

# AUTODEFENSA FEMINISTA

Com ens autodefensem?

Quins reptes i preguntes ens planteja l'autodefensa feminista?



## ¿QUE ES LA AUTODEFENSA PARA MUJERES?

La **AUTODEFENSA PARA MUJERES**, también llamada **AUTODEFENSA FEMINISTA** nació en Canadá a finales de los años 70 gracias a un grupo de mujeres feministas que trabajaban temas relacionados con la violencia machista, así diseñaron un formato de cursos en los que trabajar sobre este tema cambiando la perspectiva de mujer- objeto-pasiva por la de mujer-sujeto-activa desde entonces los conocimientos se transmiten de mujeres a mujeres mediante talleres impartidos por monitoras feministas. La tela de araña no deja de "atrapar" cada día a más mujeres por todo el mundo.

Se parte de la PREVENCIÓN o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio sin hacer uso de la fuerza física, como una alternativa más.

Se practican herramientas de DEFENSA físicas y psicológicas.

Se trabaja la ORGANIZACIÓN

Y se entiende la RECUPERACIÓN como parte de la autodefensa feminista.

-----

Bàsicament hi ha dues modalitats de cursos de autodefensa:

### WENDO

El **Wen Do** (Camí de les dones) és una barreja d'arts marcial inventada per feministes canadenques expertes en arts marcial fa més de 40 anys. Conté destreses físiques i tècniques senzilles per a poder defensar-se de possibles agressions o assetjaments sexuals, a més de ser un espai per compartir experiències, enfortir l'autoestima i descobrir la força que hi ha dins nosaltres mateixes. El Wen Do és una eina de primer ordre per l'apoderament. Es mig clandestí tant algunes tècniques com les integrants dels grups organitzats.

### Cursos profesionales autodefensa

Karin: <http://www.autodefensa.net/>

Maitena – manual

<http://www.autodefensafeminista.com/attachments/article/277/MANUAL%20Autodefensa%20Feminista.pdf>

Experiències d'altres llocs:

### Farrukas (Iruña)

Nuestra apuesta, desde el primer momento, es salir juntas a la calle a denunciar y responder la violencia machista, siendo y haciendo aquello que nos es negado: ir encapuchadas, vestidas de negro, con antorchas, haciendo ruido, expresando rabia, con fuerza... Transgredimos la imagen de mujer víctima, sumisa, pasiva y nos mostramos activas y combativas, siendo conscientes de nuestro poder y de nuestra fuerza. Nos ponemos la capucha porque crea una identidad colectiva como estrategia de lucha contra la individualización y el control heteropatriarcal. Cualquiera puede ser agredida, podemos ser todas. ¡Si tocan a una respondemos todas!

***El miedo va a cambiar de bando*** es el lema que concienzudamente hemos elegido como estrategia política, sabiendo que es provocador y no conciliador, porque, precisamente, queremos generar debate.

<http://www.pikaramagazine.com/2016/05/pasa-la-capucha-hermana/>

### Gulabi Gang (India)

*Gulabi Gang* o, como son más conocidas, las mujeres del sari rosa, una organización que agrupa ahora mismo a más de 100.000 mujeres con edades entre 18 y 65 años y que, en su mayoría, provienen de la casta de las intocables. Muy conocidas en su momento por su estrategia de **autodefensa feminista** frente a los casos de **violencia de género**, su campo de actividad sin embargo abarca todos los aspectos de la vida que fomentan las desigualdades, tanto las de género como las de clase, siendo muy activas en la **defensa del territorio y los modos de economía rural** del norte de la India.

Han evitado matrimonios infantiles, han obligado a la policía a registrar casos de violación, a los funcionarios a entregar ayudas y pensiones sin sobornos y han hecho entender a los maridos, aunque haya sido a base de *lathi* (palo intimidatorio de bambú que usa la policía en India), que no deben pegar palizas a sus esposas. Pero, además, han conseguido que también algunos hombres formen parte de su ejército. Y eso, señores, es un grandísimo logro.

Sitio: <http://gulabigangofficial.in/>

Fuente: <https://www.lasociedadgeografica.com/blog/india-hoy/gulabi-gang-el-ejercito-de-los-saris-rosas/>

<http://www.pikaramagazine.com/2017/06/feminismos-asiaticos-sangre-fucsia/>

### **Las Tejedoras de Mampuján (Colombia)**

**Un grupo de mujeres de Colombia superó el trauma causado por la barbarie de la guerra cosiendo tapices, superponiendo retazos y plasmando en un lienzo de tela sus experiencias, para que no se le quedaran dentro.**

<http://pacifista.co/pacifista-presenta-las-tejedoras-de-mampujan-completo/>

### **Brigadas Rojas (India)**

En un polvoriento barrio, destartalado en las afueras de Lucknow, la capital de uno de los estados más pobres y los más conservadores de la India, Uttar Pradesh, un grupo de vigilancia está convirtiéndose en indispensable. Pero no son vigilantes ordinarios. Son niñas – sobre todo adolescentes – que patrullan sus calles para proteger a las mujeres y las niñas contra el acoso sexual. Vestidas con sus trajes tradicionales rojos y negros empleados por las mujeres en el sur de Asia, apuntan a los hombres que se han pasado de la raya. ¿El castigo? La humillación, a veces el peor de los castigos públicos. Su motivación es dolorosamente evidente. Cada chica que pertenece a las llamadas "Brigadas Rojas" ha sido víctima de un asalto sexual – algunos incluso han sido violadas por sus propios familiares, dicen

<http://cnnespanol.cnn.com/2013/08/17/brigadas-de-adolescentes-indias-combaten-y-humillan-a-los-violadores/>

### **Tècnica del disco rayado—tènica del disco rayado en cooperaci3n pùblica**

Coordinaci3n entre desconegudes en espais pùblics.....c3dics verbals que estan en situaci3n de perill, desenvolupar i indagar propostes de frases repetides que qualsevol desconeguda que e trobi a prop identifiqui com una companya que es trobi en una situaci3n d'agresi3n sexista, de manera que totes elles s'enfrontin de manera pacífica però contundent davant l'agresor. Moltes vegades ens trobem soles en un espai pùblic en situaci3n de trànsit cap algùn altre lloc, feina, etc, i en el qual algùn desconegut en spot agredir verbal o físicament. La policia sovint ni està a prop, ni tenim la serenitat com per buscar el número al mòvil, les persones que están al costat no acostumen a oferir ajuda, o no identifica el que està passant

## Mapa del assetjament amb noves tecnologies:

<http://harassmap.org/en/what-we-do/>

“Nuestro sistema de mapas y reportes tiene muchas funciones. Es una herramienta para cualquier persona que ha sido acosada y agredida y para que los testigos acosen y asalten por todo Egipto para compartir e informar anónimamente sus experiencias. Mapeamos los informes y cada informe aparece en el mapa como un punto rojo. Cuando hace clic en el punto, se muestra el texto completo del informe. Mirar el mapa le da una visión general de dónde hemos recibido informes de acoso sexual, y los informes individuales muestran la realidad y el alcance del acoso sexual y el asalto en Egipto. Cada informe recibe una respuesta con información sobre cómo acceder a servicios legales gratuitos y asesoramiento psicológico.”

“Nuestro modelo de áreas seguras tiene como objetivo crear calles y vecindarios más seguros un espacio a la vez. La idea es asociarse con pequeñas empresas, cafés, restaurantes, quioscos y taxistas y apoyarlos para que adopten políticas de tolerancia cero contra el acoso sexual. Al trabajar con personas que tienen una ubicación fija y ya interactúan con la calle y la vida cotidiana, creemos que podemos hacer cambios duraderos en las calles y barrios, por lo que nuestros socios se convierten en modelos que demuestren a sus compañeros y clientes que es posible hacer el acoso en Egipto. La idea es que tales ejemplos sean contagiosos y que todos los negocios y espacios sociales reconozcan que es en su mejor interés y en los intereses de todos nosotros tomar simples.

### **App Hollaback:**

App col·laborativa per indicar si s'ha patit una agressió, el lloc i tota la informació que es pot aportar per assenyalar el lloc com perillos

## Que la vergüenza cambie de bando. Reflexiones sobre la autodefensa feminista [Pikara Magazine, 23/11/2015](#)

*Me ha resultado llamativa una campaña lanzada por grupos de autodefensa feminista en algunos municipios vascos, con el eslogan “El miedo va a cambiar de bando”. Pareciera que no somos capaces de romper con las categorías dominador/dominada, que no pudiésemos enfrentar la violencia salvo con el ejercicio de la creación del miedo.*

*Maitena Monroy Romero, activista feminista*



El movimiento feminista convocó dos noches de fiestas de Bilbao una manifestación con el lema ‘El miedo va a cambiar de bando’ como forma de protesta contra la violencia sexista./ Ecuador Etxea

Quisiera llamar la atención sobre el cambio de paradigma que deseamos trasladar desde las diferentes corrientes feministas. No creo que sea el miedo sino la vergüenza la que tiene que cambiar de bando. Una vergüenza que ha estigmatizado a las víctimas de la violencia sexista. Pasando de víctimas a victimarias por sus maneras de

vestir, comportarse, vivir, “por dejarse pegar”, en definitiva, por existir.

Quiero aportar mi opinión para facilitar un debate abierto sobre la propia autodefensa feminista (ADF) porque creo que es una herramienta poderosa que nos permite llegar a miles de mujeres pero que a su vez necesita de una significación para saber de qué estamos hablando.

En los últimos tiempos muchos colectivos, personas a nivel individual, karatekas, asesorías de igualdad, etc. se apropian y hacen suya la autodefensa feminista, lo cual es indicativo del éxito de la propuesta. Ahora bien, considero que no es lo mismo hacer autodefensa feminista, millones de mujeres la practican en su día a día, que impartir talleres de ADF. Como no es lo mismo tener una práctica feminista que hacer teoría feminista, aunque lo uno sin lo otro no tendría sentido.

Necesitamos repensar un instrumento que organizativamente, en estas latitudes, llevamos casi 30 años implementando. Revisar nuestro marco teórico para interpretar esta realidad versátil generadora de desigualdades para mujeres y hombres, porque si todo vale, nada vale. Cuanto más indefinido quede un término menor valor conceptual tendrá. No pretendo crear una definición cerrada, más bien, abrir un debate sobre qué es lo que queremos trasladar o transformar.

**Seguramente tanto la citada campaña como la performance que la representaba; mujeres de negro con el rostro tapado han sido impactante a nivel de publicidad y no dudo de que habrá quién se haya sentido poderosa con esa estética, pero yo no puedo sentirme más alejada de de la misma.**

¿Cuál es el nuevo paradigma que queremos crear? ¿Cuál es el recorrido de dicha propuesta? Podríamos imaginar una campaña de sensibilización sobre la pobreza con el eslogan “La pobreza va a cambiar de bando” pero sabemos que se quedaría en una propuesta de sensibilización con un



recorrido puntual porque la correlación de fuerzas es la que es y porque además no deseamos repartir la pobreza sino eliminarla.

Nos ha costado mucho y nos sigue costando desvincular la autodefensa feminista de la defensa personal, herramienta válida pero muy distinta del enfoque de la ADF. Sabemos que la violencia directa que sufrimos las mujeres presenta numerosas expresiones, la física es solo una de ellas. Sabemos que en esta violencia hay actores protagonistas, secundarios, cómplices y colaboradores necesarios. Sabemos que los contextos son diferentes pero responden a la misma lógica de dominación machista con estructura social e ideología que la perpetúan en su supuesta normalidad/inocuidad. Por eso, desde la ADF, desarrollamos acciones más allá de la mera defensa física para poder vivir sin terror. Cuestionando el modelo de amor romántico, rompiendo con los modelos hegemónicos de género. Situando la defensa de los Derechos Humanos, la ética del cuidado, la interdependencia y la vulnerabilidad de los seres humanos en el eje vertebrador del nuevo paradigma.

La actuación desde la ADF, bajo mi punto de vista, pasa por una actitud vital de empoderamiento y de exigencia de respeto, no de creación de miedos. No quiero que nadie me tema como no quiero que nadie vulnere mis derechos. **No siento que tenga que esconder mi rostro, ni invisibilizarme para reclamar mis derechos. A otros corresponde, y no a nosotras, sentir vergüenza por sus comportamientos y por lo tanto esconderse para seguir manteniendo su impunidad.** A otros corresponde actuar con nocturnidad y alevosía. En el fondo, creo que parte de ellos ya temen a las mujeres y que su forma de solventar sus miedos pasa por la misoginia más salvaje. Les dan miedo las mujeres en cualquier posición que no sea la de la subordinación.

Otros, no necesitan esconderse porque se sienten seguros en su impunidad, legitimados socialmente. Otros, apoyan la violencia machista a plena luz del día. Estos últimos, una gran mayoría de los hombres, que no agreden físicamente pero que son cómplices de la violencia por su pasividad y/o mantenimiento de privilegios, por su falta de reacción y acción para garantizar un reparto de las oportunidades, de las tareas, del poder.

**Me reconozco en el feminismo pacifista y en la ADF como estrategia política de empoderamiento personal y colectivo.** Creo en la legítima defensa, en la rebeldía y en el feminismo alegre y combativo de los tiempos de Matarraskak que han marcado mi trayectoria como activista. No es miedo lo que quisiera que ningún ser humano sintiese hacia mí, sino respeto. Miedo y respeto son términos antagónicos y con consecuencias prácticas bien diferenciadas.

Creo en el derecho a una vida libre de violencia y que en consecuencia los agresores no existan, no ya por miedo, no ya por las repercusiones legales de sus acciones sino porque toda la sociedad haya deslegitimado y rechazado la violencia contra otro ser humano. Creo en la capacidad de acabar con la dicotomía victimario/víctima, dominador/dominada. Creo más en el proyecto de convencer con la palabra y con nuestras prácticas de vida.

Considero más significativo que los machistas dejen de actuar por convicción, al descubrir el horror su abuso, que el que huyan por las piedras de I@s manifestantes. Sabemos que esta última es una falsa huida y volverán rearmados con armas de destrucción más poderosas. Las del poder dominador siempre lo son porque no le importa la crueldad ni los daños que puedan ocasionar.

**No es el miedo el que tiene que cambiar de bando sino la vergüenza.**

*Begoña Zabala explicó en Pikara el pasado julio por qué las feministas navarras proponen esta forma de manifestación en sanfermines: [‘El miedo va a cambiar de bando’](#)*

## Com ens autodefensem

### Quins reptes i preguntes ens planteja l'autodefensa

Karin Konkle – Novembre 2017

Quan vaig començar a oferir cursos d'autodefensa a Ca la Dona fa 17 anys, hi havia una desconexió molt gran entre les diverses visions feministes sobre la violència de gènere i el poder municipal i policial en Barcelona, i es veia en el tema de com les dones ens hauríem d'autodefensar. Recordo que quan vaig començar, l'Ajuntament de Barcelona quan organitzava tallers d'autodefensa per a dones, encara encarregava a homes que tenien cinturons negres de judo o karate, a vegades homes policies, perquè oferissin uns tallers que plantejaven un autodefensa quasi esportiva, basada íntegrament en cops i preses. Aquest tipus de curs planteja una defensa purament física, un enfrontament físic entre dos cossos sense sexe o gènere, totalment fora de cap context social, sense cap comunicació—com a molt, plantejava que la “víctima” seria més petita i tindria menys força física que “l'agressor”. I si tractaven en classe o al nivell particular el tema de l'autodefensa verbal, consistia en callar-se per no “provocar” a l'home. Avui dia encara hi ha persones que ensenyen autodefensa seguint aquest model i que no saben explicar quines diferències hi ha entre homes i dones respecte a les agressions que solen rebre, les diferències físiques reals que poden tenir, etc. Tampoc no ensenyen eines concretes per a poder gestionar l'estrès que produeix una situació d'autodefensa ni l'espai personal al carrer, per a avaluar les situacions, ni per a optimitzar la comunicació amb una altra persona. Molts policies encara donen el consell de no respondre com a única eina de defensa verbal.

Ara, quan l'Ajuntament de Barcelona ofereix aquells cursos, els dono jo. I si no sóc jo, és una altra dona feminista, amb la seva perspectiva. Plantegem que l'autodefensa comença a dins d'un context social i existeix entre persones que tenen sexe, gènere, raça, orientació sexual, classe social— que hi ha un context sempre i és important i s'ha de tenir en compte. En el temps que porto treballant amb el tema de l'autodefensa, han incrementat els serveis i les ajudes institucionals relacionats amb la violència de gènere, els Punts d'Informació i Atenció a les Dones, els SARA i altres entitats e institucions que recolzen a les dones i les ajuda a recuperar-se de diversos tipus de violència, i que a més a més fan activitats per a prevenir-la. L'autodefensa no és només, ni és principalment donar 4 cops. Així que crec que com ens defensem comença per **veure**: un context social, una societat patriarcal, un espai que no és neutre, unes relacions entre persones. I per tant els cursos d'autodefensa haurien de donar eines per a gestionar més aspectes de les situacions, no només cops.

Quan vaig començar a donar els cursos, les altres feministes també em feien moltes preguntes sobre què ensenyaria, perquè tenim una llarga relació amb el pacifisme i la solidaritat i hi havia una desconfiança dins del feminisme: què passarà si també donem cops? Com ens posicionem amb la violència si no només som les víctimes d'ella? Sempre és lícit preguntar-li a algú que pretén ensenyar-te alguna cosa què t'ensenyarà i com te la ensenyarà, i no em fiaria jo d'algú que no m'ho volgués explicar. Comencem ensenyant a veure, avaluar, gestionar, parlar per a evitar la violència física, però si no es pot, aleshores ens defensem també físicament. I això comporta també plantejar el marc legal de l'autodefensa. Les lleis també han canviat molt al voltant de la violència de gènere. En aquests anys de donar cursos d'autodefensa, he parlat amb moltíssimes dones que passaven per diverses situacions de violència de gènere, o simplement per la violència generalitzada a que tothom està exposat. I veig menys silenci al voltant de les agressions, més recursos per a persones que denunciïn agressions, i més dones policies, més dones professores d'autodefensa, més jutgesses, més dones prenent



decisions sobre qui fa cursos i quins cursos es fan als PIADs. Però la paraula “dona” no és sinònim de “feminista”. I els homes que volen controlar a les dones segueixen volent controlar i també busquen els seus recursos: el suposat síndrome de alienació parental, a vegades la custòdia compartida mateixa, i ells també denuncien. Quan vaig començar, era relativament difícil que et denunciessin per defensar-te físicament, ara és pràcticament segur que si et defenses físicament, has de comptar que hauràs de denunciar o ser denunciada.

Crec que les dones tenim més independència econòmica, més autonomia, més recursos. El feminisme existeix al nivell polític i en la burocràcia, encara que no sempre sigui la meua perspectiva feminista. Per això ara hi ha menys silenci i es dona menys per suposat que aguantarem la violència i ens callarem. Però la lluita canvia de forma i els que busquen controlar també evolucionen i busquen recursos legals, o fins i tot segueixen a vegades matant, o maten més perquè no poden aconseguir mantenir el seu control sobre l'altre. Les feministes tenim més suport institucional per a protegir els nostres drets, però anem totes sobrecarregades, ens costa mantenir les relacions i la solidaritat que ens dóna força i perspectiva en les nostres tasques en persecució de la justícia social. M'he aixecat abans de les 6 per tenir temps per escriure això, i no podré venir personalment a parlar a l'assemblea a l'hora estipulada, perquè no sabia de l'assemblea amb temps per a poder-me organitzar per a assistir en condicions. Treballo tot el dia el dissabte, amb cursos d'autodefensa. Però intento participar i compartir el que pugui, i valoro l'espai de Ca la Dona que fa tants anys que insisteix en la lluita feminista;-)

---