

MANUAL DE AUTODEFENSA FEMINISTA PARA MUJERES

Maitena Monroy Romero
Formadora de talleres de autodefensa feminista
www.autodefensafeminista.com
Twitter: @MonroyMaitena

INDICE:**UNIDAD 1: CONTEXTUALIZACIÓN DE LA DESIGUALDAD Y LA VIOLENCIA**

1.1 Sistema sexo/género; El sexismo como prejuicio más mantenido en el tiempo. Causas de perpetuación y herramientas de actuación.

1.2 Tipos de violencia sexista: Simbólica, estructural y directa. ALTA, MEDIA Y BAJA INTENSIDAD.

UNIDAD 2: ESTRATEGIAS DE DOMINACIÓN

2.1 Las estrategias de dominación; el cuerpo, la mirada, la definición, la intimidación, la agresión.

2.2 Los cuidados como obligación. La/s dependencia/s emocional/es. El amor romántico.

2.3 Invisibilidad de las víctimas.

UNIDAD 3: PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA SEXISTA

3.1 Autodefensa feminista como herramienta de prevención y actuación.

3.2 Situaciones concretas de agresión o pre-violencia (Baja Intensidad).

3.3 Estrategias de prevención y actuación.

UNIDAD 1: CONTEXTUALIZACIÓN DE LA DESIGUALDAD Y LA VIOLENCIA

“CONCEPTUALIZAR ES POLITIZAR” (Celia Amorós)

“AQUELLO QUE SE DEFINE COMO REAL SE VUELVE REAL EN SUS
CONSECUENCIAS” (THEOREMA DE THOMAS)

“La reacción contra los derechos de las mujeres no es ninguna novedad es algo cíclico; a cualquier progresión por pequeña que sea le sigue una involución orquestada por el patriarcado” (Susan Faludi).

Estamos en un momento de violenta reacción patriarcal contra los avances logrados en materia de igualdad. Las herramientas del patriarcado son múltiples, una de ellas es la violencia sexista que es instrumento para la dominación a la par que expresión de las resistencias patriarcales a la igualdad.

Hasta ahora hemos codificado el mundo en clave sexista y es imprescindible para conquistar la igualdad una nueva resignificación de esta realidad.

Mientras sigamos asignando a las personas atributos y expectativas de comportamiento en base al sexo, que no es sino una forma de categorizar y delimitar a los seres humanos, estaremos construyendo un mundo sexista y desigual.

El asunto en cuestión no es ser diferente sino desiguales en Derechos, en capacidad para decidir, participar y actuar. Eso es lo que queremos erradicar, la desigualdad estructural que no tiene nada de natural ni de biológico y sí mucho de ideológico.

La violencia es fruto de la desigualdad y a la vez una forma extrema de garantizar ésta. Violencia y discriminación van de la mano y ambas no se ejercen de manera inconsciente. Sabemos contra quién orientar la discriminación aunque luego automaticemos muchas de esas prácticas sexistas en nuestro cotidiano. Es decir, la discriminación o la violencia sexista nunca son inconscientes o aleatorias, se decide y se sabe contra quién ejercerlas: contra las mujeres. En el caso de la violencia sexista y ante la crisis de la legitimidad machista alcanzada en estas latitudes, también, han aprendido a ser más selectivos en el cómo y en el cuándo perpetrar la violencia para garantizar su impunidad. Eligiendo situaciones que a su vez garanticen la impunidad del agresor, dónde enfrentar el abuso y la violencia resulta más difícil para las víctimas.

1.1 Sistema sexo/género:

Hasta hace unas décadas se consideraba que el sexo era el factor determinante de las diferencias observadas entre hombres y mujeres, se pensaba que era el causante de las diferencias sociales existentes entre las personas sexuadas en masculino o femenino.

Sin embargo, en nuestros días, se reconoce que en la configuración de la identidad sexual intervienen no sólo factores genéticos sino estrategias de poder, elementos simbólicos, psicológicos, sociales, culturales etc., es decir, elementos que nada tienen que ver con la genética pero que son condicionantes muy importantes a la hora de la configuración de la identidad sexual. Las personas no nacemos « hechos » psicológicamente como hombres o mujeres sino que la constitución de una identidad sexual es el resultado de un largo proceso, de una construcción, que se va tejiendo en interacción con el medio familiar, social y en todos los ámbitos de socialización y relacionales. Puesto que se educa por ACCIÓN, OMISIÓN Y VERBALMENTE.

Género: Categoría política construida social y culturalmente para garantizar la desigualdad en base a la asignación sexual. Esta misma construcción debe estar fundamentada en algo que preceda, que pueda ser fácilmente asignable y en principio invariable y natural (sexo).

El **sistema sexo/género** es un sistema de dominación para mantener al conjunto de las mujeres en una categoría de inferioridad/subalternidad con respecto a los varones, a los cuales se les atribuye los rasgos propios (LO NEUTRO) de la especie mientras que las primeras ocupan lo característico, aquello que pertenece a las mujeres (LAS OTRAS).

Durante el proceso de socialización las niñas y niños, son educadas, entre otras variables, en clave de género, lo que impide su pleno desarrollo y genera situaciones y relaciones de desigualdad. Los rasgos atribuidos, según contexto sociocultural histórico, a la masculinidad o a la feminidad son cualidades estancas, invariables e intransferibles entre los sexos. Pensemos, cuántas veces hemos escuchado o pensado que las relaciones entre hombres y mujeres son invariables porque ellas son “así” y ellos son “asa”, por lo tanto se equipara diferencia con desigualdad. Sería equiparable este razonamiento al que desde posiciones xenófobas se realiza sobre las diferencias étnicas o culturales para justificar la discriminación racista. O dicho de otro modo, sería como si alguien sostuviera que el cerebro de las personas blancas y el de las negras fuera diferente y de ahí la discriminación. Pensemos en la Historia porque esto ya ha ocurrido y por imperativo patriarcal y racista sigue ocurriendo.

La **masculinidad** y la **feminidad** son categorías políticas y son identidades relaciones de oposición, no de complementariedad, que forman no una parte cualquiera sino una parte especialmente significativa de la identidad subjetiva de lo que significa ser mujer u hombre.

Aquellos rasgos característicos de un género cuando son ejercidos por personas del sexo opuesto son vistos e interpretados como el mayor de los defectos por parte de estas. Ahora bien, deberíamos interrogarnos como puede ser que algo que es bueno para el 50% de la población no lo sea para el otro 50%, razonado simplemente en la pertenencia a uno u otro sexo. Aun así, se tolera mejor a una mujer con comportamientos de “marimacho”, ya que pasaría a ser parte de una subcategoría dentro de la categoría de poder, a diferencia que a un hombre que sea una “nenaza”, puesto que en su caso sería bajar de categoría social.

En relación a la violencia y al uso de esta, no es que las mujeres no podamos ejercerla, sino que la agresividad se entiende como un rasgo característico de la masculinidad, es decir, los hombres son educados a través de la resolución violenta de los conflictos y en el patrimonio del uso de la violencia mientras que las mujeres lo somos en el cuidado a los/as demás, en la escucha y en un elemento muy dañino que es la comprensión/compasión abnegada. De hecho, muchas mujeres que acuden a los cursos de autodefensa tienen enormes dificultades para visualizarse ejerciendo defensa física incluso en situaciones de peligro vital.

El poder masculino no solo se ha sustentado en la máxima de la dominación de las mujeres, sino en el empleo de la violencia, si fuera necesario, para “corregir” los comportamientos de las mismas.

Desde el poder, cuando es abusivo, se define, se mira, se intimida y en última instancia se agrede para poner las cosas en su sitio.

Por eso, el sexismo es el prejuicio más mantenido en el tiempo porque tiene que ver con lo que **somos, sentimos y hacemos.**

No podemos pensar que darnos una “ducha de feminismo” nos va a limpiar nuestra identidad subjetiva de cualquier rastro de género indeseable.

1.2 Tipos de violencia sexista:

-Violencia simbólica, estructural y directa. Alta, Media y Baja Intensidad.

Explica Gerda Lerner (1986), en su libro *“La Creación del patriarcado”* que la humanidad pronto comprendió que, para someter a otros seres humanos, no hacían falta las armas ni la fuerza, sino que era suficiente con usar la violencia psicológica, cuyos recursos son el lenguaje verbal y el no verbal.

Todos los sistemas de dominación han basado su poder, su legitimidad, no en el empleo de la fuerza sino en la dominación psicológica del grupo dominado y en la naturalización de dicha dominación (sexismo, racismo, heteronormatividad, capitalismo, etc.)

Violencia simbólica:

Es aquella que se ejerce a través de los patrones culturales y de la imposición del género. Gracias a ella, las mujeres somos instruidas en “**EL TERROR SEXUAL**”, en que “algo” nos puede pasar si decidimos caminar solas por la vida o si no tenemos el suficiente “cuidado”, cargando con el terror a la par que con la responsabilidad de la posible violencia sufrida. Este terror, genera un “mapa mental de espacios prohibidos”, que hace que volvamos a casa acompañadas, en taxi, que aceleremos el paso en la noche si oímos pasos detrás de nosotras, que no vayamos a espacios de ocio o nocturnos porque están apartados de casas, que nos no vayamos con quién nos apetezca so pena del riesgo de no poder controlar la situación si decide no respetarnos y un largo etc.

Además, se les hace responsables de lo que les pueda pasar y a la vez indefensas puesto que no se las dota de estrategias y recursos, salvo el dejar de hacer cosas, renunciar a espacios, coartar el libre disfrute del cuerpo y de la sexualidad, etc. Podríamos hablar de un “apartheid encubierto”, donde hay espacios y situaciones prohibidos para las mujeres.

Esta amenaza no concretada, supone una coacción para los comportamientos y la libertad individual y colectiva de las mujeres. Negándonos el derecho fundamental a la seguridad y al libre movimiento. Además de la impunidad de los agresores que no son cuestionados sino patologizados en la idea de que son locos y/o incontrolados.

Los escenarios que se nos presentan, en los medios de comunicación, son normalmente los casos de violencia más salvaje y esto también facilita un imaginario de terror que invisibiliza el resto de expresiones de violencia a las que muchas mujeres están haciendo frente de manera exitosa en su cotidiano.

- “**EL TERROR SEXUAL**”

*IDENTIFICAR: CUÁNTAS COSAS HE DEJADO DE HACER O HE MODIFICADO POR MIEDO A SER VÍCTIMA DE VIOLENCIA SEXISTA.

ESTRATEGIAS: CONVERTIR EL TERROR EN MIEDO CONCRETO PARA PENSAR DESDE LO CONCRETO EN RECURSOS Y PODER PASAR A LA ACCIÓN.

Cuanto menos presentes estemos más inseguros se vuelven los espacios.

Repasar cuántas situaciones de violencia he sufrido en mi vida y cuántos recursos he puesto en marcha para evitar/parar/enfrentar a los agresores. Esta es una manera de empoderarme y confiar en mi criterio y en mis propias capacidades

Entre los elementos que refuerzan el terror sexual tenemos el sentimiento de vulnerabilidad e indefensión de las mujeres concretadas en:

1- **La NO apropiación del cuerpo** (el cuerpo femenino sigue viéndose como un objeto para el disfrute masculino).

La falta de seguridad en los recursos del propio cuerpo. El cuerpo femenino construido desde la vulnerabilidad para garantizar la sumisión. El cuerpo como lugar donde reside el honor masculino y lo que determina nuestra dignidad.

***IDENTIFICAR:** Trabajar en la RE-APROPIACIÓN DEL CUERPO.

ESTRATEGIAS: Convertir el cuerpo en territorio de resistencia y de placer.

Lo que configura nuestra dignidad no es el cuerpo o lo qué hacemos con él sino nuestra condición de seres humanos.

2- **La culpa y la vergüenza** como elementos indisolubles que facilitan la percepción de que la violencia recibida es merecida o de alguna manera aceptable. Esta idea del “daño aceptable”, es una constante de todos los sujetos adscritos a una categoría de inferioridad.

***IDENTIFICAR:** DERECHO A TENER DERECHO. Que no pasa solo por lo cognitivo sino por lo emocional y corporal. Saber, sentir y poner en práctica los Derechos.

ESTRATEGIAS: Admitir el daño generado en mi cuerpo, mis Derechos. Transitar por la categoría de víctima para poder construirme desde la resiliencia de una sobreviviente. Desde la resiliencia liderar mi propio empoderamiento y compartirlo con otras para alcanzar la condición de SUJETO DE PLENO

DERECHO que conlleva un cambio estructural en el que el conjunto de la sociedad garantice los Derechos para TODAS LAS PERSONAS.

“EL ÚNICO RESPONSABLE DE LA VIOLENCIA ES QUIÉN LA EJERCE O QUIÉN LA APALUDE GARANTIZANDO LA IMPUNIDAD DE LOS VIOLENTOS MATERIALES”.

3- **“Indefensión aprendida”** de Seligman (1975). La indefensión es un estado psicológico que se produce frecuentemente cuando los acontecimientos son incontables, un acontecimiento es incontrollable cuando no podemos hacer nada para cambiarlo, cuando hagamos lo que hagamos siempre ocurrirá lo mismo.

***IDENTIFICAR:** LOS RELATOS DE VIDA PROPIOS. Dependiendo de cómo me cuente las cosas vividas así las estaré reinterpretando.

ESTRATEGIAS: CONFIAR EN EL CRITERIO PROPIO. Cuando siento que algo va mal, va mal y ese es el momento de actuar.

Sabemos que la violencia siempre es estratégica y la defensa no. Ahora toca que HAGAMOS DE LA AUTODEFENSA FEMINISTA ALGO ESTRÁTEGICO.

Eliminar las categorías absolutas (todo, nada, siempre, nunca) y enfrentar los problemas desde lo concreto y uno por uno.

Violencia estructural: Es aquella que se ejerce a través de los roles sexistas y de la división sexual del trabajo, de la sociedad y todos los estamentos que la configuran. También a través del orden social que refuerza los mandatos hegemónicos de género. Los trabajos llamados “femeninos”, muchos de ellos sustentadores de la vida, son peor valorados y remunerados que aquellos considerados “masculinos”.

Debido a la división sexual del trabajo y a la globalización, a las mujeres les corresponde un lugar con peor remuneración, una mayor flexibilidad laboral, generando una cadena transnacional de cuidados que ha conllevado, entre otras cosas, una feminización de la pobreza. De cada 10 personas empobrecidas en el mundo 7 son mujeres^{*i}.

Para detectar esta sobrevaloración de lo que los hombres hacen y la infravaloración de lo que las mujeres hacen, basta con pensar en ejemplos de nuestro cotidiano. Es un buen ejercicio, de cara a trabajar hacia la igualdad y para revisar nuestro sexismo, el pensar acerca de cómo valoramos las acciones dependiendo del sexo de la persona que las realiza. Si nuestro pensamiento difiere, nuestro pensamiento es sexista.

Violencia directa:

Son todas las expresiones de violencia que se ejercen directamente por parte de hombres o instituciones concretas sobre mujeres concretas, desde la trata de mujeres, la violencia patrimonial, los abusos sexuales, el maltrato habitual, la violencia sexual, etc.

-Violencia de Alta Intensidad: Los feminicidios y las formas más salvajes de violencia contra las mujeres. Normalmente, es ésta la que vemos y se representa en nuestros medios de comunicación para generar una fragmentación de la violencia sexista (ceguera selectiva) y un escenario de terror sexual.

-Violencia de Media Intensidad: Malos tratos habituales y otros tipos de violencia que presentan cotidianidad intermitente **SOBRE LA MISMA MUJER** en una forma de anulación lenta y perversa.

-Violencia de Baja Intensidad: La que muchas mujeres soportan en su cotidiano en transportes públicos (tocamientos, abusos), en la calle (agresiones verbales, acoso sexual), en los trabajos, en las relaciones afectivos-sexuales (las micro ventanas de la violencia que abren ventanas enormes difíciles de cerrar pero que en sus inicios no fueron percibidas como violencia porque eran abusos leves, descalificaciones, ejercicios de control), etc. Es una violencia con menor expresión física pero con un gran impacto emocional sobre la autoestima y la confianza del Derecho a estar, ser y al ejercicio de la legítima defensa.

UNIDAD 2: ESTRATEGIAS DE DOMINACIÓN

2.1 Las estrategias de dominación: El cuerpo, la mirada, la definición, la intimidación, la agresión.

Desde el poder o quien lo ostenta, se definen las cosas, se mira, se utiliza la intimidación y en última instancia se restablece el orden, perdido o que se cree haber perdido, a través del ejercicio de la violencia.

Son múltiples las formas de expresión de la dominación masculina. El cómo ocupamos el espacio público es uno de ellos. El cuerpo de las mujeres es diseñado para ser objeto de deseo pero no para el ejercicio de la libertad. Es necesario, tener equilibrio y seguridad para poder caminar y ser libre.

La disminución de la base de sustentación corporal, la ropa, el calzado, la posición de los brazos pegados al cuerpo, etc. todo lo femenino corporal debe representar inseguridad/sumisión corporal desde la que es muy difícil ejercer la libertad individual.

***IDENTIFICAR:** Cómo ocupo el espacio con mi cuerpo.

ESTRATEGIAS: Realizar actos performativos con mi propia imagen y cuerpo. Ver cómo me vivo desde cada personaje. Decidir cuales me hacen sentir segura, en cada contexto, sin renunciar a mí misma.

2.2 Los cuidados como obligación: Nueva estrategia: El ideal de amor romántico. La/s dependencia/s emocional/es.

Una parte importante de la feminidad se basa en el cuidado de los demás olvidando el propio cuidado. O te cuidas o cuidas, y si haces lo primero se nos culpa de egoístas. Este elemento también es muy importante en la construcción del sentimiento de indefensión, puesto que no es rasgo característico de la feminidad la utilización de la legítima defensa sino el ideario de no hacer daño.

***IDENTIFICAR:** CUÁNTO DE MI TIEMPO LO DEDICO AL AUTOCUIDADO. ¿CÓMO DEFINO EL AUTOCUIDADO?

ESTRATEGIA: AQUELLO QUE SERÍAS CAPAZ DE HACER POR/PARA OTRO SER HUMANO ES LO QUE TENES QUE PERMITIRTE HACER PARA TI/POR TI.

Los cuidados, aquellas actividades que se realizan para el mantenimiento de la vida y la salud, históricamente invisibilizados, relegados al ámbito doméstico y atribuidos a las mujeres. El cuidado conlleva no sólo el tiempo de hacer sino el tiempo de pensar en cómo hacer, si sumamos uno y otro está claro que los cuidados van más allá que meras acciones para atender las necesidades básicas de los seres humanos. Hasta hace unos años, el sistema ha conseguido mantenerse sin demasiadas fisuras, gracias al trabajo no

remunerado de las mujeres, que eran quienes se ocupaban de cubrir todas las necesidades de la unidad familiar.

Parte de este marco conceptual es el que explica porque en los trabajos realizados por mujeres siempre se espera de estas que tengan una atención afectuosa. Afecto no especificado en las tareas y por supuesto no remunerado. Lo que conlleva que a veces sea difícil establecer los necesarios límites entre trabajo y prestación de servicio voluntario. A las mujeres se les presupone, por emocionales, más aptas para determinados puestos de trabajo dedicados a cubrir/solucionar las necesidades básicas de las personas o su desarrollo; asistencia social, enfermería, educación, atención al público, etc.

***IDENTIFICAR:** Si soy capaz de separar mi personaje como profesional del resto de ámbitos de mi vida.

ESTRATEGIAS: Saber que CUÁNTO MÁS ME OCUPO DE LOS DEMÁS MÁS ME DESOCUPO DE MÍ MISMA.

Parar unos segundos y respirar antes de decidir si quiero ocuparme de los deseos y necesidades ajenas.

Saber que no puedo gustar ni caer bien a todo el mundo, por mucho que haga o por muy excelente que sea en mi trabajo.

Nueva estrategia: El ideal de amor romántico:

Nacido fundamentalmente en el siglo XIX, consiste en una nueva forma de dominación, basada en el género. En el romanticismo se dan dos ideas claves que favorecen la desigualdad:

1-La otra persona, pareja, como remedio único para alcanzar la felicidad.

2-Somos una parte, media naranja, y necesitamos de la otra parte para complementarnos, para ser.

Si hiciéramos círculos que definiesen la vida de hombres y mujeres, en el círculo que representaría a la mayoría de los hombres estarían el prestigio social, la vida social, el reconocimiento; en el caso de las mujeres el 90% lo representarían los cuidados/entrega/amor por los demás (por amor hay que darlo todo incluso la vida. “Cuanto más se sufre más se quiere”).

Amor incondicional: Porque en realidad mi “príncipe azul” es el que me está salvando por eso se lo debo todo.

La construcción de la dependencia emocional: Los hombres como autoridad, seguridad y como referente simbólico que define el mundo.

Lo más dañino psicológicamente es que alguien que supuestamente te quiere te haga **desconfiar de ti misma** porque te deja expuesta a su criterio, a sus decisiones y anula tu capacidad de discernir.

*IDENTIFICAR: RE-DEFINIR EL AMOR Y MI MODELO DE AMOR.

ESTRATEGIAS:

-Cuánto más peso le dé a tener pareja más en riesgo de subordinación/malos tratos estoy.

-Cuánto más diferencias en la manera de entender el mundo tenga con mi pareja más difícil será entendernos y compartir espacios comunes.

-A nadie se le puede salvar o cambiar. Si no te gusta tu pareja no intentes cambiarla, cambia de pareja (o quédate un ratito contigo misma).

-NO DOTAR A NADIE DEL PODER DE DEFINIRTE. NO DEJAR QUE NADIE PIENSE POR TI. No permitir que nadie te defina, pueden cuestionar tus acciones pero no lo que eres. Aprender a criticar, lo concreto, sin desacreditar

- NO HAY UN SOLO AMOR, ni el amor sexual es incompatible con el resto de amores de mi vida. CUÁNTO MÁS AMPLÍA SEA MI BOLSA DE AFECTOS, MÁS SEGURA Y MÁS LIBRE ME SENTIRÉ PARA AMAR Y VIVIR.

LA CAPACIDAD DE AMAR ES PROACTIVA, NO SE AGOTA, SINO QUE SE ENRIQUECE CUANTO MÁS LA USAMOS.

En el amor tiene que estar presente la negociación pero para negociar es necesario tener igualdad. No se puede negociar desde la desigualdad y, si hay violencia, no puede haber negociación ni mediación.

2.3 La invisibilidad de las víctimas supone la impunidad de los verdugos

Si una no es víctima, ¿Qué puede denunciar?, ¿Qué justicia podemos esperar? Enfrentar la violencia sexista requiere de un proceso de empoderamiento desde lo individual hacia lo colectivo que camina atravesando 3 categorías diferentes:

Primero desde la categoría de **VÍCTIMA**, que se define por dos condiciones: Haber sufrido un daño ajeno y evitable.

Esta categoría de víctima es necesaria para denunciar la violencia y vulneración de Derechos sufrida, así como poder elaborar el daño desde la resiliencia. Conlleva reconocimiento del daño pero también del poder de superación que una misma desarrolla para que el daño no lastre ni mi ser ni mi vida y convertirlo en un elemento de empoderamiento.

Después pasaríamos a la categoría de **SOBREVIVIENTE** que implica el papel social de las víctimas como agentes de transformación, que supone exigir **Verdad, Justicia y Reparación** para todas las víctimas.

Por último, la categoría de **SUJETO de DERECHO** que implica la ausencia de violencia, el reconocimiento de todos los Derechos para todas las personas y su puesta en práctica sin restricciones.

Recorrer este camino implica **remover las estructuras subjetivas de indefensión, vulnerabilidad y subordinación** en las que hemos sido construidas las mujeres de manera genérica.

Proyectarse como sujeto es una reivindicación que necesita del refuerzo del **empoderamiento colectivo**. El tránsito desde posiciones de subordinación, adscritas a un sistema de dominación, al de sujeto, no responde a un problema individual sino social.

Por tanto, los recursos deben ser internalizados, reforzados y practicados individual y colectivamente.

UNIDAD 3: PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA SEXISTA

3.1 La Autodefensa Feminista como herramienta de prevención y actuación:

No podemos trabajar sin contextualizar que esta violencia se da en un marco estructural de desigualdad. Un marco que extrae la violencia sexista del contexto y ubica a los agresores como casos aislados, locos, alcoholizados o en un ejercicio legítimo de corrección de los comportamientos indebidos porque ella no hizo bien, le fue “infiel”, etc. o en un ejercicio de “descontrol sexual apasionado”.

Desmontar este imaginario colectivo que niega a las mujeres el Derecho a tener Derecho y a los hombres les otorga el ejercicio legítimo o justificado de la violencia contra las mismas implica remover conciencias y prácticas colectivas. En esa línea de trabajo de reflexión colectiva, el reto es establecer estrategias que incidan en las causas estructurales de la desigualdad y la vulneración de derechos de las mujeres en el ámbito público y privado. Es necesario deslegitimar las conductas sexistas y, así, desmontar el imaginario colectivo que sigue "justificando" las prácticas sexistas que son la esencia de la desigualdad y, por extensión, de la violencia.

Disponer de recursos teórico-prácticos para enfrentar individual y colectivamente la violencia sexista es una de estas estrategias, en la que se enmarca la autodefensa feminista, que no puede ser entendida como un mero aprendizaje de técnicas físicas sino que tiene que estar recubierta de toda la experiencia y reflexión de las que nos han dotado la Teoría Feminista y la Teoría de Género.

No podemos pensar sólo desde herramientas físicas, de defensa personal, porque la mayoría de la violencia que recibimos las mujeres no es física, pese a la alta prevalencia de esta última.

Debemos de entender cómo la socialización en género nos sitúa en el terror sexual, la indefensión aprendida, el ideal de amor romántico para poder comprender las dificultades que tenemos para posicionarnos como sujetos de Derecho a tener Derecho y por extensión a la legítima defensa.

No queremos únicamente que las mujeres aprendan a defenderse, lo cual aun siendo necesario, sabemos que es sólo una parte de lo que hay que hacer.

Queremos caminar hacia una realidad posible donde la violencia contra las mujeres sea un recuerdo de lo que nunca debió de suceder y una garantía de nuestra responsabilidad ética de no repetición.

Debemos de recordar que las técnicas físicas son sólo para utilizar en situaciones de riesgo vital. Cuando vayamos a utilizarlas es para asegurarnos que el agresor no puede continuar ejerciendo su violencia.

3.2 Situaciones concretas de agresión o pre-violencia.

Es importante identificar las situaciones de pre-violencia, ya que una vez iniciada la violencia física, se entra en una inercia progresiva de violencia que dificulta las posibilidades de pararla. Si la situación de violencia física ha comenzado ya sólo podemos utilizar elementos de contención y DEFENSA para poder eliminar el peligro. Por lo tanto, lo mejor es actuar antes de que el ejercicio de la violencia sea físico.

Indicadores de pre-violencia: Tono de voz, postura, espacio vital, comunicación no verbal del agresor/es machistas nos pueden indicar cuáles son sus intenciones. ¡ANTE LA DUDA ACTÚA!

3.2 Estrategias de prevención y actuación.

3.2.1 Seguridad corporal y límites físicos, elementos importantes de la comunicación no verbal.

ACTITUD VITAL: “AQUÍ ESTOY YO Y TENGO DERECHO A ESTAR AQUÍ”

La base de sustentación. Pies separados a la anchura de las caderas.

La posición de la espalda, los brazos. Espalda recta, brazos separados del cuerpo.

La forma de mirar. Sin soberbia pero con firmeza.

La forma de ocupar el espacio. Sin reducir el espacio vital

El espacio vital propio = mi territorio vital

Ejercicios específicos de contención. A través de la mirada, utilizando los brazos, el tono de voz, confiando en el criterio propio.

3.2.2 Seguridad emocional y límites:

El respeto, reconocimiento a una misma. Sujeto frente a objeto.

La comunicación verbal asertiva y la no verbal coherente a ésta.

La no victimización/infantilización de los hombres machistas.

Los mandatos de género como obstáculos para actuar. Ver lo que en este momento “me permito” hacer y trabajarme desde ahí no desde la persona que me gustaría ser.

La crítica está asegurada así que es hora de pensar realmente en lo que quieres. Detente y date un tiempo para pensar.

ANEXO I. ELEMENTOS PARA ENTENDER EL CICLO DE LA VIOLENCIA HABITUAL EN LAS RELACIONES AFECTIVOS-SEXUALES.

Desconocer la teoría feminista, conlleva normalmente una REVULNERACIÓN DE LOS DERECHOS de las víctimas y una errónea aplicación de las herramientas para sancionar a los agresores y reparar a las víctimas.

Toda violencia sexista responde a las mismas causas y es expresión de lo mismo; del deseo de abuso de poder de los hombres machistas sobre las mujeres.

Por ello, se hace necesario abordar la violencia contra las mujeres desde su perspectiva estructural y política.

Aquí van parte de las explicaciones teóricas de cuál puede ser el proceso psicológico que permite a las mujeres permanecer en relaciones de maltrato:

1- El ciclo de la violencia (Leonore Walker):

Repetidos malos tratos, como los choques eléctricos, disminuyen la motivación de la mujer para responder. Ella llega a ser pasiva porque queda expuesta al único y verdadero criterio, el del agresor. Secundariamente, su habilidad cognitiva para percibir éxitos está cambiada. Ella no cree que su respuesta acabará en un resultado favorable, sea o no es posible. Los sentimientos de indefensión podrían debilitar la capacidad general de solución de problemas y la motivación para confrontarlos, favoreciendo la permanencia en una relación violenta.

El ciclo de la violencia tiene 3 ciclos:

1ª-Fase de acumulación o de generación de tensión.

2ª-La fase de descarga de la tensión.

3ª-Fase de arrepentimiento (en mi opinión de falso arrepentimiento*ⁱⁱ) o fase de luna de miel.

Este ciclo se da en contextos donde se ha puesto en crisis la legitimidad la dominación masculina. En aquellos contextos de impunidad absoluta los maltratadores no necesitan pensar en estrategias para mantener su abuso, lo ejercen y no necesitan engañar a las mujeres para mantener ese abuso ya que “Dios” o el Estado le han concedido este “Derecho”.

2- Vínculo traumático (Dutton y Painter):

Es una relación basada en un desequilibrio de poder donde quien detenta el mismo, hostiga, golpea, amenaza, abusa o intimida a una persona de menor poder de forma intermitente generando con ello en la víctima fuertes apegos emocionales. El vínculo traumático posee dos características:

- La existencia de un desequilibrio de poder.
- La naturaleza intermitente del abuso.

Conforme aumenta el desequilibrio de poder, la víctima se autovalora más necesitada de la otra persona. El agresor que acapara el poder irá desarrollando una sensación sobredimensionada de sí misma. La persona “poderosa” se vuelve dependiente de aquella otra que ha sido sometida, esta sensación de poder es por tanto una especie de máscara que oculta dicha dependencia. La marcha o huida de la víctima, enfrenta al poderoso con sus propias carencias.

DESVALORIZACIÓN INTERIORIZADA POR LA VÍCTIMA + LOS ESFUERZOS DEL AGRESOR POR MANTENER SU IMAGEN A COSTA DEL SOMETIMIENTO.

El vínculo traumático se hace más poderoso cuando un castigo es administrado a intervalos intermitentes intercalados con contactos permisivos y amigables.

Se refuerza el arrepentimiento como estímulo positivo y queda asociado inconscientemente a la sensación de alivio. Tras la separación cuando el estímulo reforzado (arrepentimiento y afecto) es más intenso que el miedo, la mujer puede retornar con el maltratador. También la alternancia y la imprevisibilidad. La relación de desequilibrio se cristaliza por medio de la periodicidad del abuso.

ANEXO II. INDICADORES ABUSO VERBAL

Tomamos al abusador como referente y es él quien modela el universo simbólico. SE CONVIERTE EN REFERENTE SIMBÓLICO DE AUTORIDAD Y DE ÚNICA VERDAD.

- 1- Se cabalga e interrumpe a la persona con la que habla.
- 2- Lanza calumnias y mentiras siguiendo los patrones estereotipados de género: Una joven que triunfa se habrá acostado con alguien; una mujer eficiente en el trabajo es una insatisfecha sexual o un marimacho.
- 3- Pone en tela de juicio las decisiones o capacidades de la otra persona.
- 4- Es incapaz de hablar sobre sus sentimientos o sobre los sentimientos.
- 5- Se niega a hablar de los problemas porque dice que no son tales, “siempre le encuentras el pero a todo” “Pero si no es para tanto, ¿por qué te obsesionas?”
- 6- Sus chistes suelen ser siempre degradantes.
- 7- Tiende a desestabilizar a la otra persona y no acepta nada que pueda dar autoestima a la otra.
- 8- Utiliza palabras o frases que sin llegar a ofender te desacreditan. “Venga vas a decirme ahora que eres una experta en la materia, sería mejor si solo hablastes de lo que sabes”

TRES FRASES QUE UTILIZAN LOS MALTRADORES (Patricia Evans):

- 1-Nadie podría quererte tanto como yo.
 - 2-Nunca haría nada que te hiriera.
 - 3-Solo quiero que seas feliz.
- “Nunca te dejaré”.ⁱⁱⁱ

CONSECUENCIAS EN LA PERSONA QUE SUFRE ABUSO:

Pérdida de autoestima, seguridad, confianza, temor de creer estar o de volverse loca, ansiedad, culpabilidad (no hago nada bien).

ANEXO III: TEST PARA IDENTIFICAR EL MALTRATO HABITUAL

Estás siendo MAL-TRATADA si contestas sí a alguna de las siguientes afirmaciones:

- Te hace sentir inferior, tonta o inútil. Te ridiculiza, te critica o se burla de tus creencias (religiosas, políticas, personales)
- Critica y descalifica a tu familia, a tus amigos y a los vecinos o te impide relacionarte con ellos, se pone celoso o provoca una pelea
- Te controla el dinero, la forma de vestir, tus llamadas, tus lecturas, tus relaciones, tu tiempo
- Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio
- Te grita, te insulta, se enfada, te amenaza a ti o a tus hijos
- Te humilla y te desautoriza delante de los hijos y conocidos
- Te da órdenes y decide lo que puedes hacer
- Te hace sentir culpable: tú tienes la culpa de todo
- Te da miedo su mirada o sus gestos en alguna ocasión
- Destruye objetos que son importantes para ti
- No valora tu trabajo, dice que todo lo haces mal, que eres torpe
- Te fuerza a mantener relaciones sexuales o a realizar determinadas prácticas.

Es de suma importancia detectar cuando hay maltrato, el primer paso para salir del mismo empieza por conocer y reconocer lo que se está sufriendo. **El conocimiento es poder.**

ANEXO IV: INDICADORES DE ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA.

-La niña/o cambia repentinamente de hábitos alimentarios (deja de comer/come compulsivamente), de vigilia/sueño (está despierta cuando toca dormir, no quiere irse a la cama ni dormir), de control de esfínteres (habiendo alcanzado la continencia urinaria, defecatoria, pierde la continencia y se mea o caga, sobre todo, en la noche).

-Cambios en la conducta: Ansiedad, terror, regresión a etapas infantiles, fobias, vergüenza, irritabilidad. Comportamiento sexual impropio para la edad.

-Cambios académicos y relacionales con otras niñas-os.

Signos clínicos del abuso: Irritación de la zona anogenital; Dificultad o dolor para caminar o sentarse; Infecciones urinarias frecuentes; Posible enfermedad venérea.

NOTA: Si sufriste abusos en la infancia, busca ayuda para canalizar la rabia, la desconfianza, para entender tus comportamientos actuales pero sobre todo para NO juzgar desde tu adultez y tus recursos síquicos-emocionales a la niña que no tenía las condiciones ni los recursos para denunciar y enfrentar los abusos.

ANEXO V: CÓMO DETECTAR SI ALGUNA MUJER DE MI ENTORNO ESTÁ SUFRIENDO MALOS TRATOS.

- Desde que tiene nueva pareja cada vez le cuesta más compartir espacios propios con su entorno.
- Cuando consigue tener espacios propios siempre está pendiente del móvil y de “estar conectada” con él.
- Habla como si hubiera encontrado a su amor, a su persona ideal.
- Justifica cualquier actuación de él pese a lo errónea o dañina que sea.
- No emite opiniones propias cada vez habla más bajo la visión de él: “Fulano opina, dice, le gustaría, sabe...”
- Deja de vestir, maquillarse, estudiar, realizar actividades de ocio que antes le gustaban.

Bibliografía:

- AMORÓS, C; FERNÁNDEZ, C. Violencia y sociedad patriarcal. Madrid: Pablo Iglesias, 1990.
- LERNER, Gerda: La creación del patriarcado. Barcelona: Critica, 1990 (Historia y Teoría)
- BIGLIA B.; SAN MARTÍN, C. Estado de wonderbra. Barcelona: Virus, 2007.
- FEDERACIÓN DE MUJERES PROGRESISTAS. Adolescencia y violencia de género, un estudio en institutos madrileños. Madrid: Ayuntamiento de Madrid, Área de Promoción de la Igualdad y el Empleo, 2004.
- HIRIGOYEN, M.F. El acoso moral. El acoso psicológico en la vida cotidiana. Barcelona: Paidós, 1999.
- IZQUIERDO, M.J. El malestar en la desigualdad. Madrid: Cátedra, 1998.
- IZQUIERDO, M.J. Cuando los amores matan. Madrid: Libertarias, 2000.
- MILLÁN DE BENAVIDES, C.; ESTRADA, A.M. Pensar en género. Teoría y práctica para nuevas cartografías del cuerpo. Colombia: Pensar, 2002.
- MOLINER, M. Diccionario de uso del español. Madrid: Gredos, 2007.
- PÉREZ DEL CAMPO, A. M. Una cuestión incomprendida. Madrid: Horas y Horas, 1995.
- PÉREZ DEL CAMPO, A.M. [et al.] Seminario sobre violencia contra las mujeres. Granada: Seminario sobre violencia contra las mujeres, Concejalía de la Mujer, 1998.
- TÁVORA, A. Cambios de valores, cambios de actitudes, amor y subordinación: cambio de actitudes y de valores. Gijón: Escuela Feminista Rosario Acuña, 2004.
- URRA, J. Agresor sexual: casos reales, riesgo de reincidencia. Madrid, E.O.S., 2003.
- WOLF, N. El mito de la belleza. Barcelona: Emecé, 1991.
- OSBORNE, R. Apuntes sobre violencia de género. Barcelona: Bellatera 2009.
- EVANS, P. El abuso verbal. Barcelona: Javier Vergara Editor, Grupo Zeta; Buenos Aires: Ediciones B, 2000

ALGUNOS LINKS DE ASOCIACIONES FEMINISTAS:

- www.ambbea.org
- FeministAlde. <https://www.facebook.com/feministalde.talde>
- <http://plazandreok.blogspot.com/>
- <http://feministas.org/>
- <http://zubiakeraikitzen.blogspot.com>

ALGUNOS LINKS DE INSTITUCIONES O DE RECURSOS:

- www.vitoria-gasteiz.org/berdintasuna
- www.vitoria-gasteiz.org/igualdad
- Teléfono de atención a víctimas de malos tratos: 016.
- Teléfono de atención a víctimas : 900840111

- www.berdinsarea.net. En esta página podrás ampliar los links a asociaciones e instituciones.

- <http://berdintasuna.basauri.net/es>
- <http://www.getxo.eus/es/igualdad>
- <http://andretxea.kzcomunidades.net/es/html/>
- <http://www.donostiakoemakumeenetxea.com/cast/index.php>

GRUPOS DE MUJERES SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA:

- BIZIRIK (Mujeres sobrevivientes de Gasteiz): mujeresbizirik@gmail.com
- Fundación Ana Bella: <http://www.fundacionanabella.org/>
- Grupo Ve-la Luz: <http://www.asociacionvelaluz.es/>

MATERIAL DIDÁCTICO INTERESANTE:

http://www.aulaviolenciadegeneroenlocal.es/consejos Escolares/archivos/Unidad_didactica_educacion_secundaria.pdf

<http://www.educarenigualdad.org/material>

https://www.youtube.com/watch?v=h6_II86NCPc. Película: “No estás sola, Sara”

<https://www.youtube.com/watch?v=N9YIYpIIYDc> Película: “Te doy mis ojos”

<https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q> Corto: “El orden de las cosas”

<https://www.youtube.com/watch?v=VV7ITi1JDQI> Vídeo: “querido papa, me van a llamar perra”

<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk> Vídeo: “qué significa hacer algo como una niña”

-<http://minoviomecontrola.com/> Blog de Ianire Estébanez.

NOTAS:

ⁱ Dato extraído de: http://www.eldiario.es/ayudaenaccion/personas-pobres-mujeres_6_363673651.html

ⁱⁱ Falso arrepentimiento puesto que el maltratador consigue engañar a la víctima con excusas y justificaciones para mantener su abuso de poder. Es decir, no asume su responsabilidad sino que la justifica.

ⁱⁱⁱ Nunca te dejaré es una frase que añadiría a las tres que menciona Evans y que es como una losa intimidatoria para la víctima.