



GUIA D'AUTODEFENSA **FEMINISTA**



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**

900 900 120
**Contra la violència
masclista** **Atenció 24 h**



La forma més comú de renunciar al poder
és pensant que no en tenim.

Alice Walker

Coordinació:

Associació LIKA (Llibertat, Igualtat, Koeducació en Acció).

Supervisió i autoria principal:

Vanessa M. Cortés (Psicòloga social experta en violències sexuals masclistes i presidenta de l'Associació Stop Violències del Principat d'Andorra).

Il·lustracions:

Sònia Pérez Huertos de Momo Estudi (portada i maquetació) i
Beatriz Fernández Martínez (interiors).

Col·laboració:

Aquesta guia ha estat elaborada gràcies al suport de l'Institut Català de les Dones (ICD) de la Generalitat de Catalunya.

Any 2020.

Index

7	1. Introducció
8	Qui som i què volem?
9	Experiència en fer tallers d'autodefensa feminista de l'Associació Stop Violències.
10	Què ens ha mogut a escriure aquesta guia?
11	2. Objectius del projecte
13	3. Capítol 1. Defensa personal amb perspectiva feminista des de l'art marcial Budo Taijutsu.
14	Breu història del Budo Taijutsu, el meu mestre Fernando Aixa i com vaig començar a entrenar aquest art marcial.
16	El meu mestre Fernando Aixa.
17	Petit CV de la meva trajectòria com a Instructora d'arts Marcials i autodefensa feminista.
19	4. Capítol 2. Viure i sobreviure en un patriarcat: l'heteronormativitat com a guia de vida.
21	La masculinitat i sexualitat dels homes.
23	La feminitat i sexualitat de les dones.
25	5. Capítol 3. Fonaments i conceptes bàsics de l'autodefensa.
26	Quin tipus d'autodefensa ensenyem: el valor de la prevenció.
27	Legitimitat de l'autodefensa. Aprenentatges i desconstrucció de la por.
29	Diferència entre agressivitat i violències.
30	Fer-nos cas: la importància de la intuïció.

31

6. Capítol 4: La primera protecció és la psicològica. Què és i com afrontar la violència psicològica, la indefensió apresada i la dissociació en cas de perill.

32

La violència psicològica normalitzada.

33

Afrontar la indefensió apresada.

34

Els processos dissociatius per sobreviure.

35

7. Capítol 5: L'autodefensa feminista en el cos a cos al carrer.

37

Idees clau per a dones que vulguin ocupar-se de la seva pròpia autodefensa.

40

Com s'organitzen els tallers d'autodefensa des d'StopViolències.

41

Sobre les tècniques d'autodefensa.

42

8. Capítol 6. El meu diari l'autodefensa feminista.

43

Primeres passes i notes del teu primer diari d'autodefensa.

44

9. Bibliografia

1. *Introducció*

Qui som i què volem?

L'Associació LIKA és una entitat feminista sense ànim de lucre que des de l'any 2010 duem a terme projectes coeducatius i feministes a les terres de Lleida, fonamentalment. La nostra missió és fer visible les creences i estereotips de gènere que ens empresonen, proporcionar estratègies per alliberar-nos-en i així construir una societat equitativa.

Treballem en tres línies: la sensibilització comunitària, la intervenció preventiva en violències masclistes i l'assessorament professional sobre coeducació. Estem enxarxades amb plataformes com la Coordinadora d'ONGDs i AMS de Lleida, i Marea Lila de Lleida.

A la web <https://www.associaciolika.org> trobaràs recursos útils i podràs demanar tallers, xerrades, etc.

Segueix-nos a:

 **Instagram:** @associaciolika

 **Twitter:** @AssociacioLika

 **Telegram:** Lika 1

 **Youtube:** Associacio Lika

Cada taller d'autodefensa personal que faig, m'omple d'alegria el cor, perquè sé que estic posant el meu granet de sorra per a que les dones abandonem el paper de víctima passiva que aquesta societat masclista i patriarcal perpetua per tots els mitjans possibles.

Vanessa M. Cortés

Psicòloga social i 5DAN de Budo Taijutsu



L'Associació Stop Violències és la primera i única associació feminista de base professionalitzada del principat d'Andorra, fundada l'any 2014. Actualment estem batallant els nostres drets sexuals i reproductius en un país on no estan recollits per cap organisme públic i on l'avortament és un delictes (fins i tot, per violació o per un fetus on la vida fora de l'úter matern no és possible). A més a més, som expertes en intervenció, prevenció i sensibilització en violències vers les dones. Som la única entitat civil del país amb professionals expertes en l'atenció de violències vers les dones per part d'una parella y/o exparella i en violències sexuals. Acompanyem a les dones a denunciar a la policia, fem acompanyament psicològic i batallem per l'existència de serveis públics d'atenció a les dones violentades i per l'avanç en el marc legislatiu de protecció contra tota forma de violència i discriminació.

Som la primera entitat civil professional que:

- Hem convocat manifestacions al carrer pels drets de les dones. El 28 de setembre de 2018 es va fer la primera

manifestació en la història pels carrers d'Andorra pel dret a avortar. Ens vam engrescar i vam ser les primeres a convocar-ne també pel 25 de Novembre del 2018 i el 8 de març de 2019. Estem orgulloses de la creació de noves entitats que segueixen l'estela de la lluita feminista per conquerir els drets que manquen a les dones d'Andorra.

- Hem posat al Principat d'Andorra en l'agenda política feminista internacional, tot assenyalant la violència estructural i la manca de lleis que perpetuen les violències cap a nosaltres les dones.
- Hem portat a instàncies internacionals com l'ONU i el Consell d'Europa la vulneració de drets humans que el Principat d'Andorra perpetua amb la penalització de l'avortament en concret i amb la manca de lleis i serveis en general.

El 2020, la presidenta de l'Associació Stop Violències ha estat denunciada pel govern d'Andorra per difamacions i injúries per haver anat a l'ONU al 2019 en el marc de la revisió al Principat d'Andorra de la 74a edició de la CEDAW. Diversos organismes internacionals estan demanant al govern d'Andorra que reflexioni i deixi avançar en matèria de drets humans al Principat. La presidenta, Vanessa Mendoza Cortés, s'enfronta a 4 anys de presó i 30.000 euros de multa.

Més informació a:

 **Instagram:** @stopviolencias_
@xarxalameri
@sanar_es_vivir

 **Facebook:** @stopviolencias

 **Twitter:** @stopviolencias

 **Telegram:** stopviolenciasNews

 **Mail:** stopviolencias@gmail.com

 **Canal de youtube:**
Stop violencias and.

Les dues entitats estem en contacte des del 2016, quan LIKA vam convidar a l'associació Stop Violències a una jornada dedicada a l'autodefensa feminista, amb un taller de 6 hores i una presentació del projecte de F.U.D. Therapy d'acompanyament caní a dones supervivents de violència masclista. Des de llavors hem col·laborat en mútues campanyes i iniciatives, especialment, la despenalització de l'avortament a Andorra.

#avortarem

Experiència en fer tallers d'autodefensa feminista de l'Associació Stop Violències.

En relació a l'experiència de l'Associació Stop Violències en matèria de tallers d'autodefensa és important destacar que Vanessa Mendoza Cortés és 5è DAN en l'art marcial Budo Taijutsu (l'art marcial de la distància i dels "ninjes" i les kunoichis), alumna de Fernando Aixa 15è DAN el qual és alumne directe de Hatsumi Sensei des de fa més de 30 anys. La metodologia que s'utilitza als tallers és la del mestre Fernando Aixa amb qui la Vanessa ha fet més de 10 anys de tallers d'autodefensa. Destacar que tota defensa personal que es vulgui aprendre, per ser efectiva, ha de tenir darrere un art marcial.

Stop Violències ha fet tallers a diverses localitats de Catalunya com Barcelona, La Seu d'Urgell, El Montseny, Lleida així com a Lisboa, Porto, Andorra i França. Ha fet tallers per entitats com La Plataforma unitària contra les violències de gènere (Catalunya) i Umar feminismos (Portugal).

Als tallers d'autodefensa que fem des de l'Associació Stop Violències aprenem tècniques, però el que és més valuós és el coneixement i control de la pròpia por i la capacitat innata de defensar-nos davant qualsevol agressió.

Què ens ha mogut a escriure aquesta guia?

Aquesta guia neix d'una dificultat arran de les restriccions de mobilitat i reunió generades per la Covid-19. I neix, sobretot, de no voler abandonar un projecte en el que creiem fermament pel seu gran impacte personal i col·lectiu. La pandèmia ens va aturar els tallers d'autodefensa feminista presencials, però no les ganes de compartir en sororitat i d'apoderar-nos!

La història comença el mes de gener del 2020, quan Lika començava el primer cicle de tallers com una de les activitats per commemorar el seu desè aniversari. Però de la forma més inesperada, al mes de març, l'estat d'alarma declarada pel Govern de l'Estat degut a la Covid-19 ens

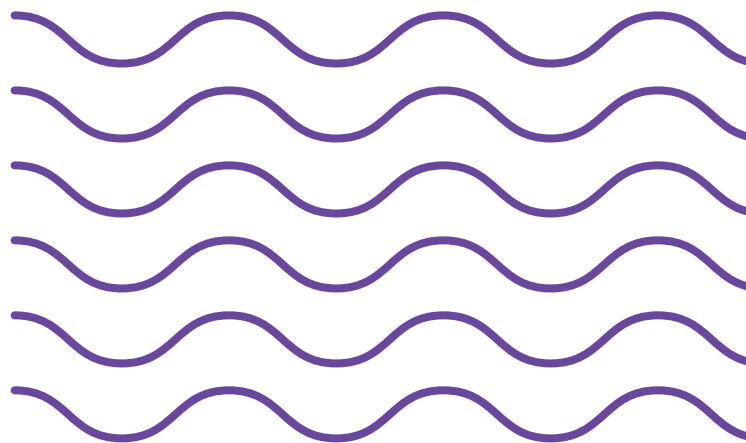
cancellava l'activitat sense data de represa. Gràcies a l'oportunitat de sol·licitar una subvenció pel projecte, el mes de setembre començava el seu segon cicle de tallers d'autodefensa feminista per a dones. Fins que, el mes de novembre, les restriccions no ens van permetre continuar els tallers de manera presencial i després de 8 mesos de vida pràcticament online l'alternativa de fer-los des de casa i connectades semblava no convèncer a tot el grup.

D'aquí que vam promoure un espai assembleari de reflexió col·lectiva i va sorgir la idea de reorientar el projecte inicial cap al que tens a les mans: **facilitar un material d'introducció a l'autodefensa feminista.** Vam adonar-nos que en poques sessions havíem creat un clima grupal molt potent. A moltes de nosaltres se'ns havien remogut creences. Havíem compartit moltes situacions similars. Així que vam pensar que amb la col·laboració de la Vanessa i la seva experiència podríem generar un material útil i engrescador.

La redacció de la Guia ha anat a càrrec de la mateixa Vanessa amb alguna aportació de Lika (centrada en les idees clau que trobaràs més endavant).

Que gaudeixis molt de la lectura i, sobretot, et mogui cap a l'acció!

Salut i feminisme.



2. *Objectius del projecte*

El principal objectiu del nostre projecte ha estat sempre l'apoderament feminista en les dones. Entenem l'apoderament com:

- Un procés de creixement (tant individual com col·lectiu).
- De crítica cap al sistema heteropatriarcal, capitalista i neoliberal.
- Un camí pel qual les dones prenem consciència dels nostres recursos personals i potencials capacitats.
- L'aprenentatge de posar límits tant físics com emocionals per tenir la vida que volem tenir i que utilitzem per esdevenir protagonistes de les nostres decisions.
- Posar-se al centre de la vida, tot entenent que la capacitat de cures i reproductives han de ser valorades de forma individual i col·lectiva, tant a nivell social com en l'àmbit privat.
- Participar de forma plena en qualsevol àmbit.
- Aconseguir viure una vida autònoma i en igualtat real.
- I trencar la colonització mental i patriarcal que fa que les dones competim entre nosaltres, tot transformant-la en sororitat i treballar per aconseguir els drets legals i socials que encara no tenim.

L'apoderament es pot considerar un procés col·lectiu i individual, dinàmic i constant. En el sentit que és un procés llarg (potser mai acaba del tot) i que abraça totes les esferes de la persona tant emocional, com psicològic, sexual, afectiva com en l'esfera d'allò col·lectiu i social com és l'àmbit laboral o econòmic.

Els objectius específics de la Guia són els següents:

1. Fer pedagogia del què és realment l'autodefensa feminista, més enllà de les tècniques físiques, i dels seus beneficis (a nivell individual, grupal i comunitari).
2. Fer conscients les desigualtats i violències masclistes que en un entorn patriarcal impacten sobre la vida quotidiana de nosaltres les dones.
3. Promoure actituds i comportaments que possibiliten respondre a aquestes violències, tot respectant el ritme de cadascuna, tant a nivell individual com col·lectiu.
4. Posar en valor i practicar la sororitat, en un marc grupal respectuós i de confiança.

3.

Capítol 1

Defensa personal amb perspectiva feminista
des de l'art marcial Budo Taijutsu.

La meva assistència i participació als tallers d'autodefensa feminista ha significat un canvi radical en com em percebo envers els perills als que estic exposada com a dona en la societat.

M'ha servit per adonar-me de com d'interioritzada tenia la passivitat enfront d'una agressió, de la meva baixa tolerància al dolor i de la meva incapacitat per posar-me en el paper d'agressora.

Tot això és conseqüència del condicionament que he rebut per part de l'heteropatriarcat i com s'han ensenyat a sotmetre'm a tots els tipus de violències als que m'he trobat i em trobaré pel fet de pertànyer al col·lectiu oprimat d'un sistema social en desigualtat.

M.F., 32 anys

Breu història del Budo Taijutsu, el meu mestre Fernando Aixa i com vaig començar a entrenar aquest art marcial.

El Budo Taijutsu és l'art marcial de la distància practicat pels ninjes i les Kuniokis (dones ninjes).

Budo Taijutsu és el nom que li ha donat Hatsumi Sensei a l'art marcial que reuneix les 9 escoles tradicionals japoneses, *ryus* que va heretar del seu mestre, Takamatsu Toshitsugu, convertint-lo així en el seu màxim exponent. Cadascuna d'aquestes escoles va néixer en èpoques diferents de la història del Japó i han perdurat fins als nostres dies perquè han estat transmeses



de mestre a alumnat, generació a generació. Les tècniques que constitueixen cada escola provenen de l'experiència en el camp de batalla o en combat dels guerrers que eren capaços de sobreviure i tornar del camp de batalla. Cada escola és una manera de barallar, usa una estratègia diferent, cerca un objectiu diferent. Cada escola té la seva distància, les seves postures, el seu ritme, les seves armes, etc.

Durant el Japó feudal, els i les ninjes eren una font de por per aquells que lluitaven pel poder polític i militar, ja que se'ls ensenyava a actuar en secret i tenien una extraordinària reputació com a espies i assassins. Coneguts i conegudes com a *Kage* o "ombres", se'ls hi atribuïen poders sobrehumans, com ara desaparèixer davant dels propis ulls. Cert és que la síl·laba *nin* de *ninja*, *ninjutsu* i *ninpo* fa referència a "ocultació" i al ser "sigil", però també significa resistència, fortalesa i autocontrol. De fet, històricament, els ninjes eren homes i dones amb un gran entrenament, de sorprenent coratge que havien après a fer un hàbil i enginyós ús del seu entorn, així com de la psicologia pràctica, per a completar les seves missions, tot sovint perilloses.



Avui dia, si ens preguntem quin sentit té practicar aquest art marcial, arribarem a la conclusió que el Budo Taijutsu és una manera de viure, un camí d'autorealització, de desenvolupament personal i de les relacions; així com una cerca de la maduresa, de la pau amb una mateixa i amb els altres. L'art marcial ens condueix a l'equilibri, a la disciplina, a la perseverança, ens ensenya el respecte, l'estima a la vida i a la llibertat, l'actitud correcta, la manera de superar les nostres barreres i les dificultats de la vida, el llenguatge de les emocions i la comunicació amb el nostre cos. És, per tant, un camí a llarg termini vàlid per a qualsevol edat i condició.

La manera d'aprendre i convertir-se actualment en un artista marcial d'excel·lència és la de no jutjar a la persona amb la què s'entrena: sobre si és forta o feble, bona o amb una tècnica pobre. No posar l'atenció en els graus o en qualsevol altra trivialitat, sinó simplement mirar i percebre les característiques de l'altra persona i continuar amb la pròpia pràctica. Això juntament amb l'amabilitat i la franquesa del nostre cor per ajudar a la resta a descobrir i superar les seves dificultats són claus per arribar a la veritable victòria i poder permetre en algun moment a una persona mantenir la superioritat en un conflicte real¹.

1 Dr. Masaaki Hatsumi (2013) El libro de entrenamiento ninja del gran maestro. Shinden Ediciones. ISBN:978-84-96894-24-2

Les dones ninjes, anomenades Kunoichi, eren educades i entrenades igual que els homes. Eren valentes guerreres que dominaven tècniques i armes. Tanmateix, avui dia el Budo Taijutsu, al meu parer, és dels arts marcial on menys estructura masculista i patriarcal es pot respirar.

Encara que existeix poca documentació oficial sobre les dones ninjes, existeix un llibre anomenat *El Bansenshukai* del segle XVII que conté coneixement i secrets sobre l'entrenament ninja, aquí és on es parla explícitament de l'existència de les Kunoichi, revelant que el seu principal paper era infiltrar-se en la llar d'un objectiu amb la finalitat de formar especial relació amb el clan enemic per a guanyar-se la seva confiança. Tot passejant lliurement per territori enemic podria recopilar valuosa informació sobre el seu objectiu i fins i tot planejar el seu assassinat sigil·losament i escapar sense aixecar sospites.

Amb tot, hi ha altres documents on s'especifica que els primers anys d'entrenament practicaven ninjutsu com i amb els homes.



Després el seu entrenament se centrava més en les disfresses i els verins. No obstant, es diu que dominaven armes com la naginata (arma que consta d'un bastó d'uns 180cm i al final té encastada una espasa). Algunes kunoichi que han transcendit i es coneix alguna cosa de la seva vida són: Chiyome Mochizuki² i la que fou la seva alumna Kosukei Ayame. Malauradament, i degut a la invisibilització de les dones en el món patriarcal que vivim, costa molt trobar informació d'elles o de qualsevol dona que no ha seguit els rols patriarcals i heteronormatius que d'elles s'esperaven.

En relació a l'autodefensa personal dintre del Budo Taijutsu, Hatsumi Sensei explica en relació a l'aprenentatge amb Takamatsu Sensei: *"Al principi vaig aprendre kihon-happo, després em va ensenyar l'art de la defensa personal per a les dones, anomenat Josei no GoshinJutsu (女性の護身術), que implica el desenvolupament d'una habilitat especial en el domini de la distància i la utilització del Kyojutsu. Suposa un nivell més elevat de la pràctica d'aquest art marcial. Que no utilitza força i sí colpeja punts estratègics del cos humà."*

Tornar a viure: Confiança, seguretat i la pràctica del Budo Taijutsu.

Us explicaré el meu procés com a Vanessa Cortés. Personalment, vaig descobrir el Budo Taijutsu i conèixer a Fernando Aixa, el meu mestre, quan tenia 27 anys a un taller de defensa personal que una alumna seva organitzava a la ciutat de Barcelona. El que vaig sentir allà és indescriptible a dia d'avui. Aquell dia hi havia alumnes seus, homes, amb els que vaig poder posar en pràctica el que ell m'anava ensenyant. Va ser un taller breu de cap de setmana i de vuit hores. Només vuit hores em van caldre per saber que havia trobat un mes-

tre i l'art marcial al que volia dedicar totes les hores que pogués de la meva vida. Fa 15 anys vaig començar a practicar Budo Taijutsu i des d'aleshores no he parat de créixer com a persona, d'ensenyar el que he après i de donar gràcies a l'univers pels companys i companyes que caminen amb mi per aquest art marcial.

La pràctica del Budo Taijutsu amb Fernando Aixa com a mestre em va tornar la confiança en mi mateixa, i vaig començar a sentir-me segura per anar on volgués, per prendre decisions sobre la meva vida i per posar límits al món, a les persones i a les violències, tant físiques, com psicològiques.

Recomano el camí del meu art marcial amb el meu mestre.

El meu mestre Fernando Aixa.

Fernando Aixa i els companys de budo m'han ensenyat tots aquests anys que un altre tipus de masculinitat és possible. Vull aprofitar aquesta guia per agrair a tots els que van venir als tallers per ser literalment el sac de boxa de les dones que volien aprendre a defensar-se. El respecte, la comunicació i l'entesa que es van crear durant els tallers són regals que guardo al cor.

Fernando sempre s'ha mogut amb el cor i la disciplina necessària per ensenyar-nos a totes i tots els seus alumnes l'art marcial. L'experiència de ser la seva alumna és de les més gratificants que es pot tenir i no és gens fàcil per a mi com a dona i feminista

2 Imatge de <https://www.ryuhikai.com>

seguir la disciplina d'un art marcial i menys a les ordres de qualsevol home. Fernando no és qualsevol, és un mestre amb més de 20 anys d'experiència que es nodreix i ens fa créixer cada dia.



A la foto d'aquesta pàgina es pot veure a Fernando i a mi, en una foto del reportatge que ens van fer al 2016 a El Periòdic d'Andorra³ on es pot llegir com ensenya i viu el Budo:

“El que ensenyem és que la violència no hi té cabuda. «No s'ha d'utilitzar si no és imprescindible. Pots fer molt mal sense adonar-te'n. A vegades s'ha de fer servir la força per defensar-te, però no s'ha de caure en la violència. No és la solució i sempre s'ha de buscar una alternativa per no utilitzar-la. Perquè una baralla saps com comença, però no com acaba. Encara que siguis el guanyador físic sempre hi haurà conseqüències negatives». No és un art marcial d'atac.”

Gran part del que volem explicar en aquesta guia té la base del Budo Taijutsu que m'ha ensenyat i em continua ensenyant Fernando Aixa, a ell també vull donar les gràcies per la incondicionalitat dels seus ensenyaments.

Petit CV de la meva trajectòria com a Instructora d'arts Marcials i autodefensa feminista.

Al 2009 començo a organitzar tallers de defensa personal per al meu mestre Fernando Aixa, a qui assisteix per donar un cop de mà com a budoka i com a professional de les violències. A tots els tallers sempre acudeixen dones que han patit violències sexuals directament o indirecta. Fins al 2014 vam fer tallers entre d'altres per a diversos Punts d'Informació i Atenció a les Dones de la ciutat de Barcelona, per a les jornades que anualment organitza la Plataforma Unitària Contra les Violències de Gènere i per a l'associació Sakura Onna, fent de mitjana uns 10 tallers de defensa personal l'any, el que representa entre 100 i 250 dones que inicien el camí de l'auto-defensa i l'apoderament personal.

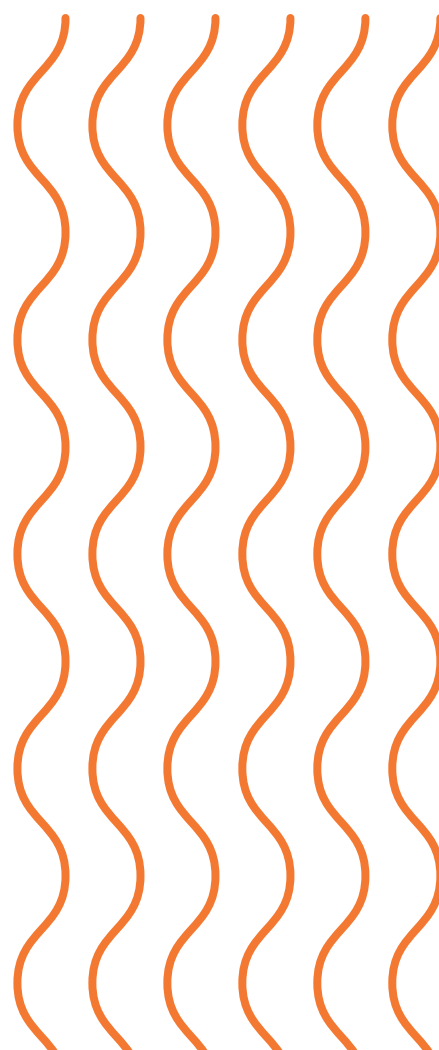
Al 2014, al fundar l'associació Stop violències em mudo a Andorra i des d'allà inicio classes com a instructora de Budo Taijutsu amb el meu dojo: Shinto dojo Andorra. Des de llavors fins ara, dono classes de budo Taijutsu per a infants, adolescents i persones adultes. Aquell any Fernando Aixa m'autoritza a ensenyar el seu mètode de defensa personal.

He viatjat tres cops a Japó per entrenar amb el Soke Hatsumi sensei juntament amb el meu mestre. En concret, vaig anar-hi el 2010, 2015 i 2019. Concretament, al novembre d'aquest últim viatge vaig superar el Sakitest, una prova que dona accés al 5è DAN de Budo Taijutsu. Fou dels darrers entrenaments del Soke, que després de tota una vida dedicada a la pràctica del nostre art marcial es retirà a l'edat de 89 anys a descansar. M'emociona escriure aquestes línies pel privilegi i el creixement personal que he obtingut dels seus ensenyaments. El Budo sense esperar res, t'ho dona tot.

3 Article consultable: <https://www.elperiodic.ad/noticia/51611/budo-taijitsu-lart-marcial-de-la-distancia>

Al meu país natal, el principat d'Andorra, he impulsat el seminari "Lluita com una noia" que ara organitza l'associació Marcial Arts d'Andorra, he impartit defensa personal a gairebé tots els comuns d'Andorra, he fet seminaris especials per al departament de joventut d'Escaldes-Engordany i per a associacions de joves d'Andorra, així com a diversos instituts del país. Tanmateix, hem incorporat la defensa personal a projectes tant importants de l'associació Stop violències com ara "NO i punt, respecta'ns la festa de totes": projecte de punts liles a les festes del país, on recollíem dades i testimonis sobre les violències sexuals a l'entorn d'oci, iniciativa pionera al país.

Actualment encara que vivim un moment històric marcat per una pandèmia estem mantenint juntament amb LIKA aquest projecte. La defensa personal va més enllà de saber defensar-se a nivell físic. És també mantenir el cap clar quan el món trontolla. És mantenir els objectius vitals fixats, encara que s'hagin de fer modificacions, aturar-se o ser increïblement flexible i creativa per dur a terme el que es vol aconseguir.



4.

Capítol 2

Viure i sobreviure en un patriarcat:
l'heteronormativitat com a guia de vida.

“Des del meu punt de vista, aquest taller de defensa personal feminista és un conjunt d'eines psicològiques i de defensa física que tant de bo no haguem d'utilitzar mai, però que en cas necessari ens pot ajudar a totes les dones a defensar-nos de possibles agressions i pot ajudar-nos a arribar sanes a casa, el principal objectiu.”

C., 37 anys.



És important emmarcar des d'on partim, i és des de teories feministes i des de la psicologia social per abordar estratègies d'afrontament davant les violències masclistes i, en especial, les sexuals. Les violències masclistes són una vulneració dels drets humans fonamentals i un atac a la dignitat i integritat de les dones. Aquestes s'emmarquen i es mantenen dins un sistema patriarcal on les violències sexuals són una eina més de control de les dones per part dels homes, que genera intimidació i por. Existeixen diferents manifestacions de les violències sexuals i no sempre s'identifiquen com a tals degut a la seva normalització, minimització i legitimació. Així, entenem les violències sexuals com un continuum que van des de les més subtils fins a les més extremes.

La majoria d'agressions sexuals les perpetuen homes. Per aquest motiu, ens referirem a agressors en masculí. No volem negar amb això que les dones no puguem ser violentes (al contrari, podem i hem d'utilitzar la força tant com l'entorn ens obligui).

El gènere: central en les nostres vides.

El concepte de “gènere” va ser introduït al camp de la psicologia per primer cop per Robert Stoller al 23è congrés de psicoa-

nàlisi internacional d'Estocolm el 1963 (Stoller, 1968). Entrà a l'acadèmia, entre d'altres, de la mà de Kate Millet (1995) i avui pràcticament totes les universitats europees compten amb un institut d'investigació en estudis de gènere.

Malauradament, la formació en gènere queda relegada a la perifèria dels estudis de grau amb el risc de diluir-se en la transversalitat.

Entenem per gènere com la construcció social de la diferència sexual. Es refereix al conjunt de rols, responsabilitats, atributs, capacitats... que el sistema assigna a les persones d'acord amb el sexe al qual se les identifica en base a uns trets biològics. La cultura marca als éssers humans amb el gènere i el gènere marca la percepció de tota la resta de coses. La lògica del gènere és la lògica del poder i de la dominació. Aquesta forma de dominació és el que Bourdieu (2016) denomina violència simbòlica: està assegurada per la seva “naturalitat”, s'insereix en la subjectivitat dels subjectes i configura la seva identitat.

Durant el procés de socialització, la cultura hegemònica masclista envolta l'experiència de les relacions entre sexes, es norma-

litzen creences i conductes sense que existeixi una contrastació dialèctica contextual (Gilligan 1983, 2013), es creen estructures de pensament sense ser gaire conscients que s'estan creant (Smith, 2018) i es repeteixen models de feminitat i masculinitat amb un mandat moral que normalitza la desigualtat i subordinació de la feminitat enfront de la masculinitat i els privilegis enfront de les responsabilitats.

Els missatges que es repeteixen dirigits a les noies que es disposen a ocupar espais públics i d'oci són del tipus: "Tingues cura que la nit és perillosa", "tingues cura que no et fiquin alguna cosa al got i que et violin", "tingues cura amb qui et puges al cotxe", "no tornis sola", etc. Però quantes vegades es diu als nois abans de sortir de casa: "si veus una noia beguda al carrer, ajuda-la a tornar a casa, no la violis", o "si portes una noia al teu cotxe i el tracte és que la portes a casa, no la violis, recorda la conversa que hem tingut sobre el consentiment"?

Tot el que fem les dones cap a nosaltres (protegir-nos a les nits, aprendre autodefensa personal, córrer ràpid, ...) tot això ens serveix per sobreviure mentre canviem el món, encara que el canvi real és fer incidència sobre els nois, nens i homes del voltant davant de les manifestacions de la cultura de la violació (comentaris masculistes sexuals, "bromes" sexuals, xats grups que exalten la violació en grup, rols sexuals...).

La masculinitat i sexualitat dels homes

Ens detindrem en la construcció de l'heteronorma i en com aquesta heteronorma proporciona privilegis i permisos als homes, en tots els àmbits, també en la consideració del plaer sexual masculí que és un dels pilars que defineix la masculinitat. També veurem quin paper té la cultura de la violació, que amb els mecanismes de la des-

connexió moral, l'objectivació i la culpabilització de la víctima fomenta i justifica la violència sexual masculista dels homes cap a les dones en les seves relacions íntimes i de parella o en l'espai públic.

Connell (1997) fou un dels primers que va parlar de masculinitat hegemònica per referir-se a la masculinitat tradicional, ressaltant l'existència de pràctiques i relacions que constitueixen els patrons de masculinitat imperants a Occident, tot posant èmfasi en la posició acceptada de domini dels homes i la subordinació de les dones.

Lucia Guerra (2009) parla de l'ordre heteronormatiu, construït a partir d'un sistema sexual binari que estableix una jerarquia dominant per allò que és masculí definint com inferior tot allò que és femení. Segons Guerra, aquest sistema limita la definició del que és humà a les categories home i dona, al mateix temps que disciplina als sexes oposats perquè tinguin atracció mútua, conduint a la discriminació de tota identitat sexual dissident, així com qualsevol identitat englobada en el col·lectiu LGTBIQ+.

D'acord amb aquesta ideologia que posa l'èmfasi en la sexualitat i el domini dels homes sobre el cos de les dones, el paper del seductor, de l'home que governa el desig i que no pot dir "no" als seus impulsos sexuals, s'uniria la consideració que les dones són inferiors perquè són concebudes i utilitzades com a objectes sexuals en contra del que vulguin elles, inclús es podria parlar que tot això justifica l'assassinat de les dones, com ho evidencien els abundants casos de femicidi a escala mundial (Lagarde, 2011; Zapata, 2016).

Les eines que utilitza la cultura de la violació per fer que els homes educats en una cultura amb una masculinitat hegemònica puguin violentar a les dones sense empatitzar amb el seu dolor és la desconexió moral, és a dir:

- Reinterpretar l'acte comès com a inofensiu, justificant-lo o distorsionant-lo,
- Posar la responsabilitat del dany en la víctima,
- Deshumanitzar la víctima.

El plaer masculí i la seva sexualitat es veu condicionada i sustentada per una masculinitat hegemònica que serveix per posar a l'home al centre de la vida social i a la dona per satisfer els seus desitjos i necessitats tant emocionals, com sexuals (Zapata 2016). Aquesta cultura en les societats heteronormatives pot anar emmascarada d'amor romàntic. Dividint el món entre les dones "decents i mereixedores de respecte" i les que no ho són i per tant mereixen tot el que l'home els hi vulgui fer, inclús sense el seu consentiment (De Beauvoir 1981, Gabriela Bard Wigdor 2018). En aquesta divisió de dones, elles, les mateixes dones han estat adoctrinades per a complir un rol sexual determinat, tal com explica Martínez Sanz (2018) a la revista feminismo/s, moltes dones mantenen relacions sexuals amb les seves parelles realitzant conductes que no els hi agraden i amb una freqüència molt per sobre del que realment desitgen.

Les creences són ben difícils de canviar, semblaria que la biologia condiona la sexualitat d'homes i dones, però tal com ja deia Weeks (1998) s'han d'entendre les formes entrelaçades en què les emocions, els desitjos i les relacions es configuren en la societat en què es viu. Aquest autor ja deixa clar amb la seva investigació que la biologia no condiona conductes sexuals ni dels homes ni de les dones. Que la construcció de la passivitat femenina i el plaer sexual actiu és educat socialment, i per tant, són transformables. Les creences sexuals que donen base a aquest rol de gènere, i que pertanyen a una societat masclista i patriarcal són:

Creences en relació amb el rol sexual femení:

El deure conjugal, que encara que sembli quelcom del passat, forma part de l'herència jueu-cristiana, i és la creença que les dones tenen l'obligació de mantenir relacions sexuals amb la seva parella encara que ella no ho desitgi i si aquesta es nega, la seva parella pot forçar-la a complaure'ls perquè és la seva obligació. Aquesta creença fa molt difícil detectar la violència sexual en la parella íntima, ja que fomenta la culpabilitat en les dones quan no volen tenir relacions sexuals, i augmenta les dificultats per a reaccionar i defensar els seus drets sexuals.

Creences en relació amb el rol sexual masculí:

Necessitat imminent dels homes de tenir relacions sexuals en parella", que justifica l'exigència sexual dels homes cap a les dones, és a dir, pels homes és una necessitat, per a les dones una obligació. Aquesta creença pot arribar a justificar que ell marxi amb una altra dona per tenir relacions sexuals.

"Els homes mai diuen que no a una relació sexual". A més de ser falsa, animalitza als homes i es pot utilitzar com a excusa per a legitimar la coacció i la violència sexual.

Per una altra banda la hipersexualitat masculina està capitalitzada (Zapata, 2016) i la societat patriarcal s'ha encarregat de crear un bon mercat per a fomentar-la, és el cas de l'ús de la pornografia, una de les majors indústries a escala mundial, rendible pel neocapitalisme i el patriarcat (Cobo, 2018). La pornografia és "*la malaltia de tota cultura*" (Sontag 1967, p. 16), i està subjecta a un procés d'erotització de la violència (De Miguel, 2020).

Tal com assenyala Rosa Cobo (2018) el "*porno*" és un dispositiu indispensable per a la política sexual del patriarcat, que d'un

costat hi ha la força de la masculinitat hegemònica i de l'altre es silencia la sexualitat de les dones. Destacant que els rituals que ocupen els relats pornogràfics exigeixen a les dones que abandonin els seus desitjos i reconfigurin la seva sexualitat per a satisfer els desitjos dels homes.

La interpel·lació dels homes: que deixin d'agredir, que deixin de ser còmplices!

Ells són els que han de dir als altres homes que això ja no és acceptable i generar el discurs entre els seus grups d'amics, per exemple, deixant de tolerar els missatges en grups de WhatsApp només de "tios" on es passen "porno" contínuament.

Heu provat a dir-li a algun home del vostre entorn que us deixi veure aquests grups? Us diran que no, que el que hi ha allà no us agradaria, però ells hi són, reforçant i perpetuant la cultura de la violació i la divisió de les dones en les violables i les respectables.

Hem de perdre la por patriarcal i se'ls ha de fer responsables de la part que els hi toca. Sense violadors, no hi ha violacions. Pot ser una afirmació dura i contundent però és la realitat.

Calen campanyes específicament dirigides als nois, als homes. Un bon recurs per començar a fer que el món sigui més amable per a nosaltres les dones és aquesta campanya feminista on es donen 10 consells efectius anti-violació.

10
CONSEJOS
ÚTILES

ANTI-VIOLACIÓN



1. Si ella anda una minifalda, un escote o un cuello de tortuga, no la viole.
2. Si siente deseos de tocar a una mujer sin su permiso, no la toque.
3. Si desea alterar la bebida de una mujer en un bar con drogas, no lo haga.
4. Si sabe que una mujer está sola en su casa, no fuerce la entrada y siga caminando hacia su destino.
5. Si una mujer está dormida o alcoholizada, no la viole.
6. Si no puede abstenerse de violar una mujer, no ande solo. Pida a un amigo o familiar que lo acompañe siempre.
7. Si tiene una cita con una mujer, no la viole.
8. Si duda de que una mujer quiera tener relaciones sexuales con usted, incluso si es su pareja, no la viole.
9. Si una mujer le dice que no, no la viole.
10. Si siente deseos de violar a una mujer, no lo haga. **RECUERDE QUE LA VIOLACIÓN ES UN DELITO.** Digo, por si había que recordarle eso.

#NiUnaMenosCR

Ilustración utilizada en el poster por: Cecile Dorneau.

Font: Tuit de @marinamarroqui el 10 de desembre de 2017.

La feminitat i sexualitat de les dones

En una societat patriarcal com l'occidental, els homes són considerats subjectes de plaer i, en canvi, les dones, objectes de plaer. I en la construcció de la sexualitat femenina juga un paper molt important la mirada de l'altre, la mirada del "mascle". Volem recordar que totes les persones som éssers sexuats des del naixement fins a la mort, per tant, la construcció de la sexualitat és dinàmica, social i semblant per ambdós sexes. Tanmateix, encara ara els permisos per a manifestar-la són ben diferents, igual que l'interès que desperten.

Begonya Enguix (2018) afirma que aquesta mirada androcèntrica influeix en la pèrdua de l'espontaneïtat sexual, la creativitat i la satisfacció. Des d'edats molt primerenques els nens i les nenes ja estan imbuïts en una gran quantitat d'estímul sexuals, com ara la roba, els maquillatges, les sèries, les conductes... que inciten a una sexualitat precoç, en la que ni ells ni elles estan preparats física, psicològica o sexualment. Abans dels 10 anys es comença a vincular l'èxit social amb la imatge corporal, afavorint la cosificació del cos, sobretot d'elles, independentment de l'edat. La premissa màxima que s'assumeix, però no s'anomena, és que elles estan per agradar als nois. La hipersexualització de la infantesa és el tema que amoïna més per les seves repercussions a Europa. El Parlament Europeu al 2012 definí la hipersexualització com un enfocament instrumental de la persona,

per mitjà del qual es cosifica la seva percepció com a objecte de plaer sexual, sense consideració a la seva dignitat, ni a la seva intimitat ni a qualsevol altre aspecte personal.

En un estudi comparatiu de publicitat entre Espanya i la Xina s'ha comprovat l'existència de 5 factors que erotitzen i sexualitzen les nenes a la publicitat com ara: la utilització de complements erotitzants (maquillatge, tacons), roba que "adultitza" (Roba fosca), simbologia sexual (roba que destaca el pit i amb elements de l'entorn, postures, paraules o il·lustracions amb significat sexual) i exhibició corporal: (Roba molt curta i/o ajustada, tops i corpres que deixen al descobert l'abdomen i/o l'esquena), demostrant així que aquesta sexualització és efectiva per a la cultura de la violació i socialment acceptada.

5.

Capítol 3

Fonaments i conceptes bàsics de l'autodefensa.

“Saber controlar les emocions, la por i poder anticipar-nos al que pot passar, i en cas d’agressió tenir eines d’autocontrol emocional a l’hora tècniques físiques que ens permetin poder escapar d’una agressió o sortir-ne amb el menys mal possible.

Poder practicar amb seguretat i fer-ho amb la Vanessa és tot un luxe per fer-nos prendre consciència i tolerar el dolor.

Ha estat una vivència essencial per a apoderar-me. Sens dubte una activitat imprescindible com a dona, la recomano, i puc considerar-la una experiència pràctica i alhora sorora.”

G.N., 50 anys.



En primer lloc, deixar clar que des de Stop Violències pensem que les dones hauríem de poder caminar lliures i sense por pels carrers, com vulguem, i sense la necessitat de defensar-nos i/o estar alerta. Malauradament, aquest no és el món en el que vivim, i és per això que mentre el construïm des del moviment i la lluita feminista, hem d’entendre què l’espai públic està liderat hegemonícament per les normes patriarcal i masculistes de la cultura de la violació i hem de prendre decisions i accions per defensar-nos, tant física com psicològicament.

Quin tipus d’autodefensa ensenyem: el valor de la prevenció

Durant la pràctica del meu art marcial, he escoltat molt la frase: “La millor baralla és la que no comença”. Amb els anys i la calma que dona l’edat, he entès aquesta frase.

Moltes vegades s’enfoca la defensa personal com la lluita física contra algú, com si aquell agressor fos un bolet que apareix al nostre costat. I realment no és així, la persona ha d’arribar i trencar el nostre espai íntim, i hi ha un recorregut que ha de fer. Potser ens segueix des de fa una estona i no ho hem vist, potser estava al mateix bar que acabem de deixar per anar a casa... En les agressions al carrer per part de desconeguts no hi sol haver res personal, els agressors ens trien perquè ens perceben com una presa fàcil.

Què proposo autorevisar?

En primer lloc, el nostre estat emocional i com aquest es reflecteix en la nostra postura corporal, en el llenguatge no verbal. La postura corporal òptima per anar pel carrer seria: esquena recta, cap alt i mirada cap al front. Per altra banda, recomano seriosament mirar de tant en tant enrere per comprovar si algú està anant en la matei-

xa direcció i poder detectar-ho amb temps per actuar. Als tallers treballem diverses estratègies per detectar i afrontar aquestes situacions inicials de possible risc.

En segon lloc, la manca d'atenció al nostre voltant. Sovint caminem mirant el mòbil, per exemple. No pretenc fomentar la paranoia ni molt menys, però és important poder detectar a temps si algú ve cap a nosaltres o ens segueix, i això requereix atenció.

En tercer lloc, la manca de plans de prevenció i actuació d'autoseguretat. Pensem en moltes coses de la vida, què vull estudiar, què faig amb aquella feina, com vull viure... Malauradament, ens costa molt aturar-nos a pensar en plans de seguretat, bàsicament, ens sol fer por. Així com als locals es fan els plans d'incendis i es tenen extintors per si un cas, és important i necessari pensar en els possibles perills físics i psicològics als què ens podem arribar a enfrontar i traçar un pla. Com fer autodefensa feminista!

Legitimitat de l'autodefensa. Aprentatges i desconstrucció de la por.

A les dones, durant la infantesa, habitualment se'ns permet i promou explorar les emocions, excepte l'agressivitat. Socialment se'ns educa sota la responsabilitat i la por del que ens pugui passar. Ens han fet creure que davant d'una agressió podem negociar o parlar amb qui vol agredir, que les tècniques pacífiques són efectives quan qui està davant vol fer-nos mal. **La por, la culpa i la indefensió apresada són mecanismes patriarcals per a que pensem que poca cosa podem fer davant una agressió** i, per tant, triem la submissió com a forma de protecció.

La por és una emoció adaptativa que l'únic que ens diu és que ens falta informació per

poder gestionar una situació. Hem de diferenciar aquí por de terror.

Normalment, davant d'una agressió sentim terror, el terror paralitza, és desadaptatiu i és el que mentalment ens bloqueja en el moment d'una agressió. Què fa que ens quedem paralitzades? La falta de pràctica.

Es necessiten entorns segurs, com ara les classes d'autodefensa feminista, on experimentar amb el cos.

La cultura i la societat patriarcal normalment no ens ha deixat veure quins són els límits físics (i molt menys superar-los i fer-nos fortes), tampoc podem inspeccionar quant de dolor podem aguantar: com és un cop a la cara, com es torna a respirar de forma natural després d'un cop a la panxa... Sempre hi ha excepcions, i amb el pas dels anys jo me les he trobat en les dones que han tingut germans grans amb els que han jugat a pegar-se, habitualment tenen menys por al contacte físic. I precisament l'única forma d'afrontar un atac físic, és sentint-lo, entenent que podem actuar i que ens podem lliurar de que ens agafin.

L'experiència i buscar experimentar és de les millors coses que podem fer. Sempre penso en com ens han tallat a les dones les ganes d'experimentar amb frases com: "la curiositat va matar al gat". Poques vegades he vist que se li deia aquesta frase a un nen o un noi. La por comença aquí, amb petites consignes socials i culturals. El conte de la caputxeta vermella n'és un gran exemple de com ens eduquen en la por. Aquest conte ha generat molta literatura i hi ha moltes interpretacions, sobretot des de la psicologia del psicoanàlisi. La que jo explicaré aquí és la que diu que la caputxeta volia ser autònoma i anar sola pel bosc, explorar la seva independència i sentir-se gran. La mare la va advertir del llop (por apresada a la via públi-

ca). La caputxeta cau en el joc del llop (que en moltes interpretacions té la simbologia d'una agressió sexual) i la salva el caçador. Tenim tots els elements patriarcals i heteronormatius de la indefensió apresada, de que no ens podem salvar soles ja que som ingènues, i del terror que ens paralitza fins al punt que el llop ens menja. De ben petites aprenem a tenir por aterradora que ens paralitza. Tot això es pot trencar i de-construir als nostres tallers.

La mateixa por a l'agressió fa que socialment creem estratègies d'afrontament poc adaptatives com ara: si no em moc gaire i no "provoco" l'agressió no anirà a més. Els agressors saben que tenim aquests aprenentatges de por i la utilitzen al seu favor. De fet, comencem a assumir el nostre rol de "víctimes" amb molts jocs socials, anomenats "jocs de poder" per a que les dones entenguem quina és la nostra posició social on sentim frustració. El típic joc en el què ve un home pel darrera i ens tapa els ulls i hem d'endevinar qui és. Pensem un moment en com ens sentim abans de saber qui és. Aquest joc ens prepara per a sentir ambivalència i confiar cegament: qui ens estima pot venir per darrere tot generant-nos malestar i alhora confiem en què qui ens està tapant els ulls és algú de confiança i no ens farà mal. Generalment, les dones creixem en entorns ambigus, amb jocs socials de poder, una alta exaltació de la por i la preocupació amb una alta responsabilització de tot allò que ens passa.

Tots aquests aprenentatges poden fer que tolerem cert grau de violència emocional, física i/o psicològica. Que estiguem més atentes a les demandes externes i les vulguem complir per a que el malestar per la situació ambigua pari : "Si no em moc gaire, l'agressió acabarà abans". I que triguem més en prendre una decisió i per tant que la situació de violència avanci sense que reaccionem, ja que podem caure en el parany de la no acceptació de l'agressió mentre ens preguntem coses com: "Què fa?", "M'està agredint?", "Què està passant?",

"Per què a mi?". Hem de ser conscients que mentre intentem contestar aquestes preguntes, l'agressió segueix el seu curs i com més avanci, més risc correm de bloquejar-nos.

En aquest punt, vull parlar de la diferència entre acceptar i resignar-se davant una agressió.

El més important és entendre que quan estem sent objectes d'una agressió, l'hem d'acceptar. És fàcil dir-ho i molt molt difícil fer-ho. Per això s'ha d'entrenar molt. Quan l'accepto tinc més possibilitats d'actuar. El cervell té un punt de partida per resoldre el problema que estem tenint, que en aquest cas, es una agressió. Acceptar que ens estan agredint farà que el cervell es posi en mode resolutiu i busqui la forma efectiva per mitjà de l'acció per a que l'agressió s'aturi.

En canvi, si ens resignem, és quan ens sentim incapaces d'actuar o dur a terme una acció. La societat patriarcal i masclista ens ensenya a resignar-nos a la nostra "sort", l'agressor ens ha triat i hem d'esperar a que l'agressió acabi i després ja recolliran els trossos que quedin de nosaltres per a intentar reconstruir-los. Així ens convertim en les víctimes "perfectes".

Als tallers de defensa personal intentem deixar de ser-ho. Abandonem la passivitat apresada de ser una víctima i abracem la proactivitat innata de prevenir i intervenir davant una possible agressió de forma proporcionada.

Per acabar amb aquest apartat diria que és important, pot ser importantíssim, dues coses: en primer lloc, deixar d'acceptar

aquests jocs socials de poder i, en segon lloc, entrenar la ment en com actuaríem si... Necessitem pensar en les possibles situacions de violència i agressivitat per donar eines flexibles a la nostra ment.

Diferència entre agressivitat i violències.

L'agressivitat ha estat definida com la resposta necessària i innata dels éssers vius per a protegir-se d'un atac quan senten que la pròpia vida està en perill. I la violència és l'ús de la força per aconseguir un objectiu, especialment, per a dominar a algú o imposar quelcom, és predeterminada i està pensada per a fer mal.

A les dones ens han anul·lat la resposta natural d'autodefensa. I és important recuperar-la en la seva justa mesura.

La resposta davant un atac és una reacció innata que hem anat perdent a mesura que se'ns ha educat amb missatges repetits com: "les bones noies no criden", "si t'ha fet això (insultat o pegat) és que li agrades", "ets una exagerada, només era una broma", etc. L'agressivitat i la violència no casen amb el model de feminitat que la societat patriarcal espera que seguim. Només estan legitimats a utilitzar-la els homes, complint amb el model de masculinitat tradicional i hegemònica.

La ràbia és una emoció molt important, perquè permet adonar-nos que alguna cosa no és correcta, ens mou a l'acció. Les revolucions neixen de la ràbia de molta gent que es mou en conjunt en defensa d'un dret. Però ens l'han censurat. No ens volen enfadades, no ens volen reivindicatives, no ens volen queixoses i reclamant el que ens pertoca. Doncs s'ha acabat!

Hem de conèixer i reconèixer quines són les nostres pors, quines són les nostres potencialitats i les nostres mancances per ser efectives en l'autodefensa i en la gestió emocional d'una agressió. Tot això ho aprenem per mitjà del moviment, dels entrenaments físics i emocionals als tallers d'autodefensa feminista que fem.

No podem fer entelèquies per poder reaccionar com vulguem, les hem d'experimentar des del cos, des de la frustració que pot representar no poder desfer-nos quan algú ens agafa per atacar-nos en un entorn controlat. També és important dir que amb entrenaments s'arriba al control emocional de la por, de l'angoixa de veure's atrapada. Quan s'entrena en un entorn segur i controlat també es nodreix de forma important la nostra ment, el nostre cos i la nostra autoestima.

Per últim, voldria deixar clar que totes tenim eines i recursos d'afrontament i de superació. Patir violència i per tant agressions, ha de ser un punt de partida per apoderar-nos i transformar la societat patriarcal que ens envolta, en cap cas és la fi ni és una situació que no es pugui integrar a la vida. Les dones tenim capacitats de resiliència i de sororitat meravelloses.

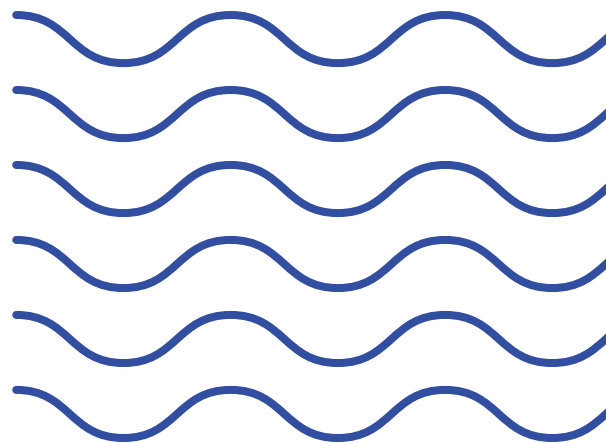
Fer-nos cas: la importància de la intuïció.

Des de molt petites ens aboquen a la societat de la raó, a si no ho veig no m'ho crec, a demostrar empíricament tot allò que sentim, per a que sigui creïble per la resta. Quan busquem l'acceptació social, busquem també tenir la raó, si no ho aconseguim, podem caure en que la nostra autoestima i el nostre autoconcepte minvin. Però què passaria si pensem que les nostres raons han de ser enteses per nosaltres i per ningú més? Et fa sentir malament? Enraonem.

Només tu saps què et molesta, quines són les coses que toleres de la resta, què vol dir que et tractin bé, quins límits poses en les teves relacions de parella o d'amistat... a vegades ens costa posar aquests límits perquè la resta no els recolza, per moltes vegades amb el temps, allò que no podies explicar, s'ha materialitzat, començant només com a una petita intuïció.

Per exemple, sentir que no volem passar per un lloc, no hi ha cap motiu aparent, però podem sentir que no és un bon lloc de pas, la intuïció ens diu que prenguem un altre camí, però la raó ens acaba convencent de que no ens passarà res, que no hi ha cap evidència per seguir cap pensament negatiu. Doncs a quantes de vosaltres no us ha passat que heu entrat en un carreró amb aquests sentiments, no us heu fet cas, i resulta que us heu torçat un turmell o us ha passat qualsevol cosa desagradable no previsible per la raó. Ens hem de fer cas. L'únic que pot passar és que ens equivoquem, que aprenguem de l'experiència i que haguem de rectificar.

En aquest capítol hem volgut posar els fonaments i explicar els conceptes bàsics de l'autodefensa que fem. Tot allò explicat és molt important per entendre el capítol següent, que tracta de la protecció psicològica davant una situació de possible perill amb un possible agressor implicat.



6. *Capítol 4*

La primera protecció és la psicològica.
Què és i com afrontar la violència psicològica,
la indefensió apresada i la dissociació en cas de perill.

“Per mi, participar en aquests tallers m’ha ensenyat a controlar les meves emocions, la por, els nervis. I a connectar amb la resta de dones com a companyes, creant un grup de suport que va més enllà de les hores de taller. Sortir de la zona de confort i veure el propi potencial.”

L., 28 anys.

En aquest capítol posarem el focus en tres aspectes importants: la violència psicològica i concretament l’abús verbal, la indefensió apresada que ensenya a les dones a que davant una agressió no hi ha res que es pugui fer en el moment i per últim un efecte psicològic anomenat dissociació.

La violència psicològica normalitzada

Vivim en societats on la violència està normalitzada. I hem de reconèixer que en els nostres entorns cert grau de violència és habitual, tolerada i acceptada. Per exemple, fer xantatge emocional, tenir discussions acalorades, intentar manipular per a que algú faci alguna cosa que volem, encara que allò que volem sigui inofensiu. Com no vivim en societats on ens ensenyin de veritat bones pràctiques per evitar tot això, hem de tenir en compte que la violència és un continu, i cal esperar que comenci de forma subtil i sibil·lina i es vagi transformant gradualment en violència més explícita que sí podrem detectar més fàcilment.

Així, aprofundirem en el primer estadi de la violència, que és el verbal (o el no verbal) i afecta profundament a nivell psicològic, amb coses que poden semblar petites i poc importants, però en realitat no ho són, ja que cada cop que deixem passar-ne

una, la següent tindrà una major intensitat i nosaltres una major tolerància a aquesta conducta. I la trobem a tota relació humana, ja sigui de parella, familiar, laboral o amb els amics o amigues i són complexes i complicades d’admetre i de detectar.

Per parlar en profunditat d’aquest tema, em basaré en el treball de la Patricia Evans (1992) i en el seu llibre: “Abuso verbal. La violència negada”.

Evans defineix l’abús verbal com:

- L’abús verbal és un acte de violència psicològica que es manifesta per mitjà de paraules que ataquen o injurien, que ens porten a creure allò que és fals o que parlen falsament d’una persona.
- L’abús verbal és especialment nociu quan és negat.
- L’abús verbal ataca la naturalesa i les capacitats de la dona. Ella pot començar a creure que passa una cosa dolenta amb ella i que les seves capacitats fallen.
- L’abús verbal pot ser obert (explosions d’ira i epítets insultants) o encobert (molt, molt subtil, com una rentada de cervell).
- L’abús verbal és manipulador i controlador. Habitualment la dona no sap que està sent manipulada i controlada.
- L’abús verbal és desconsiderat, irrespectuós i desvalora a la dona de tal manera que:
 - La seva autoestima disminueix a poc a poc, generalment sense que ella se n’adoni.
 - Sense percebre-ho, perd la confiança en si mateixa.
 - Pot ser que conscient o inconscientment tracti de canviar la

seva conducta per a no disgustar l'abusador i no tornar a ser dançada.

- Pot ser que hagi sofert una subtil rentada de cervell sense haver-se'n ni adonat.
- L'abús verbal és imprevisible.
- L'abús verbal experimenta una escalada, augmentant la seva intensitat, freqüència i varietat.
- En molts casos, l'abús verbal desemboca en l'abús físic, que també pot iniciar-se subtilment com a empentes o xocs "accidentals" que després es converteixen en altres agressions físiques.

La primera eina d'autodefensa que necessitem emprar és la defensa i protecció de la nostra integritat psicològica, dels límits que hem posat entre nosaltres i el món, i per una altra banda entre les exigències de l'entorn i el que estem disposades a donar o sacrificar per a complir-les.

Hem d'assenyalar tota conducta violenta, per molt petita que sigui, per molt insignificant que sembli en els primers estadis, quan sembla un fet puntual.

Recomanem posar en pràctica allò que Evans anomena "drets bàsics en la relació":

- El dret a ser escoltada.
- El dret a rebre respostes clares i exhaustives a preguntes que tinguin a veure amb els teus legítims interessos.
- El dret a tenir opinió pròpia.
- El dret al fet que s'acceptin com a reals

els teus sentiments i experiències.

- El dret a rebre disculpes per qualsevol actitud que consideris ofensiva.
- El dret a viure lliure d'acusació i culpa.
- El dret al fet que es parli amb respecte del teu treball i dels teus interessos.
- El dret a ser encoratjada.
- El dret a viure lliure d'amenaques emocionals i físiques.
- El dret a viure lliure d'explosions d'empipament i ira.
- El dret a no ser injuriada.

Afrontar la indefensió apresada

El primer a estudiar la indefensió apresada fou Martin Seligman al 1975 i es defineix com una condició psicològica d'un animal o persona, que va aprendre que no podia fer res davant de condicions desfavorables que la perjudicaven, tot mantenint-se en estat de passivitat encara que les condicions ambientals canviessin i fos qui pogués lluitar o fugir de la situació negativa.

Tanmateix, s'ha estudiat molt la indefensió apresada en dones maltractades per les seves parelles o ex-parelles, i s'ha demostrat que existeix una relació directa entre la indefensió apresada i la impossibilitat de marxar de la relació violenta. Paradoxalment, a vegades la societat culpa a la dona per no marxar i no culpa l'agressor per la seva conducta. Molt s'ha parlat de com viuen les víctimes de violències i com es relaciona amb la indefensió apresada i a "aguantar" la situació.

Els jocs on l'home "juga" a que tinguis por i alguns altres jocs patriarcals com tapar-te els ulls des del darrere, perpetuen les relacions de poder i el missatge inconscient

que els homes dominen i tenen el poder, missatge que es torna conscient davant una agressió quan ens paralitzem.

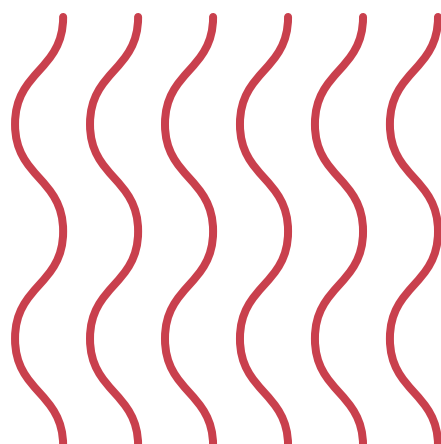
Els processos dissociatius per sobreviure

Els mecanismes dissociatius s'enllacen amb els de la indefensió apresada i generen encara menys possibilitats d'actuar contra les violències quotidianes o puntuals al carrer. És molt comú escoltar persones que els hi passen coses molt dures explicant la seva història de vida sense cap tipus d'emoció. Aquest seria un mecanisme. La por i l'acció directa de qui agredeix amb insistència en la vida quotidiana, estan presents en tot aquest procés.

És important per poder improvisar i protegir-nos en qualsevol situació de violència, sigui per part d'un conegut o un desconegut, entendre els processos interns que s'activen. Moltes dones durant tots aquests

anys m'han dit que eren dones decidides, amb molta personalitat i que no entenien com les havien pogut agredir. Doncs bé, espero que amb aquest capítol quedi clar, que no té res a veure amb la persona que una sigui, ni els trets de personalitat, ni els estudis...

La violència cap a nosaltres les dones en general i les agressions a les que ens hem d'enfrontar directament formen part d'un sistema ben estructurat d'opressió, que tal i com diu Bourdieu se sustenta per i amb la complicitat dels poders polítics, als que interessa aquesta violència per perpetua els estereotips i els rols de gènere.



7. *Capítol 5*

L'autodefensa feminista en el cos a cos al carrer.

“Aquest curs d'autodefensa és un xute d'autoconsciència i autoestima brutal!

T'adones de lo interioritzat que tens el rol de víctima, de dèbil... i aprens a desenvolupar i recuperar la força i energia agressiva que ens permet cuidar-nos.

Rèiem al comprovar que en exercicis on fèiem d'agressor, no sabíem agredir. Aprens a controlar el dolor, les emocions per evitar bloquejar-te. El millor, però, és comptar amb un espai de sororitat i apoderament.

Ja no surto al carrer mirant al terra o evitant la mirada als ulls.

Els carrers són nostres!”

Y., 37 anys.



Una agressió l'hem de poder veure com un problema a resoldre. Com se'ns van plantejant problemes en el nostre dia a dia. Però per a això hem de vèncer la por i el bloqueig.

La por és positiva en el sentit de que ens posa en alerta. La societat fomenta activament la por paralitzant en les dones, fent minvar així de forma directa i indirecta l'autoconcepte i l'autoestima, promovent la dependència i la submissió a l'hegemonia patriarcal. Però quan ens entrenem, quan ens escoltem, i quan entenem que la por és una emoció més arribem a integrar-la com el que és, un factor de protecció.

Pot ser que ens bloquegem perquè no tenim la pràctica necessària per obtenir seguretat ni consignes clares d'afrontament.

Per això són tan importants els tallers d'autodefensa o les arts marcial o la boxa, perquè ens fan entrar en contacte amb allò físic i superar un atac.

No sempre ens servirà la mateixa estratègia, perquè dependrà de qui tenim davant. No és el mateix un agressor alcoholitzat que un agressor drogat per cocaïna, per exemple. Mai aconsello barallar-se amb un agressor per un robatori de bossa, per exemple, els objectes són prescindibles. Sempre recomano dur les claus a la butxaca o repartir els diners per diferents llocs.

Cap tècnica serà útil si no coneixes i treballas en les pròpies limitacions i capacitats. Treballar la flexibilitat mental és clau per poder-nos defensar.

Tenim dret a passar per on vulguem, a l'hora que vulguem, de la forma que vulguem. El que passa és que mentre construïm un món més digne i just per a nosaltres les dones i per a totes les persones a qui vulneren drets, hem de solucionar els problemes i mancances socials que ens trobem en el dia a dia. Per això escrivim aquesta guia. No obstant, d'entre les coses que recomano, hi ha aquestes: quan estiguis al carrer...

- Estigues atenta a les persones del teu voltant, el teu entorn, i mira de tant en tant qui va al darrera, sobretot si vas utilitzant el mòbil.
- Tingues una posició corporal adequada, això és, esquena recta, mirada i cap alçat, braços poc rígids i mans fora de les butxaques.

Volem que quedi clar que res justifica una agressió sexual, ni la roba que es porta, ni el lloc per on es passa, ni l'hora, ni l'actitud. RES. I que tot allò que passa sense consentiment (implícit i explícit) és una agressió. L'únic culpable de l'agressió sexual és qui la perpetra. Res del que faci una dona justifica una violació. El que passa és que mentre ensenyem als homes a no violar, necessitem tenir eines per a poder-nos protegir i defensar.

Idees clau per a dones que vulguin ocupar-se de la seva pròpia autodefensa.

Sobre les agressions sexuals:

El problema és que...

Hem assumit que ens poden violar.
 Hem assumit que ens agredeixen.
 Darrere les xifres hi ha persones que pateixen i altres que agredeixen.
 Es posa molt el focus en les dones (com a víctimes) i poc en els agressors.
 Ensenyen a protegir-nos, però no els ensenyen a no violar.
 L'espai públic ha estat patrimoni exclusiu masculí durant massa temps.

Què podem fer?

Defensar que és evitable.
 Deixar de ser còmplices, de callar.
 Actuar.
 Fer-nos responsables de les nostres decisions (apoderar-nos).
 Els homes han de saber que la violència és una elecció i que (igual que han après a exercir-la) poden aprendre a no exercir-la.
 Ocupar l'espai com ens pertoca, de forma àmplia, central i explícita.

Sobre la diferència entre agressivitat i violència:

El problema és que...

Pensem que defensar-nos és fer mal a l'altre.

Posem al mateix nivell l'agressivitat i la violència.

Ens han censurat expressar la ràbia.

Què podem fer?

Entendre que defensar-nos és una resposta natural i que certa agressivitat és necessària per a l'autodefensa.

Ser assertives.

Expressar ràbia (de forma canalitzada).

Sobre el propi cos, casa nostra:

El problema és que...

El cos de les dones és considerat socialment com un objecte al servei del desig i ús masculí.

És construït des de la vulnerabilitat per facilitar la submissió.

Què podem fer?

Recuperar la connexió amb cada centímetre del nostre cos. Estimar-lo.

Destensar-lo, parar atenció a la nostra respiració. (Si el tenim relaxat, ens permetrà actuar amb major llibertat.)

Sobre la incomoditat, una oportunitat:

El problema és que...

La idea de feminitat es basa en agrair, en no fer mal, en cuidar.

Associem autodefensa únicament amb tècniques d'arts marcial.

Passem per alt atacs subtils en la vida quotidiana.

Què podem fer?

Deixar d'evitar situacions i persones que ens incomoden.

Aprofitem-les per a entrenar una actitud d'autodefensa.

Posar límits mentals i físics:

Mentals: creu que tens el dret de ser on ets. De fer el que fas. De dir el que vols dir.

Físics: mantingues distància de seguretat, mans davant.

Revisar la postura i com ocupes l'espai: que comuniqui autoconfiança, evita els marges.

Sobre la sororitat:

El problema és que...

Ens han educat per competir entre nosaltres, per creure que som dolentes, per menysprear allò femení.

Creiem que és un problema individual.

Què podem fer?

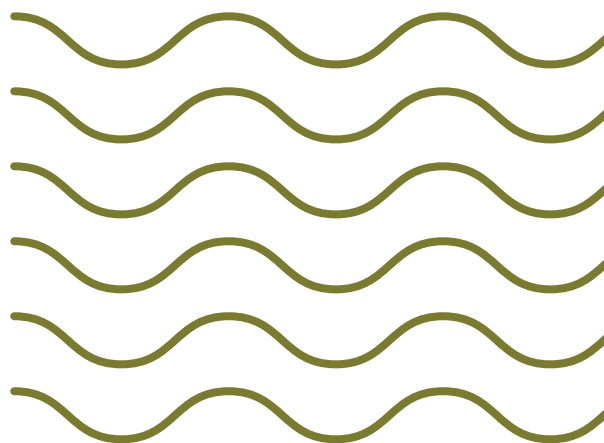
Evitar criticar, jutjar, atacar altres dones.

Fer xarxa, actuar de forma cooperativa.

Donar suport a companyes que estan sent atacades.

Donar respostes collectives a les agressions. És un problema estructural.

En qualsevol part del món tenim dret a no ser agredides pel simple fet de ser dones. Tenim dret a viure i a caminar pel carrer sense por. Tenim dret a parlar i fer sentir la nostra veu. Tenim dret a mostrar-nos com i a estimar a qui vulguem. Tenim dret a decidir sobre el nostre cos, sense coaccions ni pressions. Si toquen a una, ens toquen a totes!



Com s'organitzen els tallers d'autodefensa des d'StopViolències.

Els nostres tallers segueixen la metodologia de defensa personal creat per Fernando Aixa, 15è DAN de Budo Taijutsu amb una trajectòria de més de 30 anys en aquest art marcial. Ell ha aconseguit extreure tècniques de fàcil aprenentatge per a no practicants de l'art marcial. Per raons d'ètica i professionalitat, i per evitar plagis que puguin posar en perill la nostra feina i la vida de les dones que llegeixin aquesta guia, el mètode només s'ensenya a les classes i tallers presencials que fem tant Fernando com Stop violències.

En línies generals, la durada mínima d'un taller és de 2h i la màxima és de 5 nivells de 8h per cada nivell. Aprendre autodefensa és com aprendre a escriure el propi nom. Per aprofundir-hi, s'ha d'aprendre l'art marcial que requereix de perseverança i actitud. Amb tot, aprendre'l, és com si aprenguéssim a escriure, podrem improvisar, i fer tot allò que la nostra intuïció ens proposi.

En un taller de 2h treballem tipus de tècniques bàsiques i actituds psicològiques davant l'agressor, així com els tipus d'agressors amb els que ens podem trobar.

No és necessari tenir cap aptitud física concreta. No utilitzem la força de l'altre, fem habilitat i estratègia. Als nostres

tallers de defensa personal han vingut dones de totes les condicions i edats, com ara dones amb croses a les que els hi havien dit que no es podrien defensar mai. Portant dos pals rígids, a una artista marcial com a mi, se'm van acudir tècniques noves i la dona va poder trencar els mites socials sobre la seva pròpia autodefensa.

Tampoc és necessari entrenar amb tensió. Es més, com més distès sigui l'ambient millor, ja que així evitarem possibles lesions. La tensió es va generant i augmentant a mesura que les participants es coneixen i entrenen, ja que gradualment es poden anar enfrontant i exposant a la tensió necessària que genera una agressió per a poder-la afrontar i enfrontar.

En aquesta Guia hem valorat no facilitar directament com realitzar les tècniques físiques per evitar riscos. Considerem que han de ser apreses en contextos de pràctica vivencial i segurs, on cap home hi pugui tenir accés. Si estàs interessada en realitzar-ne algun, posat en contacte amb StopViolències. Gràcies.

Sobre les tècniques d'autodefensa.

PRECAUCIONS I NOTES IMPORTANTS

- Aquestes tècniques han de ser ensenyades per una professional i practicades en entorns de calma i de por controlada.
- Mai menyspreïs el valor de la prevenció.
- A vegades dos es barallen encara que una no vulgui, en aquest cas, segueix la teva intuïció. Et recomano que treballis per fer-la més aguda, ja que és la millor consellera. Segueix sempre la teva intuïció.
- Les baralles, físicament, se sap com comencen, però no com acaben, així que és millor esgotar les vies del diàleg o les pacífiques que se t'ocorren en el moment d'una possible agressió.
- Mai et fiquis en una agressió si no et veus amb cor d'aturar-la a tota costa, seràs més efectiva i útil trucant a la policia. Pensa que l'agressor se't pot girar i has d'estar preparada per a defensar-te molt activament.
- Recorda que sempre pots triar, encara que la situació sigui complexa. Intenta mantenir la calma. Intenta ser pràctica i resolutiva.
- No expliquis les tècniques o les claus a cap noi, ja sigui parella, germà... Top secret!
- Revisa't les creences que limiten que t'autodefensis i que t'ha ensenyat la cultura patriarcal hegemònica. Pots controlar la teva por, l'agressor té ulls, orelles, genitals... és un ésser humà. Als tallers treballem molt per trencar aquest tipus de mites i per desbloquejar-nos de la por.
- Utilitza totes les opcions d'atac que et doni l'agressor; mossega, escup, dona puntades, tira de les dilatacions que vegis en el seu cos (orelles, mugrons...), utilitza els tacons i clava'ls al turmell... Tot s'hi val per poder sortir corrents i salvar la vida i la integritat sexual, psicològica i física.
- No segueixis consells d'autodefensa que vegis per les xarxes sense consultar amb algú que hi entengui, ja que et pots posar en risc.
- Si vols aprofundir en l'autodefensa, practica un art marcial. El que vulguis, prova'n de diferents. Òbviament jo recomano Budo Taijutsu amb Fernando Aixa a Barcelona o bé amb Stop violències en terres andorranes.

8.

Capítol 6

El meu diari d'autodefensa feminista.

“Els tallers signifiquen un aprenentatge personal, emocional, social i comunitari, treball en xarxa i sororitat amb les companyes. Signifiquen també un reconeixement de les situacions violentes i com abordar-les des de la violència que vivim les dones. Els tallers haurien de ser assignatura obligatòria en els centres educatius i altres espais comunitaris per tal d'aprendre aquestes tècniques.”

M.A., 32 anys



Primeres passes i notes del teu primer diari d'autodefensa.

ADONA'T:

Et costa dir que no? Posar límits?

Quantes vegades has actuat diferent per por a ser agredida?

Com et parles a tu mateixa? Com tractes el teu cos?

La roba, el calçat, et permet moure't en llibertat? Et transmet seguretat?

Quins missatges has rebut des de petita que t'han influenciat en la forma com vius el teu cos, el carrer, la relació amb els homes, la violència?

1. Durant una setmana pren notes dels moments d'inseguretat que has sentit en la vida quotidiana, tant física com psicològica.
2. Identifica les pors racionals i les irracionals.
3. Que m'està dient la por? Quin missatge té per a mi?
 - Sobre alguna persona.
 - Sobre els elements de l'entorn (il·luminació, masculinització de l'espai...).
4. Rumia en estratègies d'afrontament per a les situacions de possible perill:
 - Compto amb suficients recursos? Què necessito, en cas que no?
 - Conec a entitats feministes al meu territori a qui em podria adreçar?

Bibliografia

Cobo, R. (2018). *El imaginario pornográfico como pedagogía de la prostitución (Pornographic Imagery as a Pedagogy of Prostitution)*. Oñati Socio-Legal Series, Forthcoming.

Cobo, R. (2021). *La prostitución en el corazón del capitalismo*. Los libros de la catarata.

Evans, P. (2000). *Abuso Verbal - La Violencia Negada*. Vergara Editor S.A.

