



DONA, DEFENSA'T!

*Taller d'autodefensa des d'una perspectiva feminista
dones llibertàries de catalunya*

Dona, defensa't! Taller d'autodefensa des d'una perspectiva feminista



El taller

El taller d'autodefensa des d'una perspectiva feminista el va organitzar el grup de Dones Llibertàries de la CGT responnent a la necessitat de formar-nos en l'autodefensa obrera des d'una perspectiva feminista.

El taller es va començar l'any 2005 a Reus i el 2008 a Barcelona i ara mateix estem programant més tallers degut a l'èxit que van suposar els anteriors.

Des de Dones Llibertàries entenem que la violència contra les dones té una funció

molt important en el sistema patriarcal: perpetuant la situació de dominació dels homes sobre les dones.

Les discriminacions directes han desaparegut de la legislació, però la violència física, psíquica i sexual es manté i intervé en totes les esferes de la vida de les dones: des de la representació de la dona com a objecte de desig, el control del cos a través del discurs mèdic androcèntric o les diferències de salari entre homes i dones, fins a qualsevol de les formes de violència sexual, com són les violacions i l'assetjament sexual en el treball i les agressions en l'àmbit domèstic.

Hi ha molts fronts per lluitar contra la violència masclista. Des de Dones Llibertàries pensem que allò que no fem les dones per nosaltres mateixes no ho farà ningú per nosaltres. No tenim cap mena de confiança ni en l'estat hetero-patriarcal/capitalista ni en les seves lleis. Per això us anímem a promoure vosaltres els vostres tallers de forma autònoma, a intercanviar experiències, a fer públic tot allò que ens oprimeix i tota la violència que ens envolta com a dones i com a treballadores.

La violència estructural contra les dones no és un concepte abstracte, ni quelcom de la vida d'altres, aliè al nostre micromón. La violència

estructural no són Quatre abusos concrets en boca de tothom, ni una suma infinita d'agressions que totes podem constatar haver viscut. Estem parlant de pautes generalitzades de dominació que travessen l'experiència de ser dona i tots els racons de la nostra quotidianitat: les relacions personals, la percepció i l'ús de l'espai públic, el treball, l'autoritat, la percepció dels propis drets o absència dels mateixos, la relació amb els nostres propis cossos, la sexualitat...



La violència estructural és un mecanisme de control sobre les dones, però no només com a forma extrema, sinó que és una forma de relació normalitzada i naturalitzada i que per tant pot ser exercida sense necessitat de justificació.

Com a dones dintre d'un sindicat anarquista teníem la necessitat de poder trobar un espai per treballar juntes aquests temes que tant ens afectaven a totes. El taller ens va obrir la possibilitat de socialitzar i fer públic tot allò

que moltes vegades vivim de forma íntima: les dinàmiques de violència que podem trobar dintre dels moviments socials o el sindicat; les agressions sexuals físiques i verbals que havíem patit, el fàstic que ens produeix els anomenats "acudits sexistes"; els comentaris de bavorsos a diversos espais públics com el metro, festes...; els tocons, píropejadors, mirons, intimidadors, agressors, violadors, arossadors...

El fet de poder parlar obertament de tots aquests temes i posar en comú les nostres experiències ja va ser alliberador...

La guia de la nostra mestra, la Karin Konkle, va ser la clau del pany que ens va obrir cap a un camí d'autoconeixement, de saber utilitzar tot el nostre potencial físic, emocional... d'aprendre a establir els límits d'allò que volem i que no volem.

Des de Dones Llibertàries entenem que els col·lectius, sindicats, moviments socials, organitzacions... hem d'assumir la gestió de la realitat de la violència estructural contra les dones, tant dintre com fora dels nostres col·lectius. Hem de fer públics els nostres posicionaments, permetre el debat per així acumular experiències. Si no ho fem, estem privatitzant, treient

transcendència i practicant polítiques d'autoconsum.

Altrament, els cursos d'autodefensa per a dones són un patrimoni del moviment feminista que volem reivindicar també. Aquests cursos han estat impartits històricament per dones organitzades en diferents grups feministes, amb continguts elaborats i compartits per dones. És per això que quan parlem d'Autodefensa per a Dones no estem parlant només de tècniques defensives que s'imparteixen en qualsevol gimnàs del nostre barri o poble. El curs inclou reflexions, aprenentatges i experiències històriques de dones com a forma d'afrontar situacions de violències quotidianes de les nostres vides.

El curs va tenir una duració d'unes divuit hores, i és per això que cap dona surt essent una experta, però tampoc és l'objectiu principal. Per algunes de nosaltres el curs sí que va ser o suposar el principi d'un canvi personal. Els cursos de defensa són per a nosaltres també una eina per fer arribar el feminisme a dones que no s'autodefineixen com a feministes tant dintre com fora del sindicat.

Aquest fanzine vol ser un petit altaveu per socialitzar la nostra experiència. Parteix dels materials del curs

d'autodefensa que va fer la Karín Konkle i estem convençudes que és un material valuós.

Quan nosaltres ens defensem, no estem boges ni som paranoïques, simplement ens valorem, ens estimem i no permetem que ens insultin, que ens vacil·lin, que ens agredeixin.

Som nosaltres les que hem d'establir els límits d'allò que volem i que no volem!!!!

Dones Llibertàries de Catalunya





L'AGRESSIÓ...

És important saber les diferents situacions en què ens trobem com a dones...

Existeixen diferents situacions d'abús cap a la dona. Si bé no és el mateix una mirada de desig en el carrer que una grapejada al cul o alguna cosa tan extrema com la penetració forçada, ambdues coses impliquen un tipus d'abús. La persona que se sent amb la llibertat de dir-te el que opina sobre tu (si estàs bona o no, si els teus pits són grans o petits etc.) està exercint una relació de poder, amb el supòsit que pot dir-te o fer amb tu el que desitgi.

No necessàriament ni en tots els casos la violència implica força física. Tot allò que algú exerceix sobre tu en contra de la teva voluntat, sense tenir en compte les teves necessitats, desitjos i gustos també és violència.

· Abús Gestual: mirades lascives, gestos, mostrar el

penís, masturbar-se, etc.

· Abús Verbal: "piropos", xiulets, bromes pesades (en les quals l'únic que riu és l'agressor), comentaris despectius, insults, crits, etc.

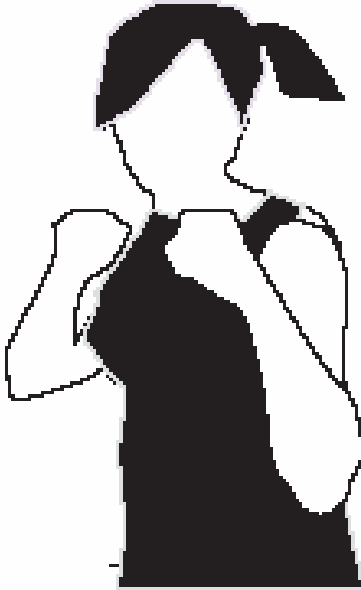
· Abús de confiança: ser induïda a fer el que la persona agressora vol utilitzant la confiança existent en la relació.

· Abús Psicològic: gelosia, subestimació (dir-te que no vas a poder fer el que desitges, menysprear-te), humiliació, ridiculització, control, amenaces ("Si em deixes em/et mato", "Em duc els fills", etc.), culpabilitzar, fer xantatge emocional, etc.

· Abús Físic: empentes, estirades de pèl, cops, etc.

· Abús Sexual: que et toquin quan no el desitges, que l'altra persona doni per entès que el fet de ser la teva parella pot tenir sexe quan vulguis, violació, etc.

En moltes ocasions els abusos també es donen per mitjà d'enganys, mentides o xantatges. Com quan et toquen i no es fan càrrec o quan ho fan entre riures i jocs, simulant diversió quan l'únic que es diverteix és l'agressor.



L'agressió verbal o abús verbal per a la Patrícia Evans...

Al llarg de tota l'obra de la Patrícia Evans - la pionera en parlar sobre l'abús verbal des d'un punt de vista feminista- la paraula "abús" descriu les conductes que intenten disminuir o violar la integritat d'altra persona; poden fer-lo tant per mitjà de l'insult com per la desqualificació dels seus interessos, la seva iniciativa, les seves accions, la seva creativitat. La paraula "abusador" o "agresor" s'aplica a la persona que perpetra l'abús. Quan es parla de "relacions d'abús verbal", es fa referència a la relació dominador/dominat que s'estableix entre els qui cometem aquest tipus d'abús i els qui ho pateixen, a diferència d'aquelles que dues persones es relacionen amb reciprocitat.

Estructura bàsica del curs que varem realitzar amb la Karin Konkle

El curs es va estructurar així:

- *Conceptes bàsics*
- *La comunicació visual. La distància entre persones*
- *El moment d'entrar en contacte, fins i tot el contacte físic: la presa.*
- *La comunicació amb la veu*
- *Marcar el territori propi: la ràbia i el crit. La força física.*
- *Aprendre a colpejar: els cops de colze.*
- *Coordinar la forçar física amb el moviment: combinar córrer o moure's amb l'acte de colpejar.*
- *Aprendre a utilitzar les parts del cos que estan lliures.*
- *Agafar fluïdesa en unes sèrie sde moviments.*
- *Treball a terra: com utilitzar el cos, com caure, com donar cops de peu des de terra, com alliberar-se quan un altre s'ha tirat a sobre.*
- *La sensibilitat al moviment de l'altre. Veure la intenció de l'altre.*
- *El combat: l'atac des de darrera. Profunditzar en la veu i la mirada. Conèixer els punts vitals en el context del combat.*
- *Integració. Reforçar conceptes. Relaxació i integració en el moviment.*



La nostra professora...

La Karín Konkle (EUA, 1969), és llicenciada en estudis de gènere per la Universitat de Columbia (Nova York) i en medicina tradicional xinesa per l'escola superior MTC (Barcelona). És segon Dan d'aikido de la Kinokyukai Internacional Association i professora d'autodefensa per a dones; porta més de vint anys practicant arts marcial i deu practicant meditació.

L'autodefensa i l'agenda feminista per a la Karín..(Extret d'un article per Ca la Dona el 2006)

"...Quan explico que dono una classe d'autodefensa, moltes vegades sorgeix una curiositat

gairebé morbosa: què és això?, com es fa?, per què es fa?

M'agradaria contestar aquestes preguntes, però en ordre invers. Ensenyo autodefensa a les dones perquè sóc feminista i crec que mitjançant l'aprenentatge i la difusió de l'autodefensa es poden assolir algunes de les fites del feminisme, o com a mínim avançar cap a assolir-les.

Què volem les feministes i totes les dones que practiquen l'autodefensa?

El dret de sentir-nos segures a dins i fora de casa.

El dret de mantenir relacions sexuals només quan hi hagi un acord mutu entre adults,

siguem heterossexuals o homossexuals.

El dret que se'ns respectin els límits que marquem.

El dret de deixar una relació sense por que ens ataquin, violin o assassinin en el procés.

El dret de vestir-nos com vulguem, sense que es fiquin amb nosaltres.

El dret de gaudir del nostre cos i de notar-lo capaç i fort.

El dret de sentir-nos lliures i sense por.

Aquestes fites són ben senzilles. Si ara mateix i de manera automàtica encara no són una realitat per a tothom, podem aprendre autodefensa per fer respectar aquests drets fins allà on puguem. Com més capacitats tinguem, millor podrem protegir els nostres drets nosaltres mateixes, com a part d'un moviment més general per a assegurar aquests drets per a tothom.

El feminisme va néixer amb la idea de canviar l'ordre social, que no garantia aquests drets per a les dones en general, un ordre que se sostenia en dos punts principals: el concepte de les diferències entre els homes i les dones, i el concepte de la feminitat, que se suposa que les dones havien d'encarnar. Aquests conceptes segueixen vius encara. En termes molt

generals, postulen que els homes han de ser forts, grans, agressius i que han de mostrar confiança en ells mateixos. Han de ser capaços físicament, però no han de controlar els seus instints sexuals ni les seves passions. De totes maneres, són ells que han de protegir les seves dones, ja que són més forts i capaços.

Les dones, en canvi, sols són premiades quan mostren un comportament "femení": agradable, servicial, suau, vulnerable (els talons de les sabates i la roba ajustada dificulten el moviment) i de disponibilitat sexual per als homes. No han de ser gaire capaces físicament, ni tampoc fortes ni agressives. S'espera que han d'evitar coses que les deixin suades, brutes, malgirbades, plenes de blaus o massa musculades. Així doncs, la suposada diferència entre els homes i les dones atorga un paper a cadascú i els lliga tots dos a un rol i una relació determinats.

El feminisme ja fa anys que intenta canviar aquests papers i aquestes relacions. Tant si es defineixen com a feministes o no, les dones que vénen als meus cursos solen dir que fan el curs per sentir-se més segures i que, si es troben amb la necessitat de protegir-se d'un agressor, podran fer alguna cosa. Moltes també comenten que, en general, després

d'haver-hi participat, en surten amb més confiança.

Algunes afegeixen que

l'experiència les ha ajudades a millorar la relació amb el seu cos i a sentir-s'hi més còmodes”



Una classe del taller....

*Entrevista a Karín Konkle -
Febrer 2007 (extreta del Diari
de Terrassa)*

*Has començat cursant estudis
universitaris de gènere als EUA
i en què consisteixen aquests
estudis?*

*Són estudis de feminisme.
Sobre la situació de les dones
en els diversos àmbits, les
estructures de poder,
psicologia, sociologia.*

*¿T'interessava aquest àmbit
per la teva condició de dona o
per altra raó?*

*Crec que és suficient ser dona
per a que et pugui interessar
profunditzar sobre el nostre
paper i nostra trajectòria en la
societat.*

*¿Consideres que encara hi ha
molts temes per resoldre en
allò que es refereix a la lluita
per la igualtat?*

A EUA una de cada tres dones és víctima d'una violació o una agressió sexual en algun moment de la seva vida. I això és molt fort. Desconec les estadístiques a Espanya però diria que els resultats són semblants. Últimament s'ha parlat molt de la violència domèstica i s'han aprovat lleis per agilitzar els processos judicials contra els agressors. Però lo cert és que falten molts recursos.

¿El teu interès per les arts marcial és vinculat als teus coneixements acadèmics?

A mí sempre m'han interessat les arts marcial. Per això vaig aprendre Aikido i Taichí. Però les arts marcial no donen una garantia de seguretat, com a mínim d'entrada.

No tenia jo aquesta idea...

És un treball artístic, un llenguatge del cos. I que les tècniques es puguin aplicar o no en una situació depèn de molts factors.

¿Llavors?

Una de les coses més importants a l'hora d'enfrenar-me a una agressió d'entrada és la qüestió de la veu i de la presència pròpia. I per a aconseguir que es noti una seguretat en la seva forma de ser hi ha que dedicar molts anys al aprenentatge.

Hí ha que saber com portar la situació...

Als 75% dels casos, una dona que presenta una resistència forta i decidida en un primer moment de l'agressió, acaba rebutjant-la. La situació desapareix...

Em trenques els esquemes...

És que els esquemes habituals són molt típics i patriarcal. Hí ha que mostrar resistència i fermesa des del primer intent de bufetada per part del agressor.

¿Què ensenyes a les teves alumnes?

La primera part està centrada en l'autoconeixement, la intuïció, la calma i com crear una situació que ens afavoreixi. S'ha d'aprendre a transmetre "mala hostia", fer veure a l'agressor que tu no ets una persona interessant com a víctima. També s'ha aprendre a veure-les venir.

¿Quina és la millor forma de repel·lir una agressió?

Amb les mans dirigides vers la cara del agressor i donant un cop de genoll als seus genitals.

CONCEPTES BÀSICS per a la Karin (materials del curs)

El propòsit del curs Nivell I és treballar amb la connexió

entre el cos i la ment per a millorar la teva capacitat de defensar-te davant possibles atacs o agressions. Intentem potenciar les habilitats següents com la base del nostre treball:

- *Mantenir la calma (fins i tot en les situacions difícils)*
- *Percebre correctament el que ocorre al nostre al voltant*
- *Escoltar la nostra intuïció*
- *Marcar i imposar límits (amb la veu i amb el cos)*
- *Organitzar el nostre espai físic*
- *Alliberar-nos de preses*
- *Enfocar i projectar la nostra potència física*
- *Contraatacar, respondre a un atac o agressió*

No existeix el treball teòric sense el treball pràctic-físic. Es tracta que el cos aprengui a funcionar en harmonia amb la ment per a protegir-nos, que adoptem nous costums físiques, emocionals i intel·lectuals que augmentin la nostra seguretat i millorin la nostra capacitat d'evitar que ens facin mal.

Mantenir la calma

Treballarem amb tècniques del ki aikido, la meditació, la visualització i la relaxació per a potenciar la nostra capacitat de mantenir la calma en la vida quotidiana i en les situacions de conflicte.

Percebre correctament el que ocorre al voltant nostre

Viure és com conduir. Per a fer-lo amb seguretat, cal prestar sempre atenció on estàs, què fas, i què fan els altres. No es tracta de desenvolupar una paranoia, sinó simplement de mirar i escoltar, d'estar alerta. Mirar i escoltar interna i externament—la intuïció i l'estat del cos són tan importants com el que succeeix al nostre al voltant. Amb el temps, la consciència interna-externa es converteix en costum.

Escoltar la intuïció

T'animo a confiar en els teus instints, doncs si confies en ells, s'enforteixen i milloren. Els nostres cossos reaccionen als estímuls fins i tot quan no hem vist, oïda, o percebut alguna cosa conscientment. Si alguna cosa et dóna dolenta espina, fes cas d'aquesta sensació, encara que et faci vergonya. La teva seguretat val la pena encara que tu o altra persona hagi de passar un moment de vergonya si reacciones i resulta que no passava res.



Marcar i imposar els límits

La capacitat de comunicar-se bé és la base de la seguretat. Aquesta capacitat inclou el llenguatge corporal, l'expressió facial, el to de la veu i l'estratègia psicològica. Significa poder identificar un límit, comunicar-lo i mantenir-lo, llegir una situació i respondre ràpidament i correctament, i solucionar els problemes.

Al contrari del que se'ns ensenya moltes vegades, no fa falta empipar-se o posar-se "borde" per a mantenir un límit. Posar un límit comença amb donar-se permís per a expressar el que una pensa, tenir dret a acceptar o no determinats comportaments i actituds.

Definir un límit és dir "no" quan vols dir "no" i "sí" quan vols dir "sí."

Per què costa tant? Pot haver moltes raons. Potser de petita no respectaven els teus límits. Potser ho veus com poc femení o desconsiderat imposar-te per a defensar les teves pròpies necessitats o desitjos. Potser et fa por parlar en el context d'una relació que és important per a tu o una relació amb algú que té poder sobre tu (un cap, per exemple). Pot ser incòmode. Pot ser que et faci vergonya la situació o que no tinguis clar el que sentis.

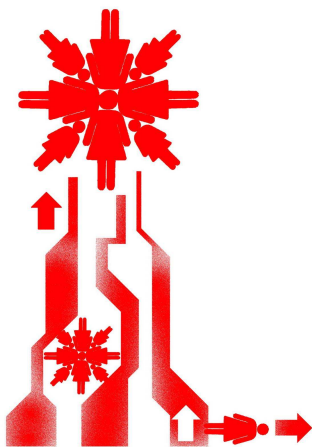
El que aprenem de petits sobre els límits ens condiciona quan som adults. Aprenem a posar-los com ens han ensenyat la família i la societat. Molts adults creuen que els nens no necessiten ni tenen límits. Els adults entren en les habitacions dels seus fills sense cridar a la porta, toquen o remouen les seves coses sense demanar permís, etc. Si no volen besar o saludar a algú, els pares sovint els obliguen a fer-lo igualment. Reflexionar sobre el que varem aprendre de petites ens ajuda a entendre el que ens passa ara quan hem de marcar i mantenir els límits.

La comunicació

La comunicació en total consisteix en: un 7%, les paraules que uses, el 55%, imatge visual i el 38% restant,



el to de veu - manera de comunicar. Així es caracteritza la teva manera de comunicar. És important que tots els aspectes de la teva comunicació emetin el mateix missatge. Les paraules i el cos han de contar la mateixa història. La teva postura ha de comunicar relaxació i confiança. El teu to de veu i l'expressió del teu rostre han de mostrar que parles de debò, que dius el que vols dir i que esperes que se't respecti. Si t'inclines cap a endavant o enrere, estàs inquieta, movent els peus, el teu cos no envia un missatge de tranquil·litat i força. Si mires cap avall o en altra adreça, somrius o rius, el que diguis va acompanyat d'un altre missatge d'inseguretat o nerviosisme. El que dius verbalment és solament una part del teu missatge global.



Punts bàsics sobre els límits

1)La distància: L'espai físic entre tu i altra persona. En una situació incòmoda, o

quan no coneixes a algú, o en una situació que pugui ser perillosa, procura crear i mantenir una distància de dues vegades la deixada anar dels teus braços entre tu i l'altra persona. Aquesta distància és una distància segura. Estratègicament, et permet avaluar el que passa i preparar un pla sense comprometre la teva seguretat física. Si l'altra persona està a una distància d'un braç o menys, tens menys temps per a reaccionar i estàs en una situació de desavantatge.

2)La dinàmica: Què ocorre? Pensa ràpidament. Què li passa a l'altre? Quin és la seva intenció? Està empipat? Borratxo? Nervios? I què passa amb tu? Quin és el teu estat físic? Mental? Emocional? On estàs? Pots arribar a un lloc segur ràpidament? Hi ha algú a qui puguis demanar ajuda, o no? Què vol ell i què vols tu?

3)La dissuasió: Hi ha diverses estratègies que li poden convèncer que tu no ets una bona elecció com possible agredida.

4)El manteniment de la posició original: Mantingues una postura de confiança. Moure't cap a enrere o fer marxa enrere amb un límit que has marcat et pot posar en una situació de desavantatge. Físicament, si et vas cap a enrere, et poden arraconar, o et pots caure o ensopegar, i en

sí, ja alimenta el seu progrés cap a davant, cap a tu. I psicològicament cal mantenir-se ferm. Si tu dius que no vas a fer alguna cosa, no ho facis.

Tenir en compte que en aproximadament el 75% de les situacions, una dona que es resisteix farà que l'agressor es marxi o que deixi de molestar.

Les estratègies de defensa verbal

Fixar-se bé en la dinàmica d'una situació et permetrà veure com serà la millor estratègia per a la situació que et trobes. Escolta amb atenció el que diu l'agressor. En la meua classe, intentem aprendre també quines són les estratègies verbals que et funcionen millor en general, igual que les estratègies físiques. Mirarem de saber quins són els nostres punts forts i febles i de millorar totes les nostres estratègies.

Marca una direcció: Utilitza un to de veu i una postura recta i d'autoritat.

Les teves paraules marquen uns límits físics, verbals, mentals i emocionals. Digues-li a l'agressor el que vols que faci amb un to de veu seriós, clar, encara que no agressiu. Utilitza frases senzilles i directes, amb un to ferm. Parla lenta i clarament, i deixa un moment perquè capti el teu missatge. Quan tries

aquesta opció, no pots fer marxa enrere. Potser hauràs de repetir la mateixa frase diverses vegades. Funciona millor amb algú que està intentant provar i entrar en el teu espai. També funciona bé amb un agressor que té por, està nerviós o alterat, o confús. Has de prendre les regnes de la situació.

Reduir la intensitat: Utilitza un to i una postura tranquils i no amenaçadors. És una manera de tranquil·litzar a un agressor i convèncer-li que marxi o que et deixi marxar. Per a fer-li creure que no ets una amenaça per a ell. Si després has de lluitar, tindràs l'avantatge de la sorpresa. Aquesta opció funciona millor amb una persona empipada, nerviosa o fora de control.

Mentir: Evita donar informació que et pugui fer més interessant com possible mata, per exemple, que estàs sola o perduda. També per a tallar una conversa. La mentida ha de ser senzilla i creïble. Es pot mentir i donar una direcció a la vegada. És una bona estratègia si t'estan "provant."

Mostrar empatia, humanitat: Feix que sembli que li entens, perquè et vegi com un ésser humà i no com un objecte. No deixis que et tracti com si no fossis una persona.

Muntar un número, buscar l'ajuda dels altres: Fer molt enrenou pot aconseguir que algú acudeixi en la teva ajuda, a més de cridar l'atenció cap a l'agressor i atreure a possibles testimonis. Hi ha moltes maneres de fer-lo. Millor que xisclar és cridar una mica informatiu, descriure la roba que duu, identificar a algú i demanar-li que cridi a la policia, etc. No val la pena muntar un nombre si no hi ha ningú prop.

Amb les persones que coneixem

Sovint fins i tot les persones que coneixem, i fins i tot volem, no respecten els límits que posem. Com més aviat identifiquis un problema, menys probable és que la situació es tornarà violenta. Si poses un límit i l'altra persona ho respecta, perfecte, si no, hi ha un problema. I cal solucionar als problemes. Passi el que passi, cal mantenir el dret de demanar el que vols, encara que faci mancada valor i confiança.

La Fórmula Màgica:

1. Em sento.... (són els teus sentiments, i per tant, la teva responsabilitat)

2. Quan tu (explica què és el que no t'agrada que faci)

3. Podries (quin és el que vols que faci, una possibilitat real.)

No es tracta de tirar-li la culpa, sinó de buscar una solució per a un problema. Pot haver dificultats quan utilitzes aquesta tècnica amb algú que no està acostumat a negociar les coses, o quan es tracta d'un tema difícil. Pots trobar que algú intenti fer-te sentir equivocada, o posar-te a la defensiva. O que intentin canviar de tema o fer-te sentir culpable per ferir-li els sentiments. Quan passa alguna cosa així, cal tornar al missatge original. Pots reconèixer el seu els seus sentiments o objeccions, i llavors tornar al teu missatge.

Ser creativa i no rendir-se

Hi ha moltes estratègies i és impossible recopilar-les totes aquí. Es pot utilitzar el sentit de l'humor per a neutralitzar una situació, es pot utilitzar més d'una tècnica, així que si no funciona una cosa, prova altra cosa. Recorda que el teu cos ha de reforçar el teu missatge verbal. Alça't, dirigeix-te a l'altra persona clarament, utilitza la teva veu amb autoritat, i mantén-te ferma. Si tu no t'ho creus, no et va a creure ningú.

Organitzar el nostre espai físic

Hem d'aprendre a organitzar el nostre espai físic. Aquesta

organització es basa a mantenir la calma, percebre tot l'espai, per dintre i per fora i aprendre a moure's dintre de l'espai. Busquem decidir nosaltres com i quan entrar en contacte amb altra persona. Si això no és possible, intentem utilitzar el que tenim lliure per a alliberar la resta del cos.



Alliberar-se de la preses

Aprendrem a soltar diversos tipus de presa. Aquestes tècniques sempre es basen a aprendre a moure les parts del cos que estan lliures per a soltar les quals no ho estan. També cal saber buscar el moment per a moure's i així aconseguir desempallegar-se. Treballarem amb les preses de les mans, els braços, el coll, i quan algú es tira damunt i estàs en el sòl de cara amunt i de boca a terra.

Quan estàs immobilitzada:

1. *Respira:* El cos necessita oxigen, i respirar ajuda a calmar i centrar-se. Respira profund i prepara't per a cridar amb els teus moviments o cops.

2. *Enfoca la teva atenció:* Mira el que està passant i mantenir la connexió entre el cos i la ment.

3. *Avalua la situació:* Què és el que tens lliure? Quines són les teves opcions? Com pots tenir més llibertat per a moure't i contraatacar?

4. *No et deixis paraitzar pel que et pugui dir l'altre:* Escolta per a tenir més informació i poder respondre, però no deixar que les seves paraules et controlin.

5. *Negocia:* Utilitza les paraules i la intel·ligència per a millorar la teva situació. Dígues el que faci falta perquè es tranquil·litzi, i/o per a buscar com contraatacar.

6. *Troba el teu poder:* Espera. Tranquil·litza't. Busca una oportunitat. Quan ataqués, ataca amb tota la teva força!

Enfoca la teva potència, la teva força

Hem d'aprendre a utilitzar la veu per a fer més potents els cops i les puntades (cridar afegeix un 30-40% més de

força). En el meu curs treballarem sobre com aplicar la força amb la major eficàcia en diferents situacions. Hem de buscar els punts i les distàncies que millor ens serveixin per a contraatacar.



Contraatacar

Quan has començat a barallar físicament, no pots anar-te fins que no deixis a l'agressor inconscient o immobilitzat. Has de controlar també que no hagi altre agressor prop. Sí que es pot córrer quan hi ha un perill, però has d'assegurar-te que tens suficient temps per arribar a un lloc segur. Per això, no pots deixar una baralla en qualsevol moment, sinó que segons la situació és millor a vegades neutralitzar-lo. Aprendre a buscar els punts vitals i quin és el millor contraatac.

Els costums de la seguretat

Els suggeriments que segueixen no són per a crear paranoia, simplement són suggeriments

que es podria seguir si una volgués extremar la seguretat en la seva al voltant per qualsevol motiu. De vegades no tenim en compte tots els aspectes de la seguretat del nostre entorn, per això es pot considerar aquestes maneres d'extremar les precaucions. Repeteixo: aquests consells no són per a fer-los tots sempre, sinó per a utilitzar en cas de sentir necessitat de protegir-se més per qualsevol motiu.

La primera i principal: Dormir suficient! Totes trobem millors solucions als problemes quan estem descansades.

A casa:

Sí vius sola, posa solament les inicials i els cognoms en la guia telefònica, la bústia, la porta, etc. Fins i tot pots afegir altre nom a més del teu.

Tingues la seguretat en compte quan dones el teu nom, adreça, o telèfon a algú desconegut o poc conegut.

Quan et vagis de vacances, assegura't que algú sàpiga quan et vas i quan tornes, fes que algú reculli el teu correu.

Posa les llums de casa amb un temporitzador perquè s'encenguin al vespre.

No entris en la teva casa si et sembla que algú ha entrat sense permís.

Vés amb compte amb els coneguts que coneixes poc que vénen a la teva casa sense haver quedat o avisat.

No permetis que els nens contestin quan algú truca a les portes.

No deixis claus de casa amagades en llocs obvis, sinó a casa de veïns o amics de confiança.

No deixis que un desconegut entri a fer una cridada telefònica en cap concepte. Flama tu, sí vols.

Tanca sempre les portes i les finestres amb clau, encara que surtis solament un moment.

Tingues en compte els llocs que es pugui amagar algú tant en la teva casa com en l'edifici.

Vigila amb qui entris en un ascensor, no entris mai amb algú que no t'inspiri confiança.

Vigila durant el moment d'obrir la porta del carrer o de casa, ja que és un moment en el qual algú et pot empènyer i entrar amb tu.

En el carrer / cotxe:

Quan arribis al teu cotxe, mira si hi ha algú sota o dintre abans d'entrar.

Tingues les claus en la mà quan vas a entrar en un cotxe o a casa.

Fixa't en els cotxes i en les furgonetes que estan aparcades prop, i en si hi ha algú dintre amb el motor desocupat o en marxa.

Tingues sempre el cotxe tancat amb clau quan condueixes, i no baixis la finestra més del necessari.

Tingues en compte la il·luminació allà on vagis i on aparquis.

Si creus que algú et segueix, veus a la policia, o a una botiga o local que sàpigues que està obert, no a la teva casa.

Si algú et diu que el teu cotxe té algun problema, no baixis a veure què passa fins que s'hagi anat la persona que t'ho ha dit.

No deixis que altre cotxe et faci sortir de la carretera. Mira la matrícula del cotxe en qualsevol cas.

No deixis mai les claus de casa juntes amb les claus del cotxe quan deixes el cotxe amb el mecànic.

No recullis a ningú que faci autoestop, ni ho facis tu mai.

Camina sempre amb un pas segur, ferm i confiat.

Evita passar per enmig dels grups d'homes o altres grups que et semblin busca-gresques.

Escull camins amb moviment i amb il·luminació. Evita els rasos, els carrerons, les entrades dels edificis, i els llocs solitaris.

Sí creus que algú t'està seguint, creua el carrer, canvia de direcció, i mira enrere perquè sàpiga que t'has fixat en ell. Sí et segueix un cotxe, intenta memoritzar la matrícula.

Mantingues bé subjecte la teva bossa en qualsevol circumstància.

No permetis mai que et facin entrar en un cotxe mitjançant amenaces ni intimidació.

Sí estàs esperant fora, mantingues una postura alerta, sense guardar les mans en les butxaques. Fixa't en els quals passen, especialment sí ho fan més d'una vegada.

Sí un conductor et pregunta per un lloc, no t'acostis massa al seu cotxe. El mateix sí va a peu.

Quan baixis d'un transport públic, fixa't en qui baixa amb tu.

En les relacions

Investiga les teves emocions quan tens conflictes o

problemes amb altra persona. Escolta't a tu mateixa i a l'altra persona encara que no t'agradi el que escoltis.

Sí sovint et sents frustrada i confusa quan intentes comunicar amb la teva parella i sents por per la manera com es comunica amb tu, escolta la teva intuïció encara que no sàpigués explicar lògicament el que et passa.

Sí la teva parella t'ha amenaçat amb violència física o s'ha posat una mica violent físicament, pren la situació seriosament sempre i no l'excusis traient-li importància. No deixis passar cap incidència de violència física sense prendre mesures clares i concretes perquè no torni a ocórrer. Demanar perdó no és suficient.

Sí hi ha problemes importants de comunicació i violència o possibilitat de violència, no facis vincles nous amb aquesta persona fins que s'hagin resolt els problemes clarament. (embaràs, casa compartida, etc.)

Sàpigués que sí la teva parella t'ha maltractat, el moment de separar-te és més perillós. Extrema les teves precaucions, elimina l'accés de la teva parella al teu espai físic (canviar el pany de casa), els teus diners, el teu vehicle, la

teva família, etc. tot quant puguis. Planifica.

Evita caure en la sensació de culpa pel que t'hagi passat i mira de crear una situació positiva per al futur. Busca el suport personal i/o professional que necessitis, que hi ha organismes i persones que poden assessorar, ajudar, donar suport, etc.



Preguntes per a reflexionar

En el curs Nivell I es van lliurar una sèrie de preguntes per a anar reflexionant fora de classe, per a aprofundir en el treball que fem al llarg del curs.

1. Per a què estàs disposada a barallar-te?
2. Estàs disposada a ferir o possiblement matar a altra persona per a protegir la teva pròpia vida?
3. Per què mereix la pena lluitar per la teva vida?
4. Quines són les teves metes per a fer un curs d'autodefensa?

5. Hi ha algú que no et doni suport? Què pots fer per a evitar una confrontació o frustració amb aquesta persona?

7. Què et van ensenyar de petita sobre la ràbia?

8. Com mostres la teva ràbia en la vida quotidiana? En aquesta classe?

9. Com t'afecta la ràbia dels altres?

10. Com respons a la ràbia dels altres?

11. De què tens por?

12. Com has respost a la por en el passat?

13. Escriu sobre qualsevol atac (físic, emocional, o verbal) que hagis viscut, sense sentir-te culpable o comentar el que hauries d'haver fet.

14. Escriu el que t'agradaria dir-li a qualsevol persona amb qui hagis tingut algun conflicte, a qui no hagis pogut dir tot el que volguessis.

15. Quines són les situacions quotidianes que et fan por o ràbia? Quines et fastiguen o intimiden?

16. Com i qui no et respectava els límits que posaves de petita?

17. Com t'han afectat aquestes experiències?

18. Has tingut por alguna vegada d'un desconegut? Un conegut? Què va passar?

19. Com pots utilitzar la ràbia?

20. Coneixes a algú que hagi estat violada?

21. Has tingut por de la violació? Què és el que et dona més por?

22. Creus que lluitaries si intentessin violar-te? Sota quines condicions podries decidir no lluitar?

23. Com i on buscaries ajuda després d'una violació o un intent de violació?

24. Denunciaries una violació o un intent de violació?

25. Amb qui podries parlar d'una violació o un intent de violació?



La nostra selecció per llegir...

Manual para mujeres maltratadas que quieren dejar de serlo. Dra. Consuelo Barea. 2004, Océano Ambar. Excel·lent estudi de la violència a l'espai domèstic.

Abuso verbal. Patricia Evans. 2000, Ed. Vergara. Un estudi de l'abús verbal, de com reconeixè'l i combatre'l.

Estado de wonder bra. Entretejiendo narraciones feministas sobre las violencias de género. Coordinadoras Barbara Biglia y Conchi Sant Martín. 2007, Virus Editorial. Una col·lecció d'assajos molt

variats sobre diferents temes relacionats amb la violència de gènere. Molt teòric.

"How non violence protects the state" (La no violència es patriarcal), Escrit del meter Gelderloos. Es tracta d'un capítol del llibre d'un anarquista d'EUA.

Escrits del Comando SCUM de Barcelona. Molt interessants però difícils d'aconseguir.

Webs

www.no-agresiones.com

Aquesta és la web de la Karin Konkle. Molt interessant. Amb articles, links i calendari de cursos.



donesllibertaries@cgtcatalunya.cat

dones llibertàries de catalunya