

## **Autodefensa Feminista: herramienta colectiva para combatir los miedos**

La noche, el miedo. Calle. Sola. Miedo. Desconocido. Miedo. Es el imaginario que muchas tenemos sobre la violencia machista. Por lo tanto, que el programa Beldur Barik tenga este título no es casual. El Movimiento Feminista de Euskal Herria lleva años diciendo que quienes hemos sido nombradas y socializadas como chicas\* y mujeres\* hemos sido educadas en el miedo. El miedo sirve para controlar y dominar los cuerpos y vidas de las mujeres. Es decir, desde pequeñas se nos pide cautela tanto en las relaciones sociales como en el uso del espacio público, lo que nos lleva a pensar que debemos protegernos cada momento. En consecuencia, limitamos nuestros movimientos, detectamos obstáculos para participar en la vida social, desarrollamos relaciones de dependencia con otras personas, no confiamos en nosotras mismas, desconfiamos de los desconocidos, tenemos un sentimiento constante de culpa ante un hecho desagradable y no damos legitimidad suficiente a nuestra experiencia vital. Nos creemos vulnerables y en riesgo permanente, y las instituciones, los medios de comunicación y los entornos sociales que nos rodean nos indican que necesitamos el apoyo de otra persona.

El miedo a volver sola a casa es uno de los principales exponentes de este pánico. Tenemos muy interiorizado que el agresor es una incógnita que saldrá de una esquina oscura. Muchos mitos y rumores han surgido en torno a la violencia machista y, entre otras cosas, el entorno de los agresores se centra en las variables personales y busca desculpabilizar al agresor. Muchas veces se utilizan justificaciones como que el agresor tiene problemas psicológicos o que está borracho. Otras muchas veces crean una imagen demonizadora y las tratan como monstruos. En consecuencia, nos resulta muy difícil identificar a los agresores en la realidad y no los relacionamos con los hombres que nos rodean. Sin embargo, la mayoría de las agresiones se producen en el entorno cercano y son causadas por personas de confianza, por lo que, aunque este terror tiene que ver desde la realidad, tiene que ver más con la autopercepción de nuestro riesgo que con lo que ocurre en la realidad.

### **Pero ¿qué es, pues, la violencia machista?**

En la raíz de la violencia machista está el proceso binario de socialización en función del sexo, que establece dos opciones sexuales: la mujer y el hombre. Además, pone estas dos opciones en la relación de poder: los hombres prevalecen y las mujeres se convierten en dependientes. Además, impone la heterosexualidad obligatoria. Por lo tanto, los cuerpos no normativos que están fuera de esta norma pueden sufrir violencia machista. Es decir, todas aquellas acciones que menosprecian la dignidad, la estima o la integridad física o psicológica de las chicas, de las mujeres o de todas aquellas personas con identidad de género o sexualidad diversa (intersexuales, transexuales, homosexuales, transgénero, lesbianas y mujeres y hombres que se niegan a regenerar el sistema sexual/género habitual).

Estamos hablando de violencia estructural. Se puede expresar en todos los modelos de sociedad y en todos los espacios sociales, utilizando diferentes niveles y mecanismos. Éstas pueden ir variando en función de la raza, clase, origen, funcionalidad, edad, etc.

Pero no sólo eso. Decimos que es estructural, ya que lo tenemos integrado en la forma de organizar la sociedad. El patriarcado ha nombrado a las mujeres ciudadanas de segunda y creado estructuras para mantener esta situación de discriminación. Sin embargo, para mantener la opresión debe valerse de la violencia. Por eso la violencia machista es la principal herramienta para perpetuar la dominación patriarcal.

Se pone de manifiesto, de nuevo, que el sistema de género no sólo es perjudicial porque propone dos modelos estrictos de sexo y de género, sino porque construye una jerarquía entre estas dos variantes. El hombre se impone a la mujer y las características que se asocian con el género masculino se valoran más que las que se asocian con el femenino. En relación con ello, a las mujeres nos han enseñado a priorizar las necesidades y deseos de los demás, así como a ser amables y amables. No se nos ha enseñado a decir que no, porque se ha construido en que los modelos femeninos dominantes sean para los demás la identidad y la autopercepción de las mujeres. Debemos responder a las necesidades de los demás para ser quién y anulamos nuestros deseos, intereses y necesidades.

¿Te ha pasado alguna vez estar a gusto con alguien, ligando, pero en un momento, no querer seguir más y sentirte culpable por no acostarte? Si se hace, ¿de quién prevalece el deseo? ¿A quién violar el deseo? Decir que no, no satisfacer las necesidades del otro y no ser cordial, va en contra de las reglas de la feminidad que nos hemos tragado, pero las mujeres tenemos nuestras necesidades, nuestros deseos y nuestros derechos. Y la Autodefensa Feminista es aprender a defenderlos.

### **Autodefensa feminista herramienta para reivindicarnos**

Según los datos publicados por el Observatorio Vasco de la Juventud en 2018, 1.278 mujeres de entre 15 y 29 años denunciaron violencia machista. Ese mismo año, en Navarra, entre las 1.041 denuncias por violencia machista, 397 fueron interpuestas por mujeres jóvenes, es decir, el 38% de las mujeres que denuncian violencia machista son jóvenes menores de 30 años.

Las tasas de mujeres víctimas de violencia machista (estimadas por cada 1000 mujeres del mismo grupo de edad) muestran diferencias significativas entre las mujeres jóvenes y mayores de 30 años (9,1 La mayor tasa entre las mujeres jóvenes no significa que sufran más violencia machista, sino que interponen más denuncias. Esto significa una menor tolerancia a la violencia, una mayor capacidad de identificación y un mayor empoderamiento de las mujeres jóvenes para combatirla.

La Autodefensa Feminista es una herramienta para impulsar estos procesos de empoderamiento. Impulsada por las asambleas de mujeres que comenzaron a trabajar en Euskal Herria en la década de los 80 (al principio lo llamaban autodefensa para mujeres). Maitena Monroy es una de esas pioneras y la define como "la Autodefensa Feminista es una herramienta política de empoderamiento feminista, no sólo de aprendizaje de técnicas físicas o psicológicas; eso sería una defensa personal. La autodefensa feminista refuerza la propuesta política porque nos ayuda a descifrar el mundo en el que vivimos e identificar el género femenino como un elemento que nos

deslegítima ".

Desde entonces, la llamada de la autodefensa feminista se ha desarrollado mucho. Euskal Herriko Bilgune Feminista lleva años reivindicando la Autodensa Feminista y en el año 2009 junto con la Asociación de Matronas "Beldur gurekin jai. ¡Manos a la autodefensa feminista! ". En ella reivindicaban que la respuesta parte de las opresiones que vivimos las mujeres y que, a través de la autogestión, se convierte en una herramienta para la defensa de las mujeres, para conocernos mejor y fortalecernos. Que hay que crear espacios y momentos para agitar conciencias, trabajarlas y reflexionar conjuntamente. Además, decían que no basta con el trabajo individual en el camino de la transformación, es decir, han reivindicado la necesidad de un impulso colectivo para cambiar el entorno aunque sea imprescindible.

Se han creado muchos grupos autónomos en numerosos pueblos y rincones y se organizan sesiones intensivas en pueblos y centros escolares. Esther López, otra de las pioneras, fundó en Bilbao Safo Eskola y asegura que "la Autodefensa Feminista no es solo aprender a defenderse de los ataques o a romperse las rodillas. Se trata de quererse a uno mismo para vivir mejor ".

### **Solo no puedo, ¡con mis amigas, sí!**

Está claro: la autodefensa feminista y el proceso de empoderamiento tienen que ser necesariamente colectivos. Escuchar las vivencias de otras mujeres le hace espejo a una misma y nos ha servido para entender y nombrar aquello que nos pasa. No estamos locas, ni histéricas, no es culpa nuestra, no es natural y no tenemos por qué normalizarlo.

El sistema patriarcal busca la competitividad entre las chicas. Hemos criticado a la de al lado por su vestimenta, por ir demasiado maquillada o por ser obscena. La Autodefensa Feminista también nos da la mirada para deconstruir todo eso. No seremos libres sin la hermandad y la solidaridad entre las mujeres. Juntas somos más fuertes, ¡armémonos de feminismo y emprendamos la Autodefensa Feminista!

¡El miedo no va a poder con nosotras!