

AUTODEFENSA FEMINISTA: EL DERECHO A DEFENDERSE.

**Por: RED ECO ALTERNATIVO. RED NACIONAL DE MEDIOS ALTERNATIVOS.
29/10/2020**

En los últimos años los movimientos feministas se han puesto en el centro de la escena, dejando en evidencia situaciones violentas que nos ocurren a las mujeres y a las disidencias, no sólo en Argentina sino en Latinoamérica y el mundo. En ese marco, la autodefensa feminista aparece con fuerza como una necesidad casi vinculada a la supervivencia, pero ¿qué significa la autodefensa? ¿quiénes pueden practicarla? En esta nota intentamos descubrir la autodefensa desde la mirada de practicantes de distintas artes marciales de Argentina y Chile.

Recientemente, Netflix puso en pantalla una película sobre la hermana menor de Sherlock Holmes, Enola. Tanto Enola (Millie Bobby Brown) como su madre, protagonizada por Helena Bonham Carter, saben Jiu Jitsu. A lo largo de la película aparecen sendas escenas de mujeres sufragistas practicando este arte marcial a fines del siglo XIX en Inglaterra, al igual que en casi todas las películas en que las mujeres luchan por sus derechos en ese país. Basados en hechos reales, porque las mujeres se formaban para defenderse de la policía cuando las reprimían. Una de las figuras emblemáticas en este arte marcial con mirada feminista fue Edith Garrud.

La autodefensa comienza en la cabeza

“La autodefensa comienza en la cabeza”, así inicia el Manual de Autodefensa Mental (1). Si bien podemos explorar diferentes definiciones, entre nuestras entrevistadas aparecen algunos puntos en común. Por un lado, que la autodefensa es una herramienta física, pero también de autoestima y autoconocimiento. Guada, practicante de Karate tradicional japonés, define a la autodefensa como *“esas herramientas que todes tenemos para defendernos frente a situaciones adversas donde nos vengan a violentar por diferentes razones, que no necesariamente tienen que ver con el entrenamiento de ningún tipo marciales o de deportes de contacto físico sino que son los propios mecanismos de defensa que tiene el cuerpo que se potencian y se mejoran a partir del entrenamiento”*.

Le consultamos a Mora, practicante de Kung Fu en la escuela Loto Blanco y que

además se está formando en autodefensa, quien dio su definición y nos explicó algunos elementos:

La autodefensa es todo lo que nos sirve para preservarnos, tanto de ataques físicos como verbales, y para salir de situaciones que nos resulten dañinas. Comprende todas estas vertientes:

1. Refuerzo de la autoestima, en particular en relación con el cuerpo, que en el caso de las mujeres y disidencias es siempre desvalorizado socialmente. El primer paso para defendernos es estar convencidos de que somos valiosos.
2. Detección del peligro tanto en situaciones crónicas como ocasionales; con desconocidos o con gente cercana. Registrar cómo reacciona nuestro cuerpo frente a esas situaciones, qué señales de alerta se activan que puedan servirnos para reconocerlo.
3. Reconocimiento de nuestra capacidad de autodefensa, saber que siempre hay algo que podemos hacer.
4. Conocimiento de las tres estrategias básicas: prevención, huida y respuesta y reconocimiento de cuándo utilizar cada una o combinaciones de ellas.
5. Aprendizaje de técnicas específicas de respuesta a posibles ataques, utilizando la mirada, la voz, el lenguaje corporal, golpes, palancas, lances, eventualmente armas.
6. Toma de conciencia de la dimensión colectiva de la autodefensa (¡y también de los ataques!). Construcción de redes de autodefensa.

Más allá de esta valiosa definición, otras practicantes de artes marciales también nos contaron sus perspectivas. María Belén, de 25 años, define a la autodefensa como una herramienta *“que todos los grupos que hoy en día siguen siendo reprimidxs deberíamos aprender. Pueden ser palabras, acciones o lo que sirva para reaccionar ante una opresión”*. Julieta, de 19 años, considera que es *“cuando te defendes cuando te atacan, no cuando vos agredis”*. Aylén además dice que es *“un mecanismo para poder actuar ante situaciones extremas de un ataque ya sea en la calle o por violencia intra-familiar”*.

“Para ser capaz de defenderse, hay que desarrollar la voluntad de defenderse”(2)

Una de las características de la autodefensa es que se diferencia del concepto de defensa personal, acercándose al feminismo. En este sentido, Romina, instructora de Karate Kempo y de talleres de autodefensa, dice que primero hubo que desandar la idea de defensa personal para construir una nueva con una perspectiva feminista.

Por otra parte, Mora afirma que las mujeres y disidencias sufrimos ataques distintos a los que sufren los varones cis y que nuestra socialización se basa en *aguantar* los ataques, tratar de comprender al agresor (“te molesta porque le gustás”, “tratá de no provocarlo”), culpabilizar a la víctima. La agresividad e incluso la defensa enfática está socialmente castigada en mujeres y disidencias. En relación al cuerpo se nos enseña que somos débiles, que no tenemos capacidad de enfrentarnos físicamente con un varón cis. La autodefensa busca desarmar todo eso, a través de la experiencia corporal de nuestra propia potencia y la puesta en valor de nuestros conocimientos.

Uno de los puntos importantes de la autodefensa, que no necesariamente está relacionado a las artes marciales, es el autoconocimiento. De acuerdo a Guada, practicante de Karate tradicional, *“conocer nuestro propio cuerpo y lo que podemos hacer con él tiene una cuestión de empoderamiento y se pone más en juego en el feminismo por romper con las ideas de feminidad y debilidad que suelen, en el sistema patriarcal, estar asociadas a nuestras personas”*.

El empoderamiento es individual y colectivo. A nivel individual tiene que ver con desarmar este discurso, encontrar nuestras fortalezas y usarlas. Según Mora, el feminismo nos permite reconocer que las agresiones machistas que sufrimos son la expresión individual de la opresión patriarcal que se ejerce socialmente. Ahí es cuando hace falta la dimensión colectiva de la autodefensa: *para defenderse de la agresión colectiva, hace falta responder también colectivamente*.

En la misma línea, Romina entiende a la autodefensa como una respuesta individual y colectiva frente a un acto violento o una agresión que puede ser física verbal y simbólica. Pero aclara que para ella *“el motor que impulsa la autodefensa, la raíz de la autodefensa no es la violencia en sí sino que se alimenta de ideas y construcciones que son propias de la bronca o la injusticia de sufrir esa agresión. Entonces por ahí de lo que se alimenta es de autoconocimiento, confianza, creatividad y voluntad entre otras cosas. Nace del respeto por nosotres mismas, del valor que le damos a nuestra persona, de la voz que le ponemos a nuestro dolor y que escuchamos. De la voz que le ponemos a cada parte de nuestro cuerpo y que escuchamos”*.

El encuentro con otras nos ayuda a reconocer situaciones violentas que teníamos naturalizadas

En una práctica de autodefensa los conocimientos que podemos adquirir van a ser muy variados, porque no sólo van a estar relacionados a lo físico sino también a nuestro autoestima. Nos dice Mora que *“a veces el encuentro con otros nos ayuda a reconocer situaciones violentas que teníamos naturalizadas. Idealmente los seis puntos que nombramos más arriba se potencian entre sí: al tener un mayor repertorio de técnicas es más fácil pensar que tenemos capacidad de autodefensa. El sabernos capaces de defendernos nos alienta a pensar que somos valiosos. La detección del peligro nos ayuda a activar las redes de autodefensa”*.

Romina en su experiencia también nos cuenta que hay muchas femeneidades que despiertan y dicen “esto que me está pasando no va”. Según ella, eso es porque se toparon con el feminismo y con otras feministas y empezaron a encontrarse: *“En el relato, en el compartir empieza el empoderamiento, porque no estás sola, lo que te está pasando no es un flash tuyo y creo que ese es uno de los pilares fundamentales de la autodefensa que es el compartir las experiencias para verme reflejada en el otro y de repente ya ahí estoy rescatando herramientas”*.

Todes tenemos herramientas de autodefensa

En todos los testimonios hubo coincidencia en que todes tenemos herramientas de autodefensa y que, además, todes podemos aprender más. Romina destaca que “en la autodefensa se rompen los ideales de quién es capaz de defenderse, en la autodefensa te das cuenta que todes somos capaces de defendernos, que siempre puedo hacer algo, eso es lo primero que te atraviesa o lo más profundo que atraviesa la autodefensa es eso”. Es decir que más allá de las técnicas físicas (llaves, lances, maniobras, agarres, etc.) la autodefensa nos permite silenciar todas esas cosas que nos dicen que no podemos, que no somos capaces, que hay que tener determinada corporalidad y determinado conocimiento, ser instruida en algo específico para poder defenderse. *“Primero lo más importante es desarrollar esa idea de que yo estoy en mi derecho y que puedo defenderme. Y creo que lo más importante es que lo puedo hacer a mi manera, con mis herramientas, con lo que yo considere que lo puedo usar o sea no hay una sola forma ni una sola cosa que se pueda hacer”*.

Además se enfatizó que no solo es que cualquier persona puede aprender técnicas de autodefensa sino que todes tenemos herramientas que aplicamos cotidianamente, solo que no somos conscientes de ello. En esa línea, Mora nos cuenta que *“por eso se busca rescatar el conocimiento de cómo distintas personas se han defendido en distintas situaciones y pensar cómo se podría mejorar esa respuesta. Ahora estoy tomando un taller donde participan personas sordas. En el Plurinacional nos contó Pacha sobre la experiencia de dar talleres a personas en*

silla de ruedas. Obviamente, no a todes les servirán todas las técnicas, pero todes pueden encontrar técnicas que les sirvan”.

Guada remarca que “nos da herramientas que no sólo nos van a servir para situaciones de violencia sino también ante cosas del día a día de aprender y reconocernos y ver cuánto valemos y como valemos y a conocernos más, que es una cuestión hermosa”.

Estos talleres son brindados por y para mujeres, lesbianas, bisexuales, travestis, trans, intersex, porque la experiencia de agresión que sufrimos mujeres y disidencias es distinta a la de los varones cis, por lo que es importante pensar talleres específicamente para ellos. Hay varones cis que piensan que “se las saben todas” porque tienen experiencias en agresiones callejeras (y en el 34 Encuentro en La Plata encontramos sobrados ejemplos en los relatos del taller de Artes marciales y feminismo), pero no se dan cuenta de que las agresiones que sufrimos nosotres son de otra naturaleza, en otros entornos (muchas veces en entornos supuestamente “seguros” como la casa o el trabajo), de otra gente (muchas veces de gente cercana y/o querida por nosotres). Mora destaca también que además de esta diferencia, *“las herramientas con las que contamos para defendernos son distintas, solemos tener menos fuerza y tamaño, nuestra voz tiene menos autoridad, intimidamos mucho menos, las represalias por defendernos son mucho mayores. Por esto me parece fundamental que la autodefensa sea con perspectiva de género e idealmente dictada por mujeres o disidencias si es dirigida a ellos”.*

Finalmente, Ariadna, de 14 años, nos decía que le parece importante aprender autodefensa *“aunque no es justo que nosotres tengamos que aprender a defendernos y que no nos respeten”.*

Notas

- 1) <https://www.instagram.com/edicionanonimas/>
- 2) Manual de autodefensa: <https://www.instagram.com/edicionanonimas/>

Imagen: Nazarena López Moy (taller de autodefensa de Romina)

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: RED NACIONAL DE MEDIOS ALTERNATIVOS.

Fecha de creación

2020/10/29