

# **CURSO DE AUTODEFENSA FEMINISTA PARA MUJERES**

Maitena Monroy Romero  
Fisioterapeuta y Experta en violencia sexista  
Contacto: [info@autodefensafeminista.com](mailto:info@autodefensafeminista.com)  
[www.autodefensafeminista.com](http://www.autodefensafeminista.com)

## **INDICE:**

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

1.2 Tipos de violencia sexista: Simbólica, estructural y directa. Errores de abordaje en la violencia de "género".

### **UNIDAD 2: Estrategias de dominación.**

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

2.2 Los cuidados como obligación. La/s dependencia/s emocional/es. El ideal de amor romántico, la media naranja (concepto de complementariedad).

### **UNIDAD 3: Prevención y actuación frente a la violencia.**

3.1 Situaciones concretas de agresión o pre-violencia.

3.2 Estrategias de prevención y actuación.

## UNIDAD 1: El género y la violencia.

“CONCEPTUALIZAR ES POLITIZAR”. Celia Amorós.

-THEOREMA DE THOMAS: “AQUELLO QUE SE DEFINE COMO REAL SE VUELVE REAL EN SUS CONSECUENCIAS”.

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

A través del lenguaje nos socializamos e interpretamos la realidad, es decir, nuestra realidad o mejor dicho el cómo codificamos la realidad tiene que ver con nuestro código moral/ético, por eso, hay diferentes formas de ver e interpretar una misma realidad. **Se habla como se piensa y viceversa.**

Hasta ahora hemos codificado el mundo desde una mirada androcéntrica y en clave sexista, es imprescindible para conquistar la igualdad una nueva resignificación de esta realidad. No resignifica quién quiere sino quien puede.

Para cambiar algo es necesario tener poder y para que algo sea resignificado debe de tener implantación social. Esta resignificación del lenguaje implica la crisis de legitimación del poder patriarcal.

En las 2 últimas décadas ha habido en el Estado Español un reconocimiento sin precedentes al déficit de derechos, y por tanto de democracia, que la sociedad presentaba en relación a los Derechos de las Mujeres y por añadidura en el camino de la construcción de un mundo igualitario entre mujeres y hombres, sin embargo, esto no ha supuesto un reconocimiento expreso ni a la lucha feminista ni al trabajo de análisis desde una perspectiva feminista. En el entorno académico ha sido necesaria la eliminación del término feminista y ahora todo se analiza en clave de género. Paradójicamente el género ha pasado a ser origen y solución de la desigualdad.

Fue la antropóloga estadounidense Gail Rubin, quien se dio a conocer con su ensayo ["El tráfico de mujeres: Notas sobre la "economía política" del sexo"](#) (1975), en el que trata de descubrir los mecanismos histórico-sociales por los que el género y la heterosexualidad obligatoria son producidos, y las mujeres son relegadas a una posición secundaria en las relaciones humanas. En este ensayo, Rubin acuñó el concepto sistema sexo/género, que ella, de manera preliminar, define como "el conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la

sexualidad biológica en productos de la actividad humana, y en el cual se satisfacen esas necesidades humanas transformadas."

¿Es posible hablar de violencia de género y de igualdad de género? Parece un tanto ilógico que algo que es un instrumento para generar desigualdad pueda convertirse en paradigma de la igualdad. Seguramente, uno de los fallos proviene de la mala interpretación, como señala Teresa de Lauretis, del término original "gender" que inglés si que tiene una doble acepción, como género y como sexo. Y otros, provienen del deseo de deconstruir sin desmontar=deslegitimar el sistema sexo/género. Mientras sigamos asignando a las personas atributos y expectativas de comportamiento en base a su sexo, que no es sino una forma de categorizar y delimitar a los seres humanos, estaremos construyendo un mundo sexista y desigual.

### 1.1 Sistema sexo/género

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

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

Ya que el proceso de socialización es constante y la educación se realiza por **ACCIÓN, OMISIÓN Y VERBALMENTE.**

Género: Si entendemos el género no como características anatómicas, físicas u hormonales que determinan un comportamiento sino como una categoría política construida social y culturalmente para generar desigualdad, en base a la asignación sexual. Esta misma construcción debe estar fundamentada en algo que preceda, que pueda ser fácilmente asignable y en principio invariable y natural (sexo).

El sistema sexo/género es un sistema de dominación para mantener al conjunto de las mujeres en una categoría de inferioridad con respecto a los varones, a los cuales se les atribuye los rasgos propios, característicos

(lo neutro) de la especie mientras que las primeras ocupan lo específico (de las mujeres o de lo femenino).

Durante el proceso de socialización las niñas y niños son educadas en clave de género, lo que impide su pleno desarrollo y genera situaciones y relaciones de desigualdad.

Los rasgos atribuidos a la masculinidad o a la feminidad son cualidades estancas, invariables e intransferibles entre los sexos. Pensemos, cuántas veces hemos escuchado o pensado que las relaciones entre hombres y mujeres son invariables porque ellas son "así" y ellos son "asa".

Aquellos rasgos característicos de un género cuando son ejercidos por personas del sexo opuesto son vistos e interpretados como el mayor de los defectos por parte de estas.

Ahora bien, deberíamos interrogarnos como puede ser que algo que es bueno para el 50% de la población no lo sea para el otro 50%, razonado simplemente en la pertenencia a uno u otro sexo. Aún así, se tolera mejor a una mujer con comportamientos de "marimacho", ya que pasaría a ser parte de una subescala dentro de la categoría de poder, que a un hombre que sea una nenaza, puesto que en su caso, sería bajar de categoría social.

Es decir, no significa ni tiene el mismo valor social los comportamientos asociados a la masculinidad que aquellos asociados a la feminidad. Porque aunque algún día se pudieran establecer diferencias de comportamiento basadas en la biología, la cuestión sería porque es más deseable la agresividad que el cuidado, etc.

En relación a la violencia y al uso de esta, no es que las mujeres no podamos ejercerla sino que la agresividad se entiende como un rasgo característico de la masculinidad, es decir, los hombres son educados a través de la resolución violenta de los conflictos y en el patrimonio del uso de la violencia mientras que las mujeres lo somos en el cuidado a los/as demás, en la escucha y en un elemento muy dañino que es la compresión/compasión/resignación abnegada.

De hecho muchas mujeres que acuden a los cursos de autodefensa tienen enormes dificultades para visualizarse ejerciendo violencia incluso en situaciones de peligro vital.

El poder masculino no solo se ha sustentado en la máxima de la dominación de las mujeres, sino en el empleo de la violencia si fuera necesario.

Desde el poder **se define, se mira, se intimida** y en última instancia se **agrede** para poner las cosas en su sitio. Incluso en muchos casos no es necesario el ejercicio de la violencia física porque basta la intimidación, a través de la amenaza, para mantener a las mujeres controladas.

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

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

## 1.2 Tipos de violencia sexista: Simbólica, estructural y directa. Errores de abordaje en la violencia de género.

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

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

### **Violencia simbólica:**

Es aquella que se ejerce a través de los patrones culturales y de la imposición del género, con representaciones simbólicas de lo que es "ser" mujer y/u hombre.

Debemos entender la interrelación de estas dos categorías, la una no se puede explicar sin la otra. Gracias a ella, las mujeres somos instruidas en el terror sexual, en el qué "algo" nos puede pasar si decidimos caminar solas por la vida, esto conlleva renuncias que nos podrían llevar a hablar de un "**apartheid encubierto**", donde hay espacios y situaciones vetados para las mujeres. Esta amenaza no concretada, supone una coacción para los comportamientos y la libertad individual y colectiva de las mujeres.

Entre los elementos que configuran el sentimiento de vulnerabilidad e indefensión de las mujeres, tenemos:

#### 1- La **no apropiación del cuerpo:**

El cuerpo femenino sigue viéndose como un objeto al que decorar para el disfrute masculino) y la falta de seguridad en los recursos del propio cuerpo.

El cuerpo femenino construido desde la vulnerabilidad para facilitar la sumisión (representación del género en el cuerpo).

La representación del cuerpo femenino fragmentado, cosificado, elementos imprescindibles para poder utilizar violencia contra un ser humano. No se golpea a una mujer, sino a un objeto, a una cosa deshumanizada.

## 2- La culpa y la vergüenza:

Elementos indisolubles que facilitan la percepción de que la violencia recibida es merecida y/o de alguna manera aceptable. Esta idea del "daño aceptable", es una codificación constante de todos los sujetos adscritos a una categoría de inferioridad. Estos dos elementos contribuyen a la estigmatización de las mujeres que han sufrido violencia directa y son dos elementos que vuelven a las mujeres en victimarias y no en víctimas que merecen de la solidaridad y del duelo social que exprese que la violencia contra las mujeres nos indigna a todas-os.

Además, nos trasladan a otros conceptos como el de pureza, virginidad, honor (que es prestado, ya que el honor es cosa de los caballeros). Que ayudan a la vivencia de que la violencia sexual es lo peor que nos puede pasar y una vergüenza para la mujer que la sufre.

## 3- "El terror sexual":

Las mujeres somos instruidas en el terror, diferente del miedo, de que "algo" nos puede pasar si no tenemos el suficiente "cuidado". Este terror, genera un "apartheid encubierto", donde a las mujeres se les niega el derecho fundamental a la seguridad y al libre movimiento, además es un elemento coaccionador de los comportamientos y de la libertad de las mujeres haciéndolas responsables de lo que les pueda pasar y a la vez victimizándonos puesto que no se las dota de estrategias y recursos, salvo el dejar de hacer cosas, renunciar a espacios, coartar el libre disfrute del cuerpo y de la sexualidad, etc.

## 4- "Indefensión aprendida" de Seligman (1975).

La indefensión es un estado psicológico que se produce frecuentemente cuando creemos que los **acontecimientos son incontrolables**.

Un acontecimiento es **incontrolable cuando no podemos hacer nada para cambiarlo, cuando hagamos lo que hagamos siempre ocurrirá lo mismo**.

## 5-La construcción de la dependencia emocional:

Los hombres como autoridad, seguridad y como referente simbólico que define el mundo.

**La falta de autoridad y de criterio** de las mujeres recogido en varias de nuestras frases que construyen el imaginario colectivo que define a las mujeres como seres incapaces de ser solventes racionalmente. P.e. :

"Cuando una mujer dice no en realidad quiere decir si".

"Con las mujeres nunca se sabe", "Con las mujeres ya se sabe".

**Por lo que necesitan de la figura masculina para poder SER.**

**Violencia estructural:**

Es aquella que se ejerce a través de los roles sexistas y de la división sexual del trabajo, de la sociedad y todos los estamentos que la configuran, que no cubre las necesidades básicas porque ni siquiera las reconoce como tales. También a través de los valores sociales que refuerzan los mandatos hegemónicos de género. Históricamente, pero más enfatizado desde el desarrollo capitalista, las sociedades occidentales, se han establecido un modo de producción y una socialización de las personas a través de una división sexual (concreta) del trabajo, que orienta a las mujeres hacia el cuidado y la atención a los demás y a los hombres hacia la producción de bienes para el mercado. Además cuando un trabajo se feminiza pasa a tener menor valor y cuando un trabajo se masculiniza pasa a una revalorización, incluso se ve afectada la forma de nombrarlo, que se vuelve más técnica (p.e. en el caso de las azafatas (auxiliares), enfermeras (A.T.S), peluqueras (estilistas), etc.)

Debido a la división sexual del trabajo, actualmente, a las mujeres les corresponde un lugar con peor remuneración, una mayor flexibilidad laboral y una disminución del tiempo de ocio, ya que parte de su tiempo libre, no es tal, porque sigue estando destinado al cuidado y atención de las necesidades de las/os demás, sin que esto tenga un reconocimiento ni prestigio social puesto que las mujeres cuidan por naturaleza y lo que es natural no cuesta y por tanto no tiene valor. Para detectar esta sobrevaloración de lo que los hombres hacen y la infravaloración de lo que las mujeres hacen, basta con pensar en ejemplos de nuestro cotidiano. Es un buen ejercicio, de cara a trabajar hacia la igualdad y para revisar nuestro sexismo, el pensar acerca de cómo valoramos las acciones dependiendo del sexo de la persona que las realiza. Si nuestro pensamiento difiere, nuestro pensamiento es sexista. Porque las acciones no deberían tener valor según el sexo de quién las realiza, como tampoco los valores pueden ser femeninos o masculinos. Los valores serán buenos o malos, según nuestro código ético/moral, pero no tienen asignación sexual.

**Violencia directa:**

Son todas las expresiones de violencia que se ejerce directamente por parte de hombres concretos sobre mujeres concretas, desde la trata de



mujeres, la patrimonial, los abusos sexuales, el maltrato habitual, la violencia sexual, etc.

### **Errores en el abordaje de la mal llamada la violencia de género.**

Como hemos visto ahora, el término en sí mismo es un error de abordaje, ya que el género es solo el instrumento pero no el origen de la desigualdad que se basa en el sexismo. Dicho de otra manera, si el problema es sólo el género y no el sexismo **cabría** interrogarse acerca de sí los comportamientos de las mujeres podrían asegurarnos **de** no sufrir violencia.

**E**s decir, si rompemos con el género y nos mostramos insumisa; ¿Estamos libres de sufrir violencia? Y ¿En caso contrario? Si nos mantenemos sumisas frente al poder masculino ¿Estamos libres de sufrir violencia? O **cabría** esperar que cuánto más masculino sea un hombre más violento será, cosa que no es verdad.

**E**s obvio, que una no se pone el género y se lo quita cuando quiere porque como bien decíamos forma parte de la identidad subjetiva de las personas.

Por otro lado, no hay que olvidar que somos seres sociales y que es la sociedad/sistema quien define lo que somos, por tanto no es solo una cuestión de elección personal sino que es una cuestión de estructura y jerarquía social basada en el sexo de las personas. Es evidente que si los géneros no existiesen, ahora no estaríamos donde estamos pero también lo es, que el género es solo la pieza instrumental de este puzzle. En la violencia contra las mujeres el patrón de referencia que se ha utilizado ha sido el basado en salud pública para cuyo baremo se utiliza una población de referencia, en este caso, los hombres o mejor dicho el comportamiento esperado en los hombres. Lo cual hace mucho más explicable las interpretaciones sexistas, no ajustadas a derecho, que se realizan en algunos juzgados o los comentarios acerca de la "normalidad" de los hombres agresores o la justificación de la violencia en base a los comportamientos de las mujeres.

**E**l agresor se nos presenta como alguien con un problema de conducta que necesita atención sanitaria especializada. Como alguien que tiene un problema en vez de cómo un actor de conducta.

Sin embargo, en otro tipo de violencias el patrón utilizado es el desviado normativo (conductas punibles, que influyen nocivamente en la convivencia basada en reglas) cuyo patrón de referencia es el marco de la ley.

Mientras los agresores sigan siendo viendo como unas víctimas de sus acciones y no como unos actores de conducta, la violencia contra las

mujeres seguirá siendo legitimada y autorizada desde patrones de comportamiento de dominación/sumisión.

Los agresores agreden porque consideran que es la manera más efectiva de conseguir un propósito, propósito que responde a una manera de entender su relación interpersonal con una mujer y el papel que esta tiene que representar en una relación.

Del como definamos la conducta dependerá nuestro abordaje para erradicarla.

Con todo lo mencionado hasta ahora, también podemos extraer que de los tres tipos de violencia que veíamos, simbólica, estructural y directa, es esta última la única que vemos y abordamos, además de manera **fragmentada, patologizada (alcohol, drogas, testosterona) nuevo elemento que sigue sin explicar la selectividad de esta hormona que tanto en los malos tratos como en la violencia sexual hace a los varones machistas dirigir su furia SÓLO contra las mujeres.**

**Si fuera cuestión de química que arrastra a impulsos incontrolables, veríamos violaciones o malos tratos en cualquier espacio y momento.**

La patologización/victimización de los agresores directos nos deja ver ni comprender la dimensión de la violencia contra las mujeres.

Por otro lado, hablar de violencia de "género", no solo fragmenta la violencia sino que deja a las mujeres como víctimas pasivas puesto que hagamos lo que hagamos con el género (nos adaptemos a la demanda de lo que se espera de una mujer o no) no vamos a estar exentas de sufrir violencia.

Además, las mujeres jóvenes no se viven como mujeres que se adapten a los mandatos de género, por lo tanto les cuesta mucho más detectar o verse como mujeres que sufren situaciones de desigualdad o de violencia por cuestiones de género.

El tratamiento de **fenómeno social**, ocultando su carácter histórico, además de que algunas voces resaltan que hay un aumento de violencia debido a la igualdad (?). Será en todo caso, debido a las resistencias a la igualdad, o que la violencia se debe a la ruptura del pacto social, donde las mujeres ya no se viven ni como esclavas ni como sumisas. Es que a caso la violencia no ha servido históricamente para coartar la libertad de las mujeres y mantenerlas en su sitio, es decir, en el de esclavas.

Basta recordar las palabras de la abogada Emilia Pardo Bazán, a principios del siglo 20, cuando esta defensora de los derechos humanos hablaba ya del "mujericidio" constante, diario, ante el que la justicia no hacía nada, es más, en la mayoría de los casos dejaba absueltos a los asesinos alegando atenuantes basados en la misoginia salvaje imperante en aquellos años.

Toda estas formar de afrontar y analizar la violencia suponen un error gravísimo que invisibiliza y niega a las víctimas y deja impunes a los verdugos y a quienes les legitiman y sustentan a través de los patrones culturales sexistas.

Dependiendo de cómo definamos las cosas estaremos haciendo énfasis en el contexto (doméstica en el caso de los malos tratos habituales, dándose la paradoja de que las mujeres asesinadas lo son cuando, en la mayoría de los casos, ya no conviven con el maltratador), intrafamiliar (sólo define el parentesco entre víctima y agresor, siendo esta violencia no sólo soportada por las mujeres), de género (nos habla del instrumento pero no del origen), machista (no sólo la sufrimos las mujeres sino cualquier persona que intente salirse de la norma heterosexista) aunque con objetivos diferentes. Mientras en el caso de las mujeres la sufrimos para ser dominadas y aceptar esta dominación, en el caso del colectivo LGTB, el objetivo es que desaparezcan y en el caso de los hombres heterosexuales no masculinos dominantes para que no cuestionen el sistema de poder y se mantengan en su status de dominación.

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

Desde el poder o quien lo ostenta, se definen las cosas, se mira, se utiliza la intimidación y en última instancia se restablece el orden, perdido o que se cree haber perdido, a través del ejercicio de la violencia, que a su vez también sirve como elemento coercitivo para mantener el orden de las cosas.

Son múltiples las formas de expresión de la dominación masculina. El cómo ocupamos el espacio público es uno de ellos.

El cuerpo de las mujeres es diseñado para ser objeto de deseo pero no para el ejercicio de la libertad.

Es necesario, tener equilibrio y seguridad para poder caminar y ser libre. Desde la disminución de la base de sustentación corporal, al ropaje, el calzado, la posición de los brazos pegados al cuerpo, etc todo lo femenino corporal emana inseguridad/sumisión corporal desde la que es muy difícil ejercer la libertad individual.

**2.2 Los cuidados como obligación:** Nueva estrategia: El ideal de amor romántico. La/s dependencia/s emocional/es. El vínculo afectivo obligatorio= tener que querer a todo el mundo y buscar el reconocimiento a través de que te quieran.

Una parte importante de la feminidad se basa en el cuidado de los demás frente al propio cuidado, algo que parece del todo incompatible. O te cuidas o cuidas y si haces lo primero eres una egoísta. Este elemento también es muy importante en la construcción del sentimiento de vulnerabilidad puesto que no es rasgo característico de la feminidad la utilización de la violencia sino el ideario de no hacer daño.

Esta idea flota en el imaginario femenino como una losa que lleva a las mujeres a ocuparse de todo, salvo de ellas.

Los cuidados, aquellas actividades que se realizan para el mantenimiento de la vida y la salud, históricamente invisibilizados, relegados al ámbito doméstico y atribuidos a las mujeres.

El cuidado conlleva no sólo el tiempo de hacer sino también el tiempo de pensar en cómo hacer, si sumamos uno y otro está claro que los cuidados van más allá que meras acciones para atender las necesidades básicas de los seres humanos.

Hasta hace unos años, el sistema habido conseguido mantener sin demasiadas fisuras, gracias al trabajo no remunerado de las mujeres que eran quienes se ocupaban de cubrir todas las necesidades de la unidad familiar.

Parte de este marco conceptual es el que explica porque en los trabajos realizados por mujeres siempre se espera de estas que tengan una atención afectuosa o "cuidadosa". Atención, no especificada en

las tareas y por supuesto no remunerada. Lo que conlleva que a veces sea difícil establecer los necesarios límites entre trabajo y prestación de servicio voluntario.

A las mujeres se les presupone, por emocionales, más aptas para determinados puestos de trabajo dedicados a cubrir/solucionar las necesidades básicas de las personas o su desarrollo; asistencia social, enfermería, educación, atención al público, etc. Esta no es sino una forma más de categorizar los trabajos, ya que no es casualidad que en la medida que un trabajo se feminiza o pasar a inscribirse en la categoría de lo femenino se desvaloriza mientras que uno que pasa a categoría masculina se revaloriza.

## Nueva estrategia: El ideal de amor romántico:

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

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

Pensemos cuantas veces se dice de una persona "que ha rehecho su vida" por el mero hecho de volver a tener pareja tras una separación.

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

Es decir, somos seres con carencias, ausencias, faltas que solo pueden ser cubiertas por otro ser humano, en este caso, nuestro complementario que nos llena con aquello que nos falta.

Concepto al que el capitalismo también se sumó con la creación de la familia fusional, en el que las mujeres se ocupaban de los cuidados (esfera privada) y los hombres de proveer de recursos materiales a la familia (esfera pública).

Si hiciéramos círculos que definiesen la vida de hombres y mujeres, en el círculo de la mayoría de los hombres representaría el prestigio social, la vida social, el reconocimiento, en el caso de las mujeres el 90% representaría los cuidados/entrega/amor por las/os demás (por amor hay que darlo todo incluso la vida.

"Cuánto más se sufre más se quiere". Eros= Tanatos.

Amor incondicional porque en realidad mi príncipe azul es el que me está salvando por eso se lo debo todo. **A las mujeres se nos exige dejar de ser nosotras mismas para poder ser queridas** y por tanto ser mujeres porque el amor es una de las claves de la identidad subjetiva de las mujeres. Cuánto más esté construida para que me quieran más subordinada estaré porque lo importante no será ser yo misma, con mi identidad, mis proyectos, mis aciertos y errores, etc sino que me quieran a cualquier precio.

Ejemplos de los mensajes que se les lanza a las niñas y mujeres en el proceso de domesticación para el amor: "Como seas así nadie te va a querer" "Con lo borde que eres no me extraña que estés sola" "Como esperas encontrar pareja siendo tan independiente".

El amor tiene ser condicionado (al buen trato y al respeto), reciproco (no basta con que una de las personas quiera) y tienen que estar presente la negociación pero para negociar es necesario tener igualdad sino no se puede negociar y por supuesto si hay violencia, no puede haber negociación ni mediación.

## **5 ELEMENTOS PARA PODER REALIZAR AUTODEFENSA FEMINISTA:**

### **1-CODIFICAR:**

-Dependiendo de cómo defina la conducta, la realidad que estoy viviendo estaré más o menos expuesta a la violencia directa y aceptarla o no como natural o como algo irreversible frente a lo que no se puede hacer nada.

### **2-SER SUJETO. SUJETO CON DERECHO QUE SE INTERROGA:**

-¿YO QUE QUIERO?

-Planifica estrategias y proyectos para el futuro.

### **3-QUERERSE O VALORARSE:**

-Sólo se defiende aquello que se valora o que se quiere.

### **4-CREER Y SENTIR QUE UNA TIENE DERECHO.**

A vivir, a existir, a ser sin que nadie le imponga lo que puede o no hacer por el hecho de ser mujer.

### **5-PONER EN PRÁCTICA ESOS DERECHOS.**

Independientemente de quién sea él que me este negando mis derechos como ciudadana.

### **3.1 Situaciones concretas de agresión o pre-violencia.**

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

**Hay que confiar en el criterio propio.**

-Indicadores de pre-violencia: Tono de voz, la negación de la propia identidad al eliminar nuestro nombre (utilizando el pronombre tú, nena, rubia, morena, etc.), postura, espacio vital, comunicación no verbal agresiva o invasiva.

### **3.2 Estrategias de prevención y actuación.**

#### **3.2.1-Seguridad corporal y límites físicos, elementos importantes de la comunicación no verbal:**

- A)** La base de sustentación en relación con la separación de las caderas.
- B)** La posición de la espalda, los brazos, no pegados al cuerpo, separados para poder establecer el espacio vital e imponer los límites.
- C)** La forma de mirar, sin miedo pero sin prepotencia. No bajar la mirada
- D)** La forma de ocupar el espacio, no disminuir el propio espacio vital.
- E)** El espacio vital propio, tener claro mis límites para poder explicitarlos ante los demás.

#### **3.2.2-Seguridad emocional y límites:**

- A)** El respeto, reconocimiento a una misma. Sujeto frente a objeto.
- B)** El respeto, reconocimiento a la otra/el otro.
- C)** La comunicación verbal asertiva y coherente con la comunicación no verbal
- D)** La no victimización, la responsabilidad individual.
- E)** Los mandatos de género como obstáculos para actuar.



## ANEXO I

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

Mucha gente, incluso de entre las/os profesionales que deben atender a víctimas de violencia habitual, tienen pocos o escasos conocimientos acerca de cómo construye el sexismo que a su vez legitima la violencia sexista para (r)establecer el "orden". Desconocer la teoría feminista, conlleva una victimización secundaria de las víctimas y un muy mal abordaje de la violencia y por tanto de los recursos para "paliar" sus efectos, puesto que cuando una mujer acude buscando ayuda ya está inmersa en una situación de violencia por lo que no podemos hablar de prevención. Prevención haríamos si consiguiésemos desmontar el andamiaje cultural que perpetua el sexismo. Toda violencia cuando es sexista responde a las mismas causas y es expresión de lo mismo; del deseo de poder de los hombres sobre las mujeres. Sin embargo, como la violencia es una respuesta a una actitud y comportamientos antinatura por parte de las mujeres éstas pasan de ser víctimas a victimarias y se le atribuye el término de violenta porque usa atributos, formas y maneras propias y reservadas al varón. Debemos abordar con medidas concretas los casos concretos de violencia contra las mujeres pero no podemos realizar desde los casos concretos un análisis generalizado de los porqués de la violencia contra las mujeres. El análisis de las situaciones concretas (dependencia económica o no, cargas familiares, red de apoyo, situación legal, dependencia emocional= vínculo traumático, etc) debe servir para hacer un abordaje más preciso para las mujeres concretas, pero esta situación ya es una vez producidos los hechos de violencia, por tanto, si queremos evitar llegar a dar soluciones concretas que respondan a hechos delictivos se hace necesario abordar la violencia contra las mujeres desde su perspectiva estructural y política. Dicho de otro modo, podemos intentar entender como se establecen las estrategias de dominación y sumisión bajo parámetros psicológicos pero lo que no se explica desde la psicología es la construcción socio-cultural del género que es el caldo de cultivo para perpetuar relaciones de dominación/sumisión. Se puede estudiar la conducta desde un punto de vista psicológico aunque no necesariamente clínico. **Una conducta violenta no implica anormalidad clínica de los sujetos.**

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

A-Estudio comparativo de las consecuencias psicológicas, Romero (85), entre las mujeres maltratadas y los prisioneros de guerra. Halló 3 puntos en común:

1-Abuso psicológico en una situación de amenazas de violencia física conduce al temor y debilitación de las víctimas.  
2-El aislamiento de la víctima frente a anteriores fuentes de apoyo.  
3-Existencia de un refuerzo positivo intermitente ocasionado por el temor y la pérdida personal que refuerza la dependencia emocional de la víctima a su agresor.

B-Violette y Barnett, siguiendo la línea que marcaba Seligman de la indefensión aprendida, señalan que habría tres procesos:

1-**Afectación motivacional** (pasividad), 2- **Afectación cognitiva-intelectual** (empobrecimiento en la capacidad de resolución de problemas y 3-**Trauma emocional**, sentimiento creciente de indefensión, incompetencia, frustración y depresión.

C-Leonore Walker, en la misma línea: Repetidos malos tratos, como los choques eléctricos, disminuyen la motivación de la mujer para responder. Ella llega a ser pasiva. Secundariamente, su habilidad cognitiva para percibir éxitos está cambiada. Ella no cree que su respuesta acabará en un resultado favorable, sea o no eso posible. Los sentimientos de indefensión podrían debilitar la capacidad general de solución de problemas y la motivación para confrontarlos, favoreciendo la permanencia en una relación violenta. 3 ciclos tiene para Walker, el ciclo de la violencia:

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

2ª-La fase de descarga de la tensión.

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

4-Esquema de Biderman, **8 métodos de coerción** empleados en la tortura: **Aislamiento social, la monopolización de la percepción, la inducción de un estado de agotamiento mental y físico, las amenazas, la indulgencia ocasional, la demostración de "omnipotencia", la degradación o la imposición de demandas triviales.**

**La persuasión coercitiva es un proceso continuo en el espacio y el tiempo. Imprevisibilidad de los actos violentos es lo que le vuelve un factor destructivo. Es la conjunción de agresión, tiempo y finalidad lo que constituye una estrategia.**

**Una agresión física siempre tiene una impronta síquica.**

También la alternancia y la imprevisibilidad. La relación de desequilibrio se cristaliza por medio de la periodicidad del abuso.

### **5-Vínculo traumático** (Dutton y Painter):

**Es una relación basada en un desequilibrio de poder** donde quien detenta el mismo, hostiga, golpea, amenaza, abusa o intimida a una persona de menor poder de forma intermitente generando con ello en la víctima fuertes apegos emocionales. El vínculo traumático posee 2 características:

- 1- La existencia de un **desequilibrio de poder** y
- 2- **La naturaleza intermitente del abuso.**

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

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

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

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

## **ANEXO II. INDICADORES ABUSO VERBAL:**

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

- 1-Cuando insulta utiliza el pronombre Tú: Tú estás loca.
- 2-Se cabalga e interrumpe a la persona con la que habla.
- 3-Lanza calumnias y mentiras siguiendo los patrones estereotipados de género: Una joven que triunfa se habrá acostado con alguien; una mujer eficiente en el trabajo es una insatisfecha sexual o un marimacho.
- 4-Pone en tela de juicio las decisiones o capacidades de la otra persona.
- 5-Es incapaz de hablar sobre sus sentimientos o sobre los sentimientos.
- 6-Se niega a hablar de los problemas porque dice que no son tales, "siempre le sacas punta a todo" "Pero si no es para tanto, ¿porque te obsesionas?"
- 7-Sus chistes suelen ser siempre degradantes.
- 8-Tiende a desestabilizar a la otra persona y no acepta nada que pueda dar autoestima a la otra.

TRES FRASES QUE UTILIZAN LOS MALTRADORES: (Patricia Evans)

- 1-Nadie podría quererte tanto como yo; \* "nunca te dejaré".
- 2-Nunca haría nada que te hiriera.
- 3-Solo quiero que seas feliz.

CONSECUENCIAS EN LA PERSONA QUE SUFRE ABUSO:

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

**\* Yo añadiría también esta frase.**

### ANEXO III: TEST PARA IDENTIFICAR EL MALTRATO

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

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

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

### **Películas interesantes:**

- Te doy mis ojos. 2003; Directora: Iciar Bollaín.
- Sara, no estás sola. <http://www.rtve.es/television/no-estas-sola-sara/>
- Acusados. 1988; Director: Jonathan Kaplan.
- Antonia's line. <http://www.filmaffinity.com/es/film810074.html>

### **Bibliografía:**

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

### **LINKS DE INTERÉS :**

- [www.ambbea.org](http://www.ambbea.org)
- <http://plazandreok.blogspot.com/>
- <http://feministas.org/>
- <http://zubiakeraikitzen.blogspot.com>
- [www.femiteca.com/spip.php?rubrique44](http://www.femiteca.com/spip.php?rubrique44)

### **LINKS DE INSTITUCIONES O DE RECURSOS :**

- Teléfono de atención a víctimas de malos tratos : 016.
- Teléfono de atención a víctimas : 900840111
  
- **BIZIRIK. MUJERES SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA MACHISTA :**  
[mujeresbizirik@gmail.com](mailto:mujeresbizirik@gmail.com)
  
- <http://jabetzeskola-hernani.nireblog.com>
  
- [www.vitoria-gasteiz.org/berdintasuna](http://www.vitoria-gasteiz.org/berdintasuna)
  
- [www.berdinsarea.net](http://www.berdinsarea.net)
  
- <http://avatarberdintasuna.blogspot.com/>
  
- [berdintasuna@donostia.org](mailto:berdintasuna@donostia.org)
  
- <http://berdintasunatosakoudala.blogspot.com/>