



JUNTS SOM
MÉS FORTES

PROJECTE BER2

Autodefensa *feminista*

www.ber2web.com



0.OBJECTIU DEL PROJECTE

L'autodefensa feminista és una estratègia per a l'apoderament personal i col·lectiu. Reconfigurant la idea de violència masclista dins del marc teòric del feminisme, cerca afrontar-la i eliminar-la. L'ADF és una actitud que implica més que només actuar davant d'un atac; comporta enfrontar-se a un sistema patriarcal que travessa tots els àmbits de la nostra vida.

Volem eradicar la desigualtat estructural existent entre dones i homes, ja que no es tracta de res natural ni biològic, sinó ideològic. Quan parlem de violència masclista, tendim a pensar en la violència física, però la violència contra les dones arreu del món és estructural.

Les idees que volem portar endavant amb aquest projecte són:

- Visibilitzar tots els tipus de violència
- Fomentar l'apoderament
- Desenvolupar l'autoconfiança i l'autoestima
- Reflexionar sobre l'androcentrisme
- Desenvolupar la germanor
- Prestar atenció al cos
- Reflexionar sobre els models d'amor
- Identificar els atacs i desenvolupar respostes.

Per aconseguir-ho, proposem diferents criteris metodològics. D'una banda, la resposta física, per a la qual hem dissenyat un programa de defensa personal, i d'altra banda, la resposta verbal, preveient les reaccions verbals i analitzant els aspectes psicològics.

A través de la reflexió col·lectiva, identificarem l'aspecte simbòlic de l'autodefensa, ja que no tots els atacs són físics, i denunciarem la seva ubicació dins de la societat.

Finalment, si el grup ho desitja, veurem la possibilitat de formar un grup estructurat, el Grup d'Autodefensa Feminista (GAF).



3.OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS

GENERALS



- Que les dones siguin les protagonistes de la seva pròpia defensa.
- Crear un espai per a la reflexió.
- Enfortir l'autoestima de les dones i fomentar el seu apoderament.
- Proporcionar a les dones eines i recursos adequats.
- Trencar l'aïllament de les víctimes de violència.

Ser les protagonistes de la defensa de les dones.

- Coneixer les opcions que els nostres cossos i ments tenen per respondre als atacs.
- Treballar l'assertivitat, aprenent a reaccionar davant de situacions incòmodes o perilloses.
- Identificar i prevenir actituds sexistes i violentes al voltant.

ESPECÍFICS



Establir un espai per a la reflexió.

- Analitzar i visibilitzar els diferents tipus de violència masclista i sexista.
- Definir clarament l'autodefensa feminista i el seu significat.
- Erradicar els discursos masclistes que justifiquen i legitimen la violència.

Enfortir l'autoestima i fomentar l'apoderament.

- Aprendre a avaluar situacions de risc i cercar la millor manera de resoldre-les.
- Reduir les possibilitats de ser o sentir-se víctima.
- Prendre decisions, desenvolupar la iniciativa i la força.
- Coneixer i situar la por.

Trencar l'aïllament de les víctimes de violència.

- Fomentar el compromís per eradicar la violència masclista de les nostres vides.
- Crear una xarxa de solidaritat entre dones i fomentar la sororitat.



4.OBJECTIU

Treballarem temes molt importants i sensibles. L'ambient que es pugui generar pot tenir la mateixa importància que els continguts. En aquest sentit, tenim la formació d'un taller d'autodefensa feminista. El primer objectiu serà aconseguir un grup de referència, on la confiança i la solidaritat siguin mútues, ja que serà la base i el context de la feina a desenvolupar.

A partir d'aquesta realitat, l'aspecte metodològic següent serà la reflexió, tant a nivell de grup com a nivell individual, des d'una perspectiva filosòfica i política, basada en l'experiència personal.

Aspectes psicològics:

És important reconèixer la violència en totes les seves formes, ja que la violència sexista no només colpeja i mata. La violència estructural i simbòlica també és sexista. Ens volen fer creure que l'opressió que patim les dones està arrelada en la nostra pròpia essència. Aquestes pràctiques són tan subtils que passen desapercebudes, i quan es denuncien, se'ls resta importància. Tanmateix, les seves conseqüències afecten la salut mental de les dones, reduint l'autoestima i restant seguretat en elles mateixes. Aquestes actituds, basades en invisibilitzar les estratègies de dominació, mostren que l'androcentrisme continua present en les nostres societats.

Aspectes psicològics:

Qualsevol atac té un impacte psicològic. Aquest dolor està relacionat amb les nostres relacions i pot influir en el nostre futur. L'entrenament no ha de ser només físic, ja que l'entrenament psicològic juga un paper fonamental en aquest projecte. En les activitats relacionades, tant a nivell individual com en grup, explorarem dubtes, pors i mancances.

Resposta física:

Tindrem una persona experta en arts marcial per ensenyar-nos tècniques per controlar la distància i la postura, per evitar un atac i per afrontar un atac de manera efectiva. A través d'aquestes tècniques, aconseguirem desenvolupar la seguretat física i la tranquil·litat mental dels participants.

Resposta verbal:

Treballarem les reaccions davant de comportaments violents en tots els àmbits, des de l'àmbit familiar o afectiu fins al laboral, al carrer, amb persones conegudes, en grups o amb desconeguts. Per a això, la referència del grup serà molt important.

