



ELKARREKIN
INDARTSUA-
GOAK
GARA

PROIEKTUA BER2

Autodefentsa *feminista*

www.ber2web.com



0. PROIEKTUAREN XEDEA

Autodefentsa feminista ahalduntze pertsonal eta kolektiborako estrategia da. Indarkeria sexistaren ideia feminismoaren marko teorikotik birdefinituz, horri aurre egin eta desagerraraztea bilatzen du.

ADF jarrera bat da, eraso baten aurrean jardutea baino gehiago, sistema patriarkal bati aurre egitea dakarrelako, sistema horrek guztiak zeharkatzen baikaitu.

Emakumeen eta gizonen artean ematen den egiturazko desberdintasuna desagerrarazi nahi dugu, ez baitu ezer naturaletik eta biologikotik, ideologikotik baizik. Indarkeria matxistaz ari garenean, indarkeria fisikoaz pentsatzeko joera dugu, baina mundu osoan emakumeen aurka egiten den indarkeria egiturazkoa da.

Proiektu honekin aurrera eraman nahi ditugun **ideiak**:

- Indarkeria mota guztiak bistaratzea
- Ahalduntzea sustatzea
- Autokonfiantza eta autoestimua garatzea
- Androzentrismoari buruz hausnartzea
- Ermandadea garatzea
- Gorputzari arreta jarri
- Maitasun ereduaz hausnartzea
- Erasoak identifikatu eta erantzunak landu.

Hori lortzeko irizpide metodologiko ezberdinak proposatzen ditugu. Alde batetik erantzun fisikoa, honetarako defentsa pertsonalerako programa bat diseinatu dugu, hitzezko erantzuna aurreikusiz, alderdi psikologikoak aztertuz.

Hausnarketa kolektiboaren bidez, autodefentsaren alderdi sinbolikoa antzemango dugu, eraso guztiak ez direlako fisikoak eta gizartean duten kokapena salatuko dugu.

Bukatzeko, taldeak hala nahi badu, talde egituratu bat osatzeko aukera ikusiko dugu, Autodefentsa Feminista Taldea (ATF).



3. HELBURU OROKORRAK ETA ESPEZIFIKOAK

OROKORRAK



- Emakumeak euren defentsaren protagonista izatea.
- Hausnarketarako gune bat sortzea
- Emakumeen autoestimua indartzea eta haien ahalduntzea sustatzea
- Emakumeei tresna eta baliabide egokiak ematea
- Indarkeriaren biktima izan diren isolamendua apurtzea

Emakumeen defentsaren protagonista izatea

- Erasoei erantzuteko gure gorputzak eta buruak dituzten aukerak ezagutzea
- Asertibitatea lantzea, egoera deseroso edo arriskutsuen aurrean erreakzionatzen ikasiz.
- Inguruan jarrera sexistak eta bortitzak antzematea eta prebenitzea

ESPEZIFIKOAK



Hausnarketarako gune bat ezartzea

- Indarkeria matxista eta sexista mota ezberdinak aztertu eta ikustarazi
- Autodefentsa feministaren definizioa eta esanahia zehaztu
- Matxismoaren diskurtso justifikatzaile eta legitimatzailea errotik kentzea

Autoestimua indartzea eta ahalduntzea sustatzea

- Arrisku-egoerak ebaluatzen eta konpontzeko modurik onena bilatzen ikastea
- Biktima izateko eta/edo sentitzeko aukerak murriztea
- Erabakiak hartzea, ekimena eta indarra lantzea
- Beldurra ezagutu eta kokatu

Indarkeriaren biktima izan diren isolamendua apurtzea

- Indarkeria matxista gure bizitzetatik ezabatzeko konpromisoa sustatzea
- Emakumeen arteko elkartasun sarea sortu eta sororitatea sustatu



4. GAIAK

Oso gai garrantzitsu eta sentikorrak landuko ditugu. Sor daitekeen giroak edukiak bezainbesteko garrantzia izan dezake. Honekin lotuta, autodefentsa feminista tailer baten formakuntza dugu. Lehen asmoa erreferentziazko talde bat lortzea izango da, non konfiantza eta elkartasuna elkarrekikoak izango diren, hori izango da garatu beharreko lanaren oinarria eta testuingurua.

Errealitate horretatik abiatuta, hurrengo alderdi metodologikoa hausnarketa izango da, bai taldearena bai parte-hartzaile bakoitzarena, ikuspegi filosofiko eta politikotik, esperientzia pertsonalean oinarrituta.

Alderdi sinbolikoak:

Garrantzitsua da indarkeria modu guztietan aitortzea, sexistak ez baitu soilik kolpatzen eta hiltzen. Indarkeria estrukturala eta sinbolikoa ere sexista dela. Emakumeoi sinetsarazi nahi digutela jasaten dugun zapalkuntza gure izaeran bertan dagoela. Praktika horiek hain dira sotilak, ezen oharkabea pasatzen baitira, eta salatzen direnean garrantzia kentzen zaie. Hala ere, horren ondorioek emakumeen osasun mentalari eragiten diote, autoestimua gutxituz eta beren buruarengan segurtasuna kenduz. Menderatze-estrategiak ikusezin bihurtzean oinarritutako jarrera horiek erakusten dute androzentrismoa indarrean dagoela gure gizarteetan.

Alderdi psikologikoak:

Edozein erasok min psikologikoa du. Min horrek harremana du eta gure etorkizunari eragin diezaioke. Prestakuntzak ez du soilik fisikoa izan behar, prestakuntza psikologikoei garrantzi handia dute proiektu honetan. Honekin lotutako jardueretan, taldean zein banaka, zalantzak, beldurrak eta gabeziak aztertuko ditugu.

Erantzun fisikoa:

Borroka-arteetan aditua den pertsona bat izango dugu, distantzia eta jarrera zaintzeko, eraso bat saihesteko eta eraso bati behar bezala aurre egiteko teknikak irakasteko. Teknika hauen bidez, parte-hartzaileen segurtasun fisikoa eta lasaitasun mentala garatzea lortuko dugu.

Hitzezko erantzuna:

Indarkeriazko jarreraren aurreko erreakzioak landuko ditugu arlo guztietan, etxetik edo afektibotik hasi eta laneraino, kalean, pertsona ezagun batekin, talde batekin edo ezagutzen ez dugun norbaitekin. Horretarako, taldearen erreferentzia oso garrantzitsua izango da.

