

# ¿Por qué la autodefensa feminista?

Una herramienta de primer orden en la lucha contra el terrorismo patriarcal

[mantisafu@yahoo.es](mailto:mantisafu@yahoo.es)

Esta sociedad está asentada en la jerarquía sexual que socializa a las mujeres en el miedo, el consentimiento, la obediencia, la adaptación-resignación y en la entrega total. La asunción de es-

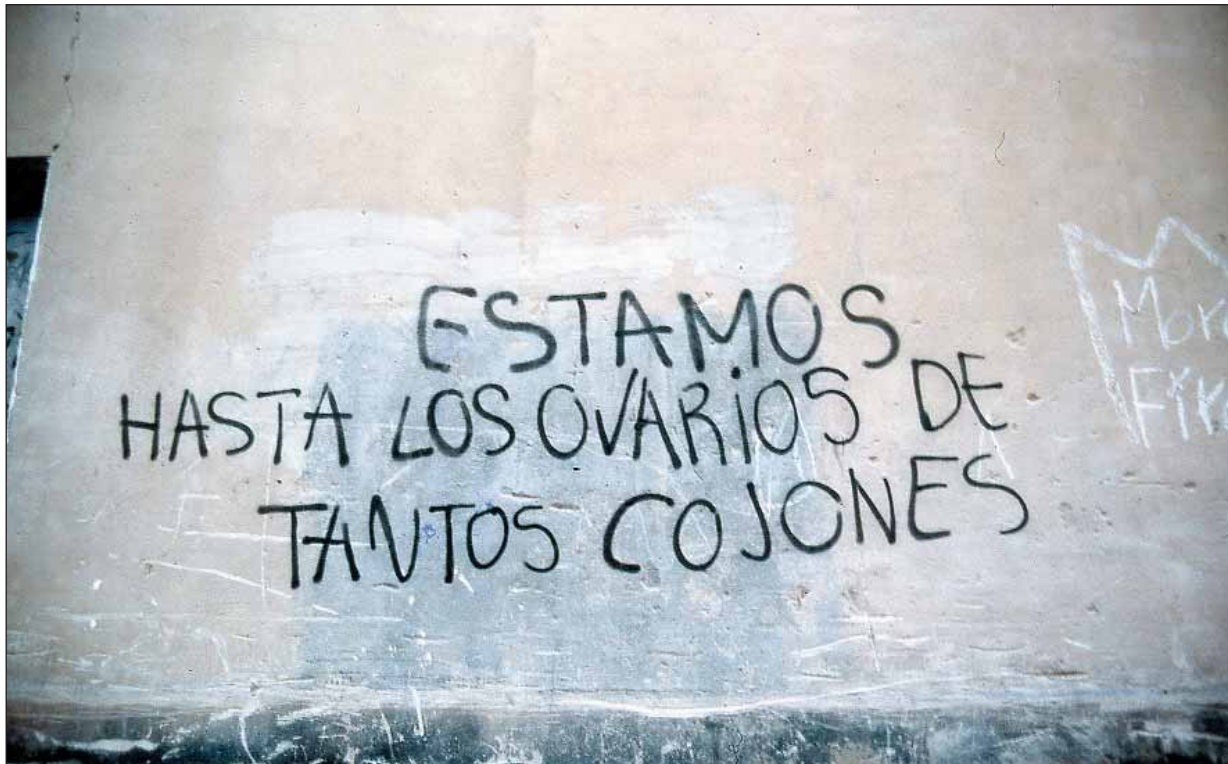
ta sumisión tiene unos efectos devastadores en la autoestima, que hace que nos culpabilicemos del malestar y la frustración que sentimos en nuestras vidas. Tanto si asumimos estos roles como si intentamos salir de ellos nos sentimos culpables, ahí

está la trampa: la culpabilidad es el castigo no visible por desobedecer el principio de autoridad (masculino). Este sentimiento provoca actitudes de pasividad-victimismo y bloquea nuestra rabia, necesaria para el cambio.

Partimos de la base de que vivimos en una sociedad patriarcal que ejerce una violencia específica contra las mujeres (constante, cotidiana, simbólica y física...), diferente a otras violencias como la racista, clasista, lesbo/homo/transfóbica, especista, etc. (aunque estos ejes de opresión están interseccionados, por ejemplo, ser mujer, latina, lesbiana, pobre, anarquista...). Por su especificidad y por el hecho de que esta violencia se dé tanto en sociedades capitalistas como en otros tipos de organizaciones socioeconómicas, incluso dentro de los propios movimientos revolucionarios, que sea independiente del nivel económico, cultural, etcétera, vemos totalmente necesario que las mujeres nos juntemos para combatir colectivamente la violencia patriarcal, sin esperar que las instituciones, las fuerzas represivas, etc., nos salven de ella, cosa que por otra parte resultaría de lo más paradójico, ya que estamos hablando de una violencia estructural contra las mujeres, que este sistema, con todas sus instituciones, perpetúa, porque saca beneficios de esta opresión.

De este modo, ante esta violencia sexista que provoca obediencia internalizada y que anula nuestra autonomía, que nos aísla y nos impide defendernos, al tiempo que favorece el mantenimiento del orden social, desde aquí proponemos la autodefensa feminista, que es:

La toma de consciencia de cómo el miedo y la sumisión se ha instaurado en nuestras vidas. Y a partir de ahí poder recobrar la confianza, la autoestima psíquica y física, la seguridad que tenemos las mujeres, a nivel personal y colectivo, frente a un sistema que ignora y somete la vida a intereses patriarcales y capitalistas. Entendemos la autoestima física como la capacitación y la recuperación de nuestras herramientas corporales, mediante el entrenamiento (puntual o constante), para saber responder ante un ata-



que cuando éste suponga una amenaza a nuestra integridad física. Esta autoestima nos genera la confianza y la seguridad necesarias para estar tranquilas y poder posicionarnos y decidir con tranquilidad cómo reaccionar ante una situación de la mejor manera, ya que no siempre es necesario el enfrentamiento corporal. Además nos pro-

porciona bienestar psíquico para romper las barreras físicas impuestas.

Una actitud: que nos prevenga y nos proteja y posibilite una respuesta frente a la violencia. Reconocer el miedo y situarlo libera la rabia y nos prepara para pasar a la acción. Por eso nosotras reivindicamos la rebeldía como mecanismo de protección y

acción ante todo aquello que nos violenta.

Apoyo mutuo: no podemos delegar ni confiar en que las instituciones (jueces, militares, policía, políticos...) resuelvan la violencia patriarcal, pues son ellas quienes la ejercen, la necesitan y legitiman. La autoridad moral y legal culpabiliza a la víctima (violación, acoso,

maltrato...), criminaliza libertades (aborto...) e impide la responsabilidad de nuestras propias vidas. Desde conciencia personal y colectiva como mujeres en esta sociedad, queremos superar el individualismo y desarrollar el apoyo mutuo como forma de relacionarnos. Porque buscamos fórmulas que nos permitan una resistencia más

eficaz, así como la organización creadora e intensa de nuestras realidades.

Feminista, distinguiéndola de la autodefensa femenina que se limita a la auto-defensa personal sin afrontar ni cuestionarse las causas de la violencia, para combatir la raíz del problema, no como una cuestión individual sino sociopolítica. Nosotras pensamos que la violencia específica que se ejerce contra las mujeres abarca muchas dimensiones y no sólo se trata de agresiones físicas. De hecho pensamos que la violencia física que sufren muchas mujeres a manos de sus parejas es sólo una más de las manifestaciones de violencia, la más brutal, la más visible y por tanto la más escandalosa. Pero esta forma de violencia es sólo la punta del iceberg de una continua violencia estructural hacia las mujeres, que también abarca violencias ejercidas por la imposición del rol de la femineidad, de la heterosexualidad como única posibilidad sexual y relacional, los dictados de la moda y la estética, la maternidad no elegida libre y conscientemente, la baja autoestima derivada del desprecio hacia nosotras mismas inculcado por la educación masculinista...

Además, en la autodefensa feminista se trabaja desde la globalidad psico-física, es decir, que además de fortalecernos físicamente, también trabajamos la autoestima, la violencia interiorizada, la imposición de la femineidad, la actitud, los bloqueos...

Sólo para mujeres: las mujeres, por nuestra socialización específica en esta sociedad, en la "femineidad" tenemos una opresión concreta que combatir, una violencia de género que se desprende de estas normas a la que tenemos que hacer frente tanto individual como colectivamente. Para ello necesitamos espacios y momentos de autonomía entre mujeres para hacer conscientes esta opresión y decidir nuestras estrategias de lucha. Porque no queremos seguir invisibilizando la violencia machista metiéndola en el saco de otras violencias, sino enfrentarnos directamente contra ella: no es igual cómo sufre el patriarcado una persona socializada como hombre que como mujer. De hecho los hombres tienen mucho trabajo por delante para deconstruir el modelo de masculinidad. Y juntas también podemos (y debemos) combatir el patriarcado.

CEDIDA

CEDIDA

# ¿Has vivido en algún momento una situación de *mobbing*?

Hay que establecer cauces para que las personas acosadas puedan denunciarlo

ISABEL PÉREZ

¿Alguna vez habéis vivido una situación de acoso? En el trabajo, en el colegio, en el sindicato... El acoso se puede presentar en cualquier ámbito de la vida, sólo tienen que darse

las circunstancias apropiadas. Recuerdo en el colegio que había 2 o 3 niñas que siempre eran las tontas de la clase. Recuerdo a las monjas y a las profesoras metiéndose con ellas casi todos los días y por muchos motivos (eran de las

que menos recursos tenían, diferentes...). Fue horrible: hasta que no fuimos mayores no nos dimos cuenta de cómo las trataban, y mientras, les seguimos el juego porque no sabíamos qué hacer ni cómo comportarnos.

Cuando viene la compañera y te dice "estoy harta de que cada vez que abro la boca el sr. J me conteste de mala manera", nuestra primera contestación suele ser: "No le hagas caso: ya sabes cómo es, pasa de él". Si nuestra *compi*, además, es luchadora, contestona y tiene muy claro lo que quiere hacer, se está dando el caldo adecuado para un acoso en toda regla. Tendrá numerosos encontronazos con el sr. J por diversos motivos. Quizás uno de ellos sea que una mujer le está cuestionando la organización de "su" servicio... Según varios autores, existen una serie de individuos en riesgo de padecer este tipo de agresión y el síndrome de "rechazo de cuerpo extraño" para designar a aquellas personas que, pertenecientes a una organización, generan un cierto reparo en las demás por sus posturas de libertad. Sabido es que los grupos aceptan la diferencia con dificultad y que a veces una actitud distinta es vista como una amenaza porque cuestiona lo establecido.

Volvamos con nuestra compañera. Después de varias semanas, comienzan a circular rumores sobre su forma de trabajar. Empieza a ser la comidilla de los pasillos, se empieza a hablar de su vida privada... La *compi* empieza a ponerse nerviosa. Al fin y al cabo, estar en la boca de la mayoría de lxs compañerxs, con cotilleos que la mayoría de las veces no son verdad, es muy desagradable. El acoso se suele dar en organizaciones con una serie de características tales como métodos de trabajo y producción muy pobres, con ausencia de interés y apoyo de lxs superiores, con ausencia de posibilidades de colaboración, con la existencia de múltiples jerarquías, con exceso de demandas de trabajo y escaso control hacia el mismo de lxs trabajadoras, con deficientes organizaciones del trabajo, con problemas de definición del rol, mala gestión del conflicto... Las causas pueden ser diversas y radican en la precariedad y/o en las estructuras sociales que encontramos en empresas u organizaciones. Eso y los errores de gestión provocan

estrés y frustración que terminan en conflictos. Un conflicto no resuelto y del que no se habla, desemboca fácilmente en *mobbing*.

Y mientras tanto, las relaciones entre lxs compañerxs se van enquistando, se hacen bandos a favor y en contra de la víctima, cada uno con sus motivos. No hay que olvidar que somos personas y tenemos sentimientos, que a cada uno nos influye de una manera, que relacionamos lo que nos dijo la compañera hace 3 meses y no nos gustó con lo que le está pasando ahora, que no podemos entender por qué la víctima se empeña en hacer parecer culpable al sr. J, si con nosotrxs es educado... En fin, que poco a poco se va creando una batalla que afecta a la organización y a las relaciones entre lxs afectadxs.

¿Y qué ocurre cuando la persona acosada pide que se solucione el conflicto? Hay que tener mucha fuerza y valor para hacerlo. No olvidemos que la finalidad del acoso es desestabilizar y

minar emocionalmente a la persona con el objetivo de deteriorar su capacidad laboral y desembarazarse de ella, lo que implica que, cuanto más se tarde en solucionarlo, en peores condiciones estarán todos los componentes. Si no hay mecanismos bien establecidos para prevenir y denunciar, nos encontramos ante un sálvese quien pueda donde la persona más perjudicada va a ser la acosada pero, en un segundo plano, va a resultar dañada la organización entera.

Desde el punto de vista temporal distinguimos dos momentos: el de la prevención y el de la intervención. Prevenir antes de que sucedan las cosas, actuar para que no sucedan... Diseñar organizaciones no "tóxicas". Y cuando ya está pasando, plantearse qué hacer.

A nivel preventivo, cuatro son las áreas de acción obligada:

- Diseño sobre la organización y el lugar de trabajo: contenidos de las tareas, carga de trabajo, control y

autonomía, definición de competencias, redes y tipos de apoyo social, sistemas de participación...

- Trabajar sobre los aspectos relacionados con el ejercicio de la autoridad: en la mayoría de los casos las situaciones de acoso son de carácter vertical descendente, y también en la mayoría de los casos, la primera detección y gestión del conflicto corresponde a quien tiene la dirección. Aspectos a potenciar serían: desarrollo de habilidades para reconocimiento y manejo de conflictos, incorporación y transmisión de valores de cultura organizativa, diseño de sistemas de comunicación horizontal y vertical, desarrollo de sistemas de resolución de conflictos...

- Necesidad de establecer con carácter previo cuáles van a ser los estándares morales por los que se va a regir la organización: conductas intolerables y comprensión de la diversidad...

- Posición social de las personas: garantizar los derechos dentro de las organi-

zaciones y la existencia de unos procedimientos garantizados de los derechos a la queja y al anonimato.

A nivel de actuación, cuando ya se ha producido el acoso, la forma de actuación dependerá del tamaño y estructura de la organización. Es necesario disponer de un sistema sensible con capacidad para detectar de forma precoz las situaciones no deseadas.

Las consecuencias para la víctima varían en función de sus características personales y de la solución efectiva del conflicto:

- Psíquicamente: ansiedad, trastornos emocionales... Que pueden degenerar en drogodependencias y otros tipos de adicciones. La excesiva duración puede causar patologías más graves aún: cuadros depresivos graves e incluso suicidio.

- Físicamente: patologías psicósomáticas, desde dolores y trastornos funcionales hasta trastornos orgánicos... A nivel social, estas personas llegan a ser muy susceptibles e hipersensibles la crítica, con actitudes de desconfianza y con conductas variadas: aislamiento, evitación o, por otra parte, agresividad y hostilidad. Ira y rencor y deseos de venganza. La víctima se verá más afectada cuanto menor apoyo encuentre.

- Laboralmente, es probable que resulten personas desmotivadas e insatisfechas que perciben el trabajo como un ambiente hostil. La consecuencia lógica es abandonar la organización.

Todo lo dicho anteriormente vale para cualquier organización, incluida la nuestra. ¿Se habla de acoso en CGT? ¿Lo vemos y no lo denunciaremos? ¿O sencillamente no lo vemos? ¿Tenemos medidas de prevención para evitar llegar a la fase final en la que la solución es muy difícil? Teniendo en cuenta cómo nos definimos (libertarios, igualitarios...) nos resulta casi imposible aceptar que en nuestro entorno se puedan dar estas conductas, pero sí existen y hay que entrar en ellas, por mucho que nos duela reconocerlo. Hay que establecer cauces para que las personas acosadas sean capaces de denunciarlo, y que entre todxs pongamos solución.

PAULA CABILDO



## Soy una zorra, soy una puta

EMPAR LÓPEZ

Llamar zorra o puta a una mujer continúa siendo hoy en día un insulto que funciona como mecanismo de control de las mujeres. Porque en algunos sectores de la sociedad y en su imaginario colectivo continúan operando dos modelos opuestos de mujer: la "Eva tentadora" y la "Virgen María". Obviamente esta división obedece a un sistema patriarcal, aún no desaparecido, en el que ser una "buena mujer" implica no salirse de las normas sociales patriarcales establecidas que no sólo pasan por ser madre o virgen y entregarse a un solo hombre, sino que pasan por continuar subordinadas al poder de la hegemonía masculina, en diferentes ámbitos de la vida: el familiar, el laboral, el social... Y ser una "mala mujer" no es sólo la que opta por tener diferentes fuentes afectivo-sexuales, sino que es en definitiva aquella que es dueña de su cuerpo, la que dice lo que piensa, la que actúa según sus deseos, la que no se subordina al poder masculino, estando al margen de las normas patriarcales impuestas. En definitiva, ser una "mala mujer" es ser una mujer libre.

Por eso, y aunque a veces no seamos conscientes, utilizar el insulto de puta o zorra no tiene otra finalidad que la de intentar controlar nuestra libertad, intentando coartar nuestro pensamiento, nuestras acciones, nuestros deseos.

Cómo nos nombramos, cómo nombramos las cosas, es algo que contribuye a elaborar nuestro mundo y a perpetuar, o no, situaciones de dominación y poder.

Generalmente hay dos formas diferentes de denominar la anarquía: una es "un modelo social de personas libres, autogestionadas, soberanas y no sujetas a poder alguno". Otra es por el contrario "el caos más absoluto". No es gratuito quién y cómo nos nombramos.

Hay, existe, una responsabilidad. Por eso, me continúa sorprendiendo la utilización de estas palabras cuando muchas y muchos de nosotras creemos en un mundo en el que la libertad, la autonomía, la solidaridad, el apoyo mutuo, son nuestro guión de vida.

Todas estas razones me afirman y reafirman en la alegre convicción de que si ser una mujer libre, autónoma, dueña de mi cuerpo y de mi vida, no sometida al patriarcado, pasa por ser una puta y una zorra, ¡serlo lo soy!

## Breves apuntes sobre el *mobbing*

- Son términos análogos: acoso moral, psicoterror, hostigamiento laboral, persecución encubierta, intimidación en el trabajo, maltrato psicológico, violencia psíquica, ninguneo.

- Definición: situación en la que una o varias personas ejercen una violencia psicológica extrema, de forma sistemática y recurrente, durante un largo período de tiempo, sobre otra persona en el puesto de trabajo

- Cifras españolas superiores al resto de UE: 15 % de trabajadoras frente al 10 % de media del resto de Europa.

- 1 de cada 3 trabajadoras manifiesta haber sido víctima de maltratos psicológicos (verbal o modal) a lo largo de su experiencia laboral.

- 2 de cada 3 trabajadoras afectadas por *mobbing* desconoce estar afectada por el problema.

- Un 45 % manifiesta haber presenciado en su entorno laboral comportamientos de *mobbing*.

- 2 de cada 3 comportamientos de *mobbing* presenciados son realizados por jefes o subordinados.

- Más de la mitad de las víctimas refieren secuelas sobre su salud física y psíquica.

- Las víctimas de *mobbing* presentan mayor sintomatología de estrés postraumático, de cansancio emocional y de síndrome depresivo.

- El *mobbing* afecta tanto a hombres como a mujeres, pero existe mayor riesgo en el grupo femenino.

- 2 de cada 3 víctimas de *mobbing* tiene menos de 30 años.

- Mayor incidencia entre trabajadoras eventuales o temporales que fijas.

- Sólo 1 de cada 3 víctimas de *mobbing* le hace frente de forma efectiva.

- La mayor parte de lxs que lo presencian no hacen nada por apoyar a la víctima.

- Las víctimas perciben mayoritariamente los celos profesionales y la envidia debido a sus competencias como los factores que explican el hostigamiento.

- Los entornos en los que se favorece la lucha de todos contra todos o en los que predominan los estilos de mando autoritarios son favorecedores del *mobbing*.

Fuente: encuesta realizada por la Universidad de Alcalá de Henares en el año 2002 a 2.500 trabajadores y publicado en el boletín informativo sindical nº 78-noviembre 2002.

# De la violencia de género a la exclusión

Este binomio se produce por un sistema económico, social y cultural que crea grandes desigualdades

ISABEL MUÑOZ / PATRICIA OLASCOAGA  
 “...Hoy he conseguido un trabajo, estoy contenta, sólo me ha costado dos meses encontrarlo. Por fin voy a tener un salario, aunque es pequeño: ochocientos euros; ya

veremos como lo hago, los niños los tendré que levantar a las seis de la mañana, en pleno invierno, coger el autobús para llevarlos a casa de mi madre y que ella los lleve al colegio. Tendré que ir a la asistenta social pa-

ra ver si me pueden dar una ayuda para la guardería del pequeño. Así me podré poner al día con la hipoteca, ya que hace 2 meses que no se paga, no he podido con el dinero de la RAI y él no ha pagado la mitad de la

hipoteca y tampoco la pensión de alimentos de los niños. Tengo que hablar con mi amiga, para ver si me puede recoger a los niños a la salida del colegio y llevárselos a su casa hasta que yo llegue de trabajar...”.

“...Y también tendré que ir hablar con el psicólogo del niño. Desde que pasó todo esto, el niño está mal. En los estudios va fatal, le pega a los compañeros y no me hace caso en nada. Y lo peor: este fin de semana tienen visitas con el padre y todavía viene peor. Su padre le pregunta todo lo que yo hago, le dice que estamos así por mi culpa, que mamá quiere meter a papá en la cárcel. Tengo miedo de que llegue el fin de semana: los niños se van y me quedo sola en casa, me da tiempo de pensar mucho y me pongo muy mal, me viene todo a la cabeza: cada golpe, cada insulto, cada humillación y encima todavía lo quiero. Esto tengo que comentárselo a la psicóloga la próxima vez, aunque voy mejor. Los ataques de ansiedad van desapareciendo, aunque todavía sigo sin dormir. Aún le tengo miedo. He cambiado la cerradura, pero sigue llamando con número oculto amenazándome. Unos días dice que me quiere, que lo perdona, que se arrepiente... Y otros días me insulta y me dice que lo que quiero es arruinarle la vida. Ya lo he denunciado, pero no hay pruebas y no puedo ir cada vez a poner una denuncia. Todavía tengo tres juicios pendientes. Lo que a mi me gustaría es que me dejara vivir tranquila, hacer las cosas a buenas. Yo no quiero hacerle daño”.

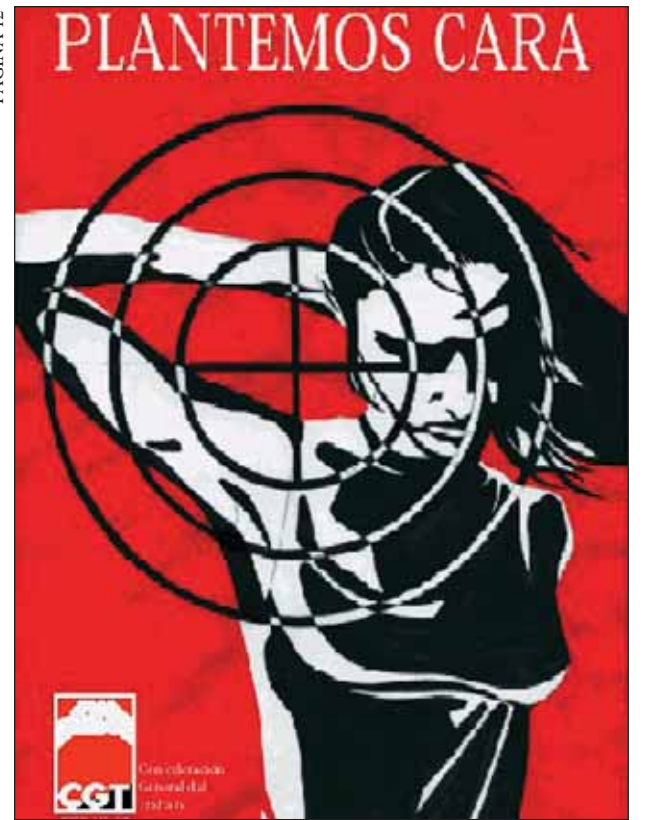
Éste puede ser el relato de cualquier mujer que ha sufrido violencia de género, denunció a su maltratador y se encuentra en la fase que denominaríamos de recuperación.

A través del relato pretendemos ilustrar los principales obstáculos a que se enfrentan, algunos específicos de la violencia sufrida y otros derivados de la desigualdad y la discriminación estructural por motivos de género.

Exponemos aquellos obstáculos que nos encontramos con más frecuencia:

En el empleo: la brecha salarial, empleos precarios, economía sumergida, empleos de media jornada, de baja cualificación y feminizados, la falta de formación adecuada al mercado actual. Todos estos factores dificultan el acceso a un empleo que les facilite los ingresos suficientes para cubrir las necesidades básicas de la unidad familiar.

La precariedad laboral impide que ejerzan los derechos laborales recogidos en la Ley 1/2004, en su capítulo 2 (Ley integral), cambio de horarios, cambios de centros de



trabajo. Las ausencias y faltas de puntualidad serán consideradas como justificadas, ya que el resultado más frecuente es el despido.

Los Programas de Empleo específicos para este colectivo tampoco están siendo una herramienta efectiva para su inserción laboral.

En la conciliación de la vida laboral y familiar. La ausencia de medidas reales de conciliación tales como horarios flexibles y recursos, reorganización de los tiempos añaden un elemento más a la dificultad antes descrita del acceso al empleo de estas mujeres. Esto se agrava en el caso de la ausencia de redes sociales y familiares, como puede ser el caso de las mujeres inmigrantes.

En cuanto al apoyo social recogido por la Ley como un derecho, en su aplicación depende en gran medida de los recursos destinados por las administraciones locales, con lo cual nos enfrentamos a grandes diferencias a nivel geográfico y a la supeditación de un derecho a las decisiones políticas.

Uno de los grandes problemas son los incumplimientos de las resoluciones judiciales por parte de los progenitores no custodios en las pensiones de alimentos a favor de los hijos/as así como el impago de las cargas familiares, procesos que se dilatan en el tiempo y que requieren numerosos trámites judiciales y que representa para las mujeres una situación de pre-

**“En muchas ocasiones, la única salida es la vuelta a la convivencia con el agresor, o nuevas relaciones de dependencia, o situaciones de ejercicio de poder sobre ellas”**

riedad económica y un desgaste emocional.

En cuanto a las ayudas económicas destinadas a las mujeres que sufren violencia, Renta Activa de Inserción y Ayuda de pago único, en el primer caso es una ayuda insuficiente en cuanto a su cuantía (407 € en el 2008), y en cuanto a la segunda, los requisitos para su cobro son muy restrictivos, haciendo casi imposible ser beneficiaria. Todo ello genera situaciones de pobreza en estos núcleos familiares.

Las medidas de protección penales, tales como la orden de alejamiento, orden de no comunicación u otras, aún siendo efectivas, no consiguen resolver el estado de miedo y pánico de estas muje-

res durante un gran periodo de tiempo, ya que el cumplimiento depende exclusivamente del agresor.

En el caso de que el agresor las incumpla, las pone de nuevo en situaciones de riesgo, nuevos procesos judiciales y en muchos casos falta de pruebas para demostrarlos.

Éste es el contexto general en el que un gran porcentaje de mujeres tienen que reconstruir su vida, que se suma como agravante al estado personal consecuencia de la violencia sufrida. Nos encontramos con mujeres que poseen patologías físicas y psicológicas, secuelas del maltrato, y menores también víctimas de esa violencia que requieren atención psicológica especializada durante un prolongado periodo de tiempo.

Este contexto hostil no propicia la recuperación de las mujeres ni de sus hijos e hijas, sino que en muchos casos agravan o cronifican las situaciones de precariedad económica y social, facilitando la exclusión y marginación, transformándose en un círculo vicioso del que es muy difícil salir.

O en muchas ocasiones, como las estadísticas nos indican, la única salida es la vuelta a la convivencia con el agresor, o nuevas relaciones de dependencia, o situaciones de ejercicio de poder sobre ellas por su situación de vulnerabilidad social.

El binomio violencia de género y exclusión se produce por un sistema económico, social y cultural que crea grandes desigualdades.