

COM CREAR I SOSTINDRE ESPAIS QUE NO LEGITIMEN LES VIOLÈNCIES PATRIARCALS?

RECOMANACIONS PER A
SENSIBILITZAR I GENERAR
ESPAIS MÉS SEGURS

(2ª Edició, Setembre 2022)



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	2
CONTEXT	3
MARC TEÒRIC.....	4
VOCABULARI BÀSIC	5
VIOLÈNCIES	6
ANÀLISI I RECOMANACIONS SOBRE LES VIOLÈNCIES	7
Mansplaining.....	7
Paternalisme	8
Invalidació	9
Deslegitimació.....	10
Manca de respecte dels límits	12
Assetjament físic i visual & baboseig	13
Violència sexista verbal.....	16
Ocupació de l'espai físic i simbòlic.....	16
Intimidació / agressió física.....	17
Categorització de gènere errònia & transfòbia	18
Capacitisme.....	19
Racisme	20
Putofòbia.....	22
ELS EFECTES DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA I PATRIARCAL.....	23
LES NECESSITATS.....	25
PRECAUCIONS PER A L'ÚS D'AQUESTA GUIA.....	28
UNA CRIDA PER ALS NOSTRES COMPANYS (HOMES CIS)	31
QUI SOM? EL GRUP DE TREBALL ANTIPATRIARCAL	33
BIBLIOGRAFIA I REFERÈNCIES	34

INTRODUCCIÓ

En aquesta xicoteta guia hem recollit algunes de les violències patriarcals que es donen en els nostres espais, col·lectius, assemblees etc, **segons ens han sigut assenyalades** en la primera *“Enquesta sobre violències masclistes, trànsfobes, homòfobes o violències arran de la teua identitat de gènere i/o sexual viscudes en kafetes i altres esdeveniments del CSOA l’Horta”* que vàrem llançar el desembre passat i en alguns aspectes que percebem que podem millorar.

Hem formulat algunes **recomanacions** sobre aquests temes basant-nos en el feedback rebut en l'enquesta: per tant, es tracta d'un ventall reduït de situacions, que no reflecteixen tot el (molt més ampli) espectre de les violències patriarcals.

Per a formular les recomanacions ens hem basat en: estudis existents, formacions que hem rebut, llibres, guies i manuals d'organitzacions que treballen aquestes qüestions a nivell local i internacional, i el feedback i l'ajuda de companyes que saben més sobre alguns temes.

Donem les gràcies a totes les companyes que ens han ajudat. Entre elles, les que, denunciant les violències viscudes en la seua pell, ens han recordat la urgència d'aquest treball.

No es tracta d'una llista exhaustiva ni definitiva ni perfecta: volem que això siga un document viu, que pugui anar enriquint-se sobre la base de l'experiència i la participació col·lectiva.

Si formes part o participes d'aquest espai, col·laborar i donar feedback és la teua responsabilitat també. Si decideixes fer una crítica, fes-la de manera constructiva, que aporte alguna cosa i que beneficie la col·lectivitat. Gràcies!!

CONTEXT

Considerem que per entendre quin sentit tenen les recomanacions que fem és important descriure certs acords que s'apliquen en el nostre CSOA, sobretot en esdeveniments en què participa gent que no està necessàriament vinculada a l'espai. Es tracta d'acords i estratègies que influeixen en el tipus d'ambient que es genera i tenen també conseqüències en la prevenció/minimització dels riscos de que s'exercisquen diferents tipus de violència patriarcal. En el moment en què es prengueren, també es van tindre en compte aspectes com el descans del veïnat i el tipus d'oci que es vol fomentar des de la consciència i la reivindicació llibertària.

1. En els esdeveniments/kafetes/concerts s'intenta tindre en compte la disposició de l'espai físic, la il·luminació, etc., amb la seguretat sempre en ment.
2. Els esdeveniments tenen un horari límit: a les 22h tots els dies, excepte els dijous (fins a la mitjanit).
3. No se serveix alcohol destil·lat, no es permet el tràfic de substàncies estupefaents ni el consum de certes substàncies (bàsicament drogues no legals). Un dels motius és evitar que es generen certs tipus d'ambient festiu on els límits poden diluir-se.
4. S'evita generar esdeveniments que puguen ser percebuts o viscuts com a "pur oci/entreteniment". Tots els esdeveniments públics han de tindre un component de contingut explícitament polític i reivindicatiu, ja siga una xerrada, una presentació, un taller, etc...
5. S'intenta fomentar la participació femenina i de persones amb identitat dissident en els esdeveniments que s'organitzen: en els grups musicals, en els ponents de les xerrades, etc. La representació també importa.
6. Quan s'ha assenyalat que alguna persona, durant un d'aquests esdeveniments, estava bavejant, assetjant, agredint o tenia actituds masclistes, LGTBQIfòbiques, racistes, etc., se l'ha convidat a eixir de l'espai. Amb tot, entenem que tant l'organització com les víctimes han pogut no sentir-se legitimades per prendre aquest tipus de decisió a causa de la manca d'un acord explícit de l'espai en aquest sentit.
7. En el CSOA només es pernocta de forma extraordinària. En anys anteriors va haver-hi debat sobre si deixar pernoctar a visitants que estigueren de pas per la ciutat. Un dels motius pels quals es va decidir no permetre-ho va ser que no podríem garantir la seguretat en eixes situacions.
8. Cada vegada es té més present en les assemblees i en les relacions personals la importància de les formes i les dinàmiques, que entenem com una ferramenta important per relacionar-nos de la forma més horitzontal i antipatriarcal possible. En alguns espai hi ha uns acords explícits sobre aquest tema per intentar afavorir el benestar de totxs.

Amb tot, es tracta de mesures en què la mirada feminista ha estat present de forma parcial i no com a una prioritat. Per això, requereixen de constant revisió i ampliació, sense oblidar integrar els aprenentatges d'altres col·lectius oprimits i sempre amb l'objectiu de créixer i lluitar contra tot tipus d'opressió. Som conscients del treball que ens queda per fer, de la importància d'assumir responsabilitats (i no "culpes") i això ens motiva per seguir treballant.

En aquest sentit, durant l'últim curs, les companyes de La Baula ens han ofert la formació "Jornades Internes Mixtes de Revisió de Masculinitats i Rols de Poder" per a ajudar-nos a revisar aquests temes i analitzar com es manifesten en el nostre CSOA. Tot i que l'assistència ha sigut millorable, ens quedem amb els aprenentatges, amb la creació d'un grup de treball de masculinitats i continuem construint.

Finalment, el grup que hem redactat aquestes recomanacions, que existeix des de fa un parell d'anys, és una altra pedra més que fa paret en la revisió d'actituds de merda.

Nota: en aquest document hem utilitzat a vegades el femení universal, a vegades el llenguatge neutre. Actualment en valencià i es proposa un llenguatge neutre basat en la "i". Per exemple: "lis nostris companyis" en comptes de "les nostres companyes".

MARC TEÒRIC

Com a persones que dediquem gran part de les nostres energies a sostindre la gestió d'un espai, el C.S.O.A l'Horta, que es vol transfeminista, anticapitalista, antifeixista, antiracista, anticolonial, anticapacitista etc. (i que, amb aquesta finalitat en comú, compartim treball polític, cultural, i d'oci), desitgem tractar-nos mútuament, amb respecte i amb honestat. En aquest repte, considerem que hem d'estar en continu aprenentatge com a individualitats militants i com a comunitat.

Perquè hem crescut en el sistema de dominació capitalista: per tant, moltes de les nostres actituds, estructures mentals, pensaments, comportaments, maneres de relacionar-nos, ens les ha ensenyades el sistema dominant. Hi ha certs racons del sistema que rebutgem com a insubmises revolucionàries, però segurament no hem analitzat completament el sistema ni què de tot això està integrat en nosaltres, per tant no som immunes a això, ni completament lliures.

Les violències masclistes no ocorren en un buit sinó que s'emmarquen en un context social, cultural i estructural. Per tant, no es tracta només d'avaluar una **conducta**, sinó que en cada situació és important analitzar el **context** amb una perspectiva interseccional: les dinàmiques de poder i les jerarquies existents, ja siguin visibles o invisibles, els privilegis i el rang de cada persona i els eixos d'opressió que entren en joc.

El cisheteropatriarcat és el sistema pel qual les dones i identitats, orientacions i expressions sexuals i de gènere dissidents estan sotmeses a una situació d'opressió i dominació tant en l'esfera pública com en l'esfera privada. Aquest sistema és un pilar fonamental del capitalisme, per tant en un espai de lluita anticapitalista és imprescindible parlar d'atenció a les violències patriarcals, entenent aquestes com totes aquelles accions, estructures i normes socials, formes relacionals, representacions culturals, que contribueixen al menyspreu sistemàtic de la dignitat, i la integritat física i mental d'aquestes persones, mantenint i perpetuant la seua (nostra) situació de subordinació i explotació.

Un dels pilars del sistema capitalista cisheteropatriarcal és la violència. Tant la violència visible, directa (que intimida i reprimeix), com la violència invisible (estructural i cultural) que interioritza, institucionalitza i manté la supremacia, dominació i explotació per part d'alguns subjectes (homes blancs cis majoritàriament) sobre altres subjectes, que són inferioritzats basant-se en característiques com la seua procedència, gènere, orientació sexual, classe social i poder adquisitiu, edat, productivitat, etc...

Ens sembla impossible desmantellar aquest sistema de dominació sense analitzar i desarmar aquesta violència invisible i quotidiana que xopa totes les capes de les nostres vides. No és possible construir comunitats que posen realment la vida (i no el mercat) al centre sense canviar el paradigma a la base de la nostra manera de pensar.

Sempre es diu que, per combatre el capitalisme, hem d'estar fortes i unides, i generar alternatives al sistema existent. Això no és possible si dins de les nostres comunitats reproduïm a petita escala les mateixes dominacions que hi ha fora, i tampoc si hi ha violències patriarcals i si arran d'elles les nostres companyes es deixen les assemblees i els espais de militància.

Encara que és evident que no totes aquestes violències (si les poguérem analitzar individualment, cadascuna per separat) tenen el mateix impacte, és igual d'evident que totes estan lligades entre elles; totes són part del mateix sistema i reforcen la mateixa estructura. Totes, ja siguin visibles o invisibles, micro o no tan micro masclismes, són necessàries per a mantindre el sistema patriarcal actual.

Per tot açò, encara que no puguem eliminar-les totes d'una, si eliminem algunes (que estan al nostre abast), serà més fàcil abordar la resta. I d'ací ve que cap no siga insignificant i que canviar la nostra manera d'actuar i de pensar en el dia a dia (en les assemblees, kafetes, concerts, vincles...) pugui ser una arma més poderosa del que imaginem.

La lluita contra el sistema que ens oprimeix no és més important que la lluita contra el sistema que tenim interioritzat. Hem de començar responsabilitzant-nos i visibilitzar les violències en els nostres espais!

VOCABULARI BÀSIC

Cis gènere- Aquelles persones que assumeixen el gènere que se'ls ha assignat en nàixer. Per exemple, la persona que se li assigna el gènere femení en nàixer, creix i aprén el rol d'una xiqueta, i es troba satisfeta amb ser dona; pel que té concordança entre el gènere assignat socialment i la seua identitat assumida.

Trans- La persona transgènere és aquella amb una identitat de gènere diferent a la que se li va assignar en nàixer. Aquestes persones senten que el gènere que se'ls va assignar en nàixer no correspon al gènere amb el qual se senten identificades i es reconeixen, ni és el que senten en el seu interior. Les persones transgènere expressen les seues identitats de gènere de moltes maneres diferents.

Persona no binària - Aquella persona amb una identitat sexual i/o de gènere que no s'ajusta a allò que culturalment s'entén com home o dona. Altres termes que les persones no binàries usen per a descriure's són gènere fluid, agender, bigender i més. Cap d'aquests termes significa exactament el mateix, però tots parlen d'una experiència de gènere que no és simplement masculina o femenina.

Algunes societats, com la nostra, tendeixen a reconèixer només dos gèneres, homes i dones; la idea que només hi ha dos gèneres s'anomena "binarisme de gènere".

La identitat de gènere no té relació amb l'orientació sexual o romàntica, i les persones no-binàries tenen una varietat d'orientacions sexuals, igual que les persones cisgènere.

Poder - La capacitat que tenim d'influenciar a les altres. Es pot conceptualitzar com una força, una energia. No es pot "eliminar", sinó només gestionar amb més o menys consciència i responsabilitat. En l'escenari ideal, s'usa a favor del grup.

Privilegis - Factors que donen facilitats respecte a altres persones (que no els tenen). Es tracta d'avantatges / beneficis que depenen d'unes certes característiques o pertinences: per exemple, ser home, cis, heterosexual, blanc, jove, de classe mitjana/alta, atractiu, amb una qualificació professional alta, etc., etc.

El fet que aquests aspectes estiguen més valorats i s'associen a facilitats i avantatges, depén del marc estructural (la societat en la que vivim).

Rang - La *posició* en la qual em situa el grup en funció del que el grup *considera valuós*.

Depén de l'entorn, del context. Per exemple, qui sàpia molt d'agricultura ecològica, en un col·lectiu d'horts tindrà més rang que algú que mai ha tocat un planter. En una altra mena de col·lectiu, potser no tindrà tant de rang.

No me l'assigne jo, l'assigna el grup (de manera més o menys conscient). No me'l puc "llevar", només responsabilitzar-me d'això.

Rols - El *papers o papers que juguem* dins del grup (ja siga de manera conscient o inconscient). Per exemple, "organitzadora", "cuidadora", "sempre pren acta", "sap de reparacions"... El rol es pot agafar i soltar, o siga, es pot separar de la persona.

Com més rang es té, se solen assolir rols més visibles. Com menys rang, els rols més invisibilitzats. Hi ha rols associats al gènere que són difícils de transformar → es necessita un procés del què la comunitat ha de fer-se càrrec.

Interseccionalitat- La interseccionalitat és un marc analític que busca entendre com les diferents característiques i aspectes socials de les persones es combinen per crear diferents maneres de discriminació i privilegis. La interseccionalitat identifica múltiples factors d'avantatge i desavantatge (sexe, gènere, sexualitat, procedència, classe, religió, discapacitat, pes, aparença física,...). Este marc teòric reconeix que cada persona té experiències úniques de discriminació i opressió i hem de considerar tots els aspectes en joc a l'hora d'analitzar una situació.

VIOLÈNCIES

Aquest llistat de violències inclou les tipologies que han sigut detectades mitjançant l'enquesta que es va realitzar entre la gent que participa o ha participat de l'espai. Hi estan detallades les violències que es van viure en els diferents actes públics, tant de caràcter festiu (kafetes, concerts,..) o xerrades, com en el funcionament quotidià de l'espai (assemblees, dia a dia,..). En aquest document ens centrem en desgranar les violències detectades en esdeveniments públics.

VIOLÈNCIES VISCUDES A ESDEVENIMENTS PÚBLICS:

- A UNA XERRADA/COL·LOQUI :
 - Putofòbia
 - Capacitisme
 - categorització de gènere errònia
 - transfòbia
 - Paternalisme
 - Mansplaining
 - deslegitimació / invalidació
 - ocupació de l'espai físic i simbòlic
 - intimidació / agressió física
 - manca de respecte dels límits
 - agressió verbal
- A UN ACTE FESTIU:
 - assetjament físic i visual
 - violència sexista verbal
 - racisme
 - invalidació
 - mansplaining
 - manca de respecte dels límits
 - assetjament, baboseig
 - agressió sexual

ANÀLISI I RECOMANACIONS SOBRE LES VIOLÈNCIES

A continuació passem a fer una breu explicació teòrica de cada tipus de violència que hem identificat i posteriorment farem una sèrie d'observacions o recomanacions per a tractar d'evitar i parar aquestes violències en els nostres espais.

Un dels problemes comuns que solem observar en les violències és la falta de responsabilitat que prenen sobre els seus actes les persones que han exercit la violència, moltes vegades argumentant el no ser conscients del que repercuteix en l'altra persona. Aquestes recomanacions i posada en comú de les definicions de cada violència pretén sensibilitzar a tota persona que la llitja i deixar de normalitzar així la irresponsabilitat generalitzada.

General

- Si algú assenyala alguna conducta racista/sexista/LGTBQIfòbica/putòfoba/X, pren-ho seriosament i investiga't per no cometre la mateixa errada: allò important no és el teu punt de vista, sinó conèixer la situació.
- Ja que els homes tradicionalment han tingut i tenen més legitimitat en l'espai públic, els debats i actes festius totalment oberts i no moderats no són espais neutres.
- Si volem generar espais on tothom se sentisca còmode per expressar-se, és legítim i de vegades necessari exercir una moderació activa per a equilibrar la balança.
- Podem decidir a qui assignar el torn de paraula i el micro o l'espai tenint això en ment. Si veiem actituds masculistes durant el debat o l'acte festiu, no tenim per què deixar que seguisquen, de fet és la nostra responsabilitat també, com subjectes actius, que no continuen o almenys no invisibilitzar-les.
- Podem expressar aquesta voluntat des del principi, dient per exemple: "Us demanem que la conversa i els comentaris siguin respectuosos i amb aquest aspecte serem fermxs. Si algú no pot o no es veu capaç de fer-ho, possiblement no li atorguem més torns de paraula o que li demanem que s'allunyi."

Mansplaining

Què és?

Explicar alguna cosa a una dona o identitat dissident de forma condescendent / paternalista / amb massa confiança, i sovint inexacta, sense que s'haja demanat i sense tindre en compte que la persona que està rebent l'explicació pot saber igual o més sobre el tema que la persona que ho està explicant.

Exemples:

- Vore a una dona a càrrec d'alguna tasca tècnica (per ex. el so en un concert) i donar-li consells, explicar-li coses sense que s'haja demanat.
- Demostrar-li a alguna companya els teus "superiors" coneixements hortícoles sense que te'ls demane.
- Llevar-li la guitarra a una companya per a ensenyar-li a posar bé els dits.

Com va dir Rebecca Solnit: "Els homes m'expliquen coses a mi i a altres dones, independentment que sàpien o no de què estan parlant. Alguns homes." Aquest comportament es basa en la suposició errònia (i a vegades no conscient) que un home probablement té més coneixement que una dona o persona amb identitat dissident.

El mansplaining reforça la sobreconfiança no fonamentada dels homes cis, i entrena les dones i identitats dissidents a dubtar en si mateixes i autolimitar-se. Per això representa una de les violències "invisibles" i culturals que sostenen i mantenen el sistema cisheteropatriarcal.

La jerarquia patriarcal fa que moltes vegades la persona que rep l'explicació acabe patint-la en silenci perquè protestar comporta el perill real de rebre violència verbal, invalidació o simplement de no ser escoltada.

Com evitar-ho?

Si creus que tens alguna cosa a aportar, abans de començar a explicar, pregunta't si és que tens moltes ganes de mostrar el que saps, d'impressionar a l'altra persona, i si l'altra persona realment necessita la teua explicació. Davant el dubte, pregunta abans d'explicar! És així de senzill.

Potser agraeix el teu coneixement, però potser moltes vegades no el necessita. Fins i tot pot ser que sàpiga més que tu, i tens l'oportunitat d'aprendre una cosa nova!

Confia que si algú necessita explicacions les demanarà, no dones per fet que la teua aportació és necessària i desitjada.

Evita donar consells que no et demanen i/o assumir que la teua experiència serveix a totes i a totes els abellix escoltar-la.

Si algú no necessita la teua explicació, no t'ofengues. Simplement significa que l'altra persona ja té eixe coneixement. Això no diu res de tu ni implica menyspreu cap a la teua persona.

La masculinitat tòxica fomentada pel patriarcat comporta "la necessitat d'assumir un rol d'importància, de superioritat, per damunt d'altres subjectes". Aquesta és una fal·làcia que genera molta inseguretat en els homes i a molta violència cap a altres persones. Rebutgem aquesta fal·làcia que no porta més que a sofriment! El teu valor com a persona no resideix en la superioritat que pugues tindre sobre unes altres.

Paternalisme

Què és?

El paternalisme és la interferència que limita l'autonomia d'una persona (en contra de la seua voluntat) justificada amb la idea de protecció o de benestar d'eixa persona. Expressa o implica una actitud de superioritat (potser no conscient); per tant pot generar malestar, inseguretat, o no ser ben rebut.

En els nostres entorns, el paternalisme es pot donar quan persones que estructuralment tenen més privilegis (ja siga pel seu sexe, gènere, orientació sexual, procedència, etc,..) interfereixen amb les actuacions / opinions d'altres persones, encara que tinguen bones intencions.

El paternalisme normalitza la supremacia d'alguns subjectes (i les seues opinions, necessitats, visions,..) sobre uns altres, per això representa una de les violències "invisibles" i culturals que sostenen i mantenen el sistema cisheteropatriarcal

Exemples:

- Assumir que les companyes necessiten ajuda i que sabem quina ajuda és la millor.
- Que una companya denuncie una agressió i que, sense tindre en compte les seues necessitats, la resposta "protectora" de companys homes cis siga pegar/amenaçar a l'agressor.
- Donar més valor a les paraules o opinions d'un company que a les d'una companya.
- El paternalisme no és només cosa dels homes. Per exemple, intentar dirigir les accions d'una companya quan ens conta que ha patit una violència sexual o que està en una relació abusiva o assumir que sabem "el que ha de fer" pot ser una actitud paternalista.

- Pot haver-hi molt de paternalisme també en la nostra manera de relacionar-nos amb les persones més joves i amb la xicalla, ja que vivim en una societat adultocràtica, que prioritza l'opinió de les persones més grans en relació a les més joves. .

Com evitar-ho?

Si creus que una companya necessita ajuda, pregunta-li si pots tirar un cable i de quina manera. Potser et diu que no fa falta, o et demane una ajuda diferent a la que tu pensaves.

En el primer cas, respecta-ho. En el segon cas, recorda que l'altra persona probablement sap millor que tu el que necessita. Escolta la petició i valora si pots/vols atendre-la.

No imposes una ajuda no desitjada: en la majoria de situacions (excepte, potser, en situacions "de vida o mort") no sol ser necessària!

Si rebutgen la teua ajuda i et senta mal o et sents ofés, la teua reacció t'està donant una informació important: tal volta resulta més necessari per a tu donar eixa ajuda, que per a la persona rebre-la? A quina necessitat (teua) respon això? Potser necessites sentir-te útil, veure't com a figura protectora i resolutiva? Per què?

Si et demanen ajuda d'una manera que no entens o amb la qual no combregues: estàs realment situada? Entens tot el context? Comprens els motius de l'altra persona? Potser la seua experiència és diferent a la teua. Et genera això incomoditat? Per què?

Si has tingut experiències semblants o tens motius fonamentats per a pensar que "saps millor que l'altra persona el que ella necessita o el que li vindria bé fer per a resoldre un problema": encara que l'aparença pugui ser eixa, no totes tenim les mateixes necessitats a cada moment. Encara que la teua sensació siga certa, recorda que no totes estem en el mateix punt, i cadascuna tenim el nostre recorregut en la vida. Potser la companya encara no està preparada per a fer aqueix pas, per a deixar aqueixa relació, per a denunciar una violència rebuda, etc. Respecta els ritmes de cadascuna.

Si tenim xicalla al nostre càrrec, ja siga a nivell familiar o professional, recordem que tenim molt poder sobre elles i que la responsabilitat de guiar-les i educar-les no està renyida amb la de respectar la seua dignitat.

Invalidació

Què és?

Negar o no considerar ni acceptar com a vàlides les experiències, emocions i vivències d'altres persones, sobretot de persones que tenen menys privilegis que nosaltres a nivell estructural o sobre les quals tenim més poder pel context.

Pot consistir en creure que podem interpretar-les millor que elles o que tenim dret a opinar sobre elles, infravalorar o menysprear la intervenció física o verbal d'uni companyi, menysprear/qüestionar els sentiments, opinions o vivències d'una altra persona quan són contraris als propis o suposen o poden suposar una crítica.

Exemples:

- "Ets una exagerada",
- "No és per a tant",
- "Que avorrida/malrotllera!"
- "Això no ha passat"
- "Estàs exagerant"
- "Calma't"

- Uns xicons se'ns apropren per xarrar. No estàvem còmodes amb ells allà i els vam convidar a marxar. No ho van fer, al·legant que érem poc simpàtiques i no estaven fent res. Els vam comentar que estaven invaint el nostre espai i s'hi van ofendre.”

Com evitar-ho?

Validar i acompanyar les emocions i vivències d'altres persones pot ser, per exemple escoltar amb la intenció de comprendre la seua vivència en profunditat, o dir:

“tia, és una merda que et passe això”

“estàs enfadada i és normal q estigues així” “que bé q pugues expressar-ho”

“que guay que pugues estar enfadada i malparlar una estona...”

“què guay que pugues estar trista al meu costat i explicar-me...”

“si has de plorar perfecte i fins a que t'abellisca...”

Es tracta de no dubtar de l'experiència de l'altra persona encara que em sorprén, per ex. no dir “hòstia que fort, semblava súper bona gent”... Assumir que si la persona m'ho explica així és perquè ho està vivint així. Hi ha coses que, si no les hem viscudes mai, podem no ser conscients que això existeix o no entendre el que és. Per tant, és important escoltar a qui sí.

Validar les emocions és difícil perquè no totes estan igual d'acceptades socialment, algunes no estan ben vistes o fins i tot estan vetades en els espais de militància (ràbia, tristesa, por...). De vegades, amb tota la bona intenció, intentem traure a la gent d'eixes emocions que en veritat es necessiten per a poder processar les vivències de manera sana i fins i tot ser més eficaces en les nostres lluites.

Com més coneguem sobre les nostres emocions, més podrem acompanyar-les en les altres persones.

I si alguna cosa ens genera rebuig, per ex. algú està esplaiant-se d'una forma que no solem fer i no estem a gust... poder dir amb respecte: “comprenc que et sentes així, però a mi això m'està generant alguna cosa i m'està costant sostindre-ho...ho sent un munt però no estic preparada per a sostindre't”.

Actuar amb responsabilitat és també reconèixer els nostres propis límits: potser a vegades no sóc jo la persona indicada per acompanyar el procés d'una companya, perquè no podré i serà mentida, i segurament hi ha altres persones que puguen fer-ho millor.

Cada emoció té necessitats diferents... la ràbia igual no necessita una abraçada, sinó espai i respir... etc.

Atenció!

Validar les emocions/vivències no és el mateix que estar d'acord o justificar qualsevol comportament.

Podem validar les emocions de l'altra persona encara que tinguem un altre punt de vista o visquem les coses d'una altra manera, podem parlar de les conductes que no veiem correctes i ajudar a lxs compes a actuar amb responsabilitat. Encara que la persona estiga fotuda, continua estant situada i no tot es té per què permetre.

Deslegitimació

Què és?

Llevar-li legitimitat a alguna cosa/persona, fer que siga invàlida, inacceptable.

És un procés que soscava o margina a una entitat, presentant fets i/o judicis de valor que es construeixen per retirar la legitimitat. En alguns casos pot ser un mecanisme d'autojustificació, amb l'objectiu últim de justificar el fet d'ignorar o fer-li mal a una persona/grup que etiquetem com a "extern", "no vàlid".

La deslegitimació és el procés a través del qual construïm una categorització de grups, o siga, construïm categories "extremes" amb l'objectiu de excloure-les. La deslegitimació proporciona "la base moral i discursiva per danyar el grup deslegitimatzat, fins i tot de les maneres més inhumanes". Això passa també per ex. quan hi ha bullying, mobbing, etc.

Hi ha diverses estratègies retòriques per les quals pot ocórrer la deslegitimació, algunes més extremes, altres més quotidianes: deshumanització, trets de caracterització ("idiotes", "parasites"), marginalització ("terroristes"), ús d'etiquetes ("feminazis"), utilitzar un grup deslegitimatzat per estigmatitzar un altre grup...

La deslegitimació pot donar-se també a petita escala i de forma més subtil. Per a fer un exemple més quotidià i pròxim a la nostra realitat, a vegades es deslegitimen les opinions "dissidents" respecte a la cultura del grup perquè no volem plantejar-nos fer canvis interns.

En els nostres espais, assemblees, militàncies, la gent encara sent que es dóna més pes a les opinions dels homes cis, ridiculitzant o infravalorant moltes vegades altres intervencions.

Des de la lent feminista i antipatriarcal, a nivell macro, veiem que generalment es desacredita les dones / identitats dissidents quan no se les pot silenciar, quan diuen coses que no agraden o que incomoden massa, o quan demanen canvis que no estem disposats a fer.

L'objectiu (ja siga conscient o no per part de qui realitza aquesta conducta) és el mateix: "posar a les dones en el seu lloc o retornar-les on pensen que és el seu lloc". En definitiva, mantindre el sistema jeràrquic actual i els avantatges i privilegis que atorga als homes.

"Encara hui dia, quan una dona diu una cosa incòmoda sobre el comportament impropï d'algun home, habitualment se li retrata com si estiguera boja, com si delirara, estiguera conspirant maliciosament, fora una mentidera patològica, una plorona que no s'adona que són només bromes o tot això alhora".

"En el centre de la lluita del feminisme per donar condició jurídica a la violació, a la violació en les cites romàntiques, a la violació marital, a la violència domèstica i l'assetjament sexual en el lloc de treball, ha estat la necessitat de fer creïbles i audibles a les dones."

"Ha d'haver-hi milers de milions de dones allà fora, en aquest planeta de sis mil milions de persones, a les que se'ls diu que no són testimonis fiables de les seves pròpies vides, que la veritat no és la seva propietat, ni ara ni mai. Això va molt més enllà que els Homes Explicant Coses, però forma part del mateix arxipèlag d'arrogància." (Rebecca Solnit)

A causa d'aquests desequilibris estructurals tan devastadors, la seguretat/inseguretat amb què ens expressem no sempre té a veure amb la validesa del contingut del que diguem.

Com evitar-ho?

Com saber si una crítica/opinió és legítima o si caldria legitimar-la? És important analitzar-nos i observar la situació amb honestedat, parlar dels valors del grup i dels nostres objectius.

Si alguna cosa ens incomoda, ofén, o ens sentim personalment criticats: l'altra persona està sent irrespectuosa o simplement no ens agrada el que diu? Podem separar la nostra emoció negativa i analitzar si hi ha alguna cosa vàlida en el contingut del que ens estan dient?

És també fonamental poder **reconèixer on ens situem dins del grup.**

Tenim privilegis i rang que ens situen per damunt d'altres persones, l'opinió de les quals estariem deslegitimant? Potser aquesta pot ser una xicoteta alarma que necessitem escoltar amb una actitud més oberta.

Si sóc un home cis i tinc un judici negatiu cap a una companya, una actitud responsable podria ser la de recordar tot aquest context en el qual estem immersxs, i entendre que no estic en una posició neutra. Pot ser que el meu judici estiga esbiaixat? Pot ser que jo estiga justificant les meues conductes?

Si sentim que ens estan deslegitimant, com denunciar-ho?

Tenim algun marge de maniobra, alguna cosa que estiga al nostre abast?

De vegades fins i tot és possible que tinguem més poder del que pensem. Per exemple, des d'una posició de "rang baix" podem tindre a vegades més capacitat de detectar dinàmiques injustes i deslegitimadores i assenyalar-les, i podem decidir posar límits al que estem disposades a assumir o suportar. Fins i tot podem dir : "Ei, així no puc treballar amb tu perquè m'és insuportable!".

Podem decidir de quina manera és més estratègic impactar, a vegades si hi ha possibilitat ho farem des de l'afecte i en privat, altres vegades podem decidir fer-ho de forma més directa i pública.

En general, veiem important NO donar per fet que un home, per expressar-se amb més seguretat, sap del que parla i que una dona, o persona amb identitat dissident, que parla amb menys seguretat (potser degut a l'entorn) no sap del que parla.

Hi ha una clara responsabilitat de l'entorn. És cosa de totis ser conscients de com d'esbiaixades són les estructures que tenim en la ment, i generar la seguretat necessària per a que totis pugam intervindre, expressar-nos, ser escoltadis i ser legitimadis.

Atenció! No tot es té per què legitimar. No sempre cal debatre-ho tot.

Hi ha certs temes que podem considerar NO oberts a debat o no legítims: "existeix el patriarcat?", "què és el masclisme?", "ni masclisme ni feminisme..." així com, per exemple, considerem que els drets laborals de les treballadores sexuals no són qüestionables. Per tant, a no ser que hi haja una xerrada expressa d'aquests temes, es poden acotar els temes a debatre i podem negar-nos a debatre'ls allà on vegem que no siga l'espai adequat, especialment si detectem que la intenció de qui els trau és cridar l'atenció, polemitzar de manera destructiva, desviar la conversa, "parlar del seu llibre"...

Atenció! Tampoc valdria acusar que "ens estan deslegitimant" per a justificar *qualsevol* queixa.

S'està donant una dinàmica en la qual ens estan marginalitzant per a silenciar la nostra veu?

Si és que sí → veure a dalt.

Si no, potser simplement volem fer una crítica o no estem d'acord amb alguna cosa que està passant. Hi ha coses a tindre en compte per a fer una queixa o crítica de manera responsable. Per exemple si critiquem el treball de les nostres companyes d'assemblea: estariem disposades a fer-nos càrrec de part d'aqueix treball nosaltres mateixes per a millorar-ho?, etc.

Manca de respecte dels límits

Què és?

Alguns exemples podrien ser:

No respectar quan ens diuen que no, quan una persona s'allunya; quan el seu llenguatge verbal o no verbal assenyala que li estem incomodant; quan ens demanen distància / no parlar durant un temps...

Actituds insistents: mirades insistents, converses unilaterals, propostes repetidament rebutjades o repetidament unilaterals.

Invasió de l'espai físic/ establir contacte físic no desitjat.

A la base d'aquest comportament moltes vegades hi ha una falta de voluntat d'escoltar o entendre el que l'altra persona ens està comunicant i una invalidació de les seues emocions i necessitats.

Com evitar-ho?

Hi ha límits que pot costar posar o expressar per molts motius i en moments molt diferents (perquè ens sap mal o no volem caure mal, perquè la persona té molt de poder...). Com que no sempre és fàcil posar límits, **és important preguntar i sensibilitzar-nos** per a poder detectar amb delicadesa els límits d'altres persones (i respectar-los). Ací alguns exemples :

Comprovar que en una conversa no parles només tu i la persona respon amb evasives. Verificar que hi haja contacte visual/reciprocitat, etc. Si no ho tens clar, pregunta!

Si el consum d'alcohol o altres substàncies et dificulta el respecte dels límits, limita'l o responsabilitza't.

Si els teus amics s'estan passant, intervén.

Plantejar-te que igual a la gent no li abellix parlar amb tu.

Pregunta abans d'unir-te a un grup de gent (dones i dissidències) amb què no tens molta confiança. Si no volen parlar amb tu, respecta-ho.

Intenta respectar l'espai personal de la gent sempre que siga possible, no toques si no tens confiança. Si la persona s'allunya, no t'apropes més.

Si no tens confiança, consulta abans d'abraçar, besar, ballar apegat, tocar muscles i cintures!

Assetjament físic i visual & baboseig

Què és?

Alguns exemples de baboseig que ens han assenyalat en el context dels esdeveniments públics són: compliments no desitjats, propostes sexuals inoportunes, cosificació, apropaments invasius, perrees no recíprocs, tirar mos sin previo aviso,...

Vivim en un món que és extremadament violent cap a les dones i les dissidències. Aquesta violència envaeix totes les facetes de la nostra existència des que som xicotetes, les nostres relacions afectives i fins i tot la vida laboral. Ser conscients d'això a vegades és una qüestió de pura supervivència per a les persones que la patim.

D'aquí ve que fins i tot una mirada insistent, uns comentaris bavorosos, un acostament indesitjat durant el ball, no siguen només una mirada, unes paraules, un gest, sinó que representen tota aqueixa violència més àmplia a la qual estem exposades; ens recorden, en tot moment, qui tenen el poder a nivell estructural i ens espanten; constitueixen, per si mateixos, violència simbòlica; i a nivell pràctic poden efectivament ser indicadors de la major violència que podria seguir després.

Per tant, quan ens allunyem, quan ens apartem, quan diem: “basta”, “em molesta”, “m'incomoda”, “deixa de mirar-me”, “deixa'm en pau”, “no m'abelleix parlar amb tu”,.. NO ESTEM SENT “MAL ROTLLO”, i NO ESTEM EXAGERANT.

A més, tots els macro i micromasclismes als quals estem exposades dia rere dia constitueixen enormes danys acumulats. Si els incloeu en l'equació, veieu que les nostres reaccions no són desmesurades.

Com evitar-ho?

“Cal lligar per a ser guay” és mentida. Quan intentes lligar a la força, l'única cosa que reflecteixes és la teua inseguretat, i segurament incomodes a algú.

“A les dones els agraden els homes al comandament”, és mentida. Quan forces les interaccions, en el millor dels casos ens generes incomoditat, i en el pitjor dels casos, por i aclaparament.

Tots busquem ser benvolguts, volguts, respectats. Tu també. Això no s'aconsegueix a través de la dominació, de la por o del menyspreu.

Si vols connectar amb altres persones, sigues honest i respecta la seua manera de ser i estar. Fes la teua presència lleugera, no pesada.

Ningú et deu el seu temps i atenció.

Mai podràs agradar-li o interessar-li a tothom. Si a algú no li interesses, això no diu res de tu: simplement li agraden altres coses. Respecta-ho.

Si ens assenyalen aquests comportaments durant un esdeveniment:

Sentim-nos legítimes per a demanar a la persona que deixi de comportar-se d'aquesta manera. Si això no sembla possible o si no es respecta, se'l pot convidar a eixir del recinte entenent que la seua presència no està sent compatible (almenys en aqueix moment) amb la seguretat de les altres presents. Ja hi haurà temps posteriorment de valorar i gestionar. *Veure apartat "Context"*.

Establir un espai de seguretat perquè la persona que se sent incòmoda pugui explicar què ha passat, estar tranquil·la, detectar què necessita...

Respectar les necessitats de la persona agredida. *Veure també apartat "Necessitats"*. No forçar una resposta o una actuació.

Agressió sexual

Què és?

Una agressió sexual és qualsevol acció que atempte contra la llibertat sexual d'altra persona.

La violència sexual no requereix l'ús de la força física ni l'amenaça, ni la intenció d'agredir: es produeix quan no se respecta ni es tenen en compte el desig i la voluntat de l'altra persona, tant per decidir si desitges o no tenir aquella relació sexual, com per decidir quina pràctica sexual vols compartir.

Fins fa poc el que es defenia a molts espais era l'eslògan de “no és no”, per tal de reivindicar la llibertat d'elecció de qualsevol persona a l'hora de tindre relacions sexuals. Aquesta afirmació, però, invisibilitza moltes situacions en les que dir “no” pot ser molt difícil, degut al poder que pot tindre una persona sobre altra, a la por a sentir-se rebutjada després (en relacions de parella, per exemple), al bloqueig que pot estar sofrint la persona que no vol tindre una relació sexual que li impedisca dir que no...

És per això que pensem que és molt important posar al centre el *consentiment* i sobretot el *desig* de cada persona per a tindre qualsevol tipus de relació sexual.

Cal que d'una vegada per totes entenguem que **TOT el que no es desitja, el que no es consent, el que no es decideix conjuntament, en llibertat i amb entusiasme és violència sexual.**

"I si en lloc de centrar-nos en el debat sobre els límits del consentiment, parlem de la diferència entre consentiment i desig en les relacions sexuals?"

El desig, com el consentiment, pot ser lliure, viciat, afirmatiu, negatiu, reversible... La diferència es troba en allò que emana del subjecte.

Les dones no som considerades subjectes del nostre propi desig, sinó simples objectes del desig aliè. Ells desitgen i nosaltres consentim...

Resulta molt necessari canviar el paradigma del consentiment al desig". Sorgina.

Com evitar-ho?

Aquest tema òbviament és molt més ampli del que puguem abastar ací. Vivim immerses en una cultura de la violació, en la qual la violència sexual està normalitzada i és part del que es considera "normal". La violència sexual, o l'amenaça d'ella, s'usa com a arma per a mantindre a les dones i persones amb identitat o orientació sexual dissident en una condició de subordinació a través de la por i de la culpabilització. Per tant, és un problema que no es pot resoldre sense un canvi global i profund de la nostra cultura i el desmantellament total del patriarcat.

Algunes xicotetes recomanacions no exhaustives que se'ns ocorren per a començar aquest canvi cultural en els nostres entorns (sobretot per als homes cis, encara que no exclusivament), són:

Aprendre a comunicar sobre sexe, a tindre converses sobre això abans d'intimar amb les persones. Què t'agradaria fer / provar? I a l'altra persona? Si et fa vergonya o no ets capaç de parlar d'unes certes coses, potser no hauries d'estar fent-les... No experimentes amb la vida i els cossos de les altres!

Aprendre a llegir senyals no verbals, buscar el consentiment i construir espais segurs per a unx mateix i per a les persones amb les quals ens relacionem, per a poder relacionar-nos de manera lliure.

Educa't! Llig sobre el tema (aprofita la nostra bibliografia!), acudeix a formacions, aprofita tots els recursos que existeixen hui dia. Amb la quantitat d'informació a la teua disposició, ja no queden excuses.

Aprén a escoltar, a observar, a preguntar, a demanar permís. Sobretot per als homes cis: apreneu a valorar i prioritzar el desig de l'altra persona. Rebutgeu la idea de sexualitat com a espai de dominació de l'altra persona i d'autoafirmació.

Companys: Feu cas al que vos diuen les vostres companyes. No aneu de víctimes! Escolteu les crítiques que vos facen. Quan una companya vos crida l'atenció, vos està donant informació preciosa: en compte de posar-vos a la defensiva, justificar-vos, tancar-vos... aprofiteu-la!

Treballeu amb nosaltres! Com més vos acosteu al transfeminisme i construïu formes més horitzontals de relacionar-vos, més sensibilitat tindreu cap a aquests temes.

Atenció! No val aprendre's només el discurs!

Desmantellar la masculinitat tòxica i el patriarcat interioritzat és un treball **profund** i per a tota la vida. Requereix la **voluntat** d'analitzar com s'ha generat la vostra manera d'entendre la sexualitat i el vostre imaginari sexual, les vostres maneres de relacionar-vos... I de construir maneres alternatives, no patriarcals, més sanes.

Cal matar a la masculinitat dominant imposada en les nostres personalitats i acabar amb el patriarcat que portem dins.

Que el desig sigui mutu i les ganes de les dues!

Dues paraules sobre la culpabilització de les víctimes (*victim blaming*)

Aquest tema també és molt més ampli del que puguem abastar ací. Este fenomen es produeix quan a la persona que ha patit la violència se la considera sencera/parcialment culpable o responsable d'allò ocorregut. Això òbviament té l'objectiu de justificar i normalitzar la violència i de perpetuar les estructures de dominació existents.

Hi ha doncs un prejudici històric i actual contra les víctimes/supervivents de violència masclista (que es manifesta amb especial força quan es denuncia una violència sexual) i això ocorre també en les nostres comunitats. És important ser conscientes que no som immunes a aquest prejudici i fer un treball actiu per a analitzar-lo i desmuntar-lo.

Violència sexista verbal

Què és?

Una agressió verbal, pot ser des d'insultar, fins a alçar la veu o parlar amb un to de superioritat i deslegitimización de l'companyx. Una agressió verbal pot ser llegida com una manera de generar domini o tractar de jerarquitzar l'opinió de la persona agressora. A més pot ser rebuda com una falta d'acceptació o falta de respecte per tindre una opinió diferent.

Com evitar-ho?

Un atac no és un argument. Tampoc no cal atacar per a defensar-se (ni qui argumenta en contra de la teua postura t'està atacant).

Evitar que es personalitze en les intervencions, les opinions d'un debat no haurien d'anar vinculades a una persona, sinó que són opinions sobre el tema que es debat.

Evitar emetre "sentències" absolutes. Exemples: "això no serveix per a res!", "tu què saps?", "No veníem a parlar d'això!". És a dir, si com a persona que modera consideres que no hi ha espai en el moment per a tractar un tema, pots donar l'opció de tractar-lo en acabar el debat o xerrada sense caure en agressions.

Ocupació de l'espai físic i simbòlic

Què és?

Històricament els homes cis han tingut i continuen tenint molta més legitimitat a l'hora d'ocupar i viure l'espai públic, mentre que les dones i les persones de gènere no-conforme han vist i continuen veient la seua llibertat limitada i la seua paraula i el seu espai no respectat. Companys homes: si volem ser solidaris, intentem ser conscients d'això.

Alguns exemples que trobem son:

- Asseure's amb les cames "espatarraes".

- Acostar-se molt a altres persones per a parlar-los, fins a quasi anul·lar la distància física i, si s'allunyen, tornar a acostar-se
- Realitzar contacte físic amb persones amb les quals no tens confiança o no coneixes.
- Qualsevol tipus de contacte físic també pot necessitar d'una acceptació o aprovació dependent d'amb qui estigues interactuant, per tant el millor, preguntar.
- La no negació no implica aprovació.
- Utilitzar l'espai físic, massa corporal, altura o qualsevol altra qualitat física per a exercir un poder sobre l'altra persona o per a satisfer les teues necessitats individuals. Parlar molt fort, prendre la paraula els primers i/o repetidament durant un debat, no fixar-se en si les altres persones estan parlant i quant, expressar una opinió personal encara que no siga molt pertinent, imposar un punt de vista,...

Com evitar-ho?

Prendre consciència (homes) de la manera de moure'ns per l'espai i del fet que el nostre cos pot ser llegit com a imponent o intimidar: tinguem cura de no col·lisionar amb algú (exemple: a l'hora de ballar), intentem ocupar només el espai realment necessari, perquè altres persones també ho tinguen (exemple: no ocupar la primera fila, no asseure'ns eixancarrats..).

A l'hora de dirigir-nos a algú, no forcem una intimitat indesitjada acostant-nos més del necessari.

Si algú marca una distància, és que la necessita per a sentir-se a gust: respectem-la.

Pregunta abans de realitzar un contacte físic, dependent d'amb qui estigues interactuant i el moment en el qual estiga pot voler o no tindre contacte físic amb tu.

Fixa't en la cara de les persones, per a poder veure si hi ha gent que se sent incòmoda. El llenguatge corporal de vegades dona pistes i no és tan ambigu.

A l'hora de prendre la paraula, de participar en un debat, deixem espai per a les companyes i les persones que puguen tindre menys facilitat per a llançar-se. Intentem generar espais on tothom se senta còmode per a expressar-se.

No interrompem.

Abans de parlar preguntem-nos: el que aportaré és valuós / necessari / cert? La meua opinió aporta alguna cosa al grup més enllà de la meua necessitat d'expressar-la? Mantinguem el debat respectuós.

Intimidació / agressió física

Què és?

Consisteix a imposar-se físicament, sovint gràcies a una superioritat física. No és només pegar. Pot consistir en "colar-se" en una fila, donar una empenta en un moment de massificació per aconseguir un lloc millor, fer mostres de violència o "poderio" físic per "defensar" un punt de vista o una necessitat. La violència física té un clar component de gènere i el seu monopoli per part dels homes és una de les eines patriarcalcs que permet establir i perpetuar estructures de dominació.

Com evitar-ho?

Evita fer ús del teu cos per a exercir un poder sobre l'altra persona o per a satisfer les teues necessitats individuals.

Especialment si som homes cis, intentem no cridar o colpejar coses com a mostra de ràbia o de frustració, això pot generar por en la gent que ens envolta i podem acabar imposant el nostre punt de vista de forma jeràrquica.

Categorització de gènere errònia & transfòbia

Què és?

Tot i que la transfòbia és un fenomen complex i que es pot manifestar de moltes maneres, no podem recollir ací tota la teoria que potser caldria. Per això, hem tractat de reflectir aquells aspectes que se'ns han assenyalat com a més comuns a l'espai, així com la informació que considerem bàsica.

La transfòbia és un conjunt d'idees i fenòmens que desencadenen una sèrie d'actituds, sentiments o accions negatives cap a les persones o la realitat trans. Una actitud transfòbia pot ser, per exemple, tractar a algú com si pertanguera a un gènere en què no es reconeix o la negació de l'existència de persones dissidents de gènere o transgènere.

No es tracta de tecnicismes. Totes necessitem veure respectada la nostra identitat de gènere i en general sentir-nos reconegudes i validades per qui som. És encara més important per a les persones trans que porten anys lluitant contra els prejudicis. Siguem solidàries. No donem per fet que sabem el gènere d'algú pel seu aspecte o pel seu nom.

Com evitar-ho?

No alimentar la cisnorma. En resum: deixar d'assumir que la gent és cis. Si no sabem quins pronoms usar per a dirigir-nos a una persona: podem preguntar: "Perdona, ¿amb quins pronoms preferixes que em dirigisca a tu: ell, ella o elle?" Si ens equivoquem i ens corregeixen: podem disculpar-nos de manera sincera i senzilla i a partir d'eixe moment preguntar i usar els pronoms correctes.

Tin en compte el teu entorn i qui està davant abans de fer-ho, no poses a la persona en situació incòmoda disculpant-te reiteradament. De vegades és millor retirar-se, sempre pots documentar-te pel teu compte, parlar amb altra gent CIS, investigar... No carregues el pes de la teua deconstrucció, ja que no és una tasca fàcil ni és responsabilitat d'eixa persona.

Sabent que una persona és trans, no assumisques que ha de triar un gènere dins del binarisme, sinó que pot ser una persona no binària (o de gènere fluit, agènere...)

Valida tot el col·lectiu, les persones trans són molt diverses i no existeix ningun patró, indumentària o aparença a seguir. Hi ha gent que no s'hormona i és trans, n'hi ha de no binària... No servix de res validar només a qui opta per hormonar-se i s'adequa a l'imaginari CIS.

- Evita apel·latius com "tía", "mujer", "hombre" o, per exemple en saludar o despedir-te: "Adéu, bonica". Amb un "adéu" és suficient.
- La llengua és molt rica i si ens apropem a algú que no coneixem i no desitgem preguntar-li el gènere, igual que no preguntem per l'orientació sexual, simplement desenvolupa un llenguatge neutre.
- Evita preguntes privades sobre transició, genitals, cirurgies o la vida sexual, igual que ho evitaries amb altres persones.
- Evita opinar sobre temes trans si no t'ho han demanat. Igualment, evita preguntes sobre temes si l'opinió d'eixa persona t'interessa perquè és trans. Les persones trans no són un debat, sensibilitza't, informa't i busca espais específics i oberts a això.
- Evita fer compliments a les persones trans com "quina valentia" o "mai haguera notat que ets trans". Tampoc no utilitzes tòpics com que "la meua amiga és trans!". No et referisques al col·lectiu trans com un tot, es tracta d'una qüestió personal i no necessiten la teua aprovació o opinió.

- Per a aquelles persones que tenen un discurs “New age”, evita comentaris com “clar, totxs tenim una part femenina i masculina”, ja que no tot es redueix a un sol gènere.
- Planta cara a la transfòbia estigues on estigues, fins i tot si no hi ha una persona trans davant. Corregir, educar i extingir la transfòbia és cosa de totxs.

Capacitisme

L'explicació d'aquest punt està extreta i traduïda íntegrament del fanzine “*Lucha contra el capacitismo. Anarquismo y capacitismo*” de Itxi Guerra. Les reflexions aportades per nosaltres estan ressaltades en *cursiva*.

Què és?

El capacitisme és l'opressió a la qual s'enfronten les persones discapacitades, i sorgeix del sistema capacitista, que és el sistema social, polític i econòmic que discrimina, violenta, margina i assassina les persones discapacitades pel fet de ser-ho. És un sistema en què els cossos i ments són valorades segons l'estàndard de “normalitat”, intel·ligència, excel·lència, primesa, utilitat, bellesa... Aquest valor és determinat a partir del capacitisme (i l'Estat). Es crea la idea de que una persona “perfecta” és aquella que produeix un benefici econòmic màxim al sistema mitjançant el seu treball i el seu capital eròtic.

El nostre valor es mesura en quant a la nostra utilitat per a altres persones. Tota aquella persona que s'ix d'aquesta idea per no poder treballar o per suposadament no poder fer-ho se la discrimina i discapacita, deixa de considerar-se “persona” i perd tots els seus drets. Per això es diu que la discapacitat no existeix, sinó que és un constructe social, perquè sorgeix mitjançant la discriminació i l'impediment a les persones no normatives. Una persona no neix discapacitada, si no que mitjançant la seua relació amb el context i com aquest la limita es crea la discapacitat.

Alguns exemples de capacitisme en els nostres entorns serien:

- espais poc accessibles.
- banys no accessibles.
- xerrades sense traducció a llengua de signes.
- assemblees en lloc amb acústica molt roïn.
- alta exigència de productivitat i disponibilitat per a poder seguir els ritmes dels col·lectius.

En els nostres espais, les nostres formes de militar i els nostres tipus d'oci no són accessibles per a tothom, cal que siguem conscients de que les limitacions no les tenen les persones, sinó que es generen des de l'entorn.

Com evitar-ho?

Per a aconseguir una deconstrucció real hem de revaloritzar la debilitat, la vulnerabilitat, la dependència i la fragilitat. Saber-nos vulnerables ens aproxima als altres, a la interdependència. Suposa trencar amb el sistema de salut que ens divideix entre persones sanes i malaltes. Implica lluitar per la diversitat sense caure en l'ideal humà. Sense prendre com a referència el cos perfecte, sempre fort i sa.

Un pas molt important per a tindre en compte és acceptar que les persones discapacitades no volem deixar de ser discapacitades, donat que no hi ha res de dolent en els nostres cossos i ments. No dediquem la nostra vida a lluitar contra els nostres cossos, sinó que ens acceptem en les nostres debilitats, ens sabem vulnerables ens enorgullem d'això. Assumir que les persones discapacitades volem deixar de ser-ho és un pensament autoritari i capacitista.

Implica que existeix una jerarquia de salut i de cossos/ments on en la cima estan les persones no discapacitades i totes aquelles que no aconseguen aquest ideal deuen anar contra elles mateixes per a arribar a ell.

Per a finalitzar hem d'acabar amb la idea de "qualitat de vida". És una idea capitalista que assumeix que hi ha vides que són dignes de ser viscudes i altres que no. Són idees basades en una concepció de vida productiva, en la que es viu per a treballar i els cossos i ments són meres eines al servei del capitalisme. La qualitat de vida ha de ser determinada per la pròpia persona, que decidisca si mereix o no la pena de la seua vida.

Algunes de les solucions que es proposen des de l'anarquisme per acabar amb el capacitisme són:

- Donar un paper actiu a les persones discapacitades, cosa que s'ha intentat silenciar des de la societat capacitista mitjançant el tancament i borrat històric de les persones discapacitades.
- Construir una idea anarquista i crítica de la discapacitat i la neurodivergència, que ens permeta desfer-nos de tots els estigmes i estereotips que actualment comporten.
- Una anàlisi del treball de les activistes i investigadores discapacitades.
- Parlar de forma simple com ho feien Malatesta o Emma Goldman. Accesibilitzar la formació i la deconstrucció.
- Fer accessibles xerrades, jornades, escrits, accions...
- Crear *i/o donar difusió* a material anticapacitista anarquista, així com una pedagogia radical que permeta deconstruir el capacitisme
- Construir cases de crisi, grups d'autocures, valorar l'autocura...
- Suport mutu com a base de la relació interpersonal
- La deconstrucció de persones no discapacitades
- *Avisar amb antelació de l'accessibilitat (o falta de ella) de l'espai i/o activitat.*

Racisme

Per a aquest punt hem rebut l'ajuda de les companyes de la col•lectiva Resistència Migrante Dissident formada en la seua totalitat per activistes migrants i racialitzades dissidents afectiu-sexuals, agraïm de tot cor la seua aportació. A més a més, el fet d'haver hagut de recórrer a lxs compes per redactar aquest apartat ens recorda que ens queda feina per fer pel que fa als nostres privilegis de blanques europees i que cal que ens formem per poder estalviar-los el rol pedagògic.

Què és el racisme ?

El racisme és un sistema, estructura i ideologia històrica i geopolítica. Des d'un punt de vista social i cultural s'entén des de perspectives reduccionistes i pa(ma)ternalistes que apel•len a la moral i també a les ideologies d'igualtat, de la integració i inclusió i de la diversitat com a mesura compensatòria. No obstant, és urgent considerar el racisme des d'una perspectiva històrica no eurocèntrica. A finals del segle XV i en el segle XVI les poblacions conquerides i colonitzades en Abya Yala i aquelles exiliades forçades de l'esclavitud africana foren deshumanitzades, és a dir, quan Europa es va situar com el centre es van establir graus d'humanitat. Així, les poblacions d'Abya Yala i les negres africanes no es consideraven humanes, cosa que va legitimar els genocidis, tot tipus de violacions, la implantació de l'heterosexualitat obligatòria com règim moral i administratiu, el sistema de castes, l'esclavitud, etc. o en altres paraules, el que va permetre l'evangelització, castellanització, disciplinament, extractivisme i l'espoli de béns i d'éssers no-humans, tot perpetrant la violació originària a la Terra, en un marc complex de relacions que donen pas al capitalisme.

La categorització pseudocientífica i clínica de la raça sorgix a finals del segle XVIII, provinent de la “idea de raça” dels segles anteriors i es consolida per classificar els éssers humans i consolidar una supremacia de blancs contra i sobre no-blancs. Per tant, el racisme és la ideologia i l’estructura a través de la qual s’inferioritza a partir de la raça. Un dels antecedents fonamentals per entendre que el racisme és sempre sistèmic i estructural i no merament moral i interrelacional és comprendre’l històricament. A més, les expressions racistes exercides per subjectes individuals s’emmarquen en els sistemes de creences, costums i móns blancs heteronormatius que han sigut normalitzats.

El racisme també pot ser caure en estereotips o assenyalar l’alteritat, fins i tot quan la intenció és “bona” o intentem fer compliments o observacions: “Quin cabell més bonic”, “Que bé et queda el vel”, “m’encanta el teu accent, d’on ets?”... Així com també imitar accents, preguntar la procedència i/o donar per fet que la persona ve d’un altre país, “exotitzar”.

Siga com siga, el racisme no és només “caure en estereotips o assenyalar l’alteritat”, és sobretot el privilegi estructural, sistèmic i personal de viure vides que valen més que altres. El racisme és la crueltat històrica.

Què té a veure el racisme amb el patriarcat ?

Molt. El racisme és una “estratègia de supervivència del poder sistèmic” (R. Eddo-Lodge), necessària per a la subsistència d’este poder. El patriarcat també ho és. Per desmantellar el sistema capitalista cisheteropatriarcal és necessari desmantellar totes les formes d’opressió i discriminació. El feminisme serà interseccional o no serà.

Dèiem abans que el paternalisme no és només cosa d’homes. Per exemple, els col·lectius antiracistes assenyalen sovint que el feminisme blanc és al mateix temps paternalista i classista i que no té en compte les vivències de les persones racialitzades i/o de classe treballadora.

Un altre aspecte a tindre en compte és comptar amb persones migrants o racialitzades només per a xerrades d’antiracisme. Les compes migrants o racialitzades són expertes en molts temes, però quan programem xerrades en els nostres espais sempre tendim a convidar-les per parlar de temàtiques antiracistes però no d’altres temes com ecologisme, literatura..

“Resulta fàcil dir que estem immerses en dinàmiques de poder, però no sempre és fàcil reconèixer que ens trobem més pròximes al costat de dalt, que sent dones i fins i tot activistes, feministes i revolucionàries, tenim moltes coses en comú amb el costat opressor i, de vegades, no tantes amb l’oprimit”. Julia Cañero.

En fi, convidem a les companyes feministes a descolonitzar les reflexions respecte del patriarcat i el capitalisme. Compte amb l’autopercepció de la centralitat europea en la història mundial, o siga el “ego conquiro” i amb la preeminència del discurs del patriarcat baix la mirada i la interpretació del feminisme blanc eurocentrat.

Ni el patriarcat ni el capitalisme s’assenten solament en els conflictes de les classes socioeconòmiques o en l’opressió sexe-gènere.

Com evitar-lo?

El racisme no podem evitar-lo, però podem combatre’l. No pretenguem innocentment i novament apel·lant a la moral i a la bona voluntat que les ferramentes de l’amx destruiran la casa de l’amx. No podem evitar-lo perquè està entremès (o interseccat) amb el sistema capitalista i el sistema sexe-gènere, al règim de l’heterosexualitat obligatòria i en el nostre context occidental a l’heteropatriarcat i totxs participem, ho volgum o no, en aquestes estructures. Ara bé:

1. Donem suport econòmic a projectes de persones migrades i racialitzades disposades a oferir formació antirracista anticolonial en les nostres formacions autodidactes. Les compes estaran encantades de compartir espais de formació reconeguts i remunerats.
2. Donem suport econòmic a projectes de persones migrades i racialitzades.
3. Donem suport a la campanya ILP Regularización Ya.
4. Posem al servei els privilegis que realment estem disposades a cedir/tensionar.

5. Preguntem-nos qui habita els espais físics militants i activistes amb nosaltres i per què malgrat la bona voluntat les persones racialitzades no estan presents.
6. Cultivem amistats i afectes amb migres i racialitzades. Aquestos vincles i relacions són micropolítiques que enfortixen la lluita.
7. Estalviem-nos estereotips, bromes, imitacions, comentaris sobre noms i cognoms, etc. Actituds innecessàries i racistes.
8. No tinguem por d'equivocar-nos. No ens censuraran. Volem (des)encontrar-nos amb totes les conseqüències. I com sempre: formem-nos!

Putofòbia

Què és?

Dins dels nostres espais observem actituds putófoques quan s'infravalora l'opinió o vivència d'una companye treballadora sexual, en estigmatitzar-la. Perquè fem la suposició a vegades de manera general que aquestes companyes han hagut de passar per molts processos que els han conduït a una inestabilitat mental, afectiva etc. i per tant deslegitimem la seua posició.

Els sectors abolicionistes del treball sexual argumenten que l'elecció lliure del treball sexual és impossible i s'acusa les treballadores sexuals d'alimentar al patriarcat amb això.

D'altra banda moltes vegades no es reconeix a les treballadores sexuals com a tal, encara que siguen elles mateixes les que s'estan definint. Se'ls nega la seua pròpia definició dient, per contra, que són prostituïdes. Això és molt violent, en tant que nega la llibertat personal de definir-se.

La diferenciació que fa Ava Cardonna entre elecció i autonomia ens pot resultar molt útil per a comprendre uns certs conceptes: "l'elecció insinua un context fictici en el qual totes les persones tenim opcions iguals en la vida i accés il·limitat als recursos, mentre que el concepte d'autonomia reconeix la nostra capacitat per a fer plans, tindre estratègies i actuar dins d'una estructura limitada"

La idea que si pagues estàs comprant el cos d'una dona o persona amb identitat dissident col·labora amb la idea patriarcal que la treballadora del sexe no té capacitat de decisió respecte a què fer en el seu treball.

Un espai com el CSOA L'Horta hauríem de tindre clar que ens posicionem en pro dels drets de qualsevol treballador i per tant secundar constantment el reconeixement de drets de les treballadores sexuals.

Com evitar-ho?

No invalides l'opinió ni molt menys les decisions de les treballadores del sexe.

El treball sexual és una altra estratègia més de subsistència, de guanyar-se la vida. No infravalorem o jutgem com es guanyen la vida altres persones.

Si tens dubtes o qualsevol pregunta sobre el treball sexual existeixen quantitat de manuals i xerrades i formacions sobre els drets de les treballadores sexuals.

ELS EFECTES DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA I PATRIARCAL

Els efectes de les violències patriarcal són molt diversos depenent de les violències que estiguen ocorrent. En qualsevol cas, hem recollit a continuació alguns dels efectes derivats de les violències tant per a les persones que les exerceixen com per a les persones que són violentades. Aquests efectes no sols provenen de l'enquesta a la qual ens hem referit durant tot el document sinó que també deriven de dinàmiques prèvies i posades en comú de treball que el grup que ha dut a terme aquest document ha anant fent.

Alguns dels efectes que hem recollit en les companyes dones / identitats dissidents son:

- Ràbia
- Impotència
- Angoixa
- Ansietat
- Inseguretat
- Por
- Incredulitat
- Confusió (per ex. perquè solia creure que era un espai segur)
- Decepció
- Sensació d'estar en un espai no segur, on els homes continuen exercint el seu poder
- Sensació d'estar en un espai on hi ha impunitat
- Sensació d'injustícia
- Cansament
- Incomoditat
- Culpabilitat (per ex. per no haver reaccionat en el moment)
- Preocupació
- Sentir-se xicoteta
- Humiliació
- Frustració
 - per no contar allò ocorregut
 - per haver de fugir en aqueix moment
 - per no haver reaccionat en el moment
 - per haver d'escoltar unes certes excuses

Vergonya

Nerviosisme

Fàstic

Sensació incòmoda d'estar sotmesa a un control

Records roïns

Reviure traumes, re-traumatització

Més consciència

A vegades, per sort, després de viure violència, sentim:

- Suport, recolzament
- Empoderament
- Que no estem soles

Alienació - dificultat a l'hora de socialitzar

Autoqüestionament

Culpa

Dificultat per a posar-ho en paraules

Dubtes a l'hora d'explicar-ho (A qui? Com? On?)

Exigència interna - externa "he de..."

Infravalorar-se

Insomni

Necessitat de respostes

Pànic

Por a repercussions

Ràbia contra una mateixa

Sentir-se jutjada
Sentir-se poc legitimada
Sentir-se silenciada
Tristesa

Alguns dels efectes en els companys homes:

- “Pensar que ho he fet en algún moment”: culpabilitat, irritabilitat
- Sensacions/emocions negatives
- Frustració
 - per no saber com fer, com actuar o com ajudar a una companya
 - per no saber què fer si torna a ocórrer

Aquestes són les emocions que ens han comptat les companyes que han participat en l'enquesta. Aquestes són les emocions típiques que es generen quan rebem violència masclista.

Tots aquests són els danys invisibles, però molt reals, amb els quals ens toca conviure, i que comporten enormes pèrdues de temps, energia, ganes, il·lusió en el nostre dia a dia, soscavant les nostres vides i la nostra militància. La violència masclista té efectes devastadors en la nostra psique individual i col·lectiva, en la nostra praxi i en el nostre potencial. La violència patriarcal estripa el teixit comunitari, genera desconfiança, ens deixa més febles enfront del sistema capitalista.

Ja n'hi ha prou!

LES NECESSITATS

Quan patim violència masclista, què solem necessitar? Hi ha coses que ens fan sentir sostingudes i ens ajuden a portar millor el que hem viscut.

Per què és important entendre-ho?

En primer lloc, perquè totis podem presenciar en algun moment una situació de violència masclista o rebre el relat d'alguni companyi que l'ha viscut. La idea és que *totis puguem acompanyar* a lis nostris companyis, i per a això és important tindre en compte el que necessiten i el que els pot vindre bé.

En segon lloc, és important també entendre que part de la violència masclista que patim es genera *després* de denunciar algun fet, i l'exerceix la comunitat: invalidant, deslegitimant, deixant-nos soles. Aquests fets poden ser en si traumàtics i augmenten exponencialment l'impacte de la violència inicial.

No podem tornar enrere en el temps i evitar la violència que lis nostris companyes han patit, però *podem evitar generar més violència*.

Com a comunitat tenim molt de poder: un acompanyament empàtic i amb mirada feminista té moltíssim potencial reparador.

En aquest apartat hem resumit les necessitats que ens han contat lis companyis que han participat en l'enquesta i les hem integrades amb les que hem detectat en dinàmiques prèvies i posades en comú de treball que hem dut a terme.

Les companyes dones / identitats dissidents, quan patim violència masclista (i / o quan compartim espais de militància), podem tindre, per exemple, aquestes necessitats:

- Acompanyament
- Anàlisi dels companys, que entenguen com fa sentir això
- Confiança
- Confidencialitat
- Disculpes sinceres
- Escolta
- Responsabilitat afectiva
- Fer-ho públic
- Honestedat
- Més informació
- Més horitzontalitat, vore a la gent de l'Horta accesible
- No sentir la complicitat que els homes cis hetero tenen entre ells i que els permet afiançar el seu poder i privilegi
- No sentir-nos jutjades
- Que es recordara activament en cada esdeveniment les actituds i comportaments i comentaris que no s'accepten.
- Que hi haja un espai acollidor i compassiu, per a poder comptar / compartir / ser vulnerables
- Que hi haja voluntat per a comprendre i buscar solucions transformadores
- Que la violència no estiga tan normalitzada, per poder senyalar-ho
- Que no hi haguera tantos homes cis hetero, que haguera una espècie de filtro de matxis
- Que no s'aplegara a eixe punt
- Sentir-nos legitimades
- Sentir-nos protegides / arropades entre companyes/ espai segur

Sobre el lloc:

- No haver de ser nosaltres o les nostres amigues qui es canvien de lloc per estar seguras, sino las personas que exerceixen violència / assetgen / que es propasan
- No haver de compartir espai amb les persones que ens han agredit

- Que les persones que agredeixen no tornen a l'espai i menys se'ls done visibilitat (per ex. facilitant-les concerts)

Sobre la necessitat de respostes i suport col·lectiu:

- Conèixer l'existència d'una xarxa de suport
- Entendre com funciona el CSOA
- Més respostes per part de la gent del barri
- Més ulls i saber a qui acudir a part de les meues amigues
- Necessitat de personas que es reconega fàcilment com a persona capaç de gestionar una situació de violència, i un col·lectiu o grup de persones indicades com a responsables de solventar la situació
- Que algú de l'organització li explicara que "si seguirà amb aqueixa actitud abandone l'espai"
- Que la gent intervinguera, perquè jo estava molt bloquejada
- Que els companys homes reaccionen i reconegen la violència masclista quan ocorre
- Que el CSOA es faça responsable, i els companys homes es revisen i deixen d'ocupar tots els espais.
- Recursos d'actuació
- Resposta més contundent per part dels testimonis presents (sobretot homes)

Sobre l'organització de les xerrades, específicament:

- Que els ponents (sobretot homes) es responsabilitzen del que ocorre en les xerrades
- Que en els col·loquis hi haguera alguna classe de moderador / Moderació més activa per a no donar-li espai i legitimitat a intervencions masclistes.

Necessitats expressades per els companys homes: més treball d'autocrítica per part dels hòmens que conformem l'Horta, aprendre a identificar les violències que reproduïm...

De quines maneres la nostra comunitat pot respondre a totes aquestes necessitats? Trobar solucions creatives és responsabilitat de totes.

Totes podem aportar el nostre granet d'arena en les nostres interaccions quotidianes i tindre aquestes necessitats en ment quan alguna companya ens demana suport o ens conta una violència que ha patit.

Recursos per a moments difícils o que ens remouen

Hem recopilat ací algunes xicotetes coses que a vegades ajuden en els moments difícils, quan alguna cosa ens remou per dins: horta.noblogs.org/treball-antipatriarcal/recursos-per-a-moments-dificils-o-que-ens-remouen/



Encara que semblen molt senzilles, totes estan basades en evidència científica (estudis de psicologia sobre trauma, estrès post-traumàtic, etc).

Si tens una xarxa de suport, potser hi ha algú al qual pugues cridar o acudir en aquest moment. De vegades ens costa demanar ajuda, però el suport mutu és una eina de resistència fonamental.

Igualment, hi ha moltes xicotetes eines que podem desplegar fins i tot estant soles.

La cura de nosaltres mateixes és també una forma de resistència. Cuidar dels nostres cossos i ànimes és un acte radical.

PRECAUCIONS PER A L'ÚS D'AQUESTA GUIA

ATENCIÓ!

AÇÒ ÉS NOMÉS UNA GUIA - utilitzar amb precaució i responsabilitat-

Només estem fent recomanacions i reflexions.

Som conscients que la nostra realitat no és perfecta ni ho serà, però pensem que és important ser conscients de les limitacions que tenim com a col·lectiu i caminar cap a la deconstrucció d'aquestes.

Entenem el feminisme, més que com una simple etiqueta per a identificar-nos, com un horitzó cap al qual caminar.

Dues paraules sobre el punitivisme i la responsabilitat:

Vivim en una societat que associa l'error al càstig, per la qual cosa resulta molt difícil admetre els errors. Si volem generar estructures alternatives a les punitivistes, és important crear espais segurs on es pugui parlar dels errors de manera sana i on estiguem obertes a rebre i fer crítiques de formes no (auto-)destructives. Per a canviar el paradigma cal estar disposades a canviar la nostra manera de pensar.ç

La nostra proposta és que siguem fermes quan siga necessari, però recordant ser compassives amb nosaltres mateixes i les altres. Què volem dir amb això? Que podem ser fermes a:

- assenyalar una *conducta / comportament / situació* nocives sense justificar-les,
- demanar una assumpció de responsabilitat,
- exigir un canvi real i necessari,
- al mateix temps que intentem no demonitzar o deshumanitzar a *le(s) persone(s)* que han tingut eixa conducta.

Hi ha una responsabilitat individual però al mateix temps sempre hi ha una **responsabilitat col·lectiva**. Al cap i a la fi, el patriarcat és el sistema que ens ha criat, està en cadascuna de nosaltres i eradicar-lo és cosa de totes.

El benestar dels nostres grups depèn de cadascuna de nosaltres. Apliquem **responsabilitat** en tot el que fem.

La fi última d'aquestes recomanacions és generar comunitats sanes i fortes; per a això necessitem **desmantellar les estructures de dominació** que existeixen hui dia, sense generar altres noves.

No aprofitem aquestes idees per a venjances, per a fer ajustos de comptes o per a aconseguir objectius ocults dins de les nostres comunitats. Al mateix temps que acompanyem a cada persona de manera empàtica i tenint en compte les especificitats de cada situació, **tinguem clars els objectius polítics i col·lectius de cada actuació i mesurem les conseqüències de les nostres accions.**

Dues paraules sobre els errors, la incomoditat i l'aprenentatge:

Estem intentant generar espais diferents als que hem conegut durant totes les nostres vides. Això no és fàcil i segurament ens equivoquem moltes vegades durant el procés. Equivocar-nos no és un fracàs, sinó una cosa inevitable i de la qual podem aprendre molt. És important ser creatives i flexibles, estar disposades a sentir una certa incomoditat, donar i donar-nos permís per equivocar-nos i aprendre.

La violència toca tecles profundes dins de cadascuna de nosaltres i remou emocions fortes. Com més ens coneguem a nosaltres mateixes, a les nostres reaccions, els nostres "punts gallet", més comprendrem les dinàmiques interpersonals i més eficaces podrem ser a l'hora d'actuar.

La dimensió del trauma està molt present en tot això, i està a la base de moltes de les reaccions que a vegades, sense comprendre, es titllen de "exagerades". Estrès post-traumàtic, trauma infantil, trauma intergeneracional, trauma racial,... com més entenguem sobre aquests assumptes, més comprendrem les dinàmiques que es donen.

Dues paraules sobre la responsabilitat afectiva:

La responsabilitat afectiva és un terme que es va originar en les reivindicacions del moviment feminista de la tercera ona amb l'objectiu de reflexionar sobre les formes en les quals ens relacionem. Implica prendre responsabilitat respecte a les accions que tenen lloc en una relació (amistosa o amorosa): per què, com i quines conseqüències portaran, a més de l'impacte que tindrà sobre les persones involucrades en la relació.

La seua principal fi és evitar, en la major mesura possible, danys per desacords emocionals. L'exercici de la responsabilitat afectiva és poder expressar els desitjos propis per a establir acords amb els altres.

La responsabilitat afectiva és necessària en la construcció de les nostres relacions, perquè la seua absència dona peu a l'abús i a la violència. Ha d'estar present per poder cuidar de nosaltres i de les altres persones i construir relacions sanes amb les que li fem front a aquest sistema capitalista que ens vol aïllades. Es tracta de fer-se càrrec de les emocions pròpies i de la resta, és afrontar les situacions i ser clares en els vincles que construïm, així com ser conscient que allò que jo faig, sent o la manera en què ho manifestar influeix en altres persones.

La responsabilitat afectiva passa per tindre present que tot acte influeix en altres persones i una ha de fer-se càrrec de com afecta. La responsabilitat afectiva, en aquest sentit, implica que si una està vinculada (de molt diverses formes) amb una altra o altres persones, tot acte que realitze tindrà una conseqüència en aqueixa o en aqueixes persones. Comunicar-nos i expressar allò que sentim amb cura de les altres és la base per construir relacions horitzontals que facen tremolar l'amor romàntic, una pota que sosté aquest sistema patriarcal i capitalista.

Dues paraules sobre l'autodefensa feminista i les denúncies públiques:

Com hem vist, la violència genera dolor, ràbia, impotència, frustració, i moltes altres emocions negatives. Si no hi ha manera d'expressar-les, si no hi ha justícia, si no hi ha reparació, arriba un dia en què l'olla de pressió explota i el contingut ens esquitxa a totes. En aquestes ocasions, a vegades es critica a les companyes per aquestes explosions: se'ls diu que trenquen la unitat dels col·lectius o que estan sent destructives. I és que la ràbia no és bonica, és clar.

La ràbia no és bonica perquè la violència no és bonica.

La ràbia, malgrat tindre "mala premsa", és una emoció bàsica i fisiològica, que ha evolucionat amb l'ésser humà al llarg dels mil·lennis. En sentit evolutiu es considera que té una funció de supervivència, de protecció activa, perquè ens ajuda a detectar les situacions perilloses i a distanciar-nos d'elles.

La ràbia de les dones i identitats dissidents incomoda, perquè se'n ix dels esquemes del que es considera "normal", perquè ens trau del nostre rol assignat: pedagògic, pacient, acomodant, comprensiu...

Fa por, perquè amenaça l'equilibri cisheteropatriarcal.

La ràbia a vegades és necessària per a la nostra salut mental, perquè ens protegeix *quan el grup no ho fa*.

Les denúncies públiques són extremadament incòmodes i moltes vegades doloroses per a qui les fa, no sols per a qui les rep o n'és testimoni i per a la comunitat. Solen ser l'últim recurs. Per tant, si es donen probablement siga perquè el grup no ha utilitzat altres recursos, o perquè els que hi ha no han estat eficaços. Necessitem, doncs, recursos millors.

Però les denúncies públiques no sols sorgeixen de la ràbia. També sorgeixen - i això no se sol veure, ni entendre - des d'un lloc d'amor i de fe. Des d'un compromís cap a la comunitat i la seua capacitat de transformar-se; des d'una voluntat de dedicar-li a aqueix objectiu temps, energia, esforç; de fe en què els nostres companys puguen comprendre, analitzar, aprendre, millorar.

Si no volem que hi haja tanta ràbia i tant de dolor, i si no volem que es manifesten de manera explosiva en els nostres grups, llavors hem de fer-nos càrrec col·lectivament que no hi haja violència patriarcal i que les nostres comunitats siguen espais de no impunitat.

Fins aleshores, si l'autodefensa és l'única cosa que ens queda, l'autodefensa feminista pot representar l'última línia de defensa i resistència contra els atacs del patriarcat, i en aquest sentit ens sembla legítima i a vegades necessària. Utilitzar la violència per defensar-se no és el mateix que utilitzar-la per a aconseguir o mantindre poder i control sobre una altra persona.

L'autodefensa és una estratègia d'apoderament personal i col·lectiu, no sols per a enfrontar i erradicar la violència sexista sinó també per a redefinir-la des del marc teòric del feminisme. No sols és una reacció enfront d'un atac físic sinó, sobretot, un acte d'apropiació del territori més propi: el cos i per extensió dels drets com a ciutadana (Bilgune Feminista).

Des dels col·lectius feministes es defineix l'Autodefensa Feminista com una eina política d'apoderament feminista. Una eina perquè ens dona claus, idees, dinàmiques i estratègies per a entendre i per a fer transformacions tant a nivell personal com col·lectiu. Política perquè ens permet entendre el sistema patriarcal en el qual vivim, els rols socials que se'ns imposen com a dones o persones dissidents i com això ens afecta en la nostra vida quotidiana, en les nostres relacions, les violències que patim... I ens dona apoderament perquè és un procés a través del qual les dones anem fent-nos cada vegada més protagonistes de les nostres vides. És prendre el poder, no sobre res ni sobre ningú, sinó el poder de nosaltres mateixes i el poder amb altres (el fem juntes, en col·lectiu, unim forces, responem col·lectivament. No estem soles) i el poder per ser i fer el que vulguem.

L'autodefensa feminista va més enllà d'una part física, treballa també una part psicològica o emocional: "què sent quan se m'agredeix o se m'assetja?". És necessari que analitzem com ens sentim, com tenim la nostra autoestima perquè hem de tindre en compte que se'ns ha educat perquè siguem submises a aquesta violència, perquè no ens defensem, perquè siguem nosaltres les que portem la vergonya i la culpa.

"Si tu no estimes el que tens, no ho defensaràs i deixaràs la responsabilitat en terceres mans; ja siga en el príncep blau o en l'Estat".

UNA CRIDA PER ALS NOSTRES COMPANYS (HOMES CIS)

Companys homes cis: demanem la vostra implicació.

Les dones i les persones trans portem segles analitzant les opressions que patim, compartint experiències, desenvolupant formes de lluita, juntant-nos en col·lectius i moviments. Portem temps aprenent a ser més assertives, a defensar-nos, a posar límits, a acceptar-nos a nosaltres mateixes, a gaudir de nosaltres mateixes, a prendre la paraula, a denunciar les discriminacions, i tota la resta. No obstant això el patriarcat és cosa de totes i no podem capgirar-lo soles.

Necessitem que vosaltres també feu treball feminista i antipatriarcal.

El cisheteropatriarcat us atorga avantatges i beneficis i us fa còmplices. És com un patró que tria a alguns treballadors perquè manen sobre els altres: al final qui es beneficia realment és el patró. Rebutgeu aqueixa complicitat. Lluiteu amb nosaltres!

El patriarcat us atorga privilegis, però a costa d'estar constantment perdent temps i energies intentant performar aqueixa "masculinitat dominant" que no és més que un miratge i una mentida. Mentrestant, us separa de les vostres emocions, somnis i il·lusions més autèntiques i de la capacitat d'intimar sanament amb les altres. Rebutgeu aquest model de masculinitat basat en la dominació i en la superioritat.

Sabem que és difícil. Porten tota la vida dient-vos que heu de ser forts, independents, autònoms, segurs de vosaltres mateixos, resolutius; decidir, manar, no dubtar, no plorar, no expressar emocions, no ser vulnerables, no dependre de ningú... Porten tota la vida dient-ho: els pares, la televisió, els famosos, els entrenadors, els amics, l'escola, els profes, les pelis,... Fins i tot els herois revolucionaris d'antany. Resumint: porta tota la vida, el patriarcat, operant en cadascun d'ells i elles.

I ara, després de tota una vida intentant complir amb això, venim les companyes i us demanem tot el contrari. Que escolteu, que dubteu, que us poseu en un lloc completament diferent. Que entengueu que ser humans és ser vulnerables. Que tots els éssers vivents d'aquest planeta som interdependents. Que eixa suposada autonomia forta i segura és l'arrel de totes les violències.

Sabem que és difícil. Però a qui li fareu cas? Al patriarcat o a les vostres companyes de lluita i militància?

Companys homes cis: necessitem el vostre compromís.

Necessitem que estigueu disposats a estar una mica incòmodes, a escoltar amb curiositat quan una companya us fa una crítica o us demana un canvi. Per què està enfadada? Segurament hi ha una raó que potser no esteu comprenent, sobretot si la seua ràbia us sembla "injustificada".

Per què us poseu tan tibants si se us demana un canvi? Potser teniu comptes oberts amb vosaltres mateixos i amb aqueixa tramposa idea de masculinitat desitjable?

La masculinitat tòxica reprimeix l'emocionalitat i vulnerabilitat que existeix en cada ésser humà. Potser fomenta també la vostra inseguretat?

Companys homes cis: cal la vostra voluntat.

No tots els homes agreeixen, però tots els homes tenen avantatges dins del patriarcat. Des d'eixa posició d'avantatge esteu, podríem dir, més ben posicionats que nosaltres per a lluitar en contra d'això. Necessitem que assumiu aquesta responsabilitat. Amb afecte, amb ràbia, amb generositat. Quan passa alguna cosa, potser "no heu sigut vosaltres directament": però vosaltres sou qui podeu reparar.

Trenqueu el pacte patriarcal, no us quedeu en silenci, no justifiqueu als vostres companys si actuen malament. Podeu acompanyar-los i ajudar-los a assumir responsabilitat, sense fer ramat.

No us defenseu a mort si una companya us diu que li heu fet mal. Potser no ha sigut amb mala intenció, però podeu haver danyat *sense voler*. Teniu l'oportunitat de reparar, *volent-ho*.

Això també és treball anticapitalista.

QUI SOM? EL GRUP DE TREBALL ANTIPATRIARCAL

El grup de treball contra agressions patriarcals del CSOA L'Horta som un grup de treball no mixt de dones i obert a persones i identitats dissidents, que està repensant i treballant la gestió d'agressions i violències masclistes, trànsfobes, homòfobes, bifobes o violències per la identitat de gènere i/o sexual, amb una mirada transfeminista i interseccional.

El grup comença a reunir-se periòdicament a través d'una proposta que sorgeix en un grup general de dones de l'espai el novembre de 2020. El motiu d'aquesta trobada és, principalment, la necessitat i la voluntat de fer front col·lectivament a les violències masclistes que vivim tant dins com fora de l'espai.

Què portem recorregut?

- Hem fet un treball intern individual i grupal sobre situacions de violència viscudes en el CSOA, una anàlisi d'elles, indagar sobre quina hauríem necessitat i com ens fa sentir la idea de col·lectivitzar aquestes experiències entre nosaltres. Això ens ha ajudat a partir de realitats concretes, a poder posar en el terreny del real els discursos i començar a repensar des del que ens travessa.
- Hem reflexionat sobre com volem que siga l'espai de protocols a nivell grupal, generant uns acords col·lectius (sempre modificables i transformables).
- Hem fet un treball d'anàlisi i revisió de diferents protocols ja creats en altres centres socials / espais de militància / llocs, per a poder nodrir-nos de la faena d'altres col·lectives i veure com adaptar-los a la realitat del CSOA l'Horta.
- Paral·lelament, anem creant espais de reflexió sobre diferents temes, uns de manera més estructurada (revisió i anàlisi de textos) i altres de formes més informals i lleugeres. Acudim a formacions i posem en comú la informació rebuda perquè estiga al servei del grup

Com ens estem organitzant?

- Quedem cada 15 dies aprox, combinant 1 assemblea més logística amb 1 assemblea més de treball d'indagació, reflexió, etc.

Dades extra!

- L'espai sempre està súper obert a noves compes. Si estàs interessadi, pregunta'ns! Ens organitzarem per a posar-te en context, actualitzar-te i acompanyar l'entrada!
- Pots contactar-nos al MAIL: antipatriarcalshorta@riseup.net

<https://horta.noblogs.org/treball-antipatriarcals>

Us enviem una abraçada profunda!

BIBLIOGRAFIA I REFERÈNCIES

MANUALS

“Creative Interventions Toolkit (Caja De Herramientas) Una Guía Práctica para Terminar con la Violencia Interpersonal”

www.creative-interventions.org

“¿Y qué hacemos con los violadores? Perspectivas anarquistas sobre cómo afrontar la violencia sexual y otras agresiones machistas” VVAA (Heura Negra)

FORMACIONS

“El arte y el reto de acompañar” Formigues Liles (<https://www.instagram.com/formiguesliles>)

“On queda el feminisme quan estem en grup?” i “Et crema el conflicte? Estratègies per a entendre i gestionar el foc del conflicte” L’Argila - facilitació i formació amb mirada feminista interseccional (<https://www.largila.com/>)

“(Re)pensar la masculinitat. Jornades internes mixtes de revisió de masculinitats i rols de poder” La Baula - proyecto antipatriarcal (<https://labaula-antipatriarcal.hotglue.me/>)

“Seminari de gestió d'agressions masclistes 2021-22. Marc conceptual i eines d'intervenció per gestionar agressions masclistes” Fil a l’Agulla (<https://filalagulla.org>)

LLIBRES I FANZINES

“El cuerpo lleva la cuenta” Bessel van der Kolk - Llibre disponible a les biblioteques de la UV en castellà (en format físic).

“La voluntad de cambiar: homes, masculinitat i amor” Bell Hooks - Llibre disponible a les biblioteques de la UV en anglés (en format físic).

“Los hombres me explican cosas” Rebecca Solnitv- Text/article original: <https://tomdispatch.com/rebecca-solnit-the-archipelago-of-arrogance/> - Llibre disponible a les biblioteques de la UV en anglés i castellà (en línia i en format físic).

“Lucha contra el capacitismo: Anarquismo y capacitismo” llibre/fanzine, Itxi Guerra

“No es para tanto: Notas sobre la cultura de la violación” Roxane Gay et al. - Llibre disponible a les biblioteques de la UV en castellà (en format físic).

“No soy yo: Entendiendo el trauma complejo, el apego y la disociación” Anabel Gonzalez

“Por qué no hablo con blancos sobre racismo” Reni Eddo-Lodge Article original expandit: <https://www.theguardian.com/world/2017/may/30/why-im-no-longer-talking-to-white-people-about-race> - Llibre disponible a les biblioteques de la UV en castellà (en format físic).

“Trauma y recuperación – cómo superar las consecuencias de la violencia” Judith Herman - Llibre disponible a les biblioteques de la UV en anglés (en format físic), amb el títol: “Trauma and recovery: from domestic abuse to political terror”

“Todas las mujeres, todos los derechos, todos los días” Prostitutas y aliadas feministas. <https://aliadastransfeministas.files.wordpress.com/2019/03/fanzineentero.pdf>

ARTICLES I PÀGINES WEB

Bilgune Feminista (<https://www.bilgunefeminista.eus/>)

“Desig i violència sexual” Alba Alfageme (https://www.ara.cat/opinio/consentiment-violencia-sexual-alba-alfageme_129_4056946.html)

“Demandas y Reivindicaciones Feminsitas sobre el Trabajo Sexual en España” Aliadas TransFeministas (<https://aliadastranfeministas.wordpress.com/2019/04/25/demandas-y-reivindicaciones-feministas-sobre-el-trabajo-sexual-en-espana/>)

Feministas ProDerechos (<https://feministasproderechos.org/esp/home/>)

“Los hombres me explican cosas’: del ‘mansplaining’ al asesinato en nueve ensayos” Anàlisis en Píkara Magazine per Ana Blé (<https://www.pikaramagazine.com/2017/03/los-hombres-me-explican-cosas/>)

“Resistencias antifeministas, neomachismo, usurpación y paternalismo” Anàlisis en El Diario/Píkara Magazine per Julia Cañero (https://www.eldiario.es/pikara/resistencias-antifeministas-neomachismo-usurpacion-paternalismo_132_8559875.html)

Transgender identities (<https://www.plannedparenthood.org/learn/gender-identity/transgender>)