

# FER VISIBLE ALLÒ INVISIBLE

L'autodefensa feminista com a pràctica de resistència davant la violència masclista  
[Treball final de grau]



Marta Roda Milà  
Tutora: Nagore García Fernández  
Any: 2018/2019  
Universitat Oberta de Catalunya (UOC)  
Grau d'educació social

## Índex

<b>Resum</b> .....	2
<b>1. Els meus inicis al kick boxing feminista</b> .....	3
<b>2. Introducció</b> .....	5
<b>3. El sistema patriarcal, les violències i els cossos</b> .....	8
3.1. <i>Sistema sexe-gènere</i> .....	9
3.2. <i>La violència, com a mitjà de control social</i> .....	10
3.3. <i>El cos com a element simbòlic de dominació</i> .....	12
3.3.1. <i>Posicionaments vers els cossos</i> .....	13
3.3.2. <i>Cossos sotmesos</i> .....	14
3.3.3. <i>Cossos dòcils</i> .....	15
<b>4. Autodefensa feminista com a pràctica de resistència front la violència patriarcal</b> .....	17
4.1. <i>De la Wilma Berger fins als nostres dies</i> .....	18
4.2. <i>L'autodefensa feminista com a concepte</i> .....	19
4.3. <i>L'autodefensa feminista com a metamorfosi</i> .....	22
4.4. <i>Resistències a l'autodefensa feminista</i> .....	24
<b>5. L'autodefensa feminista com a contrarepresentació de gènere</b> .....	25
<b>6. I ara què? L'autodefensa feminista i la prevenció de les violències</b> .....	28
<b>7. Referències bibliogràfiques</b> .....	30

## **Resum**

Vivim en un context emmarcat de violències quotidianes, estructurals i simbòliques pel sol fet de ser dones o sortir d'allò heteronormatiu. Dins d'aquest marc, es fa imprescindible repensar les estratègies per a oposar-hi resistència i aconseguir passar del discurs de la igualtat a la pràctica. En aquest treball es pretén aprofundir en l'autodefensa feminista com a pràctica de resistència front aquestes violències entenent-la com un mitjà de contrarepresentació de gènere que transforma i desafia el gènere i les arrels de l'ordre simbòlic que sosté el sistema patriarcal.

**Paraules clau:** violències de gènere, cos, patriarcat, autodefensa feminista.

## 1. Els meus inicis al kick boxing feminista

El primer record que tinc m'evoca als carrers d'una gran ciutat a l'altra banda de l'oceà. Un ampli finestral permetia accedir a l'interior d'un espai d'on penjaven desenes de sacs de boxe. En la primera línia hi havia una dona alta, amb el cabell curt i una mirada que tallava el sac. Em va atrapar veure-la com el sacsejava i el feia anar d'aquí cap allà, sense parar; es movia amb lleugeresa i seguretat, posant en marxa cada múscul del seu cos contra aquell cos inert recobert de pell. Vaig perdre la noció del temps observant-la. Ella no es va adonar de la meva presència a l'altra banda del vidre i tampoc, òbviament, de com seguir els seus moviments m'estava obrint una porteta a allò més profund. Observar-la em va remoure molts fantasmes, em va fer vibrar i connectar amb aquella ràbia que, amb els anys, havia après a regular i que, tanmateix, continuava bategant. Aquella sensació em va inundar. Podia sentir com la seva pell es tensava i destensava amb cada cop de fúria. En aquell moment, en aquell carrer fumejant, vaig sentir, com si es tractés d'una revelació esotèrica, una necessitat vital de posar-me en primera persona davant del sac i continuar explorant les emocions que aquella escena m'havia despertat.

El segon record em porta a prop del barri on visc a Barcelona. Un gran cartell a la porta d'un gimnàs exclamava: "Boxe femení". Sempre hi passava, ja fos matí, tarda o vespre, i acabava passant de llarg. Ni la porta ni la tipografia militar utilitzada en el cartell em convidaven a entrar. Una tarda les ganes de posar-m'hi m'hi van arrossegar. Al gimnàs, d'aspecte grotesc, exagerat i masculinitzat, s'hi oferien classes de boxe femení amb altres dones però també amb nens i nenes i, a més, en un horari propi d'activitat extraescolar. La noia que em va atendre em donava la informació amb la boca petita mirant de justificar el perquè de l'espai compartit. Vaig decidir no tornar-hi. Davant les poques opcions que trobava al meu abast, vaig buscar vídeos per Internet per a l'autoaprenentatge. En un dels vídeos hi posava: "Dóna-li una oportunitat al *kick boxing*. També és per a dones i crema calories, a més de tonificar". Començava a desanimar-me amb el tema...

El tercer record em porta a la sala de Ca la Dona que aleshores em semblava immensa i que ara, un any enrere, sento petita en els entrenaments. Anàvem arribant totes a la primera classe de *kick boxing feminista*. No coneixia a ningú però, estranyament –sent com sóc–, em sentia molt còmode a l'espai. La leio, l'entrenadora, després de la presentació ens va ensenyar a fer quatre moviments bàsics (fer la guàrdia, el jab i el directe). De sobte em va aparèixer la imatge d'aquella dona del cabell

curt que tallava el sac amb la mirada, recordo començar a somriure i a destensar-me com feia temps que no em passava.

Ara, més d'un any enrere, sento que no anava errada, començar a entrenar *kick boxing feminista* m'ha permès connectar-me amb el cos, a estimar-lo i cuidar-lo, a vehicular la ràbia i no a anestesiar-la, a escoltar-me i respectar el que sento, a apoderar-me i a sentir-me més segura, a ser conscient de les pròpies capacitats, a espolsar pors i a repensar-me d'una manera àmplia, endreçant idees, desconstruint allò que s'esperava de mi com a dona i que no em deixava respirar, en definitiva, fer *kick boxing* m'ha facilitat fer visible allò invisible, sentint el cos, probablement per primera vegada i de forma sincera, com casa, aquella et sosté i t'interpel·la, que et cuida i et manté.

## 2. Introducció

*Una no neix dona, sinó que arriba a ser-ho.* Les paraules de Simone de Beauvoir, extretes de la seva obra “El segon sexe” (1949), encara ressonen amb força en els nostres dies. Visibilitzen d’una manera clara i senzilla com el gènere, construcció social i cultural, s’imposa a través d’un sistema robust de creences, expectatives i maneres de ser i de fer. Incorporarem aquestes pautes des de que som petites, estan allà, hi són presents. Et convido a aixecar la vista i a observar l’entorn. Què hi veus? Escric envoltada de llibres antics i de sostres alts. Sempre m’ha agradat venir a aquest espai però potser, només avui, he sigut conscient de la representació dels grans quadres de la sala. A un costat hi apareix una dona, adorada per àngels, amb la mirada perduda i flotant al cel, de cos fràgil. A l’altra, un home, assegut, amb mirada ferma, com si pensés grans idees, envoltat d’altres homes esperant el seu veredict. Seguim.

Beauvoir es confrontava amb la mirada androcèntrica hegemònica qüestionant la justificació essencialista de la discriminació de les dones sobre la base del sexe i apostant per la desnaturalització de gènere. En el documental *Simone de Beauvoir. No se nace mujer* (2015) de Virginie Linhart, l’autora i pensadora feminista diu:

(...) Les dones es fabriquen de manera que siguin sacrificades servents de l’home, servent dels seus fills, se les fabrica per la maternitat, per les tasques de casa, per la vida domèstica. I així és com s’arriba a ser dona, a partir d’un naixement que podria donar-li les mateixes oportunitats que a un home”.

Les seves paraules posen sobre la taula una realitat clara i és que la corporalitat no és natural sinó social i condiciona, d’aquesta manera, com hem de ser i què s’espera de nosaltres.

Aquest procés ens emmarca, ens significa i té un subtil impacte en el propi cos. Young afirma que la “socialització femenina entrena les dones per veure el seu cos com un objecte d’apreciació més que com un instrument a utilitzar per una acció efectiva”<sup>1</sup> (2005: 34). Observar-nos a nosaltres mateixes com a objectes, com a trossos de carn que cal anar modelant per a què siguin acceptats i tinguin cabuda en els patrons encotillats d’allò que ens diuen que ha de ser una dona és violència simbòlica. Aquestes significacions, per tant, són una font inequívoca d’un dany que va afectant i agredint, dia rere dia, les dones i les corporalitats no normatives a tots els nivells: estructural, quotidià i simbòlic. Més endavant, hi aprofundirem.

---

<sup>1</sup> Citació original: “Feminine socialization trains women to view the body as an object of appreciation rather than an instrument one might use to effect action in the world” (Young, 2005: 34).

El #MeToo ha significat un punt d'inflexió molt important pel que fa a la visibilitat de les agressions masclistes i a l'auge del feminisme. Tampoc podem obviar les repercussions que ha tingut el relat mediàtic construït a partir del cas dels cinc violadors d'Iruña (coneguts com *La Manada*) i que ha posat el focus, únicament, en la noia i la seva culpabilitat. Tanmateix, aquest relat no és novedós. Nerea Barjola (2018) analitza, amb una profunditat minuciosa i punyent, com l'anomenat cas Alcàsser va aconseguir articular un relat que establia els límits i les fronteres que les dones no podien traspasar. L'autora, en una entrevista a *Mèdia.cat*, equipara el tractament mediàtic del cas de *La Manada* amb el crim d'Alcàsser dels 90. Els patrons no han canviat, segons l'autora aquest cas "s'explica com si fos un cas excepcional ('això no passa sempre, no és quotidià', quan realment ho és), se la culpabilitza a ella i es justifiquen els agressors (...). D'alguna manera el que ens estan dient és 'abaixeu els fums, que aquí hi ha l'autoritat patriarcal per dir-vos que és abús i què no ho és'" (*Mèdia.cat*, 13/06/2018). Però, davant d'això, el feminisme no abaixa el cap, continua avançant, cada dia més conscient, persistent i combatiu i allò que *naturalment* s'havia construït es comença a qüestionar d'arrel.

Se'ns fa absolutament necessari assumir el repte de seguir explorant alternatives que impulsin canvis, no només a nivell discursiu sinó també a nivell pràctic, per fer front a les violències masclistes des de la radicalitat dels nostres cossos. Esdevé un tema cabdal i prioritari comprendre les relacions de poder, que provenen del gènere com a construcció, per a la reflexió i la possibilitat d'obrir noves perspectives de construcció col·lectiva. És essencial reapropiar-nos del propi cos com a espai de lluita i resistència davant la voluntat hegemònica de fer dels cossos un espai d'imposició del poder. Les idees de Foucault (2012) donen sentit a aquesta idea i ens permeten pensar com el poder conforma els cossos quan afirma que:

(...) Es conforma aleshores una política de les coercions que constitueix un treball sobre el cos, una manipulació calculada dels seus elements, dels seus gestos, dels seus comportaments. (...) defineix com es pot fer presa en el cos dels altres, no simplement per a què ells facin el que es desitja, sinó per a què operin com vulguin, amb les tècniques, segons la rapidesa i l'eficàcia que es determina. La disciplina fabrica així cossos sotmesos i exercitats, cossos 'dòcils' (2012: 160).

Aquest treball, doncs, posa la mirada en la idea de (re)apropiació de la corporalitat, a mode d'acte subversiu i alliberador contra les representacions hegemòniques de gènere. Segueixo el discurs de Judith Butler que ens insta a desconstruir les categories que, des de petites, han emmarcat la nostra realitat "per a desplaçar les nocions de

gènere naturalitzades i reificades que sustenten l'hegemonia masculina i el poder heterosexista" (Butler, 2007: 99) i obrir-les a noves significacions. Categories que hem assimilat com si fossin permanents, fixes i *naturals*, duent-nos, moltes vegades, a qüestionar-nos amb duresa la nostra pròpia identitat quan allò que volem o desitgem no encaixa amb allò que s'espera de nosaltres: maternitat, submissió, sacrifici...

Aquest treball proposa la possibilitat de repensar-nos, com a dones, mitjançant la pràctica de l'autodefensa feminista com a eina d'apoderament que travessa i cerca la reapropiació del propi cos com a espai de resistència front la violència patriarcal, entenent-la, a més, com una contrarepresentació de gènere, com una nova lectura de l'ordre simbòlic que ens permet ressituar-nos, desafiar el gènere, fer trontollar els fonaments que sostenen el sistema patriarcal i esdevenir, així, una poderosa eina de prevenció de les violències. Partint d'aquest punt, l'objectiu d'aquest treball és analitzar i revaloritzar l'autodefensa feminista com a eina de transformació, tant individual com col·lectiva. En aquest moment, en el qual l'autodefensa feminista està agafant embranzida, cal que ens aturem a reflexionar sobre la seva pràctica perquè, com afirma Jesús Sánchez, "l'autodefensa feminista és un dret (...) que destrueix els límits que ha imposat la socialització patriarcal sobre les dones, i es poden descobrir noves capacitats col·lectives i competències individuals que apoderin" (2014: 11).



### 3. El sistema patriarcal, les violències i els cossos

Un matí al sol, la Rosa i la Teresa m'explicaven que quan eren joves i anaven a algun acte de festa major, duïen agulles de fer mitja amagades dins la màniga de la jaqueta. Quan sentien que algú s'apropava massa fins al punt d'incomodar-les, li clavaven. Aleshores eren agulles de fer mitja, ara és el manyoc de claus transformat en un precari puny americà. La por a tornar a casa sola per la nit, els assetjaments i mirades al metro, les bromes sexistes del cosí amb l'epíleg '*no te enfades mujer!*'... són situacions invisibles i constants inherents al sistema patriarcal, són gotes malaies que ens perforen la pell a diari.

Quan parlo de patriarcat faig referència a una estructura social jeràrquica i androcèntrica basada en l'autoritat, el domini i l'opressió de l'home, allò masculí, majoritàriament sobre les dones i les corporalitats que surten de la matriu heteronormativa. Aquest sistema, construït "per homes i dones en un procés que va trigar quasi 2500 anys en completar-se" (Lerner, 1990: 310), s'emmarca dins del que Gerda Lerner (1990) anomena com a *dominació paternalista* en la qual la família esdevé una de les institucions essencials d'aquesta estructura social basada en un sistema de relacions conformat per un grup dominant, considerat superior, i un grup subordinat, considerat inferior, en el qual s'hi estableix una relació de dominació basada en obligacions i deures recíprocs.

Segons Adrienne Rich, les institucions que tradicionalment han controlat "les dones –maternitat patriarcal, explotació econòmica, família nuclear, heterosexualitat obligatòria– s'estan veient enfortides per la legislació, pels mandats religiosos, per les imatges dels mitjans de comunicació i pels esforços de la censura" (1996: 16). És un complex sistema que la segona onada de la lluita feminista va proposar-se qüestionar per fer-lo visible i poder, així, coneixent-ne l'estructura, trobar la manera d'esfondrar-ne la base per construir un món de relacions igualitàries i lliure de privilegis. Però tal com ens han alertat moltes feministes antirracistes i decolonials, hem de tenir cura en la forma en que entenem aquest sistema, ja que no afecta per igual a totes les dones. En aquest sentit, doncs, tot i que m'inspiro en algunes aportacions sobre el patriarcat de la segona onada del feminisme, és cert que hi ha aspectes que aquest moviment, en aquell context, no tenia en compte i que, personalment, considero que són essencials en el discurs i la pràctica feminista. Per exemple, Audre Lorde vincula i posa en el mateix pla la lluita feminista a la lluita racial i de classe, disseccionant i analitzant les relacions de privilegi en el mateix moviment feminista que considera que dificulten la

*germanor* entre dones: “Donar a entendre que totes les dones patim la mateixa opressió pel simple fet que som dones és perdre de vista els múltiples i variats mecanismes del patriarcat. (...) utilitzem sense voler aquests mecanismes les unes amb les altres” (2003: 59). Des d’aquesta perspectiva feminista, que aglutina i no jerarquitzava, és possible imaginar una unió poderosa entre dones que pugui fer front a la fi d’un sistema opressiu, injust i obsolet. Com deia Gerda Lerner:

(...) El sistema del patriarcat és una costum històrica; va tenir un inici i tindrà un final. Sembla que la seva època ja veu el final; ja no és útil ni a homes, ni a dones i amb el seu vincle inseparable amb el militarisme, la jerarquia i el racisme, amenaça l’existència de la vida sobre la terra (...). Una visió feminista del món permetrà que dones i homes alliberin les seves ments del pensament patriarcal i, finalment, construeixin un món lliure de dominacions i jerarquies, un món que sigui verdaderament humà (1990: 330).

### **3.1. Sistema sexe-gènere**

El sistema sexe-gènere s’estableix com un mecanisme de dominació que defineix condicions socials diferents per a homes i dones. Per a l’antropòloga Gayle Rubin, el sistema sexe-gènere és “un conjunt de disposicions mitjançant les quals una societat transforma la sexualitat biològica en productes de l’activitat humana, i en el qual aquestes necessitats sexuals transformades són satisfetes” (Rubin, 1986: 97). Es basa en el sexe i la sexualitat com a referència per a la construcció d’un conjunt de normes, creences, comportaments, costums o accions diferenciades segons el sexe: home-heterosexual/dona-heterosexual, deixant al marge a totes les persones que no es senten identificades amb cap de les dues categories. Aquest sistema col·loca els homes en una posició dominant i les dones en una posició de subordinació, materialitzant una clara relació de poder de lògica binària.

Darrere del sistema sexe-gènere, doncs, s’hi amaguen relacions de poder que situen a l’home per sobre i al centre, de manera que s’espera que les altres persones no generitzades com a homes, estiguin al seu servei per a satisfer-lo, alçar-lo, contemplar-lo, cuidar-lo i seguir-lo<sup>2</sup>. En definitiva, i en paraules de Toledo i Pineda, “el sistema sexe-gènere tradueix les diferències biològiques en desigualtats socials, polítiques, econòmiques, etc., on les dones s’ubiquen en una posició subordinada” (2016: 10) i és aquí, en la presa de consciència de la posició que ocupem socialment,

---

<sup>2</sup> L’anunci de la colònia Invictus de Paco Rabanne és un bon exemple d’aquesta masculinitat hegemònica invencible i triomfadora: <https://www.youtube.com/watch?v=VNOZTsK0gRs>

condicionada pel sistema de creences i expectatives que envolten i emmarquen la nostra corporalitat, on considero que hem de posar la mirada.

### **3.2. La violència, com a mitjà de control social**

*“Tu no me vas a someter, tu no me vas a golpear”  
(Anita Tijoux)*

Aquesta assimilació, lenta i incisiva, d'allò que pots ser, segons el gènere, va sedimentant, incorporant-se en la pròpia pell, modelant-nos per a esdevenir cossos útils i, en paraules de Foucault, cossos *dòcils*. Aquests patrons de comportament “lluny de ser innats a l'individu s'han de reescriure i reformular contínuament (Preciado, 2002: 23) i, en aquest context, la violència esdevé un mitjà d'ordenament i control social molt eficaç per als grups dominants que “mantenen el poder a través de l'amenaça” (hooks, 2017: 90).

Hi ha autors i autores que justifiquen la violència com quelcom intrínsec i part de l'essència humana. D'altres ho qüestionen i afirmen que la violència és fruit de la interacció social. En aquest treball vull defensar la idea de la violència com quelcom estructural i arrelat a qualsevol sistema d'opressió com a mitjà de control i dissuasió, concretament “la justificació històrica de la violència masculina envers les dones (...) té la finalitat de mantenir l'esquema d'autoritat patriarcal” (Patsili i Toledo, 2013: 13). Per tant, les violències són una expressió i, alhora, una conseqüència del mateix esquema.

Normalment, quan es parla de les violències masculines, ja sigui al telenotícies o en converses familiars de sobretaula, és arran d'algun cas de violència física, fent referència a allò més visible. Es parla de la brutalitat del titular i es fa el silenci. Tanmateix, és imprescindible rascar davant d'allò visible per fer emergir allò invisible. Els casos de violència física no són aïllats entre sí sinó que formen part d'un continuum de violències que es manifesten en diverses formes i intensitats. Les violències visibles, socialment reconegudes, acceptades i fàcilment reconeixibles no passen sobtadament sinó que es van coent a partir de les diverses violències invisibles i quotidianes que sovint passen brutalment desapercibudes.

El que m'interessa abordar és la comprensió de fins a on arriben les arrels de la violència per mirar d'identificar quines són les peces que poden desestabilitzar el sistema patriarcal. Per aquest motiu, analitzarem amb més deteniment les violències

invisibles, base de l'estructura de dominació masclista, a partir de la classificació que fa Bourgois (2009) dels tres processos de violència invisible: l'estructural, la simbòlica i la normalitzada.

La base de la violència estructural parteix d'un procés d'estratificació social injust, legitimat i alimentat per les estructures de poder que "causen estralls en els cossos dels sectors de la població socialment vulnerables" (Bourgois, 2009: 2) i que confronten dues parts, jerarquitzades, entre les quals existeix un accés desigual a recursos i oportunitats. La violència masclista no és un fenomen circumstancial i aïllat, és estructural i transversal; es tracta d'una violència omnipresent, diluïda però que existeix, en podem percebre els danys i les conseqüències que se'n deriven. El fet de visibilitzar-la permet qüestionar-la i problematitzar-la per posar-la en el centre del debat.

En segon lloc, Bourgois introdueix el concepte de la violència normalitzada i la relaciona "a la producció social d'indiferència davant les brutalitats institucionalitzades" (2009: 3). Però com es genera aquesta indiferència que ens porta a l'acceptació? Els mal anomenats<sup>3</sup> micromasclismes són el masclisme normalitzat i legitimat socialment que manté en ebullició tota l'estructura de desigualtat. Són petits i brutals tocs d'atenció, subtils i poc visibles, per a què no oblidem quin és el nostre rol o utilitat social pel simple fet de ser dones. La música *mainstream* cosifica, els rols de gènere en un dinar familiar classifiquen entre qui ha d'estar de peu i qui pot estar assegut, si vas al taller a arreglar el cotxe acompanyada d'un home, passaràs a ser absolutament invisible. Si fas *kick boxing* et recomanen que et passis al *tai-txi* o al *ioga*. Més pausat, més calmat, més femení. Si dius paraulotes o t'asseus amb les cames obertes, no seràs lesbiana? A totes ens ha passat.

Finalment, la violència simbòlica, desenvolupada per Bourdieu als anys 70, s'entén com el "mecanisme pel qual els sectors de la població socialment dominats naturalitzen l'estatus quo (...), transformant-la d'aquest mode en alguna cosa que sembla legítima i natural" (Bourgois, 2009: 3) garantint el manteniment de l'ordre. És un tipus de violència indirecta, basada en creences i expectatives que interioritzem, acceptem, normalitzem i tolerem i "que es manifesta en allò simbòlic, psicològic, en l'autoconstrucció personal, que sovint no percebem com a sistema d'opressió" (Gimeno, 2014) i que, per tant, ens posiciona com a còmplices de la mateixa violència que ens sotmet i que conforma la base del patriarcat. Segons Gerda Lerner:

---

<sup>3</sup> El concepte *micromasclisme* redueix la càrrega i l'impacte a nivell simbòlic del masclisme normalitzat.

(...) Les dones han participat durant mil·lenis en el procés de la seva pròpia subordinació perquè se les ha modelat psicològicament per a què interioritzin la idea de la seva pròpia inferioritat. La ignorància de la seva mateixa història de lluites i assoliments ha estat una de les principals formes de mantenir-les subordinades (1990: 317).

La violència simbòlica també té una clara vinculació en com ens desconnectem del propi cos, “com si les persones fossin éssers passius sotmesos a les lleis del mercat i indústries de la bellesa” (Esteban, 2013: 79). Ens diuen que els nostres cossos no són aptes, no són bonics, no són *perfectes*. Aquesta idea pren sentit dins les cultures de la dominació que “ataquen l’autoestima i la substitueixen per una idea de que obtenim el nostre sentit de ser a partir del domini d’altres (hooks, 2017: 96).

Aquestes tres formes de violència no s’exclouen sinó que conviuen i s’interrelacionen, fent front comú per la perpetuació dels rols de gènere com a encaix funcional dins el sistema.

### 3.3. El cos com a element simbòlic de dominació

*“Haz con tu cuerpo lo que quieras, qué carajo”*  
(Chocolate Remix)

Com hem vist anteriorment, el sistema sexe-gènere és un mecanisme de dominació imprescindible pel sistema patriarcal que estableix una distinció “entre el cos material, carnal, que queda fora de l’anàlisi, i el cos com a objecte de representació” (Esteban, 2009: 4). Entenem, doncs, que la identitat de gènere és també una identitat corporal que es modela i perfila, mitjançant les representacions dominants sobre la feminitat – androcèntrica i heteronormativa–, i que també pateix.

Som cossos baixets, prims, grossos, alts, peluts... som cossos diversos que transitem en una estructura que ens engabia, buidant-nos de significat per ressignificar-nos i esdevenir, així, cossos útils mitjançant un procés de *treball corporal* de generització al llarg de la nostra vida. Aquest concepte, encunyat per Loïc Wacquant (1995: 73) en un estudi sobre boxejadors, és utilitzat per Mari Luz Esteban en l’obra *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio* (2004) i el defineix com una manipulació intensiva i precisa de l’organisme amb l’objectiu d’imprimir postures, rutines de moviments i estats subjectius emocionals i cognitius en les

persones transformant-les en el sentit i consciència sobre el propi cos i, en definitiva, en relació al món.

### 3.3.1. Posicionaments vers els cossos

Tant en l'*habitus* corporal de Pierre Bourdieu com en la teoria de la performativitat de Judith Butler el cos ocupa un rol central. Arribades a aquest punt, ens interessa aturar-nos breument per analitzar aquesta qüestió a través dels seus posicionaments teòrics.

#### L'*habitus* corporal i les relacions de poder

Bourdieu aprofundeix en el procés de generització a través del que denomina *habitus*, entenent-ho com un “sistema de disposicions internalitzades que intervenen entre les estructures socials i l’activitat pràctica, sent modelat per les primeres i regulat per les últimes” (Borquez, 2006: 121), com un conjunt de significacions que s’incorporen al cos biològic i que van generant pautes, aparentment òbvies i apropiades, que s’incorporen a la nostra forma d’actuar o de relacionar-nos amb les altres persones i que acaben afirmant, com diu Margarita Bejarano, “allò masculí com a legítim i superior” (2014: 18). Aquesta suposada obvietat és la que no ens permet veure el caràcter construït i après d’aquestes pautes incorporades en el propi cos. Isabel G. Gamero va més enllà i afirma que:

(...) Les divisions i jerarquitzacions que l’assimilació de l'*habitus* produeix no només perpetua una estructura social, sinó que són interioritzades, agafades com necessàries i assumides com la única forma possible d’organització. L'*habitus* afirma la seva eficàcia impedit la crítica de l’estructura (2012: 190–191).

Aquest procés es basa en la imposició social de pensaments i accions des d’una mirada androcèntrica. Això és un element cabdal a l’hora de comprendre la construcció d’estereotips i expectatives socials diferenciades ja que aquestes poden condicionar la nostra manera de comprendre la realitat i “en anar-se assumint, creen diferències socials, amb efectes en la realitat i els subjectes” (Gamero, 2012: 191–192). Aquestes diferències –transmeses, assumides i reproduïdes com quelcom *natural*– justifiquen les discriminacions socials i travessen allò que ens és propi i irrenunciable: el propi cos. Les creences que reforcen la idea que les dones són dèbils i els homes són forts són, segons Jocelyn Hollander, “construccions socials més que representacions transparents

de la realitat”<sup>4</sup> (2009: 11). Acceptar aquestes creences, sense qüestionar-les, ens resta capacitat d’acció i de ser allò que vulguem ser ja que aquestes prescripcions arbitràries “inscrites en l’ordre de les coses, s’inscriuen insensiblement en l’ordre dels cossos” (Bourdieu, 2000: 43) i acabem creient en limitacions fictícies que constrenyen les nostres possibilitats.

### **Butler i la desnaturalització del sexe**

Butler va més enllà de les reflexions de Beauvoir i qüestiona el caràcter culturalment construït del sexe quan afirma que el gènere és un estil corporal, una acció performativa que es va repetint i conformant la identitat: “No és un acte únic, sinó una repetició i un ritual que aconsegueix el seu efecte a través de la seva naturalització en el context d’un cos” (Butler, 2007: 17). Per a Butler, no hi ha una identitat preexistent que vingui donada pel gènere sinó que allò corporal –les accions, els gestos i els moviments– és el que revela o fa visible una identitat. La performativitat és quelcom modelable, flexible, adaptable i, per tant, les identitats poden ser modificades i convertir-se en pràctiques de transgressió i resistència a l’imperatiu heteronormatiu. I el sexe? Per a Butler és la base o la referència que dota de significat i legitima la construcció cultural del gènere.

### **3.3.2. Cossos sotmesos**

Les relacions de poder generades dins del sistema sexe-gènere recauen i s’incorporen dins el nostre imaginari condicionant el nostre estar en el món. Caminem encogides, creuem les cames, abaixem el cap... Ocupem poc espai perquè ens han dit que no podem fer soroll, no podem cridar, no podem riure fort, no podem pujar als arbres però hem de ser boniques i dòcils mentre que als homes, pel contrari, els ensenyen a instrumentalitzar el seu cos per al treball i la força. Em pregunto, doncs: quins són els objectius rere l’aprenentatge corporal de les dones? Segons Esteban (2013) els objectius principals “són la reproducció i la seducció. Aquesta instrumentalització diferenciada fa que el cos de les dones estigui sota la mirada constant de la societat” (Esteban, 2013: 77). Però, què li aporta al sistema posar en primer pla el cos de les dones com a objecte d’exhibició? Per què ens volen a l’aparador? Foucault (2012) argumenta com el poder disciplinari, exercit des de l’ombra, imposa un principi de

---

<sup>4</sup> Citació original: (*these beliefs*) “are social constructions rather than transparent representations of reality” (Hollander, 2009: 11).

visibilitat obligatòria: “Són els sotmesos els qui han de ser vistos. La seva il·luminació garanteix el domini del poder que s’exerceix sobre ells. El fet de (...) poder ser vist constantment, és el que manté sotmès l’individu disciplinari” (Foucault, 2012 : 218). Una estratègia brutal i molt eficaç que genera que, tàcitament assumim el nostre rol com a objectes de consum i que competim, entre nosaltres, per a l’aprovació de l’altre. Una poderosa estratègia de divisió.

El sotmetiment dels cossos com a producte històric és analitzat amb profunditat per Foucault, en el seu llibre *Vigilar y castigar* (2012) a través del que denominava ‘biopoder’, aquell poder interioritzat per la mateixa persona a partir del qual s’actua i es pensa. És un poder no actiu però realment eficaç perquè està present, legitimat i normalitzat:

(...) el cos està directament immers en un camp polític. Les relacions de poder el converteixen en una presa immediata; el cerquen, el marquen, el domen (...) Aquest sotmetiment no s’obté només mitjançant instruments ja siguin de violència, ja d’ideologia; pot molt bé ser directe, física, utilitzar la força contra la força, obrar sobre elements materials i, malgrat tot això, no ser violenta; pot ser calculat, organitzat, tècnicament reflexiu, pot ser subtil, sense fer ús ni de les armes ni del terror i, no obstant, romandre dins de l’ordre físic (Foucault, 2012: 35).

El patriarcat desenvolupa una afilada tecnologia d’apropiació dels cossos que no només es basa en la violència directa i visible sinó també en el càstig que no utilitza el cos “sinó la representació, la submissió dels cossos pel control de les idees, introduir a través d’elles el propi autocontrol o autodomini. Es circumscriuen als cossos sabers que els subjecten” (Barjola, 2018: 33). El ‘*no tornis sola a la nit*’ o el ‘*com has de viatjar sola?*’ no són frases innocents, amaguen una estratègia de control basada en un relat de fons, estès i perversament articulat, en el qual s’hi posen en marxa representacions molt concretes sobre el perill sexual que permeten, alhora, continuar reproduint violències “amb un objectiu específic: el control i la vigilància sobre el cos i les actituds de les dones” (Barjola, 2018: 276). A través d’aquests mites es construeix “un patró de vigilàncies socials (...) pel qual les dones corregeixen conductes, emmotllen el seu cos, es neguen espais, controlen horaris, coarten moviments i gestos” (Barjola, 2018: 34).

### **3.3.3. Cossos dòcils**

La violència simbòlica ens duu a observar els nostres cossos com una eina o un mitjà per a esdevenir i ser acceptades socialment. Per això, hem estat socialitzades,



conscient o inconscientment, per a sentir ansietat vers els nostres cossos i veure la carn com un problema (hooks, 2017).

Els cossos, lluny de ser només materialitat, esdevenen un mitjà de control molt poderós ja que actua des de la primera persona, des d'aquest autocontrol per a encaixar-nos dins el motlle del gènere atribuït. Per a Mari Luz Esteban (2009) "el cos ha estat i és un dispositiu fonamental de regulació i control social però també de denúncia i reivindicació", és a dir, tot allò après es pot desaprendre. Sembla fàcil, oi?

El patriarcat té mecanismes per a poder contrarestar les pràctiques de resistència i transgressió enfortint i reforçant els mecanismes de control sobre els nostres cossos. Aleshores, quines possibilitats o quines estratègies podríem seguir per aconseguir obrir esquerdes que perforin aquest sistema de dominació simbòlica tant poderós i eficaç? La meua proposta radica en pensar en estratègies que versin al voltant dels cossos com a espais de combat i de resistència per desestabilitzar i destruir aquests imaginaris que ajuden a perpetuar les relacions de poder que vertebreren les nostres vides. Per tant, la (re)apropiació dels nostres cossos esdevé una peça clau perquè com diu Mari Luz Esteban: "L'apoderament social de les dones és i serà sempre corporal, o no serà" (2013: 15).

#### 4. Autodefensa feminista com a pràctica de resistència front la violència patriarcal

*“No calles más y transforma tus lágrimas en fuego” (Prosòdia)*

La Wilma Berger tornava a casa caminant després del seu torn de nit com a infermera de l'hospital de Chicago quan un home la va atacar per darrere i la va tirar al terra. Va asseure's damunt d'ella, prement-li la gola amb una sola mà mentre amb l'altre li tapava la boca per a què no pogués cridar. La Wilma no sabia quines intencions tenia aquell home però sabia que havia d'actuar. Va esperar la seva oportunitat fins que va poder agafar-li el braç i el va fer volar pels aires amb un moviment de jiu-jitsu. Es va alçar ràpidament i va veure que l'agressor tornava cap a ella. Novament, va utilitzar les seves habilitats d'autodefensa per llençar-lo al terra i va allunyar-se corrent per anar a informar a la policia de l'agressió. Davant la incredulitat dels agents, la Wilma va tornar a reproduir els moviments apresos en una classe de jiu-jitsu a Nova York. Defensava que totes les dones haurien d'aprendre autodefensa perquè tenim les habilitats i, sobretot, el dret a fer-ho. La notícia va estendre's com la pólvora i això va animar a moltes dones a seguir els seus passos en l'aprenentatge de l'autodefensa i en les classes que ella, voluntàriament, va començar a realitzar. Era l'any 1909.

La seva història, relatada per Wendy L. Rouse en el llibre *Her own hero. The origins of the women's self-defense movement* (2017), fa visible que és possible desafiar els límits que imposa el sistema sexe-gènere, que podem defensar-nos a nosaltres mateixes i que, a més a més, tenim el dret a fer-ho: el dret d'ocupar l'espai físic, a determinar qui tocarà els nostres cossos i com ho farà, a moure'ns a través de l'espai públic sense restriccions (Hollander, 2004: 226). És un acte legítim per a protegir-nos i cuidar-nos i, sobretot, per la deconstrucció personal i col·lectiva des d'una nova mirada allunyada d'allò après, de l'imaginari hegemònic que justifica les violències masclistes i que ens encaixona, sense dret a qüestionar, dins la debilitat, la fragilitat, la vulnerabilitat, la passivitat i la incapacitat de resistir. Ens han ensenyat a limitar la nostra mobilitat, a necessitar algú (home) que ens protegeixi, a ser amables, a somriure, a no expressar la ràbia... Ens han ensenyat a autocontrolar-nos per a poder estar en el món però hi ha alguna cosa que s'està remonent. Als tallers d'autodefensa i als entrenaments de *kick boxing feminista* ens comencem a reconèixer entre nosaltres i estem aprenent a dir prou.

S'estan fent esforços per aportar eines educatives que afavoreixin una transformació del discurs de la igualtat cap a la pràctica. Tanmateix, les nombroses situacions de violència masclista i agressions que vivim a diari ens exigeixen posar en marxa alternatives d'immediat i que tinguin un impacte a curt termini. Hollander (2004), en aquest sentit, afirma que l'autodefensa feminista és la única estratègia de prevenció efectiva i immediata que ha demostrat reduir les taxes de victimització sense restriccions en la vida de les dones.

És necessari donar valor a l'autodefensa feminista com a eina transformadora i pràctica de resistència front la violència patriarcal. Hem d'aprendre a situar-nos en el món des d'una corporalitat apoderada, confiada i conscient per a poder transformar, alhora, també el lloc que ocupem dins l'estructura social, de manera individual i també col·lectiva, "no com a víctimes sinó com agents" (Esteban, 2013: 35). La complexitat d'aquesta situació requereix que ens hi encarem des de múltiples fronts per què "els canvis en les normes socials, les expectatives de gènere i les estructures socials són requerides per modificar fonamentalment les condicions socials que faciliten la violència"<sup>5</sup> (Hollander, 2016: 219).

#### **4.1. De la Wilma Berger fins als nostres dies**

El sorgiment de la segona onada de la lluita feminista, a mitjans del S.XX, va centrar-se en la denúncia de la violència masclista com una qüestió estructural, que afectava a totes les esferes quotidianes, no només a l'àmbit polític. En aquest context, l'autodefensa va ser considerada un element central en les aproximacions feministes radicals davant la violència en els anys 70 i 80 (Hollander, 2016).

L'autodefensa existeix perquè existeix l'agressió. En aquest sentit, em venen al cap les Gulabi Gang<sup>6</sup> o les Brigades Roges formades per noies adolescents de l'estat d'Uttar Pradesh del nord de la Índia, les guerrilleres kurdes<sup>7</sup> de les Unitats de Defensa de Dones (YPJ) de Rojava o, fins i tot, el col·lectiu feminista Farrukas, nascut l'estiu del 2014 als San Fermíes d'Iruña contra les agressions sexistes. En situacions i contextos d'opressió, l'autodefensa emergeix com a estratègia de resistència davant les agressions masclistes, obrint la discussió en torn a la legitimitat d'aquesta. Sampat Pal,

---

<sup>5</sup> Citació original: (...) "changes in social norms, gender expectations, and social structures will be required to fundamentally alter the social conditions that facilitate this violence" (Hollander, 2016: 219),

<sup>6</sup> Les Gulabi Gang és una banda creada el 2006 i actualment formada per unes 400.000 dones. Neix el 2006 amb la ferma voluntat de plantar-li cara al sistema patriarcal a través de l'acció directa.

<sup>7</sup> Es recomana veure el documental "Comandante Arian. Una història de dones, guerra i llibertat" (2018) de la realitzadora Alba Sotorra. El seu relat s'apropa a la realitat de les guerrilleres de la resistència kurda i la seva revolució feminista.

líder de les Gulabi Gang, no és partidària de la violència però afirma que “hi ha ocasions en les que només pots combatre d’aquesta manera” (Pikara Magazine, 31/12/2015).

Moviments com aquests mostren com l’autodefensa no només significa agafar una arma, un pal o aprendre tècniques físiques per a l’acció directa sinó que van més enllà. De fet, no podem reduir l’autodefensa a cops i puntades de peu “perquè la majoria de la violència que rebem les dones no és física” (Monroy, 2017: 18). Per exemple, les Gulabi Gang, a més de l’acció directa, organitzen grups d’autoajuda i d’assessorament legal, així com també projectes que afavoreixen l’emancipació de les dones. Les YPJ lluiten a favor de la construcció del Confederalisme Democràtic, un projecte que entén que la democràcia radical passa per l’alliberament de les dones i l’educació. En definitiva, les seves accions fan trontollar les estructures hegemòniques dins un marc de violències profundament arrelades.

L’autodefensa tampoc és la panacea, no és un remei infal·lible ja que, òbviament, és necessari que es posin en marxa mesures polítiques i socials amb voluntat real d’incidir en la fi del sistema patriarcal però sí que l’entrenament de l’autodefensa és una oportunitat per a creure en nosaltres i les nostres potencialitats, connectar amb els nostres cossos i adquirir eines per a donar resposta a les agressions, tant a nivell individual com de la mà d’altres dones.

A Barcelona, l’autodefensa feminista té cada cop més presència. Són diversos els equipaments com centres cívics, associacions com Ca la Dona o centres especialitzats com el Centre Jove d’Anticoncepció i Sexualitat (CJAS) o els Punts d’Informació i Atenció a les Dones (PIAD) que estan implementant tallers d’autodefensa com a eina d’intervenció grupal per a dones. Però, de què tracta exactament l’autodefensa feminista? És el mateix que la defensa personal femenina?

#### **4.2. L’autodefensa feminista com a concepte**

Karin Konkle, llicenciada en Estudis de Gènere, porta uns 20 anys com a professora d’autodefensa. En el seu llibre, *¿Estás segura?* (2012) explica que no li agrada parlar d’autodefensa i que preferiria poder anomenar el curs: *crear la seguretat física*. Segons aquesta autora, l’autodefensa sobreentén que existeix un perill constant i, per tant, té una càrrega negativa. Des del meu punt de vista, la violència està present en totes les capes i àmbits de la quotidianitat i es manifesta en tots els seus nivells (des d’allò més subtil i quotidià fins a la brutalitat de l’assassinat o la tortura) i, per tant, presenta un perill constant. No només parlo de violència física sinó que faig referència també a la

violència simbòlica, als fonaments que sostenen tota l'estructura patriarcal. És aquí on penso que hem d'anar, a la ruptura d'allò simbòlic per a desestabilitzar des de l'arrel.

Existeix una altra diferenciació en relació a l'autodefensa i que versa entre el model conservador i el model feminista. D'una banda, el model conservador, que podem trobar publicitat en diversos gimnasos com a *defensa personal femenina* no qüestiona les creences sobre l'home-fort i la dona-dèbil sinó que mitjançant la diferenciació d'espais, entre uns i altres, aconsegueix lubricar, encara més, la interiorització d'aquests estereotips: intensificant la idea de la invencibilitat dels homes, reforçant la creença sobre la feblesa inherent inscrita en la naturalesa dels cossos de les dones i assumint, per tant, la incapacitat de poder entrenar en un pla d'igualtat.

Pel contrari, l'autodefensa feminista entén que el cos no està condicionat pel factor biològic sinó que pertany a l'àmbit de les significacions que se li han volgut atribuir des del discurs de la normativitat de gènere que ens porta a assumir els imperatius de la feminitat i les idees d'inferioritat, passivitat i vulnerabilitat –no biològiques, sinó apreses– com quelcom *natural*. A més a més, mentre que l'autodefensa conservadora implica que tot el que ha de fer una dona per protegir-se és senzillament decidir a defensar-se, l'entrenament d'autodefensa feminista “entén que l'elecció i l'acció individual, tot i que són significatives i importants, són habilitades i contrarestades per un munt d'altres forces i dinàmiques que no estan sota el control de les persones”<sup>8</sup> (Cahill i Hunt, 2016: 175). És a dir, l'autodefensa feminista parteix d'una visió sistèmica de la violència que té en compte els factors ambientals i externs i dóna les pistes per a identificar i contextualitzar les situacions de perill.

L'autodefensa feminista és una eina per a dones, lesbianes i trans, que busca l'apoderament<sup>9</sup> del propi cos, de les pròpies accions i l'adquisició de la capacitat de respondre, per una mateixa, a qualsevol tipus d'agressió, sigui física i/o psíquica. Aquest plantejament desplaça la idea del cos com a objecte per a considerar-lo com a subjecte, facilitant el poder confrontar-nos amb el sexisme interioritzat, el “seguir posant en qüestió la idea d'allò masculí i allò femení com a categories estables, fixes, sense fissures” (Esteban, 2013: 15).

---

<sup>8</sup> Citació original: (*feminist self-defense training*) “understands that individual choice and action, while meaningful and important, are both enabled and counteracted by a host of other forces and dynamics that are not under an individual's control” (Cahill i Hunt, 2016: 175).

<sup>9</sup> Procés pel qual les dones incrementen el seu estat de consciència sobre elles mateixes i la seva capacitat de configurar les seves pròpies vides i el seu entorn, de manera que s'assumeixen com a subjectes de ple dret, s'erigeixen en protagonistes de les seves vides i són capaces d'impulsar canvis positius en les situacions que viuen” (Linares, 2015: 53).

L'autodefensa feminista no és una finalitat sinó un mitjà per aturar situacions potencialment perilloses abans que es tornin violentes i “per influir en molts aspectes de la vida quotidiana de les dones, incloent les seves interaccions amb coneguts i desconeguts, la seva autoconfiança i emocions sobre els seus cossos i les seves idees sobre el gènere”<sup>10</sup> (Hollander, 2004: 230). Per tant, els cops de puny o les puntades de peu són l'últim recurs a fer servir. De fet, tal i com afirma Sylvia Burrow, “la fi de la formació en autodefensa (...) és el camí a la no violència”<sup>11</sup> (2009: 139).

La Mireia Muñoz –a qui li diem leio–, professora d'autodefensa i *kick boxing feminista* per a dones, educadora social i especialista en arts marcials i esports de contacte, enumera els objectius de l'autodefensa feminista en els següents punts<sup>12</sup>:

- Contribuir a reduir la violència de gènere fent ús de la prevenció de la mateixa.
- Augmentar l'autoestima i la solidaritat col·lectiva.
- Millorar la confiança i seguretat en una mateixa, desmitificant vells estereotips sobre la debilitat i vulnerabilitat de les dones.
- Sensibilitzar per trencar l'aïllament i la culpabilització.
- Prendre consciència de les capacitats personals. Apoderament.
- Dotar de recursos i eines per identificar i prevenir les agressions i evitar situacions de perill.
- Adoptar nous costums físics, emocionals i intel·lectuals que augmentin la capacitat d'evitar danys.
- Aprendre tècniques senzilles per defensar-se de les agressions sexistes quotidianes, tant les anomenades de “baixa intensitat” com la violència més salvatge.
- Trencar amb els mites socials: dotar de recursos per prevenir les agressions.
- Conèixer totes les armes de què disposem per defensar-nos: mirada, veu, postura, trucs, punts dèbils de l'agressor, etc.
- Evitar situacions de perill.

---

<sup>10</sup> Citació original: (*These effects include changes in the way women deal with potentially dangerous situations, but they also extend far beyond such situations*) “to influence many different aspects of women’s daily lives, including their interactions with a range of known and unknown others, their self-confidence and feelings about their bodies, and their ideas about gender” (Hollander, 2004: 230).

<sup>11</sup> Citació original: “The end of self-defense training is paradoxical, for it aims to produce skilled persons capable of self-defense so that they have no need of using self-defense: its ideal is the path of nonviolence” (Burrow, 2009: 139).

<sup>12</sup> Material propi de la Mireia Muñoz. Recuperat de <http://caladona.org/autodefensa-feminista-adultes/>

Per tant, l'autodefensa feminista, com diu la leio, és pensament i acció. D'una banda, mitjançant els espais de reflexió i el plantejament d'exercicis pràctics que interroguen “tant les condicions socials que faciliten l'agressió sexual com les barreres psicològiques (...) que resulten de les expectatives i la socialització de gènere”<sup>13</sup> (Hollander, 2016: 208) les dones descobreixen una gran diversitat de recursos i eines, tant personals com col·lectives, per poder defensar-se a si mateixes de les violències. I, de l'altra, les eines físiques permeten “connectar la gent amb els seus cossos”<sup>14</sup> (Thompson, 2014: 357) destruint els mites sobre la debilitat de les dones i la invencibilitat dels homes.

#### 4.3. L'autodefensa feminista com a metamorfosi

Com hem anat veient, l'aprenentatge de l'autodefensa comporta la desestabilització de les estructures mentals que s'han anat configurant, fins i tot, des d'abans de néixer i que ens han condicionat i limitat el nostre marge d'acció, fent invisibles les nostres capacitats i potencialitats sota una representació de gènere opressiva. No és estrany “que les classes d'autodefensa produeixin canvis tan profunds en la vida de les dones: canvien els fonaments des dels quals es construeixen aquestes vides”<sup>15</sup> (Hollander, 2004: 230). Sobre això, n'aprofundirem més en el proper capítol. El que procuraré analitzar en aquest apartat és l'impacte de l'autodefensa feminista en relació al propi *jo* i al *nosaltres*, com a dones.

Hi ha diversos estudis i recerques que evidencien com l'entrenament d'autodefensa produeix canvis profunds i substancials en les dones que la practiquen. Hollander en fa un recull i explicita que l'autodefensa ajuda les dones a sentir-se més segures en totes les àrees de les seves vides: descriuen sensacions de benestar, noves creences sobre homes i dones i una comprensió més crítica de la desigualtat de gènere (Hollander, 2004).

A part d'aportar les eines per a la reflexió i el qüestionament de les relacions de poder que produeixen la desigualtat de gènere, Hollander també mostra com l'autodefensa, com a pràctica feminista, comporta nombrosos beneficis en les dones “incloent la reducció de la por, l'augment de la confiança en si mateixes, les interaccions més còmodes amb els altres, una sensació més positiva del cos i un sentit general

---

<sup>13</sup> Citació original: (*Empowerment-based self-defense classes*) “interrogate both the social conditions that facilitate sexual assault and the psychological barriers (...) that result from gender socialization and expectations” (Hollander, 2016: 208).

<sup>14</sup> Citació original: (*Physical tools are indispensable to empowering self-defense because developing these tools simultaneously*) “connects people with their bodies” (Thompson, 2014: 357).

<sup>15</sup> Citació original: “No wonder, then, that self-defense classes produce such profound changes in women's lives: They shift the foundations upon which those lives are built” (Hollander, 2004: 230).

d'apoderament i d'autoestima”<sup>16</sup> (Hollander, 2004; McCaughey, 1997, citat a Hollander, 2009: 9), en definitiva: a posar-nos en valor, a estimar-nos i respectar-nos, tant a nosaltres mateixes com a les nostres necessitats i desitjos. Com diu Hollander, “honrar-nos a nosaltres mateixes és l'ànima de l'entrenament de l'autodefensa feminista”<sup>17</sup> (2004: 225).

Veiem com tots aquests canvis i transformacions passen per la (re)apropiació dels cossos, travessant-los i buidant-los de significat per a dipositar-hi noves significacions. L'autodefensa esdevé, segons Martha McCaughey, “un règim de reprogramació del cos”<sup>18</sup> (1997: 95) que desafia la idea del cos de la dona com a fràgil per a sobreesciure-hi nous patrons a través de noves pràctiques i maneres de sentir que passen per la transformació corporal, fet que dona com a resultat “una redefinició poderosa dels cossos generitzats”<sup>19</sup> (Hollander, 2004: 228) i que modifica la visió que tenim sobre nosaltres mateixes, sobre el nostre entorn i, també, en relació a la construcció d'un *nosaltres*.

L'autodefensa feminista, en contraposició amb el model conservador, parteix d'una perspectiva col·lectiva. Es van teixint xarxes de suport mutu i sororitat feminista a través de l'apropament i intercanvi de neguits, experiències i reflexions en relació al pensament sexista i a les violències que ens travessen a totes, en el sentit més visceral. Des d'aquesta nova posició, entre iguals, ja no ens mirem de reüll ni ens percebem com a rivals de l'aprovació patriarcal, ja no ens observem com a objectes sinó que ens reconeixem com a subjectes i ens identifiquem entre nosaltres. I això, també és radicalment poderós perquè “les dones identificades amb les dones, ja siguem heterosexuales, bisexuals o lesbianes, rara vegada fem de la obtenció de l'aprovació masculina una prioritat en les nostres vides. Per això és pel que som una amenaça per al patriarcat (hooks, 2017: 125).

---

<sup>16</sup> Citació original: (*I also know that learning selfdefense carries with it a host of other benefits to women*) “including reduced fear, increased self-confidence, more comfortable interactions with others, more positive feelings about one's body, and a general sense of empowerment and self-worth” (Hollander, 2004; McCaughey, 1997, citat a Hollander, 2009: 9).

<sup>17</sup> Citació original: (*Indeed*) “honoring the self is the heart of feminist selfdefense training” (Hollander, 2004: 225).

<sup>18</sup> Citació original: (*Woman's self-defense is a*) reprogramming regimen for the body” (McCaughy, 1997: 95).

<sup>19</sup> Citació original: (*Feminist selfdefense training vividly demonstrates to women—both through watching other women use their bodies in new ways and through feeling their own bodies as they practice new behaviors—that women can be strong and defend themselves from men's violence. The result*) “is a powerful redefinition of gendered bodies” (Hollander, 2004: 228).



#### 4.4. Resistències a l'autodefensa feminista

Com sempre, allò feminista sempre és mirat amb lupa i l'autodefensa feminista no s'escapa d'aquesta lògica. Existeixen diverses resistències al voltant de l'autodefensa, provinents, majoritàriament, de concepcions culturals generalitzades de gènere com la creença en la impossibilitat de les dones per a defensar-se a si mateixes, la idea que les dones en ser inherentment impulsives i emocionals perdran el control i faran mal ús d'allò après o que l'autodefensa implica la culpabilització de les dones (Hollander, 2009, 2016) tot i que, segons Hollander, "al contrari d'allò que s'assumeix, les dones que han après autodefensa (...) si són agredides; de fet, es poden culpar menys perquè entenen les condicions socials que produeixen l'agressió sexual"<sup>20</sup> (Hollander, 2016: 220).

Tanmateix, una de les crítiques més poderoses que es fan sobre l'autodefensa feminista, segons Hollander (2009), és que la seva pràctica no va a l'arrel de les violències. Sabem que la violència sexual no sorgeix del no-res sinó que està arrelada a les estructures socials i és reproduïda a partir de les creences diferenciades entre homes i dones. Però, com hem vist, l'autodefensa feminista és una pràctica que va més enllà de l'adquisició d'habilitats i tècniques físiques; és un mitjà d'apoderament que travessa els nostres cossos des d'una vessant profundament holística. Per tant, l'autodefensa pot fer trontollar tota l'estructura que sosté i legitima la violència contra les dones; és perillosa perquè desafia precisament aquestes creences, "desafia el gènere i, en fer-ho, desafia les jerarquies socials existents. No és estrany, doncs, que la resistència a l'autodefensa de les dones sigui tant forta"<sup>21</sup> (Hollander, 2009: 16).

---

<sup>20</sup> Citació original: "And contrary to common assumptions, women who have learned selfdefense are not more likely to blame themselves if they are assaulted; indeed, they may blame themselves less because they better understand the social conditions that produce sexual assault" (Hollander, 2016: 220).

<sup>21</sup> Citació original: "It is no wonder, then, that resistance to women's selfdefense is so strong" (Hollander, 2009: 16).

## 5. L'autodefensa feminista com a contrarepresentació de gènere

*“Es tu derecho universal no estar escondida  
presa del miedo que inyecta sociedad podrida”  
(Masta Quba & Marie V)*

La socialització de gènere ens situa en un terreny pantanós i amenaçant, ens situa en el terror sexual, la normalització de les violències i el disciplinament corporal que ens dificulta el creure'ns que som capaces de destruir tota aquesta estructura i defensar el nostre dret legítim a l'autodefensa davant la violència patriarcal. Repetidament se'ns diu que els homes són físicament superiors i que, per tant, per molt que tinguem eines o habilitats, no tindrem res a fer en cas d'agressió. Això ens condueix a sortir del propi cos, a la dissociació i que passi com més aviat millor i és, precisament, “sobre aquesta exclusió dels nostres cossos que es construeixen les virilitats” (Despentes, 2018: 44) que reforcen la idea de dominació dels homes vers les dones. Per això, aquesta connexió amb el cos, aquesta necessitat de descobrir les nostres potencialitats, tant físiques com psicològiques, ens pot ser molt beneficiós perquè “trobar el poder en el cos d'una mateixa i aprendre autodefensa física desmenteix el que els han dit a les dones sobre la invencibilitat dels homes”<sup>22</sup> (Thompson, 2014: 354) i aquesta idea és radicalment poderosa. A més a més, segons afirma Hollander (2004), aquests efectes no triguen en fer-se notar, “immediatament després de participar en una classe d'autodefensa, les dones reporten nivells més baixos de por i una major confiança en la seva habilitat per a defensar-se a si mateixes”<sup>23</sup> (Cohn, Kidder & Harvey, 1978; McCaughey, 1997; McDaniel, 1993; Ozer & Bandura, 1990; Weitlauf, Smith, & Cervone, 2000, citat a Hollander, 2004: 208).

Quan les dones prenem consciència d'aquesta capa llefiscosa que ens recobreix la pell i decidim, amb esforços i revisions constants, arrencar-la mitjançant, en aquest cas, la pràctica de l'autodefensa feminista, ho fem des d'una posició de subversió contra el sistema “generant espais de resignificació i, creant així, nous simbolismes” (Barjola, 2018: 278). Desafiant el gènere, ens posicionem al marge de les representacions imposades, interrompem els efectes de la socialització tradicional (Searles i Berger,

---

<sup>22</sup> Citació original: “Finding the power in one's body and learning physical self-defense belies what women have been told about men's invincibility” (Thompson, 2014: 354).

<sup>23</sup> Citació original: “Immediately after taking a self-defense class, women report lower levels of fear and greater confidence in their ability to defend themselves” (Cohn, Kidder, & Harvey, 1978; McCaughey, 1997; McDaniel, 1993; Ozer & Bandura, 1990; Weitlauf, Smith, & Cervone, 2000, citat a Hollander, 2004: 208).

1987) i apostem per les contrarrepresentacions, per mirar-nos amb uns altres ulls, per apoderar-nos prenent consciència de les pròpies habilitats i potencialitats per a ocupar l'espai amb força i presència. Significa, precisament, alliberar-nos dels factors limitants que ens constrenyen i condicionen la nostra manera d'actuar i de moure'ns en el món per a problematitzar-los, superar-los i construir des d'un altre punt, més poderós i transformador, tant individual com col·lectiu. Significa l'afebliment de les estructures de dominació a partir de nosaltres mateixes, les dones, i els nostres cossos reconstruïts com a espais de resistència:

(...) Prendre l'espai de la representació significa ocupar tots i cada un dels llocs que el règim sexista habilita per a la seva supervivència i deshabilitar-los (...). En aquesta ocasió, és la *dona pública* la que colonitza el cos social, el dissectiona i el destrueix. Les contrarrepresentacions ajuden a situar els límits dins dels quals el sistema heteropatriarcal no pot transitar ni ho farà: el lloc en què s'extingeix, perquè manca de significats, de matèria que el vitalitzi (...). La producció de 'contrarepresentacions' proporciona un nou esquema, una nova lectura que incideix directament en l'apoderament feminista de les dones. Una estratègia frontal al terror i a la violència sexual. Les contrarepresentacions feministes tenen la capacitat de modificar conductes en proposar altres significats, a partir dels quals comprendre i situar-se front la violència sexual. (...). Són el millor antídoto contra l'univers victimista, culpabilitzador, agressiu i violent de les retòriques patriarcales" (Barjola, 2018: 276–277).

L'autodefensa feminista ens aporta nous fonaments des d'on poder transformar les narratives socials apreses sobre allò que hauria de ser la *bona dona* a noves narratives i "el que resulta és una agència física dins de la qual les narratives sobre la feminitat són reinterpretades i reencarnades com a poderoses enlloc de vulnerables"<sup>24</sup>, segons Kristine De Welde (2003: 255). I, tal i com diu Ann J. Cahill (2000), "si el cos femení és un lloc on s'inscriuen els principis d'una cultura sexual jeràrquica, també és el lloc des d'on es poden lluitar"<sup>25</sup> (2000 : 61)

En definitiva, reapropiant-nos dels nostres cossos i dinamitant el conjunt de creences i expectatives que hem anat integrant podem fer trontollar les bases del sistema patriarcal. Recordem que el cos pren cos en un sistema de gènere diferenciador i discriminador per les dones, que el gènere no és natural i requereix una repetició i una execució constant però la corporalitat "és el que som, el cos que tenim, i pot ser (i, de fet, ho està sent) un agent perfecte en la confrontació, en la contestació, en la resistència i en la reformulació de noves relacions de gènere" (Esteban, 2013: 46).

---

<sup>24</sup> Citació original: "What results is a physical agency within which narratives about femininity are reinterpreted and reembodyed as powerful instead of vulnerable" (De Welde, 2003: 255).

<sup>25</sup> Citació original: "If the feminine body is a location whereon the tenets of a sexually hierarchical culture are written, it is also the site where they may be fought" (Cahill, 2000: 61)

Són canvis difícils “per a les persones impregnades per una ideologia generalitzada de gènere”<sup>26</sup> (Hollander, 2009: 16) però no són impossibles.

---

<sup>26</sup> Citació original: (*These are difficult changes to make for*) “those steeped in mainstream gender ideology” (Hollander, 2009: 16).

## 6. I ara què? L'autodefensa feminista i la prevenció de les violències

Al llarg d'aquest treball he volgut presentar l'autodefensa feminista com a una pràctica transformadora. He mostrat com ens permet destensar-nos lentament i sortir del marc rígid on ens ha situat el patriarcat per moure'ns cap a nous espais de significació que ens permetran mirar-nos a nosaltres mateixes a través d'una mirada de cura i estima, en cap cas de judici i control. Aquest camí és individual però també col·lectiu, un camí compartit amb altres dones, diverses com som totes, amb les qui s'aconsegueix construir un espai d'intimitat i confiança per poder deconstruir tot allò après fins aleshores i construir un nou sentit del jo i, sobretot, del nosaltres, més lliure i emancipador. Aquest potencial transformador de l'autodefensa feminista té molt a aportar en l'àmbit de la prevenció de les violències.

Al llarg d'aquest assaig, hem anat estirant el fil sobre com el patriarcat més que exercir poder en els cossos, ha aconseguit travessar-los i modelar la nostra manera de ser i de situar-nos en el món com a dones per a ser útils al sistema. També hem vist com l'autodefensa es presenta com una eina capaç de contrarestar aquests efectes i *reprogramar el nostre cos*, en paraules de McCaughey (1997), per a alliberar-nos de les expectatives de gènere que ens neguen la possibilitat de ser allò que vulguem ser. Com hem anat veient, l'autodefensa feminista qüestiona el gènere i destrueix les creences sobre la vulnerabilitat i la fragilitat de les dones i això, forçosament, transforma la manera que tenim de relacionar-nos amb l'entorn i des d'on ho fem: des de la fortalesa, la confiança en el jo i el nosaltres i la creença legítima en l'autodefensa i, a més a més, prenent el control d'espais on les dones, tradicionalment, hem estat "subordinades, cosificades i menystingudes; espai materials i simbòlics"<sup>27</sup> (Welde, 2003: 248). I aquí és precisament on rau la gran potencialitat de l'autodefensa feminista, en aquesta (re)descoberta i (re)apropiació del propi cos com a espai de resistència i prevenció de les violències.

Segons el Protocol marc per a una intervenció coordinada contra la violència masclista de l'Institut Català de les Dones, la prevenció s'entén com "el conjunt d'accions encaminades a evitar o reduir la incidència del fenomen de la violència masclista mitjançant la reducció dels factors de risc" (2009 : 19). Dins d'aquest paraigües, Gerard Caplan (1985) va definir-ne tres nivells: la prevenció primària que es

---

<sup>27</sup> Citació original: (*These spaces may be those of the street or in the home, spaces where women are*) "subordinated, objectified, or disregarded; symbolic and material spaces" (De Welde, 2003: 248).

posa en marxa abans que es detectin indicis de violència focalitzant-se en les causes; la prevenció secundària que pretén reduir les taxes de prevalença un cop la violència ja s'ha donat i la prevenció terciària que té per objectiu reduir els efectes o les seqüeles causades per episodis de violència procurant evitar-hi les recaigudes.

Arribades fins aquí m'atreveixo a afirmar, sense cap mena de dubte, que l'autodefensa feminista és una poderosa eina de prevenció de les violències masclistes, i concretament, un eina de prevenció primària, precisament perquè “ajuda a canviar les condicions d'arrel que permeten que la violència emergeixi”<sup>28</sup> (Hollander, 2016: 208). Per aquest motiu, considero que hi ha suficients arguments per entendre l'autodefensa feminista com una oportunitat de repensar les estratègies en relació a l'abordatge de les violències masclistes, com una oportunitat per a posar-ho tot del revés, de fer visible allò invisible.

---

<sup>28</sup> Citació original: (*Further, I argue that women's self-defense training —when done well— is primary prevention, in that it “helps to change the root conditions that allow violence to flourish”* (Hollander, 2016: 208).

## 7. Referències bibliogràfiques

Aldama, Zigor (2015, 31 de desembre). Gulabi Gang: a palos con el machismo. *Pikara Magazine*. Recuperat de <https://www.pikaramagazine.com/2015/12/gulabi-gang-a-palos-con-el-machismo/>

Barjola, Nerea (2018). *Microfísica sexista del poder. El caso Alcàsser y la construcción del terror sexual*. Virus Editorial: Barcelona.

Bejarano, Margarita (2014). El feminicidio es sólo la punta del iceberg. *Región y sociedad*, núm. 4. Recuperat de <http://www.scielo.org.mx/pdf/regsoc/v26nespecial4/v26nespecial4a2.pdf>

Bourdieu, Pierre (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Editorial Anagrama  
Recuperat de <http://www.nomasviolenciacontramujeres.cl/wp-content/uploads/2015/09/Bondu-Pierre-la-dominacion-masculina.pdf>

Bourgois, Philippe (2009). *Treinta años de retrospectiva etnográfica sobre la violencia en las Américas*. IHNCA, 2009. Recuperat de [http://historia.ihnca.edu.ni/ccss/dmdocuments/Bibliografia/CCSS2009/adicional/Treinta\\_anos\\_de\\_retrospectiva\\_etnografica.pdf](http://historia.ihnca.edu.ni/ccss/dmdocuments/Bibliografia/CCSS2009/adicional/Treinta_anos_de_retrospectiva_etnografica.pdf)

Burrow, Sylvia (2009). Bodily limits to autonomy: Emotion, attitude and self-defense. A Sue Campbell, Letitia Meynell & Susan Sherwin (eds.), *Embodiment and Agency*. Philadelphia: Pennsylvania State University Press. Recuperat de [https://www.academia.edu/32096202/Bodily\\_Limits\\_to\\_Autonomy\\_Emotion\\_Attitude\\_and\\_Self-Defence](https://www.academia.edu/32096202/Bodily_Limits_to_Autonomy_Emotion_Attitude_and_Self-Defence)

Butler, Judith (2007). *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Paidós.

Ca la Dona – Informació sobre el taller d'autodefensa feminista impartit per Mireia Muñoz. <http://caladona.org/autodefensa-feminista-adultes/>

Cahill, Ann (2000). Foucault, Rape, and the Construction of the Feminine Body. *Hypatia*, 15(1), 43-63. Recuperat de <http://www.jstor.org/stable/3810511>

Cahill, Ann J. i Hunt, Grayson (2016). Should feminists defend Self-Defense?. *The International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*. Vol. 9, núm. 2. Recuperat de <https://doi.org/10.3138/ijfab.9.2.172>

Caplan, Gerald (1985). *Principios de psiquiatria preventiva*. Buenos Aires: Paidós.

De Welde, Kristine (2003). Getting Physical: Subverting Gender through Self-Defense. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32(3), 247–278. <https://doi.org/10.1177/0891241603032003001>

F.A.R.R.U.K.A.S. Lloc web del col·lectiu feminista. Recuperat de <https://farrukas.noblogs.org/sample-page/f-a-r-r-u-k-a-s/>

Farrukas (2016, 12 de maig). ¡Pasa la capucha, hermana!. *Pikara Magazine*. Recuperat de <https://www.pikaramagazine.com/2016/05/pasa-la-capucha-hermana/>

Esteban, Mari Luz (2009). Cuerpos y políticas feministas. *Ponència presentada a les Jornades Estatales Feministes a la taula rodona "Cossos, sexualitats i polítiques feministes"*, 5 – 7 de desembre, Granada.

Esteban, Mari Luz (2013). *Antropología del Cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Edicions Bellaterra.

Gamero, Isabel G. (2012). Los efectos de la dominación simbólica en el feminismo. *Astrolabio. Revista internacional de filosofía*, núm 13 (Pàg. 189 – 200). Recuperat de <https://core.ac.uk/download/pdf/39128486.pdf>

Gimeno, Beatriz (2014, 31 de marc). Mujeres y violencia. *Pikara Magazine*. Recuperat de <https://www.pikaramagazine.com/2014/03/mujeres-y-violencia/>

Hollander, Jocelyn A. (2004). "I Can Take Care of Myself: The Impact of self-defense training on Women's Lives. *Violence Against Women*, 10(03), 205 – 235. Recuperat de <https://doi.org/10.1177/1077801203256202>

Hollander, Jocelyn A. (2009). The Roots of Resistance to Women's Self-Defense. *Violence Against Women*, vol. 15(5), 574 – 594. Recuperat de <https://doi.org/10.1177/1077801209331407>

Hollander, Jocelyn A. (2016). The importance of self-defense training for sexual violence prevention. *Feminism & Psychology*, 26(2), 207–226. <https://doi.org/10.1177/0959353516637393>

hooks, bell (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Madrid: Traficantes de sueños.

Institut Català de les Dones (2009). Protocol marc per a una intervenció coordinada contra la violència masclista. Generalitat de Catalunya. Recuperat de [http://dones.gencat.cat/web/.content/03\\_ambits/docs/vm\\_protocol\\_marc.pdf](http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/docs/vm_protocol_marc.pdf)

Konkle, Karin (2012). *¿Estás segura?: Autodefensa y las claves de la auténtica seguridad*. Barcelona: Microtemas.com

Lerner, Gerda (1990). *La creación del patriarcado*. Barcelona: Editorial Crítica. Recuperat de [https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/la\\_creacion\\_del\\_patriarcado\\_-\\_gerda\\_lerner-2.pdf](https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/la_creacion_del_patriarcado_-_gerda_lerner-2.pdf)

Linares, Gemma (2012). Violència de gènere i acció socioeducativa. *Violències, prevencions i acció socioeducativa*. Barcelona: FUOC.

Lorde, Audre (2003). *La hermana, la extranjera*. Artículos y conferencias. Madrid: Horas y horas.

Martínez, Àngel (2015, 26 de novembre). Mujeres indias que devuelven los golpes. *El País*. Recuperat de [https://elpais.com/elpais/2015/11/24/planeta\\_futuro/1448366460\\_450234.html](https://elpais.com/elpais/2015/11/24/planeta_futuro/1448366460_450234.html)



McCaughey, Martha (1997). *Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defense*. New York: NYU Press. Extractes recuperats de <https://ja.cat/a1HNb>

Monroy, Maitena (2017). *Manual de autodefensa feminista para mujeres*. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Recuperat de <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/29/19/72919.pdf>

Preciado, Paul B. (2002). *Manifiesto contra-sexual*. Madrid: Opera Prima.

Rich, Adrienne (1980). *Compulsory Heterosexuality and Lesbian Existence*. A Blood, Bread and Poetry Selected Prose 1970-1985. New York i Londres: Norton. Traducció de María-Milagros Rivera Garretas (1996). *Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana*. DUODA Revista d'Estudis Feministes núm 10-199.

Rouse, Wendy L. (2018). *Gloves off: Women and Self-Defense*. San Jose State University. Phi Kapp Phi Forum, vol. 98(1). Recuperat de [https://www.academia.edu/36620501/Gloves\\_Off\\_Womens\\_Self-Defense](https://www.academia.edu/36620501/Gloves_Off_Womens_Self-Defense)

Rovira, Elisenda (2018, 13 de juny). Nerea Barjola: "El relat dels mitjans sobre el cas de 'La Manada' segueix el mateix patró que el de les noies d'Alcàsser". *Mèdia.cat*. Recuperat de <https://www.media.cat/2018/06/13/entrevista-nerea-barjola-alcasser-manada/>

Rubin, Gayle (1986). El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo. *Revista Nueva Antropología*, noviembre, any/vol. VIII, núm. 030. México DF: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperat de <http://www.caladona.org/grups/uploads/2007/05/EI%20trafico%20de%20mujeres2.pdf>

Sánchez, Jesús (2014). *La mirada de Michonne. Guia d'autodefensa feminista*. Manresa: Tigre de Paper.

Searles, Patricia i Berger, Ronald J. (1987). The Feminist Self-Defense Movement: A Case Study. *Gender & Society*, 1(1), 61–84. <https://doi.org/10.1177/089124387001001004>

*Simone de Beauvoir. No se nace mujer* [documental] (2007). Virginie Linhart (dir.). França: Zadig Productions, Sofiber i France 5 (52 min.). Recuperat el 24 de març, 2019, de [https://www.youtube.com/watch?v=z1ewe2TB\\_Zo](https://www.youtube.com/watch?v=z1ewe2TB_Zo)

Thompson, Martha E. (2014). Empowering Self-Defense Training. *Violence Against Women*, 20(3), 351–359. <https://doi.org/10.1177/1077801214526051>

Toledo, Patsili i Pineda, Montse (2016). Part 1. Marc conceptual sobre les violències sexuals. A *L'abordatge de les violències sexuals a Catalunya*. Barcelona: Grup de Recerca Antígona i Creación Positiva. Recuperat de [http://dones.gencat.cat/web/.content/03\\_ambits/docs/vmMarc-Conceptual-violencias-sexuals.pdf](http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/docs/vmMarc-Conceptual-violencias-sexuals.pdf)

Wacquant, L. J. D. (1995). Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers. *Body & Society*, 1(1), 65–93.  
<https://doi.org/10.1177/1357034X95001001005>

Young, Marion (2005). *On Female Body Experience: Throwing Like a Girl and Other Essays*. Bloomington: Indiana University Press.