

Οδηγός Μελέτης Αυτοάμυνας για Τρανς Γυναίκες *

Διότι ό,τι
λειτουργεί
για τ@ άλλ@



Δεν
λειτουργεί
για εμάς

*και άλλα μη συμμορφούμενα με τα βιολογικά φύλα/μη δυαδικά άτομα

δημιουργία: TransFighters, Oakland
μετάφραση & επιμέλεια στα ελληνικά: Άρης Πήτας - Fight Back Club
επιμορφωτική & συμβουλευτική επιμέλεια: Βανέσσα Βενέτη-Κοττίκα

>>> TRIGGER WARNING <<<

Περιεχόμενα

0. Πρόλογος

1. Άνθρωποι που δεν μπορείς
«απλά να τους φωνάξεις»

2. Άνθρωποι που δεν μπορείς
«απλά να τους χτυπήσεις»

3. Οκ, αλλά τι γίνεται με τη βία;

4. Ασφάλεια στις ομάδες

5. Αποκλιμάκωση με ερωτικούς
συντρόφους

Πρόλογος

Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε από εξιστορήσεις βιωμάτων τρανς γυναικών από τις ΗΠΑ (λευκές, μαύρες, γηνενείς αμερικανίδες, και ασιάτισσες), οι οποίες χρησιμοποίησαν τις παρακάτω τακτικές για να επιβιώσουν στα 90s και 00s.

- 💡 Τίποτα από τα παρακάτω δεν είναι βέβαιο ότι θα λειτουργήσει κάθε φορά, και αποτελούν μόνο ένα μικρό δείγμα από το τι ΜΠΟΡΕΙ ενδεχομένως να λειτουργήσει.
- 💡 Διαφορετικοί άνθρωποι έχουν περισσότερη άνεση (και άρα περισσότερη επιτυχία) με διαφορετικές προσεγγίσεις.
- 💡 Οι καιροί αλλάζουν διαρκώς, συνεπώς και αυτές οι τακτικές θα πρέπει να αναπροσαρμόζονται. Κράτα ό,τι σου φαίνεται πως είναι χρήσιμο και επινόησε νέες τακτικές στην πορεία.
- 💡 Οι κοινωνικές δυναμικές παίζουν μεγάλο ρόλο, όσον αφορά ποιες τακτικές μπορείς να χρησιμοποιήσεις, πότε και που. Προπονήσου σε ό,τι είναι χρήσιμο για τις συνθήκες σου.
- 💡 Το να διαβάσεις αυτό τον οδηγό είναι απλά ένα βήμα. Χρειάζεται να προπονήσεις, αλλιώς όταν θα αντιμετωπίσεις τον κίνδυνο, αυτές οι τακτικές δεν θα σου έρθουν αυτόματα.

Προτεινόμενες παράμετροι όταν προπονείσαι με άλλ@:

δημιούργησε ένα περιβάλλον στο οποίο οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν να συμμετάσχουν σε κάθε δραστηριότητα (εν αντιθέσει με το να πρέπει να επιλέξουν να απέχουν).

έλεγξε αν όλα είναι εντάξει με τ@ συνασκούμεν@ σου πριν από κάθε άσκηση/σενάριο.

όντως επέτρεψε στ@ εαυτ@ σου να σταματήσεις για λίγο, αν χρειάζεσαι διάλειμμα.

Η προσομοίωση σεναρίων έκτακτης ανάγκης μπορούν να έχουν συναισθηματικό αντίκτυπο μετά, ακόμα και αν τώρα νιώθεις εντάξει, άρα:

προγραμμάτισε χρόνο μετά την προπόνηση για να αναψηλαφήσεις τα συναισθήματά σου και να ηρεμήσεις.

κουβέντιασε το με τ@ φίλ@ σου αν βιώσεις ανάκληση κακοποιητικών γεγονότων ή/και δύσκολα συναισθήματα στις επόμενες μέρες.

Κεφάλαιο 1:

Άνθρωποι που δεν μπορείς «απλά να τους φωνάξεις»

για παράδειγμα:



ΤΡΑΝΣΦΟΒΙΚΟΙ ΠΕΛΑΤΕΣ



ΦΑΣΙΣΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ



Ο ΓΚΟΜΕΝΟΣ ΤΗΣ ΜΑΝΑΣ ΣΟΥ



**ΔΗΜΟΣΙΟΙ
ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ**

...και άλλοι άνθρωποι που έχουν εξουσία πάνω σου

εικονογράφηση: Samantha Richardson

Αναρωτήσου:

Ακόμα κι αν συμπεριφέρονται σαν μαλάκες, τι είδους κίνδυνοι παραμονεύουν στο να αντιμιλήσεις σε έναν πελάτη; σε ένα χονιό; σε ένα μπάτσο; σε έναν δικαστή;

Ορίστε μια εναλλακτική στρατηγική:

 Ξέχνα το να προσπαθείς να αντιπαρατεθείς προσωπικά με τον καθένα για να του αλλάξεις άποψη (δεν θα πειστεί απλά να μη σε μισεί).

 Κάποιες φορές το να αντιπαρατεθείς μπορεί να σε βλάψει με τρόπους από τους οποίους δεν μπορείς να προφυλαχθείς, οπότε προσπάθησε να χειριστείς την κατάσταση προς όφελός σου...

 Αντί αυτού, προσπάθησε να τους εκθέδεις ηχηρά και δημόσια μέχρι να **ΕΠΙΛΕΞΟΥΝ** να υποχωρήσουν.

Προσπάθησε να τραβήξεις προσοχή στην κατάσταση, ίσως υψώνοντας τον τόνο της φωνής σου και κατονομάζοντας αυτό που συμβαίνει.

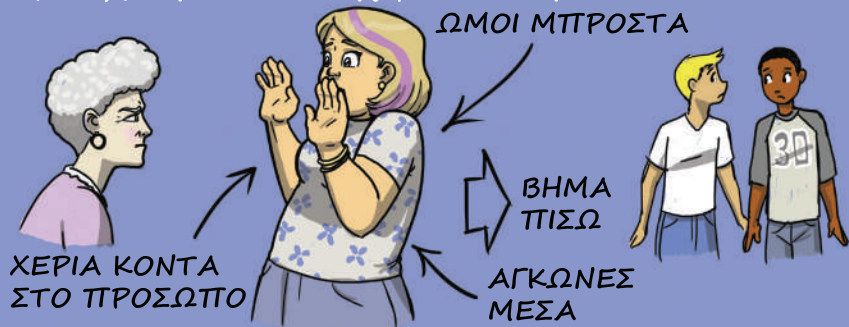


Στην πραγματικότητα, το τι ακριβώς θα πεις έχει μικρή σημασία. Αυτό που θέλεις είναι να τους κάνεις να νιώσουν άβολα και να φοβηθούν ότι οι άλλοι παρευρισκόμενοι θα τους κράξουν.

ΘΥΜΗΣΟΥ:

Οι παρευρισκόμενοι ΔΕΝ θα επέμβουν για να σε υπερασπιστούν! Αυτή η τεχνική είναι απλά μια μπλόφα, για να αναγκάσεις τον επιτιθέμενο να επιλέξει να σταματήσει.

Το να χρησιμοποιήσεις επιθετική γλώσσα σώματος μπορεί να ανοίξει την πόρτα για αυτούς να εκμεταλλευτούν τη εξουσία τους για να σε τιμωρήσουν «δικαιολογημένα». Ορισμένες φορές η ήπια, μη συγκρουσιακή γλώσσα του σώματος μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα:



Αν οι παρευρισκόμενοι δεν ξέρουν ακόμα ότι είσαι τρανς, το να χρησιμοποιήσεις τη φωνή σου μπορεί να σε μπλέξει περισσότερο. Από τακτική άποψη, ίσως είναι σκόπιμο αρχικά, να χρησιμοποιήσεις μόνο τη γλώσσα του σώματος σου.

ΘΥΜΗΣΟΥ:

Δεν νοιάζονται για τα συναισθήματά σου.
Ο στόχος αυτής της στρατηγικής είναι να τους κάνεις να θέλουν να σταματήσουν, επειδή ανησυχούν ότι ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΓΥΡΩ ΤΟΥΣ, τους κρίνουν.

Προπονήσου!

Προπονήσου σε αυτή την τεχνική με κάποι@, ώστε το σώμα σου να τη θυμηθεί όταν συμβεί στ'αλήθεια.

Επειδή το να προπονείσαι σε δενάρια με πραγματική γλώσσα, μπορεί να είναι triggering, εάν το κάνεις επαναλαμβανόμενο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις άσχετες/ουδέτερες προβολές:



Το μπλουζάκι σου είναι πράσινο! Μισώ τα πράσινα μπλουζάκια!

Επίσης, θα προπονείσαι καλύτερα και πιο πολύ, αν είναι διασκεδαστικό για σένα.

Σε παρακαλώ σταμάτα να προβάλλεις το μπλουζάκι μου!

Αν μπορείς να βρεις κάποι@ να σε παρατηρεί όταν προπονείσαι, ζήτησέ τους feedback όσον αφορά το πόσο καλά δούλεψε η στάση σου, η κίνησή σου, και η φωνή σου.

Η Πραγματικότητα

Οι παρευρισκόμενοι και τα πλήθη σχεδόν πάντα στρέφονται ENANTION των τρανς γυναικών, ειδικά αν το πλήθος είναι λευκοί/συντηρητικοί ενώ η τρανς γυναίκα ανήκει σε άλλη εθνοτική ομάδα.

Ο παρών οδηγός προτείνει να αναπτύξεις τακτικές σε σχέση με παρευρισκόμενους και πλήθη, ή να επιστρατεύσεις σύμμαχ@ για να σε υποστηρίξουν, αλλά τελικά όλες αυτές οι τεχνικές είναι ΜΤΛΟΦΕΣ.

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης οι τρανς γυναίκες πρέπει να περιμένουν και να σχεδιάζουν με δεδομένο ότι οι παρευρισκόμενοι πιθανόν να στραφούν εναντίον τους και τ@ σύμμαχ@ ενδεχομένως να τις απογοητεύσουν.

Κεφάλαιο 2:

Άνθρωποι που δεν μπορείς «απλά να τους χτυπήσεις»

για παράδειγμα:



ΠΑΡΑΒΙΑΣΤΙΚΕΣ CIS-ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΚΩΛΟΤΠΑΙΔΑ



ΑΣΤΕΓ@ ΚΑΙ ΕΥΑΛΩΤ@
ΜΕ ΑΤΥΧΕΙΣ ΑΠΟΥΕΙΣ



ΑΛΛΕΣ ΤΡΑΝΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

...και οποτεδήποτε θα ήταν ανήθικο να αμυνθείς
εξαιτίας της κατάστασής που βρίσκονται, ή αν θα
μπορούδες να χάσεις εναντίον τους στο δικαστήριο.

εικονογράφηση: Scout Tran

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Αν ένας *cis* άντρας γίνει παραβιαστικός και τον χτυπήσεις, τι μπορεί να συμβεί;

Αν μια *cis* γυναίκα γίνει παραβιαστική και τη χτυπήσεις, τι μπορεί να συμβεί;



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ:

Θα πρέπει να θέσεις τα σωματικά σου όρια χωρίς να φαίνεται ότι αυτό είναι που κάνεις.

Όταν η σωματική παραβίαση κρατά περισσότερο από μία στιγμή, θα πρέπει να αφαιρέσεις μόν@ σου τα χέρια τους από πάνω σου.

Μην υπερασπιστείς τ@ εαυτ@ σου σπρώχνοντάς τ@ πίσω, ή μπορεί να βρεθείς μπροστά σε κλιμάκωση από τ@ ίδι@ ή άλλ@ παριστάμεν@.

Χρησιμοποίησε διακριτικές απελευθερώσεις για να επαναφέρεις τη σωματική σου αυτονομία.

Ορίστε μια απλή απελευθέρωση:

δεν έχει σημασία
σε πιο ύψος είναι
το χέρι τους πάνω
στο δικό σου



κάνε κύκλο από
μέσα προς τα έξω,
κατά προτίμηση
προς την πλευρά του
αντίχειρά τους, που
είναι πιο αδύναμη
από τα δάχτυλα τους

πίεσε προς
τα κάτω στο
εσωτερικό
του χεριού τους



το χέρι τους
θα λυγίσει και
τα δάχτυλά
τους θα ανοίξουν

Προπονήσου με έν@ φίλ@, ξανά και ξανά, μέχρι να είναι εύκολο.

Προσπάθησε να το κάνεις ακόμα πιο απαλά και πιο διακριτικά. Φαντάσου το σαν να προσπαθείς να αφαιρέσεις το χέρι κάποιου χωρίς να αντιληφθεί ότι το κάνεις.

Δοκίμασε αυτή τη διαφυγή με κάποι@ συνασκούμεν@:



1

ΤΟ ΝΑ ΞΕΚΟΛΛΗΣΕΙΣ
ΒΙΑΙΑ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ
ΤΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ Τ@
ΕΞΑΓΓΙΩΣΕΙ...

2

ΒΑΛΕ ΑΠΑΛΑ ΤΑ
ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ ΜΕΣΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΔΙΚΑ
ΤΟΥΣ, ΓΙΑ ΝΑ Τ@
ΕΜΠΟΔΙΣΕΙΣ ΝΑ
ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΝ ΤΟ
ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΟΥΣ



ΣΤΡΙΨΕ
ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΤΟ
ΣΩΜΑ ΣΟΥ
ΠΡΟΣ ΤΟ
ΜΕΡΟΣ ΤΟΥΣ

3

ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΝΑ
ΣΤΡΙΒΕΙΣ ΜΕΧΡΙ ΤΑ
ΧΕΡΙΑ ΤΟΥΣ ΝΑ ΜΗΝ
ΜΠΟΡΟΥΝ ΠΙΑ ΝΑ
ΣΕ ΑΓΚΑΛΙΑΣΟΥΝ

4

ΚΡΑΤΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ
ΣΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ
ΔΙΚΑ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ
Τ@ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΣΕ
ΑΠΟΣΤΑΣΗ



ΒΓΕΣ
ΑΠΑΛΑ
ΕΞΩ

Αν μπορείς να τ@ ξεχέδεις χωρίς συνέπειες, ΚΑΝ'ΤΟ!

ΧΩΣ'ΤΑ ΤΟΥΣ



ΓΕΛΟΙΟΤΤΟΙΗΣΕ Τ@
ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΑΛΛ@



ΜΑΛΩΣΕ Τ@



ΚΛΑΨΕ. ΟΥΡΛΙΑΞΕ. ΠΕΣ
ΟΤΙ ΚΟΛΛΑΣ. ΟΤΙΝΑΝΑΙ!



Πολλοί κακοποιητές είναι καιροσκόποι και βασίζονται στο ότι δεν θα πιαστούν. Δοκίμασε να δημιουργήσεις σκηνή και να τραβήξεις την προσοχή.

Ακόμα κι αν ξέρεις ότι είσαι μόν@ σου στο κτήριο, δοκίμασε να φωνάξεις έν@ φίλ@ σου ή συνάδελφ@, σαν να βρίσκεται στο διπλανό δωμάτιο. Φώναξέ τ@ με το όνομά τους.

ΚΑΤΩ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ!

ΜΑΡΙΑ ΕΛΑ ΓΡΗΓΟΡΑ,
ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ!



Για γυναίκες κακοποιητήτριες, μια καλή τακτική είναι να τους μιλήσεις δυνατά χρησιμοποιώντας αρσενικές αντωνυμίες και λέξεις. Το πλήθος δίνει προσοχή μόνο αν αντιληφθεί ότι ο επιτιθέμενος είναι άντρας.



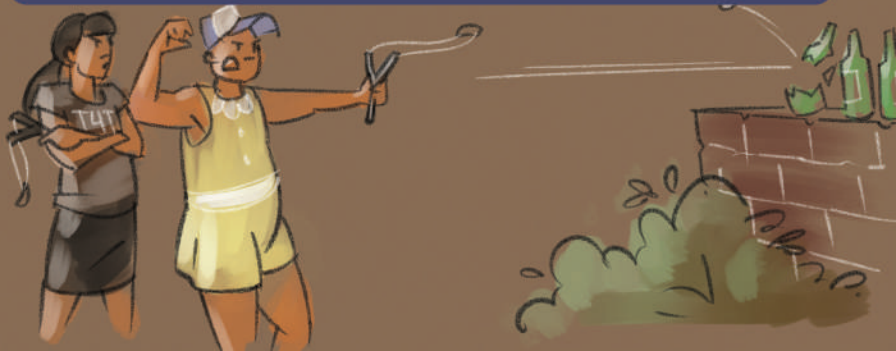
ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ
ΜΕ ΧΟΥΦΤΩΝΕΙΣ
ΡΕ ΜΑΝ!!

ΜΕΤΑ:

Αν ήσουν μόν@ σου όταν παρενοχλήθηκες, μίλα για το περιστατικό με τ@ φίλ@ σου το συντομότερο δυνατό (με τη συναινέσή τους).

☹☹ Ο απολογισμός ενός συμβάντος μπορεί να βοηθήσει με το μεταβοσισμό του, ώστε να μην σκαλώσεις με την επανάληψή του ξανά και ξανά στο μυαλό σου.

☹☹ Αυτό θα ξεκινήσει την οικοδόμηση μιας στιβαρής βάσης υποστήριξης αν ο κακοποιητής επιχειρήσει να σε κατηγορήσει στη συνέχεια. Το “εγώ, αδερφή μου, σε πιστεύω” εκφράζεται κυρίως στις περιπτώσεις που οι επιθέσεις αφορούν cis-wet γυναίκες - δεν καλύπτει συνήθως τις τρανς γυναίκες, ή τις γυναίκες από μη λευκές εθνοτικές ομάδες, οπότε προετοιμάσε το έδαφος για το μέλλον και προφυλάξου από τα κακόβουλα σχόλια.



Η Πραγματικότητα

Δικαστές, ένορκoi, τμήματα ανθρώπινου δυναμικού και συνάδελφοι σε εταιρίες, είναι πολύ πιθανόν να αποφασίσουν εις βάρος τρανς γυναικών.

Μπορείς να εφαρμόσεις αποτελεσματικές τακτικές αυτοάμυνας, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγεις τεχνικές που μπορεί να οδηγήσουν σε επίσημες και μη, καταδίκες.

Αυτό περιορίζει τη δυνατότητα των τρανς γυναικών να χρησιμοποιήσουν ένα όπλο, ή να ισχυριστούν ότι δέχτηκαν σεξουαλική επίθεση και για αυτό υπερασπίστηκαν τις εαυτές τους.

Κεφάλαιο 3:

Οκ, αλλά τι γίνεται με τη βία;



Έλα ρε μαν, μην
είσαι τόσο αδερφή!

ή αλλιώς, άντρες που σε κράζουν...
...ειδικά «φίλοι» που σου κάνουν bullying.

εικονογράφηση: Daren Todd

Αναρωτήσου:

Το να αποφύγεις τη σύγκρουση συνήθως είναι η καλύτερη επιλογή

Αλλά τι μπορεί να συμβεί αργότερα, αφού ξεφύγεις από έναν τραμπούκο στο σχολείο; ένα γονιό; ένα γείτονα; ένα σύντροφο;

ΜΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ:

- Δείξε ότι είσαι έδω λίγο επικίνδυν@ και έτοιμ@ για μάχη.
- Δεν χρειάζεται να νικήσεις σε μια σύγκρουση για να διστάσουν οι τραμπούκοι να σε ξαναενοχλήσουν.
- Η φήμη ότι δεν είσαι εύκολος στόχος θα κυκλοφορήσει.

ΜΙΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ:

- Οι περισσότεροι τραμπούκοι δεν είναι διατεθειμένοι να ρισκάρουν την ασφάλεια τους ή να χάσουν μούρη, οπότε ανέβασε το επίπεδο ρίσκου πέρα από το σημείο που νιώθουν άνετα να συνεχίσουν να σε ενοχλούν.

ΟΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΡΙΣΚΟΚΙΝΔΥΝΕΣ.
ΕΦΑΡΜΟΣΕ ΤΕΣ ΜΟΝΟ ΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΑΛΛΗ ΕΠΙΛΟΓΗ.

ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ (για αρχάρι@)

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να δείξεις στους άλλους, με τη στάση σου, ότι είσαι έτοιμ@ για σύγκρουση. Αν δεν ξέρεις ήδη μια μαχητική στάση, δοκίμασε αυτή:

- χαλάρωσε, αλλά μείνε σε ετοιμότητα
- χαμήλωσε το μέτωπο και κοίτα προς τα πάνω (Kubrick Stare)
- μετάφερε το βάρος σου ελαφρώς μπροστά, προς τις μύτες των ποδιών
- χαλάρωσε και χαμήλωσε τους ώμους
- εστίασε την προσοχή σου χαμηλά στην κοιλιά, όχι στο κεφάλι
- μη σηκώνεις τις γροθιές σου νωρίς, μπορεί αυτό να πυροδοτήσει την άμεση επίθεση του άλλου
- σκέψου τη στάση που παίρνουν τα άγρια ζώα όταν τα στριμώχνουν
- οραματίσου ότι εκτοξεύεις κοφτερά μαχαίρια από τα μάτια σου
- ανάπνευσε ρυθμικά και βαθιά για να ελέγξεις το φόβο
- αν εσύ πιστεύεις ότι δεν φοβάσαι, θα το πιστέψουν και αυτοί



ΑΝΕΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΩΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΜΑΚΩΣΗΣ

***αν είναι μεθυσμέν@ ή εκτός ελέγχου, αυτό δεν θα δουλέψει!**

- Μπορεί να μπλοφάρεις, αλλά η μπλόφα είναι πιο αποτελεσματική αν την έχεις πιστέψει κι εσύ. Πες στ@ εαυτ@ σου ότι η ζωή σου κινδυνεύει, ότι είσαι με την πλάτη στον τοίχο, και ότι όλοι αυτοί έχουν περισσότερα να χάσουν από εσένα.
- Αν μπορείς να τους εξωθήσεις πέρα από το σημείο που νιώθουν άνετα να συγκρουστούν, θα ξεκινήσουν να αποκλιμακώνουν αυτοί. Ο στόχος σου είναι να προσπαθήσουν να αποκρούσουν την κατάσταση ως αστείο, ή να σου πουν να ηρεμήσεις.

σε βρίζουν
(χαμηλού κινδύνου
λεκτική επίθεση)

μην ανταποδώσεις τη
βρισιά - προκάλεσέ
τους να συγκρουστούν
(υψηλού κινδύνου λεκτική)

σε σπρώχνουν
(χαμηλό επίπεδο
βίας)

μην τους σπρώξεις - δοκίμασε
να τους ρίξεις μπουνιά ή να
τους πετάξεις στο έδαφος
(μέσο επίπεδο βίας)

σου ρίχνουν γροθιά
(«έντιμη» μάχη)

δοκίμασε νυχιές στα μάτια, να
αρπάξεις δάχτυλα, οτιδήποτε
μπορεί να τους πονέει πολύ
(βρώμικη μάχη)

Μη δε νοιάζει να νικήσεις τίμια, ή γενικά να νικήσεις. Αυτή η στρατηγική έχει ως στόχο να στείλει ένα μήνυμα που όλοι θα θυμούνται την επόμενη φορά – ότι θα τους κάνεις ζημιά – το οποίο το πετυχαίνεις ακόμα κι αν χάσεις.

- Μη συνεχίζεις τη μάχη περισσότερο από το αναγκαίο – μόλις το μήνυμα περάσει, μπορείς να τρέξεις να φύγεις.

- Κλιμάκωσε αποφασιστικά. Αν δεν κλιμακώσεις πολύ και ξαφνικά, ο τραμπούκος θα προσαρμοστεί στο ρυθμό σου και θα χάσεις άσχημα.



Αρκεί να αντισταθείς και να παλέψεις ΜΙΑ ΦΟΡΑ για να μειώσεις τον τραμπουκισμό που δέχεσαι. Οι κακοποιητές θα μάθουν ότι δεν είσαι εύκολος στόχος.

Η Πραγματικότητα

Οι τρανς γυναίκες συχνά μπορεί να εξαρτώνται από τους κακοποιητές τους για στέγη, προστασία, και οικονομική σταθερότητα, ή έχουν μια συναλλακτική σχέση μαζί τους.

Οι τρανς γυναίκες μπορεί να είναι αναγκασμένες να συνεχίσουν τη σχέση με τον κακοποιητή, αφού τελειώσει η αντιπαράθεση.

Τα tazer, όπρι, πιπεριού, και άλλα όπλα αυτοάμυνας μπορεί να είναι κατάλληλα για άλλου τύπου καταστάσεις - αλλά όχι για τις παραπάνω - και εξαιτίας αυτού δεν καλύπτονται σε αυτόν τον οδηγό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

εικονογράφηση:
ΓΑΙΑ WXYZ



Αυτό είναι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις, πάντα

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ τρόπος να αποφύγεις τον κίνδυνο είναι να φαίνεσαι επικίνδυν@

Το να έχεις έστω και έν@ σύμμαχ@ δίπλα σου - ακόμα κι αν είναι μικρόσωμ@ και άοπλ@ - είναι πολύ πιο αποτελεσματικό στο να αποθαρρύνεις τους εχθρούς σου, από οποιαδήποτε μαχητική τακτική ή συμπεριφορά.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ:

Δημιούργησε νέ@ σύμμαχα@! Αξιοποίησε τον υποσυνείδητο, ενστικτώδη φόβο των εχθρών σου όταν στέκονται απέναντι σε ομάδες αντίπαλων ανθρώπων.

Όλες οι περιπτώσεις που εξετάσαμε σε προηγούμενα κεφάλαια δουλεύουν καλύτερα αν έχεις υποστήριξη.

Εκτός από προσυμφωνημένα και γνωστά σενάρια, ακόμα και τ@ καλύτερ@ σου φίλ@ πιθανόν **ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΕΜΒΟΥΝ** υπέρ σου. Παρόλαυτά, αυτή η τακτική μπορεί να δουλέψει και ως μπλόφα: αρκεί μόνο να **ΦΑΙΝΕΤΑΙ** ότι έχεις πρόθυμ@ σύμμαχ@.

Οπότε, ποιες είναι ορισμένες αποτελεσματικές μέθοδοι να δημιουργήσεις σύμμαχ@ κατά περίπτωση;

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΕΙΣ ΒΑΘΙΑ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΟΥ ΣΤΑΘΟΥΝ

A) Δημιούργησε στιβαρές σχέσεις μέσω ευγενικών και ειλικρινών πράξεων έτσι ώστε τ@ άλλ@ να σταθούν δίπλα στις δυσκολίες χωρίς δεύτερη σκέψη.

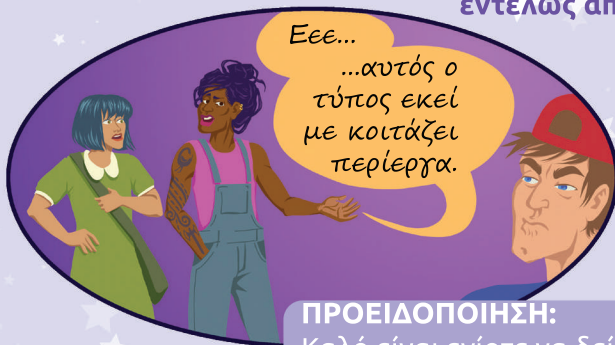


B) Ενίσχυσε τη σχέση με έμπρακτη αλληλεγγύη, έτσι ώστε τ@ άλλ@ να έχουν, εκτός από συναισθηματικό, και πρακτικό ενδιαφέρον για την προστασία σου.

Αξιόμαχ@ σύμμαχ@ μπορούν να είναι τόσο οι άντρες όσο και οι άλλες γυναίκες: το να έχεις μια cis γυναίκα με το μέρος σου είναι πολλές φορές καλύτερο, **ειδικά** αν σε τραμπουκίζει ένας οργανισμός (πχ. διεύθυνση σχολείου, προσωπικό νοσοκομείου, κτλ)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕ Τ@ ΣΥΜΜΑΧ@ ΣΟΥ ΕΓΚΑΙΡΩΣ

Τ@ σύμμαχ@ σου μπορεί να μην αντιληφθούν ότι πρόκειται να δεχθείς επίθεση μέχρι να τους το πεις, **ακόμα κι αν νομίζεις ότι ο εν δυνάμει επιτιθέμενος είναι εντελώς απροκάλυπτος.**



Φρόντισε να βάλεις τ@ φίλ@ σου σε εγρήγορση **ΠΡΙΝ** το ενδεχόμενο συμβάν ξεκινήσει.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Καλό είναι ενίοτε να δείχνεις στ@ σύμμαχ@ σου ότι κι εσύ «έχεις δόντια», έτσι ώστε να μην θεωρήσουν ποτέ ότι είσαι αδύναμ@ ή ανυπεράσπιστ@.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Μην περιμένεις ότι σίγουρα τ@ σύμμαχ@ σου θα παρέμβουν αν ξεσπάσει η βία. Τις περισσότερες φορές η παρουσία τους είναι απλά αποτρεπτική, και δεν θα ρισκάρουν να τραυματιστούν.

ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ Η ΜΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗ

Αν είσαι τυχερή και έχεις το δικό σου crew από τρανς γυναίκες μπορείτε να αλληλουποστηριχθείτε πολύ πιο ουσιαστικά από ότι άλλ@ σύμμαχ@ μπορούν να σας υποστηρίξουν

*Έχετε στο νου σας η μία την άλλη.

*Βεβαιωθείτε ότι όλ@ φτάνουν σπίτι τους με ασφάλεια!

*Βεβαιωθείτε ότι όλ@ έχουν ό,τι χρειάζονται στη ζωή τους.

Προπονηθείτε μαζί, συγκροτημένα και με διάρκεια!

Σε μια πραγματική μάχη, μπορείς να εμπιστευθείς πραγματικά μόνο ανθρώπους που ήδη γνωρίζεις πως μάχονται, οπότε:

*βρείτε γάντια πυγμαχίας, εκπαιδευτικά όπλα, ή μόνο με γυμνά χέρια

*σχηματίστε μια εβδομαδιαία προπονητική ομάδα (πιο αραιά δεν αρκεί)

*διδασθείτε από ασφαλ@ εκπαιδευτ@, σε ασφαλείς χώρους, ή αν δεν βρίσκετε, από το YouTube (με προσοχή)

*κρατήστε την προπόνηση ασφαλή, υποστηρικτική και συμπεριλιπτική

Και τότε, οποτεδήποτε χρειάζεται να πας κάπου επικίνδυνα, ζήτησε από την μαχητική σου οικογένεια να έρθει μαζί σου.

ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΑΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

ΑΝ ΚΑΤΟΙΟΣ
ΤΡΑΜΠΟΥΚΟΣ
ΣΑΣ ΠΛΗΣΙΑΣΕΙ
ΑΠΕΙΛΗΤΙΚΑ...



ΜΗΝ ΚΑΘΕΣΤΕ
ΑΤΑΚΤΑ ΚΑΙ
ΣΚΟΡΠΙΑ, ΓΥΡΙΣΤΕ
ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ
ΤΟΝ ΚΑΤΑΠΡΟΣΩΠΟ!



ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΔΙΤΛΑ ΔΙΤΛΑ
(ΩΜΟΣ-ΜΕ-ΩΜΟΣ)

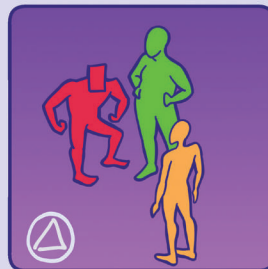
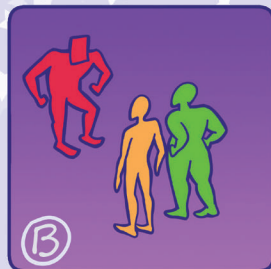
*ΔΕΙΞΤΕ τους πόσ@ είστε και
ότι είστε μαζί

*Ποτέ μην αφήνετε κάποιο@
από την ομάδα να τα βγάλει
πέρα μόν@ τ@!

*Μια καλά οργανωμένη,
προπονημένη αντίδραση είναι
απειλητική, ακόμα κι αν αφορά
μόνο τη θέση σας στο χώρο

ΠΟΥ ΣΤΕΚΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟ@ ΑΛΛΟ@ ΔΕΧΕΤΑΙ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ;

ΤΡΑΜΠΟΥΚΟΣ
ΣΤΟΧΟΣ
ΕΣΥ



ΝΙΩΣΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ:

*Προπονηθείτε σε απλά σενάρια παρενόχλησης με διαφορετικούς τρόπους για να κατανοήσετε τη διαφορά του ενός από το άλλο.

*Ρωτήστε αυτ@ που παίζει το ρόλο του επιτιθέμενου πώς ένιωσε με κάθε διάταξη, ώστε να γίνει ξεκάθαρο ποια διάταξη είναι η καταλληλότερη για την κάθε περίπτωση.

Η Πραγματικότητα

Οι τρανς άνθρωποι έχουν περίπλοκη σχέση με το σώμα τους, με τρόπο που δεν μπορεί απλά να βελτιωθεί με κοπλιμέντα και θετικά σχόλια από άλλ@.

Οι τρανς γυναίκες συχνά κουβαλούν τραύμα το οποίο επηρεάζει το μαζί με ποι@ μπορούν ή δεν μπορούν να προπονηθούν.

Αν επιλέξεις να προπονηθείς με cis εκπαιδευτ@, βεβαιώσου ότι διαθέτουν υψηλή κατάρτιση και συμπεριληπτικότητα, επιπλέον από τις καλές τους προθέσεις. Σε αντίθετη περίπτωση, είναι καλύτερα να προπονηθείς ιδιωτικά με άλλες τρανς γυναίκες.

Κεφάλαιο 5:

Αποκλιμάκωση με ερωτικούς συντρόφους



...για όταν έχεις ξενερώσει με τη φάση, για οποιονδήποτε λόγο, αλλά δεν θέλεις απαραίτητα να τους σπάσεις το κεφάλι με ένα τασάκι και να δραπετεύεις από το παράθυρο.

εικονογράφηση: Jacky Radl

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Βασίζεσαι στ@ ερωτικ@ σου σύντροφ@ και για άλλα πράγματα, εκτός από το δεξί; [πχ: χρήματα, στέγη, ασφάλεια, κτλ]

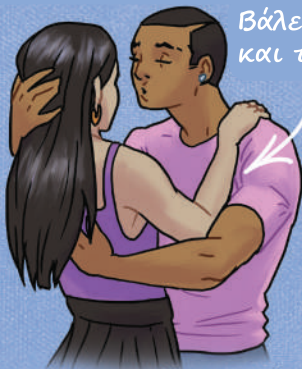
Τι θα συμβεί αν αμυνθείς απέναντι στ@ σύντροφ@ σου χρησιμοποιώντας έντονη γλώσσα, γροθιές ή όπλο;



ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ:

Ανάκτησε τον προσωπικό σου χώρο, χωρίς να τους δείξεις ότι προετοιμάζεσαι για την περίπτωση που φλιπάρουν. Οι ήπιες τεχνικές είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιηθούν εγκαίρως και τακτικά, και είναι λιγότερο πιθανόν να τριγγάρουν τ@ σύντροφ@ σου σε αντιδράσεις βίας ή/και πανικού.

Φτιάξε ένα πλαίσιο με τα χέρια σου για να τους κρατήσεις σε απόσταση:



Βάλε το βραχίονά σου κάθετα ανάμεσά σας και την παλάμη σου πάνω στην κλείδα τους

- κράτα τον αγκώνα σου ανάμεσά σας και πάνω στο στήθος τους
- κράτα τους ώμους σου κάτω
- δεν θα μπορέσουν να σε πλησιάσουν χωρίς την ίδια στιγμή να σε σπρώξουν πίσω

- προσπάθησε να αγκαλιάσεις με την παλάμη σου το πίσω μέρος του κεφαλιού τους, ώστε να έχεις καλύτερο έλεγχο, ενώ ταυτόχρονα φαίνεται τρυφερό

- αυτό μπορείς να το κάνεις με το ένα ή και με τα δύο χέρια, ή ακόμα και με εναλλαγές, αν προσπαθούν να ξεφύγουν



ΚΡΑΤΑ
ΤΟΝ
ΑΓΚΩΝΑ
ΜΕΣΑ!!

Μόλις έχεις εξοικονομήσει λίγη απόσταση, προσπάθησε να αποκλιμακώσεις λεκτικά.

ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ:

Βάλε την κνήμη σου μπροστά στη λεκάνη τους.



Παραλλαγή:
Βάλε το γόνατό σου μπροστά στο στομάχι τους με το κουντεπιέ στο εξωτερικό του γοφού.



- Αν δεν έχεις πρόσβαση σε κατάλληλη@ εκπαιδευτ@, μπορείς να βρεις αναλυτικές παρουσιάσεις αυτών των τεχνικών και στο Youtube. Ψάξε για "Collar Tie", "Half Butterfly" και "Z-Guard".

Αν θεωρείς ότι υπάρχει πιθανότητα να αντιδράσουν βίαια όταν ξεκινήσεις να βάζεις το λεκτικό σου όριο, οπωσδήποτε μετακινήσου πρώτα σε κάποια μηχανικά πλεονεκτική θέση που δεν κλιμακώνει την ένταση (collar tie, half butterfly, mount, side control, κτλ...)

Αν όντως γίνουν επιθετικ@ και εσύ χρειαστεί να αυξήσεις την απόσταση ανάμεσά σας, οι παραπάνω θέσεις θα το κάνουν πιο εύκολο να απομακρυνθείς, να σταθείς στα πόδια σου, να κλωστήσεις, ή ακόμα και να εφαρμόσεις κάποια λαβή ακινητοποίησης ζιου ζίτσου.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΟΥ! ΣΕ ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΟΥ!

- Για να μάχεσαι αποτελεσματικά θέλει πολλή εξάσκηση! Ειδικά αν δεν ξεκινάς από την κλειστή guard («ιεραποστολική» θέση).
- Δεν φτάνει απλά να διαβάσεις αυτή τη μπροσούρα, ή να δεις κάποια βίντεο, ή να προβάρεις τις τεχνικές νοερά στο μυαλό σου.
- Βρες κάποι@ που νιώθεις ασφάλεια να προπονηθείτε μαζί. Προπονήσου κάθε εβδομάδα ώστε οι τεχνικές να σου γίνουν ενστικτώδεις.
- Θυμήσου ότι πλέον πολλοί άνθρωποι ασκούνται σε πολεμικές τέχνες και μαχητικά αθλήματα, οπότε θα πρέπει να προπονείσαι πιο συχνά και πιο αποτελεσματικά από αυτούς για να έχεις ρεαλιστικές πιθανότητες να τους αντιμετωπίσεις.

Η ελευθερία και η ασφάλεια είναι ανθρώπινα δικαιώματα, όχι παραχωρήσεις κανενός θεσμού ή αρχής. Η επιλογή να με προστατεύσω με κάθε τρόπο είναι μια υπέρτατη πράξη αγάπης και φροντίδας προς τον εαυτό. Για όσ@ ανησυχείτε ότι δεν υπάρχουν ασφαλείς χώροι και εκπαιδευτ@ για να προπονηθείτε σε ένα περιβάλλον σεβασμού και αποδοχής, σας διαβεβαιώνουμε ότι είμαστε εδώ, είμαστε στο πλευρό σας, και η πόρτα μας είναι πάντα ανοιχτή.

Δεν γνωρίζουμε όλους τους ασφαλείς χώρους για να προπονηθείτε (αλλά σίγουρα υπάρχουν), δεν μπορούμε να εγγυηθούμε για οποι@δήποτε άλλ@, και πιθανόν αυτή η λίστα να αλλάξει στο μέλλον, αλλά παρακάτω παραθέτουμε ορισμένους χώρους πολεμικών τεχνών φιλικά προσκείμενους σε τρανς άτομα στην Αθήνα και σε άλλες μεγάλες πόλεις:

- ▶ Fight Back Club - Αθήνα (Κέντρο) ~ 6972269203
- ▶ Fight Back Club - Θεσσαλονίκη ~ 6932460430
- ▶ Owls Club - Λάρισα ~ 6983426229
- ▶ Panantukan Filipino Dirty Boxing - Αθήνα (Αιγάλεω) ~ 6976316499

Περισσότερες πληροφορίες εδώ:





Άρης Πήτας

Είμαι σύμμαχος της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας, δάσκαλος πολεμικών τεχνών και εκπαιδευτής αυτοάμυνας.

Το 2018 ιδρύσαμε, μαζί με τον φίλο και συνεργάτη μου, Αντώνη Νομικό, το FIGHT BACK CLUB - δίκτυο εκπαίδευσης αυτοπροστασίας/αυτοάμυνας κατά της έμφυλης βίας.

Διδάσκαω καθημερινά στον ασφαλή χώρο του AKBAN Ninjutsu Itten Dojo στην Αθήνα, ενώ ως FBC έχουμε διοργανώσει πλήθος ανοιχτών, βιωματικών σεμιναρίων στην Αθήνα (Athens Pride, Women of the World Festival, IWD 24 All About Safety), στην επαρχία (16ο & 23ο Αντιρατσιστικό Φεστιβάλ - Λάρισα, 2ο Coopenair Festival στη BIOME - Θεσσαλονίκη) και στο εξωτερικό (The Revolting Body: Boundaries - Βερολίνο).



Βανέσα Βενέτη Κοττίκα

Είμαι τρανς γυναίκα και ακτιβίστρια.

Έχω ασχοληθεί επί σειρά ετών με τα συστήματα αυτοάμυνας, λόγω της θηλυκής μου φύσης, ώστε να μπορώ να ανταπεξέλθω σε περιπτώσεις που κάποιος προσπαθήσει να ασκήσει βία εναντίον μου.

Έχω εργαστεί σε γνωστό LGBTQI club, καθώς και σε διάφορα events της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας, επιφορτισμένη για την ασφάλεια των θαμώνων.

«...Είναι Μαρία, δε θέλω να λέω ψέματα,
δύσκολοι καιροί και θα' ρθουνε κι άλλοι
δε ξέρω, μην περιμένεις κι από μένα πολλά
τόσα έζησα, τόσα έμαθα, τόσα λέω
κι απ' όσα διάβασα ένα κράτησα καλά
Σημασία έχει να παραμένεις άνθρωπος
Θα την αλλάξουμε τη ζωή
...παρ' όλα αυτά Μαρία»

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΓΩΓΟΥ
“Θα 'ρθει καιρός”



Made possible by:

TRACTION
PROJECT



Ελληνική έκδοση από Fight Back Club
Εικονογράφηση εξωφύλλου από rikisuperstar on Freepik
Κεντρικό εικαστικό έργο εξωφύλλου από Harlowe Donte
Creative Commons © 2021 Traction Project