

TÓDALAS MULLERES QUE COÑEZO

Dirección e guión Xiana do Teixeiro **Duración** 71 min. **Ano** 2018 **Imaxe** Belén Mendaña, Noemí Chantada e Xiana do Teixeiro **Produción** Uxía de Buciños y Nóvoa e Xiana Do Teixeiro **Son directo** Iria Otero e Leticia Fernández **Posproducción** Xiana Do Teixeiro **Con** Olalla Caamaño López, María Corral Fernández, Nieves Neira, Beatriz Rodríguez López, Xiana do Teixeiro **Distribución** Walkie Talkie Films

Sinopse Do persoal ao político, as vivencias de mulleres diversas evidencian o masculinizada e violenta que segue a ser a rúa hoxe en día. En tres conversas reveladoras con amigas, colaboradoras e estudantes de secundaria, a directora busca artellar un discurso sobre o medo que non fomente o medo, un discurso sobre a violencia que non resulte violento. Unha historia de sororidade universal. Un lugar de reflexión sobre a normalización da violencia. Sobre unha sociedade que nos subtrae as ferramentas para reaccionar ante ela. E, sobre todo, sobre a utilización do medo, do terror sexual, como arma de control patriarcal.

PRÓXIMAS SESIÓNS DE MAIO

PROGRAMACIÓN CINECLUBE

Martes 28 **UN ANO CON TRECE LÚAS**
(Rainer Werner Fassbinder, 1978, 124 min. / En colaboración co Flop Cinema)

SESIÓNS DE FILMOTECA EN COLABORACIÓN CO CGAI E CON MAIO, MES DA LINGUA

Luns 27 **DHOGS** *[ÁS 20:00 NA CASA DAS CAMPÁS]
(Andrés Goteira, 2017, 85 min.)

www.facebook.com/cineclubepontevedra • cineclubepontevedra.blogspot.com.es twitter.com/cineclubepontevedra
[instagram.com/cineclubepontevedra](https://www.instagram.com/cineclubepontevedra)

Organizan:



CGAI CENTRO GALEGO DE ARTES DA IMAXE



Coa colaboración de:



Sesiões de Filmoteca #6
MAIO, MES DA LINGUA
22/5/2019



TÓDALAS MULLERES QUE COÑEZO

XIANA DO TEIXEIRO

CINECLUBE PONTEVEDRA
CENTRO GALEGO DE ARTES DA IMAXE
SERVIZO DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA DO CONCELLO DE PONTEVEDRA

DEFINICIÓN DE AUTODEFENSA

Eu non o chamo violencia, cando é autodefensa; chámoo intelixencia.

MALCOM X

Autodefensa, isto é, *lexítima defensa*, consiste en repeler unha agresión de calquera tipo. É un concepto inspirado nas artes marciais xaponesas que promoven a antiviolenza como, por exemplo, o kárate (estilo *shito-ryu*), en que non existe o golpe coma un ataque en si mesmo, senón sempre coma resposta defensiva, coma protección posterior, ou coma forma anticipada fronte a unha conduta violenta, cando alguén teña a intención evidente de danar a túa integridade física. Mais o concepto de autodefensa vai máis aló da mesma definición; non se limita a un conxunto de condutas físicas, senón que tamén debe extrapolarse a aspectos emocionais e psicolóxicos, e isto chámase *autodefensa emocional*. Trátase de condutas e actitudes que fortalecen a persoa, desenvolvendo a súa resiliencia, o que posibilita recuperarse de situacións difíciles, como sería unha agresión de calquera tipo perpetrada por outra persoa.

A autodefensa desafía a construción do xénero.

A autodefensa non é para gañar, é para sobrevivir.

A autodefensa é todo aquilo que fai que as nosas vidas sexan máis seguras e máis libres.

Na nosa sociedade patriarcal e violenta, a *autodefensa feminista* é un dereito, porque *queremos un mundo diferente*, sen guerras nin opresión, sen ningún tipo de violencia, en ningún ámbito, nin público nin privado. Queremos vivir cada día libres de violencia e, dende distintas áreas, loitamos para que a violencia estea fóra das nosas vidas cotiás, fóra das nosas rúas, dos nosos barrios e as nosas vilas. Non queremos violencia en ningún recanto deste mundo, mais a realidade diaria presiona moito; o patriarcado e o capitalismo, a través dos seus executores, causan miles de vítimas, cada día somos testemuñas de millóns de agresións de tipo psíquico, físico, sexual, social, económico... Como podemos reaccionar ante todo isto? Pois coa autodefensa feminista.

Toda persoa ten dereito a ter un mal día, un mal momento, e a non responder a unha transgresión dos seus límites, a non dar coa enerxía ou o desexo de defenderse. Iso non a fai menos valente, nin menos loitadora, nin menos emancipada, concienciada ou asertiva. A autodefensa é unha elección, unha decisión moi persoal e moi flexible.

Para rachar esa imaxe de indefensión e/ou vulnerabilidade que o machismo lles impón ás mulleres, para comezar a desmontar este sistema de dominación univer-

sal, hai que ter en conta que a nosa historia está chea de mulleres reais, mulleres guerreiras, mulleres fortes, sobreviventes, feministas e loitadoras contra a impotencia que xera o sexismo; por iso berraremos aos catro ventos: contra a violencia patriarcal, ningunha agresión sen resposta: autodefensa feminista!

KIT DE SUPERVIVENCIA FEMINISTA

Ti es a persoa máis importante da túa vida.

Confía en ti mesma. Se sentes que é unha agresión, é unha agresión! / Traballa o teu corpo, fai exercicio, fortalécete! Quere o teu corpo. / Camiña con seguridade. Ocupa o teu espazo vital. / Confía no teu propio criterio, na túa intuición. Se tes sensación de perigo: actúa, berra, sal, fuxe, chama, muda o escenario. Non cales! / Lembra o teu propio dereito a expresar e darlle forza ao teu *non*. Di *non* clara e contundentemente! Lembra a túa voz, a túa mirada. O teu corpo é unha arma que pode entrenarse. / A túa mente e o teu corpo son teus. A túa vida é só túa. Canto máis flexibles sexan, máis capacidade de adaptación terás e máis resiliente serás. / Decláralles a guerra aos medos inimigos que invaden a túa vida e mobilízate en contra deles. / Escoita o teu medo tras rompelo, pisalo, para vivir en liberdade, e libre de violencias. / Coñece ás túas persoas aliadas así coma ás que son inimigas. / Non colabores co inimigo, ao inimigo nin auga! / Fortalécete en todos os ámbitos: emocional, intelectual, físico... Aumenta os teus recursos persoais, cre neles, potenciaos e entrénaos. / Fálate coma se foses a túa propia entrenadora, para animarte a ti mesma, antes de facer cambios. / Procura boas persoas aliadas. Procura persoas que poidan darche ánimos nos momentos máis baixos. As redes de apoio afectivo son as mellores solucións a moitos dos nosos medos e dificultades. / Escoita as túas persoas aliadas. Déixate axudar! / Lembra que a túa postura, mirada, actitude, voz e corpo son armas para defenderte. / Se unha técnica de autodefensa non funciona, non abandones, trata de usar outra para defenderte. / Aniquila as cousas que se opoñen á igualdade, a paz, a liberdade, a dignidade, a xustiza e a humanidade. / Inverte tempo e enerxía en todas aquelas actividades que che procuren pracer, satisfacción, desconexión, paz, tranquilidade, que che fagan sentir libre. / Debilita o teu inimigo: critica as súas crenzas e argumentos; desenmascara as súas trampas; fai burlas sobre el, desenvolve o sentido do humor para desactivar e desarmar o teu inimigo e o teu medo; analiza as túas crenzas erróneas para desarticulalas, porque o medo penetra en ti a través delas.