

## Auto-Defensa, un acto de Auto-Conocimiento



**Irma Estrada. La Colocha**

**Un día conocí a una chica que estaba haciendo talleres de Autodefensa Feminista, me llamó la atención, conversamos ella y yo y me llamó aún más la atención el tema. Hice el taller y algo dentro de mí levantó las manos, pegó un salto enorme y un grito de alegría y euforia “¡finalmente encontré mi camino!”**

Hace unos años empecé en el camino de las Artes Marciales, no quería convertirme en una peleadora, ni me interesaba mucho el tema, lo hice porque estaba en medio de un proceso de sanación y mi terapeuta me sugirió que hiciera algún tipo de actividad física que tuviera que ver con gritar, golpear y sudar mucho, decidí entrenar Kick Boxing. Y así empezó mi aventura con las Artes Marciales. Un día conocí a una chica que estaba haciendo talleres de Autodefensa Feminista, me llamó la atención, conversamos ella y yo y me llamó aún más la atención el tema. Hice el taller y algo dentro de mí levantó las manos, pegó un salto enorme y un grito de alegría y euforia “¡finalmente encontré mi camino!”, claro, yo no me di cuenta de ello hasta un par de años después.

Seguí entrenando y fui invitada a replicar un taller de Autodefensa fuera de mi país, con muchos nervios acepté y, para mi sorpresa, facilitar el taller fue algo que salió muy bien, y de una forma natural pude adaptar lo que esa chica me había enseñado con mis conocimientos y el contexto de las participantes. El primer taller se sintió maravilloso, como si lo hubiera hecho cientos de veces antes, al punto de ser invitada a dar otro taller en otro país, siempre en la región Centroamericana de donde yo soy. Los talleres se iban desarrollando de una forma bastante orgánica, al punto de sentirme muy segura en muy poco tiempo.

Y así he andado, y en este caminar me he dado cuenta de muchas cosas que vivimos las mujeres y que compartimos de igual manera, o de otras maneras no tan visibles, esas que son más peligrosas por su sutileza y de las cuales podemos pasar toda una vida sin darnos cuenta y que solo tienen sentido cuando las reconocemos y nos identificamos, humildemente, en las otras.

“ Me he dado cuenta de las diferentes formas que existen de agresión, de

**violentarnos, de cosificarnos, de dividirnos entre nosotras, de las realidades tan tristes y llenas de llantos, miedos, odios, rencores, ... que vivimos las mujeres o los cuerpos feminizados**

En este caminar me he dado cuenta de las diferentes formas que existen de agresión, de violentarnos, de cosificarnos, de dividirnos entre nosotras, de las realidades tan tristes y llenas de llantos, miedos, odios, rencores, y un largo etcétera que vivimos las mujeres o los cuerpos feminizados. También me he dado cuenta de lo fuertes, valientes, guerreras, duras, rudas, campeonas, luchadoras, divertidas, amorosas y compasivas que podemos ser en medio de la miseria o de interminables ciclos de violencia.

Nunca me dejo de sorprender de lo que encuentro en el camino, de las historias o de esos ojos de sorpresa cuando una mujer se da cuenta de lo fuerte que es, o de todo lo que está, estuvo o vio sufrir y que, aun así, guarda una sonrisa en medio del dolor... Mi amor por la Autodefensa crece en mi cada día.

Y acá, escribiendo este artículo sin mucha expectativa de ser leído o descubierto por miles de personas, me atrevo a decir lo siguiente: la Autodefensa fue mi camino para trabajar mis abusos, lo que viví en un momento donde no pude defenderme y que marcó mi vida. La Autodefensa es para mí un estilo de vida en el que cuido mi espacio físico, mental, espiritual, emocional, mis ideas y mis acciones y las defiendo a capa y espada, porque hay miles de maneras de violar, violentar, agredir y de invadir el espacio de alguien y todas tienen su grado de dolor y trauma. La autodefensa es la capacidad de establecer límites y que he ido desarrollando poco a poco.

Yo decido vivir mi vida defendiendo lo que puedo y entendiendo que es un proceso de aprendizaje y que, dentro de este proceso, me encontraré con miles de cosas que me harán cuestionarme y a veces sentir que lo que hago no tiene sentido. Sin embargo, puedo decir con certeza que, aquí y ahora, la satisfacción de haber convertido algo tan doloroso en una herramienta para ayudar a más mujeres en sus procesos de empoderamiento y emancipación no tiene precio y vale muchísimo más que cualquier otra cosa que pudiera estar haciendo ahora mismo.

La Autodefensa es cada día mi camino al Autoconocimiento, un camino descubierto con incertidumbre y miedo, pero descubierto al fin, un camino real y propio que ahora, recorriendo todo Centroamérica, México, Estados Unidos, Estado español, trato de expandir y llegar cada vez más lejos compartiendo lo que sé, mis experiencias, mis conocimientos, mis dolores del pasado y mis fortalezas del presente.

Visibilizar la autodefensa como una herramienta de emancipación es uno de mis propósitos. Es difícil vivir cuestionando todo en esta vida diseñada para que todo nos cueste y lo que sea que logremos sea con mucho sacrificio y dolor. Pero es lo que le da sentido a mis días, poder compartir mi experiencia y mis conocimientos me ha ayudado a sanar.

Por eso pienso que todo a su tiempo, un día a la vez, cuidando mi espacio.

## REFERENCIA CURRICULAR

**Irma Estrada Silva**, “La Colocha”, es instructora en defensa personal y amante de las cumbias. Facilitadora de Talleres, Procesos y Seminarios de Autodefensa para Mujeres con enfoque de género. Instructora Certificada en Defensa Personal, Artista Marcial, Activista, lesbiana, feminista, centroamericana, afrodescendiente, terapeuta, mujer...

Secciones: [Con las de allá](#), [Opinando con](#)