

De espaldas, María, que fue víctima de malos tratos y, de frente, Pilar e Israel, entrenadoras en defensa personal



Pilar, Israel y María

Mucho más que dar patadas

María (nombre ficticio) era víctima de violencia de género cuando en servicios sociales le comentaron la opción de entrenarse en defensa personal femenina. Hoy ha logrado salir de esa situación, que se prolongó siete años, y reconoce que esta modalidad contribuyó: "No lo tuve que poner en práctica, pero todo ayuda, y la defensa personal lo hace a escala física y mental; te ayuda a gestionar el miedo, las reacciones de tu cuerpo, a sentirte más segura cuando sales a la calle y con la autoestima más alta". Reconoce que, ante una situación de peligro, el bloqueo es importante, "te sientes muy pequeña al lado del agresor", pero que gracias a los entrenamientos todas las semanas, y a fuerza de repetir los movimientos, **estos se interiorizan como actos reflejos y te hacen ganar autoconfianza y sensación de control**. Junto a ella, Pilar, monitora, empezó como alumna y hoy ve cómo muchas mujeres llegan por primera vez "cabizbajas, humilladas, destrozadas" y salen de la sesión "eufóricas". "Para mí es mucho más que una disciplina deportiva, creo en ello", apunta. Su compañero Israel explica que "si los hombres tienen la fuerza, las mujeres tienen la astucia". Considera que para las víctimas de violencia de género (que muchas veces dicen estar allí por "acompañar a sus hijas") es beneficioso por lo que tiene también de sacarles de su círculo, de integrarles en un nuevo grupo, de mostrarles que pueden. Entre él y Pilar han formado a cerca de 500 mujeres, para quienes las pautas, en caso de emergencia en casa, no varían: Tener una **habitación donde encerrarse con un teléfono para avisar, con una mochila preparada** con aquellas cosas de primera necesidad para cogerla y salir corriendo... Porque la integridad de la mujer es lo primero.