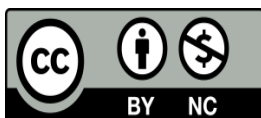


ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

**A raiva e a autodefesa: perspectivas insurgentes
para mulheres em situação de violência***Rage and self-defense: insurgent perspectives for women in situations of violence**Rabia y autodefensa: perspectivas insurgentes para mujeres en situaciones de
violencia***Tainá Farrielo**tataveggie@gmail.com*Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil*

RESUMO Este artigo propõe uma reflexão sobre a raiva e a autodefesa para mulheres e grupos dissidentes em situação de violência, confrontando o ódio e a violência sistêmica. Baseando-se nas perspectivas de Audre Lorde (2019), Jota Mombaça (2021) e Frantz Fanon (2022), em diálogo com os conceitos de emoção e cultura de Humberto Maturana e Gerda Verden-Zöllner (2004), argumenta-se que a raiva difere do ódio sistêmico, pois consiste em uma força motriz para a mudança e a luta anticolonial, a qual é coletiva. A emoção é vista como fundamental para o desenvolvimento de um *corpo ativo* capaz de se reinventar e resistir às dinâmicas patriarcais que enrijecem a corporeidade. O texto apresenta uma autoetnografia da autora como instrutora de jiu-jitsu brasileiro em oficinas de defesa pessoal feminista, demonstrando como a canalização da raiva, por meio da luta corporal e da reconexão com o corpo a partir de perspectivas feministas, auxilia as alunas a construir au



Este trabajo está sujeto a una licencia de Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0).

tonomia e a quebrar a lógica de sujeição, promovendo a possibilidade de um "contratrabalho" (Mombaça, 2021) coletivo e revolucionário, proporcionando o autocuidado/cuidado coletivo. O objetivo é resgatar a combatividade e a força vital da raiva, pavimentando o caminho para um novo imaginário baseado nos princípios de cooperação e de trincheiras frente às violências.

PALAVRAS-CHAVE Autodefesa; artes marciais; autoetnografia; Raiva; teorias feministas.

ABSTRACT This article proposes a reflection on anger and self-defense for women and dissident groups in situations of violence, confronting hatred and systemic violence. Based on the perspectives of Audre Lorde (2019), Jota Mombaça (2021), and Frantz Fanon (2022), in dialogue with the concepts of emotion and culture from Humberto Maturana and Gerda Verden-Zöllner (2004), it is argued that anger differs from systemic hatred, as it consists of a driving force for change and anti-colonial struggle, which is collective. Emotion is seen as fundamental to the development of an active body capable of reinventing itself and resisting the patriarchal dynamics that rigidify corporeality. The text presents an autoethnography of the author as a Brazilian Jiu-Jitsu instructor in feminist self-defense workshops, demonstrating how the channeling of anger, through body combat and reconnection with the body from feminist perspectives, helps students build autonomy and break the logic of subjection, promoting the possibility of a collective and revolutionary "counter-work" (Mombaça, 2021), providing self-care/collective care. The objective is to rescue the combativeness and vital force of anger, paving the way for a new imaginary based on the principles of cooperation and trenches against violence.

KEYWORDS Anger; autoethnography; feminist theories; martial arts; Self-Defense.

RESUMEN Este artículo propone una reflexión sobre la rabia y la autodefensa para mujeres y grupos disidentes en situación de violencia, confrontando el odio y la violencia sistémica. Basándose en las perspectivas de Audre Lorde (2019), Jota Mombaça (2021) y Frantz Fanon (2022), en diálogo con los conceptos de emoción y cultura de Humberto Maturana y Gerda Verden-Zöllner (2004), se argumenta que la rabia se diferencia del odio sistémico, ya que consiste en una fuerza motriz para el cambio y la lucha anticolonial, la cual es colectiva. La emoción es vista como fundamental para el desarrollo de un cuerpo activo capaz de reinventarse y resistir a las dinámicas patriarcales que rigidizan

la corporeidad. El texto presenta una autoetnografía de la autora como instructora de jiu-jitsu brasileño en talleres de defensa personal feminista, demostrando cómo la canalización de la rabia, por medio de la lucha corporal y de la reconexión con el cuerpo a partir de perspectivas feministas, auxilia a las alumnas a construir autonomía y a romper la lógica de sujeción, promoviendo la posibilidad de un "contratrabajo" (Mombaça, 2021) colectivo y revolucionario, proporcionando el autocuidado/cuidado colectivo. El objetivo es rescatar la combatividad y la fuerza vital de la rabia, allanando el camino hacia un nuevo imaginario basado en los principios de cooperación y de trincheras frente a las violencias.

PALABRAS CLAVE Autodefensa; artes marciales; autoetnografía; Rabia; teorías feministas.

Apesar de, sobreviveremos. Apesar de, precisamos bagunçar os agentes de sentido de uma sociedade que está pautada no ódio. A partir da perspectiva de Audre Lorde (2019), Jota Mombaça (2021) e Frantz Fanon (2022), este artigo se propõe a refletir como o uso da raiva (em contraposição ao ódio) constitui uma ferramenta útil e mobilizadora para o resgate da autoestima e da autonomia, a partir da perspectiva de práticas corporais voltadas à autodefesa de mulheres e de outros grupos dissidentes. Ao saber nomear e localizar as emoções humanas, resgata-se uma força mobilizadora da autonomia e da luta por uma mudança que perpassa pelo corpo, mas apenas se enfatiza no âmbito coletivo podendo constituir o contra trabalho enfatizado pela brasileira Jota Mombaça (2021). A raiva proposta pela estadunidense Audre Lorde (2019), neste caso, possibilita o trabalho corporal que retoma o corpo para si e apresenta a raiva como epistemologia engajadora do que pode um corpo que sempre é refém de visões externas estereotipadas e hegemônicas que visam enrijecer nossos movimentos a partir de dinâmicas que não observam as potencialidades de diferentes mulheres.

Neste sentido, a raiva se torna uma importante barricada para sobreviver num mundo em que a masculinidade tóxica ainda é dominante (Mombaça 2021). Para tal, é preciso reconhecer a simbiose corpo-emoção como uma unidade indissociável, capaz de produzir inteligibilidade. Este é um caminho elaborado dentro das perspectivas de ensinamento das epistemologias feministas (feminismo negro e do sul global) e executadas no ensino de defesa pessoal para grupos em situação vulnerável, como por exemplo no caso de mulheres que vivem em situação de violência. A ideia de *corpo ativo* neste artigo se insere atrelada à concepção da emoção como força motriz para uma corporeidade pautada na autonomia de saber nomear suas emoções e externalizá-las a partir das práticas corporais da autodefesa.

A emoção como fundamento da ação e da cultura

Para abrir esta discussão, é importante considerar algumas questões fundamentais sobre o entendimento do que é cultura e de como ela surge. Pois, em uma cultura ocidental na qual a dimensão do emocionar não é levada em consideração ou, ainda, precisa ser controlada para "demonstrar racionalidade", faz-se necessário adotar outra perspectiva: compreender as emoções para saber agir no mundo e resgatar, a partir do que sentimos, nossa autonomia (Norma Telles 2005). A partir destas/es autoras/es citados em conjunto com a perspectiva do neurobiólogo chileno Humberto Maturana (2004) e sua colega psicóloga alemã Gerda Verden-Zöller (2004) será possível refletir em como as emoções são aspectos fundamentais na produção de todo e qualquer tipo de conhecimento humano. Entender estes processos no âmbito da cultura pavimenta a reflexão acerca do corpo enquanto entidade potente de produções emotivas, que consequentemente se tornam fonte de saber e ação para criarmos novas possibilidades de imaginário de si, considerando a força de muitas emoções, entre elas a raiva, como Audre Lorde (2019) nos ensinou.

Para Maturana (2004), a emoção é o que define a ação. No âmbito da cultura, vivemos num contínuo emocionar, que se entrelaça com o que ele definirá como *linguajar*¹, transformando-se em diversas redes de conversações. O autor defende que a história da humanidade se deu de diversos modos a partir de como ocorreram as configurações do emocionar. Foram essas configurações que ditaram o modo de viver em muitas culturas, daí a existência de uma gama diferente delas: a maneira de emocionar de cada uma é particular, passada de geração para geração a partir das redes de conversações (Maturana 2004). A maneira de conviver, portanto, é fundamentalmente definida pela configuração do emocionar (Maturana 2004) e revela o caráter dialógico entre pessoal e coletivo do sentir. Retomar a possibilidade de reconhecer a emoção nos processos de produção de conhecimento é ampliar o olhar sobre intervenção no mundo, não apenas na perspectiva de um indivíduo que se emociona, mas também sob a ótica do impacto da emoção nas redes do conversar, em seu sentido mais amplo. A pesquisadora brasileira Norma Telles (2005) nos ensina que a emoção é mover para fora, concordando com Maturana sobre o princípio ativo que se carrega na etimologia da palavra. Ação é movimento, movimento é corpo. O corpo é o que se desloca, é o que nos dá acesso ao entendimento de nós mesmos e do mundo, como nos ensina Gerda Verden-Zöller (2004) em sua pesquisa de campo com crianças e

1. De acordo com o autor: "Linguajar: é o fluir em coordenações de coordenações comportamentais consensuais. Quando, numa conversação, muda a emoção, muda também o fluxo das coordenações de coordenações comportamentais consensuais. E vice-versa. Esse entrelaçamento do linguajar com o emocionar é consensual e se estabelece na convivência." em *Amar e Brincar: fundamentos esquecidos do humano do patriarcado à democracia*, p. 262.

suas mães, em que ela demonstra a partir de seu trabalho posto em prática que a forma como temos consciência de nós mesmas/os e a consciência social do mundo no qual vivemos ocorre a partir da corporeidade e da interação desta de modo relacional. As crianças, demonstrará a autora, crescem na consciência corporal. E tudo isso ocorre mediante por meio da forma como as emoções são transmitidas no interior da cultura.

Dito isto, pensar sobre a raiva como faz a pesquisadora estadunidense do feminismo negro Audre Lorde (2019), é trazer a perspectiva desta emoção enquanto epistemologia, ou seja, fundamento do saber e ferramenta na luta feminista e antirracista. A raiva, no sentido proposto por Audre Lorde (2019) difere do ódio estrutural e sistêmico das dinâmicas coloniais em que a cultura ocidental está imersa. Pois a raiva consiste em uma possibilidade de mudança que emerge do incômodo e do desconforto, sendo uma experiência dolorosa que, ainda assim, possibilita as transformações que desejamos ver no mundo quando é expressa a partir de um ideal de futuro revolucionário e anticolonial. Já o ódio, para a autora, opera no âmbito de uma política de morte e de destruição de tudo aquilo que escapa à norma branca eurocêntrica. O ódio é sistêmico e reflete nas políticas de extermínio de grupos dissidentes na cultura ocidental, sejam mulheres diversas, homens negros, pessoas indígenas, pessoas trans e todos aqueles que não contemplam a norma colonial de devir.

A percepção trazida por Audre Lorde (2019) sobre a raiva dialoga com aquilo que o psiquiatra argelino Frantz Fanon (2022) menciona sobre o processo de contracolônização sempre ser um fenômeno violento. É preciso a desordem do mundo para reinventá-lo e esta desordem para acontecer, precisará da violência.

Tal violência, de fato, é uma característica da dinâmica de quem oprime, baseada na cultura patriarcal ocidental do emocionar que é solidificada a partir da insegurança, dominação, controle, agressão e ódio, como diz Maturana (2004). Quando Fanon revela o caráter maniqueísta deste mundo ocidental, revela também a real violência que move os colonos: o processo de desumanização das/os colonizadas/os em todos os sentidos, sendo estas/es os *sujeitos perigosos*, que são arrancados de sua humanidade. Essa construção de sujeito perigoso servirá não só para que os colonizados/as internalizem uma responsabilidade pela destruição e pelo caos, dos quais, na verdade, são reféns, mas também para justificar políticas sistêmicas de extermínio dirigidas aos grupos dissidentes.

Neste sentido, o poder ideológico e de criação de consciência está nas mãos do colono (Fanon 2022). Normalizar a morte e o caos é algo desenvolvido por eles. O que esta lógica colonial não permite é normalizar o caos e a ruptura com os agentes de sentido do colonizador. Tais dinâmicas fazem com que internalizemos olhares externos a nós, arrancando a nossa possibilidade de autonomia. Trabalhar com o entendimento de nosso emocionar, neste sentido, é fundamental para fazer a sinfonia da

raiva (Lorde 2019, 162). Para Lorde, a sinfonia da raiva é organizada de modo que se torna o mecanismo de defesa que evita a destruição de corpos de mulheres de cor² na América. Neste sentido, em perfeito diálogo com Fanon, o que se vê é que “a indolência do colonizado é a sabotagem consciente da máquina colonial” (Fanon 2022, 304).

Corpo ativo e o 'contratrabalho' como força coletiva

Essa é a língua do opressor, mas preciso dela pra falar com você
Adrienne Rich

Precisamos trazer bell hooks³ para o cerne dessa dança de emoções, sob a perspectiva da reinvenção de si: quando a autora estadunidense das perspectivas de feminismo negro diz no texto *Língua: ensinando novos mundos/novas palavras* (2017) que para as pessoas negras que cruzavam o atlântico, sequestradas pelos colonos para serem escravizadas, fora preciso reinventar a língua para sobreviverem no mundo do opressor, é perceptível a importância de se pensar num paralelo com esta reflexão voltada para o corpo que se reinventa, encorajando a romper fronteiras para criar uma rebelião, ao provocar novas formas de pensarmos sobre nós mesmas/os a partir de nossa corporeidade.

Nossos corpos, a depender de quem somos, foram enrijecidos de modos diversificados diante das dinâmicas da cultura patriarcal, como demonstra Gerda Verden-Zöller (2004), justamente pelo fato de que nosso comportamento corpóreo está pautado no mundo em que vivemos, e é a partir dele que também definimos a nossa consciência corporal. Este corpo que nos é casa, nos faz ter dimensão espaço-temporal e social, é a materialidade sensível produtora de inteligibilidade capaz de ser força motriz na reinvenção de si, não sob um viés individualizante, mas sob um viés de trabalho coletivo de reinvenção. Se a violência sistêmica foi enrijecida pelo colonizador e introjetada em nossa psiquê, é preciso usá-la de modo disruptivo para se reinventar e criar outra coisa a partir daquilo que nos é dado. Afinal, para nós, a raiva “é uma fonte importante de empoderamento” (Lorde 2019, 162). Se nós compreendemos o que é essa raiva que sentimos, temos autonomia para produzir uma possibilidade de mudança, já que como diz a autora, a raiva causa dor mas também garante a sobrevivência (2019).

2. O termo “**women of color**” é central na obra de Audre Lorde (e de outras autoras negras nos EUA) e surge como uma categoria de coalizão política e identitária dentro do contexto norte-americano. Opta-se por manter a terminologia original da obra traduzida, ressaltando que, para Lorde, a categoria é usada para enfatizar a urgência de uma coalizão política inter-racial entre mulheres não-brancas diante da violência e do ódio sistêmico.

3. Respeita-se o uso em minúsculo de seu nome e sobrenome, conforme quis a autora quando ainda em vida. bell hooks fazia isso propositalmente, pois alegava que mais importante que seu nome, era o seu trabalho.

Como parte das perspectivas feministas de produção de saber, a experiência é fundamental nos processos de construção de conhecimento. Diante da fala de Lorde, quero trazer as dinâmicas que movimentaram o meu próprio corpo para o caminho da luta corporal, descobrindo o meu *corpo ativo*. Foi principalmente a partir do emocionar da raiva e do medo que me impulsionei para a prática do jiu-jitsu brasileiro. Violentada aos dezesseis anos, após muito tempo aprendi a não reduzir a minha existência à violência que sofri, embora jamais a tenha esquecido. A raiva ajudou a engajar o meu corpo e a pensar para além daquela violência. Foi o jiu-jitsu brasileiro que me ajudou a ampliar minha existência para além do trauma que vivi. Esse trabalho pôde ser aprofundado posteriormente em minha dissertação de mestrado, que mais tarde deu origem ao livro *O corpo das mulheres e as artes marciais: um método de autodefesa feminista* (2024). Pesquisei sobre distintas mulheres em tempos históricos e locais variados, que dominavam técnicas de combate e que nos fazem resgatar outras possibilidades de imaginário de mulheres (Tainá Farrielo, 2024).

Além disso, pude, junto às minhas interlocutoras de pesquisa, compartilhar experiências inesquecíveis a partir de um olhar para o corpo que se distancia do congelamento produzido pelo medo, após a prática da luta. A luta corporal possibilitou trabalhar o corpo que se emociona e que entende o que é esse emocionar, portanto, se torna *ativo*, distinguindo as emoções e passando a administrá-las com autonomia, entendendo e nomeando os medos de sentir raiva, o medo de enfrentar enfim, tudo aquilo que aniquila as potencialidades do nosso emocionar refém de estereótipos da categoria universalizante e racista sobre o que é ser mulher. Tal categoria exalta fragilidades estereotipadas resultando em violências sistêmicas que atingem diferentes mulheres de modos diversos a depender de quem são, como o estupro ou o feminicídio.

Numa perspectiva em que o imaginário sobre o que é ser mulher é unificado e desumanizado, produz-se uma dinâmica na qual o agressor se percebe como poderoso, enquanto as mulheres são constituídas como sujeitos temerosos. Como comenta Elsa Dorlín (2020), ao discutir as campanhas de combate à violência contra as mulheres, essas representações frequentemente cristalizam a imagem de uma mulher — geralmente branca — machucada e com o olhar trepidante. Esta visão cristalizada no imaginário social fortalece quem agride e naturaliza a ideia de que aquela imagem representa o destino das mulheres (Elsa Dorlín 2020), destruindo outra possibilidade de imaginário sobre si. Além disso, fomenta o ódio colonial, ensinado aos grupos dissidentes para que o voltem contra si mesmos, em um processo autodestrutivo e cruel que é absorvido e transformado em autodesprezo (Lorde 2019), afinal, *quem mandou você sair à noite? Com esse decote? Esconda seu corpo, odeie seu corpo, pois a culpa sempre será sua*. Além disso, a categoria universalizante do que é ser mulher ignora as vulnerabilidades e as fragilidades humanas de mulheres negras, a partir de estereóti-

pos racistas e desumanizadores de que estas mulheres são fortes para aguentar tudo. O que se vê é que esta categoria cheia de farpas afeta a todas nós e geralmente isso ocorre dentro das dinâmicas da violência sistêmica, como apontam os dados mais recentes sobre a violência contra as mulheres no Brasil, as mulheres negras continuam sendo as principais vítimas de feminicídio (Folha de S. Paulo, 2025), para além das mulheres trans, que permanecem invisibilizadas nessas estatísticas, embora também sejam vítimas de transfeminicídio (Cruz e Vasconcelos 2020).

Por isso, como diz Jota Mombaça (2016), é preciso que provoquemos uma imaginação de outras formas da violência, para que consigamos causar fissuras neste mapa de políticas de extermínio de grupos dissidentes. Dizer isso não tem relação nenhuma com morte de outrem, mas com a sobrevivência de nós mesmas.

Nós usamos todas as forças que conquistamos, incluindo a raiva, para nos ajudar a definir e dar forma a um mundo onde todas as nossas irmãs possam crescer, onde todas as crianças possam amar e onde o poder de tocar e conhecer as diferenças e as maravilhas de outra mulher irá, mais dia, menos dia, transcender a necessidade de destruição.

Pois não é a raiva das mulheres negras que goteja sobre este planeta como um líquido doente. Não é a minha raiva que lança foguetes, que gasta cerca de sessenta milhões de dólares por segundo em mísseis e outros agentes da guerra e da morte, assassina crianças nas cidades, armazena grandes quantidades de gases tóxicos e armas químicas, sodomiza nossas filhas e nossa terra. Não é a raiva das mulheres negras que se corrompe até se transformar num poder cego e desumanizador, determinado a nos aniquilar a todos, a menos que o enfrentemos com aquilo que temos: nosso poder de analisar e redefinir as condições sob as quais viveremos e trabalharemos; nosso poder de vislumbrar e construir, raiva após raiva dolorosa, pedra sobre pedra, um futuro de diferenças fecundas e de uma terra que sustente as nossas escolhas (Lorde, 2019, 167).

A raiva que Audre Lorde (2019) nos traz é o fio elétrico que rege a energia vital, a luta para sobreviver num mundo que visa a eliminação de corpos dissidentes. Negar a raiva é impossível, pois nos *come por dentro* e pode ser autodestrutiva (pois tem relação com esse ódio que desenvolvemos cruelmente sobre nós mesmas, como aponta Lorde) se não lidarmos de frente com ela. Trazê-la à tona e saber nomeá-la é possibilitar seu uso com precisão em favor da transformação na qual acreditamos, capaz de resgatar aquilo que persiste da cultura matrística que tanto fala Maturana e Verden-Zöller (2004). Resgatar o emocional inspiradas na cultura matrística pode ser um dos pontos para termos possibilidade de pensar outros mundos.

Os resquícios da cultura matrística e projeto de futuro

Para Verden-Zöller e Maturana (2004), existimos enquanto humanidade não por conta da agressão e da competição, que são fomentados pelo modo de se emocionar da cultura indo-patriarcal pastoril. Em fato, é o oposto. Se não fosse o cuidado de bando, a cooperação e a coletividade, não teríamos resistido enquanto espécie, algo que também diz respeito aos assuntos de corredor na antropologia ao referir-se à antropóloga Margaret Mead (1901-1978) acerca de uma conversa que ela provavelmente teve com um/a aluna/o e disse que o que nos fez sobreviver como humanidade se revela justamente no encontro de um fêmur curado de lesão, o que indica que uma pessoa foi ajudada por outra(s) para sobreviver (Dorrit Harazim 2024).

A mudança para a competição, domínio, agressão e controle em nosso emocionar aconteceu há milhares de anos e criou marcas em nossa psiquê que são profundamente patriarcais (Maturana 2004). Contudo, é possível ver os resquícios do que antecedeu a cultura patriarcal ocidental, com aquilo que ainda fundamenta nossa construção enquanto humanos: os modos de emocionar da cultura matrística (Maturana; Verden-Zöller, Gerda 2004). Vivemos em conflito interno com esses modos de emocionar que restaram da cultura matrística, pautados no ideal do cuidado coletivo e da confiança, como dirão ambos o/as autore/as. Muitas culturas *“levaram à validação da agressão e da competição como modos de viver que parecem negar o papel básico do amor na vida humana moderna”* (Verden-Zöller 2004, 226). E do ponto de vista biológico, dirá a autora, *“o amor é a disposição corporal sob a qual uma pessoa realiza as ações que constituem o outro como um legítimo outro em coexistência. (...) o amor é a emoção que fundamenta o social.”* (Verden-Zöller 2004, 235). No entanto, neste contexto no qual vivemos, da cultura patriarcal ocidental, é preciso (re) criar estratégias para se pensar num novo mundo, inclusive para que consigamos enxergar onde estão estes princípios emocionais norteadores da cultura matrística que se deu pela cooperação, respeito pelas diferenças, confiança e coexistência. Pois, como diz Fanon, *“A colonização é bem-sucedida quando toda essa natureza indócil está finalmente domada”* (Fanon 2022, 252). Para tal, é preciso trabalhar a inteligibilidade do corpo, compreender a raiva que está intrínseca em nós e animar a corporeidade para que seu princípio seja um *corpo ativo* que ainda sonha com um novo mundo. Afinal, *“Ao animar faces e corpos, tomando como tema de criação um grupo fixado num mesmo suporte, o artista convida a participar de um movimento organizado.”* (Fanon 2022, 143).

Para que seja possível abrir outras perspectivas é preciso tirar a nossa corporeidade da submissão ou das emoções que nunca buscamos entender. E não adianta uma busca por um período que não existe mais (Fanon 2022), pois perdemos o elo de nossa cultura matrística no Ocidente. Temos resquícios dela dentro da cultura patriarcal ocidental, que podemos observar em locais variados (Maturana defende que a

democracia pode ser um exemplo de resquícios desta cultura dentro do patriarcado), assim como há de culturas que não alcanço neste artigo, como dos povos originários, por exemplo, entre muitas outras as quais sofreram violências ou foram dizimadas pela cultura do colonizador.

É preciso fazer um resgate dessas dinâmicas que nos moldaram enquanto humanos a partir de nosso emocionar, em trocas transculturais que reconhece a potência das diferenças nesse processo, buscando pontes de sentido (Glória Anzaldúa 2019) em variadas redes de conversações de muitas culturas, mas temos que nos lembrar que já estamos contaminadas/os com os ideais patriarcais e como Anzaldúa diz, ao ter essa *consciência mestiza*, que nada exclui, nada joga fora, desenvolve-se o combustível pelo qual fomenta-se a criatividade de se reinventar a partir do que está dado. É de pegar o ódio cruel que Audre Lorde nos revela como aquele que nos oprime e transformar em raiva engajadora do movimento.

Autoetnografia e o resgate do corpo na autodefesa

O corpo político vivo é tão vasto, sutil e maleável quanto a alma
Paul B. Preciado

As perspectivas feministas no âmbito da Psicologia Social, da Antropologia e de outras áreas de produção de conhecimento apresentam uma crítica importante ao universal neutro da ciência, isto é, à universalização de um conhecimento que, na realidade, corresponde ao olhar branco europeu, transformado no fio condutor de um sentido supostamente universal de análise. Tal perspectiva acarreta a ocultação de outras formas de produção de saber e sustenta a ideia de uma suposta pureza científica inexistente, tendo em vista que, de acordo com Maturana (2004), a própria racionalidade é fundada em um tipo específico de emoção, neste caso, a emoção patriarcal. Nesta parte do artigo pretende-se seguir as perspectivas feministas enfatizando a experiência concreta e o conhecimento situado, a partir da minha experiência prática de trabalho com mulheres em situação de violência. Há, dentro das perspectivas feministas, uma possibilidade importante de desafiar a norma da psicologia, revelando as construções sociais de questões que são dadas como naturalizadas no âmbito da cultura. Além disso, essas perspectivas rompem com a ideia de um sujeito universal, ao reconhecerem que essa categoria camufla uma perspectiva masculina, universalizando experiências que, na realidade, são particulares (Carla Cristina Garcia 2019).

Atualmente minha pesquisa de campo parte de uma autoetnografia, diante de minha experiência enquanto instrutora de autodefesa para mulheres que ainda vivem com seus agressores. Fazer uma autoetnografia é um exercício de sinceridade intelectual que consiste em observar a partir da geografia mais próxima - o próprio corpo - como propõe a estadunidense Adrienne Rich (1986). Portanto, a autoetnografia proporciona além de tudo, a rebeldia política na academia que enfrenta as estruturas

patriarcais na produção de conhecimento. Além disso, tal metodologia faz um movimento de nos distanciar e ao mesmo tempo de nos conectar com as experiências de outras pessoas, promovendo uma reflexão profunda a partir da antropologia encarnada, ao trazer um panorama a partir da experiência de quem analisa o fenômeno, o qual caminha entre o pessoal e o social (Virginia Romero Plana 2024). Toda a experiência de acordo com a pesquisadora Virginia Romero Plana (2024) é glocal, ou seja, transita entre o micro e o macro e precisa portanto ser compreendida a partir das individualidades que estão inseridas em redes de conexões extensas e situadas as quais vão configurando as pessoas a partir das trocas culturais. Portanto, explico os caminhos metodológicos a partir de minha autoetnografia e situo a seguir, de onde meu corpo parte para o que estou desenvolvendo na pesquisa de campo. Sou faixa preta praticante de jiu jitsu brasileiro há 12 anos, moradora do bairro do Campo Limpo, na periferia de São Paulo e dentre os diversos aspectos que me levaram para o mundo das lutas, o mais significativo deles foi a possibilidade de retomar o meu corpo para mim, o que virou o cerne não só da minha própria vida como o de meu trabalho acadêmico, por ter se tornado algo que revolucionou o meu mundo. Esta pesquisa autoetnográfica, portanto, parte das premissas feministas (Sandra Harding 2019; Audre Lorde 2019; Adrienne Rich 1983; Virginia Romero Plana 2024) discutidas em nosso núcleo *Inanna - Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa sobre Sexualidades, Feminismos, Gênero e Diferenças (NIP-PUC-SP)* e compõe parte da construção de minha tese de doutoramento.

Sobre os procedimentos e etapas da pesquisa de campo (oficinas)

A pesquisa de campo que fundamenta esta autoetnografia ocorreu a partir das oficinas de autodefesa feminista para mulheres em situação de violência em um Centro de Referência da Mulher (CRM) no estado de São Paulo - Brasil. O cronograma das oficinas foi estabelecido com encontros mensais (dois encontros uma vez por mês, de 1 hora). Este foi um desafio, pois sabe-se que trabalhos corporais necessitam de encontros assíduos e não tão espaçados, entretanto, era o possível dentro da verba do CRM destinada para aquelas aulas. O que eu fazia como professora, era sempre esticar a aula para 1 hora e 30 minutos, para ter mais tempo com as participantes. Estruturalmente, cada encontro era dividido da seguinte maneira:

1. **Conversa de trincheira:** esta era a primeira etapa das oficinas, em que eu levava mulheres combativas para iniciar o diálogo (a exemplo de Maria Felipa de Oliveira), buscando criar pontes de sentido (Anzaldúa 2019) entre nós com as mulheres em questão, a partir de nossas diferenças e semelhanças. Este momento visa aprofundar reflexões sobre nós mesmas, aprender a nomear nossas coragens e pensar para além do medo. Esta etapa tem relação direta com a possibilidade de desenvolver outra imaginação sobre nós mesmas.

2. Autodefesa na prática: a partir das técnicas de autodefesa do jiu jitsu brasileiro, o corpo entrava em ação. Enquanto instrutora, eu lhes ensinava as saídas de alavanca típicas da modalidade, a postura corporal e as táticas de fuga. O objetivo, nesse sentido, era promover o desenvolvimento da inteligibilidade corporal e a retomada do corpo para si. Desenvolvi uma abordagem a qual retira o poder do agressor, invertendo a lógica da questão “*o que o agressor pode fazer comigo?*” para “*o que meu corpo pode fazer se alguém ousar me atacar*”, transferindo no imaginário o poder e a autonomia para as mulheres em questão, ensinando-as inclusive que ação é aprender as saídas e fugir. Fuga é ato de coragem.

Toda essa estrutura ocorria de modo dialógico, por meio da troca entre nós e do compartilhamento de experiências de vida, para que, juntas, pudéssemos refletir sobre outras possibilidades de constituição do nosso imaginário acerca de nós mesmas. Ao mesmo tempo, a própria prática da autodefesa nos permitia pensar coletivamente em métodos e estratégias que poderiam ser incorporados às táticas de fuga e de autopreservação em situações de perigo. O anonimato e a preservação da integridade das alunas foram princípios éticos fundamentais desta pesquisa, sendo as narrativas e as observações apresentadas apenas reflexos da minha própria experiência como instrutora/pesquisadora. Contudo, elas estão cientes de que esta pesquisa autoetnográfica ocorreu, pois conversei com elas sobre o assunto - perguntando o que achavam e também pedindo autorização ao próprio Centro de Referência da Mulher - e todas apoiaram e consideraram que a discussão se faz necessária atualmente, me motivando quando eu me sentia insegura de seguir por este caminho.

O principal instrumento de coleta de dados autoetnográficos foi o meu diário de campo, feito a partir de anotações em cadernos logo após as oficinas, ou áudios que eu mesma gravava assim que as oficinas acabavam, solitária sentada no tatame. Considerei particularmente importante gravar ou fazer anotações imediatamente após as oficinas, pois era nesse momento que a memória da experiência sensorial e dos diálogos se apresentava com maior intensidade. Por isso, sempre priorizei realizar esses registros assim que as oficinas se encerravam. Muitas vezes, fazia isso no trajeto de volta para casa, já que eu pegava um ônibus fretado e aproveitava esse tempo para refletir sobre o impacto de cada oficina em meu próprio corpo, bem como sobre as transformações que eu percebia tanto em mim quanto nas participantes ao longo do processo. O diário registrava:

- **Observações corpóreas:** detalhes sobre a postura das participantes, intensidade da externalização da raiva e a transformação percebida no comportamento corpóreo durante a prática.

- **Reflexões da pesquisadora:** registro das minhas próprias emoções (raiva, medo, memória) e como elas eram ativadas e ressignificadas pelas interações com as participantes tanto no diálogo como na prática, de modo a conectar a experiência pessoal à teoria feminista.

- **Citações e pontes:** registro de falas e expressões marcantes das alunas, que serviram como dados focais para a análise da retomada do próprio corpo e do resgate da autonomia.

A análise destes dados foi feita em diálogo constante com o referencial teórico (Lorde, Mombaça, Fanon e outras/os teóricos/as contracoloniais e feministas), das seguintes formas: 1) visando identificar os momentos em que a raiva era nomeada e como essa emoção se convertia em força motriz para a ação; 2) como as mudanças corpóreas ocorriam e sinalizavam rupturas com a lógica de sujeição e neste sentido, a noção de brechas e contratrabalho de Jota Mombaça (2021) foi fundamental para interpretar os movimentos de autonomia e reinvenção do corpo; 3) observação e análise das interações entre todas nós e como a troca de experiências e o aprendizado mútuo formava uma rede potente e uma conexão afetiva baseada na cooperação e cuidado de bando (Maturana e Verden-Zoller 2004) em oposição ao individualismo neoliberal. Além disso, ao final de cada oficina, as mulheres respondiam um questionário anônimo, no qual podiam avaliar a atividade, apresentar sugestões e compartilhar suas experiências. Os questionários foram analisados de forma conjunta ao término do período de execução das oficinas, permitindo identificar que a experiência foi vivenciada pelas participantes como intensa e positiva.

Relatos de uma experiência

All my life I had to fight. I had to fight my daddy. I had to fight my cousins and my uncles. A girl child ain't safe in a family of men.
Alice Walker

Em meu diário de campo, percebo os processos de transformação que ocorrem em mim a cada encontro, em conjunto com o que percebo também ocorrer às minhas alunas, especificamente aquelas que ministrei oficinas num Centro de Referência da Mulher e estavam em situação de violência. Por razões éticas, preservo o anonimato dessas mulheres, que se encontram em uma situação de grande vulnerabilidade. Pela mesma razão, também omito, neste artigo, o nome do local em que desenvolvi essas oficinas. Pretendo, a seguir, discutir as experiências potentes no processo de ensinar autodefesa a partir de uma metodologia feminista pautada no resgate de mulheres

combativas descobertas ao longo de meu mestrado. Tive a oportunidade de colocar em prática a possibilidade de trabalhar com a instância inteligível do corpo, conectada às emoções e, portanto, ativa. A cada aula, esse corpo vai se ativando em todas nós. Por vezes acontecia devagar esse engajamento, era inicialmente mobilizado pelas conversas que eu conduzia, nas quais resgatava histórias de mulheres de diferentes tempos históricos e contextos sociais, cujas trajetórias eram marcadas pela combatividade, dominando armas brancas, sabendo lutar para se defender, defender um ideal político, ou até mesmo seu próprio povo (Farrielo 2024). Levava algumas destas figuras para nossas discussões e provocava a reflexão de procurarmos pontes com estas mulheres, como fiz com Maria Felipa de Oliveira⁴, que se tornou uma figura canônica para mim e para minhas alunas ao longo das oficinas, por representar a combatividade e a resistência das mulheres nas lutas pela Independência do Brasil, especialmente no enfrentamento às tropas portuguesas. Minhas alunas sempre falavam “*Olha o meu lado Maria Felipa*”, quando conseguiam executar com êxito as posições combativas de autodefesa. Estas histórias criavam pontes em nossas diferenças e impactavam o emocionar das alunas e o meu também, ericando a pele e preparando a corporeidade para se ver num lugar que fosse além das violências que nos cunharam por sermos mulheres, de diferentes realidades e locais, mas atravessadas por essa categoria universalizante. Foi através dessas trocas, aliás, que fui desenvolvendo a consciência de que não sou a violência do estupro que vivi aos dezesseis anos. Me vi pelas brechas das violências que nos compõem (Jota Mombaca 2021), por conta da coragem que essas mulheres exalavam, e se eu caísse na armadilha de me reduzir à violência que passei, isso seria ceder às dinâmicas enrijecidas das categorias do que é ser mulher no estereótipo da cultura patriarcal ocidental, o que me impediria também de observar as minhas alunas para além das violências que elas passam/passaram.

Quando há dificuldade em externalizar as palavras do nosso sentir, o corpo pode ser a solução potente. A materialidade do afeto surge, de emoções diversas, desde o medo, até a raiva. Afinal, nada é excluído de nossas conversas, mas é reconduzido. Ao entendermos as emoções que estávamos lidando, o nosso corpo ia criando outro engajamento. Quando elas só se viam reféns das violências, como se existissem somente a partir do que faziam com elas, com cuidado eu as provocava com outros olhares e possibilidades sobre elas mesmas. Elas não notavam, mas me ensinavam muito sobre coragem, principalmente por enfrentarem seus agressores ou seus próprios demônios nas discussões promovidas pelas oficinas, além de às escondidas irem para as

4. Maria Felipa de Oliveira (Data incerta - 1873) foi uma marisqueira baiana que ajudou a lutar pela Independência do Brasil. Conta-se que ela dominava muito bem o uso de armas brancas e também a arte da capoeira, chegando a organizar grupos de mulheres que destruíram cerca de 40 embarcações portuguesas.

oficinas de autodefesa, sendo que algumas delas eram literalmente ameaçadas e proibidas pelo marido de fazê-las, pois, “*não era coisa de mulher*”. A coragem na busca pela autonomia, mesmo reféns de relacionamentos abusivos, precisava transbordar de algum modo e vi, no corpo delas, a necessidade dessa emoção ser materializada na prática. Em minhas alunas, eu percebia o peito se abrir, a postura ficar ereta e notava a surpresa delas ao conseguirem executar saídas de alavanca proporcionadas pelo jiu jitsu, que as faziam ter um comportamento corpóreo completamente transformado, pelo menos naqueles momentos da aula. Vi muitas situações de mulheres entrarem com o corpo encolhido e saírem com o peito aberto, posturadas, sendo impressionante para mim, enquanto professora e também para a psicóloga que nos acompanhava, ao notarmos como mesmo diante de tão poucas oficinas, quando tratamos de discutir sobre os nossos corpos e a forma como somos socializadas e jeitos diferentes de se pensar sobre ele, isso acabava por significar a criação de uma força incrível na parte prática.

Nossas conversas acontecem como uma dança de emoções antes da parte prática. Há momentos de suavidade nos passos, que demonstram a melancolia, o medo, o ódio de si que Audre Lorde nos alertou. Este ódio que nos faz olhar para nós mesmas com desprezo, como pessoas que precisam pedir desculpas por existir. Mas nisso vinha também a raiva. E essa raiva, ao ser externalizada pelas mulheres, ao relatarem seus abusos e aprenderem a nomear suas violências, se tornava parte daquele processo de engajamento de um corpo ativo. O intuito de olhar para o emocionar da raiva, não é para ensiná-las nos mesmos termos da lógica colonial, até porque isso é impossível, tendo em vista que as violências que passamos são sistêmicas e estruturais. A ideia é de se olhar de outra forma, de buscar por um novo imaginário, a partir das quebras que Jota Mombaça (2021) tanto nos provoca a pensar. A raiva canalizada é potência de transformação, de sabedoria, de reconexão com o corpo e de ética de cuidado e sobrevivência, como nos ensina Audre Lorde. Pois, um fundamento que deixo explícito quando dou as oficinas de autodefesa não é o de atacar destemperadamente, mas o de saber agir em caso de um agressor descontrolado, desvencilhando-se com inteligência corporal das situações, tal qual um jogo de xadrez com o próprio corpo. Até porque, elas podem correr o risco de serem mortas a depender do contexto, já que moram com os agressores. Dito isto, ao admitir a raiva, possibilita-se o entendimento de nossas emoções, e com isso, pode-se usar a precisão da raiva, prevenindo e antecipando os movimentos do agressor, podendo inclusive perceber a hora de fugir. Isso significa que fugir quando se percebe a aproximação do perigo também é uma forma de ação.

Autodefesa não é só sobre bater de volta, mas também sobre perceber os próprios limites e desenvolver táticas de fuga, para quando fugir for necessário. É também sobre aprender a ler as coreografias da violência e estudar modos de intervir nelas (Mombaça 2021, 80).

Em contrapartida, é inação quando você fica em estado de apatia e não age sob nenhuma hipótese. A autodefesa feminista ensina a sabedoria de olhar a inteligibilidade do corpo e a mensagem que ele nos passa: seja com você mesma, seja ao que lhe é externo. Através do entendimento das nossas emoções corpóreas, consegue-se desenvolver estratégias de autodefesa que não dizem respeito somente ao agressor, mas da autonomia que construo com o meu próprio corpo a partir destas práticas. E é isso que busco em minhas oficinas: pensar para além do agressor, *apesar* dele e *apesar* da parte prática exigir que se pense num possível agressor. Contudo, transformo o agressor em um elemento secundário neste processo. O centro da discussão é a nossa autonomia, é pensar em ação (para além da reação, que diz sempre respeito ao outro). Pois, se nossa metodologia for somente a de pensar no agressor como motivo de engajar o corpo para a prática da luta, novamente o colocamos no centro, na norma e ficamos à margem. Inverter essa lógica é trazer para o centro a possibilidade de construir uma outra imaginação com o meu próprio corpo a partir da defesa pessoal, que não diz respeito ao homem que agride, mas a mulher ou a pessoa pertencente a outro grupo dissidente que se permite descobrir do que é capaz. Este trabalho serve para rastrear outras possibilidades para além das normas de gênero, de sujeito universal e do que é a coletividade (Mombaça 2021). Além disso, observa ferramentas de desobediência de gênero que rompem com este universal e fomentam outros modos coletivos potentes que intensificam a quebra das normas. Aprende-se diante disso, a observar a nossa vulnerabilidade imposta pela norma como possibilidade de conexão afetiva de outro tipo, que reconhece na quebra (no *apesar de*) e não na integridade do sujeito a possibilidade de um outro mundo (Mombaça 2021, 22). Nas oficinas do CRM, as mulheres viam outras possibilidades de se enxergar no mundo, retirando do centro o seu agressor. Elas reocupavam a centralidade de seus mundos, retirando o homem dali. Sempre saíam das oficinas muito empolgadas e se entregavam para a parte prática e também histórica, com uma delas voltando no mês seguinte repleta de informações que buscou na internet sobre mulheres combativas como Joana D'Arc e narrava sobre esta figura com emoção e potência. Era como se uma janela se abrisse e tudo isso só era possível a partir da política pública de espaços de acolhimento para mulheres como o CRM, que fornecia não só as oficinas de autodefesa que ministrei, mas apoio psicológico, assistência social, advogadas, fomentando redes importantes para essas mulheres e reforçando que para outras possibilidades de mundo, é preciso agir coletivamente.

No caso de todas as mulheres que cruzam o meu caminho pelas oficinas que já dei nesses 11 anos de jiu jitsu brasileiro, aprendo sempre sobre a coletividade a partir dessas quebras, a construção de pontes a partir das nossas diferenças, o aceitar as quebras como partes de outras possibilidades de mundos que sonhamos. A autodefesa feminista para nós, torna-se, então, não uma ferramenta para controlar emoções, dominá-las, como se é exigido no âmbito da cultura patriarcal ocidental. Mas para externalizá-las, transferi-las para os movimentos precisos ensinados pela defesa pessoal provinda do jiu-jitsu brasileiro. “*Aqui, onde nós não somos promessas, mas o milagre*” (Mombaça 2021, 14), conseguimos viver nestes mapas das brechas transgressoras do que tentaram fazer com os nossos próprios corpos e daquilo que somos capazes de fazer quando sabemos nos reconectar com nossas emoções e, portanto, com o nosso próprio corpo, retomando-o para nós mesmas o sentido coletivo que isso significa.

As experiências das oficinas de autodefesa acontecem num espaço coletivo de políticas de cuidado para mulheres que estão em situação de violência, num Centro de Referência da Mulher. O conjunto das ações coletivas é o que possibilita trabalharmos no *apesar de*. Falar de esperança num mundo como o nosso é até ofensivo, como disse Jota Mombaça. Pois o mundo é o nosso trauma (Mombaça 2021), mas não aceitaremos essas condições, seremos o contra trabalho, seremos a faísca da raiva prestes a eclodir, para se pensar num outro mundo, reinventá-lo diante de dinâmicas que o amor consiga se fazer presente, nos lembrando que este é o fundamento humano principal na construção de quem somos. Para que isso se torne possível, é preciso um combinado, aquele o qual Conceição Evaristo ensinou em seu livro Olhos d’água (2016, 62): “- *A gente combinamos de não morrer!*”. O *a gente* neste ponto, revela o sentido coletivo destas ações. Só é possível um redimensionamento deste mundo a partir da troca coletiva, em que, no caso das mulheres e da autodefesa feminista, implica em fazermos umas das outras um trampolim, um espelho, já que nos olhamos de modo muito mais gentil quando há essa possibilidade de aprender e ensinar em conjunto nestas experiências. Nestas oficinas pude entender o significado de uma mulher ajudando a outra a lidar com as dores, eu mesma aprendia com minhas alunas e a partir delas lidava melhor com os meus próprios traumas. Estes traumas são muitos, mas somos além deles. É um trabalho árduo, pois é árduo muitas vezes viver, principalmente quando você dorme ao lado de alguém que pode te exterminar. Mas estaremos aqui, apesar de tudo. Prontas para brigar e revelar o viés da combatividade revolucionária, para construir outras imaginações dentro deste mundo. E isso, dentro de perspectivas as quais abarcam o princípio da coletividade, do cuidado de bando (Maturana 2004) e o reconhecimento de que somos muito além das violências que incutiram em nós, indo na contramão de discursos que responsabilizam as pessoas em situação de violência pelas violências sistêmicas que sofrem, tendo em vista que o corpo em disputa constantemente sofre tentativas de cooptação nas dinâmicas

neoliberais, com soluções superficiais as quais individualiza um problema coletivo, prometendo que mulheres que praticarem autodefesa já terão seus problemas solucionados, ou ainda pior, que isso é somente de responsabilidade delas.

A violência é estrutural, sistêmica e para combatê-la é preciso redes, políticas públicas e o movimento de toda uma sociedade para refletir acerca dessas questões. Relembrando Mombaça, a autodefesa neste sentido se torna *uma barricada*,

Redistribuição da violência é uma demanda prática quando estamos morrendo sozinhas e sem nenhum tipo de reparação, seja do Estado, seja da sociedade organizada. Redistribuição da violência é um projeto de justiça social em pleno estado de emergência e deve ser performada por aquelas para quem a paz nunca foi opção (Mombaça 2021, 73).

Portanto, a autodefesa “é um gesto de confronto, mas também de autocuidado” (Mombaça 2021, 74), é uma possibilidade de contenção de danos e estratégia que principalmente quando coletiva e engajada com perspectivas feministas, torna-se capaz de promover o resgate de autoestima, de aprender a nomear violências, de abraçar a raiva e trazer significados potentes para o próprio corpo, desestabilizando as categorias de gênero, “desnaturalizando a natureza” (Mombaça 2021, 75), reinventando o próprio corpo e redistribuindo a violência, hackeando as informações (Mombaça 2021) do que pode um corpo quando engajado através da raiva e da necessidade de mudança radical nas relações.

Considerações finais

Este artigo se propôs a articular as perspectivas sobre a raiva quando vinculada a autodefesa e perspectivas feministas a partir de Audre Lorde, Jota Mombaça e Frantz Fanon, reconhecendo as emoções como aquelas que fomentam a agência do *corpo ativo*. Busquei demonstrar a partir de Audre Lorde como a raiva pode ser uma grande aliada de grupos dissidentes, principalmente para as mulheres, sendo uma força motriz essencial para a sobrevivência, a ação e a resistência de corpos marginalizados. Através da raiva, cria-se um catalisador que, elaborado com perspectivas metodológicas na autodefesa, pode ser um importante mecanismo de redescoberta de si e transformação. Nesse contexto, a raiva não é internalizada, mas elaborada coletivamente, tornando-se uma força construtiva no engajamento de corpos subalternizados. Ela se constitui como uma epistemologia insurgente para compreender as opressões inscritas nos corpos. Ouvir a raiva é reconhecer o desejo de ruptura que ela evoca diante das dinâmicas de opressão, fazendo da insubordinação uma ferramenta fundamental do processo desenvolvido nas oficinas de autodefesa.

Assim, a raiva manifesta aquilo que Fanon ensinou: quando deixa de ser capturada pela lógica colonial e passa a ser mobilizada em favor da transformação social, ela produz novos sentidos, novas formas de ação e novas possibilidades de existência. Torna-se então, em consonância com o autor, um processo catártico fundamental, capaz de retirar o corpo paralisado pela violência sistêmica desse estado de congelamento, restituindo-lhe a humanidade e devolvendo-lhe o reconhecimento de seu poder de ação. Atrelada à perspectivas de práticas corporais como a autodefesa, dentro de discussões feministas e engajadas, criam-se possibilidades de respostas corporais e psicológicas à desumanização, favorecendo o resgate de si e a reapropriação do próprio corpo ao longo desse processo. Não se trata, portanto, somente de reação, mas de agenciamento, de reconhecimento que somos muito além das violências que cunharam aos nossos corpos, o que possibilita em novas formas de engajar o corpo, trazendo para o cerne o apesar de Jota Mombaça, reconhecendo que estas práticas são barricadas para conter o ódio patriarcal que reverbera em alto índice de mortes de mulheres, principalmente a depender de seus marcadores sociais (Câmara dos deputados 2025; Brasil de Fato 2024).

Neste sentido, a proposta do *corpo ativo* e a canalização da raiva, articuladas em oficinas de autodefesa feminista, oferecem um aporte significativo aos Estudos de Gênero e de possibilidades de práxis importantes de autocuidado. Quando as oficinas são metodologicamente desenvolvidas a partir de perspectivas feministas e contra-coloniais, elas desestabilizam a categoria universalizante de 'mulher' e a fragilidade estereotipada imposta pelo patriarcado, ao demonstrar que a autonomia e a combatividade são construídas na quebra da norma, resgatando a agência corporal coletiva e não somente individual, tendo em vista que é devido ao grupo e seus diálogos que evidencia-se uma ferramenta política contra a violência sistêmica e o ódio colonial que entrelaça o micro e o macro numa troca potente que resgata outras possibilidades de se enxergar no mundo. Este resultado foi enfatizado pelas próprias palavras das participantes nos questionários finais, que não só pediam por mais aulas, como comentavam positivamente sobre elas, como uma participante relata: “*Tem sido de grande ajuda, pois a cada oficina consigo entender o porquê de tudo ter acontecido, fui adoecida e sem poder de ação; e hoje estou tendo as respostas.*” (Depoimento em questionário de perguntas sobre a oficina). 96% delas nestes questionários consideraram como fundamental a prática de autodefesa feminista elaborada, para a perspectiva de autocuidado e redescoberta de si.

A análise conjunta das/os autoras/es discutidas/os somada às oficinas nos permite ver a raiva como uma das possibilidades de redescoberta do princípio de agenciamento: partindo do olhar interno à ruptura estrutural em consonância com práticas que se dão *coletivamente*, a partir de grupos em espaços como os Centros de Referência da Mulher no Brasil. A autodefesa, informada pelas emoções e especificamente pela

raiva, quando alicerçadas em perspectivas coletivas e de espaços os quais fornecem redes de apoio como é o caso destes centros, torna-se então uma prática ética e política de sobrevivência e criação de futuros possíveis. Isso significa reafirmar a premissa feminista de que o pessoal é político: de dentro para fora, compartilhando experiências e observando as diferenças enquanto alteridade, criando pontes (Anzaldúa 2019) e reafirmando que a possibilidade de explorar os caminhos das brechas (Mombaça 2021) só é possível quando entendemos estes sentidos não por um viés individualizante, mas que é relacional, individual-coletivo ao mesmo tempo. A prática da autodefesa portanto, deve afastar-se dos discursos neoliberais de performatividade do corpo (Farrielo, Garcia 2025) e a individualização da violência deve ser uma aliada importante para a construção de barricadas (Mombaça 2021) num mundo pelo qual ainda mata e despreza mulheres e outros grupos dissidentes. É preciso maiores estudos e aprofundamento deste tipo de trabalho em grupos de corpos que foram vulnerabilizados.

Financiamento

Pesquisa financiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) –Brasil, por meio de bolsa de estudos (Modalidade I) concedida à autora. Associada a tese em andamento, pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Agradecimentos

Em memória de Carla Cristina Garcia. Dos retalhos que a vida fez em mim quando eu te perdi, farei uma colcha. Pois você me ensinou que nós mulheres somos isso: ressignificamos, moldamos, pegamos mil pedaços e transformamos em outra coisa. Te amo. Agradeço à Camila Nava pela troca e por ter me permitido acessar um dos Centros de Referência da Mulher, confiando em meu trabalho e em minhas perspectivas de autodefesa.

Declaração de conflito de interesses

O autor declara não haver conflito de interesses.

Sobre o autor

TAINÁ FARRIELO es antropóloga por la Pontificia Universidad Católica de São Paulo (PUC-SP), máster y doctoranda en Psicología Social por la misma institución. Autora del libro *El cuerpo de las mujeres y las artes marciales: un método de autodefensa feminista* (Editora CRV, 2024). Es investigadora en el núcleo Inanna Educación (PUC-SP) y cinturón negro de jiu-jitsu brasileño, creadora de un proyecto de autodefensa feminista desde la perspectiva del autocuidado reconocido por el Tribunal de Justicia de São Paulo (TJSP). Trabaja en la interfaz entre política, cuerpo, relaciones de género y educación, integrando teoría crítica, cultura física y autodefensa para mujeres. Correo electrónico: tataveggie@gmail.com.  <https://orcid.org/0000-0003-1563-4092>

Referências bibliográficas

- Anzaldúa, Gloria. 2019. *La conciencia de la mestiza / Rumo a uma nova consciência in in Pensamento feminista hoje: conceitos fundamentais; organização Heloisa Buarque de Hollanda*. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 323-240 p.
- Brasil de fato. 2024. Número de feminicídios indígenas cresce 500% em 10 anos. *Brasil de Fato*, 24 maio 2024. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2024/05/24/numero-de-feminicidios-indigenas-cresce-500-em-10-anos/>. Acesso em: 4 dez. 2025.
- Câmara dos deputados. 2025. *Estudo mostra que mulheres negras são as maiores vítimas de feminicídio no País*. Agência Câmara de Notícias, Brasília, DF, 26 de Novembro de 2025. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1227106-estudo-mostra-que-mulheres-negras-sao-as-maiores-vitimas-de-feminicidio-no-pais>. Acesso em: 4 dez. 2025.
- Cruz, Maria Teresa y Vasconcelos, Cauê. 2020. *Reportagem "Misoginia, transfobia e falta de dados: a equação do transfeminicídio"*. Acesso em dezembro de 2025. <https://ponte.org/misoginia-transfobia-e-falta-de-dados-a-equacao-do-transfeminicidio/>.
- Dorlin, Elsa. 2020. *Autodefesa - uma filosofia da violência / Elsa Dorlin; prefácio de Judith Butler; traduzido por Jamille Pinheiro Dias e Raquel Camargo. Título original: Se Defendre. Une philosophie de la violence*. São Paulo: Crocodilo / Ubu Editora. 320pp.
- Evaristo, Conceição. 2016. *Olhos d'água / Conceição Evaristo*. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Pallas: Fundação Biblioteca Nacional, 116 p. : il. ; 21 cm.
- Fanon, Frantz. 2022. 1. *Sobre a violência*. In Os condenados da terra / Frantz Fanon; tradução Ligia Fonseca Ferreira, Regina Salgado Campos. - 1 ed. - Rio de Janeiro: Zahar, 2022. pp. 29-101

- Fanon, Frantz. 2022. *Sobre a impulsividade criminosa do norte-africano na guerra de libertação nacional*. In Os condenados da terra / Frantz Fanon ; tradução Ligia Fonseca Ferreira, Regina Salgado Campos. - 1 ed. - Rio de Janeiro : Zahar. pp. 303-320.
- Folha de S. Paulo. 2025. "Mulheres negras são 63% das vítimas de feminicídio no Brasil." Acesso em julho de 2025. <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2025/07/mulheres-negras-sao-63-das-vitimas-de-feminicidio-no-brasil.shtml>.
- Farrielo, Tainá. 2024. *O corpo das mulheres e as artes marciais: um método de auto-defesa feminista*. Curitiba: CRV.
- Farrielo, Tainá y Garcia, Carla Cristina. Rompendo hábitos e disciplinas: saúde mental e educação – perspectivas para uma Educação Física emancipatória e crítica. *ACENO - Revista de Antropologia do Centro-Oeste*. Universidade Federal de Mato Grosso. 2025. Vol 12, ed. 28. 233-252. DOI: <https://doi.org/10.48074/aceno.v12i28.17551>.
- Garcia, Carla Cristina. 2019. *Ressonância: Reflexões sobre a psicologia feminista e a Psicologia Social In Construindo uma psicologia social ético-política na transversalidade teórica* / orgs. Maria Cristina G. Vicentin ... [et al.]. - São Paulo: EDUC: PIPEq, pp. 169-180.
- Harazim, Dorrit. 2024. *Precisamos acreditar na fábula humanista atribuída a Margaret Mead*. O Globo, Rio de Janeiro, 19 de maio 2024. Coluna. Disponível em: [<https://oglobo.globo.com/opiniao/dorrit-harazim/coluna/2024/05/precisamos-acreditar-na-fabula-humanista-atribuida-a-margaret-mead.ghtml>]. Acesso em: 4 dez. 2025.
- Harding, Sandra. 2019. A instabilidade das categorias analíticas na teoria feminista. in Pensamento feminista hoje: conceitos fundamentais; organização Heloisa Buarque de Hollanda. *Rio de Janeiro: Bazar do Tempo*, 95-18 p.
- Hooks, Bell. 2017. *A língua: ensinando novos mundos/novas palavras*. In *Ensinando a transgredir: a educação como prática de liberdade* / bell hooks ; tradução de Marcello Brandão Cipolla. - 2. ed. - São Paulo : Editora WMF Martins Fontes.
- Lorde, Audre. 2019. *Os usos da raiva: as mulheres negras reagem ao racismo*. In *Irmã Outsider* / Audre Lorde : tradução Stephanie Borges. -- 1. ed. -- Belo Horizonte: Autêntica Editora, pp. 155-168.
- Lorde, Audre. 2019. *Olho no olho: mulheres negras, ódio e raiva*. In *Irmã Outsider* / Audre Lorde : tradução Stephanie Borges. -- 1. ed. -- Belo Horizonte : Autêntica Editora. pp. 185-218.

- Lorde, Audre. 2019. *Granada revisitada: um relato provisório*. In *Irmã Outsider* / Audre Lorde: tradução Stephanie Borges. -- 1. ed. -- Belo Horizonte : Autêntica Editora. pp. 219-236.
- Maturana, Humberto R., 1928. 2004. *Amar e brincar: fundamentos esquecidos do humano do patriarcado à democracia* / Humberto R. Maturana, Gerda Verden-Zöller; tradução de Humberto Mariotti e Lia Diskin. - São Paulo: Palas Atena.
- Mombaça, Jota - 1991. 2021. *Ñ vão nos matar agora*. / Jota Mombaça. - 1 ed. - Rio de Janeiro : Cobogó.
- Romero Plana, Virginia. 2024. “Tinta y espejos: la autoetnografía como apuesta feminista”. *Revista Estudos Feministas, Florianópolis*, v. 32, n. 1, e90813.
- Telles, Norma. 2005. *Emoções*. In *Ciências Sociais na atualidade: movimentos* / organizadores Teresinha Bernardo e Paulo-Edgar Almeida Resende. - São Paulo : Paulus.
- Walker, Alice. 1983. *The Color Purple*. Nova York: Washington Square Press.