

*Violència contra la parella  
i consum de substàncies:  
dinàmiques per a  
grups de dones*

# BLOC 1

## *Socialització, estereotips i rols de gènere*

En aquest bloc es pretén oferir una visió al grup sobre què és el gènere i quina relació té amb la societat en què vivim cada dia. Es tracten aspectes de la construcció de gènere referits als estereotips femenins i masculins, la pressió social, les discriminacions o les conseqüències sobre la salut.

Un dels objectius del bloc és diferenciar el gènere del sexe biològic i proporcionar eines de reflexió i de canvi en la identitat de gènere lligada al consum i a la violència.

## La bola del gènere\*

### Objectius

- > Presentar les participants del grup.
- > Conèixer les opinions del grup.
- > Introduir la metodologia de treball en què volem que es basi aquest espai grupal.
- > Introduir la temàtica sobre la qual se centrarà el grup.

### Materials

Paper i bolígrafs.

### Durada

30 minuts

### Nivell de dificultat

Introductori

### Desenvolupament

- 1** Proposem que cada dona escrigui en un tros de paper què li suggereix la paraula gènere. Qualsevol aportació és vàlida, es tracta simplement d'escriure el que ens ve al cap quan escoltem aquesta paraula.
- 2** D'una en una les dones diuen el seu nom i llegeixen el que han escrit. La primera a llegir fa una bola de paper amb la seva definició i la passa a una companya, mirant-la als ulls. Aquesta, embolica la seva definició sobre la bola de paper que li han passat i la passa a una altra companya, i així successivament, fent la bola de paper cada cop més grossa.
- 3** En acabar, farem explícita la metàfora de la bola de paper, una bola col·lectiva, composta de totes les aportacions individuals del grup:
  - D'una banda, és una metàfora de la metodologia que volem seguir en aquest grup, una metodologia participativa que requerirà la participació de totes les participants del grup per igual, cal que aportem el nostre parer al grup i que escoltem l'opinió de les altres companyes, sense jutjar ningú.
  - D'altra banda, la nostra bola de paper simbolitza com construïm el coneixement col·lectiu. Aquest es nodreix de les aportacions de cadascuna de nosaltres i, per tant, és important que no deixem que la bola de paper caigui a terra quan ens la passem. D'aquesta manera, valorem la importància de cadascuna en la construcció dels valors i de les creences socials, així com la responsabilitat que totes tenim en aquesta tasca. És una manera d'incentivar el compromís en la construcció del coneixement col·lectiu.

### Coses que cal saber

- > Com es construeix el gènere.
- > Diferència de sexe enfront de gènere.

\* Adaptació de la dinàmica "bola de nieve" de la guia *Masculinidad y adicciones en centros de día. Guía metodológica para trabajar en centros de día de adicciones*. ASECEI (2009).

## La cartolina dicotòmica

**Tema principal** Estereotips i rols de gènere i la seva influència en el consum de substàncies.

**Objectius**

- > Diferenciar sexe enfront de gènere.
- > Aprendre a identificar estereotips de gènere.
- > Reflexionar sobre la manera com ens han afectat els estereotips de gènere.

**Materials** Cartolina grossa, paper i retoladors.

**Durada** 30-40 minuts

**Nivell de dificultat** Aprofundiment

**Desenvolupament**

- 1** Sobre una cartolina grossa marquem dues columnes, una per als homes i una altra per a les dones. Cada dona del grup, una per una, haurà de dir una característica que cregui pertanyent als homes i una de pertanyent a les dones. Les anem escrivint en la columna corresponent. Quan tothom hagi fet la seva aportació preguntarem si troben a faltar alguna característica i també l'afegirem a la cartolina. Ningú no podrà interrompre ni jutjar el que digui la seva companya ja que es tracta justament d'analitzar la percepció real que tenen sobre el sexe masculí i femení.
- 2** Segurament es crearan dicotomies del tipus: dona reflexiva enfront d'home impulsiu; home valent enfront de dona dèbil; home racional enfront de dona emocional, etc. Destacarem aquest fet i preguntarem si coneixen homes amb les característiques atribuïdes normalment a les dones i dones amb característiques atribuïdes als homes (també sobre les característiques que creuen atribuïbles a si mateixes). Aleshores... estem parlant de característiques innates? O parlem d'una construcció social (de com hem après a "ser dones" o a "ser homes")?
- 3** Reflexionarem també sobre el valor social que tenen les característiques majoritàriament atribuïdes a les dones i als homes. Inevitablement, veurem que la majoria de característiques de l'estereotip femení són vistes socialment de manera negativa i les de l'estereotip masculí com a positives.
  - Quines conseqüències té per a les dones aquest fet?
  - Com ens ha influenciat personalment?
  - Com influeixen els estereotips de gènere en el consum de substàncies de dones i homes?

Finalment, podem enllaçar aquest exercici amb les definicions de sexe i gènere.

**Coses que cal saber**

- > Diferència entre sexe i gènere.
- > Què són els estereotips de gènere i quina influència tenen en els homes i en les dones.
- > Com influeixen els estereotips de gènere en el consum de substàncies de dones i homes.

## El món al revés

### Objectius

- > Reflexionar sobre la transmissió dels estereotips de gènere en la nostra societat (mitjançant els mitjans de comunicació, dinàmiques familiars, la literatura...).
- > Reflexionar sobre la influència dels estereotips de gènere en dones drogo-dependents.
- > Reflexionar sobre la manera com s'ha anat construint la nostra manera de veure el món. Estem condicionades?
- > Fomentar conductes de canvi en les dones.

### Materials

Projector i PC.  
Recull de vídeos i relats.  
Paper i retoladors.

### Durada

30 minuts

### Nivell de dificultat

Síntesi

### Desenvolupament

- 1** Exposem una sèrie de situacions en què homes i dones es comporten segons el que s'espera de cadascú pel fet de pertànyer a un o altre sexe. A més, procurarem que aquestes situacions escollides tinguin en compte el consum de drogues diferencial d'homes i dones.  
És fàcil trobar escenes de pel·lícules, contes tradicionals o anuncis de televisió que reproduïxin estereotips de gènere, en què les dones apareixen fent tasques de cura o neteja, tenen un rol passiu i dependent, o són presentades com a objectes sexuals o assetjades sexualment... i en què els homes es comporten de manera violenta o barroera, en una posició de control que denota fortalesa: prínceps que "salven princeses", anuncis de cervesa o licors... Internet n'està ple! Procurarem que surtin la majoria d'estereotips treballats en la sessió anterior.
- 2** Després de cada situació demanarem que imaginin la mateixa escena però invertint el sexe dels personatges. Reaccionem de la mateixa manera? Sentim el mateix? Per què?
- 3** Relacionant aquest exercici amb la dinàmica anterior: què passa quan a un home li atribueixen característiques típiques de l'estereotip femení? I a la inversa?
- 4** En cas de no haver-ho preguntat en la dinàmica anterior: com han influït els estereotips de gènere en el nostre consum de drogues? Podem indagar, per exemple, en la influència o el paper de la parella en el consum de substàncies.
- 5** Finalment: què puc fer jo per canviar aquests estereotips?

### Coses que cal saber

- > Què són els estereotips de gènere i quina influència tenen en homes i dones.
- > Com poden influenciar els estereotips de gènere en el consum de drogues de les dones.

# BLOC 2

## *Emocions i relacions*

En aquest bloc es presenten activitats per desenvolupar amb les participants que els permetin identificar i expressar emocions que la socialització de gènere els ha impedit desenvolupar. També es presenten les diferents maneres d'afrontar emocions i sentiments desagradables o negatius en diverses situacions d'una manera assertiva, especialment en la parella.

Les dinàmiques presentades han d'oferir a les participants un ventall d'habilitats suficients d'autoconeixement i foment de l'autoestima, a més de millorar les relacions que es basen en un amor romàntic i en una identitat femenina rígides.

## Autoretrat: passat, present i futur\*

### Objectius

- > Fomentar que les dones se centrin en elles mateixes.
- > Detectar elements d'impacte en l'autoestima, que es treballaran amb més profunditat al llarg del taller (problemes, valors, creences, opcions, relacions de poder...).
- > Identificar i reflexionar sobre la manera com configuren el seu autoconcepte.
- > Reflexionar sobre qui són i qui volen ser: identitat.

### Materials

Paper i colors.  
Paper i bolígrafs.  
Fitxa "Preguntes sobre mi".

### Durada

60-120 minuts. Depenent del grup, aquesta dinàmica pot durar més d'una sessió.

### Nivell de dificultat

Introductori

### Desenvolupament

- 1** Els demanarem que es dibuixin elles mateixes en un paper (millor si és en el seu quadern). A continuació, hauran d'escriure al voltant del dibuix (o al darrere, si cal) els elements que creuen que formen part d'elles mateixes i de la seva identitat (passada, present i futura). Per facilitar la feina els passarem un full amb una sèrie de preguntes que potencien la mirada cap a l'interior de la dona i els demanarem que anotin en el seu quadern què els suggereix cada qüestió. A tall d'exemple podem utilitzar algunes de les preguntes de la fitxa "Preguntes sobre mi".
- 2** En finalitzar, cada dona explica el seu dibuix i el que sent o pensa respecte a aquestes preguntes i després ho analitzarem plegades.
- 3** Durant el debat que poden generar les diferents respostes hem de tenir en compte:
  - Que no jutgin sense adonar-se'n.
  - Procurar que apuntin els elements més pertorbadors o que més les remouguin segons el seu parer, perquè ho puguin llegir més endavant.
  - Que s'escoltin amb respecte.

Alguns dels temes que poden sorgir són:

  - Noms i sobrenoms relacionats amb determinats entorns i determinades relacions (amb la família, amistats, parella, entorns de prostitució...).
  - Orientació sexual. Pot ser comú que en aquest espai sorgeixin experiències lèsbiques entorn o no de la substància. També aclariments i conseqüències de verbalitzar una o altra orientació sexual.
  - VIH i maternitat.
  - Maternitat-paternitat.

- Com han contret i què implica tenir el VIH, que de vegades tindrà a veure amb l'ús del preservatiu. Reflexionar sobre la utilitat de parlar des de la culpa (reenfocar).
- Altres malalties. Estat de salut. Alteracions en la menstruació.
- Desig de parella i com viuen aquest desig les dones seropositives.
- Pot ser que s'obviïn situacions d'abús psicològic que podem ajudar a fer visibles de manera respectuosa, mitjançant preguntes.
- Diferències entre els tipus de drogodependència, ambients en què s'han mogut... Hi ha diferents "estatus" de "drogodependents"?
- Convivència entre cultures i migracions.
- Diferències de formació, professió... entre elles però també respecte als homes drogodependents (segregació horitzontal i vertical).
- Infravaloració de les tasques de la llar i tot el que té a veure amb l'atenció als altres.
- Percepció del propi cos i de la sexualitat.
- Falta de coneixement sobre recursos d'oci gratuïts. Alternatives d'oci.
- Tractaments limitadors, que no donen prou espai a la presa de decisions, a l'apoderament... Les normes en els centres (especialment els residencials).
- La soledat com a racó preferit de moltes dones.
- L'autodefinició basada en el que els altres ens diuen que som encara que no hi estiguem d'acord
- L'autoestima i l'autoestima de gènere com a element transversal en molts d'aquests elements

#### Coses que cal saber

- > Què és l'autoestima de gènere
- > Com influeix l'autoestima de gènere en les dones
- > Elements rellevants per a l'autoestima en dones drogodependents
- > Com influeix la maternitat en les dones drogodependents
- > Malalties de transmissió sexual i circumstàncies associades a les dones
- > Indicadors de violència

\* Adaptat del llibre de Patricia Martínez Redondo *Extrañándonos de lo normal: reflexiones feministas para la intervención con mujeres drogodependientes*

## “Preguntes sobre mi”

- 1** Sóc dona?
- 2** Quin és el meu nom? N'he tingut més d'un? (parlem de noms i sobrenoms: com ens diem com ens hem dit, com ens anomenen o ens han anomenat...)
- 3** Quina edat tinc?
- 4** Quin és el meu estat civil? Quantes parelles he tingut, matrimonis, separacions, divorcis...?
- 5** Quin és el meu estat sexual? (heterosexual, homosexual, lesbiana, bisexual, transsexual...)
- 6** He tingut fills/es? Quants? He decidit no tenir-ne més? He decidit no tenir-ne? Puc tenir-ne?
- 7** El meu pare i la meva mare estan vius? Qui sóc en la meva família d'origen? Tinc germans i germanes?
- 8** Sóc la jove d'algú? la sogra, la tieta...?
- 9** Amb qui visc? Visc on vull viure?
- 10** Formo part d'alguna generació educativa, política o de qualsevol tipus, marcada per alguna significació especial?
- 11** Quants idiomes parlo? Sóc bicultural?
- 12** Quina formació tinc?
- 13** Sé fer anar l'ordinador i Internet?
- 14** Sóc artista? Pinto? Ballo? Faig poemes? Fotos? Decoro?
- 15** Escric les meves reflexions?
- 16** Sóc esportista? Quins esports practico? Faig excursions?
- 17** D'on sóc? On he viscut? Quant fa que visc aquí?
- 18** Em costa seguir la teràpia o els grups? Per què?
- 19** Sóc agricultora, artesana, obrera, empresària, estudiant, treballadora de la llar, política, monja, missionera...?
- 20** Quina és la meva professió o ofici?
- 21** Tinc una bona feina? Estic ben pagada? Estic a l'atur?
- 22** Comparteixo les activitats domèstiques de la casa amb algú?
- 23** Tinc DNI? Tinc cartilla de la seguretat social?
- 24** Tinc compte bancari? Targeta de crèdit? Tinc estalvis? Deutes? Cobro pensió?
- 25** Sóc pobre? Tinc propietats? (casa, cotxe, la meva roba, les meves joies, altres...)
- 26** He heretat béns de la meva família? He rebut béns de la meva parella? He perdut els meus béns?
- 27** Tinc assegurança de vida? Testament?
- 28** Tinc problemes de salut? Estic malalta? És curable? Em cuido?
- 29** Estic cansada? Treballo massa? No faig res?
- 30** Descanso i agafo vacances? Sóc turista? Viatgera?
- 31** Nodreixo les meves necessitats intel·lectuals? (llegeixo, estudio, vaig a museus...)
- 32** Escolto la ràdio? Veig la tele? Vaig al cinema? Al teatre? A festes? (del barri, fires, etc.)
- 33** Atenc les meves necessitats espirituals?
- 34** Tinc èxit?

- 35** *Tinc algun problema fort?*
- 36** *Estic en crisi?*
- 37** *Em trobo bé?*
- 38** *Sóc rebel? dissident? submisa?*
- 39** *Sóc educada? Sóc forta? Sóc tímida? Sóc...?*
- 40** *Em reconec com a pionera d'alguna cosa?*
- 41** *Formo part d'algun grup o moviment organitzat? (polític, religiós, etc.)*
- 42** *Sóc militant d'alguna causa? Quina?*
- 43** *He ocupat càrrecs públics o de lideratge?*
- 44** *Quin és el meu racó preferit?*
- 45** *Quines coses he deixat inacabades?*
- 46** *Quins són els meus desitjos?*
- 47** *Com em definiria?*

## DINÀMICA 5

### El meu cos, el meu tresor

#### Objectius

- > Detectar elements d'impacte en l'autoestima que tenen a veure amb la percepció de les dones vers el propi cos.
- > Identificar i reflexionar sobre la manera com influeix la percepció del nostre cos en el nostre autoconcepte i la nostra identitat.
- > Fomentar en les dones el compromís de cura, respecte i estimació cap al propi cos.

#### Materials

Paper i bolígrafs.  
Fitxa "Erosinfonía para mi cuerpo".

#### Durada

60-90 minuts

#### Nivell de dificultat

Aprofundiment

#### Desenvolupament

- 1 Individualment, llegirem el poema *Erosinfonía para mi cuerpo*, de Marcela Lagarde (vegeu la fitxa "Erosinfonía para mi cuerpo") i després contestarem a les preguntes següents, també de manera individual.
  - El poema t'aporta alguna cosa nova?
  - Quines frases o idees et criden especialment l'atenció?
  - Amb quins aspectes estàs d'acord i amb quins no hi estàs?
  - En una escala de l'1 al 10, quant respecte i estima sents pel teu cos?
  - En una escala de l'1 al 10, quant sents que els altres respecten el teu cos?
  - Et resulta difícil exigir el respecte degut? Per què?
  - Quina influència ha tingut el consum de substàncies en la relació amb el teu cos?
- 2 Després d'un temps prudencial demanarem a les dones que comparteixin les seves respostes amb la resta del grup, fomentant la reflexió sobre el significat del cos propi i la seva relació amb el món.
  - Vull adoptar algun compromís cap al meu cos?

#### Coses que cal saber

- > Elements d'autoestima de gènere en les dones que influeixen en la relació amb el cos propi.

**“Erosinfonía para mi cuerpo”****Erosinfonía para mi cuerpo**

Este es mi cuerpo y en él siento, en él pienso, en él estoy.

Este es mi cuerpo y mi casa, mi única morada,  
mi espacio entrañable, territorio para mi descubrimiento.

Mi cuerpo es mi deseo, y mi abrazo, mi caricia, mi mirada,  
mi duda y mi osadía. Mi cuerpo son mis afectos,

mis intuiciones y mis saberes, mi cuerpo es mi lenguaje,  
mi signo, mi gemido, y mi remanso. Mi cuerpo es mi risa y mi susurro,  
mi silencio, mi cuerpo es música y palabra, es lágrima y guiño.

Mi cuerpo es mi andar y mi camino, es pócima, canto, conjuro y hechizo.

Mi cuerpo es mi tierra y mi última morada.

Mi cuerpo es para mí, para gozar y vivir en el mundo,  
para hallar otros cuerpos y otras vidas y conmoverme.

Para dejar mi huella y transitar. Mi cuerpo es el goce, el vértigo, el misterio,  
el contacto, el temblor, el latido. Mi cuerpo es efímero y delicado,  
es fuerte, doliente y gozoso. Mi cuerpo es misterio y sabiduría,  
es atrevimiento y asombro. Mi cuerpo es calor y poros y oquedades,  
mi cuerpo es piel y vello, y texturas, humedades y horizonte.

Mi cuerpo conjura temores, es sensible y me estremece.

Mi cuerpo irradia, invita, convoca, encuentra.

Mi cuerpo es mío y lo amo.

Yo soy mi cuerpo y me amo.

Yo siento, yazgo, ando y gozo.

**Marcela Lagarde**

## Com em valoro?\*

## Objectius

- > Fomentar que les dones se centrin en elles mateixes.
- > Identificar i reflexionar fins a quin punt posem en mans dels altres la nostra autoestima.
- > Identificar i reflexionar sobre els elements clau de l'autoestima de gènere i el seu paper en el consum.
- > Potenciar el pensament positiu, autoestima i autocreença.

## Materials

Paper i bolígrafs  
Pissarra i guixos o retoladors

## Durada

90 minuts

## Nivell de dificultat

Aprofundiment

## Desenvolupament

- 1** Què és per nosaltres l'autoestima? Basant-nos en les respostes construirem una definició i parlarem de la importància de reforçar l'autoestima. En una escala de l'1 al 10, quina puntuació donaries a la teva autoestima?
- 2** Cada dona, en el seu quadern, escriu diferents senyals d'autoestima mitjançant la resposta a les qüestions següents:
  - Què contribueix a augmentar l'autoestima i què contribueix a disminuir-la.
  - Quines coses valoren els altres d'elles i què consideren defectes.
  - Quines coses valora cada dona de si mateixa i quins defectes creu que té.
  - Quines expectatives tenen els altres sobre elles, i elles sobre si mateixes.
  - De què se senten orgulloses i de què se senten avergonyides.
- 3** Una per una comparteixen les seves respostes i la professional que dina-mitza el taller les va apuntant a la pissarra, agrupant-les per temàtiques: sexualitat, relacions de parella, imatge corporal i bellesa, feina, possessions... Després de cada enunciat farem una anàlisi conjunta amb elles, ajudant-les a identificar els aspectes relacionats amb la seva autoestima, així com els valors i les creences que es desprenen del seu discurs.  
 Alguns dels elements que poden sorgir són:
  - És probable que la majoria d'elements que surtin estiguin relacionats amb el que els altres esperen d'elles. Identificarem i reflexionarem fins a quin punt posem en mans de les altres persones la nostra autoestima.
  - També és habitual que hi hagi més coses que fan que baixi la seva autoestima que coses que l'augmentin. En aquest sentit, seria interessant practicar la transformació en positiu de les coses que valoren com a negatiu.
  - Influència de la parella, filles i fills... família. Claus de l'autoestima en els diferents rols.
  - Influència en l'autoestima de possibles malalties.

- Sentiment de pertinença enfront de sentiment de discriminació.
- L'autocura.
- Autoconfiança i acceptació d'una mateixa.
- La importància d'aprendre.
- La importància d'aconseguir o no el que es proposen enfront de projectes inacabats.
- Riure, alegria enfront de depressió.
- Maltractaments.
- Imatge corporal/física.
- Saber o no el que volen (metes i objectius).
- Els diners.
- Valoració enfront de desvaloració dels altres. Judici de les altres persones.
- Pensar en el passat i en les expectatives de futur.
- Importància del suport, de l'ajuda
- La solitud.
- Seguretat enfront d'inseguretat.
- També podem trobar dones que sembla que tenen una gran autoestima, molt segures de si mateixes i potser amb actitud intimidadora, i que necessitin basar l'autoestima en el fet de sentir-se per sobre dels altres.

4 Recuperant la puntuació inicial que havien donat al nivell d'autoestima personal preguntarem: què et fa falta perquè sigui un 10? En les pròximes sessions continuarem treballant aquest concepte, però també pot ser interessant traslladar els resultats d'aquesta dinàmica als professionals de referència, per incloure nous elements en el pla d'acció individual de les usuàries.

#### Coses que cal saber

- > Què és l'autoestima de gènere
- > Com influeix l'autoestima de gènere en les dones
- > Elements rellevants per a l'autoestima en dones consumidores de substàncies

\* Adaptat del llibre de Patricia Martínez Redondo *Extrañándonos de lo normal: reflexiones feministas para la intervención con mujeres drogodependientes*

## DINÀMICA 7

### Jo sóc

#### Objectius

- > Fomentar l'autoestima de les dones, facilitant la verbalització de les qualitats que d'una altra manera no s'atrevirien a expressar.

#### Materials

Fitxa "La meva festa d'aniversari".  
Música de fons i reproductor de música (opcional).  
Paper i bolígrafs.

#### Durada

40 minuts

#### Nivell de dificultat

Síntesi

#### Desenvolupament

- 1** Aquesta dinàmica vol ser un regal per a l'autoestima de les dones. Simplement els demanarem que tanquin els ulls i que es relaxin. Si volem, podem utilitzar una música de fons d'acompanyament.  
Es tracta de llegir-los en veu alta, pausadament, el text de la fitxa "La meva festa d'aniversari".  
En el text, tres persones importants de la nostra vida ens ofereixen un regal i ens diuen les coses que més valoren de nosaltres.
- 2** En finalitzar la visualització els demanem que obrin els ulls a poc a poc i que anotin què els han dit les tres persones i els regals que els han ofert.  
Amb les tres coses que més valoren les persones que han aparegut (o hem fet aparèixer) en la nostra visualització, construïm una afirmació:  
Jo, (nom), sóc una dona (primera qualitat), (segona qualitat) i (tercera qualitat).
- 3** Una per una les dones s'aixecaran i llegiran la seva afirmació. Després de la lectura de cada una, les altres dones del grup repetiran l'afirmació de la seva companya:  
Tu, (nom de la dona), ets una dona (primera qualitat), (segona qualitat) i (tercera qualitat).
- 4** Al final preguntem:
  - Com ens hem sentit?
  - Com ens pot ajudar el fet de recordar aquesta afirmació? En quins moments pot ser-nos més útil?

#### Coses que cal saber

- > Elements de l'autoestima i paper de les autoafirmacions.

## “La meva festa d’aniversari”\*

Busca una posició còmoda, relaxa’t i focalitza la teva atenció en la teva respiració. Deixa’t guiar per la meua veu, ara jugarem al joc de la imaginació, i en aquest joc tot és possible. Estem organitzant un esdeveniment molt important per a tu: la teua festa d’aniversari. I com que tu et mereixes el millor, escolliràs el lloc més meravellós que hi hagi per celebrar-la. Un lloc on et sentis feliç, un lloc per celebrar la millor festa d’aniversari.

Ara el decoraràs com a tu t’agrada, amb tots els detalls que el convertiran en l’entorn ideal per a la teua festa. Escolliràs acuradament la música, aquella selecció de cançons que tant t’agraden i que crearan l’ambient ideal per a la teua festa.

Ara començaràs a fer la teua llista de convidats, hi convidaràs totes les persones que estimes, les persones que han estat importants en la teua vida i que encara que ara ja no estiguin amb tu, no has deixat d’estimar mai. Convidaràs persones que han format part de la teua vida, encara que ja no estiguin físicament amb tu.

Ha arribat el dia, el moment de començar la teua festa, i comencen a arribar tots els convidats, veus rostres estimats, arriben feliços, somrients, contents de compartir aquest dia tan especial amb tu. Ara estàs gaudint de la festa, envoltada de totes les persones que estimes, ets feliç i gaudeixes de la seva companyia.

De sobte s’acosta un amic o una amiga que estimes i et diu les qualitats que admira de la teua personalitat i et dona un regal. Escoltes les seves paraules afectuoses i obres amb molta cura el teu regal, observes amb deteniment aquest objecte valuós que t’han donat. Ara guardes el regal i les paraules del teu amic o amiga dins del teu cor.

Continues gaudint de la festa, et mous entre les persones que estimes, compartint rialles i alegria, i ara s’apropa un membre important de la teua família, s’acosta i et diu que t’admira molt i ressalta les qualitats que considera que tens. Després t’entrega un regal. Tu escoltes amb atenció les seves paraules i obres amb molta cura el regal, l’observes detingudament i el guardes, juntament amb les paraules, dins del teu cor.

La festa continua i totes les persones semblen contentes i alegres. Tu també estàs molt contenta i feliç. El millor ambient, la millor música, tot és perfecte.

Ara se t’apropa la persona més important de la teua vida, s’acosta amb un regal i abans de donar-te’l et diu que t’estima molt i que t’admira molt, i ressalta totes les qualitats que tens. T’entrega el seu regal, l’obres amb molta cura, l’observes detingudament i el guardes, juntament amb les paraules, dins del teu cor.

T’envoltes de les persones que estimes, comparteixes amb elles aquests moments i sents que el teu cor està ple d’alegria i d’amor. Sents que la felicitat d’aquest moment és compartida per tots, observes els rostres tan feliços i cada vegada et sents més afortunada.

Ha arribat el moment d’acabar la festa. Et vas acomiadant de tothom amb un gran somriure i guardes aquesta imatge al teu cap i al teu cor i, amb aquesta sensació d’alegria i felicitat, anem tornant. Comences a sentir la temperatura de l’habitació, els sorolls del voltant, la llum que travessa les teves parpelles... i a poc a poc, al teu ritme, vas obrint els ulls.

\* Extret del material de formació del curs “Experto en coaching” de l’Instituto Europeo de Coaching (2010).

## DINÀMICA 8

### L'arbre dels mites (les fulles)

**Objectius** > Conèixer les opinions/creences del grup sobre l'amor, identificant el punt de partida a partir del qual haurem de treballar.

**Materials** Fulls i bolígrafs.  
Cartolina amb un arbre gran dibuixat i retoladors.  
Material adhesiu.

**Durada** 50 minuts

**Nivell de dificultat** Introductori

**Desenvolupament**

- 1 Seguint el procediment de la dinàmica 1, "la bola del gènere", els demanem que escriguin en un full què significa l'amor en una relació de parella, què els suggereix aquesta paraula. Tindrem una imatge gran d'un arbre sense fulles dibuixada en una cartolina i cada una incorporarà en una branca de l'arbre la seva fulla. Aquesta és la nostra construcció col·lectiva del que significa l'amor.
- 2 Després preguntarem: com sabem que algú ens estima? Pensem en les nostres relacions de parella, actuals o passades. De les possibles respostes podem extreure'n més fulles per a l'arbre. També ens podem basar en les fulles de l'arbre per elaborar la nostra resposta. Per exemple, si per algú l'amor significa "compartir" o "estimar" podem fer que defineixin què volen dir quan pensen en aquesta paraula.

Pot ser que sorgeixin comentaris contradictoris però no hi fa res. Procurarem que no es jutgin les unes a les altres i deixarem l'arbre amb les seves anotacions, per continuar treballant-lo en dinàmiques posteriors. En aquest exercici ens interessa conèixer la seva opinió/les seves creences sobre el significat de l'amor.

**Coses que cal saber** > Mites de l'amor romàntic. Quins són i com podem identificar-los.  
> Relació entre la presència d'aquests mites i la violència contra la parella.

## DINÀMICA 9

### L'arbre dels mites (les arrels)

#### Objectius

- > Aprendre a identificar els mites de l'amor romàntic.
- > Reflexionar sobre la manera com ens han afectat els mites de l'amor romàntic.
- > Identificar les creences limitadores pròpies sobre l'amor romàntic i fomentar-ne la reelaboració.

#### Materials

La cartolina de la dinàmica anterior.  
Mocadors per tapar-se els ulls.  
Cartolines i retoladors.  
Material adhesiu.  
Fitxa "Mites de l'amor romàntic".

#### Durada

90 minuts

#### Nivell de dificultat

Aprofundiment

#### Desenvolupament

- 1 Les dones del grup es posen dretes i fent una rotllana (si està dibuixada al terra millor). Ens assegurarem que entre elles hi hagi prou espai físic perquè no es toquin les unes amb les altres i els donem un mocador perquè es tapin els ulls. La professional llegirà una llista de frases, mites de l'amor romàntic, escrites cada una en un tros de cartolina, i per a cada frase les dones hauran de fer un pas endavant si hi estan d'acord i un pas enrere si no hi estan. La fitxa "Mites de l'amor romàntic", utilitzada també per a una de les dinàmiques del grup mixt, conté una llista de frases a mode d'exemple i especifica entre parèntesi el mite a què correspon cada frase.
  - 2 Un cop posicionades, després de cada frase, compartirem les diferents opinions. Tindrem en compte les diferents respostes que ens donin, ja que ens aportaran noves pistes sobre quins elements estan més arrelats, i per tant, quins necessitaran més treball de presa de consciència. Per a cada mite, podem apuntar quantes persones estan d'acord i quantes en contra al principi (quan tenien els ulls tapats) i quantes al final de la discussió sobre aquell mite.
  - 3 Tenint en compte el dibuix de l'arbre de l'exercici anterior, anirem enganxant cada mite com si fos una arrel de l'arbre.
  - 4 L'amor és après o innat? Tots/es tenim capacitat d'estimar però ens ensenyen com hem d'estimar, com hem de manifestar aquest amor? Hi ha diferents maneres d'estimar? Com t'han ensenyat a estimar? Com és la teva manera d'estimar la teva parella? Com creus que és la manera d'estimar de la teva parella cap a tu?
- Amb aquestes qüestions, volem indagar sobre la influència dels mites tradicionals de l'amor romàntic en les seves vivències pròpies, identificant els patrons apresos (pels progenitors, els mitjans de comunicació...) i les seves creences limitadores.

**5** Fins ara, hem construït l'arbre de l'amor romàntic, amb els seus mites i creences, amb les seves fulles i les seves arrels. Ara els preguntarem què els agradaria canviar d'aquest arbre, i amb aquestes aportacions, entre totes i amb la nostra ajuda, construirem un nou arbre (en una altra cartolina) amb un nou concepte de l'amor.

Segurament, moltes creences encara persistiran, però a mesura que el grup avança intentarem incorporar novetats a aquest nou arbre, atès que l'amor i les relacions de parella seran el tema estel·lar de moltes de les dinàmiques posteriors.

**6** En qualsevol cas, preguntarem: Què hauríem de canviar de les nostres creences, del nostre comportament i de les nostres actituds per ser més afins al nou arbre que hem construït? Què ens comprometem a canviar?

En aquest sentit, seria bo tenir les cartolines de l'arbre de l'amor "antic" (punt des del qual partim) i de l'arbre de l'amor "nou" (cap a on volem anar) en un lloc visible de l'aula per a la resta de sessions.

#### Coses que cal saber

> Coneixement sobre la construcció dels mites de l'amor romàntic i de la manera com influeixen en les relacions de parella i en les dones.

## “Mites de l'amor romàntic”

- > *Necessito parella per poder sentir-me totalment realitzada com a persona (mite: la idea de la mitja taronja)*
- > *La meua parella no m'ha de fallar mai (mite: idealitzar l'altra persona)*
- > *Quan trobi la meua parella ideal serà per sempre (mite: idealitzar l'altra persona / l'amor veritable és per sempre).*
- > *Per amor ho deixaria tot: família, amistats, país, treball... (mite: dependre de l'altre i adaptar-s'hi postergant la personalitat i les coses pròpies).*
- > *Un bon indicador en una relació de parella és que els seus membres ho facin tot junts (mite: la idea de la mitja taronja / dependre de l'altre i adaptar-s'hi postergant la personalitat i les coses pròpies).*
- > *Si a la meua parella no li agrada alguna de les peces de roba que tinc, no me la poso si m'ho demana (mite: dependre de l'altre i adaptar-s'hi postergant la personalitat i les coses pròpies).*
- > *En una parella heterosexual cadascú ha de tenir uns papers concrets. Per exemple, les dones: ocupar-se de la compra, preparar el menjar, assistir a les reunions de l'escola dels fills i filles, i els homes: portar la comptabilitat familiar, ocupar-se del manteniment del cotxe, demanar un crèdit al banc, etc. (mite: dependre de l'altre i adaptar-s'hi postergant la personalitat i les coses pròpies / anul·lar per “amor”).*
- > *No tinc en compte els insults de la meua parella si té un problema: està passant una mala època, per nerviosisme, ha begut massa, etc. (mite: l'“amor” ho perdona tot).*
- > *M'importa que la meua parella hagi sortit amb moltes altres persones abans que amb mi (mite: considerar la parella propietat privada).*
- > *Accepto mantenir relacions sexuals amb la meua parella encara que no en tingui ganes (mite: l'amor ho justifica tot / anul·lar per “amor”).*
- > *Mantinc relacions sexuals sense preservatiu si l'altra persona m'ho demana, encara que pensi que cal utilitzar-ne (mite: anul·lar per “amor”).*
- > *Si no sento gelosia en la meua relació de parella, és que no estimo de veritat aquesta persona. Sentir gelosia és prova irrefutable que n'estic enamorada (mite: considerar la parella propietat privada / anul·lar per “amor”).*
- > *Si la meua parella m'estima ha de saber el que em passa quan estic enfadat sense haver-m'ho de preguntar (mite: idealitzar l'altra persona).*
- > *Si una parella s'estima de debò és normal que es faci mal: “quien bien te quiere te hará llorar” (mite: amor i patiment van units).*
- > *Quan l'amor és veritable el sexe és sempre meravellós. Jo seré la millor amant que mai no hagi tingut (mite: correlacionar la satisfacció en les relacions sexuals amb la satisfacció en la relació de parella).*
- > *L'amor ho pot tot, si ens estimem de veritat res no pot sortir malament, “l'amor ho resisteix tot” (mite: l'amor ho justifica tot / anul·lar per “amor” / l'amor veritable és per sempre).*
- > *Si estàs enamorada no et poden agradar altres persones ni et poden atreure. Si et passa, és que no estimes de veritat la teua parella (mite: la idea de la mitja taronja).*
- > *Les dones s'han de sentir protegides per la seva parella i els homes s'han de sentir responsables de protegir-les (mite: necessitat de protecció de la dona en la parella).*

## Dependències

### Objectius

- > Reflexionar sobre la manera com han afectat els mites de l'amor romàntic el nostre comportament amb les parelles que hem tingut.
- > Aprendre a reconèixer els vincles entre la dependència d'una substància i la dependència de la parella.

### Materials

Paper i bolígrafs.  
Materials resultants de les sessions anteriors.

### Durada

90- 120 minuts

### Nivell de dificultat

Síntesi

### Desenvolupament

**1** Per al desenvolupament d'aquesta dinàmica plantejarem a les dones una sèrie de preguntes que hauran de contestar individualment en el seu quadren:

- Quina és la bogeria més gran que hem fet per amor? (passat)
- Què estem disposades a fer per amor? (present i futur)
- El consum hi ha tingut alguna cosa a veure?
- Has fet servir la droga com una eina per mantenir la relació de parella? Per voler salvar l'altra persona, per fer-li "pena" i evitar que marxi, per mantenir la relació de dependència de la parella, perquè l'altre vegi els efectes de la droga en la persona que estima amb l'esperança que deixi de consumir, per suportar malestars o baralles en la parella, consumir perquè la parella consumeix per tenir més coses en comú, perquè veus que el consum de l'altre fa que s'allunyi i creus que així recuperareu la relació, perquè totes les vostres amistats consumeixen...

Per contestar la darrera pregunta podem proposar a les dones que dibuixin una línia del temps. En la part superior de la línia han de col·locar els diferents tipus de consum de substàncies i en la part inferior les seves relacions amb parelles (esporàdiques o no). És una manera visual de relacionar tots dos elements en el temps.

**2** En acabar, compartirem les respostes de les diferents integrants del grup i preguntarem, en cada cas, si relacionen el que ens estan explicant amb alguns dels elements treballats en les sessions anteriors, i especialment amb els mites de l'amor romàntic. Per això, és important tenir a mà les cartolines resultants de la feina feta en les dinàmiques anteriors, ja que serveixen de recordatori del que hem anat tractant. A més dels mites, serà interessant relacionar les seves respostes amb el seu nivell d'autoestima: Sento que sóc valuosa pel fet de tenir parella? Com influeix la meua parella en la meua autoestima?

Les situacions que exposin les dones poden ser molt diferents, ja que les implicacions del consum de drogues en la relació de parella poden ser molt diverses. El grup serveix per compartir les diferents vivències, treballar la culpa i reelaborar alguns punts de vista, però és aconsellable continuar treballant en aquesta línia en les sessions individuals amb el o la professional de referència.

**Coses que  
cal saber**

**3** En un tercer moment de la dinàmica farem explícit el paral·lelisme entre la dependència de la parella i la dependència d'una substància:

- Els mites de l'amor romàntic generen una necessitat de tenir parella i de dependre'n. Creieu que aquest tipus de dependència és similar al que es crea amb les drogues?

**4** Reflexionem: la dependència d'una parella que no ens tracta bé, en una relació que ens està fent mal, pot tenir les mateixes conseqüències negatives que la dependència d'una droga?

- Quina funcionalitat creieu que té el consum de drogues en les relacions de dependència?

> És necessari conèixer tots els elements tractats fins ara per poder relacionar-los els uns amb els altres.

> Paral·lelismes entre els diferents tipus de dependència.

> Possibles implicacions del consum de drogues en la relació de parella.

# BLOC 3

## Violència

El darrer bloc recull aspectes dels altres dos blocs anteriors per tal que el grup pugui afrontar el treball sobre la violència de gènere i consum amb més facilitat. S'exposen temàtiques referides a la identificació i la tolerància de la violència, les formes de justificació i la relació amb l'abús de drogues i l'amor romàntic.

Les activitats permeten reconèixer la violència en la parella i posicionar-s'hi, trobar maneres de solucionar els conflictes i protegir-se o demanar ajuda, a més de limitar el consum de drogues i alcohol davant les problemàtiques afectives.

## Mites sobre la violència contra la parella

**Objectius**

- > Facilitar a les dones la identificació de les seves creences i opinions sobre la violència contra la parella, que alhora els poden servir com a indicadors de violència en les seves relacions.

**Materials**

Fitxes (papers o cartolines) per a cada frase.  
Paper i bolígrafs.  
Fitxa "Mites sobre la violència contra la parella".

**Durada**

90-120 minuts

**Nivell de dificultat**

Introductori

**Desenvolupament**

- 1 Repartirem, a cada dona, una frase escrita referida a una creença o mite sobre la violència contra la parella. Els demanarem que reflexionin sobre el que els suggereix aquella frase i si creuen que és certa o no. Si volen poden apuntar les seves reflexions al seu quadern.
- 2 Una per una, parlaran del que els ha suggerit la seva frase i després la resta de dones del grup podran fer-hi les seves aportacions, evitant la desqualificació i els judicis de valor.  
  
Alguns exemples de frases poden ser:
  - Els maltractaments a les dones són una cosa rara i aïllada.
  - A les dones no els deu semblar tan malament.
  - El maltractament només es pateix en famílies d'ingressos baixos o desestructurades o en determinades ètnies.
  - El maltractament físic és més greu que el psicològic.
  - Els maltractadors són addictes a les drogues, com l'alcohol, són aturats, estan estressats, són violents a causa de la seva situació personal...
  - El maltractador és un home malalt o boig.
- 3 Al final de la discussió, per a cada una de les frases podem utilitzar les explicacions que les desmenteixen i que recull la fitxa "Mites sobre la violència contra la parella".
  - Us ha estat útil aquest exercici?
  - Què és el que més us ha sorprès?

**Coses que cal saber**

- > Coneixement de la construcció social dels mites sobre la violència contra la parella.

## “Mites sobre la violència contra la parella”\*

### **Els maltractaments a les dones són una cosa rara i aïllada**

Cada 15 segons una dona és maltractada al món. El maltractament és la causa més important de lesions en les dones, per sobre dels accidents de trànsit, els assalts, etc. El 50% de les llars pateixen alguna forma de violència.

### **A les dones no els deu semblar tan malament, sinó marxarien**

La dona maltractada es troba en una situació de debilitat psicològica molt greu. Té una autoestima baixa o nul·la, molta por i es considera incapaç de sortir d'aquesta situació. Aquesta situació es produeix en el marc d'una relació afectiva, cosa que agreuja el fet, ja que la proximitat afectiva de l'agressor cap a la víctima fa més difícil la identificació del maltractament. També dificulta aquesta identificació la dissociació que hi ha entre el missatge verbal del maltractador (“T'estimo”, “Em preocupo per tu”, etc.) i la seva conducta (controlar, pegar, insultar...). Finalment, una altra dificultat és que normalment l'home violent té un altre component dissociat, en públic és amable i en privat és violent. Això desorienta la dona i fa que li costi demanar ajuda perquè es pensa que no la creuran. De totes maneres, cal tenir present que la violència familiar és el motiu del 50% dels divorcis a Espanya.

### **El maltractament només es pateix en famílies d'ingressos baixos o desestructurades o en determinades ètnies**

La violència familiar és un fenomen psicosocial greu i complex que està present en totes les edats, grups socials, cultures i països. Podem considerar-la com la manifestació violenta més estesa al món i la que presenta més varietat de conseqüències, que sempre són molt difícils d'abordar. La violència contra les dones, juntament amb la dels infants i les persones grans, són les formes de violència més freqüents al nostre planeta.

### **El maltractament físic és més greu que el psicològic**

Els diferents tipus de maltractaments tenen conseqüències similars. Pensa que és difícil que es doni només un sol tipus de maltractament. Normalment van associats i sempre que hi ha maltractaments físics n'hi ha també de psicològics.

### **Els maltractadors són addictes a les drogues, com l'alcohol, són aturats, estan estressats, són violents a causa de la seva situació personal...**

No totes les persones que es troben en situació d'atur, alcohòliques i estressades són violentes. L'alcohol i les drogues són factors de risc, ja que redueixen els llindars d'inhibició, però no causen la violència. Molts maltractadors no abusen de cap substància, ni són persones aturades. Els factors de risc més importants serien les creences interiors i els trets del caràcter del maltractador.

### **El maltractador és un home malalt o boig**

El maltractament és un comportament après de les experiències viscudes al llarg de la vida i dels missatges socials que ens envolten. Els maltractadors poden ser perfectament treballadors i veïns excel·lents, si realment estiguessin malalts serien violents no només dins de la llar, sinó també fora de l'entorn familiar. Pocs presenten patologies. El mite permet justificar la violència i evita que la societat sancioni el maltractament.

\* Document informatiu núm. 1, *Què saps sobre la violència de gènere?* de l'Ajuntament de Rubí.

## Què és la violència de gènere?

### Objectius

- > Introduir la definició de violència de gènere i violència contra la parella i fomentar la reflexió respecte a aquests conceptes i la invisibilitat d'aquestes situacions.
- > Donar a conèixer i aprendre a identificar els diferents tipus de violència existents.
- > Reflexionar sobre la presència d'aquesta mena de violència en la vida de les dones.

### Materials

Fitxa "La violència de gènere".

Document Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per a professionals de la XAD. Editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.

### Durada

90-120 minuts

### Nivell de dificultat

Introductori

### Desenvolupament

- 1** Començarem la dinàmica fent una pregunta al grup:
  - Què és la violència de gènere?
- 2** Després de crear una definició conjunta llegirem una definició sobre la violència de gènere. En trobarem un exemple en la fitxa "La violència de gènere".
- 3** Després de llegir la definició, demanarem a les dones si estan d'acord amb tot el que diu el text, per aclarir possibles dubtes sobre el concepte. També els preguntarem:
  - Hi ha alguna part del text que et produeixi especial malestar? Per què?
  - Quin paràgraf et resulta més significatiu o sorprenent?

Posarem en comú les seves respostes. En cas que alguna dona posi un exemple concret de la seva vida personal podem preguntar-li, si ho veiem adequat, sobre els seus pensaments, sentiments i comportaments davant d'aquestes situacions, amb tacte, sense pressionar i evitant que es produeixin judicis de valor cap a ella.
- 4** Explicarem també que la violència contra la parella, de l'home cap a la dona, és una variant de la violència de gènere, i continuarem preguntant:
  - Quins tipus de violència de gènere podem distingir?

Si no se'ls acudeixen tipologies de violència els demanarem que posin exemples i els anirem anotant a la pissarra segons siguin violència física, sexual, psicològica/emocional, abús social/ambiental o abús econòmic (arran de la definició anterior sobre violència de gènere, també poden sorgir alguns exemples de violència estructural). Per completar els tipus d'abusos que hauran sortit podem usar la descripció que se'n fa en el document *Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per a professionals de la XAD*. Editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012 (apartat "Conceptes bàsics").

**5** Novament, els demanarem si els ha sorprès algun dels tipus d'abusos descrits (que fins ara no identificaven com una manera d'exercir violència) i els preguntarem si identifiquen algun moment de la seva vida en què hagin viscut situacions similars, puntualitzant que a vegades vivim situacions de violència que no som capaces d'identificar com a tals perquè les hem normalitzat. Els oferirem la possibilitat, si alguna dona vol (voluntàriament), de compartir aquestes situacions amb la resta del grup. És important que les dones es trobin en un ambient de confiança en què no seran jutjades.

Continuarem preguntant:

- Com afecten aquests abusos la nostra salut? (física i psicològica)
- Podem relacionar el consum de drogues en alguna d'aquestes situacions?

**6** Finalment, i atès que en aquesta sessió poden aflorar experiències doloroses per a les dones, acabarem la sessió amb una dinàmica que les ajudi a pensar en positiu i a reforçar l'autoestima (vegeu la dinàmica següent).

#### Coses que cal saber

- > Coneixement sobre què és la violència de gènere, la violència contra la parella i els tipus de violència que distingim.
- > Tractar el tema de la violència contra la parella requereix que el grup percebi aquest espai com un espai de confiança i de seguretat, per això és habitual introduir aquestes dinàmiques en un moment avançat del grup.

## “La violència de gènere”\*

### INTRODUCCIÓ

La violència de gènere, concretament la que s'exerceix sobre les dones, inclou una sèrie de pràctiques que les han coaccionades durant anys i que han restat invisibles davant els nostres ulls. Per tant, a fi de ser capaços de reaccionar davant un fenomen social d'aquesta mena, primer **hauriem de poder identificar-lo i anomenar-lo**.

**La cultura**, dins el fenomen de la violència de gènere, té una importància destacada ja que deixa clar que aquesta forma de violència és **una construcció social i no una acció irracional**. En aquest concepte s'hi inclouen totes les formes de maltractament psicològic, d'abús personal, d'explotació sexual i d'agressió física a què estan sotmeses les dones.

Històricament, la violència de gènere ha estat tan arrelada en la nostra societat que, a hores d'ara, ens costa identificar-la. Quan finalment ens adonem passa a ser denominat com un *problema social*, entès com aquell que el pateix de manera sistemàtica un tipus de col·lectiu. L'existència dels grups feministes ha ajudat a assenyalar aquesta nova realitat i juntament amb altres agents socials (mitjans de comunicació, associacions de defensa dels drets humans, etc.) han identificat aquest greu problema.

L'any 1993, l'ONU va reconèixer els drets de les dones com a drets humans i va declarar que la violència contra les dones és una violació dels drets humans. L'any 1995, en la Conferència de Beijing de l'ONU, el fenomen de la violència de gènere es va consagrar internacionalment com un problema social.

Els drets humans i la necessitat de garantir-los és l'única eina amb què comptem per lluitar contra la violència de gènere. Si no queda definit que la violència contra les dones és un atemptat greu contra els drets humans no se'n pot mesurar ni l'abast ni la incidència.

### DEFINICIÓ

L'ONU, el 1995, va definir la violència contra la dona com: **“tot acte de violència sexista que té com a resultat possible o real un dany físic, sexual o psíquic, incloent-hi les amenaces, la coerció o la privació arbitrària de llibertat, tant si s'esdevé en la vida pública com en la privada”**. És a dir, és la necessitat que tenen els homes de controlar les dones en el sistema social anomenat patriarcat.

- 1 La violència contra les dones també es pot anomenar **violència de gènere**, tenint en compte el caràcter social dels trets atribuïts als homes i a les dones.
- 2 Es pot dir que la violència contra les dones és un **fet estructural** de les societats patriarcals ja que sorgeix de la desigualtat entre homes i dones i de la necessitat de mantenir la situació d'inferioritat de la dona envers l'home.
- 3 L'essència patriarcal és la **representació de la masculinitat** a través del domini de la dona. La idea de jerarquia sexual i la superioritat masculina sobre la dona fan que les dones siguin considerades éssers inferiors, que poden ser utilitzats, menyspreats i maltractats.
- 4 La violència contra les dones també té un **caràcter instrumental**. El poder dels homes i la subordinació de les dones requereix un mecanisme de sotmetiment, de control a través de la violència, que encara manté més el lligam que la sustenta.
- 5 La violència contra les dones no és un fenomen aïllat ni circumstancial, sinó que constitueix un **aspecte estructural de l'organització del sistema social**, ja que es dona en totes les classes socials i en les diverses etapes de la vida.

**6** La violència no és un comportament natural sinó que és una **actitud apresada mitjançant la socialització**. La socialització, amb paraules i imatges, crea les identitats de les persones. Per tant, en resposta del que rebin aprendran que el camí de la violència no és el millor.

**7** La violència contra les dones ha estat sempre un **tret estructural molt difícil de percebre**. La denúncia ha estat el primer pas important per donar-lo a conèixer i és a partir d'aquest fet que s'ha considerat un autèntic problema social i el seu rebuig social ha estat la manera més eficaç de combatre-la.

Els maltractaments no són sempre agressions físiques, ja que **el seu objectiu no és causar una lesió immediata sinó sotmetre la persona sobre la qual s'exerceixen**.

La violència domèstica es manifesta en forma d'agressions físiques, psíquiques o sexuals que causen un dany físic o psicològic i vulneren la llibertat de la dona. Les conseqüències de les agressions es barregen les unes amb les altres.

\* Adaptat d'Inés Alberdi; Natalia Matas. *La violència domèstica: informe sobre els maltractaments a dones a Espanya*. Barcelona: Fundació "La Caixa" (2002)

## DINÀMICA 13

### Records per a l'autoestima

#### Objectius

> Fomentar el pensament positiu i l'autoestima de les dones.

#### Materials

Sobres (també poden ser caixes).  
Targetes amb frases boniques.  
Paper i bolígrafs.

#### Durada

15 minuts

#### Nivell de dificultat

Aprofundiment

#### Desenvolupament

Aquesta dinàmica és un exemple del tipus d'exercicis que es poden dur a terme abans de finalitzar una sessió en què les dones han compartit experiències doloroses de les seves vides, per reforçar el pensament positiu i l'autoestima.

**1** Repartim a totes les dones un sobre buit i unes quantes frases escrites en diferents trossos de paper (frases positives i optimistes)

**2** Demanem a les dones que llegeixin les frases individualment i que regalin a cadascuna de les seves companyes una de les frases. Si volen, poden escriure frases noves i més personalitzades.

**3** Les dones rebran les frases i les guardaran al seu sobre.

Podem fer ús d'aquest sobre en altres sessions, i continuar guardant frases que es puguin regalar entre elles, o altres objectes que els recordin aspectes positius de si mateixes (fotos, símbols...). Podran recórrer al seu sobre "de les coses maques" quan vulguin.

En un altre moment i en una altra sessió podem, per exemple, presentar un pot ple de frases positives i fer que cada dona n'agafi una, la llegeixi en veu alta i expressi una situació en què li aniria bé pensar en aquesta frase.

#### Coses que cal saber

> Autoestima de gènere

## Històries veïnes

**Objectius**

- > Aprendre a identificar els diferents elements implicats en les situacions d'abús dins de la parella.
- > Aprendre a identificar comportaments de risc.

**Materials**

Paper i bolígrafs.

**Durada**

60 minuts

**Nivell de dificultat**

Aprofundiment

**Desenvolupament**

**1** Demanarem a les dones que imaginin que tenen un observatori des del qual poden veure el que fan els seus veïns i veïnes sense que ells ho sàpiguin. Es tracta de diverses parelles que viuen al seu mateix edifici.

Des del nostre observatori podem veure, per exemple:

- 1** Un home que mostra la seva desaprovació cap a les amigues de la seva parella.
- 2** Un home que expressa la seva gelosia quan veu la seva parella parlant amb un desconegut pel carrer.
- 3** Una parella que està sopant amb uns amics. Ella vol parlar però ell no la deixa. Han begut massa.

**2** Per a cada situació ens preguntem:

- Com creieu que es desenvoluparà la situació? Què pensen els diferents personatges de l'escena? Quins sentiments tenen? Com es comporten? Per què creieu que actuen així cadascun d'ells?

Es pretén que el grup expressi lliurement les seves opinions sobre les diverses escenes i n'extregui les seves pròpies conclusions.

**3** Identificarem, en les històries construïdes, quin paper tenen els estereotips de gènere, l'autoestima de gènere, els mites de l'amor romàntic, la violència contra la parella i el consum de substàncies. També identificarem els tipus d'abús que tenen lloc.

**Coses que cal saber**

- > Tots els conceptes tractats en les dinàmiques anteriors.

## Herències

**Objectius**

- > Aprendre a identificar els elements de reproducció de la família d'origen.
- > Fomentar la comprensió sobre aquests elements de reproducció.
- > Detectar preventivament el que no volem reproduir.

**Materials**

Paper i bolígrafs.

**Durada**

60 minuts

**Nivell de dificultat**

Dinàmica d'aprofundiment

**Desenvolupament**

- 1** Demanarem a les dones que dibuixin el seu arbre genealògic (com a mínim fins a la generació dels nostres avis i àvies). A més de la família, poden incloure-hi altres persones que hagin estat importants en les seves vides.
- 2** Un cop fet l'arbre, es tracta d'analitzar com són o com eren les diferents relacions entre els protagonistes, com eren o com són les diferents persones que apareixen en el nostre arbre, per què creiem que eren així, si tenien algun tipus de relació amb el consum de substàncies...  
  
Es tracta d'identificar i reflexionar sobre la nostra herència. Molts aspectes de les nostres vides s'expliquen a vegades per la vida dels nostres avantpassats. És important detectar-ho i entendre-ho, com a pas previ a la decisió personal i conscient de continuar reproduint o no determinats patrons.
- 3** Reflexionarem sobre els nostres arbres i preguntarem si alguna dona vol compartir el seu amb la resta de companyes, especialment pel que fa a la reproducció de determinats comportaments.
- 4** Aquesta dinàmica té molt a veure amb la reproducció de patrons familiars quant al consum de substàncies però també quant a la violència contra la parella. En tots dos casos significa un factor de risc el fet d'haver vist o haver patit aquest tipus de situacions en la família d'origen. Reflexionarem sobre aquest tema i pensarem quines coses no volem que es reproduueixin i què podem fer per evitar-ho. Potser els nostres pares ja no tenen l'oportunitat de fer-ho però nosaltres sí. No som víctimes de les circumstàncies, som responsables de les nostres vides.

Com ho farem? A què ens comprometem?

**Coses que cal saber**

Tots els conceptes tractats en les dinàmiques anteriors.

## La piràmide de tolerància a la violència

### Objectius

- > Identificar el nostre llindar de tolerància a la violència i reflexionar-hi.
- > Reflexionar sobre la manera com ens afecta la concepció apresada de la violència en les nostres relacions amb les persones i especialment en la parella.

### Materials

Conte *La Cenicienta que no quería comer perdices*, escrit per Nunila López Salamero i il·lustrat per Myriam Cameros.

Piràmides dels exemples.

Paper i bolígrafs.

### Durada

90-60 minuts

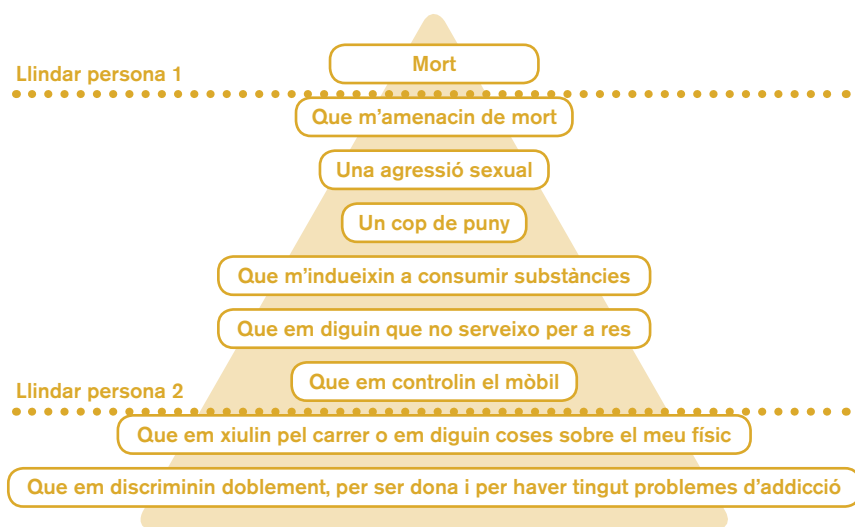
### Nivell de dificultat

Aprofundiment

### Desenvolupament

- 1** Demanarem a les dones que facin una llista de comportaments dels homes cap a elles que els molesten o els generen malestar (des dels comentaris que solem escoltar les dones quan passem davant d'una construcció fins a possibles amenaces o situacions de violència física).
- 2** Un cop feta la llista els demanarem que dibuixin una piràmide gran en el seu quadern i que situïn les diferents situacions de violència, col·locant les que consideren menys greus en la part inferior (base) i les més greus en la superior (cúspide), de manera ordenada.  
  
El més probable és que les piràmides continguin diferents exemples de microviolències en la base i violències més greus i menys tolerades socialment en la cúspide.
- 3** Després els demanarem que facin una línia que separi les violències que toleren de les que no toleren. No és veritat que tot ens generi el mateix grau de malestar o tolerància, ja que sinó no sortiríem de casa (és inevitable trobar-te amb situacions de microviolència en el dia a dia).  
  
És important que cada persona pugui situar el seu llindar de violència en la piràmide que ha creat. És un treball individual que no cal que es comparteixi amb el grup si no es vol.

Un exemple gràfic sobre el possible llindar de tolerància a la violència en dos persones diferents podria ser:



**4** Preguntarem a les dones si algú vol comentar l'exercici i compartir-lo amb la resta de companyes.

**5** Cal tenir present que cada persona té un llindar de tolerància a la violència diferent, pel context en què hem viscut, els aprenentatges en el nucli familiar, les amistats, el context de consum de drogues... Són diversos els elements que poden fer que a poc a poc tolerem formes de violència més greus, o que simplement no identifiquem aquests comportaments com a formes de violència. Preguntem:

- Quina influència té o ha tingut el consum de substàncies en el nostre llindar de tolerància a la violència?

Amb aquesta activitat estem tractant les diferències personals en la tolerància a la violència. De fet, les dones que pateixen violència no identifiquen tan fàcilment les microviolències (tolerades socialment) a causa de l'efecte d'habitució.

També veurem les diferents concepcions sobre què és violència (una persona pot no donar importància a una empenta o una "clatellada", i això ens ha de fer sospitar sobre la seva habituació a aquests comportaments violents).

A més, cal tenir en compte el possible efecte anestèsic del consum de substàncies davant d'una situació de violència, que fa que hi hagi una distorsió de la percepció del risc per part de la víctima, cosa que augmenta la seva vulnerabilitat. També és habitual el consum de drogues per pal·liar el dolor i evadir-se de la situació.

**6** Per tancar la sessió de manera positiva i reforçadora, i tenint en compte que en aquesta dinàmica poden sorgir noves experiències doloroses, podem llegir-los un conte no sexista. En aquest cas proposem, per exemple, *La Cenicienta que no quería comer perdices*, escrit per Nunila López Salamero i il·lustrat per Myriam Cameros.

Coses que  
cal saber

- > Tipus de violència de gènere
- > Procés de normalització de la violència

## El manteniment de la violència

### Objectius

- > Aprendre a identificar les fases del cicle de la violència, l'evolució en una relació de violència i la influència en el procés de normalització de la violència per part de les víctimes.

### Materials

*Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per a professionals de la XAD.* Editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012. Annex 2.

Fitxa "Extracte comentat del còmic *Quiéreme bien*". Paper i bolígrafs.

### Durada

90 minuts

### Nivell de dificultat

Aprofundiment

### Desenvolupament

**1** Començarem la sessió llegint el còmic *Quiéreme bien. Una historia de maltrato*, de Rosalind B. Penfold (vegeu la fitxa "Extracte comentat del còmic *Quiéreme bien*").

**2** En acabar la lectura preguntarem a les dones:

- Per què creieu que es mantenen les relacions de violència?

**3** Els explicarem el funcionament del cicle de la violència i basant-nos en el còmic de Rosalind B. Penfold els preguntarem:

- Podem identificar les tres etapes del cicle de la violència en la història?
- Podem identificar l'evolució d'aquestes etapes a mesura que fan voltes entorn del cercle?

Amb aquestes preguntes, volem que les dones puguin identificar les diferents fases del cicle i com evolucionen, ja que els abusos cada cop són més greus i la fase de "lluna de mel" acaba desapareixent.

Per obtenir una explicació sobre el cicle de la violència podem recórrer al document *Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per a professionals de la XAD.* Editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012. Annex 2.

**4** D'altra banda, la dona pot sentir el desig de fugir d'aquesta situació i no fer-ho per diferents motius (fora de la possible dependència emocional i la influència del cicle de la violència):

- Por per ella o pels seus fills/es
- Sentiment de culpabilitat.
- Amenaces.
- Sentiment que sense ella l'altre està perdut.
- Situació socioeconòmica.
- Perquè no la creuran.
- Falta de xarxa de suport.
- Desconeixement de les possibilitats de sortida i recursos de suport.
- Sentiment d'incapacitat.

Identifiquem algun d'aquests elements en la història?

### Coses que cal saber

- > Coneixement sobre les diferents raons que fan que es mantinguin les relacions de violència.

## “Extracte comentat del còmic *Quiéreme bien*”

Rosalind B. Penfold és el pseudònim d'una dona canadenc que va ser maltractada durant anys. Amb la publicació de *Quiéreme bien. Una historia de maltrato* (Lumen, 2006) l'autora ens mostra els dibuixos que feia d'amagat mentre patia aquesta situació de violència. Aquest còmic és la història d'un drama real que es repeteix i es pateix en la intimitat de moltes cases, sempre seguint uns patrons similars. Aquí però, només veurem un petit exemple de les vinyetes del llibre que ens ajuden a identificar les diferents fases d'un procés de violència contra la parella.



Textos: Sonia Aparicio • Il·lustracions: *Quiéreme bien. Una historia de maltrato*. Lumen, 2006

**ESPECIAL: Terrorisme domèstic** [www.friends-of-rosalind.com](http://www.friends-of-rosalind.com)



### LA PRIMERA TROBADA

La parella es coneix. Ell és un home normal, atent, galant, afectuós... i després de la primera cita hi ha més trobades, trucades, detalls i atencions... Qui no s'enamoraria d'una persona així? Algú que t'adora, et cuida i es guanya el teu cor amb promeses. La Roz està vivint una LLUNA DE MEL.



### EL PRIMER DESCONCERT

Un dia, l'home adorable té una reacció totalment inesperada que no encaixa amb la imatge que la Roz té d'ell.

Aquest tipus de reaccions solen estar relacionades amb atacs de gelosia completament infundada, per la manera de relacionar-te amb amics, familiars o coneguts, "rivals" amb els quals no et vol "compartir"...



### LA PRIMERA CONFUSIÓN

...al cap d'un minut, o potser l'endemà, ell treu importància a l'assumpte. La Roz no ho entén, però es convenç que potser n'ha fet un gra massa.

Ell li demana perdó i li diu que l'estima, que no pot viure sense ella... Al cap i a la fi, no és estrany que una parella es baralli.



### ELS PRIMERS AVISOS

De tant en tant, algú posava la Roz en alerta, però ella no volia escoltar el que li deien i justificava els comportaments "estranyys" de la seva parella

No hi ha pitjor cec que qui no hi vol veure...



### UNA DONA ENAMORADA

La Roz només veu les coses bones de la seva parella, l'estima i està convençuda que ell l'adora. No s'adona que de mica en mica la va allunyant de les seves amistats i familiars. Ell la vol en exclusiva...



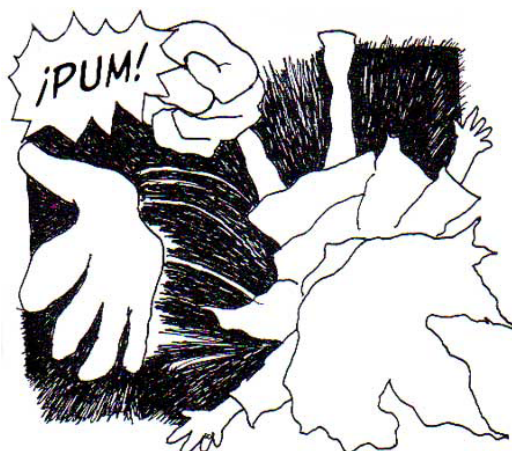
### PODER I CONTROL

La fa dubtar d'ella mateixa i de la seva relació amb els altres. Controla la seva manera de vestir, amb qui surt, qui la truca, on va...



### PENDENT DEL SEU ESTAT D'ÀNIM

Quan la Roz esdevé conscient dels seus canvis d'humor i les seves contradiccions, comença a vigilar tots els detalls, pendent sempre d'ell i del que li agradarà. Per què mai no l'encerta?



### ELS COPS

Després de la primera fase D'ACUMULACIÓ DE TENSIO (que pot durar dies, mesos, anys...), l'olla de pressió explota: bufetades, empentes, cops, pallisses...



### EL PENEDIMENT

Després, ell li demana perdó i li repeteix que l'estima... Fins i tot li compra flors! I la Roz es creu (o es vol creure) que el seu penediment és sincer



### LES ALTRES VÍCTIMES

Els seus canvis d'humor i les actituds violentes afecten també els fills de la Roz. Els nens són sempre les víctimes més vulnerables en un context de violència i maltractaments



### SÓC JO LA CULPABLE?

Durant l'intent de justificar el que és injustificable, la Roz es pregunta què és el que fa tan malament, i assumeix una culpa i una responsabilitat que no li pertanyen



### L'AUTOESTIMA, PEL TERRA

On és aquella noia alegre, riallera, simpàtica i decidida? Els insults i l'hipercontrol per part d'ell l'han anul·lada. La Roz ja no es reconeix a si mateixa i no se sent capaç de trobar-se...



### DENUNCIA'LI

El primer pas per posar fi a aquest infern és denunciar-lo. La vida de la Roz corre perill, i també la dels seus fills. Aquest home la maltracta i cal aturar-lo!



### MARXA ENRERE?

La Roz sap que tindrà moments de debilitat en què voldrà tornar amb ell. Amb el company adorable que li demana perdó, que li diu que l'estima i li promet que no tornarà a passar...



### AJUDA PROFESSIONAL

Saps per què la Roz se'l continua estimant tant si la maltracta? És un amor mal entès. S'anomena **DEPENDÈNCIA EMOCIONAL** i es pot curar. Una terapeuta va ajudar la Roz a superar aquesta addicció



### QUE T'ESTIMIN MILLOR

Te n'has de convèncer. Es pot escollir. Rosalind B. Penfold ho diu sense embuts: no es tracta que t'estimin més sinó que t'estimin millor.

## Les drogues i el cicle de la violència

**Objectius** > Identificar com pot influir el consum de drogues en les diferents fases del cicle.

**Materials** Document *Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per a professionals de la XAD*. Editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012. Annex 2.

Cartolina i retoladors.

Paper i bolígrafs.

**Durada** 30-40 minuts

**Nivell de dificultat** Aprofundiment

**Desenvolupament** **1** En començar la sessió, recordarem les fases del cicle de la violència explicades en la dinàmica anterior.

**2** En una cartolina dibuixarem el cicle amb les tres fases i preguntarem a les dones quina influència creuen que pot tenir el consum d'alcohol o d'altres drogues, per part de la víctima i de l'agressor, en cadascuna de les fases.

Si les dones no responen, generarem les idees principals mitjançant la inducció de preguntes.

Per obtenir informació sobre el consum de dones i homes en el cicle de la violència, així com del funcionament del mateix cicle, recomanem la lectura del document *Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per a professionals de la XAD*. Editada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012. Annex 2.

**Coses que cal saber** > Coneixement del cicle de la violència i com pot influir el consum de drogues, de víctimes i agressors, en les diferents fases del cicle.

## DINÀMICA 19

### Com vull que m'estimin?

**Objectius** > Fomentar les relacions igualitàries.

**Materials** Fotocòpies del poema.  
Paper i bolígrafs.  
Fitxa "Poema als meus desitjos".

**Durada** 30-40 minuts

**Nivell de dificultat** Síntesi

**Desenvolupament**

- 1** Farem una lectura conjunta del poema Mis metas, de Virginia Satir, de la fitxa "Poema als meus desitjos" i els demanarem que marquin les frases que comparteixen i les que no.
- 2** Les posarem en comú amb el grup. Què demanariem a una relació de parella?
- 3** Ara, preguntarem el mateix però pensant en una direcció inversa al poema, és a dir, què volem de l'altra persona (vull que m'estimis sense aferrar-te, que m'apreciïs sense jutjar-me", etc.).

**Coses que cal saber** > Bases d'una relació igualitària.

**“Poema als meus desitjos”****Mis metas**

Quiero amarte sin aferrarme,  
Apreciarte sin juzgarte,  
Unirme a ti sin evadirte;  
Invitarte sin exigirte,  
Dejarte sin sentirme culpable,  
Criticarte sin hacer que te sientas culpable,  
Y ayudarte sin ofenderte.  
Si puedo obtener de ti el mismo trato,  
Podremos conocernos verdaderamente  
Y enriquecernos mutuamente.

*Virginia Satir*