

*Violència contra la parella  
i consum de substàncies:  
dinàmiques per a  
grups d'homes*

# BLOC 1

## *Masculinitat i gènere*

En aquest bloc es pretén mostrar al grup 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, la pressió social, les discriminacions o les conseqüències sobre la salut.

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

## DINÀMICA 1

### La bola de neu

#### Objectius

- > Ser conscients sobre com afecta el sistema de gènere la construcció de la nostra identitat com a homes (els nostres pensaments, les nostres actituds i els nostres comportaments).

#### Materials

Paper i bolígrafs.

#### Durada

30 minuts

#### Nivell de dificultat

Introductor

#### Desenvolupament

- 1 Els proposarem fer una dinàmica perquè ells mateixos es presentin que ens servirà, a més, per introduir la metodologia d'aquest espai grupal. Cada membre del grup escriu en un tros de paper què li suggereix la paraula GÈNERE. Qualsevol aportació és vàlida, no es tracta de fer una definició acadèmica, simplement d'escriure el que ens ve al cap quan escoltem aquesta paraula.
- 2 Un cop fet, demanem que un per un diguin el seu nom i llegeixin el que han escrit. El primer que llegeixi farà una bola de paper amb la seva definició i la passarà a un altre membre del grup, mirant-lo als ulls. Aquest farà el mateix i embolicarà amb la seva definició la bola de paper que li han passat, i així successivament, fent la bola de paper cada cop més gran.
- 3 En acabar, farem explícita la metàfora de la bola de paper, una bola col·lectiva, composta de totes les aportacions individuals del grup.
- 4 El nostre objectiu és establir unes bases significatives sobre els conceptes que tractarem en el grup. Recuperarem la pregunta feta en la dinàmica anterior, afegint-hi un nou element: quina diferència hi ha entre el sexe i el gènere? Esperarem les seves respostes i consensuarem les definicions.

#### Coses que cal saber

D'una banda, és una metàfora de la metodologia que volem seguir en aquest grup, una metodologia participativa que requerirà la participació igual de tots els membres, aportant el nostre parer i escoltant l'opinió dels altres, sense jutjar-los. De l'altra, la nostra bola de paper simbolitza com construïm el coneixement col·lectiu. Aquest es nodreix de les aportacions de cadascun de nosaltres i és important per a tots que no deixem que la bola de paper caigui a terra mentre ens la passem. D'aquesta manera, valorem la importància de cada individu en la construcció de la societat, és a dir, la responsabilitat que tots tenim en aquesta tasca. És una manera d'incentivar el compromís en la construcció del coneixement col·lectiu.

- \* 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*. ASECEDI (2009).

## Què fan els nens, els nois, els homes...?

**Objectius** > Discutir sobre estereotips i expectatives de gènere i observar com actuem per mantenir un rol determinat com a homes.

**Materials** Paper i bolígrafs.

**Durada** 40 minuts

**Nivell de dificultat** Introductori

**Desenvolupament**

- 1 Repartim a cada membre del grup una fitxa amb tres columnes en les quals han de respondre a la pregunta "Què feien de petits, què feien quan eren adolescents i què fan actualment com a adults per demostrar que són homes (de veritat)?" (vegeu la fitxa següent).
- 2 Els demanem que reflexionin individualment sobre què feien i què fan en cada etapa de la vida per demostrar que són homes i que omplin les columnes amb les respostes.
- 3 Entre tots fem un recompte de les activitats o actituds més esmentades en cada edat i les apuntem a la pissarra o en un paperògraf en les mateixes columnes del full de treball. (En grups més grans podem dividir el recompte en tres grups, un per cada franja d'edat. Per això, hem de tallar els fulls de treball en tres, seguint les columnes, i cada subgrup fa el recompte de les "seves" columnes: nens, adolescents o adults. Després posem en comú els resultats i els anotem a la pissarra.)
- 4 Els demanem que observin els resultats per cada franja d'edat i que identifiquin els aspectes transversals de la construcció de la masculinitat (normalment surten aspectes com diferenciar-se de les noies / les dones i menys-prear-les, mostrar la força física, no mostrar les emocions, arriscar-se, competir, mostrar interès i èxit en el sexe, consumir substàncies, utilitzar la força / la violència).
- 5 Els proposem que reflexionin sobre la relació entre aquests aspectes de l'aprenentatge de la masculinitat i els problemes amb el consum o els problemes en les relacions afectives.

**Coses que cal saber**

- > És important remarcar que persones diferents amb històries i procedències diverses poden identificar i observar conductes similars en homes i joves.
- > El debat pot girar entorn de les raons per les quals trobem aquestes similituds i què passa quan els homes, els joves o els nens fan coses diferents d'aquestes.

**“Què fan els nens, els nois, els homes...?”**

Què fèieu quan éreu petits  
per demostrar que éreu homes?

Què fèieu d'adolescents  
per demostrar que éreu homes?

Què feu actualment  
per demostrar que sou homes?

## La vida dins d'una capsa\*

### Objectius

- > Discutir sobre estereotips i expectatives de gènere i adonar-se que limiten la vida d'homes i dones.

### Materials

Paper, bolígrafs, retoladors i pissarra.

### Durada

45 minuts

### Nivell de dificultat

Aprofundiment

### Desenvolupament

- 1 Dividim el grup en parelles i distribuïm un full per a cada una. Comuniquem als participants que tenen 5 minuts per emplenar la fitxa "Pensant sobre característiques tradicionals atribuïdes a dones i a homes", i que és important que no mostrin les seves respostes a les altres parelles. Els demanem que escriguin en la llista cinc tipus de comportaments o qualitats que en la nostra societat són considerades apropiades o inapropiades per a homes i dones. Les respostes s'han de basar en el que la societat opina sobre els homes i les dones, més que en el que ells pensen sobre el tema.
- 2 Reunim el grup en plenari. Sobre la pissarra dibuixem dues columnes. En la part superior escrivim en una "home" i en l'altra "dona". Demanem a les parelles que ens expliquin què han dit sobre les dones. A la pissarra, en la columna "dones" anatem les respostes, marcant les que es repeteixin. Demanem ara a les parelles que comparteixin el que han dit sobre els homes. A la pissarra, en la columna dels "homes", anatem també les respostes.
- 3 Preguntem als participants què pensen de les llistes i els demanem que les comparin. Com resumiria el grup cada llista? Després d'escoltar les respostes, plantegem les preguntes següents:
  - Es neix home / dona o s'aprèn a ser home /dona?
  - Quins comportaments o qualitats enumerades en la llista poden ser definides com a biològiques? (Ja sabem que poques o cap de les qualitats estan biològicament determinades. En aquest punt podem introduir la distinció entre sexe biològic i construcció social del gènere.)
  - Si no són naturals / biològiques, d'on traiem aquestes idees?
- 4 Dibuixem una capsa al costat de cada llista. Explicuem que cada capsa representa un espai on homes i dones vivim pressionats per les idees tradicionals.  
*Dones que surten de la capsa:* preguntem als participants quantes dones coneixen que hagin "sortit de les seves capsas" –és a dir, quantes no encaixen en els atributs de la llista de dones. Comentem què ha fet que aquestes dones canviessin. Quins beneficis van trobar quan es van escapar de les seves capsas? Com són vistes les dones joves que no s'adapten a la capsa de dones? Hi ha pressions actualment perquè les dones visquin d'acord amb el contingut de les seves capsas?

*Homes que surten de la capsa:* preguntem als participants quants homes joves que coneixen viuen d'acord amb tots els continguts de la capsa d'homes. Què passa quan els homes joves s'atreveixen a escapar de la capsa? Són agredits o objecte de burles? Què passa amb els joves que intenten adaptar-se al màxim a aquestes capses? De quina manera es crida l'atenció als homes joves que no s'adapten a la seva capsa? Actualment hi ha pressions perquè els homes visquin d'acord amb els continguts de la seva capsa? Institucions: quines són les institucions que ens ensenyen aquests estereotips? (Hi ha diversos llocs on aprenem els comportaments estereotipats per a homes i dones: la família, l'escola, la religió, els esports, els mitjans de comunicació, la música, etc.)

#### Coses que cal saber

- > Podem comentar que el moviment de dones o el moviment feminista va ajudar moltes dones a escapar de les seves capses tradicionals i a lluitar per la igualtat de drets.
- > El que observem és que hi ha un sistema de recompenses i de càstigs perquè els homes joves es mantinguin en les seves capses, per exemple, l'exaltació de la virilitat que es dona entre els homes, element altament valorat però que, al mateix temps, els fa més vulnerables davant la violència.
- > Tanquem aquesta activitat estimulant-los a reflexionar sobre els beneficis per als homes i les dones si decideixen viure lliures de les impositcions de les capses, quines opcions tenim i què podem fer en les nostres vides per escapar-nos de les capses.

\* Adaptada del manual *Hombres jóvenes por el fin de la violencia*, de CulturaSalud/EME.

## La rifa de la vida\*

### Objectius

- > Promoure la reflexió sobre la importància de cuidar la salut, evidenciant la idea que reproduir un model masclista pot tenir conseqüències indesitjables no només per a les dones sinó també per als homes.

### Materials

Paper i bolígrafs.

### Durada

40 minuts

### Nivell de dificultat

Aprofundiment

### Desenvolupament

- 1 Dividim els participants en grups de 3 o 4 membres. Lliurem una còpia de la fitxa "La rifa de la vida" a cada grup o copiem les preguntes en una pissarra.
  - 2 Presentem la fitxa als participants, informant-los que hi ha tres columnes: homes, dones i tots dos. Cada grup haurà de respondre a totes les preguntes que apareixen, marcant amb una X les respostes que considerin més correctes.
  - 3 Els deixem 20 minuts perquè cada grup discuteixi i marqui les seves respostes (caminem per la sala i estimulem els participants a reflexionar les preguntes).
  - 4 A continuació reproduïm la taula que apareix en la fitxa en una pissarra, demanem les respostes dels grups i les anotem en la pissarra. És important que els participants aprofundeixin en les seves respostes, que els grups les justifiquin.
  - 5 Al final, marquem al davant de tot el grup amb una X ben gran les respostes correctes (totes les respostes correctes corresponen a la columna d'homes).
  - 6 Iniciem una discussió amb les preguntes següents:
    - Coneixien aquesta informació?
    - Per què creuen que passa això?
    - Creuen que és possible evitar-ho?
    - Quines conseqüències poden tenir aquests comportaments autodestructius per al benestar, la seguretat, la salut de la família i de les persones que conviuen amb nosaltres (parella, amics, etc.)?
    - Si els homes es cuidessin més, aquestes realitats encara serien així?
  - 7 Tanquem la discussió recordant que la majoria de les causes de mort en els homes estan associades a l'estil de vida autodestructiu que molts reproduïen, i que cuidar la salut i aplicar mesures preventives són els dos camins principals per canviar aquesta realitat.
- > És important recordar que està basat en dades reals i estadístiques. Si podem, val la pena lliurar-los un recull de les fonts perquè les puguin consultar.

### Coses que cal saber

- > Cuidar la salut moltes vegades està considerat com una responsabilitat de les dones.
- > Diversos estudis i dades confirmen que els homes acostumen a cuidar-se poc, i que, a més, les seves conductes descuidades o arriscades afecten la salut dels altres. Els homes masclistes actuen més arriscadament, cuiden menys la seva salut, transgredeixen més els drets i la salut d'altres persones, per exemple, usant la violència.

\* Adaptada del manual *Hombres jóvenes por el fin de la violencia*, de CulturaSalud/EME.

**“La rifa de la vida”**

Homes

Dones

Tots dos

Qui viu menys?

Qui mor més per assassinats?

Qui mor més en accidents de trànsit?

Qui mor més per suïcidis?

Qui comet més homicidis?

Qui comet més robatoris?

Entre els nens, qui mor més?

Qui mor més per accidents de treball?

Qui són els principals portadors de VIH/sida?

Qui consumeix més alcohol?

Qui mor més per sobredosi de drogues?

## DINÀMICA 5

### Vols ser un home de veritat?\*

#### Objectius

- > En aquesta activitat es recullen les mancances, les conseqüències i les restriccions que afecten els homes si no canvien respecte a la socialització de gènere rebuda.

#### Materials

Paperògraf o pissarra, paper i bolígrafs.

#### Durada

40 minuts

#### Nivell de dificultat

Síntesi

#### Desenvolupament

- 1 Demanem als participants que completin el petit qüestionari de la fitxa "Vols ser un home de veritat?".
- 2 S'obre el debat parlant sobre les experiències de la masculinitat tradicional, que poden ser molt negatives. S'intenta sintetitzar el tipus d'experiències per a cada pregunta.
- 3 Finalment fem un quadre amb les respostes a aquestes preguntes no només de les experiències personals, sinó també de les estadístiques recollides en altres sessions, i les discussions i definicions de la masculinitat que havíem extret fins ara.

#### Coses que cal saber

- > Com a activitat de síntesi, s'ha d'anar recollint tota la discussió i la informació d'altres sessions, de manera que es pugui elaborar un document prou vàlid per treballar-lo en altres blocs o situacions del programa.
- > S'ha d'incidir en la possibilitat de canviar, en els beneficis de ser un home d'una altra manera i els avantatges per reduir el consum de drogues i d'alcohol o l'ús de la violència.

\* Adaptat de Barragán, de la Cruz i Doblas (2001).

## **“Vols ser un home de veritat?”**

Describeu de manera anònima alguna experiència personal en què t'hagis sentit un “home de veritat”.

Explica alguna experiència negativa com a home, pel fet de ser home (inconvenients, situacions incòmodes, danys, etc.).

### **“Vols ser un home de veritat?”** *(continuació)*

Describeix una experiència d'alguna cosa que t'hauria agradat fer i que no vas fer per por que et diguessin que “no és cosa d'homes”.

Explica alguna situació en què t'hagis sentit obligat a fer coses que no t'agradaven però que se suposava que “eren d'homes”.

# BLOC 2

## *Emocions i relacions*

En aquest bloc es presenten activitats per fer amb els participants que els permetran identificar i expressar emocions que la socialització de gènere els ha impedit desenvolupar, a més de diferents maneres d'afrontar emocions i sentiments desagradables o negatius en situacions diverses, especialment en l'àmbit de la parella.

Aquestes dinàmiques pretenen oferir als participants un ventall d'habilitats d'autoconeixement i autoregulació emocional que els ajudin a afrontar situacions de conflicte sense fer ús de les drogues o de la violència.

## Sentir i expressar el que em passa\*

### Objectius

- > Reconèixer les dificultats que tenim a l'hora d'expressar determinades emocions a causa de la manera com hem estat socialitzats i analitzar els costos d'aquesta socialització per a la nostra salut i benestar. Reflexionar sobre la manera com aprenem a expressar les emocions.

### Materials

Paper i bolígrafs.

### Durada

30 minuts

### Nivell de dificultat

Introductori

### Desenvolupament

- 1 Introduïm l'activitat explicant que farem un exercici per identificar com reconèixer les diferents emocions que experimentem en la nostra vida quotidiana. Algunes emocions les manifestem amb més facilitat, mentre que d'altres ens causen incomoditat i, per això mateix, moltes vegades les evitem.
- 2 Escrivim en una pissarra cinc emocions (por, amor, ràbia, tristesa i alegria). I després les classifiquem segons aquests paràmetres:
  - Emoció que expressem amb més facilitat o llibertat.
  - Emoció que expressem amb certa facilitat o llibertat, però no tant com la primera.
  - Indiferent, és a dir, no sentim ni dificultat ni facilitat per expressar aquesta emoció.
  - Emoció que ens costa una mica d'expressar.
  - Emoció que ens costa molt d'expressar.
- 3 Lliurem un full a cada un dels participants i els demanem que individualment copïïn la llista de les emocions i que a cada una li assignin un número de l'1 al 5, d'acord amb l'escala presentada. Per exemple, si l'emoció que expressem més fàcilment és la ràbia, li han d'assignar el número 1, si la tristesa és la que els costa més d'expressar, li han d'assignar el número 5.
- 4 Quan hagin acabat d'assignar un número a cada emoció, els demanem que es reunixin en subgrups de 3 o 4 participants durant 15 minuts i que comparteixin amb els companys les seves reflexions. Han de discutir sobre què els passa amb cada emoció, si els resulta fàcil o difícil reconèixer-la o expressar-la. Que cada grup triï algú per moderar les opinions de manera que tots puguin parlar.
- 5 Un cop transcorreguts els 15 minuts, demanem a tots els participants que se sentin en un cercle i que un representant de cada grup presenti una síntesi del que han dit. Després de l'exposició del representant, preguntem als altres membres del seu grup si volen afegir-hi alguna altra cosa. Mentre exposen els resultats, anotem en la pissarra les idees centrals o la síntesi de tot el que diuen.

**6** Quan ja hagin parlat tots, i basant-nos en les notes de la pissarra, els demanem que reflexionin sobre les semblances i les diferències trobades. Moderem les intervencions amb les preguntes següents per a la discussió:

- Quina és la funció de les emocions? Exemples: la por ens ajuda en les situacions de perill, la ràbia per defensar-nos, etc. Que el grup en pensi més.
- Per què reprimim o exagerem la manifestació de certes emocions? Com aprenem a fer-ho? Quines dificultats ens pot comportar això?
- Com influeixen les meves emocions en les relacions que estableixo amb les altres persones (companys, família, amics, etc.)?
- Com podem aprendre a expressar lliurement les nostres emocions?

**7** Finalment, comentem que les emocions són característiques humanes, per tant, no són ni femenines ni masculines. No som responsables de sentir determinades emocions, però sí dels nostres actes moguts pels sentiments. En relació amb la ràbia, és important que el grup reconegui la diferència entre l'expressió assertiva de la ràbia i la violència. Comuniquem al grup que, com tot el que fem en les nostres vides, expressar saludablement les nostres emocions requereix pràctica.

**8** Podem tancar la sessió amb la pregunta: has descobert alguna cosa nova sobre tu mateix a partir d'aquesta activitat? De què t'adones després d'aquesta activitat?

#### Coses que cal saber

> És important parlar de les emocions que es generen en cada dinàmica: del que sentim. Especialment en les reunions amb homes, ja que el mandat social de gènere defineix l'home com un ésser purament racional que no pot exterioritzar les emocions. Això fa que molts homes no sàpiguin identificar el que senten. Quan els preguntem pels sentiments que es generen, si no saben com anomenar-los, buscarem altres estratègies de definició. Un exemple pot ser pensar en un color, una olor o una imatge que descrigui aquell estat, per després intentar descriure què significa per a ell aquest color, aquesta olor o imatge.

\* Adaptada del manual *Hombres jóvenes por el fin de la violencia*, de CulturaSalud/EME.

## Què puc fer quan sento ràbia?\*

### Objectius

- > Ajudar els participants a identificar quan senten ràbia i donar-los suport en la reflexió sobre com expressar-la de manera constructiva.

### Materials

Paper i bolígrafs.

### Durada

45 minuts

### Nivell de dificultat

Aprofundiment

### Desenvolupament

- 1 Expliquem que l'objectiu d'aquesta activitat és parlar de com reaccionem davant la ràbia. Comencem l'activitat amb una petita introducció al tema, per exemple, comentant que molts joves i adults confonen la ràbia amb la violència, i creuen que és el mateix. És important comentar que la ràbia és una emoció natural i normal que tot ésser humà sent en algun moment de la vida. La violència, en canvi, és una forma d'expressar la ràbia danyant els altres o a un mateix, és a dir, és un comportament.
- 2 Lliurem a cada un dels participants la fitxa "Què faig quan sento ràbia?". Conté tres preguntes per contestar sobre alguna situació en què hagin sentit l'emoció de la ràbia. Llegim les preguntes en veu alta i preguntem als homes si els queda clar a què es refereixen. Després aclarim qualsevol dubte i els donem uns 15 minuts (aproximadament) perquè responguin.
- 3 Quan els participants acabin d'emplenar la fitxa, dividim el grup en subgrups de 3 a 4 persones com a màxim. Cada subgrup ha de compartir les seves respostes en un clima de molt respecte durant 20 minuts. Demanem a cada subgrup que nomeni a un moderador que reguli els temps perquè tots puguin parlar en el temps assignat.
- 4 Lliurem a cada subgrup un full gran i els demanem que en 20 minuts facin una llista de:
  - Formes positives o constructives de reaccionar quan estem enrabats\*.
  - Formes negatives de reaccionar quan estem enrabats.

En acabar, cada subgrup presenta les seves respostes a la resta de companys.

(\*) Nota: és molt probable que en la llista de "formes positives" s'inclouin alguns dels comportaments següents:

- a) Retirar-se, marxar o anar a fer un tomb: es pot explicar que per calmar la ràbia, en allunyar-se un pot comptar fins a 10, respirar profundament, caminar una mica o fer activitats físiques. D'aquesta manera es "refreda el cap" o "s'aclareixen les idees". Així, un es calma. També és important que les persones que senten ràbia expliquin a l'altre, per exemple, el següent: "Estic molt enfadat ara i necessito anar-me'n. Necessito fer alguna cosa com caminar per no posar-me violent o cridar. Quan tingui el cap fred i estigui calmat ja en parlarem per resoldre-ho".

b) Usar paraules per expressar el que senten sense agredir: un altre aspecte important per expressar la ràbia és usar les paraules sense agredir. És a dir, expressar a l'altra persona què és el que ens disgusta i, a més, dir-li què volem, què n'esperem, tot això sense agredir ni insultar. Per exemple: "Estic enrabiat perquè..."; "M'agradaria que tu / vostè...". Un altre exemple és el següent: si la teva parella arriba tard a una cita, tu pots reaccionar cridant: "Ets una ximpleta, sempre igual, sempre t'haig d'esperar". En lloc de dir-li això, pots usar paraules sense agredir, per exemple: "Estic molestat perquè has arribat tard. M'agradaria que arribessis puntual o que m'avisis si fas tard".

**5** Moderem la discussió final al voltant de les preguntes següents:

- Com s'expressa la ràbia en la meua família d'origen?
- La ràbia és una emoció controlable o incontrolable?
- És difícil per als homes expressar la ràbia? Per què?
- Enfront d'una situació d'una possible baralla amb altres persones, què ens pot ajudar a no passar de la ràbia als cops?
- És possible expressar la ràbia sense agredir? (Es pot demanar al grup que pensi en exemples de situacions o frases que exemplifiquin la diferència entre cridar o utilitzar paraules per agredir i utilitzar paraules que no agredeixin.)
- Què ens ajuda o què ens ajudaria a expressar la ràbia sense violència?
- De tot el que hem dit avui, què ens serveix per a la nostra vida quotidiana?

**Coses que cal saber**

La ràbia és una emoció humana bàsica. En la nostra cultura la ràbia de vegades està mal vista, es considera una emoció indesitjable.

La ràbia té dimensions positives, per exemple, ens permet protegir-nos quan ens agredeixen o quan transgredeixen alguns dels nostres drets.

La ràbia de vegades és expressada mitjançant l'agressió i la violència cap als altres, i així ho permet o ho avala la nostra cultura, especialment en el cas dels homes.

Reconèixer quan sentim ràbia i saber què fer-ne és una habilitat emocional molt important per comunicar-nos millor.

\* Adaptada del manual *Hombres jóvenes por el fin de la violencia*, de CulturaSalud/EME.

## **“Què faig quan sento ràbia?”**

Pensa en una situació recent en què vas sentir ràbia. Què va passar? Descriu breument el fet (una o dues frases).

Ara, pensant quan estaves enrabiad, recorda què vas sentir en aquella situació. Escriu una o dues sensacions que vas sentir quan estaves enrabiad.

### **“Què faig quan sento ràbia?”** *(continuació)*

Recordant aquella situació en què vas sentir ràbia, com la vas demostrar? Què vas fer amb la ràbia? Descriu en una frase o en algunes paraules com vas reaccionar, els teus actes o el teu comportament quan estaves enrabiat.

## DINÀMICA 8

### Possessió o llibertat

**Objectius** > Mostrar al grup les diferents formes d'amor i de parella, separant les relacions respectuoses amb la llibertat de les que no ho són.

**Materials** Paper.

**Durada** 30 minuts

**Nivell de dificultat** Introductori

**Desenvolupament**

- 1 Passem la fitxa "Conte sobre l'amor" i la llegim en veu alta.
- 2 Organitzem petits grups en què han de compartir el que els suggereix el conte sobre la manera d'estimar. Després recollim les impressions dels diferents grups i intentem organitzar-les segons les categories següents:
  - Formes d'amor possessives.
  - Formes d'amor respectuoses amb la llibertat.
- 3 Agrupem les diferents impressions en aquestes dues categories i reflexionem sobre la manera com certes formes d'amor poden conduir a la violència. Parlem sobre la importància de reconèixer l'altre com una persona legítima i no com una possessió. Comprendre el seu estatus de persona i no de cosa.

**Coses que cal saber**

- > Reconèixer que estimar la parella com una possessió facilita les conductes violentes ja que no respectem la seva llibertat ni la seva individualitat.
- > Ser conscient que les relacions basades en la possessió es nodreixen de comportaments de control sobre l'altra persona i això genera formes de relació conflictives i desiguals, mentre que les relacions que es basen en una valoració de les llibertats personals faciliten la creació i el desenvolupament de la relació de parella a més del creixement personal i formes més equitatives de relacionar-se amb els altres.

## “Conte sobre l'amor” (Jorge Bucay)

*“Cuenta una vieja leyenda de los indios sioux que, una vez, hasta la tienda del viejo brujo de la tribu llegaron, tomados de la mano, Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Alta, la hija del cacique y una de las más hermosas mujeres de la tribu.*

*—Nos amamos— empezó el joven.*

*—Y nos vamos a casar— dijo ella.*

*—Y nos queremos tanto que tenemos miedo.*

*—Queremos un hechizo, un conjuro, un talismán.*

*—Algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos.*

*—Que nos asegure que estaremos uno al lado del otro hasta encontrar a Manítú en la muerte.*

*—Por favor— repitieron —, ¿hay algo que podamos hacer?*

*El viejo los miró y se emocionó de verlos tan jóvenes, tan enamorados, tan anhelantes esperando su palabra.*

*—Hay algo...— dijo el viejo después de una larga pausa— . Pero no sé...es una tarea muy difícil y sacrificada.*

*—No importa— dijeron los dos.*

*—Lo que sea— ratificó Toro Bravo.*

*—Bien— dijo el brujo— , Nube Alta, ¿ves el monte al norte de nuestra aldea? Deberás escalarlo sola y sin más armas que una red y tus manos, y deberás cazar el halcón más hermoso y vigoroso del monte. Si lo atrapas, deberás traerlo aquí con vida el tercer día después de la luna llena. ¿Comprendiste?*

*La joven asintió en silencio.*

*—Y tú Toro Bravo— siguió el brujo—, deberás escalar la montaña del trueno y cuando llegues a la cima, encontrar la más bravía de todas las águilas y solamente con tus manos y una red deberás atraparla sin heridas y traerla ante mí, viva, el mismo día en que vendrá Nube Alta... Salgan ahora.*

*Los jóvenes se miraron con ternura y después de una fugaz sonrisa salieron a cumplir la misión encomendada, ella hacia el norte, él hacia el sur...*

*El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con sendas bolsas de tela que contenían las aves solicitadas.*

*El viejo les pidió que con mucho cuidado las sacaran de las bolsas. Los jóvenes lo hicieron y expusieron ante la aprobación del viejo los pájaros cazados. Eran verdaderamente hermosos ejemplares, sin duda, lo mejor de su estirpe.*

*—¿Volaban alto?— Preguntó el brujo.*

*—Sí, sin dudas. Como lo pediste... ¿Y ahora? —preguntó el joven—. ¿Los mataremos y beberemos el honor de su sangre?*

*—No— dijo el viejo.*

*—Los cocinaremos y comeremos el valor en su carne— propuso la joven.*

*—No —repitió el viejo—. Hagan lo que les digo. Tomen las aves y átenlas entre sí por las patas con estas tiras de cuero... Cuando las hayan anudado, suéltelas y que vuelen libres.*

*El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros.*

*El águila y el halcón intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse en el piso. Unos minutos después, irritadas por la incapacidad las aves arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse.*

*—Éste es el conjuro. Jamás olviden lo que han visto. Son ustedes como un águila y un halcón; si se atan el uno al otro, aunque lo hagan por amor, no sólo vivirán arrastrándose, sino que además, tarde o temprano, empezarán a lastimarse uno al otro. Si quieren que el amor entre ustedes perdure, vuelen juntos pero jamás atados.”*

## Vinyetes de parella

**Objectius** > Ajudarem els participants a identificar les emocions i els sentiments en el si de les relacions de parella.

**Materials** Fotocòpies, paper i bolígrafs de colors.

**Durada** 50 minuts

**Nivell de dificultat** Aprofundiment

**Desenvolupament**

- 1 Busquem diverses vinyetes, per exemple del còmic *La Parejita* o *Maitena*, o d'altres, on apareguin els dos membres de la parella, i tapem els diàlegs dels globus. Després fem fotocòpies i les entreguem al grup perquè en triïn una.
- 2 Els demanem que s'imaginin la situació de les vinyetes en el seu cas o en algun cas que coneguin, i que pensin què pot estar passant entre tots dos personatges. No cal que ho diguin, només s'ho han d'imaginar.
- 3 Ara els demanem que omplin els globus de les vinyetes amb frases i diàlegs que tinguin sentit amb el que han imaginat de les escenes. Ho han de fer amb bona lletra.
- 4 Cadascú ha omplert una història amb diverses vinyetes i ara l'ha de passar al company del costat. Aquest llegirà en veu alta els diàlegs de la situació imaginada pel company.
- 5 Fem preguntes sobre la situació i els diàlegs de cada vinyeta per separat:
  - Què creus que li passa a ell? Per què diu això? I ella?
  - Com creus que se sent ell en aquesta vinyeta? Per què?
  - Com creus que se sent ella? Per què?
  - Què fan? Per què ho fan?
  - I en les vinyetes següents?
- 6 Intentem recollir les emocions i els sentiments que atribueixen als personatges i obrim el debat amb tots els participants. Han de ser emocions o sentiments concrets. Els podem preguntar com se sentirien ells en aquesta situació.
- 7 Recollirem les accions que imaginem i concretarem els significats que cadascú ha donat als fets, a més de la relació amb les emocions i els sentiments.
- 8 Finalment analitzem la manera com les emocions i els sentiments estan lligats a les nostres interpretacions i significats, i perquè això ens du a actuar d'una manera o d'una altra.

### Coses que cal saber

- > És important que quan expliquin els diàlegs i els sentiments i les emocions que s'imaginin, les vinyetes es puguin veure en un projector, o que prèviament repartim totes les possibles versions buides als participants per poder seguir les vinyetes que els altres han emplenat. Es pot treballar amb una sola versió, però això no facilita la diversitat d'emocions i de sentiments que es poden identificar.
- > Quan els participants contestin “bé”, “malament” o “normal”, els hem de tornar a preguntar i demanar-los els significats atribuïts a l'escena i com deu afectar els personatges el que fa l'altra persona, per ajudar-los a concretar una emoció o un sentiment.

## Sexe en masculí

### Objectius

- > Reflexionar sobre el procés d'aprenentatge de la sexualitat dels homes i sobre certes expectatives que ens allunyen d'una sexualitat plena i ens apropen a la coerció a la parella.

### Materials

Pissarra, paper i bolígrafs.

### Durada

50 minuts

### Nivell de dificultat

Aprofundiment

### Desenvolupament

- 1 Els demanem que ens parlin (els homes) de quan, com i de qui o què van aprendre sobre la sexualitat per primera vegada, quines expectatives perceben sobre el seu rol en el sexe, quines fantasies tenien, com eren després les primeres experiències reals, quines dificultats i pors van experimentar, si van fer veure que tenien més experiència de la real, etc. Típicament l'aprenentatge és a través d'amics i de revistes i de pornografia i els missatges rebuts tenen a veure amb haver d'estar sempre preparat i amb ganes, haver de prendre la iniciativa, no pensar gaire en el plaer o en les necessitats de l'altra persona, saber què fer, etc. Recollim les principals idees i aportacions.
- 2 Preguntem quant sexe volen tenir, amb quina freqüència. Destaquem que no hi ha cap norma o normalitat sinó molta variació entre persones, parelles i temporades.
- 3 Els preguntem què fan (o què han fet) quan no tenen (o no han tingut) tant sexe com voldrien (concretament en el marc d'una relació de parella). Les diferents conductes poden anar des de posar mala cara i altres xantatges o càstigs, posar en qüestió els sentiments de l'altra persona o especular sobre possibles infidelitats, passant per la insistència, fins a coaccions i l'ús de la força o la violència i finalment la violació. Destaquem que sempre que la nostra parella no és receptiva a la nostra iniciativa i seguim insistint, l'estem coaccionant. Anotem en una pissarra totes les conductes. Preguntem quina relació hi ha entre aquestes conductes i els aprenentatges sobre la sexualitat explorats al principi.
- 4 Seguidament els demanem que cadascú expliqui què busca en el sexe més enllà del que podria obtenir a través de la masturbació. Les respostes normalment tenen a veure amb la intimitat, la comunicació, sentir-se desitjat, expressar i rebre amor, estar segur de la relació, reconciliar-se, etc. Anotem aquests aspectes (necessitats, desitjos, etc.) al costat de les conductes coercitives.
- 5 Els preguntem quines conseqüències tenen les conductes coercitives respecte a l'assoliment d'aquests objectius relacionats amb el sexe. Acostuma a ser bastant evident que són clarament negatives en la majoria de casos.
- 6 Els demanem que desenvolupin altres estratègies per assolir aquests objectius en la relació que no estiguin relacionades amb el sexe i les anotem (per exemple, què poden fer per tenir més intimitat o comunicació amb la parella).

#### Coses que cal saber

**7** Al final els preguntem si creuen que, portant a terme aquestes estratègies i activitats alternatives, tindrien més o menys possibilitats de tenir sexe en la relació (en la majoria de casos les possibilitats augmenten).

- > Aquesta dinàmica requereix una certa cohesió i confiança en el grup i el fet que els facilitadors masculins comparteixin les seves experiències pot fomentar la participació més oberta dels homes.
- > És important tenir en compte que la violència sexual en les relacions de parella és molt més freqüent del que pensem. Si un membre del grup parla d'actes de violència sexual d'una certa gravetat durant aquest exercici, haurem d'intervenir amb ell individualment per valorar el risc acuradament i prendre les mesures de seguretat corresponents per a la seva parella.

# BLOC 3

## Violència

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

Les activitats permeten reconèixer i posicionar-se enfront de la violència en la parella, trobar maneres de solucionar els conflictes pacíficament i limitar el consum de drogues i alcohol en les problemàtiques afectives.

## Conflictes en les relacions de parella

### Objectius

- > Aprendre a identificar moments de conflicte en les relacions de parella i saber afrontar-los saludablement, amb l'objectiu de construir relacions pacífiques, amb respecte i tractament correcte. Aquest exercici ajuda els participants a identificar comportaments que són (o podrien ser) violents en les relacions de parella.

### Materials

Pissarra, tisores, pegament, cartolines i retoladors.

### Durada

50 minuts

### Nivell de dificultat

Introductori

### Desenvolupament

- 1 Dividim els participants en grups de 3 a 4 membres i lliurem a cada grup tots els materials de la sessió.
- 2 Demanem a cada grup que dibuixi una línia horitzontal al centre de la cartolina i que escrigui la paraula "acceptem" a la banda esquerra i "no acceptem" a la banda dreta.
- 3 Els demanem que retallin les frases que apareixen en la fitxa "Acepto o no acepto aquests comportaments?" i que després discuteixin si es tracta d'un comportament "acceptable" o "no acceptable" dins d'una relació de parella. Promovem que cada grup arribi a un consens amb cadascuna de les frases. Això permet que els participants tinguin un moment per reflexionar i argumentar i compartir experiències i històries. Els donem 30 minuts per fer-ho.
- 4 Quan el grup arribi a un consens amb totes les frases, les han d'enganxar en la part corresponent de la cartolina (acceptem o no acceptem). Si el grup considera que alguns comportaments poden ser classificats com a acceptables o inacceptables depenent del context en què es desenvolupin, aleshores enganxem les frases al centre de la línia (entre acceptem i no acceptem).
- 5 Un cop acabada la discussió en subgrups, unim tots els participants en un plenary. Cada grup presenta breument els seus resultats. Discutim les frases amb el grup sencer, fent més atenció a aquelles en què els participants no estan d'acord o tenen opinions dividides. Els demanem que reflexionin sobre cada situació i que considerin com es poden haver sentit les víctimes d'aquesta situació. Els ajudem a comprendre els efectes de les actituds violentes i la importància del respecte i el tractament adequat en qualsevol circumstància. Organitzem la discussió al voltant de les preguntes següents:
  - Va ser fàcil arribar a un consens sobre les frases? Normalment la resposta és "No". Això diu molt respecte a la necessitat i la importància de parlar més sobre aquests temes ja que els comportaments violents moltes vegades no són considerats com a tals, sinó com una cosa "normal".
  - Què fa que un comportament sigui considerat violent?

### Coses que cal saber

- On aprenem aquests comportaments? Aquests comportaments podem aprendre'ls en la família, a l'escola, en un grup d'iguals, a través dels mitjans de comunicació, entre d'altres.
  - 6 Generem un breu debat respecte al que podem fer quan sabem que algú és víctima de comportaments violents, o, per contra, quan un s'adona que pot tenir un problema exercint violència de gènere. Informem de quins són els recursos que la comunitat té per abordar el tema de la violència de gènere, com ara les ONG, associacions comunitàries, centres de salut, entre d'altres.
- 
- > La cultura masclista valida formes de control i violència dels homes sobre les dones. Generalment i arreu del món, la violència vers les dones és exercida principalment per les seves parelles.
  - > La violència de gènere és un problema greu de salut pública. Com prometre els homes en la prevenció de la violència de gènere és una estratègia fonamental per aconseguir posar-hi fi.

## “Accepto o no accepto aquests comportaments?”

Acceptem      No acceptem

Ell sempre té una opinió sobre la manera com es vesteix la seva parella. Algunes vegades ell la critica i d'altres l'elogia.

Ell és molt gelós.

Ell té un temperament explosiu i s'enutja fàcilment, per exemple, quan la seva parella es demora a fer les tasques de la llar.

Ell planeja una nit especial i una gran sorpresa per a la seva parella.

En una baralla, ell li diu a la seva parella que no trobarà mai ningú millor que ell perquè ella és vella i està acabada.

Constantment, ell critica la manera com ella educa i cuida els fills i filles.

Quan està molest per alguna cosa, ell es tanca en si mateix i no parla amb la seva parella

Quan ell té un mal dia, explica a la seva parella què li ha passat per compartir els seus problemes.

Quan la seva parella no vol tenir relacions sexuals, ell sempre insisteix fins que ella cedeix.

Si ell es molesta amb la seva parella, al cap d'una estona, quan ja està més tranquil, intenta parlar-ho amb ella.

Ell creu que hauria de guanyar més diners que la seva futura esposa.

Quan ell i la seva parella estan discutint, de vegades ell crida i la colpeja. Després sempre li demana disculpes i se sent molt culpable.

Ell protegeix la seva parella perquè no li passi res de dolent.

Ell li diu a ella cada dia que l'estima.

Ell és un marit i pare excel·lent, afectuós i atent, però es posa agressiu cada vegada que beu.

Ell adora jugar amb els seus fills o filles, però no els canvia mai de roba ni els porta al metge.

Ell llença i trenca objectes de la casa (mai persones) quan està molest. I sempre culpa les altres persones de la seva ràbia.

Sempre que ell vol fer alguna cosa amb la seva parella, li demana la seva opinió.

Quan estan amb un grup d'amics, ell controla les intervencions de la seva parella i fa comentaris irònics sobre ella.

## Violència sexual: ho és o no ho és?

### Objectius

- > Comprendre què és la violència sexual i com es manifesta en diverses situacions. Educar en el dret de les persones a tenir relacions sexuals lliures i consensuades.

### Materials

Pissarra, retoladors i cinta adhesiva.

### Durada

40 minuts

### Nivell de dificultat

Aprofundiment

### Desenvolupament

- 1** Escrivim a la pissarra, en un lloc visible de la sala, les frases següents:
  - És violència sexual.
  - No és violència sexual.
  - No ho tenim clar.
- 2** Dividim els participants en grups d'entre 3 i 4 membres i lliurem a cada grup una còpia de la fitxa "Violència sexual: ho és o no ho és?". Els expliquem que en 15 o 20 minuts han de llegir els casos de la fitxa i classificar-los d'acord amb les tres categories escrites en la pissarra (és violència sexual, no és violència sexual, no ho tenim clar).
- 3** Després que tots els grups hagin discutit els casos, formem un plenari. Llegim en veu alta cada cas i demanem a un representant de cada grup la seva classificació i que argumenti la resposta. Anotem en la pissarra la classificació que cada grup ha fet per a cada cas. Si hi ha discrepàncies entre els grups, és a dir, que un cas es classifica de diferent manera, obrim la discussió, el debat i la reflexió al voltant dels temes que vagin apareixent.
- 4** Després que s'hagin discutit tots els casos, plantegem les preguntes següents per al debat:
  - Què ens mostra aquest exercici? Què ens crida l'atenció?
  - Hi ha violència sexual en relacions íntimes com el festeig, la convivència o el matrimoni?
  - Qui té més risc de viure situacions de violència sexual, els homes o les dones? Per què?
  - Els homes també poden ser víctimes de violència sexual?
  - Quines serien les conseqüències d'haver patit violència sexual?
  - Què es podria fer per prevenir la violència sexual?
- 5** Després de comentar les preguntes per a la discussió, és convenient parlar amb el grup sobre què és violència sexual i les diferents manifestacions. Si cal, també podem convidar algú de la comunitat o d'alguna institució social, acadèmica o governamental, que sigui especialista en el tema de violència de gènere o en violència sexual.

#### Coses que cal saber

- > Una forma molt invisible de violència és l'anomenada violència sexual. El masclisme de la nostra cultura avala diverses formes de pressió, assetjament i violència sexual. La violència sexual té lloc moltes vegades entre persones o parelles conegudes del nostre entorn.
- > Per prevenir la violència sexual hem de començar fent-la visible i parlant-ne.
- > En el cas de la violència sexual, en el grup pot haver-hi persones que hagin patit aquest tipus de violència en la infància o en l'adolescència, i que poden necessitar ajuda. Si algun participant mostrés alguna experiència molt dolorosa, és molt important que ens hi acostem i li mostrem el nostre afecte i preocupació per com se sent. Si necessita contenció emocional és important que li donem temps per fer-ho. Si considerem que requereix suport professional especialitzat, és millor derivar-lo a algun centre especialitzat.

## “Violència sexual: ho és o no ho és?”

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | És violència sexual | No és violència sexual | No ho tenim clar |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|------------------|
| Cas 1 | <p>Tothom diu que la Mariana té cara de dona fàcil. Ella viu dient que li agrada el sexe i que, per això, el practica molt. Un divendres va a la festa d'en Pere i beu molt, fins que perd el coneixement. En Pere aprofita la situació, tanca la porta de la seva habitació amb clau i té sexe amb ella mentre ella continua desmaiada. Consideres aquest cas una situació de violència sexual?</p>                                                                                                                                                                                                                     |                     |                        |                  |
| Cas 2 | <p>En Leonardo tenia 15 anys i l'Àlicia, una amiga de la seva mare, de vegades es quedava a casa seva quan els seus pares sortien a la nit. L'Àlicia tenia la mateixa edat que la seva mare. Una nit, mentre en Leonardo es dutxava, l'Àlicia va entrar al bany. En Leonardo no sabia què fer. Es va quedar parat. Llavors ella li va dir: “Per què et quedes parat? Sigues un home de veritat i fes-me l'amor”. En Leonardo va tenir relacions sexuals amb ella. Després ell es va sentir estrany, però no sabia si podria parlar amb algú sobre el que havia passat. Aquest cas correspon a violència sexual o no?</p> |                     |                        |                  |
| Cas 3 | <p>Fa pocs mesos en Felip va començar una feina com a assistent administratiu en una empresa molt coneguda, i estava molt content. Una nit el seu cap, en Robert, li va dir que li agradava i que volia tenir sexe amb ell. Li va dir al Felip que si accedia a tenir sexe amb ell, l'ajudaria a aconseguir un lloc millor en l'empresa. Creus que aquest cas es tracta d'una situació de violència sexual?</p>                                                                                                                                                                                                          |                     |                        |                  |
| Cas 4 | <p>La Lluïsa li diu a l'Hugo que vol tenir relacions sexuals amb ell. Estant junts al llit, ella es treu la roba i llavors decideix fer-se enrere, que ja no vol fer-ho. L'Hugo es posa furiós i ella, per por, se sent obligada a tenir sexe amb ell. Aquest cas correspon a violència sexual o no?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                        |                  |
| Cas 5 | <p>En Pau té 17 anys i no havia tingut mai relacions sexuals. Els seus amics sempre se'n reien d'ell dient-li que era verge i que per això no era tan home com ells. Una nit el van portar a un prostíbul i li van buscar una treballadora sexual. Ell no volia tenir relacions sexuals amb ella, però va acabar fent-ho perquè es va sentir pressionat pels amics. Creus que aquest cas es tracta d'una situació de violència sexual?</p>                                                                                                                                                                               |                     |                        |                  |
| Cas 6 | <p>En Pedro i l'Elena estan casats des fa dos anys. De vegades en Pedro arriba tard a casa i l'Elena ja està dormint. Ell la desperta per tenir sexe amb ella. De vegades ella no vol, però tot i així el Pedro insisteix tant que ella té sexe amb ell només perquè la deixi tranquil·la. De vegades això també passa estant ell borratxo. Creus que en aquest cas es tracta d'una situació de violència sexual?</p>                                                                                                                                                                                                    |                     |                        |                  |

## El diari de la Laura\*

**Objectius** > Relacionar la violència de gènere amb les situacions de parella, el paper de l'amor romàntic com a validació del patiment.

**Materials** Paper i bolígrafs.

**Durada** 40 minuts

**Nivell de dificultat** Aprofundiment

**Desenvolupament**

- 1** Es presenta la història d'una noia jove que està començant amb un noi i aquest té una actitud agressiva cap a ella però no greu (vegeu la fitxa "El diari de la Laura").
- 2** Després de llegir la història cadascú contesta a les preguntes següents:
  - Per què creus que ell actua així? Com se sent ell?
  - Per què creus que ella actua així? Com se sent ella?
  - Si us demanés consell, què li recomanaríeu?
- 3** Recollim les respostes de tothom, i veiem quins són els sentiments més habituals.
- 4** Ara els preguntem, si fóssiu ella, què faríeu?
- 5** Debatem sobre les opcions que donen i en què es basen. Revisem si tenen en compte totes les emocions que ella sent, i des de quines emocions es plantegen les seves accions. Observem les diferències amb els consells que donaven en la pregunta anterior i per què han canviat.
- 6** Discutim el valor del sentiment d'amor per sobre de tots els altres i que moltes vegades l'amor tapa situacions continuades de patiment i dolor o fins i tot de violència. Ressaltem la diferència entre el que diem en públic i el que fem en privat.
- 7** Finalment podem preguntar què diríem si ell hagués anat drogat o begut?

**Coses que cal saber**

- > Cal remarcar en tot moment que la història és real i que moltes vegades pensem que en les relacions de parella el patiment és normal. Hem d'establir una reflexió sobre la relació entre l'amor i la tolerància de la violència i trobar solucions que no tolerin la violència.
- > És important que finalment s'obri el debat al voltant de la justificació del consum davant els conflictes afectius i la utilització de la violència.

\* Adaptat de Sastre, Moreno i Hernández (2003).

## “El diari de la Laura”\*

Aquest any m'ha agradat molt que una amiga meva comptés amb mi per compondre la música per a una obra de teatre que ha escrit ella. La veritat és que em va agradar que la meva amiga confiés en mi. La música m'ajuda... és una teràpia posar-te davant del piano a veure què surt i tocar i matisar, i que et surti l'energia... després estàs descansada i et sents feliç. Les coses bones costen més de recordar que les dolentes, però... crec que els amics, la família, la feina, els estudis... tot en general està bastant bé. Trobar un equilibri i mantenir-lo i trobar-te bé per dins... encara que soni a anunci de iogurt, és el més difícil i la recompensa més alegre. En fi, les coses de cada dia poden ser bones o dolentes, depèn de com les miris. Si fas un esforç i les trobes especials et produeixen alegria i ets feliç.

De vegades em pregunto: és tan difícil ser feliç?; la felicitat és el mateix per tots que per mi?; dins la felicitat hi ha una mica d'infelicitat?

Ara estic preocupada. Des de fa uns mesos surto amb un noi, el Juan, que és una mica més gran que jo. Som amics i m'agrada molt, i tot i que és bastant insegur, és intel·ligent i simpàtic.

Quan vaig començar a sortir amb ell no sabia ben bé si m'agradava “de veritat”. Li vaig dir que anés a un psicòleg pel tema de la seva inseguretat, i no s'ho va prendre malament però crec que es pensa que el considero fràgil, etc., i és veritat... de vegades el trobo una mica fràgil però em cau bé i és un amic de veritat.

El problema és que moltes vegades, quan jo faig alguna proposta, el Juan diu el contrari, per exemple, si li proposo anar al cine ell diu que anem a prendre alguna cosa i a parlar; però si sóc jo la que vol anar a prendre alguna cosa i xerrar, el Juan diu que per què no anem al cine. Al principi no me'n vaig adonar d'això. Ara sé que és així, que gairebé sempre em porta la contrària.

Un dia li vaig dir que per què no anàvem a casa d'unes amigues que havien llogat una pel·lícula de les que ens agradaven i passàvem la tarda allí. El Juan va dir que li venia més de gust passejar i anar a prendre alguna cosa. Em vaig enrabiar, ja n'estava tipa: sempre que jo proposava fer alguna cosa ell no hi estava mai d'acord.

Anàvem agafats de la mà i vaig notar que el Juan m'empenyia cap a l'arbre. Vaig ensopegar i vaig caure. Mentre m'ajudava a aixecar-me, al Juan només se li va ocórrer dir-me que sempre estava distreta, que era un desastre i que sempre queia. Em va saber molt greu la seva actitud, a més jo sabia que ell m'havia empès cap a l'arbre.

Em vaig posar tan trista que el Juan no sabia què fer per alegrar-me. La veritat és que, quan vaig veure tots els esforços que feia i que afectuós era amb mi, se'm va passar el mal. Finalment vam anar al cinema tots dos i ens ho vam passar molt bé junts. Des d'aleshores veia el Juan tranquil i més segur que abans. M'ha dit que sóc molt important per a ell.

Jo gairebé havia oblidat el rotllo de l'arbre i estava molt confiada. Per això m'ha dolgut el que ha passat avui. Tot ha començat quan li he dit que aquest cap de setmana no podria sortir amb ell perquè he de preparar una avaluació. Encara sento els seus crits, els seus insults i sento clarament la forta empenta que m'ha donat.

Aquesta vegada no he caigut, però ha estat pitjor. No sé què fer; no comprenc com s'atreveix a dir-me coses tan desagradables, no sé per què m'empeny. Em pregunto si això passarà sempre entre nosaltres.

La veritat és que no sé què fer. M'agrada el Juan, m'agrada la música i m'ho passo bé amb les meves amigues. Però de vegades em preocupa el Juan. Em pregunto si això passarà sempre entre nosaltres.

## A mi m'ha passat\*

**Objectius** > Reconèixer la vivència com a agressors, víctimes o testimonis de la violència en les nostres vides, i per què i com ho utilitzem.

**Materials** Paper i bolígrafs.

**Durada** 60 minuts

**Nivell de dificultat** Síntesi

**Desenvolupament**

- 1** Presentem un quadre que han d'emplenar marcant amb una X les situacions que hagin fet, patit o vist (fitxa "A mi m'ha passat 1").
- 2** Després els demanem que concretin les situacions, les que hagin fet, patit o vist. Els hem de recordar en tot moment que el qüestionari és anònim.
- 3** Quan tots hagin acabat el seu qüestionari, s'han d'ajuntar per poder comptar els resultats. També anirem apuntant totes les accions que surten.
- 4** Mentre fem el recompte i la descripció, els demanem que facin grups petits i que completin el segon quadre (fitxa "A mi m'ha passat 2").
- 5** Després ho posem en comú tots junts, de manera que puguem recollir un resum de situacions, causes, conseqüències i victimització.

**Coses que cal saber**

- > És molt important discutir les situacions en què habitualment la causa de la violència és el consum de drogues i l'alcohol, i intentar esbrinar l'especificitat de la violència (a qui? i on?) i les seves intencions (responsabilitat, finalitat). Hem de diferenciar causes de finalitats.
- > Podem recollir els resums finals per entregar-los en una altra sessió com a material de reflexió per als participants.

\* Adaptat de Barragán, de la Cruz i Doblas (2001).

## “A mi m’ha passat 1”

|                                | Jo ho he fet algun cop | Jo ho he patit algun cop | Jo ho he vist algun cop | On passen? |
|--------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|------------|
| Insults,<br>burles             |                        |                          |                         |            |
| Agressió<br>física /<br>sexual |                        |                          |                         |            |
| Amenaces                       |                        |                          |                         |            |
| Controlar                      |                        |                          |                         |            |
| Cridar                         |                        |                          |                         |            |
| Destrossar<br>coses            |                        |                          |                         |            |

## “A mi m’ha passat 2”

| Per què ho fem?          | Quan ho fem? | Per a què ho fem? | Com ens sentim quan ho fem? |
|--------------------------|--------------|-------------------|-----------------------------|
| Insults, burles          |              |                   |                             |
| Agressió física / sexual |              |                   |                             |
| Amenaces                 |              |                   |                             |
| Controlar                |              |                   |                             |
| Cridar                   |              |                   |                             |
| Destrossar coses         |              |                   |                             |