

**VIOLÈNCIA CONTRA
LA PARELLA I CONSUM
DE SUBSTÀNCIES**

Guia per al treball grupal

2



Generalitat
de Catalunya

VIOLENCIA CONTRA LA PARELLA I CONSUM DE SUBSTÀNCIES

Guia per al treball grupal



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Copyright



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial.

La llicència completa es pot consultar a:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Autoria:

Ester Valls, Sandra LaFarga, Oriol Ginés, Álvaro Ponce, Heinrich Geldschläger

Agraïments:

Marta Álvarez, Alejandro Rivera, Nieves Fernández, Beatriz Santos, Maite Tudela i Gemma Altell.

© Generalitat de Catalunya

Agència de Salut Pública de Catalunya

<http://canalsalut.gencat.cat>

Edició:

Departament de Salut

Agència de Salut Pública de Catalunya

Subdirecció General de Drogodependències

Barcelona, 2013

drogues.violencia@gencat.cat

Dipòsit legal: B. 9084-2013

Direcció editorial:

Joan Colom

Subdirecció General de Drogodependències

Agència de Salut Pública de Catalunya

Coordinació editorial:

Lidia Segura i Claudia Fernández

Subdirecció General de Drogodependències

Agència de Salut Pública de Catalunya

Assessorament i correcció lingüística:

Unitat de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Disseny i maquetació: Laura Chaler

Disponible a: <http://www.gencat.cat/salut/xxxx> (URL del document)

Aquest document s'hauria de citar així:

Valls, Ester; LaFarga, Sandra; Ginés, Oriol; Ponce, Álvaro; Geldschläger, Heinrich. *Violència contra la parella i consum de substàncies: Guia per al treball grupal*. Subdirecció General de Drogodependències, coordinador. Barcelona; Departament de Salut; 2013.

Presentació

Els consum abusiu d'alcohol i d'altres substàncies psicoactives i la violència contra la parella¹ són per si sols dos greus problemes psicosocials, sanitaris i jurídics, però ho són encara més si s'esdevenen al mateix temps. Diferents estudis han posat de manifest la relació existent entre el consum de substàncies i la violència, concretament amb la violència contra la parella. Així, s'ha constatat que la probabilitat d'agressions és entre 3 i 9 vegades superior entre els consumidors d'alcohol i d'altres substàncies addictives. En concret, en estudis fets en serveis especialitzats, s'ha observat que entre el 40 i el 80% de les persones ateses en els serveis de drogodependències exerceixen o reben violència en la família o en la relació de parella, i que entre un 30 i un 70% dels homes que es troben en rehabilitació per violència de gènere presenten problemes d'abús d'alcohol o d'altres drogues.

La Subdirecció General de Drogodependències, conscient de la importància de la doble problemàtica, ha estat duent a terme des de l'any 2006 accions encaminades a millorar el coneixement sobre aquesta qüestió, a formar els i les professionals de la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències (XAD) i a col·laborar en l'elaboració de documents estratègics, com ara el *Document operatiu de drogodependències, que forma part del Protocol per a l'abordatge de la violència masclista en l'àmbit de la salut a Catalunya*, i de diferents eines per abordar-la de forma integral.

De la feina de tots aquests anys, n'ha resultat la creació del Programa per a l'abordatge de la violència contra la parella a la XAD i el desenvolupament d'un seguit de materials de suport per als i les professionals de la XAD: *Homes, relacions i salut*, *Violència contra la parella i consum de substàncies: Revisió i model integrador*, *Violència contra la parella i consum de substàncies: Guia per a professionals de la XAD* i *Violència contra la parella i consum de substàncies: Guia per al treball grupal*.

La guia *Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per al treball grupal* presenta una sèrie d'activitats dirigides a sensibilitzar sobre la violència contra la parella, dóna a conèixer els factors que la faciliten i mantenen i ajuda, d'aquesta manera, a la prevenció i detecció precoç dels casos de violència contra la parella en els centres d'atenció a les drogodependències.

Esperem que sigui del vostre interès i que sigui d'utilitat per prendre consciència, d'una forma entretinguda i amena, de la importància de la doble problemàtica i que ajudi a identificar les possibles víctimes i els possibles agressors que s'atenen als nostres serveis per intervenir com abans millor per prevenir la violència contra la parella i reduir-ne el risc.

¹ Utilitzem el terme "violència contra la parella", en comptes de "violència masclista" o "violència de gènere" ja que, en el context del consum de substàncies i de les drogodependències es donen escenaris i situacions específiques que fan més probables que també hi hagi violències contra la parella per part de dones i/o en relacions homosexuals que quedarien explícitament excloses per les definicions de la violència masclista o la violència de gènere (vegi's el document sobre terminologia).

Índex

Introducció

Violència contra la parella i consum de substàncies: dinàmiques per a grups mixtos ja existents

Dinàmica 1 De què parlem quan parlem de violència?

Dinàmica 2 Actituds

Dinàmica 3 Canvi de mirada

Dinàmica 4 La cartolina dicotòmica

Dinàmica 5 Veritats enganyoses

Dinàmica 6 Tolerància a la violència

Dinàmica 7 Entendre la violència de gènere contra la parella

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

Bloc 1 *Socialització, estereotips i rols de gènere*

Dinàmica 1 La bola de gènere

Dinàmica 2 La cartolina dicotòmica

Dinàmica 3 El món al revés

Bloc 2 *Emocions i relacions*

Dinàmica 4 Autoretrat: passat, present i futur

Dinàmica 5 El meu cos, el meu tresor

Dinàmica 6 Com em valoro?

Dinàmica 7 Jo sóc

Dinàmica 8 L'arbre dels mites (les fulles)

Dinàmica 9 L'arbre dels mites (les arrels)

Dinàmica 10 Dependències

Bloc 3 *Violència*

Dinàmica 11 Mites sobre la violència contra la parella

Dinàmica 12 Què és la violència de gènere?

Dinàmica 13 Records per a l'autoestima

Dinàmica 14 Històries veïnes

Dinàmica 15 Herències

Dinàmica 16 La piràmide de tolerància a la violència

Dinàmica 17 El manteniment de la violència

Dinàmica 18 Les drogues i el cicle de la violència

Dinàmica 19 Com vull que m'estimin?

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

Bloc 1 *Masculinitat i gènere*

Dinàmica 1 La bola de neu

Dinàmica 2 Què fan els nens, els nois, els homes...?

Dinàmica 3 La vida dins d'una capsa

Dinàmica 4 La rifa de la vida

Dinàmica 5 Vols ser un home de veritat?

Bloc 2 *Emocions i relacions*

Dinàmica 6 Sentir i expressar el que em passa

Dinàmica 7 Què puc fer quan sento ràbia?

Dinàmica 8 Possessió o llibertat

Dinàmica 9 Vinyetes de parella

Dinàmica 10 Sexe en masculí

Bloc 3 *Violència*

Dinàmica 11 Conflictos en les relacions de parella

Dinàmica 12 Violència sexual: ho és o no ho és?

Dinàmica 13 El diari de la Laura

Dinàmica 14 A mi m'ha passat

Bibliografia

Introducció

La guia d'activitats que es presenta a continuació pretén facilitar l'aplicació pràctica de la publicació *Violència contra la parella i consum de substàncies: guia per a professionals de la XAD*, editada el 2012 per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, en els grups de tractament per a persones consumidores de substàncies.

Els **principals objectius** són:

- 1** Sensibilitzar sobre la violència contra la parella i donar a conèixer els factors que la faciliten i la mantenen.
- 2** Prevenir que es produeixin casos de violència contra la parella.
- 3** Facilitar la detecció precoç de casos de violència contra la parella en els centres.

Les activitats que s'han incorporat en aquest volum es divideixen entre activitats per a grups de dones, grups d'homes i grups mixtos. La intenció és adaptar les dinàmiques i els objectius a les necessitats que cada grup pot tenir al voltant de la temàtica de la violència de gènere en el context del consum de drogues.

Les dinàmiques proposades per al grup mixt estan pensades per ser integrades en els grups que ja s'estan portant a terme en els centres (com ara grups per a pacients amb problemàtiques relacionades amb l'alcohol, la cocaïna o d'altres). D'aquesta manera, es pretén fer una intervenció preventiva que pugui arribar al nombre màxim d'usuaris del centre. En canvi, les sessions i les dinàmiques recomanades per als grups de dones i d'homes estan pensades per a configurar un grup específic, tot i que algunes de les dinàmiques es poden fer servir en els grups ja existents.

L'ordre de les sessions i els temes escollits responen a una programació ideal del que podria ser una intervenció preventiva sobre violència de gènere en aquest tipus d'usuaris, que segons el nostre parer hauria d'incloure els aspectes següents: la perspectiva de gènere i les masculinitats, el treball amb les emocions i la identificació i l'expressió d'aquest treball, les relacions afectives, i la violència contra la parella en diverses formes, en aquest mateix ordre.

És evident que aquesta programació pot variar segons les necessitats i els interessos, els recursos o el temps de què disposi l'equip professional a l'hora d'intervenir, i la utilització de dinàmiques i activitats per separat esdevenen, doncs, una pràctica habitual en aquest tipus d'accions. Tenint en compte aquesta possibilitat, s'han classificat les sessions segons si són adients en un nivell introductori, d'aprofundiment o de síntesi. D'aquesta manera, l'equip professional pot planificar la intervenció amb criteri, encara que només faci servir algunes de les activitats proposades.

També hem de ressaltar que els temps indicats per a cada dinàmica són aproximats i les instruccions proposades es poden adaptar al que sigui més convenient per als objectius concrets de la intervenció grupal. Tot i així, la proposta és utilitzar una única activitat per a cada sessió, de manera que sempre quedi espai per a la reflexió, la discussió, les preguntes i les propostes.

Tot i que les dinàmiques concretes es proposen dins d'un tipus de grup (mixt, de dones o d'homes), algunes es poden adaptar per fer-les servir en altres grups.

És desitjable que les persones facilitadores de cada grup siguin del mateix sexe que les persones participants, és a dir, que el grup mixt sigui facilitat per una dona i un home, el grup de dones per una o dues dones i el grup d'homes per un o dos homes. En els grups de dones i d'homes també és una opció tenir un equip facilitador mixt, però és preferible que, com a mínim, una de les persones facilitadores sigui del mateix sexe que les persones participants.

D'altra banda, és necessari que les persones facilitadores dels grups tinguin, a més de les habilitats de conduir grups, coneixements i formació específics en els temes que es tracten en les dinàmiques proposades, principalment en la perspectiva de gènere i la violència de gènere.

Seria recomanable que s'establissin compromisos individuals de petits canvis entre sessions o al llarg del procés grupal amb cada persona participant, a fi de promoure'n l'evolució personal. I per facilitar-ho es pot proposar l'ús d'un quadern personal per anotar-hi reflexions i experiències significatives.

És important remarcar que les activitats proposades per al treball grupal no representen una intervenció específica ni suficient per a les persones que pateixen o exerceixen violència en la relació de parella, sinó que es tracta d'activitats de conscienciació i preventives. En canvi, és possible que arran de les dinàmiques recomanades es detectin persones usuàries que requereixin una intervenció més especialitzada. Seguint les recomanacions de la publicació *Violència contra la parella i consum de substàncies: guia per a professionals de la XAD*, aquestes persones s'haurien de derivar cap a un servei específic sempre que sigui possible.

*Violència contra la parella
i consum de substàncies:
dinàmiques per a
grups mixtos ja existents*

De què parlem quan parlem de violència?

Objectius

- > Reflexionar sobre què és la violència, quins tipus de violència hi ha i quines poden ser-ne les causes i les conseqüències.
- > Identificar la nostra manera de resoldre conflictes i reflexionar sobre els beneficis i els perjudicis que comporta.
- > Reflexionar sobre la manera com ens afecta la concepció apresada sobre la violència en les nostres relacions amb les persones i especialment en la parella.
- > Identificar les relacions existents entre la violència que exercim o rebem i el consum de drogues.
- > Identificar altres maneres de resoldre conflictes.

Materials

Suport per presentar les definicions (paper, projector...).

Paper i bolígrafs.

Suport per presentar els casos (per escrit, audiovisual...).

Fitxa "Què és la violència?"

Document "*Violència contra la parella i consum de substàncies: guia per a professionals de la XAD*", editada el 2012 per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (apartat *Conceptes bàsics*)".

Durada

90 minuts, segons la durada del debat que es pugui crear.

Nivell de dificultat

Introductori

Desenvolupament

- 1** Comencem la sessió preguntant al grup què significa per a ells la violència. Podem utilitzar les preguntes següents per fomentar la seva participació:
 - *La violència és necessàriament física?*
 - *S'ha de donar necessàriament contra una persona?*
 - *És necessari que la violència es manifesti com un comportament que fa mal a algú o a alguna cosa? O n'hi ha prou amb amenaçar?*
 - *Pot haver-hi violència cap a un mateix?*
- 2** Després de discutir sobre aquestes preguntes, presentarem una definició de violència (en trobem un exemple a la fitxa "Què és la violència").
Podem presentar la definició per parts, incentivant-los a donar la seva opinió sobre cada part, que sigui el grup qui construeixi la definició i identifiqui els diferents tipus de violència posant exemples de cada tipus.
- 3** En aquest sentit i de manera voluntària, podem preguntar si algú vol posar exemples concrets de la seva vida en què quedin reflectits els diferents tipus de violència. Podem reflexionar sobre les causes i les conseqüències dels casos i en la manera com ens hauriem hagut de comportar per obtenir un resultat diferent.

Quin paper ha tingut el consum de drogues en aquestes situacions?

S'exerceix la violència de la mateixa manera cap als homes que cap a les dones?

- 4 En la mateixa línia, podem aprofundir en la identificació dels diferents tipus de violència mitjançant l'exposició de casos de la manera i en el suport que vulguem (explicats, llegits, en suport audiovisual, utilitzant un joc de rol, etc.).

Per a cada escena que presentem el grup haurà d'identificar:

- Les persones que hi participen.
- Què va motivar el comportament violent en la persona agressora (què pensa, què sent, quines són les seves creences...).
- Quin comportament té la persona que rep l'agressió abans i després de rebre-la (què pensa, què sent, quines són les seves creences...).
- Quin paper ha representat o pot representar el consum de drogues en aquestes situacions.

Per obtenir exemples sobre les diferents modalitats de violència, els professionals poden recórrer a la publicació *Violència contra la parella i consum de substàncies: guia per a professionals de la XAD*, editada el 2012 per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (apartat "Conceptes bàsics").

Començar treballant la violència i la resolució de conflictes en general, abans d'entrar a parlar de la violència contra les dones, és una manera d'evitar possibles susceptibilitats entre el col·lectiu d'homes del grup. Tot i així, anirem enfocant la sessió de manera que es puguin exposar alguns exemples de violència contra les dones.

Coses que cal saber

- > Què és la violència.
- > Tipus de violència.
- > Influència del consum de substàncies en els comportaments violents.

“Què és la violència?”

La violència és un comportament agressiu exercit per un individu o un grup d'individus cap a altres persones o coses, directament o indirectament.

Inclou, però no es limita a això, actes de violència física, violència psicològica (emocional, social/ambiental, d'abús econòmic), violència sexual (amb contacte físic o sense), amenaces sobre els actes esmentats i la coacció o la privació arbitrària de la llibertat, tant en la vida pública com en la privada.

La violència acostuma a estar motivada per la por, la ràbia i el desig de domini o de poder. També pot estar motivada pel desig de justícia, de càstig, de superar un desequilibri de poder, de donar fi a l'opressió i la victimització; o per desesperació quan no s'albira cap altra opció per satisfer les necessitats pròpies.

Actituds

Objectius

- > Introduir els conceptes bàsics que cal tenir en compte per entendre la violència contra la parella.
- > Detectar les necessitats del grup i conèixer la seva opinió respecte dels continguts que anirem treballant.
- > Identificar els elements que tenen a veure amb la violència contra la parella i reflexionar-hi (la relació entre el consum de drogues, els estereotips, els mites de l'amor romàntic, la violència en general i la violència de gènere en la parella de manera particular).

Materials

Cartolines i retoladors.
 Suport per presentar les frases (cartolines, papers, PowerPoint...).

Paper i bolígrafs.
 Fitxa "Opinions".

Durada

90-120 minuts

Nivell de dificultat

Introductori

Desenvolupament

En aquesta sessió introduïrem els conceptes bàsics que cal tenir en compte per entendre la violència contra la parella. Són els quatre elements clau que anirem desenvolupant al llarg d'aquestes sessions: estereotips, violència, mites i influència del consum de drogues en qualsevol dels altres tres elements.

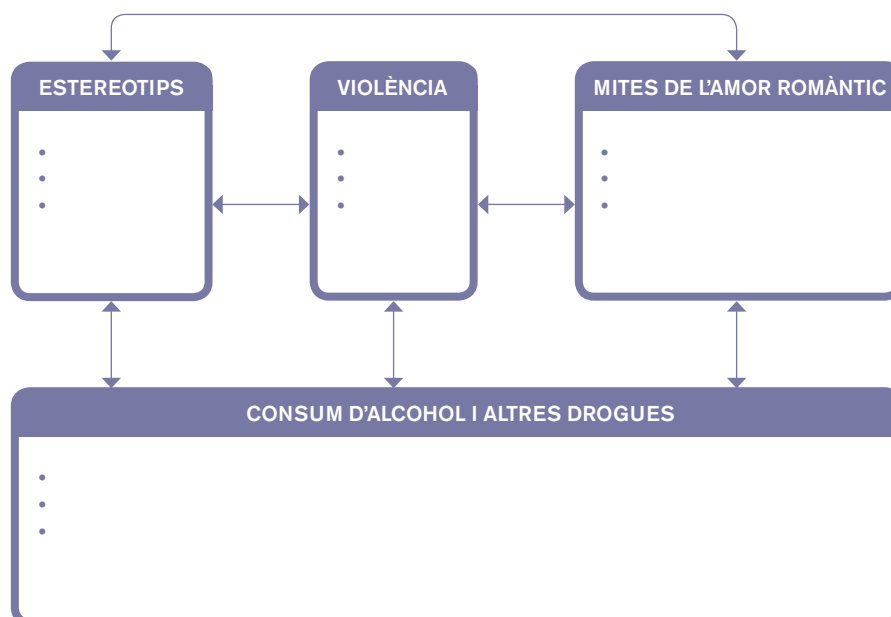
1 Per al desenvolupament de la dinàmica, presentarem al grup una sèrie de frases sobre les quals hauran d'expressar la seva opinió mitjançant el debat. Depenent del nombre de persones assistents al grup podem presentar les frases al grup sencer o repartir una frase per cada persona.

La fitxa "Opinions" ens ofereix un exemple de frases possibles. Entre parèntesi hem especificat l'element o els elements principals a què fa referència cada frase.

2 Després de la discussió sobre cada frase preguntarem al grup sobre què creu que parla la frase i anotarem el que vagin dient segons si parlen d'estereotips, violència, mites o influència del consum de drogues en qualsevol dels altres elements.

Aquest exercici requereix que la persona professional que imparteixi el grup domini aquests conceptes, a fi d'ubicar cada comentari en la columna corresponent.

Al final de la sessió ens ha de quedar un dibuix similar a aquest:



Traslladarem el dibuix en una cartolina que portarem en totes les sessions, per facilitar-ne el coneixement i l'aprenentatge. El dibuix mostra clarament la vinculació entre els diferents elements, que és la base del que volem transmetre en aquestes sessions.

A més, seria convenient d'introduir en el quadrant de "violència" els aspectes extrets de la dinàmica anterior.

Coses que cal saber

- > Quins són els principals elements que influeixen en la violència contra la parella i de quina manera ho fan.
- > Mites sobre la violència contra la parella.

“Opinions”

- > Actualment, les dones joves consumeixen igual o més que els nois (consum drogues).
- > Si peguen a algú, penso que alguna cosa deu haver fet aquella persona per merèixer-s'ho (concepció de la violència).
- > Els homes són capaços de consumir més quantitat d'alcohol o altres drogues que les dones (consum de drogues).
- > S'ha de fer qualsevol cosa per mantenir la parella (mites de l'amor romàntic).
- > Els homes i les dones som diferents perquè ens han educat de manera diferent (estereotips).
- > No és possible que hi hagi amor en les relacions en què s'exerceix la violència (violència i mites).
- > L'alcohol i altres drogues poden provocar agressivitat en les persones que en consumeixen (drogues i violència).
- > Les dones sempre busquen un home amb qui mantenir una relació seriosa (estereotips i mites de l'amor romàntic).
- > Els homes són infidels per definició (estereotips i mites).
- > A vegades no queda més remei que utilitzar la violència per resoldre algun problema (concepció de la violència).
- > Hi ha moltes dones que també maltracten les seves parelles (violència i estereotips).
- > Les dones saben què és estimar de debò (estereotips i mites).
- > Les dones s'han de resistir a l'inici d'una relació, sinó els homes pensaran que són unes “fresques” (estereotips i mites).
- > Una dona culta i amb bona feina està protegida de la violència per part de la seva parella (estereotips i violència).
- > Una dona amb addicció a l'alcohol o a altres drogues creu/sent que es mereix que la maltractin perquè fa les coses malament (estereotips, consum de drogues i violència).
- > Si consumeixo alcohol, tranquil·litzants o altres drogues, després em sento més vulnerable (consum de drogues i violència).
- > Quan consumeixes alcohol o altres drogues pots trobar-te en situacions de violència en què no voldries estar (consum de drogues i violència).
- > Quan la persona agressora ha begut o ha consumit alguna droga és més probable que maltracti la seva parella (consum de drogues i violència).
- > Si la persona agressora deixa de consumir drogues, deixarà d'agredir la seva parella (consum de drogues, violència i estereotips).
- > Algunes persones agressores utilitzen el consum d'alcohol o altres drogues com a excusa per agredir (consum de drogues, violència i estereotips).
- > L'abús d'alcohol o altres drogues empitjora les relacions sexuals (consum de drogues, violència i estereotips).
- > Si la meua parella arriba borratxa o “col·locada” a casa, s'ha de discutir el tema en aquell moment (consum de drogues i violència).
- > La gent no es mira igual una dona que beu que un home que beu (consum de drogues i estereotips).
- > Moltes dones comencen a consumir determinades substàncies induïdes per les seves parelles (consum de drogues i violència).

Canvi de mirada

Objectius

- > Fomentar la reflexió sobre els factors que causen la violència contra la parella (mites, estereotips, violència) i la relació que hi ha amb el consum de drogues d'homes i dones.
- > Fomentar la reflexió i la conscienciació sobre les desigualtats relacionades amb el gènere, incloent-hi les referides al consum diferencial, depenent del sexe de la persona consumidora (estereotips de gènere).
- > Fomentar la reflexió sobre la relació entre el consum de drogues, la violència en general i la violència contra la parella de manera particular.
- > Fomentar la reflexió sobre el paper que tots tenim en la construcció de la masculinitat i la feminitat i en la prevenció o manteniment de les desigualtats de gènere.

Materials

Suport per projectar el material audiovisual (TV, ordinador i projector...).
Material audiovisual.
Paper i bolígrafs.
Cartolina utilitzada en la segona dinàmica.

Durada

60 minuts

Nivell de dificultat

Aprofundiment

Desenvolupament

1 En aquesta dinàmica presentarem material audiovisual sobre el qual els membres del grup hauran d'identificar els diferents pilars en què es fonamenta la violència de gènere (estereotips de gènere, violència, mites de l'amor i influència del consum de drogues en qualsevol dels altres tres elements). Donarem aquesta consigna al grup i guiarem les seves intervencions perquè treguin el màxim profit de cada material.

2 A mesura que facin comentaris, continuarem ampliant el contingut de la cartolina feta en la segona sessió, segons si ens parlen d'estereotips, violència, mites de l'amor o consum de drogues.

Per identificar estereotips podem utilitzar molts dels anuncis que dia rere dia passen per les diferents cadenes de televisió.

Sobre els mites de l'amor romàntic podem utilitzar el curtmetratge *Octopus* (de Gobelins l'École de l'Image), la majoria de pel·lícules de Walt Disney o comèdies romàntiques, o el curtmetratge *No estás sola, Sara* (dirigit per Carlos Sedes), etc.

Sobre violència contra la parella, a més del curtmetratge de *No estás sola, Sara* podem utilitzar les diferents campanyes del Ministeri d'Igualtat.

Sobre l'aprenentatge de la violència podem utilitzar el vídeo *Children See* (de l'organització Child Friendly) o alguna escena de la pel·lícula *American history X* (dirigida per Tony Kaye), especialment aquella en què adoctrinen una colla de nois joves per a l'ús de la violència.

Coses que cal saber

- > Quins són els principals elements que influeixen en la violència contra la parella i de quina manera ho fan.

La cartolina dicotòmica

Objectius

- > Diferenciar sexe enfront de gènere.
- > Aprendre a identificar estereotips de gènere.
- > Reflexionar sobre la manera com ens han afectat els estereotips de gènere i la nostra responsabilitat a l'hora de canviar o perpetuar aquests estereotips.
- > Reflexionar sobre el paper dels estereotips en la violència de gènere.
- > Reflexionar sobre el paper dels estereotips i del nostre sistema de gènere en el consum de drogues d'homes i dones

Materials

Cartolina grossa.
Paper i retoladors.
Paper i bolígrafs.
Cartolina utilitzada en la segona dinàmica.

Durada

50-90 minuts, segons la durada del debat que es pugui crear.

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 integrant del grup, al seu torn, haurà de dir una característica que cregui que pertany als homes i una de les dones, i les escriurem en la columna corresponent. Quan tothom hagi fet la seva aportació preguntarem si troben a faltar alguna característica i l'hi afegirem. Ningú no podrà interrompre o jutjar el que digui un altre company, ja que es tracta justament d'analitzar la percepció real que tenen sobre el sexe masculí i femení.

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 normalment als homes (també sobre les característiques que creuen atribuïbles a un mateix). Així doncs... estem parlant de característiques innates? O parlem d'una construcció social, de com hem après a "ser dones" o a "ser homes"?

2 Obrirem el debat entorn d'aquestes preguntes i basant-nos en el resultat de la cartolina. Podem aprofitar aquest moment per fer la diferenciació entre sexe i gènere, el que és innat i el que és après.

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, si més no, en l'entorn social en què ens movem. És una constatació del poder jeràrquic i estructural del món masculí sobre el femení i, per tant, dels homes sobre les dones.

**Coses que
cal saber**

4 Quines conseqüències té per a les dones i els homes aquest fet? Com ens ha influenciat personalment? Com influeixen els estereotips de gènere en el consum de substàncies de dones i homes?

Obrirem novament el debat entorn d'aquestes preguntes.

5 Finalment, farem notar que el contingut d'aquesta sessió fa referència a un dels quadrants de la cartolina que vam començar a dissenyar en la segona dinàmica. Quina influència creieu que tenen aquests estereotips de gènere en els casos de violència cap a les dones?

> Diferència entre els conceptes "sexe" i "gènere".

> Què són els estereotips de gènere i quina és la seva influència en els homes i en les dones.

> Com influeixen els estereotips de gènere en el consum de substàncies de dones i homes.

Veritats enganyoses

Objectius

- > Identificar la nostra concepció apresada sobre què és l'amor.
- > Aprendre a identificar mites de l'amor romàntic.
- > Reflexionar sobre la manera com ens han afectat els mites de l'amor romàntic en les nostres relacions de parella i en la nostra manera de viure l'amor, així com en el consum de drogues
- > Reflexionar sobre el paper dels mites de l'amor en la violència contra la parella.
- > Fomentar relacions igualitàries desmarcades dels mites tradicionals de l'amor romàntic.

Materials

Fitxa "Mites de l'amor romàntic".
 Targetes (cartolines) verdes i vermelles.
 Paper i bolígrafs.
 Cartolina utilitzada en la segona dinàmica.

Durada

50-90 minuts, segons la durada del debat que es pugui crear.

Nivell de dificultat

Aprofundiment

Desenvolupament

- 1** En aquesta sessió parlarem de la relació que hi ha entre la manera com s'estableixen les relacions de parella, els mites de l'amor que poden sustentar aquestes relacions i com aquestes creences poden propiciar relacions abusives.

Durant aquesta dinàmica llegirem un seguit de frases relacionades amb diferents mites sobre l'amor (vegeu la fitxa "Mites de l'amor romàntic". Per a cada frase, els i les participants han d'aixecar una targeta vermella o verda (que prèviament hauréu repartit) segons si estan d'acord o no amb la frase llegida.
- 2** Anotarem les respostes en un full o en una pissarra i no debatrem cap frase fins al final de la dinàmica.

Quan tinguem els resultats per a cada frase (nombre de targetes verdes i vermelles) els discutirem un per un i guiarem les seves intervencions perquè en treguin el màxim profit.
- 3** El que volem aconseguir és donar visibilitat a la responsabilitat que tots i totes tenim a l'hora de relacionar-nos d'una manera igualitària, per evitar que es converteixin en futurs protagonistes de la violència de gènere, però també per conscienciar-los de la capacitat de decidir a negar-se a mantenir relacions abusives, i intentar modificar els mites de l'amor romàntic (creences) que probablement ja tenen instaurats. És important ressaltar que aquests mites són un factor de risc per a la violència contra la parella.
- 4** Novament, recuperarem la cartolina dels elements de la violència i emplenarem el quadrant corresponent als "mites" amb tot el que hàgim extret de la sessió.

Cosos que cal saber

- > Mites de l'amor romàntic: quins són i com identificar-los?
- > Relació entre els mites i la violència contra la parella.

“Mites de l'amor romàntic”

- > *Necessito parella per poder sentir-me totalment realitzat o 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 enamorat o 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 o enfadada sense haver-m'ho de preguntar (mite: idealitzar l'altra persona).*
- > *Si una parella s'estima de debò és normal que es faci mal: “Qui et vol bé et farà plorar” (mite: amor i patiment van units).*
- > *Quan l'amor és veritable el sexe és sempre meravellós. Jo seré el o 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 enamorat o 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).*

Tolerància a la violència

Objectius

- > Reflexionar sobre què és la violència, quins tipus de violència distingim i quines poden ser-ne les causes i les conseqüències.
- > Identificar el nostre llindar de tolerància a la violència.
- > Reflexionar sobre la manera com ens afecta la concepció apresada sobre la violència en les nostres relacions amb les persones i especialment en la parella.
- > Identificar les relacions que hi ha entre la violència que exercim o rebem i el consum de drogues.

Materials

Paper i bolígrafs.

Suport per presentar la piràmide (pòster, PPT, dibuix a la pissarra...).

Cartolina utilitzada en la segona dinàmica.

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 de "Conceptes bàsics").

Durada

90-120 minuts

Nivell de dificultat

Aprofundiment

Desenvolupament

Cada persona té un llindar de tolerància a la violència diferent, pel context en què ha viscut, els aprenentatges en el nucli familiar, les amistats, el context de consum de drogues... Hi ha diversos elements que fan que, a poc a poc, totem formes de violència més greus o que simplement no identifiquem aquests comportaments com a formes de violència.

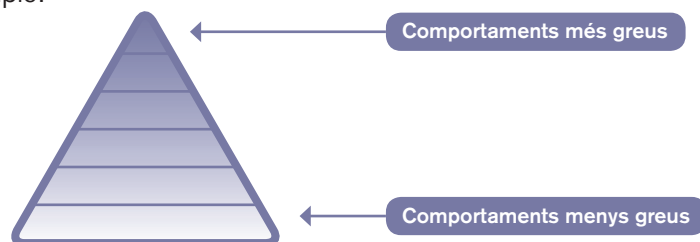
D'altra banda, hi ha formes de violència cap a les dones que estan molt acceptades socialment, de tal manera que la majoria no les percebem com a tals, són el que anomenem "micromasclismes" (donar per fet que la dona és qui s'encarrega dels fills, mirades obscenes pel carrer, possessió de l'espai físic...).

1 A l'inici d'aquesta dinàmica repartirem una llista de comportaments abusius i violents (que inclourà exemples de micromasclismes) i acordarem, conjuntament, de quin tipus de violència es tracta en cada cas (física, psicològica o sexual).

Per obtenir exemples sobre els diferents tipus de violència els professionals poden recórrer al document *Violència contra la parella i consum de substàncies: guia per a professionals de la XAD*, editada pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, 2011 (apartat de "Conceptes bàsics").

2 A continuació, presentarem el dibuix d'una piràmide i els demanarem que ordenin els diferents comportaments violents i abusius en els diferents estrats de la piràmide. En el vèrtex superior han d'anotar els actes que els semblen més greus i que no tolerarien de cap manera i en la base els menys greus i que actualment ja toleren en algunes circumstàncies, segons el seu parer. És convenient que facin el treball individualment. Hem de deixar clar que és un treball personal i que no l'han de compartir amb el grup si no volen. Per tant, els demanarem que responguin sense por amb total sinceritat.

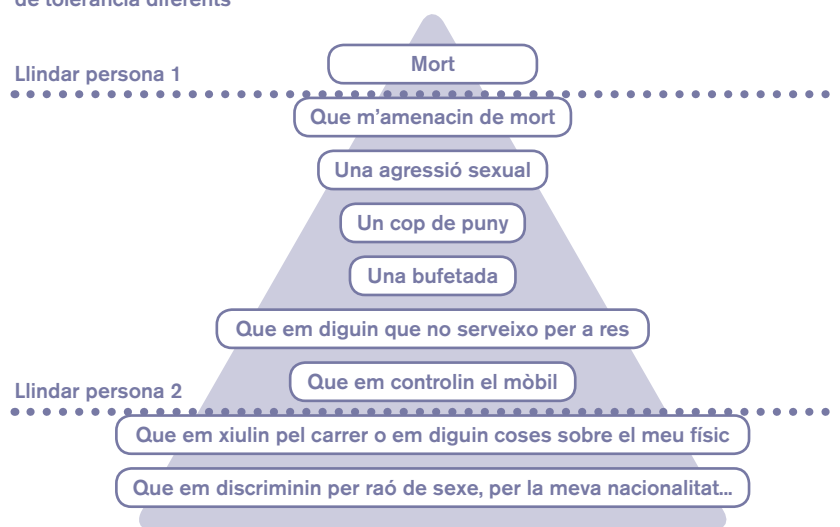
Exemple:



- 3** Com a exemple il·lustratiu del que hem explicat, mostrarem una piràmide hipotètica ja emplenada en què es mostra el llindar de tolerància a la violència de dues persones diferents. Preguntarem al grup per què creuen que aquestes dues persones tenen el llindar situat en nivells tan diferents.

PIRÀMIDE DE TOLERÀNCIA A LA VIOLÈNCIA

Que il·lustra dos llindars de tolerància diferents



4 Preguntem:

- On col·locaríeu el vostre llindar de tolerància a la violència?

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 comparteixi amb el grup. En qualsevol cas, preguntarem si algú vol compartir el seu exercici.

- Quina influència té o ha tingut la drogodependència en el nostre llindar de tolerància a la violència?
- És diferent el llindar dels homes del de les dones?
- On col·locaria el llindar de tolerància una persona víctima de violència contra la parella? Per què?

- 5** Continuarem omplint el quadrant corresponent a “violència” de la cartolina dels elements de la violència amb tot el que hàgim extret de la sessió.

Coses que cal saber

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

Entendre la violència de gènere contra la parella

Objectius

- > Fomentar la reflexió sobre els factors causants que hi hagi violència de gènere.
- > Informar sobre la relació entre el consum de drogues, la violència en general i la violència de gènere contra la parella de manera particular.
- > Promoure una reflexió sobre el paper que tenim en la discriminació contra la dona i la prevenció de la violència de gènere.
- > Identificar les relacions existents entre la violència que exercim o rebem i el consum de drogues.
- > Informar i reflexionar sobre el cicle de la violència.

Materials

Fitxa "Extracte comentat del còmic *Quiéreme bien*".

Paper i bolígrafs.

Cartolina utilitzada en la segona dinàmica.

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.

Durada

90 minuts

Nivell de dificultat

Síntesi

Desenvolupament

- 1** En aquesta sessió llegirem unes vinyetes del còmic *Quiéreme bien. Una historia de maltrato* de Rosalind B. Penfold de la fitxa "Extracte comentat del còmic *Quiéreme bien*".
- 2** Després de llegir i visionar el còmic promourem el debat.
Preguntarem:
 - Tipus d'abusos que apareixen en el còmic
 - Identificació de les etapes del cicle de la violència (que haurem explicat prèviament)
 - Podem identificar l'evolució d'aquestes etapes a mesura que van fent voltes entorn del cercle?
 - Presència de l'alcohol o d'altres drogues

Per obtenir una explicació sobre el cicle de la violència els i les professionals poden recórrer al document *Violència contra la parella i consum de substàncies. Guia per a professionals de la XAD*, editada pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, 2011. Annex 2.
- 3** Amb aquestes preguntes, volem que el grup identifiqui quines són les diferents fases del cicle de la violència i com evolucionen, de manera que els abusos cada cop són més greus i la fase de "lluna de mel" acaba desapareixent.

4 Finalment, a més d'emplenar el quadrant corresponent a "violència" de la cartolina dels elements de la violència amb tot el que hem extret de la sessió, farem un recull de tot el que hem anat treballant al llarg de les dinàmiques.

La idea és que puguem identificar visualment com s'interrelacionen tots els elements que hem treballat en aquestes sessions

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 canadenca 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



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 "estranyes" 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...



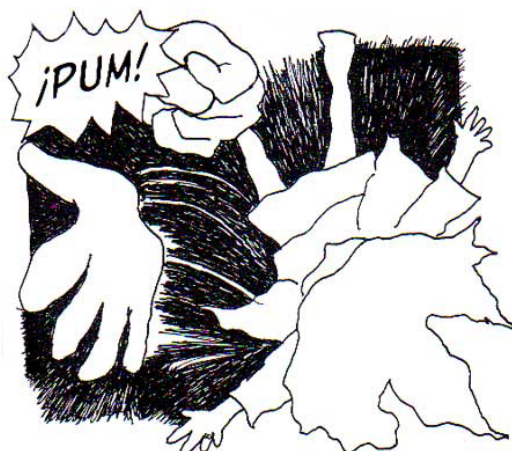
PODER I CONTROL

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'L!

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.

*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.

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

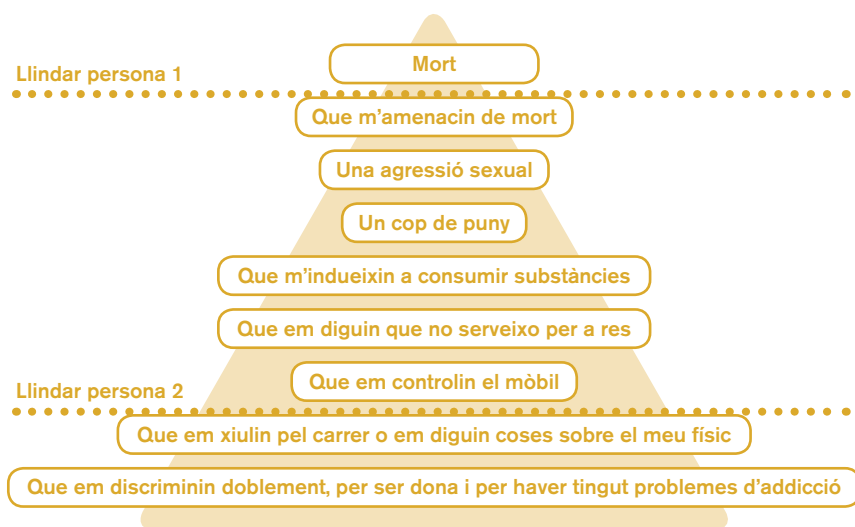
Desenvolupament

- 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



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...



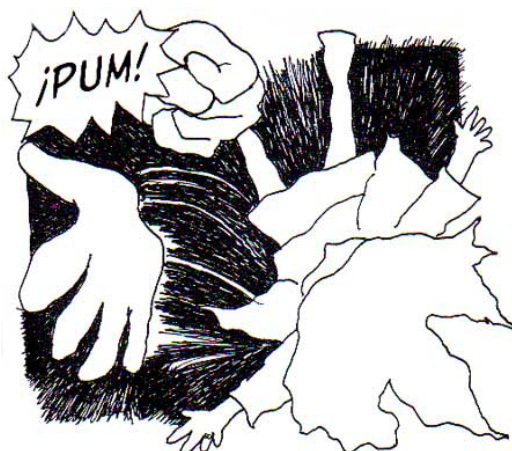
PODER I CONTROL

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

*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.

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 Introductori

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*. ASECEI (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. Expliquem 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 imposicions 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, plantejem 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	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?			
Cas 2	En Leonardo tenia 15 anys i l'Alicia, una amiga de la seva mare, de vegades es quedava a casa seva quan els seus pares sortien a la nit. L'Alicia tenia la mateixa edat que la seva mare. Una nit, mentre en Leonardo es dutxava, l'Alicia 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?			
Cas 3	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?			
Cas 4	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?			
Cas 5	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?			
Cas 6	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?			

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.

DINÀMICA 14

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”

Insults, burles	Jo ho he fet algun cop	Jo ho he patit algun cop	Jo ho he vist algun cop	On passen?
Agressió física / sexual				
Amenaces				
Controlar				
Cridar				
Destrossar 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			

Bibliografía

Alberdi, I. & Matas, N. (2002). *La violència domèstica: informe sobre els maltractaments a dones a Espanya*. Barcelona: Fundació "La Caixa".

ASECEDI (2009). *Masculinidad y adicciones en centros de día. Guía metodológica para trabajar en centros de día de adicciones*. Castelló: ASECEI.

Barragán, F., Cruz, J.M. de la, Doblas, J.J. et al. (2001). *Violencia de Género y Currículum: un programa para la mejora de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos*. Archidona (Málaga): Aljibe.

Bucay, J. (2001). *El camino del encuentro*. Barcelona: Grijalbo.

CulturaSalud (2010). *Hombres jóvenes por el fin de la violencia. Manual para facilitadores y facilitadoras*. Santiago de Chile: CulturaSalud/EME.

Martínez Redondo, P. (2009). *Extrañándonos de lo normal : reflexiones feministas para la intervención con mujeres drogodependientes*. Madrid: Horas y Horas.

Penfold, R. B. (2006). *Quiéreme bien. Una historia de maltrato*. Madrid: Lumen

Sastre, G., Moreno, M. & Hernández, J. (2003). Sumisión aprendida: un estudio sobre la violencia de género. *Anuario de Psicología*, 34, 235-250.

En col·laboració amb:

