

Brúixola per a orientar-nos davant les violències masclistes

Per a joves



Celestia



Autores

Magalí Garrell Ferrando
i Lucia Moreno Carracedo

*Psicòlogues de L'Associació
de Drets Sexuals i Reproductius
(www.lassociacio.org),
responsables del projecte
'Celobert. Espais grupals
per desmuntar les violències
masclistes'.*

Coordinació

Raquel Gómez Rodríguez

Aquesta publicació està sota
una llicència Creative Commons



Índex

Per què et pot interessar aquesta guia?	8
Què hi trobaràs?	10
Com utilitzar la brúixola	12
01. Allò que ens passa: no ets tu, és la societat	16
D'on surt tot allò?	17

02. Com t'afecta haver viscut violència masclista?	24
En les emocions	30
En les sensacions corporals	36
En els pensaments	41
Respostes i reaccions	48
La relació amb les altres	57
03. La violència et travessa, no et defineix!	64
04. Identificant les violències	72
05. Reconstruint-te	84
06. Ni som poques ni estem soles	90
En cas d'emergència: el primer ets tu	96



Per què et pot interessar aquesta guia?

Si estàs per aquí és que això segurament t'interessa. Potser et ressona per alguna experiència pròpia, tens dubtes, vols saber-ne més o simplement tens curiositat sobre de què pot anar.

Et convidem a quedar-te *molt fort* si algun cop t'has fet alguna d'aquestes preguntes o t'ha vingut al cap alguna d'aquestes frases:

- ▶ Ja no li explico a ningú el que m'està passant amb la meva parella per vergonya o per por a què em diguin "doncs talla la relació i ja està" o "ja t'ho havia dit..."
- ▶ Estic en una relació tòxica o només són problemes de gelos?
- ▶ A vegades em quedo bloquejada, no em surt la veu o no em puc defensar.
- ▶ He patit una agressió sexual? Tinc la sensació que el que ha passat és culpa meva.
- ▶ Hi ha moments en què sento que tot em sobrepassa, de sobte ho veig tot negre i tinc atacs de ràbia o ansietat... Estic boja?

- ▶ Tinc clar que he viscut una situació (o més) de violència masclista, però no sé què puc fer perquè em faci menys mal.

Totes aquestes idees responen a reaccions i pensaments que són més habituals del que creus...

Fes un cop d'ull a aquesta guia, basada en la nostra experiència acompanyant a noies o joves LGTBIQ+ que, en algun moment, s'han trobat amb aquestes o altres situacions relacionades amb la violència masclista, encara que a vegades no l'anomenem així.

Tant de bo aquesta guia pugui ser una abraçada càlida, de totes les que estem i hem estat aquí.



Què hi trobaràs?

Aquí trobaràs un espai d'acollida, on escoltar-te i resoldre dubtes, amb informació per poder identificar les violències masclistes i com t'han afectat. També hi trobaràs eines que et poden servir per sentir-te acompanyada, pensar què necessites i tirar endavant.

Aquesta brúixola també recull pràctiques i recursos que són resultat d'una llarga trajectòria de lluita davant aquestes violències. És també l'herència d'un moviment col·lectiu, on hi hem anat sumant materials i recursos elaborats per companyes que fa temps que es dediquen a visibilitzar el masclisme i treballant des de la psicologia, l'educació i l'activisme per fer-nos més lliures en aquest món patriarcal.

Això no vol dir que tot el que trobis aquí pugui ser útil per a tothom davant qualsevol situació. Pot ser que algunes de les propostes no t'encaixin, ja sigui perquè no és un bon moment, no tens ganes de provar-les o per qualsevol altra raó.

Tot i això, aquesta brúixola et pot guiar en algun moment, pots tenir-la a mà

i provar d'utilitzar-la quan et toqui travessar moments difícils, quan tinguis dies de merda o simplement quan estiguis preparada per mirar més endins...

És per això que hem fet aquesta brúixola, perquè tu decideixis què és el que et pot ajudar en cada moment. Per reflexionar sobre com vivim i sentim les nostres emocions, com et poden ajudar a entendre't millor i acabar amb la culpa i la vergonya que a vegades apareixen després d'haver viscut violències masclistes. En aquesta línia, trobaràs activitats, exercicis o recomanacions per posar en pràctica quan tu consideris oportú, ja sigui a partir d'ara que la tens a les teves mans o per a consultar en el futur, quan ho necessitis.



A la guia fem servir el **femení genèric** per referir-nos a tu, és a dir, a totes les persones que la llegiran. Ho fem, per una banda, per donar visibilitat a les dones i identitats dissidents, i no caure en el masculí genèric que les exclou. I per l'altra, perquè sabem que, en la majoria dels casos, aquestes són les principals afectades per les violències masclistes.

Com utilitzar la brúixola

Volem que aquesta guia sigui una brúixola interactiva i col·laborativa. Això vol dir que tot i que la construïm entre totes, el recorregut està fet perquè puguis implicar-te, parlar des de tu mateixa i de com estàs. **Que puguis protagonitzar el camí i fer-lo teu.**

Ahora, també ens agradaria que pogués servir com a rumb a molts *Celoberts*¹: punts de connexió on reunir-te amb altres persones que estan en la mateixa situació que tu i sentir que no esteu soles.

Per això, a la guia també aniràs trobant exemples o aportacions que han pogut fer altres persones, en les que et podràs veure reflectida. Al mateix temps, tu també podràs fer de mirall a les altres i estendre'ls la mà.

Trobaràs diferents apartats on parlem de temes concrets amb recursos i informació, seguit d'una proposta pràctica a continuació (on podràs escriure, dibuixar, fer alguna pràctica o inclús accedir a algun enllaç on altres persones també hauran compartit la seva experiència).

¹ El Celobert és l'espai que s'obre a l'interior d'un edifici com a via d'accés a l'aire lliure i entrada de llum natural. Utilitzem aquest terme per parlar de la importància d'aquests espais de trobada, de veïnatge, d'intimitat i, alhora, on poder compartir i construir una xarxa de suport quotidià. En contraposició a la dita popular "rentar els draps bruts a casa", apostem per parlar de les violències masclistes i com ens afecten, i així, poder desmuntar col·lectivament el sistema que les sustenta.

Així, la intenció és que pugui ser un itinerari d'autoreflexió, autoexploració i autocura, però també de recuperació col·lectiva², on encara que es proposi un ordre determinat a seguir, el pots utilitzar segons el que necessitis en cada moment.

Com veurem, hi ha situacions i contextos molt diversos on poden aparèixer violències masclistes, però veuràs que en aquesta ocasió li hem dedicat especial atenció a aquelles que més ens trobem al CJAS³: violències en relacions sexoafectives, violències sexuals per part de coneguts o desconeguts i les violències que es donen en l'àmbit social i comunitari o que s'exerceixen a través dels mitjans digitals, incloent-hi també les que pateixen persones LGTBIQ+.

Abans de continuar llegint, et proposem que puguis identificar quina pregunta respon millor a com et trobes ara mateix, per així poder orientar-te de manera més curosa i útil per a tu.

Un cop hagis triat la pregunta, **et proposem que comencis pels capítols suggerits en el requadre.**

² Quan parlem de recuperació pensem en el procés individual de superar una situació de violència masclista, però per nosaltres és important remarcar el paper que tenen les persones de l'entorn i la responsabilitat que tenim totes per sanar i garantir la no repetició. Per tant, sota el nostre punt de vista, la recuperació va més enllà de l'individu i també interpel·la a la comunitat i com aquesta problematitza i fa front a les violències masclistes. De fet, pot ser que les persones del teu entorn tinguin dubtes en com acompanyar-te o, fins i tot, que els hi costi entendre què està passant. En aquest cas, potser ajuda consultar la següent guia: Garrell, Magalí i Moreno, Lucía (2024). *Celobert per l'entorn de confiança. Guia per acompanyar persones joves que han viscut violències masclistes*. L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius.

³ El Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (www.centrejove.org) de l'Associació pels Drets Sexuals i Reproductius (www.lassociacio.org). On comptem amb espais d'acompanyament a joves fins als 25 anys que han viscut violències masclistes.

Tens dubtes sobre si estàs vivint o no una situació de violència masclista?

- Capítol 4 — Identificant les violències
- Capítol 1 — Allò que ens passa: no ets tu, és la societat
- Capítol 3 — La violència et travessa, no et defineix!
- Capítol 2 — Com t'afecta haver viscut violència masclista? Què et passa?
- I per si de cas...* — En cas d'emergència: el primer ets tu

La situació de violència està passant actualment i té efectes en el present?

- Abans de començar tingues present:*
- Després:*
- Capítol 1 — Allò que ens passa: no ets tu, és la societat
 - Capítol 2 — Com t'afecta haver viscut violència masclista? Què et passa?
 - Capítol 3 — La violència et travessa, no et defineix!
 - Capítol 5 — Reconstruint-te

Identifiques que en el passat vas viure una situació de violència masclista, que ja ha acabat, però ha generat un impacte en tu?

- Capítol 2 — Com t'afecta haver viscut violència masclista? Què et passa?
- Capítol 3 — La violència et travessa, no et defineix!
- Capítol 5 — Reconstruint-te
- Capítol 6 — Ni som poques ni estem soles!

Allò que ens passa: no ets tu, és la societat

01.

01. Allò que ens passa: no ets tu, és la societat

Les violències masclistes són un problema social i estructural que està present en diferents àmbits i en totes les capes de la població. S'estima que més d'1 de cada 4 dones⁴ ha patit violència física o sexual al llarg de la seva vida⁵. Per tant, no estem parlant d'un problema aïllat que afecti només una o poques persones, sinó d'una ferida col·lectiva que en menor o major mesura ens travessa a totes.

Però, realment és fàcil saber què són o què impliquen? A vegades, passem per alt situacions que no ens han agradat, que ens han fet sentir incòmodes o en alerta per alguna raó. Vivim en una societat que normalitza moltes formes de violència masclista, és a dir, socialment sembla que es doni permís perquè es puguin exercir. Això genera múltiples mecanismes d'ocultació que en dificulten la identificació. Però a banda que sigui difícil identificar-les, també pot passar que ens trobem en situacions que no ens han agradat i decidim no reaccionar activament. Això no vol dir que no estiguem fent res, sinó que estem optant per una resposta diferent. El més important és ser conscient del que passa i reconèixer que no té a veure amb el que fem nosaltres individualment, sinó amb dinàmiques més grans que ens travessen.

⁴ Quan parlem de dones com a víctimes o supervivents de violències masclistes, ho fem basant-nos en la majoria d'estadístiques que es centren en les situacions patides per dones i on la violència es exercida per homes. De totes maneres, volem anomenar que també existeixen violències masclistes que afecten a persones LGTBIQ+ o altres persones no heteronormatives.

⁵ Ministerio de Igualdad (2022). Encuesta Europea de Violencia de Género 2022.

És casualitat que totes tinguem amigues que han viscut violència masclista i, en canvi, sembla que cap home l'hagi exercit?

D'on surt tot allò?

Vivim en societats ordenades per una sèrie de creences, normes i jerarquies socials que són un caldo de cultiu per a les violències. Sovint "naturalitzem" algunes d'aquestes: "és que els homes són així", "ja saps com són les dones...".

Des d'aquesta visió sexista, el gènere s'entén d'una manera binària (home o dona) i determinada pel sexe biològic (mascle i femella), de manera que cada categoria és construïda segons característiques oposades que defineixen comportaments, gustos, desitjos, caràcter, etc.

Ara bé, sabem que no hi ha una sola manera de ser home o dona, tampoc de viure el desig (com si totes fóssim heterossexuals!) ni una manera clara i única de definir el "sexe biològic" (més enllà dels genitals, hi ha persones intersexuals o amb característiques sexuals diverses).

A través d'una visió rígida i estereotipada d'aquestes categories, el sistema patriarcal⁶ estableix el que és NORMAL, però en realitat ni és normal ni representa la diversitat que existeix.



⁶ El patriarcat és un sistema social i cultural on els homes tenen més poder i privilegis que les dones. Aquest sistema es basa en les expectatives desiguals que recauen sobre homes i dones, predisposant als homes a tenir més control sobre molts aspectes de la vida i limitant les oportunitats de les dones a l'esfera privada.

Els homes són dominants i sexuals? Les dones són delicades i carinyoses? Plorar com una nena? Ser un home de veritat? Els homes són violents i les dones submises? **Tot això són construccions socials!**



Si vols profunditzar en com ens afecten els rols i estereotips de gènere, en com pensem i construïm la nostra identitat, et recomanem consultar:

→ **Dibuixant el gènere**

Coll-Planas, Gerard i Vidal, Maria (2013). *Dibuixant el gènere*. Universitat de Vic. <http://www.dibgen.com/index-ca.html>

Per això quan algú ens diu “somriu dona, que sembles una amargada”, és perquè existeix un mandat de gènere que ens diu que les dones hem de ser amables i complaents.

També podem haver sentit “si tens tan mal caràcter, et quedaràs sola” quan ens queixem o tenim clar el que volem. Aquesta frase és un xantatge que ens nega la possibilitat de sentir ràbia i ens fa entendre que si no som obedients o no aguantem, no serem estimades.

Tots aquests missatges són una manera d'assenyalar que t'estàs saltant les normes de la feminitat, que no estàs complint amb allò que s'espera de tu.

Aquestes idees també tenen un rerefons: tot i que estiguem a disgust, sentim malestar o no estiguem d'acord, està malament que ho expressem (ens diuen que això és incomodar o molestar a l'altre!).

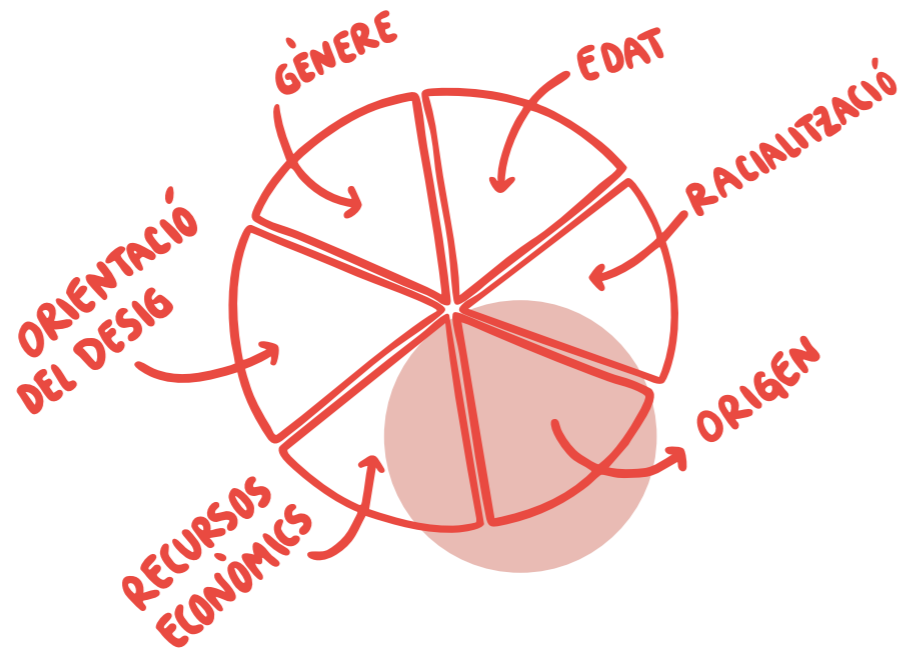
Això fa que ens sentim culpables en posar límits⁷, pot fer que relativitzem el nostre rebuig o inclús que ens predisposi a callar davant situacions que ens fan mal.

Però tenim dret a expressar el que pensem i sentim, donar la nostra opinió i que s'escolti la nostra veu. Això NO és molestar, és reconèixer la nostra dignitat i el nostre dret a existir i ser considerades!

De fet, hi ha desigualtats que no només tenen a veure amb el gènere, sinó que hi ha moltes altres condicions que fan que puguem patir discriminació o violències: el desig o orientació sexual, ser una persona racialitzada, ser migrant, la procedència, els recursos econòmics o la discapacitat, entre

⁷ En parlarem més a fons al **Capítol 2** a l'apartat **La relació amb les altres**.

d'altres. Totes aquestes categories s'entrecreuen i fan que siguem més o menys privilegiades segons el sistema normatiu.



Concretament, les violències masclistes són un exercici de dominació i poder sobre les dones, nenes, nens i aquelles persones que no s'adscriuen a la normativitat de gènere. Però també afecten de manera diferent, i normalment amb més intensitat, si la persona està travessada per altres discriminacions.

Recorda que, sigui quina sigui la teva situació, tens drets! És important que sàpigues quins són per poder exercir-los lliurement i, a més, poder reclamar-los o denunciar la situació si vius una injustícia o una vulneració d'aquests.



Si han vulnerat els teus drets, hi ha mecanismes per denunciar-ho aquí:

→ L'Observatori de Drets Sexuals i Reproductius
<https://drets-sexuals-i-reproductius.lassociacio.org/>

→ L'Observatori Violències Institucionals Masclistes (OVIM)

<https://ovim.org/>

→ L'Observatori contra la LBTBIfòbia
<https://lobservatori.cat/>

→ SOS Racisme
<https://sosracisme.org/said/>

Per exemple, has sentit a parlar del dret a la privacitat o del dret a triar els mètodes anticonceptius? Formen part dels Drets Sexuals i Reproductius, que són drets humans universals. Això vol dir que tothom al món té dret a gaudir-ne! Aquests drets estan relacionats amb la sexualitat, estan en constant canvi i ajuden a garantir la llibertat, la igualtat i la dignitat de tothom⁸.

De fet, és important que sàpigues que si has viscut violències masclistes, existeix un marc legal de drets específic que et pot interessar. Tenir-ho en compte, pot ajudar-te en el teu procés⁹.

Viure en igualtat no és opcional, ens afecta a totes i és una qüestió de drets.

⁸ Si en vols saber més, consulta la web de L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius: <https://associacio.org/drets-sexuals-i-reproductius/>.

⁹ Trobaràs més informació a l'apartat **En cas d'emergència: el primer ets tu.**

Com t'afecta haver viscut violència masclista?

02.

02. Com t'afecta haver viscut violència masclista?

Sabem que les violències masclistes són conseqüència d'una societat patriarcal, desigual i injusta. Per tant, és un fenomen sistèmic que impacta al benestar individual, però també col·lectiu. Cal reconèixer que els efectes de la violència masclista, van més enllà del que pugui viure cada una a individualment, també hi trobem acumulades generacions de lluita, discriminació i violència que han deixat rastre en la nostra manera de sentir, pensar i relacionar-nos.

Viure i sobreviure en un món patriarcal ja té un efecte en nosaltres. Però concretament, què passa quan vius una situació de violència masclista?

Fer-te aquesta pregunta és important per saber de quina manera t'està afectant o no. Perquè les conseqüències de la violència són diferents en cada persona i depenen de molts factors com: què ha passat, en quin moment, quant ha durat la situació, per part de qui, quin suport tenim o hem tingut, etc.

Moltes vegades després d'haver viscut una situació de violència, algú

qüestiona el que ens ha passat o ens culpabilitza, fent que el dolor s'incrementi o s'enquisti. Per això, és molt important que tota la societat prengui consciència que la violència masclista no es pot separar del context i, per tant, tampoc de les estructures socials que la mantenen i la legitimen. Així, per abordar els efectes que té la violència en una persona en concret, cal poder mirar cap enfora a la realitat social en la qual vivim i comprendre com s'interrelacionen.

Com hem dit, l'impacte de la violència masclista i la manera de (sobre)viure a aquesta és diferent en cada persona. Això vol dir que no sempre ha de tenir un impacte emocional incapacitant o deixar-nos traumatitzades, i això no li resta importància ni ha de posar en qüestió que hagi viscut violència masclista.

Per això, recorda:

**Tu saps el que t'ha passat, ets qui millor es coneix.
El que has viscut i el que tu sents importa i mereix atenció.**

Així que anem a veure què observes i en quin punt estàs i intentarem acompanyar-te en descobrir el que et pot ajudar.

Et passa alguna d'aquestes coses?

Pots marcar aquelles que sentis que has viscut alguna vegada.



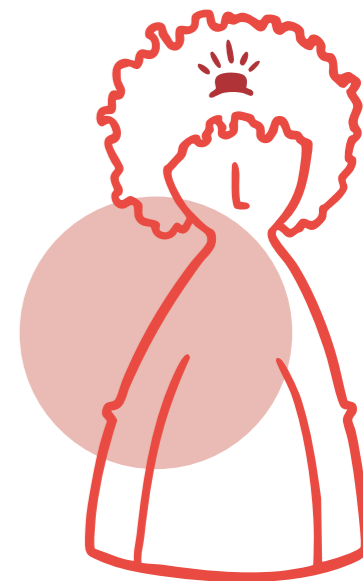
La majoria de les reaccions que apareixen a l'esquema formen part d'una **resposta normal** davant d'un esdeveniment estressant o una experiència traumàtica.

A què ens referim? Doncs que tot i que sembli estrany, formen part d'una reacció adaptativa.

Al llarg de l'evolució de la humanitat, el nostre cos ha après a respondre davant de les situacions altament estressants adaptant-se a elles mental i fisiològicament. Davant d'una experiència d'amenaça o perill sobtat, el nostre cos té una **resposta instintiva preparada**. És una reacció de supervivència automàtica que ens permet reaccionar ràpidament sense necessitat de pensar (no la decidim).

Per exemple, imagina que estàs caminant per un bosc, gaudint tranquil·la de la natura. De sobte, sents el so estrident d'una branca trencant-se darrere teu. Instantàniament, el teu cor comença a bategar més de pressa, la teva respiració s'accelera, els teus músculs es tensen i sents una necessitat urgent de córrer o defensar-te. Aquesta és l'activació del teu sistema nerviós que prepara el teu cos per afrontar el perill: lluitant, fugint o quedant-se immòbil.

Aquest sistema és el **botó d'emergència** del nostre cos. Quan percep una amenaça, el teu cervell envia senyals que desencadenen aquesta resposta automàtica. El teu cos allibera adrenalina i altres hormones per donar-te més



¹⁰ AADAS són les sigles de l'Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment. Trobaràs més informació a la seva web: www.aadas.org.es

energia i fer que et moguis més ràpidament, no sentis dolor o tinguis més força en una situació de perill.

El que passa és que a vegades la situació pot resultar traumàtica, i la resposta davant l'estrès queda alterada, fent que l'alarma s'activi constantment o que no s'activi quan calgui. Per exemple, si una persona ha viscut un esdeveniment traumàtic, el seu cos pot continuar reaccionant com si estigués en perill, fins i tot setmanes, mesos o anys després. És com si el seu cervell continués prement el botó d'emergència una vegada i una altra, **tot i que no hi hagi una amenaça o un perill actualment**. Això pot fer que la persona se senti constantment en alerta, tingui malsons i eviti certes situacions o llocs, perquè el seu cos i la seva ment continuen reaccionant al trauma passat, com si la situació no hagués acabat mai.



La immobilitat o bloqueig davant del perill també és una reacció protectora de supervivència. És una resposta habitual davant una possible agressió física o sexual. En aquest vídeo d'AADAS¹⁰ s'explica com funciona aquest sistema d'emergència i ens ajuda a entendre aquesta reacció, perquè ningú hauria de

qüestionar-la ni t'has de sentir culpable en el cas que t'hagi passat:

→ **Immobilitat tònica**

Aadas. (2020). Immobilitat tònica [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=L6KzN8ic_SQ

Respecte a les violències masclistes que has viscut, és important que vegis que hi ha una relació entre les situacions concretes que t'han provocat molt malestar i patiment, o inclús t'han fet sentir amenaçada o en perill, i les reaccions que s'han desencadenat de forma automàtica.

Les raons per les quals aquestes experiències estressants poden resultar desbordants poden ser diverses. A vegades, pel simple fet que ens agafen per sorpresa i suposen una amenaça a la vida, o altres perquè són situacions de violència que es donen quan som petites, en entorns familiars, amb parelles o persones de qui esperem poder confiar, que ens estimin bé i ens cuidin.

Proposta

Si has assenyalat algun dels símptomes, escull aquells que t'hagin generat més malestar i intenta contestar la següent pregunta:

Com em va ajudar.....?

1. _____
2. _____
3. _____



Per exemple:

“Com em va ajudar l'insomni a tirar endavant?”, “Com em va ajudar la hiperalerta a sobreviure?” o “Què hauria passat si no hagués experimentat vergonya?”

Pot ser que alguns dels efectes que has marcat t'hagin acompanyat un temps i ara ja no, pot ser que alguns encara continuïn presents, però ja no et pesin tant o que per contra estiguin tan presents que t'afectin en el teu dia a dia. Això té a veure amb si s'ha pogut integrar l'experiència: si el teu cos ha entès que la situació de perill o amenaça ha acabat i no cal que estigui constantment en alerta i si s'ha pogut donar un significat a allò que has viscut, incorporant l'experiència a la teva biografia.

Quan parlem de trauma no vol dir que tota la vida “carreguis” amb això o que t'impedeixi aixecar-te del llit. Més aviat és una experiència dolorosa i intensa que ha deixat una ferida emocional, però que no durarà per sempre. El botó d'alarma es pot restaurar!

En les emocions

Com hem vist, a vegades el nostre cos reacciona sense que hi intervingui la raó, i les emocions funcionen de manera semblant. Són respostes immediates a estímuls externs o interns que provoquen canvis tant en el cos com en la ment.

Què vol dir això? Que algunes d'aquestes reaccions i sensacions corporals les podem agrupar i anomenar com a emocions concretes. Per exemple, una situació que ens provoca tensió muscular, suor, taquicàrdia o boca seca normalment l'etiquetem com a “por”.

La por és una de les sis emocions bàsiques juntament amb la ràbia, la tristesa, el fàstic, la sorpresa i l'alegria. Totes les emocions primàries tenen la funció d'ajudar-nos a reaccionar i adaptar-nos a l'entorn. Concretament:

- ▶ La **ràbia** ens permet *posar límits i defensar-nos*.
- ▶ La **por** ens ajuda a anticipar-nos a situacions perilloses i *protegir-nos*.
- ▶ El **fàstic** activa el *rebuig cap a elements que percebem com a nocius, contaminants o moralment inacceptables*.
- ▶ La **tristesa** ens arreplega per *elaborar canvis, dols i pèrdues*.
- ▶ L'**alegria** ens fa reconèixer allò que *ens agrada, ens diverteix i ens fa bé*.

D'aquesta manera si vius alguna agressió masculista, té lògica que puguis sentir ràbia, por, tristesa o fàstic, no? De fet, són emocions de rebuig que tenen molt de sentit. Però els comentaris referint-se a les dones com a “massa emocionals”, “exagerades” o, fins i tot, “histèriques” fan que intentem contenir les nostres emocions, o que no ens permetem expressar-les, com per exemple, la ràbia, vista com a molt inapropiada per a les dones.

Sigui quina sigui l'emoció que sents, té una funció. Ser-ne conscient ens ajuda a cuidar-nos i avançar. És important que et permetis sentir-les totes sense jutjar-te (tu no les esculls!), encara que, a vegades, et generin malestar o durin més del que voldries, les emocions són reaccions temporals i passatgeres. Venen, ens orienten (com una brúixola) i passen de llarg...



Fer aquesta meditació pot ajudar-te a observar les teves emocions, sense lluitar contra el que ja estàs sentint, podent-les observar des de la curiositat i compassió.

→ **Meditació guiada miniescàner corporal**

Claramunt, Roser. (2020). *Meditació guiada Mindfulness català: MINIESCÀNER-consciència i gestió ESTAT EMOCIONAL* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=n4WshPRUdrc>

Però aquestes funcions tenen a veure amb el botó d'emergència que comentàvem? Exactament! Les emocions formen part d'aquest sistema

adaptatiu que regula el nostre sistema nerviós. Ara bé, què passa quan no sentim emocions? O quan el botó d'emergència deixa de funcionar a causa d'una vivència amb molt impacte o dolorosa? Què passa quan no s'activa?

Pot ser que experimentis una desconexió emocional, com si no poguessis sentir el que et diu el cos. Aquesta reacció s'anomena dissociació (potser ja n'has sentit a parlar), i és com si ens quedessis en buit o envaïda per l'apatia, sense poder sentir ni coses desagradables ni coses agradables. És com si t'haguessin desconnectat el cable que uneix el cervell amb el cos i, fins i tot, a vegades va acompanyat de pèrdua de sentit de la realitat, pèrdua de memòria, d'interès o de sentit existencial.

Això també és **habitual** i totes en un grau o un altre hem experimentat algun símptoma dissociatiu. És una altra estratègia de defensa que utilitza el nostre cervell i es dona quan aquest avalua que és més segur desconnectar-se que continuar connectat. Pot passar quan una situació d'estrès o dolor emocional és molt intensa o sostinguda en el temps i també és una resposta de supervivència.

Tot i que la dissociació pugui ser una estratègia útil i protectora en alguns moments, prendre consciència emocional pot ajudar-te a prendre decisions congruents amb tu mateixa i la realitat que estàs vivint. Per això, t'anem a fer que, a poc a poc, vagis reconnectant amb les sensacions del teu cos i intentis posar-hi nom. És una manera d'entrenar aquesta part del cervell que Sí que pot decidir i entendre què està passant.

Podries identificar quines són les 3 emocions que estàs sentint amb més freqüència últimament?

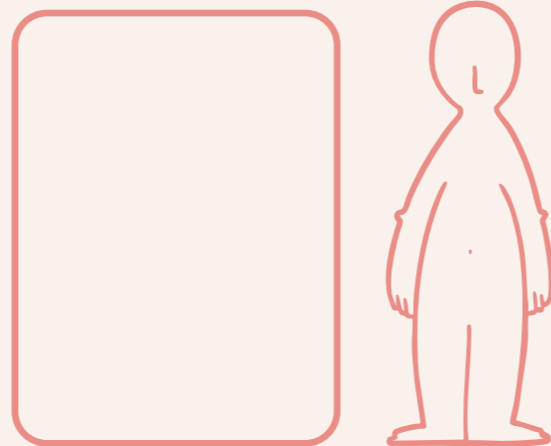
- _____
- _____
- _____

D'aquestes, podries triar la que millor descriu com et sents **ara mateix**?

- _____

Aquí et proposem que puguis aprofundir una mica més en aquesta última i provis de dibuixar-la:

- Com és?
- Quina forma té? Quina textura?
- De quin color és?
- Es mou o és estàtica?
- On la sents del teu cos?



Un cop l'hagis dibuixat, si penses en aquesta emoció com si tingués vida pròpia i la tinguessis davant, fes-li les següents preguntes i anota les respostes:

- Des de quan estàs aquí?

- Què t'ha fet pensar que et necessitava a la meua vida?

- Què ha de passar perquè puguis marxar?

Un cop hagis contestat des de l'emoció, pensa en tota la informació que t'ha donat i pren-te el teu temps. Quan estiguis preparada, planteja't: **si poguessis dir-li alguna cosa, què li diries?**



No estem acostumades a observar el que sentim, posar-li nom o poder reconèixer on i com ho sentim al nostre cos. Per això, pot ser que et resulti difícil d'identificar, però a mesura que practiquis, costarà una mica menys.

De fet, anomenar el que ens està passant, ens ajuda a fer-ho conscient i, més tard, a saber com donar-nos allò que necessitem.

No és un procés automàtic i requereix temps, a vegades podem trigar hores, dies o, fins i tot, setmanes en resoldre el que ens passa.

Tingues paciència i pensa en quin sentit té per a tu!



Altres recursos per aprendre, entendre i treballar amb les pròpies emocions:

→ **La brújula de las emociones. Una guía para aprender, comprender y trabajar con tus emociones**

Inge, Aksel i Reidar, J. (s.d.). *Emotion Compass: Navega tus emociones*. Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi (NIEFT). <https://emotioncompass.org/es/>

En les sensacions corporals

Alguna vegada t'ha envaït una sensació d'ansietat, angoixa o pànic, sense saber ben bé per què, sense previ avís o de manera aparentment desproporcionada?

Pot ser que apareguin símptomes com si s'hagués activat el botó d'emergència i et sentis nerviosa, que de sobte t'apareguin imatges molt nítides que et facin revivre la situació traumàtica sense que ho puguis controlar (*flashbacks*) o, fins i tot, pensaments intrusius relacionats amb la situació viscuda.



Els triggers poden desencadenar flashbacks¹¹.
És a dir, quan el cos reacciona a algun estímul que actua com a *trigger* o disparador pot ser que apareguin imatges d'alguna escena viscuda concreta que ens va provocar una emoció molt intensa, habitualment de por. Un *flashback* és una rememoració del passat que es viu en el present, és involuntari i pot durar segons, minuts o més.

No passa en tots els casos ni sempre es dona de la mateixa manera, però quan succeeix el nostre cervell pot estar reaccionant a diferents disparadors (els *triggers*!). Els *triggers* són sensacions o estímuls percebuts durant l'experiència traumàtica o estressant que han quedat enregistrats al nostre cervell com a senyals d'alerta. Quan apareixen, el cos s'activa per defensar-se, fugir, desconnectar-se o quedar-se immòbil, com si estiguessis en aquell moment del passat, però davant d'estímuls que no són perillosos ni representen una amenaça en si mateixos.

Per exemple, imagina't que un dia et roben el mòbil al carrer de manera violenta, passes molta por i et quedes paralitzada. En el moment hi ha un gos bordant. De sobte, un altre dia estàs a un parc i sents un gos, llavors entres en un estat d'alerta i activació o, fins i tot, et bloqueges.

Això passa perquè el teu cos ha reaccionat anticipant-se i protegint-te d'un perill viscut: que et robessin el mòbil. Per tant, ha associat el so del gos amb el robatori, preparant-se de nou per si torna a passar, tot i que aquest cop no sigui així.

És important que si et ressona puguis reconèixer quins són els teus disparadors per entendre'ls i comprendre també les reaccions que desencadenen (activació corporal, pensaments negatius, por, ansietat, etc.). Així, amb el temps podràs anar descobrint què necessites o com calmar el teu cos quan respon a aquests disparadors.

¹¹ Si tens dubtes sobre què vol dir exactament un flashback o quina diferència hi ha amb un atac de pànic pots consultar la següent publicació: longsoul.system. (2024, 2 de juny). Ataque de pánico vs. Flashback [Publicació]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/C7uRUpARRkX/>

Aquí et proposem un exercici que pot ser-te útil per calmar el teu sistema nerviós quan et sentis activada o desbordada (sigui quin sigui el motiu pel qual t'has activat)

No oblidis que aquesta brúixola és per acompanyar-te! Atura't sempre que vulguis, pren-te el teu temps, no hi ha pressa.

Respiració quadrada

Abans de començar, pots buscar un lloc tranquil on puguis seure, la teva esquena estigui recolzada en una cadira còmoda i els teus peus toquin el terra.

- Pots tancar els ulls o mantenir-los oberts. Pots posar una mà al pit i l'altra a la panxa.
- Inhala pel nas mentre comptes fins a 4 lentament. Sent l'aire entrar en els teus pulmons.
- Aguanta la teva respiració mentre comptes lentament fins a 4. Intenta no fer força amb la boca o el nas, simplement evita inhalar o exhalar durant 4 segons.
- Comença a exhalar lentament pel nas comptant de nou 4 segons.
- Repeteix els passos almenys tres vegades. També pots repetir els tres passos durant 4 minuts, o fins que puguis tornar a la calma.



Portar-nos a nosaltres mateixes a la calma requereix pràctica, primer probablement hauràs de fer-ho a un lloc tranquil per concentrar-te millor, però a mesura que vagis controlant la tècnica et serà més fàcil. Quan ho tinguis més per la mà podràs utilitzar aquesta respiració, fins i tot, dreta, al carrer, al metro o on tu necessitis!

Poden ser *triggers*¹²: una olor, el contacte en alguna part del cos, un lloc o un carrer determinat, una cançó, crits, un tipus de vehicle o el seu color, característiques com un pentinat o una manera de caminar, entre d'altres. Aquests només són alguns exemples, però et convidem a **fer la teva pròpia llista**.

¹² Extrets de: Lanza, Juliana (2021). Estrés traumàtic. HEPTA – Factores Humanos, SAME. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30168.62721>

A més, pots provar de completar la taula següent¹³ per tal de reconèixer què és un disparador o *trigger* per a tu. Et proposem que cada cop que notis una activació intensa i/o desbordant, ho registris d'aquesta manera:

¹³ Extreta de: Fisher, Janina (2023). *La transformación del legado vivo del trauma: Libro de trabajo para supervivientes y terapeutas*. Eleftheria. – En aquest llibre hi ha aquest i altres exercicis que et poden resultar útils si has identificat algun símptoma de trauma.

Data, hora i situació: què ha passat?	Emocions, pensaments i sensacions físiques que s'han activat: com em sento i què penso?	Intensitat (0-10)	Disparador: què estava passant just abans?	Afrontament: què he fet per enfrontar-me a això?



Quan hi ha un esdeveniment estressant o emocionalment dolorós, sovint el nostre cervell no pot guardar la informació a la memòria com faria normalment, perquè hi ha àrees que no estan poden treballar. Per això, els records relacionats amb situacions d'estrès o traumàtiques no sempre es guarden de la mateixa manera que altres tipus de records. Habitualment, aquests records estan fragmentats, és a dir, no recordem l'ordre de les accions o, si ho fem, no és de manera clara (alguns records poden ser borrosos o contenir detalls i sensacions molt clares, mentre que

... →

Els disparadors també poden aparèixer en forma de **malsons**, de manera que no se sap quan arribaran. És a dir, pot ser que et llevis amb aquest estat d'alerta i activació o, fins i tot, ansietat, i tingui a veure amb el que has somiat. Això passa perquè aquest tipus de memòries queden emmagatzemades a la part emocional del nostre cervell, fent que no les puguem recuperar de forma conscient, sinó que apareixen per altres vies i els somnis poden ser una d'elles.

Recorda: Totes les reaccions anteriors són intents del teu cervell per gestionar el que t'ha fet sentir amenaçada. No les infravaloris, han estat útils en algun moment! Ara toca veure si encara t'ajuden o si pots trobar noves maneres de cuidar-te.

A més, pots provar d'alertar al teu entorn i compartir els teus triggers, perquè puguin ajudar-te també en aquells moments en què sentis que estàs en "crisi".

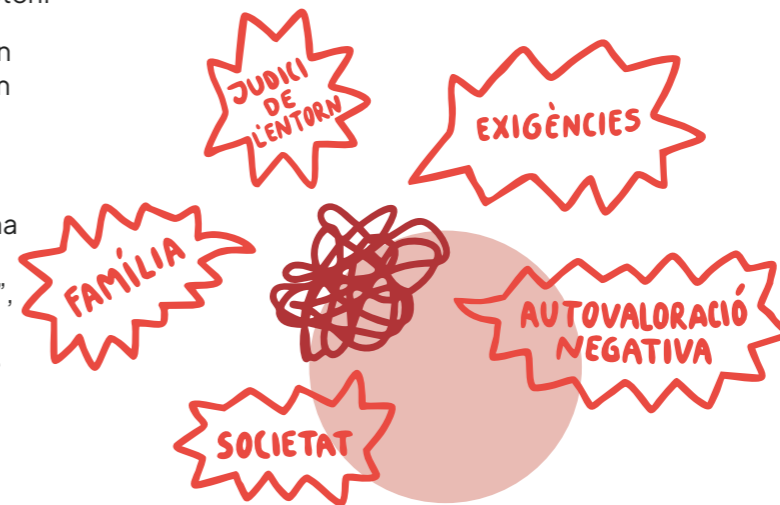
... ↓

En els pensaments

Ara deixarem de banda per un moment el cos, per preguntar-te: **"Li dono voltes a tot, sobrepenso o em veig atrapada en pensaments repetitius o negatius que m'acaben fent mal?"**

Constantment estem rebent missatges de l'exterior que ens diuen COM ser, què FER i què està bé i què NO. Són judicis, expectatives i exigències de les persones que ens envolten i de la societat, els interioritzem, els portem molt endins¹⁶ i ens afecten.

Per exemple, quan sentim frases com "si no haguessis anat a aquell lloc, això no t'hauria passat" o "això t'ha passat per tenir baixa autoestima", ens estan fent arribar la idea que el problema hem estat nosaltres.



d'altres no). I a més, pot ser que continuïn presents molt de temps després que la situació hagi passat, com si estiguessin encapsulats.

Per això, si no recordes ben bé què va passar, sents que tens buits o llacunes, etc.: no desesperis! Sabem que pot ser molt angoixant, però entendre que el que t'està passant no és raro ni només et passa a tu, et pot ajudar.

¹⁶ Al capítol 4 i al 6 pots aprofundir en aquests missatges.



Sabies que... Quan a les emocions els afegim pensaments apareixen els **sentiments**? Aquests són més reflexius i duradors i tenen a veure amb les interpretacions que fem del que ens passa.

El sentiment de culpa, per exemple, apareix com una espiral alimentant la idea que som nosaltres qui hem causat la situació. Ja sigui per idees preconcebudes sobre les violències masclistes, sobre la situació en concret que hem viscut o sobre nosaltres mateixes.

→ **Quítame la culpa**

Lizarraga, Cristina. (2020). *Quítame la culpa*. PIKARA. – Fanzine que recull testimonis, inclòs el de la mateixa autora. Històries de violència masclista que ressonen a l'interior de cada una per alliberar-nos d'un pes que no ens correspon.

Tu no ets culpable de la violència que has rebut, és el resultat del sistema patriarcal per dominar-nos i sotmetre'ns a la força.

Aquests missatges no cal que els hagis rebut de manera directa perquè t'afectin, és suficient amb el que observem a les pel·lícules, a les notícies i en comentaris subtils que escoltem al nostre entorn des de ben petites. De fet, les persones que hem estat educades com a dones, les persones LGBTQ+ i altres dissidències hem estat invisibilitzades, silenciades i hem rebut missatges de la societat que han accentuat aquests pensaments de

ser incorrectes o defectuoses. Rebut de manera continuada i normalitzats, fan que les vivim com a veritats.



→ **Cuál es tu lucha**

López, Nando. (2022). *Cuál es tu lucha*. Ediciones SM. – Llibre que recull la història real de 15 joves que travessen dificultats, violències i problemàtiques varies. Aquest llibre et pot servir per passejar entre els seus pensaments, sentir-te acompanyada i inspirar-te.

→ **Lesbofobia: vers i revers**

d'una violència patriarcal
Creación Positiva. (2021). *Lesbofobia: vers i revers d'una violència patriarcal*. <https://www.creacionpositiva.org/wp-content/uploads/2024/02/fanzine-expo-lesbofobia-online.pdf>
Fanzine que parla de ser bollera, visibilitzar les violències contra les lesbianes, per teixir aliances i caminar des de l'experiència compartida.

→ **Resistencia bisexual**

Coll, Elisa. (2021). *Resistencia bisexual*. Melusina. – Llibre que explora les experiències i la visibilitat de la bisexualitat en la societat actual. Aquest llibre ens convida a reflexionar sobre els estereotips, prejudicis i invisibilitat que sovint afronten les persones bisexuales, tant en les comunitats heterosexuales com entre les comunitats LGBTQ+.

A més a més, si has rebut altres tipus de violència verbal i psicològica com insults, menyspreus, humiliacions, desqualificacions, *gaslighting*¹⁷, xantatge, indiferència, etc., tot això també impacta en com et sents i el que penses sobre tu mateixa.

Ara, la nostra feina és anomenar les coses tal com són i situar-les on toca (encara que sembli que anem en contra del món), per així atribuir la responsabilitat de les accions a qui correspon.



Ara bé, aquestes idees que hem anat aprenent i rebent no es desmunten en un sol dia! En aquest camí, t'ajudarà a trobar espais segurs on poder desaprendre col·lectivament aquestes creences, amb amigues, xarxes de suport, etc. Però també t'ajudarà a poder entrenar els teus pensaments, perquè puguin tenir menys pes aquells que tenen a veure amb imposicions socials i, alhora, puguis centrar-te en aquells que són justos per a tu i et cuiden (per exemple, aquells que et parlen de les teves forteses).

¹⁷ El *gaslighting* o llum de gas és una forma de manipulació psicològica en què una persona, o un grup de persones, intenta fer que algú altre dubti de la seva percepció de la realitat, els seus records o la seva salut mental. Quan et fan llum de gas és habitual dubtar de les teves capacitats i sentir-te desorientada, confosa i insegura.

Els pensaments negatius normalment no demanen permís per aparèixer a escena, de fet costa que marxin. Ho sents així? Per al nostre cervell, sembla que siguin crispetes: mai n'agafem només una, sinó que passem d'un pensament a l'altre, i resulta difícil poder dir "fins aquí". Quan ens passa això diem que entrem en una espiral o bucle.

Proposta

Aquí tens algunes idees que et poden inspirar:

- Sento... i això em fa pensar...
- Tinc por de...
- Quan em sento amenaçada penso que...
- Això em va passar perquè...
- Soc una...

Aquests pensaments negatius no són neutres, sinó que tenen efectes en nosaltres reafirmant creences que no són justes i potenciant emocions desagradables o que ens provoquen malestar. Per això, et plantegem que puguis transformar o substituir aquestes idees en pensaments alternatius que sí que et facin bé.

Sabries identificar quins són els pensaments més recurrents per a tu quan et ve al cap aquesta/es experiència/es? Si t'ajuda pots associar-los a una emoció o sentiment concret.

Exemple: sento culpa perquè penso "ho podria haver evitat"

En aquest exercici et pot ajudar a pensar també si el pensament negatiu és útil per a tu o si hi ha proves que aquest pensament sigui cert o realitat. Pots escriure els pensaments negatius en una columna i pensar una alternativa per a cadascun en l'altra:

Pensament negatiu
(destructiu)

Ex: "podria haver evitat anar a casa seva"

Què t'agradaria creure ara? Què t'agradaria que cregués el teu JO que està/va en aquella situació?

Ex: "jo no sabia el que passaria allà"

Quan et trobis en una situació de bucle o espiral pots provar d'aturar aquests pensaments negatius o que identifiqués que no són bons per a tu. Com?

1. Decideix un gest i una paraula per aturar-los. Per exemple: picar de mans i "prou". Tria el que per a tu tingui sentit i creguis que et pot anar bé.
2. Un cop hagis fet el gest i dit la paraula clau comença un compte enrere de 3 en 3 des de 355 fins a 0. Si t'equivoques torna a començar des de l'inici.
3. Pensa una activitat que t'ajudi a canviar de mood¹⁸, mantenint la ment activa i ocupada. Alguns exemples poden ser: trucar a una amiga perquè t'expliqui com li ha anat el dia, cuinar o fer alguna cosa manual amb instruccions, jugar a un joc que requereixi concentració, etc.

”
El que més m'ha servit de l'aturada de pensaments és comptar enrere perquè em concentro en allò i em calmo.

”
Quan ho he practicat, a vegades amb dir-me a mi mateixa la paraula JA en tinc prou perquè puguin parar.

¹⁸ La paraula en anglès mood significa estat d'ànim.

Respostes i reaccions

“Què puc fer si les emocions són tan intenses que em resulta difícil pensar o inclús utilitzar la raó per actuar o comunicar-me? Què faig si actuo impulsivament?”

Si et sents identificada, no pateixis, no és tan estrany... Algunes persones que han passat pel mateix, ens han compartit el que les ajuda:

1r. Parar i calmar les emocions

No busquem eliminar l'emoció, sinó expressar-la de manera segura (sense fer-te mal a tu o altres persones) o baixar la seva intensitat per fer-la tolerable. El moviment, balancejar-te o recollir-te en posició de rosca per alliberar el que necessitis són bones maneres de fer-ho.

“Fer-me una dutxa d'aigua freda”, “que algú m'abraci”, “sortir a córrer o a passejar el gos”, “comptar fins a 10 i respirar”, “pegar un coixí”, “plorar a l'habitació”, “fer bombolles”

Des de la curiositat per entendre't, deixa que les paraules brolin de dintre teu, sense judici. Dedica temps i amabilitat per obrir-te a comprendre i acollir el que t'està passant, tingues present el desig d'ajudar-te a tu mateixa a alleujar aquest malestar.

“Escriure com m'estic sentint”, “trucar a una amiga i explicar-li sense filtres”, “cantar inventant-me les lletres amb el que m'ha passat”, “parlar amb mi mateixa”, “estirar-me al llit i dibuixar com em sento”

Fes-te preguntes que t'ajudin a valorar diferents opcions. Juga amb possibles escenaris, a esbrinar com seria i quines implicacions tindrien per tu. Escull allò que et cuidi, parant atenció a les necessitats del propi cos, la teva ment, els teus valors, les teves relacions i el món que habites.

“Fer una llista de pros i contres”, “mirar-me al mirall i dir-me què vull i què no”, “dir que no m'estic sentint bé, que necessito temps per pensar i marxar”, “anar a la psicòloga”, “anul·lar un pla que no vull fer”

No és fàcil, a vegades hauràs de provar diferents estratègies per descobrir el que et funciona, i això implica un temps i, sobretot, pràctica.

**2n.
Posar paraules a com ens sentim, pot ser una barreja de diferents emocions i sentiments**

**3r.
Esbrinar què necessitem i decidir com actuar**



Cal recordar que: ni totes partim del mateix punt, ni totes passem pels mateixos camins, ni tan sols totes arribarem al mateix lloc! Però és que a més, com podem pensar, no reaccionarem de la mateixa manera just posteriorment a un fet, que passat un temps després.

És molt important que tinguis present que no hi ha una única manera de respondre o d'afrontar una situació de violència masclista viscuda.

Per això, volem posar el focus en poder entendre per què ens passa el que ens passa, saber com enfrontar-nos-hi i conèixer què ens funciona i què no en diferents moments, intentant deixar fora les avaluacions del que “està bé” i el que “no està bé”.

Si has sentit una por molt intensa o has viscut algun episodi on hagis vist amenaçada la teva integritat, és difícil continuar amb la teva vida com si res. Pot ser que per por que es torni a repetir, evitis certes coses com: alguns espais, certes persones o activitats amb la finalitat d'evitar també el perill o malestar que associem amb aquestes. Aquesta **evitació** pot estar relacionada amb experiències passades o amb els *triggers* que ja hem comentat.

També pot ser que aquesta evitació respongui a un perill real en l'actualitat, en aquest cas no parlariem d'evitació sinó de **mesures d'autoprotecció**. Si ara mateix estàs vivint algun tipus de violència masclista i tens por, consulta l'apartat **En cas d'emergència: el primer ets tu**.

Posant atenció al que fas, creus que alguna situació¹⁹ de les que apareixen aquí sota descriu com has actuat actualment o en el passat? Pots marcar-les i afegir les que creguis que faltin.

- No sortir de festa o llocs on hi hagi molta gent
- No anar pel carrer de nit
- No passar per un carrer, barri o ciutat concrets
- Veure menys a les meves amigues o persones de confiança
- No fer alguna activitat que m'agradava o que em feia sentir bé (pots escriure quina: _____)
- Sortir menys de casa
- Consumir alcohol o altres substàncies
- No tenir relacions sexuals
- Estar tot el dia fora de casa/sortir molt sovint de festa
- Ser molt activa sexualment
- No relacionar-se amb homes de manera romàntica
- _____
- _____
- _____

¹⁹ Aquest recull de situacions està basat en experiències de noies joves i adolescents que han viscut violències masclistes i han estat acompanyades des de L'Espai Lila del CJAS.

Evitar certes situacions no té per què ser un “problema” per si sol, però quan es manté en el temps o controla la nostra vida, pot limitar-nos i convertir-se en un obstacle.

Evitar els *triggers*, pot ajudar-te a reduir el malestar de manera temporal, però al mateix temps pot alimentar la por o la sensació de desconexió amb persones o activitats importants per tu.

Evitar t'alleuja només momentàniament o, en canvi, et fa la vida més fàcil? Evites coses que no suposen gaires renúncies o, pel contrari, cada cop sents més impotència, vergonya i aïllament?

Aquestes preguntes et poden ajudar a pensar si l'evitació s'està convertint en un problema. De fet, evitar durant un temps t'ha pogut ajudar a estar millor i a gestionar el que no podies afrontar en aquell moment, ja que no sempre podem enfrontar el malestar que ens provoca una situació. Però arriba un punt en què potser el que et genera malestar és precisament aquesta dificultat per afrontar algunes situacions. Això probablement vol dir que és un bon moment per fer un pas endavant i començar a afrontar el que durant temps havies estat evitant, aparcant i ignorant.

El més important és que tu mateixa puguis escoltar-te, respectar els teus temps i entendre que es tracta d'un procés.

Aquí ens pot ajudar tenir en compte els següents punts:

- ▶ Ser conscient de quina funció està tenint aquesta acció o reacció per a nosaltres ens donarà molta informació sobre com ens estem sentint i què necessitem.
- ▶ Tenir paciència i comprendre que forma part del camí, també ens servirà per ser més compassives amb nosaltres mateixes.
- ▶ Centrar-te en aquelles coses que sí que fas, que et fan bé i et cuiden.
- ▶ Compartir com t'estàs sentint o buscar ajuda professional, si creus que és necessari.

Si et trobes en aquesta o altres situacions de molt patiment emocional, et recomanem que busquis ajuda d'una professional. No tens per què enfrontar-te a això tu sola.



A vegades, sentim un malestar tan intens que busquem fer alguna cosa per fer-lo desaparèixer o disminuir ràpidament. En aquests moments, no sempre trobem l'opció més curosa per nosaltres. De fet, per no connectar amb el dolor emocional o per sentir que tenim el control de la situació, podem actuar d'una forma més aviat autodestructiva. Una manera, poden ser les autolesions. Si alguna vegada hi has pensat, pots consultar aquesta informació que et pot ajudar amb el teu malestar:

→ **Guia: Información sobre las autolesiones para adolescentes, familias y profesionales de la educación**
Ministerio de Sanidad et al. (2022). *Información sobre las autolesiones para adolescentes, familias y profesionales de la educación*.
https://www.urjc2030.es/prus/wp-content/uploads/sites/11/2024/07/2020_avalua-t_opbe_autolesionesadolesc-infopac_def.pdf

En aquest sentit, el primer que ens permet parar atenció al que fem i com actuem és l'**autocura**. I és que a banda d'observar com t'afecta tot això, també és important identificar les coses que et fan ser qui ets i allò que ja estàs fent per tu i que Sí que et fa bé. No les perdis de vista!

Però, què vol dir autocura? Doncs tant pot ser una activitat que et faci sentir bé en el moment present, com pot ser passejar per la vora de la platja o fer-te l'*skin care*, com alguna cosa que ens aportí un benestar per a nosaltres a llarg termini, per exemple, dormir 8h, ja que sabem que tindrà efectes positius en el nostre organisme i la nostra ment. A més, no cal que siguin coses que fas de manera solitària, un acte d'autocura també pot ser quedar amb aquella amiga que feia tant que no veies!

Cuidar-te, prioritzar-te i ficar límits és ser responsable amb tu mateixa i encarregar-te d'una tasca que només tu pots resoldre: connectar amb les pròpies necessitats i el compromís de donar-los resposta.

1. Com notes que estàs calmada, relaxada, connectada amb tu mateixa i recarregant energia? (Anota els senyals i indicis que estàs en aquest estat)
2. En quins espais o en quines activitats et sents així o sents que t'aporten tot això?
3. Què t'ajuda a poder-les dur a terme?

Et proposem que et puguis parar a pensar quines coses fas per cuidar-te. Pensar-hi farà que les tinguis més presents en el teu dia a dia.



Ballar també és una manera de cuidar-nos i de gaudir. D'apoderar-nos del nostre cos. Ens ajuda a sentir-nos vives en el present i, sobretot, a sacsejar-nos tot allò que el patriarcat posa damunt les nostres espatlles.

→ **My Dance My Rules**

Psicowoman. (2016). My Dance My Rules [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=T9GH5k6CWnc&list=PLapT7p-s-v-z4F7-zyH4pcP-zEwAHUdgdUy&index=3>

4. Què no t'ajuda o et dificulta fer-les?
5. Com t'has cuidat aquesta última setmana?
6. Com et cuidaràs demà? I la setmana que ve?

La relació amb les altres

Com ja hem anat veient, prendre consciència i entendre quins efectes té en nosaltres el que hem viscut o estem vivint ens ajuda a sanar i recuperar-nos. Però un cop hem pogut fer aquesta mirada cap endins, també ens serà útil fer-la cap enfora, és a dir, cap a la relació amb la gent del nostre voltant.

Moltes vegades, després d'una experiència en la qual algú ens ha fet mal o tractat malament, ens costa tornar a confiar. Així, pot ser que **construïm una cuirassa o alguna forma de protecció que ens permeti no sentir-nos vulnerables de nou.**

En altres paraules: la desconfiança a vegades ens pot protegir, però també hem de saber veure quan té efectes negatius en nosaltres. Perquè aquesta cuirassa ens defensa, però no ens ajuda a sanar ni a poder demanar ajuda, si ens cal, perquè també ens aïlla de les altres i del que ens pot fer sentir bé.

Ara bé, no sempre és una percepció falsa o allunyada de la realitat pensar que el món és hostil i que hi ha gent que et pot fer mal. És a dir, hi ha missatges o respostes que rebem de les altres que tenen un impacte en nosaltres i influeixen en la construcció de la narrativa²⁰ del que ens ha passat. A vegades, aquests missatges poden ser contradictoris amb el que nosaltres pensem o provocar un conflicte entre diferents parts nostres (per exemple, entre el que penso, el que vull, el que necessito i el que faig). Sentir que t'estan jutjant per com reacciones o segons el que decideixes, o que no

²⁰ La forma en què ens expliquem una vivència pròpia o aliena.

et creguin o qüestionin el que els expliques, pot afectar molt la manera en què et sents o penses sobre la situació viscuda.

Amb tot això, serà important que puguis diferenciar què pensen les altres i què penses tu i, per tant, també separar el que necessites tu del que necessiten les altres persones.

Proposta

De la mateixa manera que en l'apartat anterior hem vist que ens pot ser útil per decidir com volem actuar, primer parar a observar el que sentim, calmar-nos i posar paraules a les diferents emocions, també podem fer el mateix recorregut per comunicar les nostres necessitats i **posar límits**.

1. Observar el que està passant, centrant-te en la situació en concret i els fets que han ocorregut.
2. Observar els teus sentiments. Veure quines emocions s'estan movent i com les sents en el teu cos.
3. Saber quines necessitats tens. Reconèixer què necessites tu.
4. Posar límits:

- a. Tria una posició corporal que et sentis segura i t'aporti confiança. Pots provar de posar-te dreta amb les cames separades a l'amplada de la teva pelvis, l'esquena i les espatlles rectes i la mirada a l'altura del teu cap.
- b. Des d'aquesta posició digues la paraula "NO" de forma contundent. Pots provar diferents volums, però intenta que sigui un to que sigui audible i s'entengui perfectament el missatge.
- c. Ara centra't en una situació concreta i pensa quin és el missatge que vols transmetre. Prova d'explicar-te sense rodejos, sigues clara i concisa. Fixa't sobretot en la finalitat i amb allò que vols.
- d. Si et costa, pots provar de practicar amb situacions del teu dia a dia que no t'impliquin molta energia o molt d'esforç. Per exemple, pot ser una bona ocasió dir que no vols menjar un plat que no et ve de gust o potser dir-li a una amiga que no pots quedar un dia que estiguis cansada.



Posar límits no és senzill i, a més, ens han ensenyat, sobretot a aquelles persones educades com a dones, que si en posem som egoistes, perquè deixem de prioritzar com està la resta per ficar per davant com estem nosaltres mateixes.

Això no ens ajuda a poder ser clares amb allò que volem o no volem, perquè pensem que està “mal fet” o que no tenim dret a dir la nostra.

Aquests passos també et poden ajudar a reconèixer quan algú està traspasant aquests límits, perquè podràs veure si l'altre acull i respecta allò que comuniquis (no cal que sigui de manera verbal). I és que a vegades, posem el focus en pensar que és cosa nostra no haver-nos comunicat bé i no pensem que és l'altre qui no ha respectat els nostres límits.

Hi ha moltes maneres que la gent del teu entorn et pot donar suport, ja sigui abraçant-te quan estàs trista, ajudant-te a sortir a passejar, a posar una rentadora o a fer la compra.

Quan estem en una situació difícil o ens trobem més vulnerables és important tenir present qui està al nostre costat i què li podem demanar. Sobretot perquè a vegades pot ser que ens costi demanar ajuda o, simplement, pensem que ens hem de recuperar “soles”.



Recorda: Tot el que inclou aquesta brúixola són només propostes que et poden servir per entendre una mica més el procés que vius i també per recordar-te tot allò que ja saps que et funciona. Qui té les claus per a tot això ets tu mateixa; confiar en el teu propi criteri i seguir la teva intuïció són eines molt poderoses per saber què necessites i què et fa falta. Tu ets la teva pròpia brúixola!

Així que et preguntem...

Pots pensar d'1 a 3 persones a les quals pots recórrer si et trobes en una situació difícil?

- _____
- _____
- _____

Ara que les tens, quines coses et fan sentir cuidada i escoltada per elles?

Sabem que a tothom no li podem demanar el mateix, per tant, podries afegir a cadascuna d'elles què els podries demanar de forma específica?

Un cop ho tinguis, pots provar de fer-los saber aquestes demandes o, únicament, quedar-te-les per a tu per al moment en què ho necessitis.

**La violència et
travessa, no et
defineix!**

03.

03. La violència et travessa, no et defineix!

Quantes vegades has sentit això de **ser víctima** de violència masclista? Com imaginem una víctima? Exactament, què vol dir?

Quan sentim aquesta paraula, automàticament apareix una imatge molt determinada pel que ens arriba pels mitjans de comunicació, les notícies, les pel·lícules i les sèries, etc.

Existeix una representació de víctima plena d'estereotips, mites i judicis: dones submises, dèbils, innocents o "tontes" per aguantar o no sortir de la situació.

Però, què significa haver estat víctima de violència masclista?

1. Haver patit un dany (agressió).
2. Que sigui provocat per algú altre (agressor).
3. Que aquest dany impliqui una vulneració de drets²² bàsics, que sovint es posen en qüestió pel fet de ser dones o persones amb una identitat o expressió de gènere fora de la cisheteronorma²³.

²² Pots veure l'apartat **En cas d'emergència: el primer ets tu** per conèixer quins són.

²³ El concepte *cisheteronorma* es refereix a la idea que socialment s'assumeix que totes les persones són cisgènere (persones que s'identifiquen amb el gènere que coincideix amb el sexe assignat en néixer) i heterossexuals. Per tant, la cisheterosexualitat es considera "natural" o "normal".

Per tant, parlar de *víctimes* ens permet reconèixer que la violència no depèn de la persona que la pateix (ni del que fa o deixa de fer). No és la víctima la que decideix que l'agredeixin, ni quedar-se en la situació de violència, sinó que hi ha una persona que decideix utilitzar la violència sobre una altra, amb un fi concret.

Aquí compartim amb tu algunes frases que potser et ressonen, però que cal qüestionar i rebatre:

"Per què he aguantat tot això a la relació? Jo no soc així..."

→ Normalment la violència masclista en la parella no és evident des del primer dia, sol donar-se de manera progressiva i, a poc a poc, va afectant la nostra manera de ser, pensar i sentir-nos, a vegades fins al punt de no reconèixer-nos. **Ser una persona segura i amb una bona autoestima no és incompatible amb patir violència masclista!**

"No soc una víctima, quan ell m'insulta jo no em quedo callada!"

→ Tenim superassociada la categoria víctima amb ser submissa o dòcil, fins al punt que hi ha persones que no identifiquen la violència masclista perquè s'enfaden, responen a la violència i tracten de defensar-se. **Cal recordar que la violència és una manera d'imposar a la força, i que qui l'exerceix no reconeix ni la nostra paraula ni els nostres drets.**

"M'he plantejat que jo era una tòxica i estava tot al meu cap... perquè no m'imaginava que entre lesbianes hi podia haver maltractament"

- **Les relacions de parella entre dones o persones LGTBIQ+ no estan lliures de violències masclistes.** Al final totes hem crescut en una societat patriarcal, el gènere ens travessa i es poden reproduir estereotips, rols, valors i patrons igual que en els vincles heterosexuais. A més a més, les persones LGTBIQ+ també s'enfronten a altres formes de violències basades en la LGTBIQ+fòbia (també la interioritzada²⁴!).

"I si no m'he resistit prou?"

- Quan vivim una agressió sexual sovint ens preguntem si hem "provocat" la situació, si hem deixat prou clar el que no volíem o, fins i tot, ens sentim culpables per no haver-nos protegit o resistit prou. **Però l'agressió és responsabilitat de qui no ha tingut en compte els teus desitjos, no ha respectat els teus límits ni els teus drets.**

²⁴ La LGTBIQ+fòbia interioritzada es dona quan una persona LGTBIQ+ adopta de manera inconscient els prejudicis, estereotips o actituds negatives que la societat té sobre la seva identitat de gènere o orientació sexual. Això pot fer que senti rebuig, culpa o vergonya per mostrar-se i acceptar-se tal com és o, fins i tot, odi cap a ella mateixa o altres persones del col·lectiu.

"Tenim una relació tòxica, jo també soc gelosa"

- Primer de tot, cal dir que la gelosia és un sentiment (d'inseguretat) que totes podem sentir en algun moment i s'ha de diferenciar del comportament gelós: controlar, prohibir, limitar i tenir actituds possessives. **Observa amb atenció que això de "relació tòxica" en realitat no sigui un exercici continuat de control i càstig per part seva, per imposar-te pautes de comportament masclistes. Tens dret a viure la teva vida amb llibertat, fent allò que t'omple i envoltada de persones que et cuiden i et fan bé.**

"No hauria pensat que pogués patir una situació així, penso que potser ningú em creurà"

- Quan un nen o un home viu una situació de violència masclista, li pot costar més identificar-se com a víctima o demanar ajuda. El que fa que sigui violència masclista no és només el gènere de les persones que majoritàriament la pateixen –les dones–, sinó també la desigualtat de poder i les condicions socials (patriarcal) que ho permeten. **Si ets un noi, cis o trans, també has pogut viure violència masclista i tens dret a rebre ajuda.**



→ Per casos de violència sexual: pots adreçar-te a AADAS 93 487 57 60 o info@aadass.org.es. Per a més informació consulta la web www.aadass.org.es.

→ Per casos de violència sexual a la infància: pots adreçar-te a Vicki Bernadet **93 318 9769** o **info@fbernadet.org**. Per a més informació consulta la web <https://fbernadet.org/>.

→ Per casos d'LGTBIQ+fòbia: pots adreçar-te al Servei d'Atenció Integral (SAI) més proper <https://igualtat.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/lgbti/xarxa-sai/>

“Si soc feminista no puc ser víctima de violència masclista”

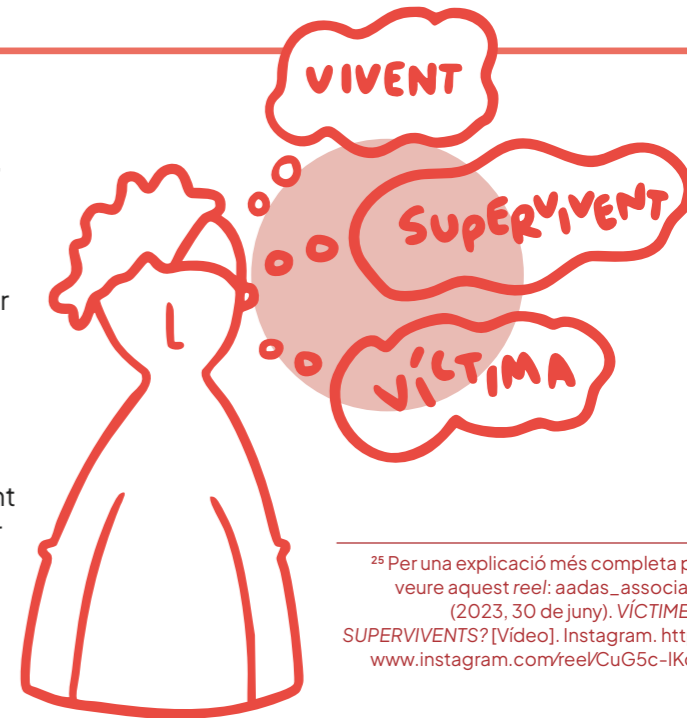
→ Aquest pensament parteix de la premissa que la violència masclista depèn totalment de tu, com si el feminisme ens pogués fer immunes a la violència (tant de bo fos tan fàcil!). És cert que el feminisme ens ajuda a identificar algunes situacions i que ens dona eines per agermanar-nos, fer front a les violències i transformar la societat perquè sigui més equitativa, diversa i justa. **Però el que et vulnerabilitza per patir violències masclistes és viure en una societat patriarcal, t'identifiquis amb el feminisme o no.**

→ **Cómo es la víctima perfecta de violencia sexual**

El Salto TV. (2023). *Material inflamable. Cómo es la víctima perfecta de violencia sexual* [Vídeo]. YouTube. https://youtu.be/wRNYhGWY_ml?si=YvGeezXD5f4ZNeyZ - Analitza l'estereotip de víctima de violència sexual.

Llavors entenem que reconèixer-nos com a *víctimes* ajuda a desfer-nos de la culpa del que ens ha passat, però potser no hauria de ser una etiqueta que ens defineixi per sempre. Des dels feminismes s'ha apostat per anomenar *supervivents* a les persones que han passat una situació així, justament, per deixar enrere tot aquest estigma associat a l'estereotip de víctima (dèbil, passiva, dependent, etc.), i fer èmfasi en aquest caràcter lluitador i resilienc, remarcant que la persona ha pogut sobreviure a la violència.

Altres persones prefereixen la paraula *vivent*²⁵, posant el focus en què no cal ser una persona superforça per tal de superar una situació de violència, sinó que no has tingut alternativa i has viscut com has pogut el que t'ha tocat.



²⁵ Per una explicació més completa pots veure aquest reel: aadas_associacio. (2023, 30 de juny). *VÍCTIMES O SUPERVIVENTS?* [Vídeo]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/CuG5c-1KqNj/>

Pot ser difícil i dolorós pensar “això m’ha passat a mi” i pot ser que triguís un temps a processar-ho o poder posar-li nom.

Per això, només tu tries com anomenar el que t’ha passat, i triïs el concepte que triïs, és important que recordis que és un procés que pot anar variant en el temps.

Posar paraules ens pot ajudar a endreçar el que ens ha passat, entendre-ho i donar-li un significat més just per a nosaltres.

Identificant les violències

04.

04. Identificant les violències

Per què a vegades és difícil saber si estem vivint violència masclista? Això té a veure amb el seu caràcter estructural que fa que la normalitzem i que associem significats molt concrets sobre què és ser “home”, “dona” i altres idees com “agressor”, “víctima”, etc.²⁶.

Per això, aquí ens centrarem a reconèixer els diferents tipus i àmbits on es poden donar les violències masclistes, quins mecanismes d'ocultació existeixen i com actuen, amb l'objectiu de poder aclarir alguns conceptes.

A continuació trobaràs un recull de quins tipus de violències masclistes existeixen i en quins àmbits es poden donar. Les dividim d'aquesta manera perquè ens ajuda a anomenar-les i ser conscients de les seves formes, tot i que la majoria d'elles s'entrecruen i es poden donar alhora (per exemple, si reps una agressió sexual, també estàs vivint violència física i psicològica).

Violència sexual:

Es refereix a qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit, inclosa l'exhibició, l'observació i la imposició de relacions sexuals per mitjà de violència, d'intimidació, d'insistència o de manipulació emocional, amb independència de què existeixi una relació de parella, afectiva o de parentiu. També seria: aproximació sexual quan l'altra persona està inconscient o no està en condicions de donar el seu consentiment, ignorar els desitjos sexuals de l'altre, no cuidar el dolor físic que pugui tenir l'altre durant les relacions, insistir per tenir relacions sense preservatiu o retirar-lo enmig de les relacions sexuals sense que l'altre se n'adoni (*stealthing*), entre d'altres.

Violència psicològica:

Tota conducta o omisió intencional que produeixi desvaloració o un patiment. Inclou amenaces, humiliacions, vexacions, exigències d'obediència o submissió, coacció verbal, insults, mirades de menyspreu o intimidants, aïllament o qualsevol altra limitació de la seva llibertat. També fa referència a l'acció de culpar a l'altre de tot el que passa o inclús de les conductes violentes que rep, gaslighting, ignorar o negar la comunicació, etc.

²⁶ Pots consultar els capítols 4 i 6, per saber-ne més.

Violència social:

Sovint la podem incloure com a violència psicològica, però faria referència específicament al control de la "vida social" de l'altre, impedir que la persona mantingui relació amb amistats, família, entorn formatiu o laboral. Generar desconfiança en les persones del seu entorn perquè la persona se'n distanciï o aïllar-la per tal que es redueixi la seva xarxa de suport, difondre idees negatives sobre ella al seu entorn, etc.

Violència física:

Qualsevol acte de força o omissió de cura contra el cos, amb el resultat o el risc de produir-li una lesió física o un dany: cops, bufetades, pessigades, talls, cremades, impedir que descansi o dormi, privar d'atenció mèdica o sanitària, etc.

Violència ambiental:

Destrucció d'objectes personals, alteració de l'ambient vital, donar cops a objectes o mobiliari, cremar fotografies o records importants per a la persona... Accions intimidatòries que alteren l'ambient (com per exemple crits o sorolls estridents) o altres accions per atemorir a l'altre o induir un estat constant d'alerta.

Violència vicària:

Tota conducta dirigida a fer mal a una persona a través d'utilitzar a terceres persones, animals o mascotes (com per exemple matar o enverinar la seva mascota o fer-la desaparèixer, manipulació o agressió a filles, etc.)

Violència econòmica:

Privació intencionada i no justificada de recursos per al benestar físic o psicològic d'una persona i/o de les seves filles, així com l'impediment o prohibició de què la persona treballi o disposi dels seus propis recursos. També inclou la demanda reiterada de préstecs a nom de l'altre o l'adquisició de deutes econòmics mitjançant l'engany i manipulació, gastar-se els recursos de l'altre o els compartits d'amagat, decidir unilateralment en què es gasta els diners o directament la usurpació de béns i propietats.

→ **Joventutcat.**

(2018). *Sexpreading #tabucat* [Vídeo].

Youtube. <https://youtu.be/boEGN-39vSC4?si=i9z8TA-TA2HRhR8Xx>

S'explica la diferència entre sexting i sexpreading i per què aquest últim és una agressió masclista.

²⁷ El *grooming* és una forma de violència en la que una persona adulta es posa en contacte via digital amb una nena, nen o adolescent amb l'objectiu de guanyar-se la seva confiança per implicar-lo en una activitat sexual (p.ex: enviament d'images). La persona adulta es pot fer passar per menor d'edat.

Violència digital:

Tota aquella que s'exerceix a partir d'internet, xarxes socials o altres plataformes o dispositius digitals. És violència digital: el ciberassetjament (insults, amenaces, humiliacions o intimidació repetida, també pot ser de caràcter sexual a través de comentaris sexuals no desitjats o sol·licitar contingut sexual reiteradament o *grooming*²⁷), control digital (supervisió o vigilància de les activitats en línia com la ubicació, per exemple), distribució no consentida de contingut audiovisual (compartir o amenaçar de compartir fotos, vídeos o àudios íntims sense el consentiment de la persona, també conegut com a *revenge porn* (pornografia de venjança), suplantació d'identitat (fer-se passar per algú en línia per difamar-la, danyar la seva reputació o manipular altres persones per fer-la vulnerable a l'assetjament o agressió) i difusió de discursos d'odi (publicar o compartir contingut ofensiu, denigrant o discriminatori contra dones per perpetuar estereotips o fomentar la violència de gènere).

Aquestes formes de violència es poden exercir i viure en diferents contextos i espais. Per exemple dins l'àmbit de la parella, exparella o vincle sexoafectiu, en la família (intrafamiliar), en el context educatiu o laboral, en espais de socialització, públics i d'oci, en les xarxes socials o en les institucions (per part de professionals o pel propi funcionament discriminatori del servei o organització).

²⁸ Consulta l'apartat **En cas d'emergència: el primer ets tu**, d'aquesta brúixola.

Recorda que si has viscut alguna d'aquestes situacions, tens dret a demanar ajuda²⁸.



Per fer front a les violències masclistes digitals:

→ **Acoso online** - Xat i materials d'orientació i assessorament a dones i persones LGTBIQ+ de 19 països d'Amèrica Llatina, Carib i Espanya. <https://acoso.online/>

→ **FemBloc** - Línia feminista d'atenció i suport davant les violències digitals. Assessorament i acompanyament en a violències masclistes digitals, dones i persones LGTBIQ+. També ajuda per revisar seguretat, comptes i dispositius i en cas necessari, a realitzar la certificació digital d'evidències/proves. <https://fembloc.cat/>. atencio@fembloc.cat / 643 528 573 (Whatsapp, Signal o Telegram). Dilluns, dimarts i dijous de 10h a 19h.



Per fer front a les violències sexuals:

→ **Guia jurídica contra les violències sexuals** – AADAS. (2021). *Guia jurídica contra les violències sexuals*. Ajuntament de Tarragona. https://www.aadas.org.es/wp-content/uploads/2021/12/211210_Ajuntament-Tarragona_guia-juri%CC%81dica-violencias_CAT_web.pdf

→ **Recurs web contra les violències sexuals** – Fundació Salut i Comunitat. (s.d.). *No estàs sola. Eines contra les violències sexuals*. <https://www.violenciassexuales.org>

→ **La palabra más sexy es sí** – Mchlus, Shaina J. (2019). *La palabra más sexy es sí. Una guía para el consentimiento sexual*. Vergara. – Llibre-guia informativa i atractiva sobre el consentiment, l'educació sexual i contra la cultura de la violació.

I ara, si ja sabem que estem vivint o hem viscut violència masclista, per què a vegades ens és difícil sortir-ne o anomenar-la com a tal?

Quan tenim un vincle afectiu o sexoafectiu amb algú, esperem que ens cuidi, estimi i respecti. De fet, és el que espera i vol tothom, no? Per això, quan algú que se suposa que t'estima exerceix violència masclista, resulta molt confús i no és tan fàcil d'identificar. Si et passa això pot ser que et desorientis, busquis justificacions o explicacions externes a la situació o a la relació o pensis que no n'hi ha per a tant, minimitzant el que ha passat.

Socialment, sovint es camuflen dinàmiques violentes en nom de l'amor i es viuen des de la intensitat de l' enamorament. Per això, si estàs il·lusionada és habitual que et costi veure amb certa distància què està passant, saber si és una alarma o si l'has passada per alt. Però per què passa això? Perquè tenim integrats diferents mites respecte a l'amor romàntic, per exemple la idea que "l'amor ho pot tot" o "el meu amor el canviarà", i respecte al que són les violències masclistes que dificulten tot aquest procés de detecció.



→ **Mites de l'amor romàntic**

betevé. (2018). *Mites de l'amor romàntic - Oh My Goig [Vídeo]*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gTO7yref6vo> - S'expliquen els diferents mites que associem al que solem pensar que és l'amor i a com són les relacions sexoafectives.

I és que, per contra al que moltes vegades puguem pensar, una relació en què hi hagi violència masclista no es basa únicament en les agressions i el conflicte. Hi ha molts altres elements que estan actuant i que són importants per entendre la sensació d'estar "enganxada" a la relació sense poder sortir-ne.

Et proposem que miris aquest vídeo i després et facis les preguntes següents:

→ El ciclo de la violencia

lauraprietolago (2022, 11 de maig). El ciclo de la violencia [Vídeo]. Tik Tok. <https://vm.tiktok.com/ZGdJEeuKo/> - S'explica què és el ciclo de la violència i les diferents fases.



Tot i les promeses, sents que els canvis no arriben i la situació es repeteix una vegada i una altra?

Un cop t'hagis fet les preguntes anteriors pots mirar el següent vídeo per entendre com pot funcionar:

→ Romper el círculo

psico.camipoblete. (2024, 13 d'agost). Romper el círculo [Vídeo]. TikTok. <https://vm.tiktok.com/ZGdJELgaH/> - S'expliquen alguns efectes del ciclo de la violència.

Com has vist, aquest cicle es sol reproduir com una espiral, primer comença de manera més subtil, però a mesura que es van repetint, cada vegada hi ha més tensió i explosions, mentre que la fase de reconciliació va desapareixent o disminuint.

Així, tot i que veiem que cada vegada hi ha menys bons moments, els records, l'esperança que canviï, la idealització de l'altre, les seves promeses, etc., poden ser molt potents perquè continuem apostant per mantenir aquesta relació.



El *cicle de la violència* ajuda a entendre per què et pots veure “atrapada” en aquesta situació. També explica per què resulta difícil identificar que es tracta de violència masclista i com ens afecta la intensitat de les emocions que es mouen en el procés, generant molta *ambivalència*²⁹ i confusió.

Ens ensenya que les explosions mai depenen del que tu facis o deixis de fer, no són culpa teva.

²⁹ L'*ambivalència* en una situació de violència masclista es dona quan tenim emocions i sentiments contradictoris. Per un costat, sentim malestar per com ens tracta l'altra persona, i per l'altre, sentim les emocions agradables dels “bons moments”.

“Es que era como una droga para mí”

A més, en aquest procés és habitual que sentim frustració, impotència i desgast emocional i psicològic per les vegades que intentem controlar la situació o fer que s'acabi. També podem sentir-nos aïllades, confuses o afectades per tota la violència i potser et ressona alguna frase de les que hi ha a continuació:

“No he fet el que tocava”, “he sigut egoista”, “he estat massa exigent”, “potser no m'he esforçat prou”, “he sigut una parella difícil i complicada”, “no he sabut cuidar com calia”, “no he tingut prou paciència”, “no he aguantat prou” o “no he estimat prou”.

Totes aquestes afirmacions posen el focus en com has actuat tu, però el seu comportament **no depèn del que fem nosaltres i, per tant, la violència tampoc.**



→ **Entrevista a Mar Lucas**

Freeda. (2024). *Mar Lucas Nos Cuenta La Historia Detrás de 'Rota' con Inés Hernand* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rjLI2OBYu9M> - Entrevista amb l'artista Mar Lucas en la qual explica la seva experiència de violència masclista amb la seva exparella.

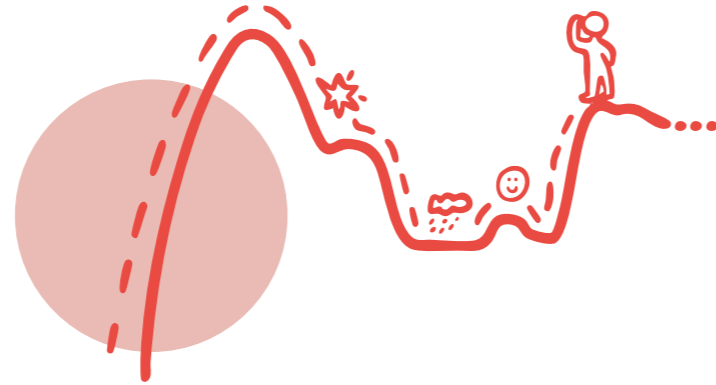
Reconstruint-te

05.

05. Reconstruint-te

Recuperar-se d'una o diverses experiències de violència masclista és un procés que pot ser llarg. No acostuma a ser lineal, això vol dir que pot ser que de cop sentis que estàs “anant enrere”, que havies fet 3 passes endavant i de cop n'has retrocedit 4.

Però el cert és que mai estàs al mateix punt. Tot allò que has après de tu mateixa i de la situació que has viscut no es perd i segueix dins teu.



El que sovint passa és que quan tornem a pensar sobre experiències que ens han provocat dolor i que potser pensàvem que eren coses del passat o, fins i tot, que ja estaven curades, pot fer que aflori de nou el malestar. També podem tenir “recaigudes” o que es repeteixin situacions o patrons o tornar a camins dels quals ja havíem marxat.

Els canvis són progressius i les davallades, retorns i crisis formen part del procés. Et recordem que estàs en el camí.

Igualment, pot ser que si estàs al final d'aquesta brúixola, ja hagi detectat certes coses que per tu són *red flags* o algunes situacions on et salten les alarmes i no vols tornar a viure. També pot ser que tinguis més estratègies per a calmar el teu cos o entendre què passa amb les diferents emocions i pensaments, un aprenentatge molt valuós que no caduca!

Però saps què vols i què necessites? Són coses que van canviant i requereix pràctica esbrinar-ho... tanta, que durant tota la vida totes ens ho hem de seguir preguntant!

En aquest punt i després d'aquest recorregut, et convidem a completar aquest exercici incloent-hi tot allò que sàpigues i hagis anat descobrint de tu mateixa.

T'animem a escriure i dibuixar tot allò que forma part de tu i, com en un arbre que germina, que puguis traçar el teu propi camí i seguir creixent.

Aquestes són algunes consignes (si estàs inspirada, pots afegir-ne més), intenta apuntar com a mínim 3 coses en cada un dels elements:

- Les **arrels** serien aquells valors i adjectius que et representen i et defineixen, poden tenir a veure amb els teus orígens, la cultura o amb allò que et diferencia.
- La **terra** representa els diferents espais que han estat importants per a tu o aquells en els quals et mous en el present, els espais i ambients que ocupes, que et nodreixen o t'han nodrit (de la terra s'absorbeixen minerals, aigua i nutrients). En aquest punt també pots contestar a les següents preguntes:
 - + A quins espais dediques el teu temps i energia ara mateix?
 - + En quins ambients pots ser tu mateixa?
 - + Què vol dir un espai segur per a tu?
- El **tronc** representa el teu centre, la teva història i creixement. Pensa en els moments d'inflexió a la teva vida i en allò que t'hagi fet créixer d'alguna manera (també pots anotar eines i recursos que tens, qualitats, coses que has après i aptituds teves que t'han ajudat en el camí, etc.)
- Les **fulles** serien aquelles coses que estan a la teva vida i vols conservar. Tot allò que gaudeixes, és significatiu, et dona benestar, satisfacció i/o suport (persones, animals, activitats, projectes personals, etc.).

- + Pots afegir aquelles que tenen menor rellevància, però també estan presents i dibuixar-les amb una mida més petita.
- + Hi ha coses que estan presents a la teva vida i potser t'aniria bé deixar anar o allunyar una mica? Pots dibuixar-les com a fulles que cauen.
- + De les persones que t'envolten: què t'aporten? T'han donat suport en algun moment?
- Els **fruits** i les **flors** fan referència a les fites que has aconseguit, reptes superat o allò que t'endús o aconsegueixes després d'un esforç. Poden ser petites coses que t'hagin fet sentir orgullosa i satisfeta amb tu mateixa (el resultat d'algun treball o projecte personal, haver aconseguit algun objectiu que t'hagis marcat, etc.)
- El **sol** representa les motivacions, il·lusions i somnis que t'il·luminen el camí, guien els teus moviments i t'orienten cap a on vols créixer. També pots dibuixar núvols que representin allò que et treu la il·lusió o et desmotiva a la teva vida.



Si et ve de gust, ens pots enviar una foto de forma anònima per construir un arbre de la vida on cabre totes i créixer juntes.



En moments de canvi, la incertesa i la por ens poden fer trontollar amb molta força. Com a éssers vius, vulnerables i interdependents, en moments de metamorfosi necessitem més que mai el suport, l'intercanvi i poder compartir amb les altres.

Què et sembla si construïm juntes una llista de cançons per quan necessitem un *subidón* d'energia i *poderío*?



Llista Spotify



Afegir una cançó



Perquè totes mereixem ser lliures, viure sense limitacions i gaudir plenament de qui som i de la vida que estem construint. Ens mereixem espais on puguem ser nosaltres mateixes, sense judicis ni pressions externes, i on puguem sentir-nos orgullosos del nostre camí i dels nostres somnis.

Ni som poques ni estem soles!

06.

06. Ni som poques ni estem soles!

Ja sabem que les violències masclistes no tenen cap relació amb la nostra situació personal o característiques individuals, sinó que estem immerses en un sistema patriarcal que les manté i les reproduïx. Així, tampoc són fruit d'un moment històric concret, de fet, fa segles que dones i identitats dissidents vivim violències masclistes.

Escotar altres veus, conèixer altres històries que ressonen amb la nostra, ens ajuda a veure que és un fenomen que ens afecta a totes i en el que compartim malestars comuns. També és cert que pots pensar "això no fa que el mal desaparegui". I segurament no, però saber que no són casos aïllats ens fa prendre consciència que no estem soles.

El **#MeToo**, per exemple, va ser un moviment amb gran ressò en casos de violència sexual a Hollywood que va ajudar a visibilitzar l'abast d'un problema generalitzat. També hi ha hagut casos a Espanya amb una gran resposta en massa, per exemple el lema "**Hermana, yo sí te creo**" durant el judici del cas de la Manada, per fer arribar el suport i sororitat³⁰ a les víctimes de violència sexual. Així com altres casos que s'han fet visibles arreu del món ens mostren

³⁰ **Sororitat** és un concepte que fa referència a la solidaritat, suport i aliança entre dones. Significa cooperació i respecte, construir xarxes de confiança i cuidar-nos mútuament. Això és important perquè ens ajuda a fer front al patriarcat i a les injustícies. En altres paraules, la sororitat ens permet fer camí juntes cap a un món més just i igualitari.

que la violència masclista és estructural i global i que la resposta col·lectiva ens fa més fortes.

Per tot això, **és important recordar-nos que no estem soles**, que encara que puguem pensar que ningú entendre pel que estem passant o pel que hem passat, és molt probable que ens trobem en situacions semblants a altres companyes. Saber i, per tant, ser conscients, que aquesta vivència és col·lectiva pot ajudar-nos a transformar la ràbia i el dolor en aliances i lluita contra una societat encara masclista.

I és que cada vegada som més les que expliquem i compartim que hem viscut violències i això aplanar el camí a les que venen i a les que vindran, per no quedar-nos callades i continuar amb el silenci que ens imposa el sistema patriarcal.

Perquè per transformar aquest sistema i poder viure totes lliurement, és imprescindible que nosaltres construïm el relat de la nostra història. I què vol dir això? Doncs desmentir la idea que només hi ha una manera de ser víctima, una manera de recuperar-se o, fins i tot, una sola manera d'entendre quins efectes o impacte ha tingut en tu.

Per això és necessari continuar recordant-nos que com més siguem trencant el silenci, més lluny arribarà la nostra veu afirmant:

Rihanna.

Foto: Liam Mendes

Lady Gaga.

Foto: Carlos M. Vazquez II



- ▶ Que cadascuna fa el seu propi trajecte i pren les seves pròpies decisions.
- ▶ Que sí que et recuperes d'una experiència de violència masclista.
- ▶ Que recuperar-se no és un fi i té mil formes.
- ▶ Que no, que no quedes "ferida" per sempre.

Només tu saps la teva pròpia història, però juntes podem explicar-la de manera més justa, buscant allò que ens fa bé i ens cuida i compartint-nos els dubtes, les pors i les il·lusions!

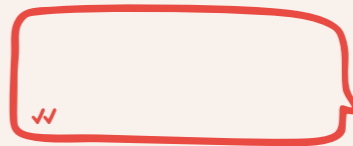
Proposta

Aquí et proposem poder deixar la teva empremta per construir juntes el camí que volem:

Gràcies per portar-te fins aquí i formar part d'aquesta brúixola. ✓✓

Vols deixar algun missatge de caliu i força per fer-li arribar a qui ha passat pel mateix que tu? ✓✓

Proposta



Ara ja formes part d'aquesta abraçada col·lectiva dins d'aquest gran Celobert ♥ ✓✓



Enllaç per enviar-nos per Telegram el teu missatge per compartir. El publicarem anònimament al canal de suport. *

Enllaç per accedir al canal de Telegram de suport on podràs veure els missatges anònims d'altres joves. *

**En cas
d'emergència:
el primer ets tu**

En cas d'emergència: el primer ets tu

Si estàs patint una situació de violència masclista actualment, reps assetjament persistent, amenaces o tens por que et facin mal, és important que consideris aquestes mesures:

1. Cerca d'ajuda i suport.

Parla amb algú de confiança i explica la situació que estàs vivint. Si et resulta difícil parlar amb amigats, familiars, professorat o persones del teu entorn per com puguin reaccionar (per a què et qüestionin o jutgin), demana ajuda a algun servei especialitzat en violències masclistes. T'acompanyaran d'una manera curosa en el que necessitis i sabran on demanar ajuda.

Si tens menys de 18 anys:

Telèfon d'atenció a les violències masclistes en la infància i l'adolescència
900 202 010

Telèfon contra l'assetjament escolar
900 018 018

Xat en línia ANAR
<https://www.anar.org/>

Línia d'atenció contra la violència masclista (Catalunya)

900 900 120 | 671778540 (Whatsapp)
900900120@gencat.cat

Emergències

112

MY112 (aplicació mòbil disponible per a Android i Apple)

Línia d'atenció contra la violència de gènere (Espanya)

016 (24h, gratuït i no deixa rastre)

Línia d'atenció a la LGTBIQ+fòbia

Informació, assessorament jurídic i atenció psicossocial immediata i especialitzada cap a totes les formes de violència LGTBIQ+fòbiques, dirigit a totes les persones LGTBIQ+ o persones properes.

028-online@igualdad.gob.es

Xat en línia - <https://www.igualdad.gob.es/chat028/>

2. Crear un pla de seguretat

Tenir una xarxa de suport en alerta: Identificar persones properes a qui poder trucar o avisar en cas d'una situació d'emergència. És important tenir alguna persona propera que conegui la situació i que et pugui ajudar en una situació crítica (preferiblement adulta).

* **Contacte i localització:** Valora no compartir la teva ubicació o informació que permeti localitzar-te per xarxes socials i configura la privacitat. Desactiva la geolocalització i revisa Apps instal·lades. Canvia contrasenyes per evitar que puguin accedir als teus comptes. Si és necessari, planteja't el canvi de número de telèfon.

* **Evitar espais de risc:** Si és possible, evitar estar sola amb l'agressor o anar sola a llocs on saps que t'hi pots trobar.

* **Si convius:** Quan estàs a casa amb la persona que exerceix la violència i tems que es pugui donar una agressió, sempre que sigui possible tanca't a una habitació o lavabo i demana ajuda.

Si has de preparar una sortida, és útil tenir els teus documents (DNI, Passaport, NIE, etc.) en un lloc segur, poder emportar-te les teves coses de valor i acordar amb algú de confiança algun codi per comunicar-li si has de fer una sortida ràpida.

3. Drets, suport i protecció en l'àmbit judicial

* **Informació sobre drets:** És útil conèixer els drets legals com a víctima de violència masclista, que poden incloure suport judicial gratuït o recursos per a l'atenció.

Pots dirigir-te als serveis especialitzats de violències masclistes on et poden informar sobre els teus drets, també pots consultar:

→ Delegació del Govern contra la Violència de Gènere (2022). Guia de drets de les dones víctimes de violència de gènere. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/guiaderechosCAT.pdf>.

* **Autoritats i denúncia:** Si et trobes en una situació de perill immediat, pots trucar a la policia (112 a Catalunya i Espanya). Si et planteges denunciar la situació, pots sol·licitar una ordre d'allunyament o mesures cautelars per protegir-te legalment de l'agressor.

