

EL CANVI EN ELS HOMES, TRANSCENDINT LA VIOLÈNCIA



BREU RESUM DE L'ACTIVITAT

A través de la reflexió entorn un vídeo de dos testimonis que han fet un procés terapèutic per deixar d'exercir violència masclista, es pretén donar eines per identificar la violència i la seva interiorització en un mateix. També es treballa la masculinitat i les relacions de parella.

OBJECTIUS

1. Trencar amb els mites al voltant dels homes que exerceixen violència masclistes en parella
2. Entendre que els homes que exerceixen violència poden canviar a través d'un procés terapèutic.
3. Fer visibles les conseqüències de la violència masclista, per les dones i els fills/es, i també per als propis homes que l'exerceixen.
4. Facilitar que les persones participants puguin connectar i identificar-se amb els testimonis per poder detectar la violència en les seves pròpies relacions.

PÚBLIC DESTINATARI

Dinàmica apta per a tots els grups, també per a grups mixtes.

DURADA

1 hora i 30 minuts aproximadament

MATERIAL

- Ordinador, canó i so
- Full de "Presentació dels protagonistes" (Annex 1)
- Fulls de suport per la dinamització (Annexes 2 i 3)

Paraules clau:
Violència masclista
en la parella
Homes que
exerceixen violència
masclista (mites)
Procés de canvi
Masculinitat
hegemònica

Recomanem
realitzar aquesta
dinàmica un cop
realitzades les
dinàmiques "En
l'amor no tot s'hi
val" i "La violència
no ens fa ser
lliures" del Bloc
temàtic 3

PROCEDIMENT

Pas 1: Presentació de la dinàmica i suggerències per a la visualització

Es presenta la dinàmica explicant que tot seguit es veurà un petit document audiovisual on apareixen dos homes que han realitzat un procés terapèutic al SAH (Servei d'Atenció a Homes per la promoció de relacions no violentes) per deixar de relacionar-se de manera violenta amb les seves parelles. Donat que són testimonis reals, és important demanar al grup que visualitzi el vídeo amb respecte i sense prejudicis envers els dos homes i les vivències que expliquen. D'aquesta manera serà més fàcil poder connectar i/o identificar-se amb els diferents aspectes dels relats.

Finalment es demana que prenguin atenció al que diuen i al que els transmeten els testimonis per tal de compartir-ho al acabar.

Pas 2: Presentació dels protagonistes

Abans de visualitzar els vídeos es presenten els homes que hi surten. (**Annex 1**)

Pas 3: Visualització Vídeo 1 "La història del Jose"(home gran)

<https://youtu.be/Ut-6eCzV-qk>

Pas 4: Recollida de les sensacions, emocions i pensaments que ha suscitat el vídeo al grup

La intenció és recollir una primera impressió en brut del que ha suscitat el vídeo sense cap mena d'indicació. Interessa recollir un retorn molt net, per tal de poder utilitzar aquestes primeres impressions no racionalitzades quan entrem a analitzar el vídeo de manera més analítica. L'idea és que s'adonin

de les sensacions que se'ls mouen i després poder-les lligar a l'anàlisi del contingut, quan creiem que sigui rellevant fer-ho visible. Alhora, permetrà recollir aspectes que han estat importants per al grup sense la influència de qui porta la dinàmica (pot donar pistes sobre què els interessa i què els crida l'atenció).

Es recomana realitzar preguntes tipus:

- Què us ha semblat el testimoni?
- Com us heu sentit al veure el vídeo?
- En què us ha fet pensar?
- Què us ha transmès el personatge?

Pas 5: Preguntes pautades sobre el contingut del vídeo

Un cop copsades les primeres impressions del grup, caldrà aprofundir en els diferents aspectes que surten al vídeo i poder relacionar-los amb els continguts teòrics del recurs pedagògic. Per facilitar el debat i la reflexió del grup, es proposen una sèrie de preguntes que poden facilitar aquest treball. En l'annex 2, trobareu el "Full de suport per la dinamització del debat del vídeo 1", amb un argumentari breu per poder donar resposta a les diferents preguntes.

a) Per què creus que exerceix violència l'home del vídeo? Què creus que volia aconseguir?

b) L'home del vídeo comenta que va rebre violència per part del seu pare, creus que existeix un perfil d'home que exerceix violència? Quines característiques poden tenir?

c) Quina relació creus que hi ha entre la Violència masculista i el fet de ser home?

d) Quin és el preu que paga o ha pagat aquest home per haver exercit violència? Qui creus que rep les conseqüències de la seva violència?

e) Què creus que ha portat aquest home a

decidir iniciar el camí per a deixar d'utilitzar la Violència masclista?

f) Quines estratègies expliquen que han utilitzat per a controlar els seus impulsos? Se te'n acut alguna altra?

g) Quins beneficis creus que tenen les relacions no violentes dins i fora de la parella?.

Pas 6: Visualització Vídeo 2 "La història del Luís" (home jove)

<https://youtu.be/tdk7T6aA7g0>

Abans d'iniciar la visualització d'aquest segon vídeo, es comenta al grup que, al final d'aquest vídeo, a banda de respondre una sèrie de preguntes del propi vídeo, també hi haurà una part d'observar les diferències entre els dos casos. És per això que cal que es fixin en les diferències entre el primer i el segon vídeo en quan a què els transmet, en quant al discurs, l'expressió, el reconeixement de la pròpia violència, relació amb aquesta, etc.

Pas 7: Recollida de les sensacions, emocions i pensaments que ha suscitat el vídeo al grup

En un primer moment es torna a recollir la impressió del grup en relació a la visualització, tal i com s'ha realitzat en el pas 4. A més, també s'atendrà els comentaris referents a les diferències en relació al primer vídeo.

Recomanem realitzar preguntes tipus:

- Què us ha semblat el testimoni?
- Com us heu sentit al veure el vídeo? És un sentiment diferent respecte al vídeo anterior?
- En què us ha fet pensar?
- Què us ha transmès el personatge?

Pas 8: Preguntes pautades sobre el contingut del vídeo

Un cop copsades les primeres impressions del grup, caldrà aprofundir en els diferents aspectes que surten al vídeo i poder rela-

cionar-los amb els continguts teòrics del recurs pedagògic. Per facilitar el debat i la reflexió del grup, es proposen una sèrie de preguntes per facilitar aquest treball. En l'annex 3, trobareu el "Full de suport per la dinamització del debat del vídeo 2" amb un argumentari breu per poder donar resposta a les diferents preguntes.

a) Com us sembla que es planteja el noi la relació de parella? I la noia?

b) Quines conseqüències te aquest model de relació? És saludable?

c) Quines creieu que poden ser les raons que expliquen els primers problemes d'aquesta parella?

d) Com reacciona el noi enfront els conflictes que van apareixent en la relació?

e) Creieu que la violència és només la bufetada i l'episodi que explica? Com creieu que passa la relació del punt inicial (on ell explica que no comparteix la manera de veure la relació) fins a la separació?

f) Com valoreu la reacció de l'entorn proper del noi? Què creieu que es pot fer com a amic, company, familiar, etc. davant d'un cas de violència masclista?

g) Quin preu creieu que paga el noi per haver exercit violència?

Pas 9: Tancament de la visualització amb les preguntes guiades que relacionen aspectes dels dos vídeos

Es pot obrir un espai d'expressió seguint aquestes preguntes:

a) Quines reflexions us han suggerit els comentaris dels dos homes?

b) Us heu sentit propers a aquests ells en alguns aspectes? En quins?

c) Quines creieu que són les raons que us poden portar a posar-vos en el risc de cometre violència masclista?

d) Detecteu elements del concepte de masculinitat que influencien de manera negativa en la vostra vida en les relacions amb les altres persones (amistats, parella, família...)?

e) Com creieu que us sentiríeu convivint amb una persona que exerceix violència masclista?

EINES DE SUPORT PER LA PERSONA DINAMITZADORA

- Recomanem veure i escoltar els vídeos amb anterioritat per tal de facilitar la dinamització i la proposta d'aspectes a debatre amb el grup.
- Cal tenir en compte que el tema de la violència i delicat i pot despertar diferents reaccions en el grup (per haver patit violència, per exercir la violència, etc.). Cal ser sensible en aquest aspecte per poder detectar les reaccions d'aquestes persones i oferir un espai per expressar-se en grup o a nivell individual en un altre moment. Per això, el nivell de profunditat d'aquest treball ho decidirà la pròpia persona dinamitzadora en funció dels seus coneixements, habilitats personals, motivació, etc.
- Evitar que les persones participants es quedin amb allò anecdòtic de cada vídeo i el puguin veure en la seva globalitat. D'aquesta manera evitarem que el grup es quedi enganxat en l'anècdota i pugui servir per a justificar o minimitzar la violència.
- Amb grups joves, poden veure el primer vídeo com a molt allunyat de la seva realitat, reforçant la creença que la violència masclista només és dona en parelles adultes amb temps llarg de relació. Cal neutralitzar aquesta creença mitjançant la visualització del segon vídeo i veien la violència en la parella com un procés i no com a fets aïllats.
- En el vídeo 2, és important evitar que el grup es centri en el que diu o fa la ex-parella del noi. El que ens interessa és treballar sobre el reconeixement i la responsabilització de la violència que pot fer el noi, evitant les justificacions i les minimitzacions. En aquest sentit pot ser útil fer parar atenció a quan el noi parla en primera persona del que ell fa i quan parla del que fa la noia.

ANNEX 1

TEXT DE PRESENTACIÓ DELS PERSONATGES DEL VÍDEO

Els homes que apareixen en aquest vídeo són persones reals, que parlen sobre la seva pròpia experiència real. Tots dos han cedit la seva imatge i les seves històries amb la finalitat de conscienciar i transmetre que la violència no és tolerable ni tan sols per qui l'exerceix, que és una actitud que es pot canviar i que cal canviar per un major benestar propi i d'aquelles persones que ens envolten, sobretot de les més properes.

Com veureu, es tracta de 2 homes amb realitats força diferents : un és el "José", treballador de 47 anys i pare d'una noia de 15 anys i d'un noi de 19, casat des de fa 23 anys amb la mateixa dona. El Jose va utilitzar la violència contra la seva dona des de pràcticament l'inici de la relació. En el seu cas va rebre tractament grupal durant 30 sessions de dues hores i actualment es troba en la fase de seguiment.

D'altra banda tenim el "Luis" que té 26 anys, és estudiant i ha tingut diverses novies, cada relació diferent en quan a intensitat emocional, amb la darrera el Luis va exercir violència contra ella, sent física en dues ocasions. Ha rebut tractament individual per mirar de canviar les seves actituds en les relacions de parella i no tornar a provocar ferides ni físiques ni sobretot emocionals com les que han portat la seva darrera parella a deixar-lo.



ANNEX 2

FULL DE SUPORT PER LA DINAMITZACIÓ DEL DEBAT DEL VÍDEO 1

1. Per què creus que exerceix violència l'home del vídeo? Què creus que volia aconseguir?

Tòpics: Poder i privilegi, violència com a estratègia, tipus de violència, micromasclismes.

Argumentari: La utilització de la violència suposa un exercici de poder que busca imposar la pròpia voluntat per damunt de qualsevol altra qüestió i, per tant, el privilegi de decidir de forma subjectiva i unidireccional. Es tracta d'una qüestió de domini, de no deixar espai a l'altre per a la negociació, així l'únic que li queda és sotmetre's o rebre les conseqüències de la seva rebel·lió.

L'exercici de la violència per part dels homes sovint no té com a finalitat aconseguir un objectiu concret relacionat amb la situació mateixa (com posar bé el tap de la pasta de dents) sinó que s'utilitza per guanyar o mantenir el poder, el control i l'ordre jeràrquic sobre les altres persones.

Cal posar el límit a la violència de forma clara: no hi ha res que la pugui justificar. De manera que cal desplaçar l'habitual pregunta "Per què?" per la pregunta "Per a què? Amb quina finalitat?".

En aquesta pregunta pot aparèixer també el tema de les diferents formes de Violència masclista i els micromasclismes (veure marc teòric del Bloc 3 on es descriuen els diferents tipus). Pot ser un bon exercici fer un llistat de les diferents formes de violència que apareixen o que se'ns ocorren.

Frases literals:

"te'n adones com estàs que m'estàs fent? La violència que tens sobre mi per aquesta qüestió? Si fos realment important què faries, em mataries?"

"Qualsevol cosa era una excusa per una bronca, per discutir, per cridar, per maltractar"

2. Creus que existeix un perfil d'home que exerceix violència? Quines característiques poden tenir?

Tòpics: Mites sobre els homes que maltracten, socialització diferencials de gènere, aprenentatge de la violència, responsabilitat.

Argumentari: Es poden tractar els diferents mites respecte els homes que exerceixen violència masclista a la nostra societat: que són homes que beuen, de classe social baixa, amb baixos nivells d'estudis, antecedents familiars... la realitat és que no existeix un perfil d'home que maltracta, ja que n'hi ha de tot tipus, de totes les classes socials, nivells d'estudis, edats...el que si que tenen en comú és que són homes, per tant, el factor determinant és el fet mateix de ser home, per tant, la pròpia definició de la masculinitat, el component social del fet de ser home. Aleshores el que cal fer és analitzar i deconstruir la masculinitat hegemònica, i veure quina relació té amb gran part de la violència que exerceixen els homes, per intentar detectar quins són els factors que poden portar a exercir la violència vers les dones i com es poden construir relacions lliures de violència.

Per altra banda, també es pot parlar de l'aprenentatge de la Violència masclista i la seva transmissió de generació en generació (recordem que el protagonista explica que ell va rebre Violència masclista a casa en la seva infància). Per un costat, com s'explica als diferents marcs teòrics del recurs, la socialització de les dones és menys propensa a la violència (almenys a expressar-la obertament) i, en canvi, la socialització dels homes permet que puguin fer ús de la violència per tal de mantenir les relacions de poder, reafirmar la seva masculinitat i demostrar que son homes. Per altre costat, la violència en general i la masclista en concret, ha estat una realitat que han presenciat alguns homes des de la seva infància com una cosa normal, incloent la patida per ell mateix. En alguns casos s'aprèn la pràctica d'aquesta violència, en d'altres es rebutja. Tot i que com s'ha comentat no s'ha demostrat la relació causal entre una cosa i l'altre.

Finalment, cal posar èmfasi en que, tot i que hi puguin haver factors que facilitin que els homes exerceixin Violència masclista, la responsabilitat última sobre els propis actes és d'un mateix, per tant, conèixer aquests factors no eximeix de responsabilitat ni determina la conducta. És important deixar molt clar que cadascú decideix en quina relació es posa, el que li agrada o no, i si es manté en una situació en la que es troba a disgust. És la responsabilitat de cadascú cuidar-se i prendre decisions sobre la pròpia vida, encara que a vegades puguin ser decisions difícils, per tant, es pot no arribar a situacions límit, anteriorment es pot actuar amb molta més claredat i correcció, evitant l'ús de la violència i la seva justificació en les accions de l'altre.

Frases literals:

"...em vaig adonar que estava reaccionant com el meu pare..."

"No perquè ho hagi vist l'has de reproduir, però son coses que es queden al xips. No saps perquè. No t'han ensenyat a no ser el que has vist 40 anys a casa teva. Doncs jo continuo, si funciona... però t'has de donar compte que això no et porta a res".

3. Quina relació creus que hi ha entre la violència masclista i el fet de ser home?

Tòpics: Masculinitat hegemònica, masculinitat i violència.

Argumentari: És important entendre com els homes construeixen la seva masculinitat, quina relació existeix entre la masculinitat hegemònica i la violència i quin és el procés d'aprenentatge de la violència per part dels homes. D'aquesta manera, s'entén la violència masclista com un problema dels homes que pateixen les dones, com aquella violència que reben les dones pel fet mateix de ser dones i com la violència que exerceixen els homes per fer-se "homes".

Cal posar èmfasi en que el grup entengui que la construcció de la identitat masculina hegemònica, a través de la socialització de gènere, facilita que els homes utilitzin la violència en la seva vida quotidiana. Si ens fixem en els estereotips de gènere, ens adonem que no resulta difícil que els homes siguin els que utilitzen en major mesura la violència donat que s'espera d'ells que siguin forts, competitius, dominants, impulsius, resolutius, autoritaris, agressius, sense expressar emocions, invulnerables, etc. Així, si ens fixem en qui exerceix diferents tipus de violència (bullying, assetjament sexual i violacions, homofòbia, violència masclista, assassinats, grups neonazis i racistes, etc.), veiem que majoritàriament són els homes els que l'exerceixen.

Des del model patriarcal tradicional de la masculinitat, la violència és utilitzada pels homes com un element reforçador de la masculinitat. Per exemple, durant l'adolescència els joves per distanciar-se del model femení s'han de barallar, competir, ser poderosos, ser agressius, realitzar conductes de risc, etc. És a dir, sovint la violència dels homes apareix com a reacció a amenaces percebudes per la identitat masculina tradicional. Per tant, la violència serveix com un mecanisme de compensació per restablir o mantenir la situació desigual.

Frases literals:

"coses d'homes..."

4. Quin és el preu que paga o ha pagat aquest home per haver exercit violència? Qui creus que rep les conseqüències de la seva violència?

Tòpics: Conseqüències de la violència (externes i internes).

Argumentari: És important que les persones participants puguin prendre consciència de les conseqüències que té l'exercici de la violència per a les persones properes i per a ells mateixos. Està clar que les conseqüències de la Violència masclista les viu qui està més a prop, i les parelles i els fills/es acostumen a ser les majors perjudicades, arribant inclús a perdre la vida. De totes maneres, la violència és un fenomen que destrueix tot allò que toca, per tant, si no s'atura acaba arrasant-ho tot.

Tal i com s'evidencia al vídeo, els homes que exerceixen violència masclista són també "víctimes" de la seva manera de concebre la realitat i de les pròpies accions, patint les conseqüències de la seva pròpia violència. Tal com explica l'home del vídeo "això no és vida...". La Violència masclista pot arribar a fer-ho perdre tot, i el patiment i la soledat que provoca en un mateix pot ser insostenible, sovint genera encara més violència per la frustració i malestar que produeix en qui l'exerceix. Aquestes conseqüències poden estar relacionades amb l'entorn (conseqüències legals i penals, separació i/o divorci de la parella, pèrdua de la custòdia dels fills i filles o menys temps compartit, pèrdua de la feina, utilització de la violència en altres àmbits, etc.) i/o amb la pròpia vivència (malestar psicològic, ansietat, baixa autoestima, soledat, frustració, dificultats per controlar els impulsos, conseqüències físiques de la utilització de la violència, etc.)

Saber demanar ajut extern especialitzat el més aviat possible és la millor manera d'evitar entrar en el cicle de la violència i és la millor manera de cuidar-se i cuidar les persones que estimem.

Frases literals:

"No es que et deix és que així no puc continuar, això no és vida per mi ni per vosaltres"

"quan sents altres homes com han anat un pas més enllà o tu t'has quedat... han perdut la parella, els fills... i tu dius: estic a la corda fluixa"

5. Què creus que ha portat aquest home a decidir iniciar el camí per a abandonar la violència?

Tòpics: Procés de canvi, reconeixement, responsabilització

Argumentari: Deixar d'exercir violència masclista suposa un procés de canvi l'èxit del qual està en les mans d'un mateix; de la pròpia voluntat per a transcendir-la i tenir una vida millor amb un mateix i amb l'entorn. Els processos de canvi són lents, però els beneficis poden ser immediats i tangibles (per exemple, millorar la comunicació amb els fills/es). L'experiència explica que hi ha homes que aconsegueixen abandonar totalment la violència masclista i d'altres que la redueixen. En aquests últims casos, es necessiten processos terapèutics complementaris per arribar a les arrels de la violència masclista i aconseguir alliberar-se de la seva utilització.

Per tal que el procés de canvi tingui èxit es necessita:

- **RECONeixEMENT** de la violència exercida, així com del dany generat en les altres persones i en un mateix.
- **RESPONSABILITAT**, fer-se càrrec de les pròpies accions al marge del que facin o diguin els demés.
- **ACCEPTACIÓ** que la violència l'exerceix un mateix, no els altres.
- **VOLUNTAT** de canvi.

Frases literals:

"la única manera de canviar-ho és acceptar que ets violent i que vols canviar-ho" "...sóc jo qui està exercint la violència..."

"Ho vam decidir tots dos, hem de fer alguna cosa... o haurem de tallar la relació perquè el problema que tenia de violència anava a més."

"jo vull canviar per mi. Encara hem deixes la meva parella....jo hagués continuat. Això ho tenia clar perquè m'ajuden a mi principalment"

6. Quines estratègies expliquen que han utilitzat per a controlar els seus impulsos? Se te'n acut alguna altra?

Tòpics: Estratègies per no utilitzar la violència, maneres alternatives ,expressió i comunicació

Argumentari: Al vídeo podem veure com l'home explica que l'aparició de la violència és molt ràpida: " de 0 a 100 en un segon..." i explica algunes estratègies o tècniques que, sobretot en una etapa inicial de voluntat de canvi, poden ser un gran ajut (per ampliar la informació veure la dinàmica 5 "I si tinc ràbia?" de les activitats del bloc temàtic 2). És important que les persones participants puguin entendre que poden aplicar diferents estratègies abans d'utilitzar la violència. Però, més enllà de tècniques concretes, es imprescindible responsabilitzar-se de la violència exercida i entendre per a què s'utilitza per poder construir maneres alternatives de relacionar-se.

Per altra banda, un dels aspectes més importants per a deixar la violència masclista, és el desenvolupament d'eines en negociació i resolució de conflictes. Cal aprendre a expressar les pròpies necessitats, emocions, sense esperar que els demés ho endevinin per art de màgia. La frustració de no expressar el que un necessita es pot convertir en violència. Per tant, aprendre a detectar què em passa, què necessito, i aprendre a expressar-ho, a demanar -ho, són elements crucials per a enfrontar la violència masclista. Si en la pregunta 1 explicàvem que la violència masclista compleix una funció de domini sobre les dones, l'expressió i comunicació retorna l'equilibri en la relació, permetent parlar de tu a tu, d'igual a igual, atenent a les necessitats de les dues persones que interactuen i donant resposta a les necessitats de tots. Entendre que no sempre es pot estar d'acord i respectar la diferència amb l'altre és també un aprenentatge necessari.

Frases literals:

"...surto a passejar el gos...", "...me'n vaig jo o tu unes hores..."

7. Quins beneficis creus que tenen les relacions no violentes dins i fora de la parella?

Tòpics: Beneficis de la no-violència.

Argumentari: En aquest cas, no es tracta tant de fer una llista de beneficis (què és el que ha de fer el grup i pot ser molt llarga) sinó de centrar el debat en els beneficis que per als propis homes pot tenir deixar de utilitzar la violència. Així, tot i que anomenarem guanys més pràctics o tangibles com recuperar la parella o crear-ne una de nova més sana, intentarem que les persones participants puguin prendre consciència dels beneficis interns per als propis homes relacionades amb el creixement personal, la construcció d'una masculinitat alternativa, millora de la salut, intel·ligència emocional, autoestima, assertivitat i resolució de conflictes, millora de la xarxa social, etc.

Frases literals:

"la única manera de canviar-ho és acceptar que ets violent i que "... la violència et controla a tu o tu la controles a ella?..."

"jo vull canviar per mi. Encara hem deixes la meva parella....jo hagués continuat. Això ho tenia clar perquè m'ajuden a mi principalment"

ANNEX 3

FULL DE SUPORT PER LA DINAMITZACIÓ DEL DEBAT DEL VÍDEO 2

1. Com us sembla que es planteja el noi la relació? I la noia?

Tòpics: Mites de l'amor romàntic.

Argumentari: El noi del vídeo ens dóna bastantes pistes sobre la seva concepció romàntica de l'amor i la relació de parella. L'ideal de l'amor romàntic, que s'aprèn des de ben petits en els contes infantils, series animades, pel·lícules, etc, se sustenta en varies creences i sentiments com: els gelós, la fusió i entrega totals, dependència, exclusivitat... Des d'aquesta visió de l'amor, es responsabilitza la parella de les necessitats pròpies no cobertes, i s'acaba projectant en l'altre les causes del propi malestar davant la impossibilitat de cobrir les necessitats que, sovint, no són ni expressades.

Cal anar molt en compte a no caure a valorar la forma de ser d'ella, ni en justificar el que ell pugui fer o sentir en funció del que fa la noia. Pot passar que les persones participants agafin aquest discurs per acabar intentant donar explicació o justificar la violència exercida a través de les accions de la víctima. És important recalcar la responsabilitat dels propis actes: un mateix decideix si vol o no posar-se en determinada situació i com les gestiona.

Per altra banda, el que ofereix el vídeo és la visió subjectiva del noi respecte la noia, amb una implicació emocional molt gran, de manera que el biaix podria ser molt ampli i distorsionador. Cal parar atenció quan el noi comenta que no acceptava la seva manera de ser, i aquest és el punt clau sobre el que es basa la violència: imposar la pròpia veritat per davant de la de la parella. Recordar les reflexions entorn el poder i el domini de la pregunta 1 de l'altre vídeo.

Finalment, és interessant que el grup pugui reflexionar sobre les conseqüències d'una concepció de l'amor i la parella en base als mites de l'amor romàntic. Conseqüències com la rigidesa del rols en la parella, falses expectatives, frustració i fracàs afectiu, l'amor com a patiment, anul·lació i renúncia d'un/a mateixa (dependència), etc. Cal facilitar que el grup prengui consciència sobre les pròpies expectatives sobre l'amor per tal de construir relacions de parella positives, saludables i lliures de violència.

Frases literals:

"...jo era més detallista, més proper...", *"...ella tenia una altra mentalitat i jo no la donava per bona..."*

2. Quines creieu que poden ser les raons que expliquen els primers problemes d'aquesta parella?

Tòpics: Relacions de parella, responsabilitat, poder, estereotips de gènere.

Argumentari: La manera en que el noi gestiona la diferència en la forma de viure la relació és crucial per entendre el procés dels esdeveniments. Cal posar èmfasi en la importància de la frase en la que explicita que "no donava per bona la visió de la noia". Aleshores, per què creiem que seguia amb aquesta noia si a ell no li agradava? Què és el que li agradava d'ella? Què buscava? Podem tantejar el grup sota la frase de "ja el canviaré", com una de les creences sota les que es manté una relació tot i les desavinences. La base que caldria revisar seria: Em faig cas? Prenc responsabilitat de les meves accions i em poso en situacions que em vénen de gust? Em relaciono amb persones amb qui sento afinitat, amb qui m'entenc? O, com faig per escollir la meva parella? I, en el cas que senti un desig molt gran d'estar amb aquesta persona: poso paraules al que sento? Poso damunt la taula les meves pors, contradiccions, etc.? negocio les normes del joc de la relació d'igual a igual sense perdre de vista que sóc jo qui decideix en última instància si la relació em farà sentir bé o no la podré sostenir? Sóc capaç de tenir present la opció de no entrar en una relació a la que sento que no em sabré adaptar?

Si encara no ha sortit, aquesta pregunta pot ser un bon moment per evidenciar el factor de gènere en el relat del noi en tant que sembla que descriu una noia amb un model de feminitat, en principi, distant del tradicional, mostrant-se més independent. Pot estar aquí una altre factor que intervé en el sorgiment de la violència: la no tolerància del noi a les mostres d'independència d'ella.

En aquesta línia, es important poder abordar el tema de la gelosia com un aspecte comú en les relacions de parella. Des de la concepció de l'amor romàntic, la gelosia es pot veure com una mostra d'amor però basar les relacions en aquest sentiment genera desconfiança i culpa. És important aclarir que l'important és la manera de gestionar els gelós, donat que moltes vegades ens porten a controlar l'altra persona. Per mantenir relacions respectuoses, cal una bona comunicació i confiança enun/a mateix/a i en l'altre/a. Basar la relació en la confiança sí que és una mostra d'amor.

Frases literals:

"no entenia la seva efusivitat amb els altres nois, això era nou per mi" "no donava per bo que ella sigues així... i com a resultat eren moltes baralles" "cadascun te una realitat i si ella te una realitat de la relació i jo una altre.. i mai havia d'haver posat la meva realitat com a bona, com a única".

3. Com reacciona el noi enfront els conflictes que van apareixent en la relació?

Tòpics: Poder, responsabilitat, cicle de la violència, gestió emocional

Argumentari: És interessant centrar la mirada en la necessitat d'expressar els sentiments, comunicar-se assertivament i valorar la possibilitat de dir No a una relació si no ens aporta el que desitgem.

És un bon moment perquè aflorin en el grup experiències pròpies de conflictes amb la parella, per tant, un bon moment per fer visible el que són formes violentes o que poden facilitar l'aparició de la violència, el que és imposar la pròpia visió, el xantatge emocional, les amenaces, el control etc. A més, és important potenciar la comunicació assertiva com a fórmula per a la negociació. Es pot preguntar directament han viscut alguna situació semblant.

En el vídeo, el noi explica que reacciona amb ira davant del conflicte, i que, alhora, ja ha anat acumulant malestar no expressat al llarg de la nit que comenta. Cal posar èmfasi doncs a l'expressió de les pròpies emocions, i puntualitzar que la masculinitat hegemònica no deixa espai a la vulnerabilitat i la inseguretat, apareix la gelosia, les pors, etc. disfressades d'enuig i d'ira, aleshores es recorre sovint a la utilització de la violència.

El següent quadre mostra una possible seqüència de les fases que podrien seguir en un episodi com el que es descriu en el vídeo. És important identificar una mica el procés, com es va gestant el que succeeix en última instància (no és tan important que sigui exactament com s'expressa en l'exemple):

| | |
|--|---|
| Percepció de la realitat esbiaixada per la visió d'exclusivitat de l'amor romàntic | "S'ho està passant bé amb els seus amics" "Si s'ho passa millor que amb mi potser em deixa" Comparació en relació als altres |
| Vulnerabilitat no identificada/expressada (es pot acompanyar d'una desviació en l'expressió del malestar) | Por a ser menys que els seus amics "Per què no anem a l'altre concert, que estarà millor que aquest, a mi no m'agrada aquest" |
| Intensificació del malestar (exageració de la realitat/desconnexió amb el que està passant realment) | "Ara està amb mi aquí avorrida quan s'ho estava passant tan bé amb els seus amics..." "Ella és massa oberta i carinyosa amb els altres" "amb tothom somriu, es toca, balla...i quan està amb mi està seriosa i avorrida..." |
| Expressió desmesurada del malestar | "és que mai em fas cas", "és que t'estimes més als meus amics que a mi"... |
| Discussió amb la parella segurament en un to de recriminació, queixa... saltant-se ja les normes bàsiques de comunicació. Molta probabilitat d'utilitzar la violència en les seves diverses manifestacions | "sempre em fas igual!", "ja n'estic fart!", "ets una..." |
| Xoc al adonar-se del que s'ha fet i possible penediment. | |

4. Creieu que la violència és només la bufetada i l'episodi que explica? Com creieu que passa la relació del punt inicial (on ell explica que no comparteix la manera de veure la relació) fins a la separació?

Tòpics: Violència com a procés, tipus de violència

Argumentari: En el procés de la relació violenta, les formes violentes i de control es van donant de diverses formes, des de les més subtils a les més explícites: control de la parella en quant a les amistats, a sortir, a la roba que porta... Les formes de xantatge emocional també poden ser diverses, però l'element en comú acostuma a ser alludir a la importància que té per un la parella, i que ho deixaria tot per ella, de manera que l'altra es veu obligada a correspondre si no vol ser titllada de freda, fresca, o que no està prou compromesa.

Aquesta necessitat de control suposa, per una banda, un gran malestar, ja que sentir gelos és quelcom molt desgastant. Per altra banda, el control i domini sobre una persona amb la intenció de retenir-la, acaba provocant l'efecte contrari al desitjat, ja que la persona el que vol és sentir-se lliure i tranquil·la, per tant acaba marxant. A més, la persona que controla també acumula la frustració de no dedicar-se al que realment li ve de gust, sinó que està pendent de l'altre d'una manera tan exagerada que dedica totes les seves energies a l'altra. És per això que pot sentir també molt ressentiment cap a l'altra, recriminant tot el que fa per ella.

La idea principal és que la bufetada és un a peça més d'un procés que s'inicia de manera més subtil molt abans i que té a veure amb la necessitat de control i el sentiment de possessió.

Per a treballar més les diferents formes de violència i els micro-masclismes, es pot consultar el marc teòric del Bloc 3.

Frases literals:

"jo vaig notar la violència no física sinó psicològica perquè ella era una mica més independent", "no donava per bo que ella sigues així... i com a resultat eren moltes baralles"

5. Com valoreu la reacció de l'entorn proper del noi? Què creieu que es pot fer com a amic, company, familiar, etc. davant d'un cas de violència masclista?

Tòpics: Xarxa social, demanar ajuda

Argumentari: El noi explica que agraeix que els seus amics l'hagin ajudat a veure el problema i a que no es desorienti en les seves accions. Recalcar la importància de vetllar entre tots per desnaturalitzar les formes de violència, detectar-les entre tots, reflexionar sobre les pròpies accions, expressar els comentaris i actituds que ens han fet no sentir-nos còmodes, identificar perquè és així.

Deixar clar que, de la mateixa manera que tots i totes participem de la reproducció de les formes i els valors sexistes en cadascun dels nostres petits actes, també podem incidir en el canvi començant per fer evident i explícit allò que de moment és natural i, per tant, queda invisibilitzat.

Frases literals:

"No es que et deix és que així no puc continuar, això no és vida per "els meus amics es van assabentar i no s'ho creien, es van sorprendre molt", "sempre hi ha hagut molta transparència amb ells i agreixo molt el seu suport"

6. Quin preu creieu que paga el noi per haver exercit violència?

Tòpics: Conseqüències de la violència (externes i internes), dany, accions reparatives del dany

Argumentari: Els dos personatges expliquen com, des del moment que prenen consciència de la violència que exerceixen, s'adonen de les conseqüències de la violència per a ells mateixos i als riscos de perdre-ho tot a la vida (família, parella, treball, amistats...). En aquest sentit, es important que el grup entengui que el canvi es produeix en el moment que la persona s'adona que ha de canviar per a ell mateix (motivació interna) i no per salvar la relació (motivació externa).

També és interessant entendre que, en el moment que la persona que exerceix violència, pren consciència del dany realitzat, apareix també l'empatia cap a l'altra persona i es pot iniciar un procés de reparació. En aquest punt poden aparèixer debats entorn el perdó. En aquest sentit cal recordar que no es tracta tant de demanar o no perdó sinó de realitzar accions reparatives del dany. Per això és important que hi hagi una presa de consciència, reconeixement i responsabilització dels propis actes i les seves conseqüències i una determinació de voler fer quelcom per a transformar aquest aspecte de la persona.

Frases literals:

"Durant tota la meva teràpia esta molt centrat en el meu treball personal però no tenia captat aquesta ferida que tenia ella", "la persona ha de veure que realment estàs intentant canviar això que no li fa bé a ningú", "puc entendre a la meva parella tots els sentiments que ha passat: la por, la inseguretat,... és molt dur", "a mi me serve, puede ser que no lo veas en este momento que acabamos de discutir. A mí si que me sirve. No voy a ir por ti, voy a ir por mí"

ANNEX 4

VÍDEOS

TRANSCENDINT LA VIOLÈNCIA

“La història del Jose”
(home gran)

<https://youtu.be/Ut-6eCzV-qk>

“La història del Luís”
(home jove)

<https://youtu.be/tdk7T6aA7g0>

