

CaixaProinfància

Atenció integral
a dones i fills i filles víctimes
de violència masclista

Programa de suport
psicosocial a dones víctimes
de violència masclista



Obra Social "la Caixa"

Atenció integral
a dones i fills i filles víctimes
de violència masclista

Programa de suport
psicosocial a dones víctimes
de violència masclista

**Programa de suport psicosocial a dones
víctimes de violència masclista**

DIRECTORS:

Pere Amorós Martí

María José Rodrigo López

AUTORS:

María José Rodrigo López

Pere Amorós Martí

Trinidad Donoso Vázquez

María Luisa Máiquez Chávez

Carolina Bastarrica Suárez

Jaume del Campo Sorribas

Joaquina Enríquez Echeverri

Laura Esteban Veiga

Núria Fuentes-Peláez

Rosaura González Méndez

Manual d'aplicació pràctica

COORDINADORA:

Trinidad Donoso

COL-LABORADORES:

Elena Gómez

Roser Mateos

Carolina Pascual

Lidia Ruiz

Carmen Pérez

Ruth Fuertes

**Programa de suport psicosocial
a dones migrades en situacions
de violència masclista**

AUTORES:

Trinidad Donoso

Marta Venceslao

COORDINADORA:

Sandra Blanch

Guia d'avaluació

AUTORES:

Trinidad Donoso

Esther Luna González

Anna Velasco Martínez

COORDINADORA:

Trinidad Donoso

EDICIÓ:

Fundació Bancària "la Caixa"

TRADUCCIÓ:

Caplletra

DISSENY GRÀFIC, MAQUETACIÓ:

Cèl·lula, Acció Creativa

IL·LUSTRACIÓ:

Imma Itxart

IMPRESSIÓ:

Gràfiques Ortells, S.L.

© dels textos, les autores i els autors

© de l'edició, Fundació Bancària "la Caixa", 2018

Pl. de Weyler, 3 – 07001 Palma

D. L.: B 24085-2018

Atenció integral
a dones i fills i filles víctimes
de violència masclista
Programa de suport
psicosocial a dones víctimes
de violència masclista



Obra Social "la Caixa"

Índex

1. Fonamentació teòrica del programa	9
2. Indicacions pràctiques per a la intervenció amb dones	17
2.1. Criteris de selecció del grup	19
2.2. Metodologia del programa	21
2.3. Bones pràctiques	23
3. Avaluació	25
3.1. Algunes consideracions per emplenar el qüestionari inicial de les dones	28
3.2. Algunes consideracions per emplenar el qüestionari final de les dones	29
3.3. Algunes consideracions per emplenar l'escala de percepció del canvi	30
3.4. Instruments d'avaluació per a la intervenció amb dones	31
Qüestionari inicial i final d'avaluació	31
Escala de percepció del canvi en dones	34
Com es corregeix i s'interpreta cadascuna de les escales d'avaluació	36
4. Sessions amb dones	45
Sessió 1: Construïm el grup	49
Activitat 1. Mireu què porto	49
Activitat 2. Iguals i diferents	51
Activitat 3. La meva defensa del programa	53
Activitat 4. Normes del grup	55
Sessió 2: De la identitat de víctimes a la de supervivents	57
Activitat 1. Observem comportaments	57
Fitxa 1. Què entenc per amor?	59

Activitat 2. Descol·loquem estereotips _____	63
Sessió 3: De la identitat de víctimes a la de supervivents _____	65
Activitat 1. Assumeixo els meus valors _____	65
Activitat 2. Iguals i diferents: úniques _____	67
Activitat 3. Participo en el món _____	69
Activitat 4. Construeixo la meua vida _____	72
Sessió 4: Dels relats vivencials a la narrativa autobiogràfica _____	74
Activitat 1. El camí de la vida _____	74
Activitat 2. Com soc i com em valoro _____	77
Activitat 3. Tot és segons el color del vidre amb què es mira _____	80
Activitat 4. El quadern de bitàcola _____	82
Sessió 5: Dels relats vivencials a la narrativa autobiogràfica _____	84
Activitat 1. Com puc dur una vida saludable _____	84
Activitat 2. Enforteixo els meus recursos davant l'estrès _____	88
Sessió 6: De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació _____	90
Activitat 1. Viatge al País de la Fantasia _____	90
Activitat 2. El que no vam dir mai _____	94
Activitat 3. La flor de les qualitats _____	96
Sessió 7: De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació _____	97
Activitat 1. L'Oca de l'Amor _____	97
Fitxa 1. L'Oca de l'Amor ▢ _____	99
Activitat 2. L'emissora interna _____	100
Fitxa 1. L'emissora interna ▢ _____	105
Sessió 8: De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació _____	106
Activitat 1. La capsa de sorpreses _____	106
Activitat 2. La finestra indiscreta _____	110
Fitxa 1. La finestra indiscreta ▢ _____	111

Sessió 9: De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació	113
Activitat 1. Les rodes del poder i el control	113
Fitxa 1. Les rodes del poder i el control	115
Activitat 2. Autodefensa emocional i resiliència	118
Sessió 10: De l'aïllament al suport social	120
Activitat 1. Quins sentiments em provoca l'aïllament	120
Activitat 2. Com puc utilitzar els recursos que ofereix la meva comunitat	123
Activitat 3. Xarxes socials en línia	125
Sessió 11: De la desorientació al projecte de vida	128
Activitat 1. Atreveix-te a somiar	128
Activitat 2. Posa nom als teus somnis	130
Sessió 12: De la desorientació al projecte de vida	132
Activitat 1. Quines són les meves competències	132
Fitxa 1. Quines són les meves competències	134
Activitat 2. Què m'impedeix fer realitat els meus somnis	135
Fitxa 1. Tipus de pensaments negatius	138
Fitxa 2. Estratègies per combatre els pensaments negatius	139
Activitat 3. Una mirada al mirall	140

Fonamentació teòrica del programa¹

¹El contingut teòric que es presenta en aquest apartat respon a una selecció del contingut teòric del Programa de suport psicosocial a dones víctimes de violència masclista i del Programa de suport psicosocial a dones migrades en situacions de violència masclista, per la qual cosa en correspon l'autoria als autors de cadascuna de les publicacions (Amorós i Rodrigo, 2006; Donoso i Venceslao, 2012).



El Programa de suport psicosocial a dones víctimes de violència masclista està formulat en clau positiva d'activació de competències i apoderament de les dones. Així, activa processos que permeten trencar les estructures que produeixen la subordinació de les dones, tot això mitjançant l'enfortiment de les capacitats i l'impuls de processos de canvi.

No es tracta d'un programa d'autoajuda, de caràcter terapèutic, destinat exclusivament a la inserció social i laboral de les dones, ni d'intervenció en situacions de crisi. Per descomptat, no pretenem restar valor ni importància a aquests programes, ja que cobreixen aspectes molt importants. Aquest model té les característiques següents:

- És respectuós amb la veu de la dona, ja que no pretén ni usurpar-l'hi ni dir-li què ha de fer, sinó ajudar-la a comandar novament la seva vida.
- És flexible, ja que s'ha d'adaptar a la varietat de situacions de violència, de fases en què es troba cada dona en el seu procés d'afrontament del problema i de dispositius d'acolliment.
- Utilitza la mediació dels professionals per propiciar i facilitar els processos de canvi en una situació grupal.
- Proporciona oportunitats per al desenvolupament personal, social i laboral de la dona.

L'objectiu general del programa és avançar cap a la normalització de la vida de les dones que han sofert violència i cap a la regularització de la seva vida quotidiana. Volem oferir un suport que, juntament amb altres suports i recursos comunitaris existents, els permeti anar superant la pròpia situació d'excepcionalitat que ha creat la situació de violència, i, per tant, afavorir i impulsar els processos de canvi que els han de permetre assolir aquesta normalització.

El programa s'estructura a l'entorn de sis tallers a través dels quals es promouen una sèrie de dimensions de canvi. Aquestes dimensions de canvi han estat seleccionades per afavorir l'adquisició de les capacitats i les competències bàsiques per

normalitzar i regularitzar el procés de desenvolupament personal i social de les dones. L'elaboració d'aquests tallers s'ha dut a terme a partir de les aportacions d'un bon nombre de reflexions teòriques, treballs empírics i experiències pràctiques sobre cadascun dels temes.

En el programa integral no hi ha activitats del taller 4, destinat a oferir estratègies per atendre la pluralitat de rols característics de la vida adulta i per aconseguir compatibilitzar la vida familiar amb la vida social i laboral; aquest taller queda cobert per les activitats dedicades a la família.

A continuació s'explica la fonamentació teòrica de cadascun dels tallers.

TALLER 1: De la identitat de víctimes a la de supervivents

En aquest taller s'activen processos de presa de consciència de la pròpia identitat, per potenciar una imatge de gènere en funció dels nous valors de la societat actual. El desenvolupament de la identitat comporta l'enfortiment de les competències personals, a fi de situar les dones en el paper de supervivents, i no en el de víctimes indefenses.

TALLER 2: Dels relats vivencials a la narrativa autobiogràfica

L'elaboració d'històries de vida és un instrument molt valuós en la construcció de la pròpia identitat, l'autoconcepte i l'autoestima (Aparisi, 1993; Fivush, 1991; Serra i Cerdà, 1997). Per això, en aquest taller es combina l'elaboració de les històries de vida de les dones amb la reflexió sobre elles mateixes i sobre com es perceben actualment. S'ajuda les dones a analitzar la realitat dels successos viscuts i les seves repercussions en l'autoconcepte.

S'analitzen també les diferents maneres d'enfrontar-se a les situacions d'estrès. Des d'un procés de facilitació i acompanyament, les dones poden anar canviant aspectes concrets de la seva vida quotidiana relacionats amb la forma en què perceben les situacions estressants i s'hi enfronten. Així mateix, es faciliten estratègies per afrontar i superar els conflictes que puguin sorgir.

TALLER 3: De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació

Aquest taller ofereix a les dones l'oportunitat de revisar la seva experiència de control i dependència amb uns ulls nous, per facilitar-los la construcció d'un significat cognitiu i afectiu adequat que n'agiliti la recuperació psicològica (Tait i Cohen, 1989). Igualment, els proporciona algunes eines de comunicació que els faran tenir més confiança en les seves pròpies decisions i en la seva capacitat de gestionar les relacions amb diferents persones, al mateix temps que els garantiran l'autonomia davant de possibles intents de control encoberts.

L'associació entre control i violència ha estat descrita des de fa temps tant pels investigadors interessats en la violència masclista com pels professionals que treballen amb dones maltractades (Jasinski i Williams, 1998). Encara que els experts de diferents orientacions teòriques difereixen respecte de l'origen d'aquest fet, hi ha un ampli consens sobre el risc que implica el control en les relacions (Felson, 2002; Serran i Firestone, 2004).

D'altra banda, el control continuat és en si mateix una forma de violència psicològica amb efectes molt negatius sobre el desenvolupament vital i el benestar emocional de les dones (Evans, 1996).

Una vegada analitzat el control en les seves diverses facetes, el camí cap a l'autonomia serà més fàcil si es potencien les capacitats que han de permetre a les dones desenvolupar una xarxa de relacions satisfactòria i guanyar sentit d'eficàcia en la presa de decisions. Encara que la majoria de persones sàpiguen quines són les eines bàsiques de la comunicació, aquest és un camp que obre moltes possibilitats (Adler i Towne, 2003).

TALLER 5: De l'aïllament al suport social

L'aïllament és una forma de retallar les oportunitats de desenvolupament i de limitar l'acció de la persona a un àmbit extremament restringit. «La violència en les relacions de parella no es limita al maltractament físic, sinó que té lloc com un contínuum de conducta coercitiva i dinàmiques de poder i de control» (Vicente, 2003: 209).

Una de les conseqüències més negatives de la violència en la intimidat és que la persona que la pateix pot quedar aïllada socialment. Així, es queda desconnectada de les seves xarxes naturals habituals: la família, les amistats, la feina, etc. I, per tant, no pot accedir als recursos que aquestes li poden proporcionar: suport emocional, instrumental i cognitiu.

En conseqüència, un dels aspectes fonamentals que cal tenir en compte en la normalització de la vida posterior al maltractament és proporcionar recursos, tant personals com de suport extern, que permetin restablir la xarxa social de relacions d'afecte i d'intercanvi, i que ajudin a fer més positiva la interacció de les dones amb el seu context de convivència.

Aquest taller facilita la reflexió sobre les conseqüències de l'aïllament i proporciona estratègies per al restabliment d'unes xarxes socials íntimes i àmplies, a més de mostrar els recursos que ofereix la comunitat.

TALLER 6: De la desorientació al projecte de vida

El projecte de vida es pot entendre com un procés de construcció activa en què es va configurant la identitat i que implica l'adquisició d'una sèrie de coneixements, habilitats i actituds. En aquest camí, cada persona s'informa, explora, pren decisions i formula objectius per concretar un pla d'acció que la condueixi al desenvolupament personal.

Arribar a elaborar aquest projecte exigeix ser capaç de formular objectius, dur-los a l'acció, superar els impediments que vagin apareixent i haver planificat amb temps els camins més idonis. També demana gestionar el temps incorporant passat i present per elaborar plans de futur. Així mateix, requereix el reconeixement dels propis valors per analitzar com influeixen en les percepcions i en les eleccions que es fan.

Aquest taller permet treballar la percepció de futur; enfortir la confiança en les pròpies capacitats per gestionar la pròpia vida; aplicar estratègies de gestió del temps no com una organització eficaç per obtenir resultats amb èxit, sinó com una elaboració mental que permeti a les dones apoderar-se del seu temps vital, ser-ne les propietàries, apropiari-se'l com quelcom que els pertany, i que els ha de permetre recuperar el passat, viure el present i projectar-se cap al futur.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Adler, R. i Towne, N. (2003). *Looking out. Looking in*. Londres: Thompson Learning.

Amorós, P. i Rodrigo, M. J. (coord.). (2006). *Programa de apoyo psicosocial para mujeres*. Barcelona: Fundació "la Caixa".

Aparisi, M. D. (1993). *Viaje a través de la memoria autobiográfica: Un acercamiento evolutivo*. València: Set & Set.

Donoso, T. i Venceslao, M. (2012). *Programa de apoyo psicosocial a mujeres migradas en situaciones de violencia de género*. Barcelona: Obra Social "la Caixa".

Donoso-Vázquez, T., Luna González, E. i Velasco-Martínez, A. (2012). *Guía de evaluación para las intervenciones en violencia de género*. Barcelona: Obra Social "la Caixa".

Evans, P. (1996). *The verbal abusive relationship. How recognize it and how to respond*. Holbrook: Adams Media Corporation.

Felson, R. (2002). *Violence and gender reexamined*. Washington, DC: American Psychological Association.

Fivush, R. (1991). The social construction of personal narrative. *Cerril Palm Quarterly*, 37(1), 59-91.

Jasinski, J. i Williams, L. (1998). *Partner violence. A comprehensive review of 20 years of research*. Londres: SAGE.

Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y Horas.

Parras, S. (2003). *Rompiendo el silencio: Manual de entrenamiento para activistas, consejeras y organizadoras latinas*. EUA: Fondo de Prevención de Violencia Familiar.

Serra, E. i Cerdá, C. (1997). Historias de vida en sujetos mayores: Cuestiones metodológicas, función terapéutica y aplicación en programas intergeneracionales. *Revista de Psicología de la Educación*, 21, 63-81.

Serran, G. i Firestone, P. (2004). Intimate partner homicide: a review of the male proprietariness and the self-defense theories. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 1-15.

Tait, R. i Cohen, R. (1989). Coming to terms with major negative life events. A: J. Uleman i J. Bargh (ed.), *Unintended thought*. Nova York: Guilford Press.

Vicente, E. (2003). Violencia en las relaciones de pareja: discusiones y repercusiones. A: L. M. Martínez i M. Tamargo (ed.), *Género, sociedad y cultura* (p. 201-223). San Juan de Puerto Rico: Gaviota.

Indicacions pràctiques
per a la intervenció
amb dones

2

2.1 Criteris de selecció del grup

Les activitats per a la intervenció amb dones han estat seleccionades del programa marc de suport psicosocial a dones i del programa per a dones migrades. Per a aquesta selecció, s'ha seguit el criteri de la valoració de les activitats feta pel personal tècnic que ha aplicat el programa amb dones en els últims anys.

“ El criteri més important que cal tenir en compte és que la dona hagi abandonat la situació de violència. A més, durant el pilotatge s'ha comprovat que és necessària, per a l'èxit de la intervenció, una bona coordinació amb els centres o les organitzacions que duen a terme les derivacions.”

S'aconsella que el grup de dones consti de 8 a 12 membres. Cal tenir en compte, però, el nombre de fills per dona, ja que en el programa d'infants es recomana que no n'hi hagi més de 12 en el grup. També dependrà de les edats dels nens i nenes, ja que si són molt dispars és preferible formar dos grups, tal com s'explica a l'apartat de les indicacions per a l'aplicació del programa amb nens i nenes.

En el cas de les dones, s'ha seleccionat el format de grup per diverses raons (Amorós i Rodrigo, 2006):

- Proporciona seguretat, comprensió i suport.
- Fomenta la percepció que no han estat les úniques que han experimentat aquest tipus de situacions.
- Potencia el desenvolupament de l'autonomia personal, ja que el grup estimula la confiança en els propis recursos.
- Facilita rebre i prestar ajuda en el si del grup, cosa que constitueix una font d'autoestima per als seus membres.

- Propicia la verbalització de les situacions viscudes. D'aquesta forma, les emocions passen més fàcilment de la memòria visual a la memòria verbal.
- Afavoreix l'exposició a models alternatius de pensar, sentir i actuar davant de l'adversitat.
- Ofereix oportunitats perquè assumeixin compromisos de canvi davant la resta del grup, cosa que els proporciona una poderosa motivació per a l'execució de tasques.

2.2 Metodologia del programa

El programa utilitza la mediació d'un professional per propiciar els processos de canvi en el grup, seguint una metodologia de caràcter experiencial.

“ Aquesta metodologia tracta de potenciar la reconstrucció del que s'ha viscut en un escenari d'aprenentatge sociocultural compartit amb altres persones. Per tant, el programa no es basa en la idea que les dones rebin informació, consells experts i oportunitats per practicar determinades estratègies o tècniques.”

La informació i els consells són importants, però no asseguren que les dones s'impliquin en el seu propi pensar, sentir i actuar. Moltes vegades sentim consells i rebem informació, però això no significa que qüestionem la nostra forma de vida. Al nostre parer, les persones es basen en les seves concepcions o teories implícites, desenvolupades a partir de les seves experiències i vivències al llarg de la vida. Són les que donen sentit a la realitat quotidiana i les que constitueixen la base sobre la qual se sent i es veu el món.

Per això, la metodologia experiencial és respectuosa amb aquestes teories, però parteix del supòsit que les persones han d'aprendre a explicitar-les (transformar-les d'implícites a explícites), a fi de propiciar processos de canvi. El programa ha d'oferir activitats en les quals les dones analitzin la forma en què perceben i interpreten la seva vida quotidiana, la manera en què actuen i senten, i que hi reflexionin perquè elles mateixes se sentin protagonistes de tot i, amb el suport del grup i de la persona dinamitzadora, suggereixin els passos que han de seguir per facilitar el canvi.

Amb la metodologia experiencial intentem promoure la interpretació d'una gran varietat de situacions vitals, perquè les dones tinguin l'oportunitat de repensar la seva acció diària. Normalment, les persones solem actuar a partir d'un mínim de teorització explícita sobre el que fem, per què ho fem i per a què ho fem, especialment quan estem sota pressió. Malgrat això, només a partir de l'accés conscient al perquè de la realització de determinades accions i a l'anàlisi de les seves conseqüències, podrem aconseguir un compromís de canvi realista.

Durant l'execució de les activitats, les dones tenen l'ocasió de:

- Conèixer altres punts de vista i altres formes d'actuar i sentir, per potenciar el seu coneixement alternatiu.
- Reflexionar sobre el propi model de pensar, sentir i actuar per prendre'n consciència i observar les conseqüències que té en diferents àmbits de la vida diària.
- Assumir compromisos davant del grup per dur a terme alguns canvis en la vida real i facilitar la transferència del que s'ha après a les sessions. En les fases en què les dones analitzen el seu comportament i el dels altres, s'ha d'intentar que no se sentin condicionades pel que «ha de ser» i que reflexionin de manera sincera sobre les seves actuacions sense tenir en compte el que és desitjable. En definitiva, el perspectivisme, la reflexió, l'observació de les conseqüències de les nostres accions i les dels altres, i l'assumpció de compromisos són els processos clau que s'han de practicar a les sessions.

2.3 Bones pràctiques

Des de l'avaluació del programa per a dones s'han descobert experiències que poden ser d'utilitat com a exemple de bones pràctiques.

- Algunes entitats han incorporat dones que han participat en aplicacions del programa integral en edicions anteriors, com a suport per a la intervenció en una nova aplicació. Les entitats que ho han fet de manera puntual han obtingut bons resultats, ja que se n'han beneficiat tant les dones que comencen com les que ja havien fet el programa.
- El personal tècnic recomana dedicar uns moments al començament de cada sessió a connectar amb la sessió anterior i revisar el que ha passat durant la setmana. Aquest recordatori de la sessió anterior serveix per avaluar l'activitat que es va fer i per connectar les dones amb la travessia del programa.
- En les activitats, ha donat bons resultats incorporar temes d'expressió i corporalitat, especialment en les que treballen més amb el cos, l'expressió, la relaxació... Tot això, mantenint els objectius i el contingut de les activitats.
- A les dones els sembla curta la durada del programa. La volen ampliar, i així ho han manifestat a les tècniques, encara que segons aquestes el nombre de sessions és el correcte. Les dones demanen la continuïtat de la intervenció, especialment perquè no saben què passarà una vegada finalitzada o com seguiran rebent ajuda els seus fills i filles. El personal tècnic insisteix que la continuïtat hauria de venir a través de la creació d'una xarxa de suport per a les dones i de l'activació de grups d'ajuda mútua.

- I, finalment, les entitats consideren que les noves entitats que se sumin a la intervenció han d'estar preparades per refusar algunes demandes de les mares que no poden ser concedides. És el cas d'algunes dones que creuen que aquest programa pot ser una forma d'obtenir informes per presentar als jutjats. Les entitats haurien de posar damunt la taula aquest tema des del principi. La intervenció integral no és un recurs per aportar informació al sistema judicial.

Avaluació²

3

² Donoso-Vázquez et al., 2012.

Consta de tres instruments: un qüestionari inicial d'avaluació (QIA) i un qüestionari final d'avaluació (QFA) de les sessions, i una escala de percepció del canvi durant el procés. Els qüestionaris inicial i final consten de tres escales: d'afrontament de problemes, d'assertivitat i de creences irracionals. L'escala de percepció del canvi està formada per conductes que cal observar en les dones.

En el quadre següent es mostren els moments, els agents i la forma d'aplicació d'aquests tres instruments:

Quan	Què	Qui	Com
Abans del començament del taller	Qüestionari inicial d'avaluació (QIA)	Personal tècnic	Individual amb cada dona
Després de la segona sessió	Escala de percepció del canvi	Personal tècnic	A càrrec del personal tècnic
Després de l'última sessió	Escala de percepció del canvi	Personal tècnic	A càrrec del personal tècnic
Un cop acabat el taller	Qüestionari final d'avaluació (QFA)	Personal tècnic	Individual amb cada dona

3.1 Algunes consideracions per emplenar el qüestionari inicial de les dones

El qüestionari inicial s'ha d'emplenar abans de començar el programa. Està pensat perquè cada dona l'ompli individualment **amb l'assessorament del personal tècnic**. Hi ha diversos motius que justifiquen aquesta decisió:

- Abans d'iniciar el treball grupal, l'assessorament del tècnic o tècnica per emplenar el qüestionari inicial pot servir per entaular contacte, iniciar la relació i establir la sinergia necessària entre la persona facilitadora del grup i cadascuna de les seves integrants.
- És preferible que la dona estigui sola amb el tècnic o tècnica en el moment de fer-lo, perquè pugui sentir-se còmoda, plantejar les preguntes que consideri necessàries i prendre's el temps que necessiti, sense estar condicionada pel grup o pel que les altres dones triguin a respondre'l.
- En dones amb alta vulnerabilitat social o amb dificultats amb l'idioma, és possible que el personal tècnic els hagi de llegir els ítems de les escales. Si és així, s'aconsella introduir cada escala amb explicacions sobre el que intenta mesurar, adequant-les a la comprensió de la persona.
- S'evita la fredor que suposa iniciar les sessions grupals amb escales d'autoinforme, en què la dona se sent explorada i analitzada, i que no contribueixen a la necessària cohesió del grup.
- En el cas que el qüestionari inicial reculli dades personals i sociodemogràfiques, és convenient utilitzar la informació que ja es té sobre la dona per emplenar els apartats i no repetir preguntes amb dades que ja s'han obtingut prèviament.

3.2 Algunes consideracions per emplenar el qüestionari final de les dones

El qüestionari final l'ha d'omplir individualment cada dona **amb la tècnica o tècnic** responsable una vegada acabat el programa.

L'emplenament del qüestionari final pot servir per establir possibles processos de continuïtat de l'atenció i l'ajuda, i també per mantenir el vincle amb l'objectiu d'observar com s'han instaurat els canvis que pugui haver produït el programa.

És necessari remarcar a la dona que, encara que probablement recorda les escales del qüestionari inicial, ha de procurar situar-se en el moment actual i no intentar repetir les respostes anteriors. Cal insistir que ha de pensar en ella mateixa, en les seves emocions i els seus sentiments, i no en el que cregui que és millor.

3.3 Algunes consideracions per emplenar l'escala de percepció del canvi

El personal tècnic ha d'emplenar l'escala de percepció del canvi de manera individual per a cadascuna de les persones que componen el grup. Cal emplenar-la en dos moments, després de la segona sessió i al final de l'última, en les columnes corresponents.

Al final de la segona sessió, el personal tècnic ha de puntuar de l'1 al 5 cadascuna de les dimensions de l'escala. Ha de fer el mateix al final de l'última sessió de les intervencions. En emplenar l'apartat corresponent a l'última sessió, s'ha de centrar en el coneixement que té de cada dona en aquest moment, i no en les anotacions que va prendre abans de la segona sessió.

3.4 Instruments d'avaluació per a la intervenció amb dones

Qüestionari inicial i final d'avaluació

ÀLIES

1. Llegeix i indica, marcant amb una X, amb quina freqüència fas les accions següents quan tens un problema:

	Mai	A vegades	Molt sovint	Sempre
1. Analitzo les circumstàncies per saber què puc fer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Miro de no precipitar-me i de reflexionar sobre els passos que he de seguir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Reflexiono sobre les estratègies que utilitzaré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Afronto directament la situació.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Busco informació en persones que coneguin el tema.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comentaris:				

2. Llegeix aquestes frases i indica, marcant-ho amb una X, amb quina freqüència fas les accions següents:

	Mai	A vegades	Molt sovint	Sempre
1. Quan algú diu alguna cosa amb la qual no estic d'acord, em poso nerviosa si he d'exposar la meva opinió.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Si faig alguna cosa que crec que no agradarà als altres, sento por o vergonya del que puguin pensar de mi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Em desagrada que els altres em vegin que estic nerviosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Si m'oblido d'alguna cosa, m'enfado amb mi mateixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. M'enfado si no aconsegueixo fer les coses perfectament.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Em poso nerviosa quan vull dir una cosa bonica a algú.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Si no entenc alguna cosa que m'estan explicant, em sento molt malament amb mi mateixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Si em critiquen sense raó, em costa defensar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quan veig que no sé alguna cosa, em sento malament amb mi mateixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Em costa dir que no.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comentaris:				

3. Llegeix aquestes frases i indica, marcant-ho amb una X, amb quina freqüència penses les coses següents:

	Mai	A vegades	Molt sovint	Sempre
1. Ho he de fer tot bé per sentir-me satisfeta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Necessito agradar a tothom per sentir-me bé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. M'obsessio amb fets sense importància, hi dono voltes i no paro de pensar-hi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Deixo de fer coses i de donar la meva opinió per no ferir els altres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Que em vagin bé les coses només depèn de la sort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Faci el que faci, sortirà malament.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comentaris:				

Escala de percepció del canvi en dones

ÀLIES

El personal tècnic valora cada dona del grup en dos moments: després de la segona sessió i després de l'última sessió.

Marca amb una X el número que reflecteixi millor la conducta i l'actitud que has percebut:

	2a sessió	Última sessió
1. Llenguatge no verbal (D'ansiosa i sense contacte... a distesa i amb contacte. Per exemple: de tenir el nas arrufat, posició rígida, posició encongida, cap cot, gestos constants amb les mans o gestos repetitius, mans premudes, boca serrada... a una posició relaxada i distesa.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. Llenguatge verbal (D'un discurs incoherent i difícil de seguir... a parlar amb seguretat, a dirigir-se directament al monitor o a la monitora i a les altres, a expressar-te amb claredat i amb coherència.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3. Comunicació amb la resta del grup (De comunicar-se amb prou feines si no és que és interpellada directament... a comunicar-se obertament amb el grup.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4. Riures, bromes (De no fer mai broma ni gairebé mai participar en les bromes de les altres... a riure obertament amb la resta del grup o també participar-hi.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5. Aportacions a les converses (De fer breus aportacions i només si se li pregunta... a anar intervenint progressivament en les converses, primer sense alludir a l'experiència pròpia i després fent referència a les seves vivències.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

	2a sessió	Última sessió
<p>6. Implicació i interès demostrats a les activitats (De no implicar-se i deixar-se portar per les activitats amb un cert o amb total automatisme, ni demostrar cap interès per implicar-s'hi... a prendre el compromís perquè surtin bé i demostrar un gran interès en tot allò que es fa o que es diu.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<p>7. Cohesió amb el grup (D'un discurs en què preval el «jo»... a un discurs que integra el «nosaltres» i amb aportacions per ajudar al creixement i el desenvolupament del grup.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<p>8. Capacitat de sortir de si mateixa (De no voler ajudar les altres ni implicar-se en els seus problemes, i manifestar una actitud passiva i indiferent, o centrada només en ella mateixa... a fer aportacions per als problemes de les altres i col·laborar amb idees, expressions i bromes per ajudar-les, parlar i deixar parlar.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<p>9. Al final de cada sessió (De no acomiadar-se de ningú i abandonar ràpidament la sala, en una situació tensa de comiat... a dedicar una estona a acomiadar-se o a fer comentaris amb les altres, en una situació distesa.)</p>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Comentaris:		

Com es corregeix i s'interpreta cadascuna de les escales d'avaluació

1. Escala d'afrontament de problemes (qüestionari inicial i final d'avaluació)

Llegeix aquestes frases i indica, marcant-ho amb una X, amb quina freqüència fas les accions següents davant d'un problema:

	Mai	A vegades	Molt sovint	Sempre
1. Analitzo les circumstàncies per saber què puc fer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Miro de no precipitar-me i de reflexionar sobre els passos que he de seguir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Reflexiono sobre les estratègies que utilitzaré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Afronto directament la situació.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Busco informació en persones que coneguin el tema.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL (suma de les columnes)				<input type="text"/>

Afrontament de problemes

Puntuació mínima teòrica: **5**

Puntuació màxima teòrica: **20**

Puntuació mitjana obtinguda amb la mostra de dones amb les quals es va validar la guia d'avaluació:

Abans del programa: **14,88**

Després del programa: **15,92**

Interpretació de les puntuacions:

Resultats de 5 a 9:

Indiquen un nivell baix de capacitat d'afrontament actiu dels problemes.

Resultats de 10 a 15:

Indiquen un nivell mitjà de capacitat d'afrontament actiu dels problemes.

Resultats de 16 a 20:

Indiquen un nivell alt de capacitat d'afrontament actiu i de resolució de problemes, cosa que deriva en l'adopció de bones estratègies i recursos per afrontar les situacions problemàtiques de la vida.

2. Escala d'assertivitat (qüestionari inicial i final d'avaluació)

Llegeix aquestes frases i indica, marcant-ho amb una X, amb quina freqüència fas les accions següents:

	Mai	A vegades	Molt sovint	Sempre
1. Quan algú diu alguna cosa amb la qual no estic d'acord, em poso nerviosa si he d'exposar la meva opinió.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Si faig alguna cosa que crec que no agradarà als altres, sento por o vergonya del que puguin pensar de mi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Em desagrada que els altres em vegin que estic nerviosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Si m'oblido d'alguna cosa, m'enfado amb mi mateixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. M'enfado si no aconseguixo fer les coses perfectament.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Em poso nerviosa quan vull dir una cosa bonica a algú.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Si no entenc alguna cosa que m'estan explicant, em sento molt malament amb mi mateixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Si em critiquen sense raó, em costa defensar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quan veig que no sé alguna cosa, em sento malament amb mi mateixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Em costa dir que no.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL (suma de les columnes)				<input type="text"/>

Assertivitat

Puntuació mínima teòrica: **10**

Puntuació màxima teòrica: **40**

Puntuació mitjana obtinguda amb la mostra de dones amb les quals es va validar la guia d'avaluació:

Abans del programa: **25,49**

Després del programa: **22,52**

Interpretació de les puntuacions

(ATENCIÓ, LA INTERPRETACIÓ ÉS INVERSA):

Resultats de 10 a 20:

Indiquen un nivell alt d'assertivitat. Per tant, són dones capaces de defensar els seus drets sense vulnerar els dels altres.

Resultats de 21 a 29:

Indiquen un nivell mitjà d'assertivitat.

Resultats de 30 a 40:

Indiquen un nivell baix d'assertivitat. En aquest cas, les dones tenen un paper submís en les relacions interpersonals i no fan prevaldre els seus drets.

3. Escala de creences irracionals (qüestionari inicial i final d'avaluació)

Llegeix aquestes frases i indica, marcant-ho amb una X, amb quina freqüència penses les coses següents:

	Mai	A vegades	Molt sovint	Sempre
1. Ho he de fer tot bé per sentir-me satisfeta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Necessito agradar a tothom per sentir-me bé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. M'obsessio amb fets sense importància, hi dono voltes i no paro de pensar-hi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Deixo de fer coses i de donar la meva opinió per no ferir els altres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Que em vagin bé les coses només depèn de la sort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Crec que qualsevol cosa que faci anirà malament.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL (suma de les columnes)				<input type="text"/>

Creences irracionals

Puntuació mínima teòrica: **6**

Puntuació màxima teòrica: **24**

Puntuació mitjana obtinguda amb la mostra de dones amb les quals es va validar la guia d'avaluació:

Abans del programa: **17,56**

Després del programa: **15,02**

Interpretació de les puntuacions:

Resultats de 6 a 12:

Indiquen un nivell baix de creences irracionals.

Resultats de 13 a 17:

Indiquen un nivell mitjà de creences irracionals.

Resultats de 18 a 24:

Indiquen un nivell alt de creences irracionals, cosa que fa que siguin dones amb pors i angoixes que els aniquilen la voluntat i la força per actuar, per afrontar el futur i per establir fites pròpies, entre altres coses.

4. Escala de percepció del canvi en dones

	2a sessió					Última sessió					Restar el resultat de la 2a sessió al de l'última
1. Llenguatge no verbal (D'ansiosa i sense contacte... a distesa i amb contacte. Per exemple: de tenir el nas arrufat, posició rígida, posició encongida, cap cot, gestos constants amb les mans o gestos repetitius, mans premudes, boca serrada... a una posició relaxada i distesa.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
2. Llenguatge verbal (D'un discurs incoherent i difícil de seguir... a parlar amb seguretat, a dirigir-se directament al monitor o a la monitora i a les altres, a expressar-te amb claredat i amb coherència.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
3. Comunicació amb la resta del grup (De comunicar-se amb prou feines si no és que és interpellada directament... a comunicar-se obertament amb el grup.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
4. Riures, bromes (De no fer mai broma ni gairebé mai participar en les bromes de les altres... a riure obertament amb la resta del grup o també participar-hi.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>

	2a sessió					Última sessió					Restar el resultat de la 2a sessió al de l'última
5. Aportacions a les converses (De fer breus aportacions i només si se li pregunta... a anar intervenint progressivament en les converses, primer sense alludir a l'experiència pròpia i després fent referència a les seves vivències.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
6. Implicació i interès demostrats a les activitats (De no implicar-se i deixar-se portar per les activitats amb un cert o amb total automatisme, ni demostrar cap interès per implicar-s'hi... a prendre el compromís perquè surtin bé i demostrar un gran interès en tot allò que es fa o que es diu.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
7. Cohesió amb el grup (D'un discurs en què preval el «jo»... a un discurs que integra el «nosaltres» i amb aportacions per ajudar al creixement i el desenvolupament del grup.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>



	2a sessió					Última sessió					Restar el resultat de la 2a sessió al de l'última
8. Capacitat de sortir de si mateixa (De no voler ajudar les altres ni implicar-se en els seus problemes, i manifestar una actitud passiva i indiferent, o centrada només en ella mateixa... a fer aportacions per als problemes de les altres i col·laborar amb idees, expressions i bromes per ajudar-les, parlar i deixar parlar.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
9. Al final de cada sessió (De no acomiadar-se de ningú i abandonar ràpidament la sala, en una situació tensa de comiat... a dedicar una estona a acomiadar-se o a fer comentaris amb les altres, en una situació distesa.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	<input type="text"/>
Comentaris:											

Si el resultat és igual o menor que 0, significa que la dona no ha fet cap canvi, o bé que els canvis han estat negatius.

Sessions amb dones

4

És preferible fer totes les activitats, però en el cas que sigui impossible per qüestió de temps, es proposa de fer-les ordenades en funció del grau de prioritat de realització. Així i tot, no és obligatori dur-les a terme totes, és a dir, hi ha la possibilitat de no fer alguna activitat si no s'adequa a les característiques del grup o no es disposa de prou temps.

“ Les activitats es proposen ordenades en funció del grau de prioritat de realització. Així i tot, hi ha la possibilitat de no fer alguna activitat si no s'adequa a les característiques del grup o no es disposa de prou temps.”

Es recomana dur a terme una petita dinàmica al començament de cada sessió per activar el grup i una dinàmica de relaxació o distensió al final. El personal tècnic és qui decideix quines dinàmiques s'apliquen.

Algunes de les activitats inicials podrien ser les següents:

- Recordatori del que es va treballar en la sessió anterior.
- Dinàmica de la troca. Les participants formen una rotllana. La dona que té la troca de llana a la mà comença dient el seu nom, professió, aficions, etc. Es poden anar variant les dades personals segons convingui. Quan acaba, llança la troca a una altra participant, sostenint el principi del fil. La que recull la troca ha de dir també el seu nom, aficions, etc. I, de la mateixa manera, quan acaba, aguantant el fil, llança el cabdell a una altra participant. I així, fins que totes hi han participat. Per recollir el cabdell, s'ha d'actuar al revés: l'última participant ha de dir el nom i totes les dades de la persona que abans li ha llançat la troca, i l'hi llançarà ara a ella, i així fins que el cabdell quedi recollit.

- Passadís de les qualitats. Es forma un passadís entre totes les participants, per on van passant una per una. Cada cop que una de les companyes travessa el passadís, la resta li van dient diferents qualitats que creuen que té. Així, fins que ho hagin fet totes.
- Fer estiraments senzills per activar el cos o practicar un breu automassatge.

Com a activitats de tancament, es poden fer les següents:

- Una dinàmica de relaxació qualsevol.
- Preguntes sobre què ens enduem de positiu de la sessió.

Sessió 1

Construïm el grup

ACTIVITAT 1. Mireu què porto

Objectius

- Conèixer les participants del grup.
- Obrir un espai per al reconeixement de diferents identitats culturals.
- Generar llaços de proximitat i confiança.
- Trencar mites i estereotips culturals.

Contingut

Coneixement de les diferents identitats culturals de les participants per establir les bases de la cohesió grupal.

Introducció

Aquesta activitat es pot dur a terme juntament amb la següent.

Durant els primers dies, tot són dubtes i interrogants sobre qui són les altres participants, i d'on venen: accents diferents, colors de pell i maneres de vestir i de parlar diversos, etc. Poder explicar al grup qui són a partir de la identitat que han construït permet l'obertura d'un espai per a l'acostament i la comprensió més enllà dels estereotips culturals. En una sessió prèvia, la persona dinamitzadora del grup haurà convidat les dones a mostrar un objecte al grup (fotografia, figura, algun aliment, roba, etc.), o a fer durant la sessió un dibuix amb el qual se sentin identificades. És important que recalqui que es pot tractar de qualsevol objecte, perquè les participants se sentin amb la llibertat de mostrar alguna cosa realment

especial per a elles. També hi ha l'opció de no mostrar cap objecte, però sí de pensar-ne un per facilitar la dinàmica; per això es proposa l'opció del dibuix.

Desenvolupament

Es disposen totes fent una rotllana i la persona dinamitzadora trenca el gel oferint-se com a voluntària per iniciar l'exposició. Primer presenta el seu objecte i explica què és. Pot oferir dades com, per exemple, el temps que fa que el té, qui l'hi va regalar o on el va comprar o va trobar, on el guarda, si té algun significat especial per a ella o al seu país, etc.

Seguidament, exposa els motius pels quals l'ha triat i s'hi sent identificada. Aquesta és la part de l'exposició més substancial.

Una vegada acabada l'exposició, la persona dinamitzadora dona la paraula a la resta de participants perquè puguin plantejar preguntes sobre la cultura d'origen de la persona que ha fet l'exposició, els seus costums, etc. Aquest espai permet apropar-se des del respecte i l'escolta a altres cultures. Es repeteix la mateixa seqüència fins que totes les participants han presentat i compartit el seu objecte amb el grup.

La persona dinamitzadora ha d'estar atenta als temps de les exposicions, deixant un espai suficient a cada participant per a una presentació en profunditat, però sense que la dinàmica sigui massa llarga.

Conclusió

Conèixer-nos una mica millor és un dels primers passos per començar a caminar juntes i acompanyar-nos en aquest procés de desenvolupament personal, perquè, encara que procedim de llocs diferents, amb històries diverses i països diferents, són més les coses que ens uneixen que les que ens separen.

ACTIVITAT 2. Iguals i diferents

Objectius

Fomentar la cohesió entre les participants i entendre la diversitat com a element d'enriquiment per al grup.

Contingut

Coneixement de les convergències i les divergències entre les participants.

Introducció

Una vegada hem vist la varietat d'orígens i d'identificacions dels membres del grup, és important entendre aquesta diversitat com una riquesa. Així mateix, el fet d'emfatitzar que hi ha més factors que uneixen que no pas que separen les participants fomenta la cohesió i el sentiment de pertinença. L'element medul·lar comú és la vivència d'una situació de maltractament, però no es pot oblidar el ventall de connexions múltiples que també les acosten: maternitat, projectes migratoris, barris, aficions, desitjos, etc.

Desenvolupament

Les participants han d'estar dretes, perquè l'activitat requereix moviment. La persona dinamitzadora enuncia aquesta frase: «Que s'ajuntin les dones...». I les dones que coincideixin amb la característica de la consigna enunciativa s'han d'agrupar al més de pressa possible. Alguns exemples:

- Que s'ajuntin les dones...
 - ...que tinguin els ulls marrons.
 - ...a qui els agradin els gats.
 - ...a qui els agradin els gossos.
 - ...que siguin mares.

...que tinguin els cabells negres.
...que sàpiguen més d'un idioma.
...a qui els agradi passejar per la platja.
...a qui els agradi passejar per la muntanya.
...que tinguin germans homes.
...que tinguin germanes.
...que es diguin igual que les seves àvies.
...etc.

Una vegada enunciades totes les frases, la persona dinamitzadora ha de promoure la participació de les assistents per destacar els punts en els quals hi ha hagut més convergència i menys, ressaltant la importància dels aspectes que les uneixen, un element clau en un procés conjunt de recuperació i de suport mutu.

Conclusió

Trobar elements de cohesió entre les participants a l'inici del treball amb grups permet començar a crear llaços afectius i xarxes de suport mutu. A més, és divertit trobar punts en comú entre totes.

ACTIVITAT 3. La meva defensa del programa

Objectiu

Donar a conèixer els objectius i els continguts principals del programa amb la finalitat de motivar les dones a participar en les sessions.

Contingut

Objectius i continguts dels diferents tallers del programa.

Introducció

Per a les participants és fonamental saber què es vol aconseguir en els diferents tallers i els continguts que inclouran.

Tota la informació inicial s'ha de presentar des d'una perspectiva positiva. Els membres del grup han de trobar en el programa una oportunitat per al desenvolupament personal i la possibilitat de contemplar el seu present amb una actitud vital activa, optimista i orientada al futur.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora fa una presentació general del programa proporcionant una breu descripció del contingut de cada taller.

A continuació, es creen grups de dues o tres persones i es reparteix a cadascun la informació que s'ha explicat oralment sobre el contingut de cadascun dels tallers. No s'ha d'entrar en els detalls, sinó que només cal indicar-ne el propòsit i la idea general. Cada grup elabora un petit discurs mitjançant el qual, i fent servir tots els recursos comunicatius que consideri necessaris, ha de convèncer la resta de les participants de la necessitat d'assistir a cada taller. Així, descriuen les seves

primeres impressions pel que fa al taller i els sentiments que els suscita, i defensen les oportunitats d'aprenentatge, de creixement personal o de canvi en la vida quotidiana que els pot brindar. Podrien idear una mena d'imatge o símbol que representi el que és el taller per a elles.

La resta de les participants valoren la capacitat de convenciment que ha mostrat cada grup. Per a això, puntuen la defensa de cada taller amb una sèrie de cartells amb números de l'1 al 5 que ensenyaran al final de cada presentació.

El grup que obtingui la puntuació més alta es converteix en el grup coordinador i és l'encarregat de dirigir l'activitat següent.

Conclusió

És important motivar sobre el contingut dels tallers i reflexionar sobre el seu interès. Per aconseguir-ho, en lloc de fer una reflexió en solitari, coneixerem també allò que les altres dones pensen o senten sobre els temes que es desenvoluparan al programa.

ACTIVITAT 4. Normes del grup

Objectius

Establir les normes del grup per regular-ne la convivència i aconseguir que el treball sigui com més productiu i gratificant millor.

Contingut

Les normes del grup.

Introducció

Perquè el grup funcioni adequadament, és fonamental l'elaboració d'una sèrie de normes que guiïn el seu funcionament. Aquestes normes han d'estar sempre presents en el grup, de manera que s'hi puguí recórrer quan algun membre ho consideri oportú.

Les normes no han de ser una cosa estàtica i permanent. Es poden revisar en qualsevol moment i, si les participants ho consideren oportú, n'hi poden afegir alguna altra o sol·licitar aclariments sobre les que hi ha.

Cal recalcar la necessitat de mantenir el respecte entre totes i el respecte a la diferència.

Desenvolupament

El grup es divideix en petits subgrups, i cadascun dibuixa un arbre, les branques del qual representen les normes. Poden dibuixar l'arbre com vulguin. Se'ls diu que han d'explicitar les normes que vulguin, però que puguin complir. Un cop els grups han fet els seus dibuixos amb les normes, s'exposen. La persona dinamitzadora dibuixa en un mural l'arbre amb les normes de tots els grups. És important que cada membre del grup el signi i quedi exposat en el lloc de reunió.

Algunes normes que ha de proposar i suggerir la persona dinamitzadora són la puntualitat, la confidencialitat, el respecte a la diferència i el dret a «passar» quan una persona considera que la pot afectar el que en algun moment s'està tractant.

Conclusió

Les normes són necessàries perquè el grup funcioni correctament. Comprometre'ns a complir les normes que hem elaborat per al grup és el primer pas cap a una nova etapa de compromisos i importants canvis vitals.

Sessió 2

De la identitat de víctimes a la de supervivents

ACTIVITAT 1. Observem comportaments

Objectius

- Conèixer una de les cares de la violència masclista en un context cultural concret.
- Visibilitzar la violència masclista des d'una perspectiva global i estructural.

Contingut

Anàlisi d'una experiència de violència masclista establerta en un context cultural concret.

La base que sustenta la violència masclista són les relacions de poder que estableixen i perpetuen relacions de desigualtat basades en el gènere.

El patriarcat, estructura social que sosté aquest tipus de relacions no igualitàries, estableix l'autoritat dels homes sobre les dones i els seus fills i filles, en tots els àmbits socials (política, cultura, educació, producció...), incloses les relacions interpersonals. Segons Marcela Lagarde (1996), el patriarcat és la supremacia dels homes i del masculí sobre les dones i el femení. És un ordre de domini d'uns homes sobre uns altres i d'alienació de les dones. Les dones, en diferents graus, són expropiades i sotmeses a opressió, de manera predeterminada. El món resultant és asimètric, desigual, alienat, de caràcter androcèntric, misogin i homòfob.

La violència masclista es legitima en el sistema patriarcal per mantenir la jerarquia entre el masculí i el femení, manifestant la inferioritat de les dones com a comportament de menyspreu (sexisme) o com a odi (misogínia). És una eina de perpetuació de l'ordre patriarcal marcat, i ataca de manera directa les persones que s'intenten apartar d'aquesta jerarquia. A més, s'exerceix de tal manera que manté el convenciment d'inferioritat dels mateixos grups dominats (dones, nens i nenes, LGTBI...), els quals assumeixen en certa manera que, efectivament, el masculí és superior a tot el que està relacionat amb el femení.

Un dels àmbits en què es posa de manifest aquesta violència sustentada pel patriarcat és en les relacions interpersonals. En aquesta activitat tractarem més a fons la violència masclista en les relacions afectives o de parella.

Introducció

A mesura que avancem en el coneixement de la violència masclista, anem prenent consciència de les diferents construccions de parella caracteritzades pel maltractament en diferents contextos culturals. En el nostre context i en altres èpoques, aquest tipus de relacions es toleraven i, en el pitjor dels casos, es fomentaven.

Actualment, la violència masclista ha passat de pertànyer a una parcel·la «privada i familiar» a ser condemnada explícitament com a forma de violència.

Aquesta dinàmica té com a objectiu analitzar les característiques pròpies del cas que es presenta en forma de relat.

Desenvolupament

Es pot utilitzar un text o una notícia periodística per analitzar les característiques pròpies de les relacions de violència masclista en diferents contextos culturals. A tall d'exemple, proposem treballar la situació següent. També podem utilitzar exemples de cultures diferents de l'autòctona per preguntar a les dones sobre l'expressió de la violència masclista als seus respectius països.

Què entenc per amor?

Són les cinc de la tarda i acaba la meva jornada laboral. Surto corrents perquè el David, la meva parella, em ve a buscar a la feina. És molt guapo i molt atent. Des que vam començar la nostra relació, va decidir que em portaria a la feina i que em vindria a buscar cada dia. Quan estic a punt de sortir per la porta, la secretària em diu que tinc una trucada. És un representant molt important a qui he estat trucant tot el dia i que no he pogut localitzar. Agafo el telèfon i responc a la trucada. Quan acabo la conversa, engego el mòbil. Tinc deu trucades perdudes del David. Potser avui no em pot venir a buscar. El truco i em diu que on coi soc, que m'està esperant i que si vull fer el favor de sortir d'una vegada. Em quedo molt sorpresa per la seva reacció i li dic que ara hi vaig. Miro el rellotge, són les cinc i cinc minuts. Té raó. Ell odia haver-se d'esperar, i jo l'he fet esperar. Ara s'ha enfadat per culpa meva. Entro al cotxe i fa morros. No em fa cap petó, només em diu que la propera vegada me n'hauré d'anar a peu, que què és això de no sortir a les cinc... Entre altres coses, em diu que si tinc algú a la feina de qui m'hagi d'acomiar, que si ell està fent el ximple esperant-me a fora mentre jo flirtejo amb els de la feina... El seu estat de fúria i d'irritació és cada vegada més gran. M'és impossible donar-li cap explicació sobre el que ha passat. A més, odia que li portin la contrària i encara s'empipa més. Només se m'ocorre demanar-li perdó i dir-li que no ho tornaré a fer. Es fa un silenci. Arribem a casa. Al cap de poc m'abraça i em diu que ho sent molt per com s'ha posat, però que m'estima molt i que es pensava que m'havia passat alguna cosa. Pobre, es preocupa per mi. Afegeix que es moriria només de pensar que em pogués passar alguna cosa o que em pogués enamorar d'algú altre. Diu que no pot viure sense mi, que soc la dona de la seva vida. Ens abracem, ens demanem perdó mútuament i li prometo que no el tornaré a fer esperar més. Al David, és millor no fer-lo enfadar. A la feina és molt complidor, i els seus caps diuen que és un treballador servicial. Amb els amics és tot un senyor i és atent, però no li agrada que a casa hi vingui gent que ell no coneix o a qui no ha convidat, perquè d'aquesta manera, diu, el nostre espai no l'envaeix

ningú. Sento que m'estima, i molt. Al cap de poc, sona el telèfon. Vaig a despenjar i veig que el David es pregunta qui deu ser ara. Faig un crit d'alegria perquè és la Sandra, la meva amiga de la infància. Fa molt temps que no hi parlo. Mentre ella m'explica que celebrarà els seus 30 anys el divendres que ve, el David em diu que pengi, que ja és hora de fer el sopar tots dos junts. Té raó, hi puc parlar en un altre moment. Entusiasmada, li dic a la Sandra que per descomptat que aniré a la seva festa d'aniversari, i quedem que l'endemà li trucaré per acabar de concretar els detalls. Només penjar, el David em pregunta si la Sandra no té un altre moment del dia per trucar que no siguin les nou de la nit. Li dic que ha estat el seu aniversari i que m'ha convidat a la festa que celebrarà aquest divendres. El David em pregunta si hi aniré. Li dic que sí, que no sols perquè és la meva amiga Sandra, sinó perquè, a més, n'ha fet 30! Em diu que ell havia pensat que ens podríem quedar a casa a veure una pel·lícula, ja que, com que entre setmana no tenim gaire temps per veure'ns, el divendres és un bon dia per estar junts. Li contesto que la festa em fa molta il·lusió i que què li sembla si deixem la pel·lícula per a dissabte. El David em diu que no l'estimo, que per a mi és més important estar amb els altres que amb ell. Afegeix que sempre tinc temps de veure les meves amigues; en canvi, a ell li fa molta il·lusió que ens quedem a veure una pel·lícula. Diu que és un tema de prioritats, que ell prefereix estar amb mi, i que jo, amb les amigues. Li dic que això no és cert, que no les veig mai i que, a més, aquesta és una ocasió especial. No m'ho posa gens fàcil, em sento entre l'espasa i la paret. Comencem a discutir mentre em pregunto si soc tan egoista com ell em diu. Té raó. Acabo cedint i faig el que ell vol. Al cap i a la fi, és la persona amb qui comparteixo el dia a dia i no m'agrada gens veure'l trist. A més, ja m'ho deia la meva mare: «Els homes se'ls ha de saber portar... Les teves armes són el somriure i donar-li la raó en tot». Decideixo trucar a la Sandra per dir-li que no hi aniré, però el David creu que ara no és el moment, que és millor que fem el sopar. Li dic que, mentre el fem, li puc trucar. No li sembla bé perquè vol estar amb mi cuinant, vol que ho fem tot junts. Sento que el que no vol és perdre ni un minut d'estar amb mi. M'estima tant...! Decideixo que demà li trucaré. L'endemà, em vesteixo per anar a treballar i em poso un vestit jaqueta que la meva germana

em va regalar pel dia de Reis. El David em mira, em diu que vaig massa curta; que, si el que vull és que tothom em miri, d'aquesta manera ho aconseguiré. Li dic que no em sembla tan curt, que em va pels genolls. Però al David no li agrada que li porti la contrària, ho odia. Comença a empipar-se cada vegada més, i decideixo no dir-li res, només escoltar-lo i intentar amb carícies que es tranquil·litzi. Ell em rebutja contínuament i em diu que no en vol saber res de mi, que si de debò l'estimés no el faria enfadar i aniria vestida com una dona normal, sense insinuar res. També em torna a dir que si és que hi ha algú a la feina amb qui m'entenc, perquè, segons ell, aquesta provocació amb la roba no pot tenir cap altra explicació. Quan el David deixa d'escriu-me i d'insultar-me, després que m'hagi canviat la faldilla per uns pantalons i de patir perquè els veïns no ens estiguin sentint, ens n'anem cap a la feina sense haver esmorzat i de mal humor. Em deixa a la porta i, abans que baixi del cotxe, un company de la feina em saluda dient: «Molt bon dia, bonica!». El David, després de saludar el meu col·lega amb un somriure, perquè si alguna cosa té és que és molt simpàtic amb la gent que ens envolta, em mira i em pregunta si és ell. Jo no l'entenc i li pregunto que si és qui. Ell em diu que ja sé a què es refereix, que segurament és l'home amb qui em trobo a l'hora d'esmorzar. No entenc res, només el calmo dient-li que l'estimo, que ell és la persona més important de la meua vida i que és l'únic amb qui ho comparteixo tot. Me'n vaig a treballar. Al cap d'una estona sona el meu mòbil. És un missatge de text del David en què em diu que ho sent molt i que m'estima. Pobre, dubta sobre el que jo pugui sentir per ell, perquè potser no li expresso gaire bé els meus sentiments i li genero aquesta intranquil·litat emocional. Només fa sis mesos que estem junts. És qüestió de temps, de donar-li la confiança necessària, i tot canviarà.

S'organitza un debat a l'entorn de les qüestions següents:

- Sentiments que genera la lectura.
- Definició del perfil de maltractador del relat.
- Anàlisi de la forma en què es construeixen les relacions i què s'entén per amor en la situació analitzada.
- Compartir altres experiències o coneixements sobre les característiques que defineixen les relacions de parella en diferents països.

Conclusió

Es tracta que les dones observin diferents formes d'expressió del maltractament i com poden arribar fins al punt de sentir-se culpables quan són maltractades. La violència masclista ha afectat i afecta la dona a totes les edats i en totes les cultures al llarg de la història, i, a més, en alguns països encara es considera un problema privat i ignorat socialment. En aquesta dinàmica hem vist una situació de maltractament en un context concret.

ACTIVITAT 2. **Descol·loquem estereotips**

Objectiu

Fer conscients les dones de les idees preconcebudes que s'han abocat sobre la condició femenina i masculina.

Contingut

Anàlisi i reconeixement d'idees sobre homes i dones que poden ser estereotips.

Introducció

Els estereotips de gènere estan íntimament relacionats amb la dominació patriarcal i la seva organització social. Alguns estereotips que representen tant homes com dones continuen vigents avui. De vegades no els reconeixem obertament, o ni tan sols ens hi parem a pensar. En preguntar-nos de manera conscient sobre homes i dones, surten aquelles idees que creiem que teníem superades. Encara avui assignem comportaments, valors o trets de personalitat a un determinat gènere. Fer una dinàmica general sobre com creiem que són els homes o com creiem que són les dones ens ajuda a descobrir les nostres generalitzacions sobre tots dos sexes.

En aquesta activitat ens plantejem aquesta pregunta general per descobrir quins són els estereotips encara arrelats en la nostra societat i en la nostra cultura.

Desenvolupament

Treball de grup. Se suggereix reflexionar en grup sobre les preguntes següents:

- Com creieu que són les dones en parella, en família, a la feina, amb les amistats, en el temps lliure, etc.?
- Com creieu que són els homes en parella, en família, a la feina, amb les amistats, en el temps lliure, etc.?

Analitzem les respostes i, un cop tancat el debat, la persona dinamitzadora pregunta al grup si cada característica indicada pot pertànyer a tots dos gèneres, i es pot iniciar un altre debat.

Conclusió

Amb aquesta activitat comprovem que encara polaritzem i atribuïm determinades qualificacions a homes o a dones, com si aquesta divisió entre gèneres fos estàtica o determinant. Pressuposem capacitats, emocions, comportaments, gustos..., en funció de la pertinença a un gènere determinat, sense tenir en compte la individualitat de cada persona, sigui home o dona. Cal que recol·loquem aquests estereotips posant-los al lloc que els correspon.

Sessió 3

De la identitat de víctimes a la de supervivents

ACTIVITAT 1. Assumeixo els meus valors

Objectiu

Assumir els valors positius de la identitat femenina.

Contingut

Definició de la pròpia identitat. Anàlisi del valor i dels sentiments de «ser jo mateixa». Expressió de l'aportació de cadascuna a la societat com a persona única.

Introducció

El fet que la dona deixi de respondre a un patró fix en el qual s'ha de reflectir per reconèixer-se a si mateixa com a «femenina» constitueix un alliberament i, alhora, un desconcert. La identitat social crea un motlle on ens agafem per poder dirigir el desconcert, però alhora ens encotilla i ens redueix. El nou patró de la identitat femenina, entès com aquesta intersecció entre la identitat social i la identitat personal, s'ha de teixir amb noves idees, noves teles i nous colors, d'acord amb el concepte de «ser persona».

En aquesta sessió treballarem el significat de la *identitat*, que el *Diccionari de la llengua catalana* defineix així: «Conjunt de característiques que fan que una persona o una comunitat sigui ella mateixa».

Aquesta activitat consisteix a simbolitzar la pròpia identitat mitjançant un dibuix. Sabem que l'elaboració (escriure, llegir, dibuixar, etc.) «deixa empremta» tant cognitivament com emocionalment, al contrari que les activitats passives.

Amb aquesta dinàmica treballem la identitat personal, constituïda al mateix temps per l'aspecte físic i per aspectes cognitius i emocionals. Es tracta que les participants es vegin reflectides per fora i per dins en el dibuix, sempre des d'una perspectiva positiva.

Desenvolupament

- Treball individual. Les dones poden dibuixar tants símbols com càpiguen en un foli i que elles sentin que les identifiquen. Es proposa dibuixar, a més de la identitat com a aspecte físic, la identitat de tot el conjunt que forma la persona; és a dir, gustos, habilitats, somnis i definició de si mateixa. Es tracta que es representin mitjançant símbols, aprofitant la força i la potència que tenen els símbols.
- Discussió dirigida. Després, es demana que diguin el nom d'alguna dona que creguin que és meravellosa, o que per a elles ho ha estat. Pot ser una dona famosa, un personatge públic o una persona normal i corrent que hagin conegut o coneguin.

Debat general sobre les dones que consideren meravelloses:

- Per què per a mi aquesta dona és meravellosa?
- Què és el que em fa a mi també ser una dona meravellosa?
- Quina és la meva responsabilitat a l'hora de transmetre el concepte de dona meravellosa?

Conclusió

La identitat personal consisteix a arribar a ser un mateix, amb les seves pròpies característiques, complint anhels i il·lusions i desenvolupant al màxim les pròpies potencialitats. Es tracta d'un nou mirall d'identitat, i hi apostem perquè cada persona, home o dona, s'hi miri i s'hi reconegui.

ACTIVITAT 2. **Iguals i diferents: úniques**

Objectiu

Reconèixer valors i capacitats.

Contingut

Reconeixement de les capacitats personals de cada participant i estratègies per poder aplicar el que s'ha après al llarg de la vida.

Introducció

Hi ha la creença popular que hi ha bones i males formes de ser. És una creença totalment errònia. La forma de ser de cada persona és única i, per tant, incomparable.

Ser únic és ser diferent. Ser diferent no significa ser menys ni ser més, ni ser millor ni pitjor, ni valer més ni valer menys. Significa que la meua manera de ser, de pensar, de sentir, de comportar-me, d'estar, d'opinar, de crear, de viure... és diferent, pròpia i única, i per això enriqueix la vida.

Dins del que denominem *manera de ser* hi ha la nostra vàlua, els nostres valors personals. Moltes vegades no en som conscients, no els donem la importància que es mereixen, no els reconeixem. En aquesta dinàmica volem que la nostra vàlua, és a dir, aquestes potencialitats que sens dubte tenim totes les persones, surtin a la llum i siguin reconegudes com a tals, especialment per la pròpia persona. A través d'aquest reconeixement, podem valorar els nostres actes i augmentar el nostre autoconcepte, que és una peça fonamental en l'autoestima.

Desenvolupament

Treball en subgrups. Les participants es reuneixen en grups de quatre persones. Cadascuna ha de presentar al seu grup dos adjectius que la descriguin en diferents capacitats: físiques (el cos com a bellesa, salut, força o habilitat física), intel·lectuals, de coneixement, de comprensió, d'improvisació, de recursos, habilitats manuals, etc.

Discussió dirigida. Possible guió de preguntes: «Què heu sentit quan heu hagut de descriure les vostres capacitats?», «Us ha costat buscar-les, reconèixer-les, dir-les?», «Què heu sentit quan heu hagut d'explicar-les a la resta del grup en veu alta?».

Conclusió

La nostra forma de sentir, les nostres creences, idees, valors i pensaments sobre nosaltres i sobre el món ens donen forma com a persones úniques. Som tan diferents i tan iguals per dins com per fora. Físicament, totes tenim els mateixos «components» (cap, tronc, extremitats, ulls, orelles, nas, boca, mans, etc.) i, no obstant això, fins i tot tenint els mateixos elements, som diferents. Passa el mateix amb la nostra manera de ser: ens fa úniques i peculiars. La nostra manera de ser, el nostre aspecte físic i els nostres valors socials són la identitat bàsica que regalem al món.

ACTIVITAT 3. **Participo en el món**

Objectiu

Simbolitzar la intersecció entre la identitat personal i la identitat social com l'aportació de cada persona al món.

Contingut

La nostra participació en el món com a projecció de l'estructura i la coherència que donem a la nostra vida personal i social.

Introducció

Aquesta activitat requereix que les dones se sentin còmodes treballant mitjançant l'expressió corporal. En aquests tallers hem analitzat dues dimensions de la identitat: la personal i la social. Sabem que aquesta divisió és tan sols teòrica, i que els éssers humans som un mosaic d'identitats que es creuen, es comparteixen, es toquen, s'aglutinen, es difuminen, etc. Per exemple, els interessos i les capacitats personals s'acoblen a les oportunitats disponibles per a la seva expressió en l'entorn social del subjecte.

En aquesta dinàmica volem simbolitzar el mosaic que resulta de la intersecció entre aquestes dues identitats, el jo i la meua aportació al món, i concloure el taller expressant, mitjançant l'escultura, la conjunció d'aquestes dues dimensions indivisibles en l'ésser humà.

Desenvolupament

Escenificació de rols. Sobre la metàfora de la identitat com a mosaic, es proporcionen al grup sis possibles categories que es corresponen amb els rols de les dones al món:

- Com a treballadora
- Com a filla
- Com a amiga
- Com a col·laboradora en el meu entorn
- Com a participant en activitats
- Com a mare

Es deixa que les participants escullin la categoria que prefereixen simbolitzar. Una vegada triada la categoria, se'ls explica que han de simbolitzar, mitjançant una escultura humana, com viuen i se senten en la categoria triada.

Quan estiguin preparades, es col·loquen d'una en una al mig de la sala i representen la seva escultura. Les participants no se'n van quan han acabat la seva representació, sinó que es van afegint a les primeres fins a formar una escultura general que denominarem *Participant en el món*.

S'organitza un debat a l'entorn de les qüestions següents:

- Quina categoria representaves?
- Per què has escollit precisament aquesta categoria?
- Què simbolitzaves? Quin aspecte representaves d'aquesta categoria?
- Quins han estat els teus sentiments? Com t'has sentit?

Conclusió

La tasca de formació de la identitat bàsica finalitza amb èxit en la mesura en què, després d'un laboriós treball de síntesi del jo, les dues dimensions acaben encaixant i dibuixant aquest mosaic únic en què ens convertim dia rere dia. Crear l'escultura de la meva participació en el món pot fer que sentim algunes de les

nostres aportacions a la societat, el granet de sorra que totes aportem a l'arquitectura del nostre món.

Conclusió general

Sabem, pel que hem vist en aquest treball conjunt, que durant molt temps s'ha ensenyat a les dones a ser «femenines» i a comportar-se d'una manera «femenina», que només és la identitat social de cada època i no representa la totalitat de la identitat.

Hem vist que la identitat també inclou la identitat com a persona, que es pot definir a partir de la interacció del context personal i social, entès com el gènere al qual pertanyem. Per tant, en aquesta trobada la identitat es pot definir com «sentir-me digna dins d'un cos de dona».

També hem treballat sobre nosaltres mateixes, identificant els moments i les situacions que ens han fet sentir capaces, acompanyada aquesta capacitat del nostre sentiment de triomf, d'assoliment, de satisfacció. No ens hem quedat només en paraules, sinó que hem passat a l'acció. I, finalment, hem construït un mosaic amb la nostra identitat i hem representat la nostra aportació al món i a la societat en què vivim.

Els nostres objectius i les nostres activitats en aquest programa tenen un propòsit: incrementar la consciència sobre nosaltres mateixes per aconseguir que la nostra identitat sigui la brúixola que ens guïï en la vida.

ACTIVITAT 4. Construeixo la meva vida

Objectiu

Practicar estratègies que permetin reconèixer les capacitats de les participants i atribuir valor als seus assoliments.

Contingut

Compromís de cada participant amb la consecució d'un assoliment.

Introducció

És molt important que les persones ens sentim a gust amb nosaltres mateixes, que ens acceptem, que ens valorem. I també que «fem». No ens podem quedar únicament amb el sentiment de benestar. Hem de passar a l'acció. L'acció és necessària en la construcció de la vida. Tot i que estiguem satisfetes al màxim de nosaltres mateixes i tinguem una alta autoestima, si ens quedem quietes, inactives i ensopides acabarem per menysprear-nos i deixarem de sentir-nos bé. I, al contrari, quan en alguns moments no ens sentim bé amb nosaltres mateixes, i malgrat tot ens posem a fer qualsevol cosa i ens surt bé, ens produeix un sentiment d'alegria, de satisfacció i d'orgull que ens ajuda a sentir-nos i a veure'ns millor.

Fer és crear. Crear és construir. La construcció del nostre futur és a les nostres mans.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora exposa de la manera següent el tema que treballarem: «Per construir calen materials i eines. Els materials els tenim: són les nostres habilitats (allò que sé fer bé), les nostres capacitats (allò que puc fer) i les nostres potencialitats. Aquests són els nostres materials. Quines són les eines que necesito per construir?»

La persona dinamitzadora pot confirmar les aportacions fetes i comentar algunes de les eines per a la construcció de la nostra pròpia vida:

- Saber el que es desitja.
- Entrar en acció.
- Aprendre dels resultats de les nostres accions.
- Adaptar el nostre comportament.

Treball per parelles. Quan les participants hagin fet l'activitat proposada, es pot proposar que la comparteixin per parelles. Cada membre de la parella ha d'explicar el desig de l'altra i com el durà a terme. Es pot repassar aquesta dinàmica al final del programa per avaluar si han aconseguit el seu propòsit (especificant-ne els passos) o no l'han pogut dur a terme (detallant-ne els impediments).

Conclusió

Construïm la nostra vida i la nostra identitat cada dia amb eines senzilles, sense trucs, sense fórmules màgiques ni píndoles miraculoses. Ho fem a partir dels valors que esgrimim, les capacitats que despleguem, la dignitat dels nostres actes i la responsabilitat sobre la nostra vida.

Sessió 4

Dels relats vivencials a la narrativa autobiogràfica

ACTIVITAT 1. El camí de la vida

Objectiu

Conèixer diferents històries de vida i aprendre a fer una lectura positiva de la pròpia.

Contingut

Anàlisi de les diferents històries de vida de les dones participants en aquest taller.

Introducció

Mitjançant aquesta activitat, les participants narren alguns esdeveniments o episodis que han viscut en la seva vida. Juntament amb la descripció d'aquests episodis, es pretén que les participants reconeixin els comportaments i sentiments que van acompanyar aquests successos, com també les persones que hi van tenir un paper significatiu. L'objectiu és que desenvolupin un sentiment de protagonisme i de control de la seva pròpia vida.

Les participants han d'aprendre a analitzar, a partir d'una narrativa coherent i des d'una perspectiva actual, els fets viscuts, tant els positius com els negatius, amb la finalitat que en facin una reflexió matisada. Es tracta no solament d'expressar records inconnexos i negatius, sinó d'enllaçar-los cronològicament de manera causal, si és possible, per deixar al final un regust agradable amb un balanç positiu. S'aprèn del que hem viscut, tant del que era dolent com del

que era bo. Del que no s'aprèn és del que no hem sabut analitzar, comprendre i assimilar.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora comença explicant això: «El que som, com pensem, com ens sentim, té a veure amb el que hem viscut. Per això, ara recordarem i explicarem la història de la nostra vida». Es demana a les components del grup que formin parelles per establir diàlegs simultanis. Es lliura a cada parella un full amb les etapes de la vida: infància, adolescència i adulta. Cada parella anota sota cada etapa:

- Successos o episodis positius o negatius.
- Persones significatives.
- Reaccions personals davant d'aquests successos o episodis.
- Sentiments experimentats: alegria, confiança, seguretat, interès, fortalesa, superació, tranquil·litat, inseguretat, angoixa, temor, etc.

Per a l'expressió dels sentiments experimentats, suggerim d'aprofitar la riquesa dels matisos emocionals a fi de superar la distinció clàssica entre estar bé o estar malament.

A continuació, una de les dones de cada parella tria la seva vida o la de la seva companya i l'explica a les altres. Si el grup no és gaire nombrós, es poden comentar totes les històries. En la narració han d'aparèixer els fets encadenats, i els personatges, les reaccions i els sentiments, de forma integrada. La parella es pot ajudar mútuament per reconstruir el relat de manera coherent. També han de comentar la seva impressió global sobre la trajectòria vital i el que han après de tot això. Durant tot l'exercici cal recalcar la cerca de similituds i diferències entre els relats.

Conclusió

El missatge que ha de quedar clar és que la vida de cada persona està composta per una sèrie d'episodis. Més enllà del que hagi passat, l'important és saber

com s'explica el que ha succeït, o, en altres paraules, l'experiència subjectiva de tot això. Relatar una història de vida implica una audiència i, per tant, la necessitat d'ajustar-s'hi. Aquí aquest aspecte públic és molt positiu, ja que la dona s'adona que la seva biografia, després de tot, no és tan singular com es pensava. Per això, és important comentar les similituds i diferències trobades en les històries. Així es reforcen, a més, els sentiments de pertinença al grup.

ACTIVITAT 2. Com soc i com em valoro

Objectiu

Reflexionar sobre l'autoconcepte i l'autoestima, i sobre la seva relació amb el desenvolupament de comportaments assertius.

Contingut

Anàlisi de les capacitats i autovaloracions en diferents àmbits per relacionar-les amb el desenvolupament de l'assertivitat.

Introducció

L'autoconcepte i l'autoestima es manifesten en diversos àmbits. Així, una dona pot tenir diferents autoconceptes associats a les diferents facetes de la seva persona, per exemple com a mare, com a amiga o com a treballadora. D'altra banda, cal tenir en compte que no totes les dones atorguen el mateix valor o pes a cada faceta. És molt important identificar el nivell d'autoconcepte de la dona a cada faceta i el pes que li assigna. Tots dos aspectes tenen conseqüències en el seu estat emocional, ja que un autoconcepte baix en un àmbit que per a la dona no és important l'afectarà menys que un autoconcepte baix en un àmbit molt important. Així doncs, les dones han de reconèixer quins són els àmbits que tenen un pes més gran en el seu autoconcepte, i analitzar si el conjunt final està equilibrat.

Desenvolupament

Es comença explicant que en la vida contínuament representem diferents papers en diversos àmbits, i que ens podem sentir millor en uns que en d'altres. Es formen petits grups, o fins i tot parelles si el grup no és gaire gran. Cada membre del subgrup ha de comentar amb els altres (o amb la seva parella) la representació gràfica del seu autoconcepte. Per fer-ho, ha de dibuixar un cercle format per porcions corresponents als diferents àmbits o facetes de la vida (treball, família, oci,

etc.). Es pot fer servir una cartolina gran per al cercle i papers de diversos colors per a les porcions. La mida de cada porció dependrà de la rellevància d'aquesta faceta dins del seu autoconcepte. Per exemple, si el meu paper com a mare és per a mi el més fonamental, la seva porció ocuparà una part molt gran del cercle. Per tant, en aquest àmbit em sentiré més afectada si les coses no em surten bé, o em sentiré més criticada pels altres que en altres àmbits que no m'importen tant.

Una vegada feta la representació de l'autoconcepte, es poden acolorir les diferents porcions: de blau marí si en aquest àmbit de la vida em valoro negativament perquè crec que no tinc gaires capacitats o que els altres no em valoren, de color taronja si en aquest àmbit em valoro positivament, etc.

Quan totes les persones han completat la representació del seu autoconcepte, han de relacionar el que ha passat en el camí de la seva vida amb el seu autoconcepte actual. És a dir, es tracta d'observar fins a quin punt els fets que li han passat, i que hem analitzat en l'activitat anterior, influeixen en les seves valoracions actuals.

A continuació es fa una reflexió sobre les diferents maneres de reaccionar en la vida diària en diversos àmbits, i es relacionen amb el gràfic de l'autoconcepte i l'autoestima. Els comportaments més assertius es donen en aquelles facetes en què la dona se sent més segura, i els més passius, depenents o agressius, en aquelles altres que tenen una autovaloració més baixa. Les participants poden explicar exemples extrets de les seves pròpies vides.

Finalment, una forma d'acabar l'activitat pot ser una fantasia guiada, «Jo soc jo», extreta del llibre de Virginia Satir *En contacto íntimo* (Mèxic: Paidós, 1978). Aquest text es pot lliurar després a cadascuna de les participants.

Conclusió

El missatge que ha de quedar clar és que l'autoconcepte, l'autoestima i el comportament estan molt relacionats. Tendim a reaccionar en la vida diària segons com ens autovalorem i com creiem que ens valoren els altres. Cal potenciar una valoració realista de les nostres capacitats i aspirar a reforçar els comportaments assertius, ja que són els que augmenten la probabilitat que l'altre ens interpreti adequadament i ens respecti.

ACTIVITAT 3. Tot és segons el color del vidre amb què es mira

Objectiu

Adquirir consciència que una mateixa situació es pot percebre de diferents formes, desencadenar diverses emocions i causar reaccions diferents.

Contingut

Anàlisi de les diferents percepcions dels fets, les emocions associades i les reaccions més probables que els acompanyen.

Introducció

La manera en què percebem o valorem els fets és el punt de partida per començar a analitzar les nostres capacitats per afrontar problemes. Aquesta forma de percebre i valorar els successos condiciona les emocions que els acompanyen i les nostres reaccions.

Si pensem que el que ens passa és una amenaça per al nostre equilibri i la nostra seguretat, tendirem a experimentar emocions negatives en forma de frases que ens diem a nosaltres mateixes. Si pensem que el que ens passa és un repte, una oportunitat que se'ns brinda, tendirem a experimentar emocions positives, també en forma de frases: «Puc amb això», «En definitiva, no n'hi ha per a tant», «Puc comptar amb l'ajuda dels altres», «Em puc demostrar el que valc», «Aprendré alguna cosa nova de tot això», etc. Amb aquests pensaments més apropiats, és més probable que experimentem emocions positives, com per exemple alegria, confiança i interès, i que ens sentim més motivades per actuar.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora comenta com una mateixa situació es pot percebre de diferents maneres i causar reaccions diverses. A continuació, s'inicia l'anàlisi d'un cas que pot ser real o fictici. Les participants comentaran:

- Com percep la situació la protagonista.
- Altres formes de percebre la mateixa situació.
- L'estat emocional que comporten les diferents percepcions.

Es col·loca un mural a la paret amb dues parts diferenciades que corresponguin a percepcions d'amenaça i percepcions de repte. Les participants tenen escrits en diverses cartolines comportaments i reaccions diferents que han d'anar enganxant a la part corresponent del mural segons si consideren que són d'amenaça o de repte.

Conclusió

El més important és que les dones s'adonin que les percepcions de les situacions són clau per al comportament, ja que generen diferents tipus d'emocions i de reaccions.

ACTIVITAT 4. El quadern de bitàcola

Recomanació

S'aconsella especialment treballar aquesta activitat en el cas que en el grup hi hagi dones migrades.

Objectiu

Conèixer i compartir diferents processos migratoris.

Contingut

Anàlisi de les diferents trajectòries de vida de les participants.

Introducció

Mitjançant aquesta activitat, les participants reconstrueixen i expliquen els fets o episodis més significatius del seu procés migratori. La descripció dels principals esdeveniments permet obrir un espai per a la narració en primera persona, comptant amb l'acompanyament i el reconeixement de les participants del grup (especialment de les que també han migrat).

Es tracta d'analitzar amb una certa coherència cronològica, i des d'una perspectiva contemporània, les experiències i els esdeveniments viscuts, tant els negatius com els positius, per poder-los ordenar i resignificar. D'aquesta manera es construeix el que podríem denominar «història de vida del projecte migratori», en la qual elles són les veritables protagonistes. La mirada retrospectiva fa possible la comprensió d'aquesta trajectòria passada, al mateix temps que permet que la narradora se situï amb més solidesa en el seu present.

Desenvolupament

Es convida les participants a escriure el seu llibre de bitàcola, és a dir, el llibre del seu procés migratori. Es tracta d'un treball individual en el qual han de plasmar els episodis més rellevants o significatius d'aquest procés, i donar-los un títol. No és necessari que les participants escriguin detalladament els esdeveniments a què es volen referir. El que és important és que elaborin un guió de les experiències i que pensin en els detalls principals que les configuren per compartir-ho posteriorment amb el grup.

És important que la persona dinamitzadora recalqui que els esdeveniments han d'estar ordenats cronològicament, i que han d'iniciar el relat en el moment en què són al seu país d'origen i comencen a pensar en la possibilitat d'emigrar.

Es reparteixen papers i bolígrafs. També es poden repartir ceres o retoladors i cartolines, ja que les narracions poden adquirir format gràfic.

Una vegada conclòs el temps per pensar i ordenar els episodis, es demana que una voluntària llegeixi els títols del seu quadern, aturant-se en el relat detallat de cadascun. Al final, la resta de les participants li poden fer preguntes sobre la vivència explicada.

En el cas que algunes dones tinguin problemes per expressar-se per escrit, la persona dinamitzadora pot anar escrivint a la pissarra els títols dels seus quaderns. Després, es pot iniciar un debat general a l'entorn dels punts en comú o diferents dels processos migratoris.

Conclusió

És important valorar cadascun dels relats de les participants, ja que contenen l'interesa i la força de dones que van apostar per un futur millor. El que ha d'aparèixer en primer pla és la seva valentia d'emprendre un projecte difícil i ple d'obstacles. És precisament aquesta força la que els ha de permetre fer un procés de recuperació i desenvolupament personal per trencar la situació de violència que han patit.

Sessió 5

Dels relats vivencials a la narrativa autobiogràfica

ACTIVITAT 1. Com puc dur una vida saludable

Objectius

- Reflexionar sobre diferents estils de vida i les conseqüències que tenen a curt i mitjà termini sobre la salut.
- Analitzar diferents formes d'afrontar situacions estressants, el grau de satisfacció experimentat i les conseqüències a curt i llarg termini.

Contingut

- L'estil de vida es presenta relacionat en part amb la manera en què responem davant les situacions. Si abusem d'estratègies d'evitació, és molt probable que desenvolupem hàbits i comportaments negatius per a la salut, de manera que en darrer terme ens sentirem encara pitjor.
- Anàlisi de les estratègies d'afrontament en funció de les situacions i el grau de satisfacció obtingut.

Introducció

A quins trucs recorrem quan volem evadir-nos de l'estrès o escapar dels problemes? Les situacions d'estrès provoquen malestar psíquic i una consciència «dolorosa» que sembla que cal fer callar. Per això, són aparentment molt útils les estratègies de distracció i evitació. Aquestes estratègies s'acompanyen sovint de consums abusius de medicaments calmants, relaxants o que alteren d'alguna manera el nivell de consciència. També es recorre a l'alcohol, a menjar molt, a fumar i,

en definitiva, a conductes de risc per a la salut. Són solucions «crossa» que sembla que ajuden, però que en realitat tenen com a meta intentar eliminar el malestar psicològic al qual al·ludíem abans. Però el malestar no cessa, sinó que segueix aquí. De tant en tant aflora de nou, i l'organisme continua protestant cada vegada més, cosa que fa que calgui incrementar el consum de substàncies i medicaments en una espiral sense fi.

Per tractar sobre tot això, hem d'analitzar l'estil de vida de les participants. Es denomina *estil de vida* el **«patró de comportaments protectors de la salut i de risc que caracteritzen la forma general de viure d'una persona o grup»**. Amb això ens referim al consum de tabac, alcohol i altres substàncies, als hàbits alimentaris, a l'activitat físicoesportiva, a la cura de la salut, als hàbits sedentaris de mirar la televisió a tota hora, de jugar de forma compulsiva, etc. Ens poden semblar simples aficions o formes de passar l'estona, però en realitat tenen molta transcendència per al nostre futur. Un bon repàs d'aquests hàbits ens ha de fer conscients del nostre estil de vida i de les conseqüències a curt o llarg termini que pot tenir quan és negatiu: obesitat, malalties del cor, ansietat, depressió, etc.

Per controlar el malestar psicològic o alleujar les situacions d'estrès, cal tenir en compte les estratègies d'afrontament. Es recomana de fer un mural amb les estratègies següents per enriquir l'anàlisi i el debat:

Estratègies per afrontar l'estrès

1. Afrontament actiu:

- Presa de decisions
- Resolució de problemes
- Distanciament del problema per comprendre'l millor
- Reestructuració del problema des d'un altre punt de vista (per exemple, mitjançant l'humor)

2. Suport social:

- Cerca d'ajuda per controlar i regular l'emoció negativa
- Cerca d'ajuda per aprendre a veure la situació d'una altra manera

3. Distracció:

- Accions com anar al cinema
- Descàrrega d'energia mitjançant l'exercici físic

4. Evitació:

- Evitació cognitiva, com ara no pensar-hi
- Evitació conductual, com ara no acostar-se a les persones que generen el problema o evitar trobar-se en la situació estressant

Desenvolupament

Per generar un debat sobre l'estil de vida i la superació dels moments d'estrès, es plantegen a les participants diverses preguntes amb l'objectiu de qüestionar-se com viuen aquests temes en el seu dia a dia:

-
- Com et sents amb el teu cos?
 - Quin estil de vida consideres que tens? Quines conseqüències comporta el teu estil de vida?
 - Què fas per cuidar la teva salut física i mental?
 - Què fas per controlar el malestar psicològic o per alleujar les situacions d'estrès?

Després de reflexionar sobre aquestes qüestions, analitzem una mica més l'última pregunta i parlem sobre estratègies per afrontar l'estrès. Llegim el mural i cada dona pensa quines són les estratègies que ja utilitza i quines li podrien ser útils. També es pot reflexionar sobre quines conseqüències pot tenir l'ús d'aquestes estratègies en el futur immediat i a més llarg termini. Un altre aspecte important és observar el grau de satisfacció experimentat per les dones amb el resultat obtingut en l'ús de les estratègies. Experimentar insatisfacció davant d'una estratègia inadequada és positiu, perquè és una motivació per al canvi.

Per acabar l'activitat, es visiona el vídeo *Los niños ven. Los niños imitan* (<https://www.youtube.com/watch?v=fdRcdR77uao>) per poder parlar dels efectes que té el nostre estil de vida sobre els nostres fills i filles.

Conclusió

El tema fonamental que ha de quedar clar és que l'estil de vida és un conjunt d'hàbits i comportaments relacionats amb la salut. No és un índex aïllat, sinó que ha de ser considerat en conjunt. A més, un estil de vida poc saludable indica que hem de millorar la manera en què resollem els problemes.

D'altra banda, el més important és que les dones també aprenguin a identificar les estratègies a través dels relats reals, i que les valorin tenint en compte tant els aspectes emocionals com les seves conseqüències a curt i llarg termini.

ACTIVITAT 2. Enforteixo els meus recursos davant l'estrès

Objectiu

Ser conscient de la forma de prioritització de les situacions que cal afrontar com un recurs que ajudarà les participants a seleccionar millor les estratègies utilitzades.

Contingut

Aplicació sobre una mateixa de totes les anàlisis anteriors sobre estratègies d'afrontament, a fi que les participants aprenguin a prioritzar situacions.

Introducció

La nostra resistència davant l'estrès es veu compromesa a mesura que tenim més fronts oberts als quals hem de respondre. Això marca una diferència important, ja que, quan els problemes es multipliquen, la primera tasca és prioritzar-ne uns per sobre d'uns altres. Per això, després d'analitzar-los tots, hauríem de classificar-los ordenant primer els que cal afrontar immediatament, després els que poden esperar, etc. Cada persona, segons el seu criteri, es basa en la pròpia naturalesa de la situació (el seu caràcter transitori, controlable i intern), en les seves pròpies metes o interessos («Em preocupa més consolidar el lloc de treball i per això afronto en primer lloc aquesta qüestió») i, fins i tot, en les conseqüències que se'n derivarien si no s'hi enfronta («Em fan fora de la feina»). En definitiva, no s'ha d'afrontar tot amb la màxima urgència i una estratègia activa, sinó que hi ha situacions que no val la pena intentar canviar o que escapen totalment al nostre control.

Desenvolupament

La persona dinamitzadora demana a les dones que facin una llista de les preocupacions i els problemes que tenen actualment. Després, els han de prioritzar segons els criteris apuntats més amunt. A continuació s'introdueix un joc de rol. Es tria una de les situacions proposades que estigui qualificada de màxima prioritat i importància, i es planteja de representar-la amb dos personatges implicats: una dona que fa d'interlocutor (per exemple, el cap o la cap) i una altra dona que fa de subjecte actiu (per exemple, l'empleada). La dona que fa de subjecte actiu practica l'estratègia d'afrontament que sol utilitzar en aquests casos. Les altres pensen una altra estratègia que utilitzarien en aquesta situació, i es pregunten si canviarien d'estratègia si la situació hagués estat classificada de prioritat baixa. Es tracta que comprovin que cal ser flexibles en l'ús d'estratègies, ja que no són una regla fixa que val per a tot. Les estratègies més costoses i que demanen més temps s'han d'utilitzar per a situacions importants i amb una alta probabilitat de poder ser modificades. En contrapartida, algunes estratègies de distracció i evasió poden ser útils en els casos en què la situació és menys important per a nosaltres, és pràcticament inalterable o no comporta conseqüències importants. Més que plantejar-ho com una pràctica rígida d'aprendre receptes, s'ha de plantejar com el joc d'«Amb quin em quedo?».

Conclusió

El que és important és que les dones aprenguin que una estratègia no és millor que una altra, sinó que és més o menys apropiada segons el context. Això significa que hem d'aprendre a ser flexibles i a combinar l'ús d'estratègies segons convingui. A més, és important que entenguin que no tot és abordable alhora, i que en aquest aspecte la dona té també un marge d'elecció molt ampli. La presa de decisions en funció de la urgència del problema és característica de les persones madures.

Sessió 6

De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació

ACTIVITAT 1. **Viatge al País de la Fantasia**

Objectiu

Adquirir consciència de les pròpies expectatives pel que fa a les relacions d'intimitat. En aquesta activitat no es busca encara analitzar les conseqüències de les il·lusions romàntiques, ja que aquest és l'objectiu específic de la tercera activitat.

Contingut

Anàlisi, per part de les dones, de les seves pròpies idees i expectatives pel que fa a les relacions de parella i al seu possible canvi a partir de l'experiència.

Introducció

Tal com ja avançàvem en la introducció d'aquesta primera part, alguns treballs d'investigació assenyalen el risc potencial que s'associa al manteniment de determinades fantasies romàntiques propiciades per la cultura. En aquest sentit, les nenes són socialitzades des de molt joves en la creença que hi ha determinats prototips de relació que són garantia de felicitat futura.

Com a informació per a les persones encarregades de la dinamització, en el quadre que es presenta a continuació es descriuen diferents fantasies associades a contes i relats coneguts, així com les seves possibles implicacions. Així mateix, l'última opció inclou una forma d'entendre les relacions que sembla que té un efecte protector, concretament la que entén l'amor com a amistat i companyonia.

La Ventafocs i el príncep

Fantasia: La Ventafocs viu una vida miserable fins que el príncep la descobreix i la rescata.

Implicacions: Ensenya a les dones que tenen una existència insatisfactòria que no cal iniciar cap acció per canviar la seva vida, que poden trobar un amor que les rescati. Aquesta fantasia pot fomentar la tria de parelles inadequades, amb capacitat real o imaginària per controlar l'entorn, però també amb una forta tendència a controlar la seva parella.

La Bella i la Bèstia

Fantasia: La Bella es veu obligada a conviure amb un monstre, però descobreix que, sota aquesta aparença tan terrible, s'oculta un príncep que ha estat víctima d'un malefici.

Implicacions: La fantasia transmet la idea que les dones tenen capacitat per transformar la parella i treure'n el millor que amaga dins seu. És igual si mostra un caràcter difícil, si té una possible trajectòria de problemes, si la relació que es construeix és molt complexa. Aquesta confiança les pot dur a suportar els sacrificis i les contrarietats d'una relació que, altrament, no es tolerarien.

La princesa i el gripau

Fantasia: La princesa troba un gripau desagradable a qui es veu obligada a besar. Al final del conte es descobreix que el gripau era realment un príncep que havia sofert un encanteri, que es trenca quan la princesa li fa un petó.

Implicacions: Ensenya a les dones que les aparences enganyen i que l'amor de la seva vida pot estar amagat rere una persona aparentment desagradable. La moralitat és que no han de fer cas de les primeres impressions i han de confiar que el príncep es manifesti. Igual que la fantasia anterior, pot portar les dones a fer tries que, a primera vista, són inacceptables.



**Romeu
i Julieta**

Fantasia: Romeu i Julieta han trobat l'amor veritable i s'estimen profundament. Les famílies, però, no estan disposades a tolerar aquesta relació. El seu amor és impossible en aquest món, i per això han de desafiar la pròpia mort per poder continuar junts. Aquesta història amb final tràgic presenta paral·lelismes amb nombrosos romanços medievals, en què l'amor sempre s'associa al sacrifici personal i al rebuig social.

Implicacions: Aquesta fantasia pot afavorir la idea que el rebuig familiar envers la parella és un indicador que es tracta de l'amor veritable, cosa que impedeix veure'n els defectes. Des d'aquesta concepció, l'amor exigeix sacrificis, però, alhora, dona forces per afrontar tots els obstacles («L'amor tot ho pot»). Per això les dones opten per enfrontar-se a la família i als amics per tal de mantenir la seva relació conflictiva.

**Otello
i Desdèmona**

Fantasia: Otello estima la seva dona, però sent una gelosia terrible. Els dubtes sobre la fidelitat de Desdèmona i l'honor i l'amor ferits el porten finalment a assassinar-la.

Implicacions: Ensenya a les dones que la gelosia és una part essencial de les relacions íntimes. És com una prova d'amor, una expressió màxima del sentiment de passió i de possessió sobre l'altre. Aquesta possessió pot portar fins i tot a destruir la persona estimada si l'amor no és correspost, i és un dels principals desencadenants de la violència en les relacions de parella.

**Dràcula o
l'amor fusió**

Fantasia: Només hi ha un amor veritable, una ànima bessona trobada a través dels temps, algú amb qui et pots fusionar, amb qui pots perdre la pròpia identitat, perquè l'altre és tot el que necessites. En la versió de *Dràcula* de Francis Ford Coppola, el vampir travessa els segles per trobar la seva estimada. I lliurar-se al veritable amor significa per a ella renunciar a la seva pròpia vida.

Implicacions: La fantasia de la fusió total genera relacions absorbents. Al principi, l'amor és l'única cosa que es necessita per formar la relació. S'abandona tot per una relació que aconsegueix aviat una gran intensitat. La parella s'aïlla progressivament, ho fan tot junts i, durant un cert temps, sembla que amb això ja n'hi ha prou. Però aviat descobreixen que han entrat en una relació que els anul·la de forma dolorosa i que dilueix les seves identitats.

Dawson's Creek **Fantasia:** L'amor és identificat amb l'amistat, la companyonia i el suport mutu, amb relacions que es construeixen progressivament.

Implicacions: Aquesta visió de l'amor sembla que s'associa a relacions més durables i satisfactòries. L'amor és alguna cosa que es construeix progressivament i que va canviant amb l'evolució dels dos membres de la parella. Davant la fusió d'identitats, proporciona una identitat que podríem anomenar dual, en la qual les dues persones s'enriqueixen mútuament i es donen suport en el seu procés de realització personal.

Desenvolupament

S'anima cadascuna de les participants a imaginar que fan un viatge en el qual podran visitar, a cada parada o etapa, diferents contes o romanços famosos, i també recrear les il·lusions romàntiques que s'associen a cadascun. La persona dinamitzadora s'ajuda del quadre que apareix a l'apartat anterior per anar descrivint cadascuna de les etapes del viatge.

El grup comença fent una parada a cada fase del viatge i reflexionant conjuntament sobre el seu significat. Per fer-ho, es pot recórrer a la pluja d'idees. La persona dinamitzadora anota totes les aportacions del grup sense fer-ne cap valoració. En aquest sentit, s'ha de procurar que les participants se sentin lliures d'expressar totes les associacions que hi trobin. Finalment, després de recollir les idees que ha expressat el grup, la persona dinamitzadora anima les integrants a indicar amb quines fantasies s'han sentit identificades, i també si han canviat d'opinió sobre algunes i per què.

Conclusió

Al final d'aquesta activitat, les dones han de ser conscients de les fantasies romàntiques sobre les relacions que propicia la nostra cultura, i de la seva possible influència tant en la tria de la parella com en la decisió de sortir d'una relació violenta.

ACTIVITAT 2. El que no vam dir mai

Objectiu

Analitzar les conseqüències del control des de la pròpia experiència.

Contingut

Anàlisi de les conseqüències negatives derivades de determinats estils de relació. Concretament, es pretén que les dones reflexionin sobre les implicacions de les diferents formes de control sofertes i de les seves pròpies il·lusions romàntiques. D'aquesta manera, es connecten les idees tractades en les dues activitats anteriors.

Introducció

Les dones que han viscut i superat situacions de violència solen ser conscients de moltes de les conseqüències que es deriven del control en les relacions. De fet, el control és un element de predicció important de la violència. Tanmateix, no sempre és fàcil observar els efectes d'un control quotidià, però encobert. Fins i tot en les seves manifestacions més subtils, el control se sol exercir a través de la inducció de culpa i de la devaluació de la capacitat de les dones per prendre les seves pròpies decisions. Tot això contribueix al seu malestar emocional i limita les seves possibilitats de benestar i desenvolupament. Les dones se senten malament, però no saben exactament per què.

Tal com es va veure en l'activitat anterior, la justificació del control i la tolerància a la pèrdua progressiva de graus d'autonomia podrien estar lligades en certs casos a l'existència de fantasies romàntiques sobre les relacions de parella.

Desenvolupament

Per desenvolupar aquesta activitat, proposem visionar el vídeo que acompanya el material. L'activitat també es pot fer exposant diferents tipus de control que exerceixen les parelles per després passar al debat.

En el document audiovisual, diferents dones parlen de les conseqüències derivades del control exercit per les seves parelles en diferents parcel·les de les seves vides: les seves relacions amb familiars i amics, els límits imposats al seu desenvolupament personal, el control econòmic, la coerció sexual, etc. Així mateix, expliquen algunes de les fantasies amb les quals van iniciar les seves relacions.

Abans de veure el vídeo, s'indica al grup quin és l'objectiu d'aquesta activitat i en quins aspectes s'han de fixar amb una atenció especial. En aquest sentit, es vol destacar que el control en les relacions es pot exercir tant d'una forma explícitament coercitiva com subtil.

Després de veure el vídeo, es demana al grup que reflexioni sobre tres qüestions:

- Quines experiències de control han viscut amb les seves parelles?
- Quines són les conseqüències que elles mateixes han experimentat a causa d'aquest control?
- Quina relació creuen que hi ha entre el control que han sofert i les seves fantasies romàntiques?

La persona dinamitzadora ha de guiar el grup perquè entengui que determinades expectatives sobre les relacions poden contribuir a augmentar la tolerància pel que fa al control i la falta d'autonomia.

Conclusió

Les dones han de repassar les conseqüències de diferents formes de control en les relacions i prendre consciència de com poden influir les fantasies romàntiques en la pèrdua progressiva d'autonomia en les relacions.

ACTIVITAT 3. La flor de les qualitats³

Recomanació

A causa de l'alt grau de càrrega emocional d'aquesta sessió, es recomana fer una activitat de distensió amb les dones. A continuació es proposa una activitat, però la persona dinamitzadora la pot adaptar com consideri més convenient.

Objectius

- Treure tensió a la càrrega emocional acumulada i transformar tota aquest tensió de la sessió en una cosa positiva.
- Enfortir les relacions i la cura dins del grup.

Contingut

Augment de l'autoestima i coneixement de les pròpies qualitats.

Introducció

Maltractament i pèrdua de l'autoestima estan molt units. Amb aquesta activitat es vol que les dones siguin conscients de les seves qualitats.

Desenvolupament

Cada participant dibuixa una flor amb tants pètals com dones té el grup, i al mig de la flor hi escriu el seu nom. Es van passant les flors i cada dona escriu a la flor que li passin una qualitat de la persona a la qual pertany la flor. Al final de l'activitat, cada dona té una flor plena de qualitats seves que es podrà endur a casa.

Conclusió

Aquesta activitat és una forma de tancar la sessió de manera que les dones apreïn les seves qualitats, i alhora es potencia la cura del grup.

³ Activitat elaborada per Clara Sánchez Mas.

Sessió 7

De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació

ACTIVITAT 1. L'Oca de l'Amor⁴

Objectiu

Analitzar les creences sobre l'amor romàntic.

Contingut

- Comparació de les idees de l'amor i les fantasies romàntiques que es tenien abans del matrimoni o abans de tenir una parella estable, amb el que es pensa sobre aquests temes ara.
- Reconeixement dels diferents punts de vista que es tenen sobre aquests temes a nivell cultural.

Introducció

L'amor romàntic és un dels mites més difosos, en relació molt estreta amb la idea de la mitja taronja com una qüestió del destí, tan fantasiós com ho descriuen els contes de fades i que, moltes vegades, induïx a suportar el dolor i la possessió, entre altres coses.

Una altra forma cultural que contribueix al manteniment d'aquestes idees errònies són els mitjans de comunicació, especialment la televisió a través de les telenovel·les, les quals també ens mostren un tipus de relació de parella que no té res a veure amb l'amor.

⁴ Activitat elaborada per Erika Rosa López Dávila.

L'objectiu d'aquesta activitat és analitzar i reflexionar a l'entorn de diferents idees sobre l'amor, el matrimoni i el company des de la perspectiva de diferents cultures.

Desenvolupament

Abans de l'activitat, es recomana que la persona dinamitzadora parli de l'amor romàntic, relacionant-lo amb les fantasies, els amors possessius o el fet de trobar la mitja taronja.

S'indica a les dones que formin grups de quatre persones com a màxim. Es lliura a cada grup un tauler (s'aconsella imprimir el tauler en color i en cartolina), targetes, fitxes i daus.

S'inicia el joc de l'Oca de l'Amor. Es recomana triar una representant per grup, perquè reculli les opinions que vagin sorgint durant el joc. Finalment, es posen en comú les observacions fetes per les diferents representants de grup.

Conclusió

Al final de l'activitat, les dones han de ser capaces d'analitzar i comparar les concepcions de l'amor, el matrimoni i el company que tenien abans, amb les que tenen ara. A més, han de poder reconèixer i identificar diferents característiques associades a l'amor romàntic i a un amor sense dependència.

ACTIVITAT 2. L'emissora interna

Objectiu

Saber com ens comuniquem amb nosaltres mateixes i com afecta això les nostres emocions i la nostra relació amb els altres.

Contingut

Anàlisi de l'efecte negatiu que determinats pensaments irracionals tenen sobre les emocions, sobre les decisions i sobre la relació amb els altres. D'aquesta manera, es pretén que les dones aprenguin a reconèixer i contrarestar aquests pensaments.

Introducció

Algunes emocions faciliten un funcionament efectiu, per exemple quan contribueixen a la presa de decisions. En canvi, n'hi ha d'altres que són debilitants i afecten negativament la conducta i la relació que s'estableix amb altres persones. En general, les emocions debilitants són les que tenen una intensitat i una durada més importants. Sentir emocions negatives quan vivim un fet desagradable o traumàtic és natural. Experimentar una certa ràbia, irritació o tristesa pot ser adaptatiu, perquè acostuma a servir d'estímul per canviar les condicions que ens són insatisfactòries. Però si aquestes emocions són massa intenses o duradores, ens poden afectar molt negativament.

Un mateix fet (que una amiga no ens saludi pel carrer) pot tenir diferents interpretacions. Així, per exemple, podem pensar que la nostra amiga està passant per un mal moment i no vol parlar amb ningú. També podem creure que s'ha enfadat per alguna cosa que hem fet que l'ha molestada. Ambdues interpretacions provoquen emocions molt diferents, encara que no necessàriament debilitants. En tots dos casos, les emocions que en resulten poden fer que reaccionem per buscar una

ocasió per parlar i aclarir les coses amb aquesta persona. Ara bé, si interpretem aquest fet partint de la convicció que les persones sempre ens traeixen, no solament ens sentirem malament, sinó que potser tindrem una reacció desmesurada, com ara evitar aquesta persona en el futur sense intentar aclarir què ha passat.

Determinats pensaments interns, de caràcter irracional, són relativament freqüents en la nostra vida. Aquesta comunicació interna és la que suscita moltes de les emocions debilitants que experimentem. Sovint les emocions debilitants sembla que tinguin vida pròpia i són molt difícils de controlar. Explicitar aquest tipus de pensaments irracionals és el primer pas per contrarestar-ne els efectes. En aquest sentit, aquesta activitat està pensada perquè les integrants del grup puguin reconèixer les seves pròpies idees irracionals i controlar-ne els efectes mitjançant reflexions alternatives.

Desenvolupament

Per dur a terme aquesta activitat, proposem fer un treball en grup. Per torns, cada participant ha de treure una targeta de dins una bossa. A cada targeta hi ha escrit un pensament irracional. La persona dinamitzadora disposa de la informació recollida en el quadre següent per a cada pensament:

Haig de ser perfecta

Algunes persones creuen que han de ser perfectes en tot el que fan. Això és una càrrega molt pesant que sol provocar diferents tipus de problemes: no ser capaces de reconèixer que necessiten ajuda en determinades situacions, culpabilitzar-se si les coses no surten com s'esperava, deixar d'intentar que les coses millorin quan no s'aconsegueix que siguin com s'esperava, no valorar el que hi ha de positiu en allò que es té, tenir problemes amb altra gent que et veu com una persona massa «perfecta», etc.

Necessito l'aprovació dels altres per sentir-me bé

Algunes persones volen caure bé a tothom, però això és simplement impossible. Aquest error les porta a no expressar el que realment senten o pensen, a fer coses que no volen fer només per agradar als altres. Plantejar les nostres discrepàncies no ha d'afectar necessàriament d'una manera negativa la nostra relació amb altres persones. Tot depèn de com ho expressem. Tenir la capacitat de plantejar un desacord pot contribuir, fins i tot, que els altres sentin més estima i respecte per nosaltres.

Tot hauria de ser d'una altra manera

Hi ha persones que pensen contínuament en com els agradaria que fossin les coses. Això provoca infelicitat, perquè implica que es valora negativament la realitat en què es viu. Així mateix, pot generar una actitud de queixa contínua que no serveix per a res si no va acompanyada d'accions per canviar les coses. Finalment, provoca una actitud defensiva en els altres, cosa que contribueix a un clima negatiu en la comunicació.

Exagero la importància de fets aïllats

Aquest tipus de pensament erroni es produeix quan s'atorga més pes a fets aïllats del que realment tenen. Per exemple, quan ens acusem de ser un desastre per haver oblidat de fer alguna cosa, o considerem que som males persones per haver tingut un pensament egoista, o fem prediccions pessimistes a partir d'alguna situació concreta.

Deixo d'expressar-me o de fer coses per no ferir els altres

En aquest cas, les persones deixen de fer o de dir coses per la por de fer mal a altres persones. Això genera malestar i ressentiment envers els altres. Tot i això, els altres no poden canviar si no els donem l'oportunitat de saber el que realment pensem. Els seus sentiments no depenen tant del que diguem, sinó de com ho fem. Així mateix, si sempre evitem dir el que realment pensem, la confiança dels altres se n'acabarà ressentint.

Que em vagin bé les coses només depèn de la sort

Encara que l'atzar és un element amb el qual hem de comptar en la vida, la veritat és que la nostra actitud i la nostra conducta contribueixen poderosament a fer que les coses vagin millor o pitjor. Creure que tot està controlat des de fora ens impedeix prendre les regnes de la nostra vida, reaccionar per canviar les coses que no ens agraden, per reforçar les relacions que són importants, etc.

Faci el que faci, sortirà malament

Aquesta creença funciona com una profecia autocomplerta, ja que provoca en els altres la resposta que tanta por ens fa. Si creiem que ens ho passarem malament en una festa, ens situarem en un racó, evitarem parlar amb altres persones, la nostra actitud no verbal indicarà als altres que és millor que no se'ns acosti ningú. Si esperem que un treball surti malament, no posarem tantes ganes a fer-ho bé, en veurem només els aspectes negatius i no els positius, ens desanimarem molt més amb les possibles crítiques, etc.

Cada participant ha d'aportar un exemple de la seva pròpia experiència en el qual quedi reflectit com l'ha afectat el pensament que hi ha escrit a la targeta triada, quines emocions li va provocar i com això va afectar les seves decisions i la seva conducta. Després, ha d'indicar què és el que fa que aquest pensament sigui irracional i quin tipus de pensament l'hauria de substituir. El grup pot suggerir altres idees alternatives, més racionals.

En cas que una participant tregui de la bossa una targeta amb un pensament que no l'afecti personalment, torna a treure una targeta fins que en trobi un que sí que l'afecta.

Una vegada fet el reconeixement dels pensaments interns erronis, el grup pot reflexionar sobre les implicacions que tenen per al bon o mal funcionament de la comunicació. En aquest punt, la persona dinamitzadora ha d'orientar el grup perquè prengui consciència de l'existència del mecanisme de la profecia autocomplerta, que es pot posar en marxa a partir d'algunes de les idees analitzades.

Conclusió

Després de fer aquesta activitat, les dones que integren el grup han de ser conscients de l'existència de determinats pensaments erronis, que són relativament freqüents i que poden afectar negativament les seves emocions, la seva capacitat per prendre decisions i la seva relació amb els altres. En aquest sentit, han d'aprendre a reconèixer i contrarestar aquestes idees amb la finalitat d'aconseguir més autonomia en les seves decisions.

L'emissora interna

Haig de ser perfecta

Necessito l'aprovació dels altres per sentir-me bé

Tot hauria de ser d'una altra manera

Exagero la importància de fets aïllats

Deixo d'expressar-me o de fer coses per no ferir els altres

Que em vagin bé les coses només depèn de la sort

Faci el que faci, sortirà malament

Sessió 8

De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació

ACTIVITAT 1. La capsa de sorpreses

Objectiu

Aprendre a respondre adequadament a diferents missatges abusius.

Contingut

Anàlisi de diferents tipus de missatges abusius perquè les dones els distingeixin i sàpiguen com han de respondre davant de cadascun.

Introducció

En aquesta activitat s'aborden els missatges abusius, però aquesta vegada ens centrem en quines serien les respostes més adequades en cas que apareguessin de forma esporàdica en una relació. L'aparició ocasional d'algun d'aquests missatges no implica abús emocional. No obstant això, la falta de resposta adequada pot contribuir a fer que la relació deixi de ser satisfactòria i s'acabi deteriorant. En molts casos, una resposta clara pot reconduir la relació i evitar que aquest tipus de missatges es repeteixin en el futur.

En el quadre següent s'especifiquen algunes respostes concretes a diferents tipus de missatges abusius.

Tipus de missatge abusiu	Resposta
Judicis i crítiques ofensives	La resposta davant de qualsevol crítica personal ha de ser sempre la mateixa: mostrar clarament que no s'acceptarà que es repeteixi, sense entrar en justificacions o en crítiques a l'altre. Dir, per exemple: «No consento que m'ofenguis. O ens centrem en el que ha passat o deixem aquesta conversa».
Abús verbal disfressat de bromes i malnoms	La resposta ha de ser contundent i clara: «No et permeto que em parlis així», «És l'última vegada que em parles d'aquesta manera».
Negació o suposat oblit del que s'ha dit	Com que la persona pretén eludir la seva responsabilitat, cal fer-li veure que sabem que la té, però sense entrar en debat. No s'han de demanar explicacions del que s'ha dit, ni indicar que no és veritat. D'altra banda, si responem immediatament al que ens molesta i no ho deixem per després, no li donarem l'oportunitat de simular que ho ha oblidat.
Acusacions i culpabilitzacions	No s'han de donar explicacions sobre la pròpia conducta, sinó simplement dir: «Pensava que em coneixies millor», «No vull tornar a sentir dir això».
Portar la contrària	Demanar que pari, sense donar explicacions del que es va dir o per què es va dir. Si et demanen que demostris alguna cosa impossible de demostrar (per exemple, el que sents), pots dir alguna cosa com «Tens raó, no ho puc demostrar», i anar-te'n. Com que només busca la confrontació, no cal facilitar-l'hi.
Trivialitzar o restar importància	Una forma de respondre és fer evident que entenem quina és la intenció del comentari, per exemple amb la pregunta següent: «Què pretens, fer un acudit o treure importància a la meva feina?».
Ordres i amenaces	Si l'amenaça implica risc, cal buscar ajuda. Si es tracta només d'un intent de manipulació, s'ha d'evitar que aconseguixi el que busca i deixar clar que aquesta no és una forma acceptable de demanar res.
Control i bloqueig de la comunicació	Una forma de respondre és dir «Mira'm» i repetir la pregunta totes les vegades que faci falta, fins a rebre la resposta que es busca.



**Explosions
periòdiques d'ira**

Una resposta adequada és dir alguna cosa com «Para, per favor, parla'm en un altre to». Si això no funciona, no s'ha d'intentar comprendre què diu l'altra persona. El millor és anar-se'n del lloc on s'està produint la discussió. Si les coses no canvien, cal plantejar-se que no és possible una vida sana mantenint aquest tipus de relacions.

Per evitar els casos realment greus, cal fer algun intent de millora de la comunicació. En aquest sentit, és important saber com es poden frenar aquest tipus de missatges quan ens arribin, per evitar que es repeteixin. Si les estratègies utilitzades no funcionen i l'agressor no està disposat a reconèixer el que està fent, llavors el pronòstic és molt negatiu i podem parlar d'abús.

Desenvolupament

A aquestes altures del taller, les dones ja coneixeran diferents formes de comunicació, hauran reflexionat sobre la seva pròpia experiència i hauran de ser capaces de distingir una relació que pot millorar d'una altra que no té solució. L'objectiu d'aquesta última activitat és que les dones aprenguin a respondre enfront de diferents formes de comunicació abusives.

Per dur a terme aquesta activitat, proposem la tècnica del joc de rol. La persona dinamitzadora presenta al grup una caixa que conté diversos guions curts. En primer lloc, es demana a les participants que formin parelles. Seguidament, cada parella extreu un guió de la caixa. Les parelles llegeixen el guió que els ha tocat, i cada membre de la parella assumeix un dels dos rols (persona que llança el missatge abusiu i persona que el pateix) i el representen. Després de la primera tanda de representacions, el grup reflexiona sobre el que han observat. Després, les dones tornen a extreure un guió de la capsa i intercanvien els papers. La tasca acaba amb la valoració, per part del grup, de la necessitat de posar en pràctica les estratègies apreses.

Per elaborar aquests guions, la persona dinamitzadora ha de triar situacions freqüents en la vida de les integrants del grup. La intenció és que les dones apren-

guin a diferenciar entre respostes adequades i inadequades davant de diferents tipus de missatges. En aquest sentit, la persona dinamitzadora disposa d'informació detallada sobre com convé respondre davant dels missatges abusius (vegeu l'apartat anterior). Així, per exemple, les crítiques són bàsicament de dos tipus: les dirigides a la nostra conducta i les dirigides a la nostra persona. En el primer cas, es recomana evitar una actitud defensiva i optar per demanar més detalls per aconseguir entendre què se'ns retreu, o per acceptar totalment o parcialment la crítica rebuda, si és que conté una mica de veritat. En canvi, les crítiques personals no són tolerables i es recomana tallar-les de manera immediata. La resposta ha de ser ràpida i contundent (per exemple: «Para, no admeto atacs personals»), i mai no s'ha d'explicar o justificar la pròpia conducta.

Conclusió

Al final de l'activitat, les dones sabran de forma pràctica com han de respondre adequadament a diferents tipus de missatges abusius. D'aquesta forma, podran posar fre a aquest tipus de comunicació des del principi. En aquest sentit, cal tenir en compte que aquests missatges també poden aparèixer esporàdicament en relacions no abusives, en les quals igualment convé donar-los una resposta contundent.

ACTIVITAT 2. La finestra indiscreta

Objectiu

Identificar, a través de diferents expressions, les actituds de les dones que minimitzen i justifiquen el maltractament.

Contingut

Consciència, per part de les dones, que algunes actituds minimitzen i justifiquen la conducta del maltractador.

Introducció

En tota relació hi ha una influència mútua. Aquesta influència pot afavorir l'autonomia i l'autorealització de la parella, quan és bidireccional i enriquidora, o pot produir humiliació i distorsió de la realitat, quan s'imposa la figura de l'home sobre la dona.

En el cas de les dones maltractades, aquesta distorsió les pot dur a minimitzar i negar les situacions violentes de les quals són víctimes. Arriben, fins i tot, a renunciar a la seva pròpia identitat i a atribuir a l'agressor aspectes positius que les ajuden a negar el que estan vivint.

És tan gran el desgast psicològic que tenen les dones que sofreixen violència masclista, que moltes vegades desenvolupen una «condició d'impotència apresada». Aquesta condició evita que la dona pugui percebre o actuar quan se li presenta una oportunitat per escapar de la violència.

Desenvolupament

Es formen grups de dones i se'ls demana que llegeixin el cas hipotètic següent, o bé el llegeix la persona dinamitzadora:

La finestra indiscreta

Se senten crits i cops en un bloc de pisos, i un dels veïns truca a la policia. Els agents entren al pis i s'adonen que es tracta d'un cas de violència masclista. Després de prendre les declaracions pertinents, i veient que l'Anna està malferida, un dels policies se li apropa i li diu: «Crec que hauria d'anar al centre de dones més proper».

L'Anna decideix que li farà cas i, l'endemà, se'n va al centre de dones. Mentre li fan l'entrevista diu:

«Un policia m'ha recomanat que vingui, però realment no sé gaire per què. Jo no soc una dona maltractada. El meu marit és un home molt treballador i un bon pare. A vegades penso que és una benedicció del cel, i que em queixo per no res. Ell no beu, no fuma, no se'n va amb altres dones. L'única cosa que té és que és molt estricte i que li agraden les coses d'una certa manera. Ell s'encarrega dels comptes, perquè diu que jo no serveixo per a això. Tot i que no em dona diners, em compra tot el que necessito per cuinar. Al llarg dels anys he après a tenir-ho tot com a ell li agrada. A vegades m'oblido d'alguna cosa, i aleshores ell s'enfada i em crida, o em clava una bufetada, però això no és abús, perquè no em fa gaire mal, i només ho fa quan jo li contesto i el provocho. Ell prefereix que no estigui gaire al carrer, com fan aquestes dones que només saben xafardejar, i perquè els altres homes no es pensin que no respecto el meu marit. El motiu pel qual avui soc aquí no és perquè jo sigui una dona que pateix maltractament, sinó perquè el policia m'ho va suggerir, després de saber que el meu marit m'havia agafat pel coll i que m'havia intentat ofegar. Com que jo no podia respirar, el vaig esgarrapar a la cara perquè em deixés anar. No l'hauria d'haver esgarrapat, perquè això el va fer posar més furiós, i aleshores em va clavar una pallissa. Tot hauria quedat a casa si no fos perquè, durant la discussió, es van sentir cops i crits, i un dels veïns va trucar a la policia».

Després de la lectura del cas, la persona dinamitzadora fa aquesta pregunta:

- Per què creieu que l'Anna actua així?

A partir de les respostes de les participants, s'orienten les conclusions cap a les creences errònies de l'Anna, que li impedeixen de veure el maltractament que està patint.

Conclusió

Al final d'aquesta activitat, les participants han de ser capaces de reconèixer que, sovint, les dones maltractades es culpen a si mateixes i se senten responsables del maltractament que sofreixen. Neguen, d'aquesta manera, la gravetat del que els passa, sense ser conscients que, quan s'inicia el maltractament físic, sempre va acompanyat de maltractament psicològic, i que l'espiral de la violència augmenta.

Sessió 9

De la dependència i el control a l'autonomia i la comunicació

ACTIVITAT 1. Les rodes del poder i el control

Objectiu

Reconèixer diferents formes del maltractament.

Contingut

Identificació, per part de les dones, de diferents comportaments dels maltractadors per exercir el poder i el control sobre la seva parella.

Introducció

La violència masclista es manifesta de formes molt diverses, perquè el maltractador utilitza diferents comportaments i expressions per exercir el poder i el control sobre la seva parella. En gran part dels casos, aquests comportaments són similars. No obstant això, en el cas de la dona immigrada hi ha actituds i expressions que són producte de la seva situació migratòria, i que el maltractador pot utilitzar, com ara la regularització de la situació d'immigrant de la dona que ha estat reagrupada.

Desenvolupament

Per dur a terme aquesta dinàmica, la persona dinamitzadora ha de fer amb cartolina les tres rodes que hi ha al final de l'activitat.

Primer, es presenten les dues rodes de poder: una, amb els comportaments més generals i comuns per a totes les dones que sofreixen maltractament (roda 1),

i una altra, amb els comportaments més significatius per a les dones migrades (roda 2). Després, es divideixen en dos grups, autòctones i estrangeres, i es reparteix a cadascun la roda corresponent. Se'ls demana que les retallin per sectors.

La persona dinamitzadora els demana que analitzin el que apareix en cada retall. A continuació, cada dona, dins del seu respectiu grup, tria el retall o retalls amb els quals s'identifica més. Es deixen 10 minuts per meditar les preguntes següents:

- Per què has triat aquest retall?
- Què significa per a tu?

Un cop acabat el temps de reflexió individual, han de compartir les seves respostes amb totes les altres participants. A continuació, la persona dinamitzadora col·loca la roda de la igualtat entre parelles (roda 3) en un lloc visible per a totes. Seguidament, demana a les dones que col·loquin el retall que han triat al costat del sector de la roda 3 que signifiqui una actitud totalment oposada a la triada.

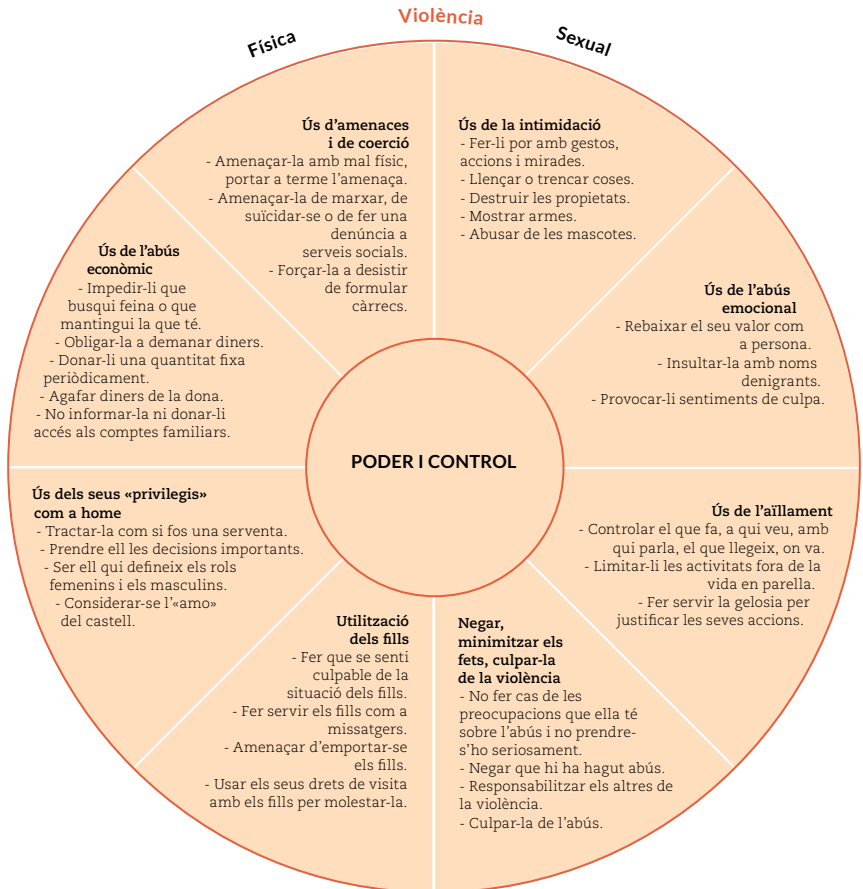
Aquesta activitat es tanca amb la reflexió conjunta sobre com s'exerceix el poder i el control, en què són iguals les dones autòctones i les estrangeres i en què es diferencien, i si hi ha una altra forma més igualitària de relacionar-se com a parella. Es presenta i es demostra, doncs, que existeix un altre tipus de relació entre parelles en la qual preval la igualtat.

Conclusió

Al final de l'activitat les dones haurien de ser capaces de reconèixer que el control no solament s'exerceix de forma coercitiva, sinó també de manera subtil. Aquest control, en el cas de les dones migrades, es reflecteix en un xantatge continu per la seva situació d'immigrant. Però, a més, haurien de poder reconèixer que hi ha un altre tipus de relació de parella, basat en la igualtat.

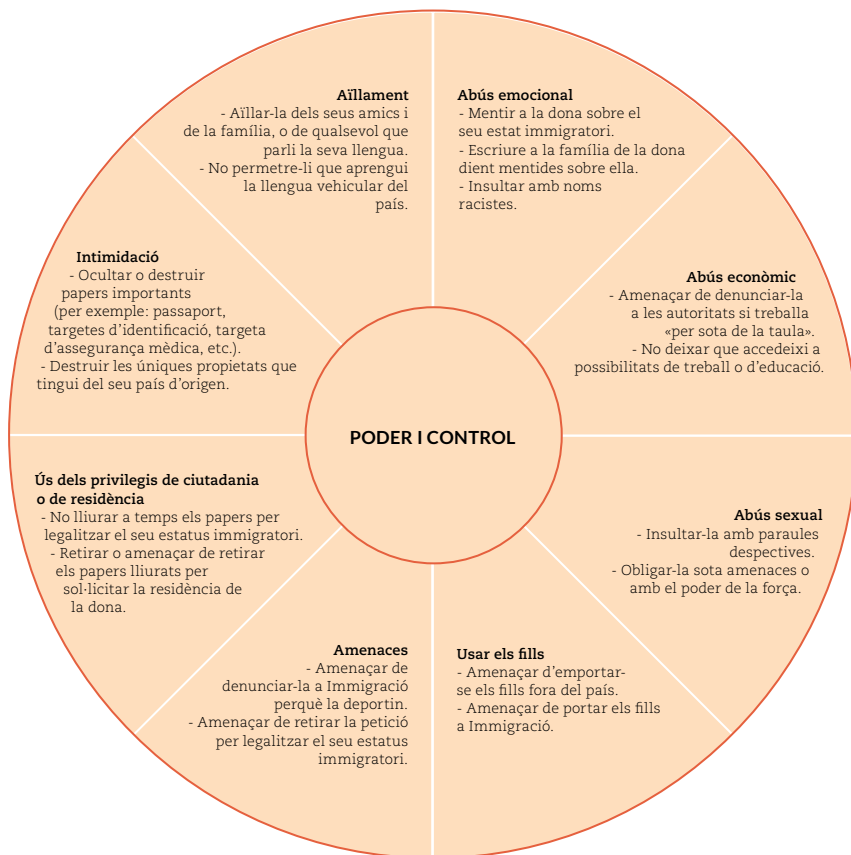
Les rodes del poder i el control

RODA 1 Roda del control a les situacions de maltractament



Text adaptat del *Domestic Abuse Intervention Project* (Projecte d'intervenció contra la violència domèstica) de Duluth, Minnesota (<http://www.theduluthmodel.org/>).

RODA 2 Roda del control a les situacions de maltractament amb característiques específiques per a dones migrades



Aquesta versió de la roda del poder i del control, adaptada del Domestic Abuse Intervention Project (Projecte d'intervenció contra la violència domèstica) de Duluth, Minnesota, es concentra en algunes de les moltes maneres en què les dones migrades poden ser maltractades (Parras, 2003).

RODA 3 Roda de la igualtat



ACTIVITAT 2. Autodefensa emocional i resiliència⁵

Objectiu

Treballar l'autodefensa emocional davant del maltractament.

Contingut

Desemmascarament de les diferents idees i situacions que el maltractador utilitzava per exercir el poder i el control sobre la parella, i l'autodefensa emocional com a forma de resiliència.

Introducció

Una vegada identificades les diferents formes de maltractament per exercir el control i el poder envers les dones, intentarem capgirar el tema i treballar l'autodefensa emocional i l'apoderament. Cal intentar posar fi a la por i la culpa, i desemmascarar i criticar els diferents arguments utilitzats per l'agressor. En paraules de Sèneca: «La persona més poderosa és la que és propietària de si mateixa».

Desenvolupament

Aprofitant que en l'activitat anterior s'han identificat diferents formes de maltractament, intentarem debilitar els pensaments de l'agressor que no ens permetien ser lliures. Per fer-ho, les participants del grup han d'identificar algunes de les coses que els deia el seu agressor i que les situaven dins d'una dinàmica de dependència. Per exemple: «No serveixes per a res», «Tu sola no aniràs enlloc» (menysprear o subestimar); «Si no m'estimes, la vida no té sentit per a mi» (autocàstig); «Si no em vens a veure, estaré sol tot el dia» (victimisme); «Si em dones una altra oportunitat, et prometo que canviaré i tornarem a ser feliços» (falses promeses), etc. Han de recordar qualsevol cosa que considerin que l'agressor utilitzava en contra seva i que ara es veuen capaces de desemmascarar i criticar.

⁵ Activitat elaborada per Clara Sánchez Mas.

A partir d'aquest punt, hi ha dues opcions. Cal escollir la que es consideri més adequada:

- Trenquem el nostre mur. Necessitem diferents caixes de cartró tancades. Cada dona té una caixa, en la qual pot escriure frases o situacions que sentia que la lligaven o la lliguen, i que hem d'haver pensat abans. Una vegada totes les participants hagin escrit les frases a la seva caixa, construïm un mur amb totes les caixes. A continuació, han de pensar què podrien respondre a aquestes frases o a aquest mur, amb la intenció de criticar i destruir aquestes idees que no els permeten ser lliures. Es convida les dones a cridar o «contestar» al mur tant com creguin necessari. Després de fer-ho, ensorren el mur i destrossen les caixes. Les poden trossejar tant com vulguin.
- Trenquem amb el que ens lliga. Donem una troca de fil a una de les dones. Quan la tingui a la mà ha de dir frases o situacions que sentia que la lligaven o la lliguen, i que hem d'haver pensat abans. Abans de passar la troca a una altra companya, s'embolica el fil pel cos com a símbol d'alguna cosa que l'oprimeix. Una vegada totes les participants hagin fet la dinàmica i s'hagi format una mena d'embull entre totes, se les convida a cridar o «contestar» totes aquestes idees verbalitzades, tant com vulguin, i, mentre ho fan, s'han d'anar trencant els fils que les lliguen. També es poden ajudar les unes a les altres a trencar els fils.

Conclusió

Al final de l'activitat, les dones han d'haver après estratègies per defensar-se emocionalment i han de disposar de més eines per respondre a algunes de les formes de maltractament que han sofert.

Sessió 10

De l'aïllament al suport social

ACTIVITAT 1. Quins sentiments em provoca l'aïllament

Objectius

- Aprofundir l'experiència individual que suposa la situació d'aïllament i el seu possible vincle amb el sentiment de pèrdua.
- Valorar les conseqüències de l'aïllament i el sentiment generat per la pèrdua de suport social.

Contingut

- Contrast entre la perspectiva general i la pròpia vivència individual a l'entorn de les situacions d'aïllament. Components emotius que aquestes situacions posen en joc, i caràcter de les respostes donades. Diferents àmbits sobre els quals pot tenir conseqüències una situació d'aïllament. Importància de no perdre la individualitat en una relació, perquè això constitueix la base per poder-hi fer aportacions.

Introducció

L'aïllament no tan sols limita la possibilitat de desenvolupament personal, sinó que pot arribar a «autoalimentar-se» a través del sofriment i la inseguretats que aquest provoca. És important considerar que tota relació ha d'aportar espais de desenvolupament personal. De manera gràfica, s'explica que, en les relacions de parella, un i un fan tres: el jo, el tu i el nosaltres. Cadascun d'aquests aspectes s'ha de preservar si volem que la relació funcioni i sigui gratificant per a ambdues parts.

En les situacions de maltractament, el jo masculí s'imposa sobre qualsevol altra identitat, generant un desgast important del jo femení i el nosaltres (compartit). Cal aprendre a diferenciar els nostres interessos dels seus, i saber quins són compartits i quins tenen un caràcter individual, sent conscients que, per poder-los satisfer, ens calen espais personals que ens permetin desenvolupar-los. Anar reuint aquests espais sol ser un primer pas del que posteriorment s'acaba convertint en un clar procés d'aïllament.

Aquesta activitat consisteix en un procés de reflexió individual, sobre la base d'una fitxa amb unes preguntes, que es posarà en comú posteriorment amb el conjunt del grup.

El pas d'una reflexió sobre l'experiència personal a l'escolta de les vivències de les altres participants marca una diferència important pel que fa a emotivitat i sentiment. Poder racionalitzar aquestes emocions és un element bàsic com a primer pas per a una «recomposició» personal necessària davant d'una vivència d'aquestes característiques.

Desenvolupament

Anàlisi individual. Es confeccionen unes fitxes amb un seguit de preguntes i es reparteixen a les dones perquè hi reflexionin de manera individual. Les preguntes són les següents:

- T'has sentit aïllada?
- Per què t'has sentit així?
- Què creus que és el que t'ha fet sentir-te així?
- Quines formes utilitzava el teu agressor per fer-te sentir així (xantatges emocionals, manipulació dels fills, prohibicions, controls pel que fa a les accions, etc.)?
- Quines conseqüències tenia per a tu l'aïllament?

Posada en comú. Les dones que ho vulguin poden compartir les seves respostes amb el grup. Després de fer una roda de participació, es busquen els punts

en comú de les situacions amb les quals cada persona s'hagi sentit identificada. S'insisteix especialment en les conseqüències i els sentiments que genera aquest aïllament.

Conclusió

L'objectiu és establir una petita llista dels elements que sorgeixen més reiteradament en aquest tipus de situacions i el sentiment que generen. És important treballar la racionalització de la situació d'aïllament en la mesura en què propicia un flux emocional més important. Potenciar el relat del que s'ha viscut és interessant, ja que contrastar-lo amb altres experiències ajuda a observar els patrons de conducta que caracteritzen aquest tipus d'actuacions. També convé fer alguna referència al tipus de respostes donades (possibles diferències en l'actuació, coherència entre accions, sentiments i respostes, etc.). Finalment, es pot reflexionar sobre la importància de conèixer i observar la influència de les estratègies utilitzades per aïllar, amb la finalitat de saber detectar aquestes situacions si es produeixen de nou i prevenir noves experiències de maltractaments.

L'activitat acaba amb un breu resum general que, d'una banda, ha de subratllar la importància del procés d'aïllament com un component destacat de la situació de maltractament, i d'altra banda, ha de permetre albirar la relació que hi ha entre desenvolupament personal i relació i participació social.

ACTIVITAT 2. Com puc utilitzar els recursos que ofereix la meua comunitat

Objectiu

Conèixer els diferents serveis i recursos que proporciona la comunitat a les dones que pateixen o han patit violència masclista, per reflexionar sobre la seva utilitat i poder-hi accedir.

Contingut

Coneixement dels serveis socials que poden proporcionar determinades ajudes en situacions puntuals (serveis socials primaris i secundaris, policia, centres d'atenció primària, associacions, etc.). La relació amb la comunitat com a element d'integració i superació de la violència masclista.

Introducció

La interacció amb la comunitat permet a les dones tenir al seu abast tota una varietat de serveis que els poden proporcionar més oportunitats individuals. Les dones migrades, especialment les nouvingudes o les que disposen de xarxes socials molt restringides o limitades, sovint no saben que existeixen aquests recursos i serveis. El fet de conèixer-los i d'utilitzar-los permet un millor desenvolupament individual i una millor integració en l'àmbit comunitari i social.

És molt important prendre consciència que el context social proporciona un element bàsic per al desenvolupament personal i la seguretat individual.

Desenvolupament

Aquesta activitat consta de dues parts. A la primera, les dones participants plasmen de forma individual en una cartolina les diferents persones i els recursos als quals han acudit en el seu procés de recuperació, siguin membres de la seva prò-

pia família o bé altres persones, institucions o associacions socials. Un cop hagin confeccionat la llista, es col·loquen en rotllana i expliquen una per una a la resta del grup el tipus d'ajuda que han rebut i com hi han accedit.

A la segona part de l'activitat, la persona dinamitzadora mostra un mapa de la localitat, poble, municipi, barri, etc. amb els diferents serveis de suport i ajuda a les dones. Cada comunitat té els seus serveis específics, i la persona dinamitzadora n'ha de conèixer el teixit social i presentar-lo de forma assequible.

Alguns dels serveis que cal incloure sempre en aquesta llista són els següents:

- Servei telefònic d'atenció i informació les 24 hores d'ajuda a les dones, que ofereix informació i assessorament adequats a la situació personal de cada dona.
- Serveis integrals d'atenció i acolliment per a víctimes de violència masclista.
- Centres d'atenció, informació i assessorament a les dones.
- Associacions de dones, fundacions i altres serveis o ONG que puguin brindar ajuda de qualsevol tipus.

Conclusió

Aquesta activitat es tanca amb un petit debat sobre els avantatges d'estar connectades al teixit social que les envolta. Cal indicar que el concepte de teixit fa al·lusió a la composició de fibres que s'entrecreuen per confeccionar un vestit o una indumentària. De la mateixa forma, en el teixit social es promouen llaços i es fan connexions per enriquir les persones que el componen.

ACTIVITAT 3. Xarxes socials en línia

Objectius

- Reconèixer i identificar atacs masclistes a les xarxes socials en línia.
- Conèixer les oportunitats que ens brinden les xarxes socials en línia.
- Percebre i discriminar possibles perills de les xarxes socials en línia.

Contingut

- Identificació de les agressions en xarxes socials i espais virtuals sustentats en una relació de poder sobre la base del gènere.
- Coneixement de les oportunitats que ens ofereixen els espais en línia i, també, els possibles perills que poden presentar, així com recomanacions per eludir-los.

Introducció

Internet, i els espais virtuals que ens ofereix, neix com un mitjà que brinda, *a priori*, una oportunitat d'igualtat de gènere. Aparentment i en teoria, l'experiència virtual deixa de banda la corporalitat i les etiquetes sexuals generalitzades, encara que, a la pràctica, la realitat ens mostra que se segueixen reproduint estratègies de dominació basades en les diferències sexuals i de gènere, i que la violència masclista ocupa un lloc destacat en els espais digitals, servint-se moltes vegades de l'anonimat.

Una de les estratègies de dominació més utilitzades en els espais virtuals és la conducta d'assetjament, que reben en una proporció més alta les dones, sigui per part de les seves parelles o exparelles, de coneguts o d'estranyes. La major part dels atacs i les agressions dirigits a les dones i a la resta dels grups oprimits pel patriarcat, a través de les xarxes socials i altres espais digitals, han de tenir una lectura de gènere. No tenen lloc per casualitat o per la idiosincràsia dels espais

virtuals. El patriarcat adapta les seves estratègies d'opressió a les eines disponibles, i les xarxes socials són, actualment, part d'aquestes eines. És important ser conscients d'aquesta relació directa per no minimitzar o normalitzar aquest tipus de conductes agressives en relació amb el gènere, i per no caure en una pèrdua de sensibilització davant la violència i davant les respostes contra aquesta violència.

Desenvolupament

Es posa en comú entre el grup de dones quines xarxes socials i quins espais virtuals utilitzen i quines coses positives creuen que els aporten. Es pot dinamitzar posant-ne alguns exemples:

- La comunicació amb la família i la xarxa fora de l'entorn proper.
- Conèixer gent amb interessos comuns.
- Compartir coneixements.
- Buscar aficions o ocupacions laborals.
- Consultar informació de manera ràpida i còmoda.

Es pregunta també si han rebut algun tipus d'atac a través d'aquests canals.

Per aclarir que les xarxes socials i els espais virtuals són solament una eina més per exercir la violència masclista (i no les responsables en si mateixes), podem utilitzar l'exemple següent o un de similar: «Si una persona tira una pedra a una altra persona, qui és la responsable de l'agressió, la pedra o la persona que tira la pedra?». D'aquesta forma podem identificar les xarxes com l'instrument i l'agressor com el responsable.

Es projecten les diapositives amb possibles amenaces que es poden trobar en xarxes socials i espais en línia, posant l'accent en les relacions de gènere i en la situació específica de certes dones.

A continuació es projecta la diapositiva (diapositiva a part en un PowerPoint) amb recomanacions, i es comenta si es posen en pràctica o no.

Finalment, es projecta la diapositiva amb les oportunitats que ens brinda Internet, posant l'accent en el fet que el seu bon ús produeix bons resultats.

Conclusió

Internet i les eines que posa al nostre abast ja formen part del nostre dia a dia, i no podem obviar els efectes que produeixen en les nostres vides. Per això, cal fer una anàlisi crítica de les relacions que s'estableixen en aquests nous espais de socialització. Aquesta anàlisi permet identificar la cara negativa de les noves eines i capacita per donar resposta a les adversitats que puguin presentar. Així mateix, ens fa conscients de totes les coses positives que podem experimentar fent-ne un bon ús.

Sessió 11

De la desorientació al projecte de vida

ACTIVITAT 1. **Atreveix-te a somiar**

Objectiu

Prendre consciència de la necessitat de tenir un projecte de vida.

Contingut

Relacions que enllacen l'ahir amb el demà passant per una visió positiva de l'avui.

Introducció

Iniciar un projecte per a la vida demana projectar-se fora de l'espai-temps concret i somiar. Qualsevol objectiu o meta ha estat primer un somni que s'ha tingut amb els ulls tancats o oberts, és igual. Fins i tot de vegades poden aparèixer metes que es volen aconseguir dins dels mateixos somnis. Un somni sempre implica superar alguna cosa, anar més enllà, atrevir-se a traspasar l'aquí i l'ara. Els somnis fan possible la superació de les dificultats.

En aquesta primera activitat de la sessió es convida a somiar partint de realitats viscudes. Les situacions de crisi inhibeixen la capacitat de somiar i, per tant, de projectar-se cap endavant. Hi ha hagut tantes ocasions en què la dona ha vist truncats, aniquilats i eliminats els seus somnis per la realitat que li ha tocat de viure, que ha oblidat o inhibit aquesta part de si mateixa. Cal animar les dones que creguin que és possible començar a somiar de nou, que poden i han de tenir somnis, que poden «sentir» l'experiència de volar que proporcionen els somnis. És

una forma de començar a albirar la realització d'un projecte personal.

Aquesta invitació a somiar es proposa des de la realitat concreta de cada dona, des de les seves vivències positives anteriors, en les quals es van sentir capacitades i hàbils en temes concrets. Intentarem que les dones uneixin passat i present somiant l'inici d'un futur diferent.

Desenvolupament

Visionament del vídeo testimoni que acompanya el material:

- Quines coses recordeu que sabíeu fer de petites o de joves i que us feien sentir bé?
- Us veieu fent de nou aquestes coses en la vostra vida?
- Com us visualitzeu?
- Com penseu que poden aparèixer i de quina manera?

Posada en comú. Cada participant parla del que ha recordat, d'allò amb què gaudia, amb què somiava, de com ho pot tornar a fer ara, com es pot sentir bé...

Conclusió

Hem vist que al llarg de la nostra vida hem tingut habilitats, aficions, capacitats, coses que fèiem i que ens produïen benestar. Hem d'intentar recuperar aquests records i aquestes habilitats per tornar a viure moments plaents i, especialment, tornar a somiar i a tenir il·lusions. Aquests somnis i aquestes il·lusions ens ajudaran a plantejar metes i objectius que són més enllà d'aquest moment present, però que són els que ens estimularan per avançar en aquesta direcció.

ACTIVITAT 2. Posa nom als teus somnis

Objectiu

Analitzar quins són els meus plans de futur.

Contingut

Establiment de metes a llarg termini. Anàlisi dels valors que s'amaguen darrere de cada meta i dels sentiments que es deriven d'aconseguir aquestes metes.

Introducció

En aquesta activitat, les dones han de visualitzar somnis concrets relacionats amb objectius a llarg termini. L'activitat anterior ha permès que es plantegin somiar a partir d'il·lusions passades relacionades amb satisfaccions pròpies i de vàlua personal.

Aquesta activitat els ha de permetre projectar els seus somnis cap al futur materialitzant-los en metes concretes. Quan una persona en crisi es projecta des del present a uns quants anys endavant es crea un efecte alliberador que li permet centrar les seves energies en un futur allunyat de la realitat actual. Al mateix temps, es promou el desig d'aconseguir els objectius proposats i, pel fet de tenir una meta en la ment, es busquen els camins per aconseguir-los.

Cal intentar que les dones pensin en objectius i desitjos que vulguin aconseguir. Simplement, allò que els agradaria que es fes realitat en un futur proper; no s'hi han d'introduir els obstacles que comporta la seva consecució.

Desenvolupament

Treball per parelles. Es formen parelles i cada dona explica a la seva companya les respostes als punts següents:

- Estableix el teu present: edat i data actual.
- Visualitza el teu futur d'aquí a cinc anys: què vols aconseguir en salut, oci, treball i família?
- Quan hakis aconseguit aquests objectius, què t'aportaran? Com et sentiràs?
- Quins valors creus que hauràs aconseguit juntament amb aquests objectius?

Discussió dirigida. Es necessiten voluntàries que vulguin parlar sobre els objectius que han escrit i els valors que els aportaran.

Conclusió

És important tenir somnis, aquests objectius que volem aconseguir i que ens mouen cap endavant. No hem de tenir por de somiar, sinó en tot cas por que algú ens impedeixi desenvolupar aquesta facultat humana. Els somnis són il·lusions. No deixem que ningú ens les prengui. Juntament amb aquestes il·lusions, hem de disposar d'eines que ens ajudin a eliminar els obstacles que ens impediran assolir els nostres somnis.

Sessió 12

De la desorientació al projecte de vida

ACTIVITAT 1. Quines són les meves competències

Objectiu

Analitzar els punts forts i febles, com també les pròpies capacitats i habilitats, en relació amb els objectius laborals marcats.

Contingut

Identificació de competències i establiment de plans d'acció alternatius.

Introducció

Al llarg de la vida hem anat aprenent i adquirint tot un conjunt de capacitats i habilitats. Aquestes habilitats i capacitats les denominem *competències*: allò que sabem fer, el que sabem posar en joc, el que coneixem i dominem, etc.

Aquestes competències s'apliquen en infinitat de situacions de la vida i, naturalment, són necessàries en el món del treball.

Ara analitzarem les nostres pròpies competències i intentarem aclarir les coses que dominem i que ens serviran per a qualsevol tipus de treball. Al mateix temps, obtindrem el nostre mapa de competències i, per tant, les nostres mancances per saber què és el que ens falta i hem d'intentar aconseguir.

Desenvolupament

Treball en subgrups. Es pot donar una fitxa o un full amb les columnes de la pàgina següent, perquè les participants les completin i hi anotin els seus punts forts i febles.

Es comenten els diferents plans d'acció que es poden emprendre per aconseguir el que els falta o els punts febles en les seves competències. Es tracta que les integrants del grup s'ajudin les unes a les altres oferint-se idees per proposar plans i accions que serveixin per adquirir aquestes competències que consideren que no tenen, o que tenen en un grau menor.

Discussió general. Es posa en comú el que han fet els subgrups i es comprova fins a quin punt s'han establert plans d'acció. No cal que siguin grans plans, sinó simplement orientacions per veure cap on es poden dirigir per aconseguir el que falta.

Conclusió

Sovint tenim més competències de les que creiem o ens representem conscientment. Aquesta activitat ha de servir per adonar-nos de tot el que posseïm i que podem aplicar al món del treball, i també per veure què podem fer per aconseguir el que ens falta.

Quines són les meves competències

Què vull	Què tinc	Què em falta	Què puc fer per aconseguir-ho

ACTIVITAT 2. Què m'impedeix fer realitat els meus somnis

Objectiu

Analitzar quins poden ser els elements que m'impedeixen gestionar la meua pròpia vida.

Contingut

Anàlisi de les pors que impedeixen dur a terme els somnis i les estratègies per superar-les.

Introducció

Els pensaments negatius produeixen pors i angoixes capaces d'aniquilar la voluntat i la força per actuar. Les dones han d'aprendre a enfrontar-se a aquestes pors i a buscar formes de contrarestar-les.

L'objectiu d'aquesta activitat és oferir eines senzilles per analitzar aquests pensaments negatius i els sentiments que s'hi associen.

Les persones sempre contrauen riscos quan volen aconseguir objectius. Aquests riscos són inherents a qualsevol nova situació que s'emprèn o a una nova meta que es desitja aconseguir. Els riscos són vistos com a esculls que cal saltar o rodejar. Les persones s'hi enfronten buscant la forma de superar-los. El problema apareix quan aquests riscos sorgeixen en forma de pors que impedeixen actuar, continuar el procés iniciat i arribar a la meta final. Llavors els riscos no es veuen com a esculls que cal superar, sinó com un mur que impedeix continuar endavant. Això es deu al fet que el risc es carrega d'emocions i sentiments negatius, i ja no es pot sotmetre a cap anàlisi racional.

La forma de combatre les pors que poden impedir a les dones aconseguir els seus objectius és ajudar-les a interpretar els pensaments que s'amaguen rere les emocions negatives que experimenten:

**Emocions i sentiments
negatius paralitzants**



**Pensaments que els
acompanyen**



**Com es poden
contrarestar,
difuminar o aprendre
a superar aquests
pensaments**

Desenvolupament

Pluja d'idees. S'exposen en veu alta les pors i els temors davant la consecució dels objectius i les metes plantejats en l'activitat anterior. Les pors es van escrivint en una pissarra.

Treball en subgrups. A continuació es dona la fitxa 1 amb els tipus de pensaments negatius que poden donar lloc a algunes pors, i es demana a les participants que associïn les seves pors als diferents tipus de pensaments recollits a la fitxa. Pot ser que una mateixa por encaixi en diversos tipus, ja que només són categories per enquadrar-los.

Una vegada classificades les pors, es busquen alternatives que puguin ajudar a superar-les. La fitxa 2 reuneix algunes estratègies per combatre-les.

Discussió en gran grup. Es discuteix entre totes les participants com es poden anar eliminant els diferents tipus de pors que han aparegut en el grup. Es tracta d'una tasca conjunta per anar expressant com es poden superar i què es pot fer o pensar en cada cas. Les pors que ja s'han examinat i la superació de les quals ja s'ha analitzat es van esborrant de la pissarra.

Conclusió

És normal que apareguin impediments durant el desenvolupament del projecte de vida. Treballem sabent per endavant que sorgiran aquests impediments. Entre els elements que ens poden impedir amb més força que ens acostem als nostres objectius, hi ha els pensaments negatius, que ens generen, a la vegada, emocions negatives. Sempre ens faltirà alguna cosa en la gestió del nostre projecte vital, fins i tot disposant d'estratègies per combatre les nostres pors, però el més important és avançar per aconseguir-lo.

FITXA 1. Tipus de pensaments negatius

Tot o res	<p>Pensaments generalitzats sobre el tot o res: «No puc», «No arribaré», «No sabré...».</p> <p>Generalitzar un resultat o una acció a tot el radi d'acció de la persona. Es confon el tot amb les parts. No s'aïllen problemes o objectius, només s'aconsegueix captar-los íntegrament aplicant un sentiment generalitzat d'impotència.</p>
Prescindir del que és positiu	<p>Fixar-se només en el que és negatiu i descartar el positiu. Les experiències positives no compten. Es considera que qualsevol actuació sempre tindrà algun error, ja que no s'assolirà la perfecció. Se centra en el que «hauria de ser» i no en el que «es pot aconseguir».</p>
Personalitzar	<p>Atribuir-se la culpa de tot el que passa, com si la persona fos la causa de tots els problemes. Es personalitza tot. Implica una responsabilitat extrema.</p>
Etiquetar-se	<p>Etiquetar-se a si mateixa. Una equivocació concreta es generalitza al conjunt de la persona. Si es comet un error, la persona és íntegrament inútil, o qualsevol altra etiqueta semblant.</p>

FITXA 2. Estratègies per combatre els pensaments negatius 

Tot o res	Analitza què vol dir exactament per a nosaltres «No puc» o «No sabré...», què és el que no es pot o el que específicament no se sap. Comprovar que són afirmacions amplificades. Dividir les situacions, els esdeveniments i els problemes en parts, i no mirar el tot en conjunt. Pensaments que contraresten: «He pogut fer...», «He aconseguit...», etc.
Prescindir del positiu	«Per qui em sento examinada?», «En quin moment haig de treure un excel·lent?», «Qui decideix la nota que haig de treure?». Analitzar els elements positius que hi ha en els errors que es cometen. Analitzar per què importen tant les crítiques sense fonament.
Personalitzar	«Quina part em correspon d'un problema, d'un objectiu o d'una meta?», «Què correspon a altres persones?», «Fins a quin punt soc responsable de tot?».
Etiquetar-se	Treure l'etiqueta de la persona i posar-la a l'esdeveniment. Dividir les responsabilitats. Conscienciar-se que un esdeveniment negatiu o un error no signifiquen posar una etiqueta a la persona.

ACTIVITAT 3. Una mirada al mirall

Objectiu

Desenvolupar l'autoestima i la confiança de les dones immigrants víctimes de violència masclista proporcionant-los estratègies d'ajuda que permetin la seva integració social i laboral.

Contingut

Desenvolupament de l'autoestima i de l'autoconcepte. La integració laboral com a necessitat d'independència.

Introducció

La construcció de l'autoestima i de l'autoconcepte de les dones immigrants i autòctones que han sofert violència masclista depèn del caràcter que adopti la interacció amb l'entorn. El fet que aquestes dones se sentin acceptades, respectades i estimades per l'entorn més proper és fonamental per emprendre noves relacions en un context més ampli, així com per adquirir més confiança en les seves capacitats i accedir a nivells d'interacció social que presentin més exigències. És imprescindible recuperar el cercle immediat de suport, que, a més, servirà de base per a l'establiment d'una interacció social més àmplia que contacti amb el món laboral. Convé recordar que aquestes dones han passat per situacions de maltractament en què l'únic referent proper que tenien es limitava a qüestionar tot el que feien, i a dubtar de les seves habilitats i competències en general.

Desenvolupament

Les dones que integren el grup formen una rotllana i, al mig, s'hi col·loca un gran mirall. D'una en una, s'aixequen i es col·loquen davant del mirall. En veu alta, cada dona, dirigint-se a la resta de les companyes, comença la frase «Em sento satisfeta de...» i la tanca enumerant els aspectes propis dels quals se sent més orgullosa.

Quan acabi de mirar-se al mirall, la resta de les dones li diran, a partir de les qualitats enumerades, el que creuen que aporta a la comunitat i la societat. Ho fan d'una en una i completant la frase següent: «Ets molt important per a la nostra comunitat perquè...».

Conclusió

Al final de l'activitat es confecciona un quadre a la pissarra en què apareguin els aspectes positius que cadascuna aporta a la comunitat, per reflexionar sobre el que elles donen i el que la societat els dona.



Fundació Bancària "la Caixa"