

www.moulanoviolencia.net
moulanoviolencia@fespinal.com

Un projecte de

CJ Centre d'estudis
Cristianisme i Justícia

Grup de Treball en
Noviolència Cristiana
Centre d'Estudis Cristianisme i Justícia

Amb el suport de

espai
societat
— **oberta**

ICIP

**Ajuntament de
Barcelona**

WVW
ACT International Institute
for Nonviolent Action

VIOLÈNCIA DE GÈNERE I GESTIÓ DE LA POR



MOU
la noviolència



Grup de Treball en

Noviolència Cristiana

Centre d'Estudis Cristianisme i Justícia



Centre d'estudis

Cristianisme i Justícia

«*Mou la noviolència*» és una aposta pedagògica per iniciar processos de transformació personal davant dels conflictes que vivim, concretant estratègies noviolentes que desencallin situacions de bloqueig. Aquesta eina consta d'una sèrie de vídeos acompanyats de les corresponents unitats didàctiques, per tal que els/les guies disposin de material i orientació per treballar-ho en tres trams d'edat: infants, joves i adults. Les dinàmiques d'aquest document es classifiquen en mòduls, els temes dels quals estan ordenats segons la seva aparició en el vídeo. Aquesta proposta està pensada per ser treballada en grups, acompanyats per algú amb capacitat d'aprofundir cada tema.

Accedeix a tot el material

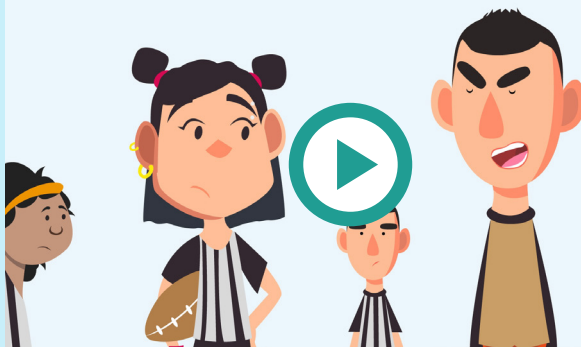
www.moulanoviolencia.net

Cada unitat didàctica incorpora un seguit de material associat accessible des de la pàgina web del projecte: www.moulanoviolencia.net. El material d'aquesta unitat específica es troba a: <https://moulanoviolencia.net/U12>



La totalitat d'aquest llibre, tant el contingut com el disseny estan sotmesos sota llicència ●●● <<Reconeixement-No comercial-Obres derivades>> que podeu consultar a la xarxa a <https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>

Creació de continguts: Xavier Garí de Barbarà, Marta Burguet Arfelis, Joan Morera Perich, Álvaro Mellado Domínguez, Laura Sols Balcells
Disseny i maquetació: Arantza Cadenas Aran i Pilar Rubio Tugas
Producció audiovisual: NereuStudio

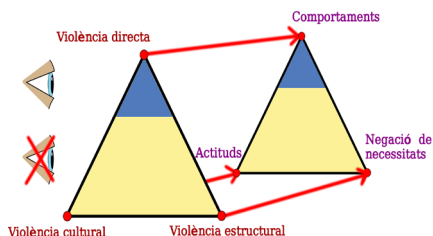


Introducció a la por i la violència de gènere!

La por, la ràbia... són sentiments que ens poden ajudar o bloquejar. El pànic que no sabem gestionar ens pot conduir a reaccions violentes. El compromís no violent per una causa sovint ens situa en posicions de gran risc personal i col·lectiu, que ens espanten i demanen discerniments importants, alliberats del pànic. L'autodomini ens serà l'eina clau perquè la por no s'apodori de nosaltres. En aquesta primera part de la unitat treballarem l'ús positiu de la por i com ens podem alliberar de la por negativa.

En la segona part, proposem aprofundir en la violència de gènere. Les estadístiques de feminicidis reflecteixen una violència explícita, però hi ha un gran gruix de violència subtil i més perillosa encara per la devastació social que provoca: les violències estructurals i culturals que oprimeixen, discriminen, i legitimen agressions físiques o sexuals.

[01 Triangle de la violència de Johan Galtung](#)



■ INFANTS

T'atreveixes a mirar el vídeo i a identificar quines són les teves pors? Adona't que pots mirar el sentit positiu de la por o bé considerar-la un enemic. A partir del vídeo, quina és la teva por positiva?

[02 Pors](#)

Bibliografia

BUTLER, J. (2021). *La força de la no-violència. Un vincle ètico-polític*. Manresa: Tigre de paper.

BUTLER, J. (2015). *Mecanismos psíquicos del poder*. Bilbao: Cátedra.

BUTLER, J. (2020). *Sin miedo: Formas de resistencia a la violencia de hoy*. Barcelona: Taurus.

BUTLER, J. (2021). *Problemes de gènere*. Barcelona: Angle.

ELSTER, E., SØRENSEN, M. J. (2013). *Objetoras de conciencia. Antología*. Londres: Internacional de Resistentes a la Guerra.

GRUP D'ESTUDI SOBRE FEMINISME I NOVIOLÈNCIA (2017). [Lliguem caps: feminisme i noviolència](#). Barcelona: ICIP.

PORT, M. (2013). *El llibre valent*. Saragossa: Takatuka.

SAN SUU KYI, A. (2013) *Llibertat sense por i altres escrits*. Barcelona: Angle.

Violència de gènere... sexual



Homes i dones tenim un cos que s'expressa també sexualment. La manera com donem expressió a la pròpia sexualitat forma part de les necessitats bàsiques de tota persona. Amb tot, la sexualitat no tan sols expressa una pulsio física, també dona expressió a l'afectivitat lligada als sentiments d'estima. Vetllar perquè cos i cor puguin conciliar el que expressen ajuda a créixer de manera integrada.

■ INFANTS

Us proposem que per grups inventeu la lletra d'una cançó on hàgiu d'expressar l'amor que sentiu per una persona. Què li direu per expressar que us l'estimeu? Quins elogis li fareu? Utilitzareu alguna paraula bonica? Fareu menció de la roba que es posa, de la seva bellesa, del seu cos? Com us hi referireu? Que cada grup canti la cançó que s'ha inventat. Ara valoreu plegats, amb les lletres resultants: a) creieu que aquella per-

sona estimada es podria sentir incòmoda o ferida amb alguna paraula o algun vers de les cançons cantades? Si no, quan creiem que sí es podrien sentir malament? b) A una persona que estimeu, diríeu o faríeu humor sobre coses que molesten, lligades al cos o a prejudicis per ser nen o nena? Expliqueu-los ara ben senzillament l'iceberg: si no volem viure en un món on hi hagi les violències visibles, com podríem anar «desfent el gel» de les invisibles?

■ JOVES I ADULTS

Podeu començar la sessió amb aquest vídeo introductori: [23 La línia](#).

«Per què parles tan bé espanyol? Ja has anat al teu país? D'on és, una bellesa tan exòtica com tu? És veritat això que les dones negres sou unes feres al llit?» Són algunes de les preguntes recurrents amb les quals la Desirée Bela-Lobedde¹ es troba després de quaranta anys d'haver nascut a Catalunya. Quines preguntes de caràcter sexual t'han fet a tu o has sentit algun cop i que t'han incomodat? Quines has fet a altres persones?

Feu ara un joc de rol simulant un judici on la meitat de vosaltres sou membres d'un tribunal, i l'altra meitat els acusats per diversos actes d'abusos sexuals. Procureu posar-vos en el paper de cadascú i, més que entrar en detalls, busqueu els arguments que tindria cada part. Com ens hem sentit? Què hi hem après?

¹ BELA-LOBEDDE, D. (2018). *Ser mujer negra en España*. Madrid: Plan B.

■ JOVES

Quina imatge et ve al cap quan dius «violència sexual»? Imagina-la, posa-hi rostres i sons. Ara, mira el vídeo:

03 Troba la teva veu contra la violència de gènere

Et proposem que l'analitzis i et demanis com i des d'on has alimentat la teva imatge de «violència sexual».

■ ADULTS

Imagina tres situacions diferents: una en la qual t'hagis sentit intimidat/da; una en la qual t'hagis sentit atemorit/da; i una altra en què t'hagis sentit debilitat/da moralment. Ara mira el vídeo següent:

04 Lluita amb la noviolència

En quines d'aquestes situacions t'has sentit dominat/da per la por?

Et proposem dedicar una estona a asseure't amb la por, com fa Scilla Elworthy, i dialogar-hi tal com ella proposa.



Estratègies per canviar la por

Paco Cascón distingeix tres punts clau per treballar la por:

- Distingir entre por negativa, que paralitza (pànic), i por positiva (ajuda a prendre decisions amb prudència).
- No negar el sentiment ni censurar-lo. Les pors són necessàries! L'important és que la por negativa no ens controli ni ens bloquegi a l'hora de decidir.
- Educar en la por consisteix a conviure amb les diferents pors, identificant les que ens paralitzen i les que ens construeixen, i anar convertint les pors negatives (pànic) en positives (prudència).

La por més gran és la que se sent envers allò desconegut: si progressivament entrenem els sentits fins que allò que ens espanta ens resulta familiar, el pànic deixa de tenir control sobre nosaltres.

■ INFANTS

Comenceu lligant un cordill a la pota d'una cadira on hi ha un rètol que diu «Por». Tots tenim pors (cadira), i és necessari perquè podem seure-hi, mirar com es veu el món des de la por (prudència), i després aixecar-nos i comparar la situació amb una altra perspectiva. Però de vegades les pors no en tenen prou i ens paralitzen (ens lliguem l'altre extrem del cordill a la cintura). Què hauríem de fer? Acompanyem les respostes a fer veure que la cadira (por positiva) no ajuda quan es converteix en cordill (por negativa). Els convidem ara a dibuixar una por de tipus cordill, una que hagin experimentat. En acabar, posem la cadira al mig de la rotllana, i una paperera a sobre. Que cada infant surti

al mig mentre la resta coreja el seu nom. Un cop davant la paperera, arrugarà el seu dibuix i el llençarà amb força a la paperera dient: «Tu no tens poder sobre mi!» i hi afegirà una paraula que li doni força per no deixar-se atrapar per la por. Al final acabem cantant tots una cançó alegre per esvaïr-la.

■ JOVES

Proposem dibuixar la silueta dels propis peus descalços en una cartolina. Feu-ne quatre parells de petjades. Les poseu al terra i us situeu a les centrals. Mentre mireu [05 Miedos, de Saga Falabella](#) trepitgeu les passes que avancen o retrocedeixen segons us inspire la imatge que s'hi veu. En acabar, escriviu dins les petjades un llistat de les pors que us paralitzen i un de les que us construeixen per avançar.

■ ADULTS

La persona que guia explicarà en públic la introducció d'aquest capítol. A continuació, visualitzeu: [06 Cómo Vencer el Miedo](#)

Compartiu ara què us ha ajudat més del que heu sentit, junt amb la vostra experiència davant les pors. Creieu possible això que proposa? Es basa més a treballar raons, experiències, o és una combinació de les dues?

Violència de gènere... en agressions físiques

Davant de situacions d'humiliació, d'assetjament o d'agressió, en qüestions de gènere la resposta no violenta requereix un temps entre acció i reacció, per no seguir l'espiral. Amb tot, l'agressió física entre gèneres precisa empoderament de la part més feble o agredida i reforç de l'autoestima. Posar límits i saber dir «NO» és una pràctica difícil quan depenem de valoracions externes. Implica tenir clara la pròpia dignitat, i que aquesta no depengui de res. Mantenir-se en el «NO» amb fermesa requereix fortalesa interior. Amb tot, a voltes cal saber demanar ajuda externa als serveis de les administracions contra la violència de gènere. El límit entre allò que cau en l'àmbit privat o en el públic és també rellevant per atrevir-se a denunciar.

■ INFANTS

Fem una rotllana. Que s'imaginin que els han dit NO davant del que volien, i senten ràbia. Amb mímica representen un a un com solen reaccionar. A continuació, que tornin a representar-ho començant per la mínima reacció imaginable, i amb el temps van creixent fins a la màxima de què serien capaços. Com s'han sentit? Han arribat a representar violència física? Per què aquest extrem? Hem escalat així, a vegades, per imposar un Sí? En lloc d'imposar, hi ha alternatives? Que uns quants voluntaris i voluntàries representin aquestes alternatives utilitzant el diàleg. Concloem fent notar que hem silenciats el que no ens agrada (mímica), i hem donat so a l'alternativa del diàleg.

■ JOVES I ADULTS

L'Elsa, una jove casada, abandonada per un marit entregat als negocis, es deixa seduir i passa la nit en una casa a l'altre costat del riu.

De matinada, abans no torni el seu marit d'un viatge, l'Elsa creua el pont, però un boig li barra el pas amenaçant-la. Corre a buscar un barquer, però li demana que pagui el bitllet. Ella no té diners, i els va a demanar al seu amant, però l'home s'hi nega. Va a veure un amic solter que viu per allà, i que li professa de sempre un amor mai correspost. Li explica tot i li demana diners, però també s'hi nega. L'Elsa decideix, després d'un nou intent amb el barquer, passar pel pont. El boig la mata.

A quin d'aquests personatges (Elsa, marit, amant, boig, barquer, amic) se'l pot tenir per responsable de la mort? Classifica'ls de més a menys segons la seva responsabilitat, i argumenta-ho. Hi ha més responsables que no surten a la història? Mireu els vídeos:

[20 «48 frases que los hombres escuchan a lo largo de su vida»](#)

[21 «48 cosas que las mujeres escuchan a lo largo de su vida»](#)

Que homes i dones identifiquin en quins moments han pronunciat alguna de les expressions dels vídeos. Què t'hi ha empès? Era justificat? Com ho defenses?

Ara posa't en la pell dels protagonistes del vídeo: [22 No és normal](#), i comparteix en grup quines violències es normalitzen al món per sotmetre les dones.

no controlen. Ells també, els patriarques, els professors, es troben amb tremendes dificultats, obstacles terribles contra els quals han de lluitar. En certa manera han tingut una educació tan deficient com la nostra. També els han inculcat defectes molt grans. Sí, ells tenen diners i poder, però a canvi d'aixoplugar en el pit una àguila, un voltor, que els trosseja contínuament el fetge i els picoteja els pulmons: l'instint de possessió, la febre d'adquisició que els empeny a desitjar perpètuament les terres i els béns d'altri; a fer fronteres i banderes; vaixells de guerra i gasos tòxics; a sacrificar les seves vides i les vides dels seus fills.» (Woolf, V. (2014). *Una cambra pròpia*. Barcelona: La temerària).

Ara, cerqueu el terme «sororitat» i comenteu què hi té a veure amb el relat. Com hi aplicariéu alguna de les set propostes pedagògiques esmentades anteriorment?

■ ADULTS

Presentem casos de dones rebutjades per diferents institucions «per ser dones». Us proposem fer recerca de la seva trajectòria:

- Angela Davis (problemes amb la universitat per ser dona)
- Edith Stein (problemes amb la universitat per ser dona)
- Virginia Woolf (creativitat i ploma dubtosa per ser dona)
- Simone Weil (mística dubtosa per ser dona)
- Etty Hillesum (mística dubtosa per ser dona)
- Dorothy Vaughn (matemàtica discriminada per ser dona i afroamericana)
- Katsuko Saruhashi (geoquímica trencant barreres laborals masculines)

Continueu el llistat de: «Per ser dona...» acabant-lo amb el nom de col·lectius, estaments, feines o responsabilitats, de què han estat excloses dones concretes per raó del seu gènere.

Contrasteu-ho amb el següent visionat humorístic, i compartiu la vostra opinió segons les experiències personals de cadascú:

[19 Los ayudadores](#)



Explorem recursos per treballar la por

A l'hora de transformar la por negativa en positiva, és important alliberar-nos de les fòbies a objectes o situacions, pors negatives que ens alteren fisiològicament (amb suor, batecs, respiració accelerada, bloqueig...) i sota la seva influència deixem de controlar el nostre comportament. Les fòbies poden adquirir-se per traumes viscuts, o bé ser apreses de l'entorn. En qualsevol cas, dins d'una acció no violenta sota certa pressió, ensopegar amb una fòbia podria fer-nos perdre el control, per la qual cosa és essencial haver-nos-hi entrenat prèviament. Presentem una adaptació de cinc fases que Paco Cascón proposa per treballar en grup les pors negatives:

1. Crear un clima de confiança entre els membres del grup a través de jocs.
2. Introduir les pors de manera dosificada en les dinàmiques per tal d'explorar progressivament com hi reaccionem.
3. Compartir amb tot el grup les pors que cadascú té en la vida real. Què he sentit dins meu?
4. Concretar les pors reals i personals. Convé aïllar què és exactament el que ens fa por, i transformar pensaments negatius en positius i realistes.
5. Explorar recursos individuals i col·lectius (eines, estratègies, idees...) per tal de familiaritzar-nos amb les pors negatives.

■ INFANTS

Per a la fase 1, proposem una variant de la dinàmica dels trens cecs. Els participants es posen en filera amb els ulls tapats, cadascú amb les mans a les espatlles de la persona del davant. L'última manté els ulls oberts i ha de guiar el tren sencer des del darrere. No poden parar de caminar en cap moment. Es tracta de fer confiança en les ordres del qui hi veu, mentre mantenim els ulls tapats.

■ JOVES

Es proposa el joc «el mur»,¹ per treballar la fase 2. Una fila de persones una mica separades se situa d'esquena a un mur, a una distància d'uns dos metres. Una persona voluntària es col·locarà a uns cinquanta metres, i després d'embenar-li els ulls, haurà de córrer tan ràpid com pugui contra el mur. El grup l'ha d'atrapar abans que hi arribi, i per fer-ho caldrà haver-los entrenat prèviament en com aturar una persona que corre a certa velocitat sense fer-li mal i amb seguretat. Al final avaluem: què ha passat? Com s'ha sentit cadascú?

■ ADULTS

Us proposem concretar i transformar les pròpies pors (fase 4). Comenteu aquest vídeo en grup: [07 El secreto para vencer el miedo](#). Amb quines pors ens hem trobat? Que cada membre relati una de les seves pors amb tots els detalls que en Borja detalla al vídeo. Expliqueu una estratègia possible per vèncer-la cara a cara.

¹ CASCÓN, P. I BERSTAIN, C.M. (1996). *La alternativa del juego I*. Madrid: Catarata, p. 85.

Gestió de la por en calent: davant l'agressió explícita

Si no podem conscienciar els més impacients sobre la necessària paciència d'un procés noviolent, davant de l'agressió serà fàcil esclatar en violències que ens facin perdre credibilitat i també l'avantatge de poder canviar les regles del joc. Sentir por i ràbia però actuar en calent amb el cap fred vol entrenament. Podeu llegir testimonis com els d'aquest psiquiatre,¹ o d'aquestes dues dones assaltades al carrer i a casa,² per comprendre exemples de gestió de la por en calent. Cal entrenar-nos en terceres vies, i tenir clar que davant de la por la direcció noviolenta sempre es basa a humanitzar la relació. La por és la causa de la violència preventiva: si la dominem amb humanitat, perd poder i capacitat de violència.

■ INFANTS

Primer, que comparteixin experiències en què la foscor els ha fet por. Aquest vídeo els pot ajudar: [08 Hora del conte: A tots els monstres els fa por la foscor](#).

Llavors, en un espai físicament segur però fosc, juguem a jocs tradicionals (fet i amagar, tocar i parar...) o fem activitats (llegir un conte, trobar una pilota...). Desplacem així el centre d'atenció: ja no és la por, sinó una experiència plaent. D'aquesta manera es creen associacions cerebrals positives que ajudaran a tolerar la por.

■ JOVES I ADULTS

Proposta per a més grans de 18 anys: la persona que guia prepara un llistat de situacions de por immediata, barrejades amb d'altres que no ho són: t'agafen pel coll i t'exigeixen diners; un antidisturbi pega els manifestants, se t'acosta i et pega al cap; un conjunt de persones t'escriu desaprovant el que fas; enmig d'uns aldarulls, t'empenyen i caus d'esquena (matalàs previst); un policia t'immobilitza i t'emmanilla; un grup de fanàtics t'insulta i trenca objectes personals teus; una persona corre cap a tu i et demana on està un carrer... Per torns, cadascú protagonitza el rol de qui viu aquestes situacions. Se li posa un casc de moto i es tapa el casc amb un drap negre perquè no s'hi vegi. Li traiem el drap i la resta recreen de manera realista (millor amb vestuari, objectes...) una de les escenes interactuant amb el protagonista. Tot seguit, se li torna a posar el drap i recomencem: s'escenifiquen per a la mateixa persona com més casos millor. Així van passant els diferents membres del grup, repetint el cicle desordenat i amb novetats, per mantenir l'efecte sorpresa. L'objectiu és assajar respostes noves i creatives per a situacions de por ja conegudes.



1 JAM POISKY, G.G. (1998). *Amar es liberarse del miedo*. Madrid: Los libros del comienzo.

2 WINK, W. (1998). *The Powers that be: Theology for a New Millennium*. Danvers: Harmony, p. 147-150.

Violència de gènere... en el món professional i les institucions

S'ha tendit a resoldre el tema del gènere incorporant l'element de paritat en els representants de les institucions. Amb tot, paritat numèrica no implica un tracte equitatiu en matèria de gènere. Alhora, és subtil el parany de reproduir estructures masculistes de poder traspasant-les a estructures feministes de poder, naturalitzant injustícies sota capa d'equitat quantitativa que no respon a criteris de qualitat. Sortir d'aquesta espiral de poder comporta apostar per pedagogies que vetllin per la riquesa ètica de l'alteritat i trenquin els tòpics que impedeixen a les dones l'accés a càrrecs i responsabilitats de lideratge. En aquesta recerca¹ s'hi fan propostes per anar més enllà del tema de gènere com a guerra de poders:

- Noves masculinitats i feminitats.
- Aprendre a viure junts des de la individualitat.
- Pedagogia de la invisibilitat.
- Pedagogia de l'ús dels espais i temps que reguli la conciliació familiar.
- Pedagogia de la corresponsabilitat en la cura.
- L'autonomia més enllà del victimisme.
- Pedagogia de la gratuïtat, més enllà del deure.

■ INFANTS

Poseu-vos en rotllana. Veiem el vídeo següent: [18 Somnis](#). Tot seguit tanquem els ulls i visualitzem els nostres somnis per a un món sense discriminacions de gènere. Somnio com seria la vida d'una família on

el pare demana permís de treball per tenir cura dels fills quan estan malalts, on el pare demana permís per fer gestions amb els avis, on el pare demana permís per fer feines domèstiques que han quedat pendents... Fem una roda de somnis. Cadascú diu a l'orella del company un dels seus somnis fins a fer tres voltes a la rotllana. En acabar, cadascú diu en veu alta el somni que més li ha sorprès dels tres que ha sentit del company.

■ JOVES

Saps què vol dir *sororitat*? En grup, un de vosaltres llegeix el text que segueix en veu alta mentre la resta, amb els ulls tancats, us imagineu l'escena. En acabar, anoteu en un full els sentiments que us venen en sentir el relat. Utilitzeu colors per expressar-ho i, si cal, algun dibuix.

«La veritat, vaig pensar, és que ara me'n faig creus, en recordar l'amargor d'aquella època, de com es canvia de caràcter quan disposes d'una renda fixa. Ara res del món no em pot arrabassar les cinc-cents lliures. Tinc assegurat el menjar, la casa i la roba. I això vol dir que, no tan sols puc dir prou a escarrassar-me i treballar, sinó que també em posa fi al ressentiment i l'odi. Ara ja no odio cap home; cap home no em pot fer mal. De manera que, sense adonar-me'n, he anat canviant d'actitud vers l'altra meitat de la raça humana. Em sembla absurd donar-ne la culpa a cap classe o sexe, com a tal. La gent en massa no és mai responsable d'allò que fa. Són empesos per uns instints que

1 BUXARRAIS, M.R.; BURGNET, M. (2014). *La conciliación familiar, laboral, social y personal: una cuestión ética*. Barcelona: Universitat de Barcelona.

Violència de gènere... en la cultura

Una forma subtil de violència de gènere és la que reproduïm sota formes culturals apreses que generen estereotips. Cada cultura n'ha traspassat de formes diferents. Algunes han invisibilitzat trets associats al gènere femení: fragilitat, bondat, autocura, vulnerabilitat, tendresa, cura dels necessitats o feblesa, i els han oposat a la capacitat de lideratge, la desobediència a la injustícia i el clam pels drets i els deures humans. Amb tot, van emergint noves feminitats i noves masculinitats que volen integrar aquestes polaritats.



■ INFANTS

Proposem treballar el conte de la princesa i el pèsol. Hi trobes la versió tradicional i una versió canviada segons el llenguatge de gènere.¹ Apliqueu-hi la rutina de pensament «Compara i contrasta», que es fixa en els punts següents:

- En què s'assemblen?
- En què es diferencien?
- Quines idees principals en traiem, de les semblances i les diferències que hem vist?

- A quina conclusió o interpretació ens fa arribar aquesta comparació?

[15 Original: La princesa i el pèsol](#)

[16 Adaptat: La princesa i el pèsol](#)

■ JOVES

Detecteu 10 anuncis publicitaris del vostre país on la dona és utilitzada com a objecte (és object-ivada, feta objecte). En poden ser exemple cànons estètics indicadors de sexisme: depilar-se, pintar-se les ungles, maquillar-se, aprimar-se... Compartiu-ho en grup. Amplieu l'activitat detectant aspectes pels quals les dones són tractades de manera diferent (per exemple, accés dels nadons als lavabos de dones amb canviadors de bolquers i no als dels homes, o accés gratuït de les dones a algunes festes). Pots continuar la llista?

■ ADULTS

A partir del visionat del vídeo, detecteu quines noves feminitats requereixen les situacions que s'hi relaten.

[17 Mujeres en marcha - testimonios desde África](#)

Indiqueu quins nous rols masculins cal potenciar perquè aquestes dones puguin superar la situació en què es troben. A banda, considereu també quins canvis culturals seran necessaris perquè aquestes dones concretes estabilitzin les seves vides.

¹ Podeu trobar contes infantils canviats segons el llenguatge de gènere a CАВАШО, F., FАВИШ, E. (2016). *Contes de bona nit per a nenes rebels. 100 Històries de dones extraordinàries*. Barcelona: Estrella Polar, i a la col·lecció «Èrase dos veces» (Ed. Cuatro Tuercas).

En situacions de terrorisme i de qualsevol tipus de repressió, l'amígdala —centre cerebral de la por— bloqueja la ment. En entrenaments militars s'utilitzen quatre punts clau per gestionar de manera personal aquesta por, que incapacita:

- **Fixar l'objectiu.** Tenir clar què cal fer.
- **Assaig mental.** Recrear situacions semblants per entrenar-les prèviament.
- **Autodiscurs.** Un discurs positiu repetitiu per ofegar els pensaments negatius.
- **Control de l'excitació.** Relaxar el cervell amb respiracions llargues i fondes.

A més del treball personal, la història ensenya vuit maneres noviolentes de combatre comunitàriament el terrorisme,¹ que es poden combinar segons el context:

- Desenvolupar econòmicament la zona.
- Reduir la marginalització cultural.
- Promoure protestes noviolentes entre civils.
- Educar la població a expressar els conflictes en lloc de suprimir-los.
- Acompanyar a despolaritzar els efectes del terror.
- Transformar la policia en un cos d'oficials per a la pau propers a la població.
- Eliminar comportaments provocatius cap als terroristes.
- Negociar-hi, acció sovint oblidada i fèrdua.

■ INFANTS

Feu dues fileres en paral·lel de manera que quedeu davant per davant amb una parella. Cada infant ha d'aconseguir que el contrari rigui abans. No es permet tocar-se, sinó fer ganyotes de tota mena amb els ulls, el nas, la llengua... Al final es revisa com s'ha sentit cadascú, i quines estratègies utilitzaven per no riure. Es comparen amb els quatre punts descrits anteriorment. Podem fer servir aquestes estratègies quan tenim por?

■ JOVES I ADULTS

Introduïu el tema amb aquest vídeo sobre terrorisme i noviolència [09 Terrorisme i noviolència: Una animació](#). Escolliu un país on la presència del terrorisme hi sigui forta. Busqueu fonts documentals per informar-vos sobre la realitat sociopolítica i l'impacte que està tenint el terrorisme. Imaginant que sou assessors del president o presidenta del país, traceu una ruta noviolenta realista per foragitar sense armes els terroristes a partir de les vuit maneres descrites en aquest capítol, i compartiu els informes resultants.

¹ Vegeu-les en l'article sencer: [8 ways to defend against terror nonviolently](#).

La por sotmet, i per por la víctima obeeix. Incorporar l'ingredient de l'humor, destensa, allibera l'angoixa i expressa domini de la situació, relativitzant-la. Qui riu s'allibera i canalitza la ràbia. Amb tot, l'ús de l'humor ha de respectar sempre la dignitat de la persona. La humiliació i la burla traspassen aquests límits. En canvi, serà valuós l'humor que convida tothom a riure atacant no la persona, sinó allò absolut fins a destronar-ho. L'excel·lència de l'humor és la capacitat de riure's d'un mateix, perquè qui viu de la por és incapaç de riure's d'ell mateix, no tolera empassar-se aquest antídoto.

Còmics, paròdies d'una situació, exèrcits de pallsos, parafraseigs enginyosos, disfresses i balls, actes disruptius exagerats o fotocomposicions gracioses poden ser elements de denúncia que els poders no sabran com controlar. Alhora, teixeixen complicitats entre el mateix col·lectiu reprimat.

■ INFANTS

Després d'una introducció sobre la importància de riure, llegiu el conte *El vestit nou de l'emperador*, de Hans Christian Andersen (1837) i comenteu-lo en grup, si cal amb l'ajut de dibuixos. Escenifiqueu-lo ara simulant els vestits de la població amb jaquetes, fins al crit: «El rei va despullat!» (ell no en porta). Després de riure, seieu de nou. Definiu nocions com vanitat i hipocresia. On en veiem avui? Com podem riure'ns de la situació sense fer burles personals?

■ JOVES I ADULTS

Expliqueu la introducció del capítol, i mireu l'escena de *Harry Potter i el presoner d'Azkaban* (2004) al minut 40:14, en què apareix un boggart.

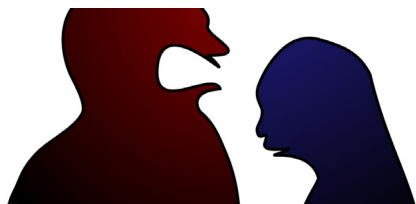
10 Enfronta't a les teves pors

Comenteu en grup: quin tipus de pors encarna el boggart? Per què l'encanteri es diu «Ridícul»? Per què cal que la forma divertida contingui part del que ens espantava? Tanqueu ara els ulls i relaxeu-vos una estona. Llavors, imagineu un ésser real o fantàstic que trobeu molt graciós. No passa res si rieu i s'encomana. Més tard, imagineu quina forma té la vostra por més gran (boggart). Després, col·loqueu els palmells en paral·lel, i en una mà imagineu-hi el boggart, i en l'altra l'ésser graciós. Unim les mans lentament mentre fem dialogar els dos éssers: què es dirien? Al cap d'un temps, els dos éssers s'han fusionat: en quin nou ésser graciós es torna el meu boggart? Finalment, cadascú esculpeix amb fang el seu propi boggart divertit i desarmat, que l'ajudarà a invocar un encanteri «Ridícul» en la vida real.





Violència de gènere... psicològica i en les relacions



Les relacions de domini¹ no tan sols es donen entre persones de sexe diferent, però quan és així el domini sovint té un nivell més. Psicològicament, la relació entre diferents gèneres manté formes subtils de domini que alguns patrons culturals han volgut sostenir. Un amor mal entès, l'anomenat romàntic, imagina la dona davant la por a no ser estimada i buscant un mascle salvador —a manera de príncep blau—, encara que sigui a canvi de ser tractada indignament, invalidant la capacitat autònoma i de lideratge personal femení. Hem de tenir present que hi ha un sistema de patriarcat que ha sostingut violències estructurals, que impregna homes i dones promovent relacions deformades, subordinades i verticals.

■ INFANTS, JOVES I ADULTS

Una persona arriba a casa, i no hi ha ningú. Troba la roba per planxar, la neteja per fer, els plats per rentar, la nevera buida, no hi ha paper higiènic al lavabo, la rentadora per estendre. Tot seguit, què creus que fa? 1) s'asseu al sofà i posa la tele; 2) s'asseu al despatx i avança feina; 3) es posa el xandall i va al gimnàs; 4) truca a la seva parella i li pregunta què cal fer; 5) agafa l'escombra, neteja vidres i lavabos.

Qui és qui a casa teva? Qui té cadascuna d'aquestes actituds quan arriba a casa? Quan passa això i quan no passa? Què es diuen els adults de la teva unitat de convivència quan s'han de distribuir les feines domèstiques? On trobes relació d'ajuda i on la corresponsabilitat? En saps veure la diferència? Feu-ne diàleg a partir del vídeo:

[11 Sexisme](#)

Per als infants: proposem, a més, fer llista de les tasques domèstiques per determinar si són conscients de les responsabilitats a la llar. Hi ha diferències entre nens i nenes, a la llista? Tot seguit, anotaran les hores invertides per cada membre de la família en cada tasca. Acabar amb el visionat del conte per contrastar i comentar el que viuen.

[12 Príncep Ventafocs](#)

Per a joves i adults, ampliem la proposta mirant aquest vídeo:

[13 Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia](#)

Davant d'un paper prou gran i amb música de fons, en grup expressem en llenguatge simbòlic què generen els progressius graons d'abús. Comença un diàleg per manifestar-hi acords i discrepàncies indicant el tipus de relacions que generen. Els convidem a detectar micromasclismes en les formes de comportar-se entre els adolescents actuals, tant si són relacions de parella com d'amistat.

[14 Què és el micromasclisme?](#)

¹ CARRILLO, I. (ed.) (2017). *Desfer la teranyina de gènere des de l'educació*. Vic: Eumo.