

OBJECTIUS

- Aprendre a identificar les agressions masclistes i conèixer estratègies d'autodefensa.
- Obrir un espai d'empoderament col·lectiu.
- Visibilitzar les persones que dinamitzen com referents de confiança davant les agressions masclistes.

PERSONES DESTINATÀRIES

- De 12 a 15 anys
- De 15 a 18 anys

MATERIAL

- Projector, paperògraf o pissarra, retoladors.

CONCEPTES CLAU

- Autocura
- Empoderament
- Aliances
- Autodefensa
- Agressió / resposta
- Masclisme

EMPODERANT-NOS JUNTES!

Eines davant de les violències masclistes i sexuals

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

En aquesta activitat generarem un procés col·lectiu per qüestionar, desnaturalitzar els mandats de gènere, per produir reflexions i aprenentatges que ens ajudin a identificar violències, situacions de risc, conèixer els nostres drets i donar eines i estratègies per poder exercir-los. Es tracta d'una activitat per a noies. Apostem per un format de treball no-mixt perquè pensem que per treballar coses que ens remouen, que ens generen inseguretats, etcètera són necessaris espais de confiança. Els espais no-mixtos ens semblen bones eines per treballar des de l'experiència, per explorar el que se'ns remou, i alhora assumir per una vegada la cura emocional de l'espai ⁽¹⁾

Durada de l'activitat: 1h 30' com a mínim i si és possible 2 hores.

Aquesta sessió ha de ser una sessió de continuïtat. Recomanem haver treballat recentment activitats d'educació sexual. En concret, la dinàmica "Què entenem per sexualitat" de SIDA STUDI: <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/dinamica/170126- qu-entendemos->

ACTIVITAT	TEMPS
Introducció	10 min.
Autodefensa davant les agressions	20 min.
Teatre	25 min.
Vídeos	15 min.
El mur	10 min.
Tancament	10 min.

1)Es convenient avisar que en cas que aquesta separació binària resultés incòmoda per a alguna persona deixem a la seva elecció el grup on vol participar

Pactes previs:

Cura del grup. Tractar-nos bé. No jutjar: jutjar a les companyes no ens fa sentir bé, ens acaba fent malament. És molt millor sentir-se acompanyada i escoltada, fa bé a qui rep aquest tracte i a qui el fa. Aquest pacte es fa entre les membres del grup i també entre el grup i les persones dinamitzadores.

Al llarg de la sessió, podem parlar del que vulguem, però és important no oblidar que aquest grup és només d'hora i mitja/dues hores i per tant es recomanable **parlar del que és pugui sostenir**. Entenem que de vegades "ens venim a dalt" i volem explicar alguna cosa que hem viscut i punt, i està bé, però si després del taller alguna persona vol continuar parlant o alguna cosa del taller t'ha remogut, podeu parlar amb les caps. No es tracta de crear una expectativa de que serà intens, o de que es parlaran coses emocionalment fortes. Es tracta més aviat, d'obrir un espai per pensar en l'auto-cura en el qual cada jove pot triar com vol participar.

Si en algun moment no us sentiu bé, digueu-nos-ho. Només vosaltres sabeu què us fa sentir bé i què no, no tingueu por, vergonya o us sàpiga greu expressar el que sentiu i **fer-nos saber els vostres límits**, que els respectarem i decidirem juntes que és el millor.

L'últim pacte és el de **confidencialitat**: el que aquí és parla, aquí és queda. Ni les persones dinamitzadores, ni les companyes del grup explicaran res a ningú. Recuperem de la sessió anterior les paraules de la pluja d'idees i una de les idees principals: el plaer ha de ser el fil conductor quan estem lligant, construint un vincle afectiu o de parella i quan compartim la nostra sexualitat. Cada persona viu la seva sexualitat d'una forma molt personal i plaent.

L'única norma és que quan la compartim amb altres persones tot el que fem ha de ser de mutu acord, es a dir, ha d'haver-hi consentiment.

El consentiment té a veure amb el desig. Més que donar o no donar permís, es tracta d'assabentar-nos si ens ve de gust de fer o no fer alguna cosa. El consentiment té a veure amb escoltar-nos a nosaltres mateixes i a la persona amb la qual estem.

A diferència de les pelis de ficció, la realitat té molts guions:

- Podem comentar el que vulguem; què ens ve de gust i de què no tenim ganes.
- Si la persona amb la que estem ens diu que vol deixar el que estem fent, respectem-ho sempre.
- Insistir, pressionar i/o traspasar els límits personals és saltar-se el consentiment.

Saltar-se el consentiment, traspasar els límits, és el contrari d'una sexualitat plaent, s'anomena agressió i provoca malestar a qui la pateix. Recordeu: Mai es perd el dret a dir NO, en qualsevol moment podem aturar una situació si no ens està resultant plaent, si sentim incomoditat, si no ens fa sentir benestar, etc.

ACTIVITAT 1: CONSTRUÏM COL-LECTIVAMENT UNA DEFINICIÓ D'AUTODEFENSA

Quan trobem el moment adequat, llancem algunes preguntes per ajudar al grup a reflexionar sobre l'autodefensa: què entenen per autodefensa? de què ens defensem? i de quina manera? quan van sentir per primera vegada aquesta paraula? des de quan creiem que existeix l'autodefensa? quines emocions podem associar a l'autodefensa?

- Ens defensem d'alguna cosa que identifiquem com a negatiu/perillós per a nosaltres.

- Ens defensem quan ens ataquen, fan mal de forma física o verbal, quan algú ens fa sentir malament.

- Hi ha moltes maneres de defensar-se, totes són vàlides: amb la paraula, abandonant l'espai, cridant, corrent, etc.

Les nostres estratègies d'autodefensa tenen la intenció d'aturar allò que ens està molestant, que ens causa malestar. Ho podem fer de moltes maneres i aquella que triem és la que ens sembla més adequada en el moment. L'autodefensa pot ser individual però també pot ser col·lectiva, com a grup aprenem a cuidar-nos les unes a les altres, juntes som més fortes!

Demanam exemples de situacions de traspàs de límits, d'assetjament o d'agressions al grup, (tot i que existeixen diferents termes abús sexual, assetjament, agressió, violació segons el marc legal, com que el que ens interessa és visibilitzar la naturalització de la violència sexual cap a les noies i les dones i proporcionar estratègies operatives, farem servir el terme agressió i assetjament de forma genèrica: agressió per aquelles situacions més greus i assetjament per la resta).

Els exemples s'han d'ajustar a l'edat i a les vivències del grup. A continuació, en proposem alguns: alguna vegada caminant pel carrer t'han cridat comentaris sobre el teu cos com si fossis un objecte, a la festa major apareix un pesat que no deixa de fer nosa, un amic de tota la vida ha volgut lligar insistentment, et toquen el cul pel carrer sense el teu consentiment o t'aixequen la faldilla, t'embolicaves amb algú i et traspassa els límits, et dirigeixen comentaris lesbòfobs en veure't fer-te petons amb la teva "xurri"

Segurament, les noies vagin dient exemples de situacions que han viscut, (malauradament a partir dels 12/13 anys moltes noies ja han viscut situacions similars, sense tenir estratègies per fer-hi front). Si ho trobem adient podem preguntar si tenen algun exemple d'agressió masclista.

Exemples: estàs als lavabos i un parell de nois tenen comportaments inadequats cap a tu, en una nit de bivac algú s'apropa massa i envaeix la teva zona de dormir, esteu fent una activitat al gimnàs i sents que algú et fa tocaments.

Es tracta de compartir situacions en les quals ens hem sentit incòmodes, que se'ns traspassaven els límits, que ens sentíem assetjades o agredides. És tan important recollir el que va passar com les estratègies que van fer servir i com es van sentir. Anotem en la pissarra o paperògraf el que diuen.

CLAU: Autocura. L'objectiu és riure juntes.

Intentar connectar amb situacions que ens permetin riure una estona dels agressors que ens van fer sentir malament, perquè això és el que farem.

Explicar a les companyes situacions que vulguem compartir (recordem que és un taller curt i que és complicat anar a llocs que són difícils per a elles. Recordar també que si alguna connecta amb coses que vol explicar poden comptar amb les persones que dinamitzen després de la sessió o mes endavant).

Podem parlar de situacions en les quals van traspassar els nostres límits persones amb les quals no teníem vincle estret o bé eren desconegudes.

Podem aprofitar aquest moment per comentar que com més pròxim és el vincle, més difícil és defensar-se i més dolorós és tot (abús de confiança). La majoria de les produeixen en l'àmbit familiar i l'entorn de confiança.

En tot moment, hem de ser conscients com adults de si podem sostenir el que s'obri. Si això passa hem de mantenir una actitud de calma i escolta. Si la persona que parla està tranquil·la i vol compartir una experiència amb el grup pot ser quelcom enriquidor per a totes. Si pel contrari, una noia està sobrepassada és millor no abordar el tema durant la sessió, és millor cercar un espai d'intimitat fora de l'espai per tal de proporcionar un acompanyament més adequat⁽²⁾

Esmentem que les agressions es poden donar també cap a nois menors d'edat però deixem molt clar que per la societat masclista a la qual vivim les noies i les dones estem molt més exposades. No és casualitat que pel fet de ser noies haguem viscut situacions semblants a les descrites, malauradament tenim molts exemples d'agressions sexistes perquè provenen del masclisme de la nostra cultura i es materialitza quotidianament en les actituds i els comportaments sexistes.

Orientacions educatives:

- **Les agressions provoquen malestar**, que se'ns talli el rotllo, ràbia, por, enfado... Cadascuna de nosaltres va aprenent quan creixem a donar resposta individual o col·lectivament.

- **La responsabilitat d'una agressió és de qui traspassa els límits, mai de qui la pateix.**

- **Res justifica una agressió.** Les noies tenim tot el dret a viure el carrer, la nit i les festes, quan vulguem i com vulguem, a vestir-nos com ens agradi i, per descomptat, a viure una sexualitat lliure i desitjada.

A continuació, comentem que farem un exercici de teatre per tal de resoldre juntes algunes de les situacions que s'hagin explicat. Demanem a les noies que vulguin que la seva experiència sigui representades. La dinàmica resultarà més fluida si escollim situacions que facin referencia "al pesat de l'institut", a l'estrany que et diu coses pel carrer, a un noi més gran que et toca el cul, etc.

Li donem unes voltes col·lectivament a la història abans de representar-la.

- Què passa quan estem en aquestes situacions?
- Què passa quan reaccionem i donem una resposta?
- I quan no? com se'ns queda el cos?
- Què han fet elles o altres companyes en situacions similars?

És important parlar de les estratègies de resposta davant aquest tipus de situacions i alhora parlar del bloqueig, del no saber què fer, del malestar de no haver estat capaces de reaccionar o de pensar que alguna cosa hem fet malament.

També és interessant assenyalar com moltes vegades llevem importància a certes agressions i és que la violència cap a les noies i dones està tan normalitzada que de vegades ni tan sol es detecta com tal.

⁽²⁾Reacció davant d'una revelació i comunicacions que se'n deriven, pàg

CLAUS:

- **Parlar del masclisme:** reflexionar sobre que ens han educat a les noies per ser complaents, submises, agradables i com això afecta a les nostres maneres de reaccionar o no reaccionar davant aquestes situacions. De com poden afectar els discursos i els estereotips sobre la sexualitat dels nois: no s'ha pogut controlar, anava begut, insisteix que al final "caurà", s'està fent "la difícil", etc.

- **Treure'ns la culpa:** justament pel que acabem de comentar, moltes vegades quan vivim una situació d'assetjament o de agressió, per la socialització de gènere les noies pensem que la culpa és nostra (perquè no hem estat atentes, perquè ens hem confiat, perquè hem arriscat, perquè no hem estat prou valentes i un llarg etcètera). Hem de tenir present sempre que la responsabilitat mai és de qui rep una agressió, sempre pertany a qui traspasa els límits, assetja o agredeix.

- **Trencar el silenci:** moltes noies i dones que han viscut una agressió s'ho han callat, hi han hagut d'enfrontar el malestar elles soles, això és una injustícia molt gran. Sabem que una de les millors formes de treure'ns l'angoixa, el neguit, és parlar amb altres persones quan hem viscut una situació que ens ha causat malestar. Si hem viscut una situació de traspàs de límits ens farà molt bé parlar amb les nostres amigues, persones de confiança. Compartir el que ens ha passat, comunicar una agressió, fer-la pública, denunciar, etc. Són també estratègies d'autodefensa.

Treballarem en grups de 4 o 5 noies. Les persones que han aportat històries diuen si volen que els grups treballin amb les seves històries. Podem fer que en el meu grup es treballa el que jo he explicat o bé ho pot treballar un altre grup.

CLAU: Ens va quedar mal cos d'aquell moment i ara farem una cosa màgica que funciona: canviarem aquest mal cos per riures i "power". En aquell moment, vam reaccionar com vam poder, potser ens vam sentir malament per actuar d'una certa manera o per no actuar, canviarem això amb l'eina del teatre. Els podem dir que no té molta complicació, que es tracta de ficar-li una mica d'imaginació.

Exemples:

- Estàs en una parada d'autobús i hi ha un noi que insisteix a parlar amb tu.
- Uns nois més grans t'estan seguint a la nit mentre vas a casa i et criden on vas tu tan "soleta"?
- És la nit de festa al final de curs i un col·lega vol lligar amb tu traspassant el teus límits.

Una persona representarà a la persona que fa d'assetjador i unes altres persones representaran a la persona de "assetjada". La idea és que van sortint diferents persones que van provant estratègies per aturar l'assetjament. D'aquesta forma, compartirem què faria cada companya i què li va millor a cadascuna. En el cas que es tracti d'una situació real que ha comentat alguna noia, està bé parlar del que realment l'hagués agradat fer a ella, si volen, que ho facin.

Consells:

Hi ha respostes que poden resultar contraproductives en una situació d'assetjament, com per exemple respondre amb una altra pregunta:

- Com et dius?

- A tu què t'importa?

Pot donar peu a que continuï parlant l'assetjador.

Les paraules són importants però més important és l'actitud, el llenguatge corporal. Sovint moltes noies diuen que el que els agradaria es haver donat una empenta, un cop de puny, etc. En aquest cas, que expliquin el que haguessin fet i sense portar-ho a terme per tal de no fer mal a la companya.

És important que es reproduï l'escena inicialment tal com va ser. Que la persona assetjadora faci el que va fer i que elles facin una altra cosa que creguin que li hagués fet sentir millor. El que volia dir i no es va atrevir, el que volia fer i no va poder fer. L'assetjador no ha de fer replica. Hem d'acabar amb el triomf, amb bon cos.

Tenim l'opció de que hi hagi més personatges a l'escena que hagin de prendre partit o intervenir d'alguna manera. D'aquesta manera podem introduir l'autodefensa col·lectiva, per exemple: les amigues donant suport, li planten cara a l'assajador, parlen amb la protagonista de la història i li van a explicar juntes a una cap, entre d'altres resolucions. La dinàmica finalitza quan ens quedem contents col·lectivament en com hem reaccionat davant la situació.

ACTIVITAT 3: VIDEOS. Empoderant-nos juntes!

Segons la branca mirarem un d'aquest vídeos:

- Sin un SI, es NO | Psico Woman | (12 a 15 anys)

<https://www.youtube.com/watch?v=PBdkfta0RUk>

- Piropos | Cualca | 15 a 18 anys

<https://www.youtube.com/watch?v=VWMyRAQcZv8>

ACTIVITAT 4: EL MUR. Aprenem a com dir NO assertivament.

Ens dividim per parelles a uns metres de distància, provarem a expressar un NO amb la mirada i amb el cos. Una de les persones es dirigeix cap a l'altra a poc a poc. La persona que està parada, ha de comunicar-li amb la seva mirada que s'aturi quan consideri que està massa a prop del seu espai personal. L'expressió facial ens pot ajudar però l'objectiu és entrenar la mirada i l'actitud que nos pas fer una ganyota de desaprovació. Un cop les dos membres de la parella han portat a terme aquesta acció diversos cops, podem introduir la veu per tal d'entrenar el NO contundent.

TANCAMENT

Recordem que si alguna noia s'ha sentit incòmoda durant el taller, té disponibles a les persones que dinamitzen per parlar en finalitzar la sessió o qualsevol altre dia, i que sempre tenen gent al seu voltant que pot proporcionar-los ajuda: amigues, caps, familiars, professores, etc. Tanquem la dinàmica dient cadascuna una paraula que s'emporta del taller.