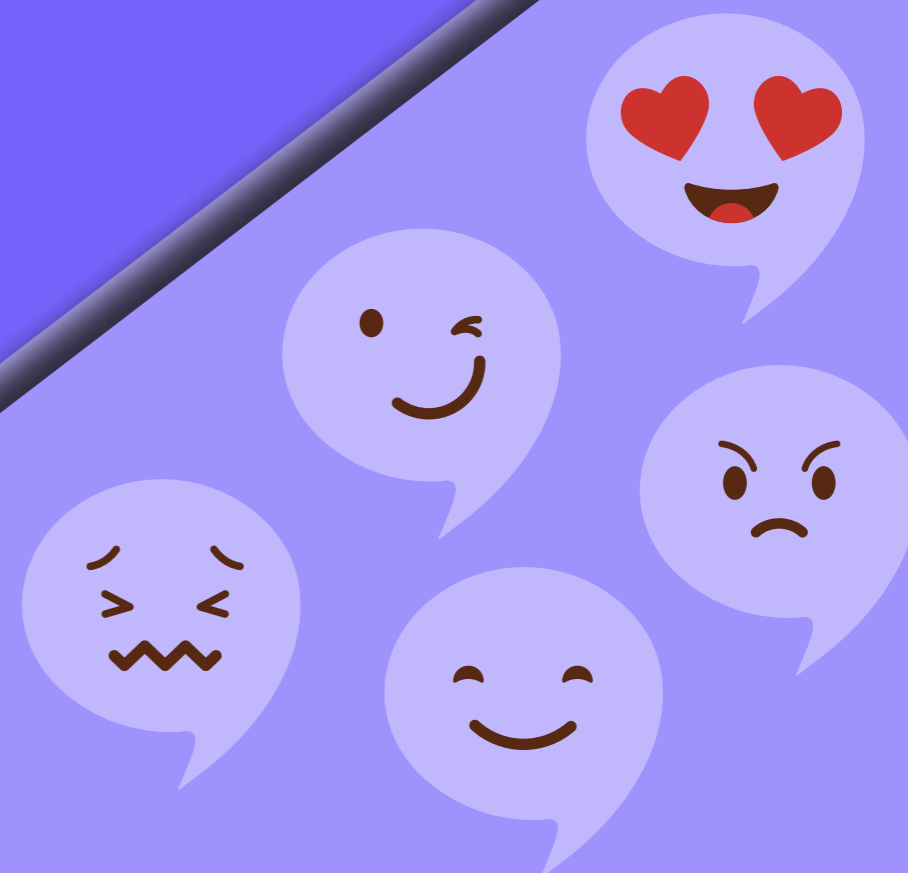


# 7

SENTIMENTS, EMOCIONS I IDENTITAT  
DE GÈNERE. ESCOLTA I COMUNICACIÓ



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7. SENTIMENTS, EMOCIONS I IDENTITAT DE GÈNERE. ESCOLTA I COMUNICACIÓ

### Índex de continguts

#### DESCRIPCIÓ

#### 7.1. GÈNERE I EMOCIONS. SALUT EMOCIONAL

Objectius

Gènere i emocions. Informació per al professorat

De què està feta una emoció? Informació per al professorat

La salut emocional. Informació per al professorat

7.1.1. La importància de saber escoltar les emocions EBC

7.1.2. Les nostres necessitats fonamentals 2EBC

7.1.3. Emocions, sensacions i mapes corporals 2EBC

7.1.4. Escoltant les emocions d'una classe E

7.1.5. Reconèixer l'enuig no saludable del passat BC

7.1.6. Un diàleg saludable amb l'enuig 2EBC

7.1.7. Emocions primàries i secundàries EBC

7.1.8. Sentiments instrumentals o manipuladors EBC

#### 7.2. LA TRANSFORMACIÓ DE LES EMOCIONS

Objectius

Transformació de les emocions. Informació per al professorat

La visualització i l'art com a instruments transformadors de l'enuig. Informació per a l'alumnat i per al professorat

La por, les pors. Informació per al professorat

7.2.1. La meua manera de respondre quan sent enuig EB

7.2.2. Què faig amb el meu enuig? EBC

7.2.3. Escoltar l'enuig d'altri sense identificar-m'hi 2EBC

7.2.4. Dibuixe el meu enuig EBC

7.2.5. El mite de Teseu i el Minotaure 2EBC

7.2.6. Acceptar el Minotaure i transformar la ràbia en força creadora 2EBC

7.2.7. Expressar l'enuig 2EBC

7.2.8. Transformant por, ràbia i dolor BC

7.2.9. Quines són les meues pors? EB

7.2.10. Com véncer la por i tindre coratge EB

7.2.11. Escoltar, reconèixer i dialogar amb la por EBC

7.2.12. Véncer la por de ser diferent amb Galeano EBC

7.2.13. Es busquen valents/es contra l'assetjament EB

7.2.14. La cadira calenta. Contacte amb tacte EB

#### 7.3. L'ESCOLTA I LA COMUNICACIÓ

Objectius

La importància de la comunicació. Informació per al professorat

La comunicació i els estils relacionals. Informació per a l'alumnat i el professorat

Saber comunicar i saber escoltar. Informació per al professorat

Créixer en la comunicació. Informació per al professorat

7.3.1. Mans que escolten EB

7.3.2. Comunicació no verbal; escolta activa i comunicació interpersonal EB

7.3.3. Escolta activa i comunicació justa ECBC

7.3.4. Imposar-nos a les altres persones sense escoltar-les EBC

7.3.5. Desfer temors i controls amb casos reals EBC

7.3.6. Practicant l'empatia EBC

7.3.7. Tu guanyes, jo guanyo 2EBC

7.3.8. La importància d'una bona comunicació corporal EB

7.3.9. Saber comunicar emocions amb el cos EBC

7.3.10. Comunicació adequada i inadequada EB

# Els nostres cossos, els nostres drets

7.3.11. Aportar solucions als conflictes i escenificar-los EBC

7.3.12. Relacions de pressió i assetjament EBC

7.3.13. Saber expressar quan ens sentim malament EBC

7.3.14. Reconec els meus drets i els defenc EBC

## 7.4. LA COMUNICACIÓ EN LES RELACIONS SEXUALS

Objectius

L'ètica relacional de la cura. Informació per al professorat i per a l'alumnat

7.4.1. Les tres ces de la sexualitat 2EBC

7.4.2. Parlar per a fluir EBC

7.4.3. La comunicació sincera 2EBC

7.4.4. Leocàdia i la sexualitat 2EBC

7.4.5. Tot clar! EBC

7.4.6. Situacions compromeses EBC

## 7.5. HO FAREM, SI VOLEM. HABILITATS RELACIONALS

Objectius

L'educació sexual com a vacunació moral. Informació per al professorat

7.5.1. Lligar és fàcil? EBC

7.5.2. "A pèl, només ho faig amb els nòvios" 2EBC

7.5.3. Responent a la pressió i a la manipulació E

7.5.4. Assertivitat: el dret a no ser manipulat/da 2EBC

7.5.5. Decidim o decideixen per nosaltres? 2E

7.5.6. Aprenent a dir "no" 2EBC

7.5.7. Només si els/les dos volem E

7.5.8. Lligar sense molestar 2EBC

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7. SENTIMENTS, EMOCIONS I IDENTITAT DE GÈNERE. ESCOLTA I COMUNICACIÓ

### DESCRIPCIÓ

En aquest primer apartat, **Gènere i emocions. Salut emocional**, intentem ajudar a reflexionar sobre l'educació emocional i adonar-nos de l'impacte en el nostre cos d'una educació que no té en compte les emocions. Així, entre els objectius proposats, hi ha el d'educar a respectar i acceptar l'expressió d'emocions i sentiments de totes les persones, independentment de la seua identitat de gènere. En aquest apartat també s'intenta crear un espai segur perquè els nostres adolescents s'expressen sense haver d'ajustar-se a les expectatives de gènere dels que els envolten.

En l'apartat 7.2, **La transformació de les emocions**, es pretén: conèixer el procés de les nostres pors del passat i actuals; familiaritzar-nos amb aquestes i adonar-nos de quines pors són comunes i quines són diferents entre xiques i xics a causa de la socialització diferenciada; mostrar activitats que ajuden a través de l'art o de la mitologia a eixir del laberint de l'enuig i transformar-lo en una energia no violenta per a defensar els nostres drets, necessitats i desitjos, i ser conscients de les nostres pors –entre aquestes, la por a ser distints– i ajudar a vèncer-les i expressar la nostra subjectivitat i diversitat. L'apartat 7.3, **L'escolta i la comunicació**, s'esforça a fer aprendre al nostre jovent les claus de l'empatia i l'escolta de sentiments; desenvolupar l'escolta activa d'emocions; adquirir una bona comunicació en els conflictes; saber comunicar malestars i conflictes de forma adequada; desenvolupar habilitats que els permeten

defendre's de situacions violentes; fomentar la seguretat i la confiança en un/a mateix/a, i acceptar els errors propis.

A l'apartat 7.4, **La comunicació en les relacions sexuals**, hi trobem activitats que pretenen: fer conèixer els condicionants i les pressions socials de l'entorn del grup d'iguals i els mitjans de comunicació, etc., per a mantenir relacions sexuals; promoure la importància de la comunicació en les relacions afectivosexuals com la millor de les estratègies per tenir unes relacions consentides i plaents per a totes les parts; promoure unes relacions afectivosexuals –tant ocasionals com duradores– consentides, sinceres, ètiques, sense manipulació ni engany, expressant les vertaderes intencions de la conducta, etc.

Finalment, en l'apartat 7.5, **Ho farem si volem. Habilitats relacionals**, les activitats desplegades volen desenvolupar la capacitat d'expressar i defensar els propis desitjos des del respecte als drets propis i de l'altra persona; també, qüestionar els rols tradicionals que posen en perill a un/a mateix/a o les altres persones en les relacions afectivosexuals; desenvolupar l'assertivitat, la capacitat de decisió, de dir "no" o "sí", de valorar els riscos i beneficis de la conducta en les relacions afectivosexuals.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1. GÈNERE I EMOCIONS. SALUT EMOCIONAL

### Objectius

- Respectar i acceptar l'expressió d'emocions i sentiments de totes les persones, independentment de la seua identitat de gènere.
- Crear un espai segur perquè xiques i xics s'expressen i mostren la seua verdadera forma de ser, sense haver d'ajustar-se a les expectatives de les altres persones i de la societat.
- Desenvolupar la intel·ligència emocional en xiques i xics per igual, i saber expressar i canalitzar por, frustracions i enutjos.
- Reflexionar sobre l'educació emocional que hem rebut i adonar-nos de l'impacte sobre el nostre cos d'una educació que no té en compte les emocions.
- Esbrinar si les nostres necessitats fonamentals són escoltades.
- Aprendre a escoltar les emocions i reconèixer els elements de l'escolta activa. Assumir les conseqüències que pot tindre imposar el nostre punt de vista sense escoltar l'altra persona.
- Desenvolupar l'escolta de les sensacions corporals, les pròpies i les de les altres persones.
- Atrevir-nos a comunicar el que sentim.
- Aprendre a resoldre els conflictes de forma dialògica.
- Millorar la comunicació de les emocions en l'àmbit familiar, amb la parella i amb els companys i companyes de classe fent ús de l'empatia.
- Ser conscients dels enutjos experimentats en el passat i acceptar la nostra història emocional com a part del nostre desenvolupament personal.
- Escoltar l'emoció de l'enuig i saber comunicar-la a altres persones d'una manera sana, sense ferir-les, i expressar les necessitats que s'amaguen darrere de cada emoció.
- Adonar-nos si l'enuig resol situacions o les agreuja.
- Aprendre a escoltar l'enuig d'altres persones sense enfadar-nos, fent ús de l'empatia com a recurs propi de gestió.
- Reconèixer les emocions primàries i entendre si les vam poder expressar o les vam haver de disfressar per mitjà d'altres emocions, com ara el plor o l'enuig, per a obtindre allò que volíem.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## Gènere i emocions<sup>i</sup>

### Informació per al professorat

La identitat és la capacitat que cada persona té per a identificar-se amb altres persones i es conforma mitjançant la creació de models de comportament i esquemes d'aprenentatge de la realitat que rebem en la nostra socialització per mitjà de la família, els mitjans de comunicació i les relacions personals, que aniran determinant els nostres rols socials.

La internalització d'aquests rols la fem a través de les emocions, que corresponen a les nostres necessitats fonamentals; tenim necessitat de protecció i seguretat, que se'ns reconega i puguem formar part d'un grup familiar, d'amistats o d'oci (pertinença). És així com ens identifiquem amb determinats rols, actituds i comportaments, i no amb altres, i anem adquirint la nostra identitat, que està en construcció permanent.

En la societat hi ha nombrosos espais d'identificació influïts per les relacions socials. La identificació de gènere ocupa un lloc privilegiat. La tendència de la societat a pensar de forma binària (masculí/femení) ha exclòs altres possibilitats d'identitat de gènere, i ha exercit un gran control perquè no siguin possibles altres possibilitats. Però la identitat de gènere és la percepció subjectiva que té una persona sobre si mateixa quant al gènere, i pot coincidir o no amb el gènere assignat al naixement.

L'ONU defineix la identitat de gènere com la vivència interna i individual del gènere tal com cada persona l'experimenta, la qual podria correspondre's amb el gènere assignat al moment del naixement o no, incloent-hi la

vivència personal del cos i altres expressions com la parla, la vestimenta o els gestos.

El gènere és una categoria construïda socialment i culturalment, que ve a definir què s'entén en cada societat i cultura per femení i masculí. Cada societat delimita quins valors, conductes i expectatives són pròpies dels homes i de les dones, com es pot veure en les investigacions fetes per l'antropòloga Margaret Mead. Ella va estudiar tres societats diferents a Nova Guinea: els arapesh, els mundugumor i els tchambuli. En els arapesh, va comprovar que no hi havia diferències entre els seus membres segons el gènere, perquè s'assumeix el gènere que en la nostra societat coincideix amb "allò femení"; així, es modela el xiquet perquè es convertisca en un individu tranquil, pacífic, amable i receptiu. En els mundugumor, comprovà que no hi havia diferències entre homes i dones, ja que l'únic gènere predominant és el que en la nostra societat s'atribueix a "allò masculí". S'esperava que tant dones com homes foren persones violentes, sexualment agressives, zeloses, i venjatives davant l'insult. Entre els tchambuli, en canvi, els homes i les dones tenien personalitats oposades a les d'occident: elles eren dominants i ells sensibles; els homes realitzaven tasques domèstiques i cuidaven de les criatures en nombroses ocasions, mentre que les dones es dedicaven a la pesca i als negocis. Aquest estudi de Margaret Mead, i d'altres, ens demostren que "allò femení" i "allò masculí" s'aprén i, per tant, es pot desaprendre.

En la nostra societat la socialització de gènere consisteix a ensinistrar i canalitzar totes les persones, des dels seus primers anys de vida, a ser home o dona, mitjançant l'aprenentatge dels "manaments de gènere" i de diferents creences, valors, actituds, rols i expectatives. En els barons es reforça l'amor propi, la possessió de diners, el poder i el control sobre les situacions i les persones, sobretot sobre les dones, i això els genera emocions d'enuig, ira i agressivitat. En les dones es reforcen sobretot els aspectes relacionals (estar atentes a les necessitats dels altres), l'amor romàntic i l'amor desinteressat, relacionat la majoria de vegades amb la cura. Aquesta educació basada en l'atenció als altres, una cura poques vegades compartida, genera tristesa i culpa, en responsabilitzar les dones de l'educació de les criatures i del benestar de la família. Ocasiona també un gran enuig davant de l'omissió de les atencions per part dels homes. Aquests són els anomenats estereotips sexistes de la societat patriarcal, que expliquen la desigualtat existent entre homes i dones, desigualtat que constitueix un eix de domini/submissió que condiciona el que fan i senten dones i homes.

Els estereotips extrems de gènere són danyosos perquè no permeten que les persones expressen sincerament el que pensen i senten, perquè poden ser tractades de masculines o xicotots, si són xiques, o de marietes si són xics, i no s'atenen a allò que la societat espera d'elles i ells.

En l'actualitat, els manaments de gènere són més flexibles, apareixen nous models d'home

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)



# Els nostres cossos, els nostres drets

i de dona. Les *noves masculinitats* miren cap a la construcció d'un món en igualtat, un dret reconegut en textos internacionals sobre drets humans. Aquest camí cap a la igualtat és més significatiu en el cas de les dones. La seua presència és massiva en tots els nivells educatius, han accedit al mercat laboral i han deixat de creure que l'atenció de la casa, les criatures i les persones ancianes o malaltes són labors exclusives de les dones. S'han tret la culpa, però els queda un gran enuig davant de la poca participació dels homes i de les institucions socials en l'atenció de la vida, davant de la violència masclista i davant del sostre de vidre amb què topen en els llocs de poder i en la presa de decisions. Tot això és un reflex d'una societat desigual, i mostra l'existència d'una jerarquització en les relacions i la posició social d'homes i dones.

Els homes són una part de la humanitat, però s'han representat a si mateixos com la pauta natural i model de referència. Amb això, representen també tot un univers simbòlic hegemònic d'interpretació i imposició. Amb això representen també tot un univers simbòlic hegemònic d'interpretació i imposició, és a dir, un model patriarcal.

En la nostra societat hi ha un **model dominant o hegemònic de masculinitat**, però amb una diversitat d'identitats masculines i maneres de ser home. Un dels principals problemes a què s'enfronten els homes té a veure amb una educació emocional dirigida a ocultar, negar o relativitzar els sentiments, de manera que la força és un dels elements estructuradors de la masculinitat. Expressions que encara són d'ús comú, com ara "els xiquets no ploren", "has de ser fort" o "això és de xiquetes", continuen reflectint un model estereotipat de masculinitat, el compliment i conquesta del qual se segueix relacionant amb la idea de "fer-se home".

D'aquesta manera, el món afectiu i emocional queda fora dels elements definitoris bàsics de la masculinitat hegemònica. Si un home és sensible, empàtic, es mostra vulnerable, sap consolar i busca consol, expressa les seues emocions i no és competitiu, automàticament s'allunya d'aquest model.

D'altra banda, la tendència de la majoria dels homes a projectar-se cap a l'exterior i oblidar o injuriar allò que té a veure amb l'interior, fa que des de xiquets siguin entrenats per a ser aptes i competitius en el domini de l'espai i en les habilitats instrumentals, mentre que no se'ls educa en el desenvolupament d'habilitats emocionals. Es genera, així, un baix nivell de tolerància a la frustració, perquè no es compta amb mecanismes eficaços per a elaborar i gestionar sentiments quotidians com la tristesa o la por, i, sobretot, aquells relacionats amb la vulnerabilitat, que es confonen amb debilitat. Genera també homes dependents afectivament i emocionalment d'altres persones, fonamentalment de les dones, encara que pugui parèixer contradictori amb la idea de força i seguretat pròpia de la masculinitat hegemònica. Com a conseqüència de tot això, apareixen cada vegada amb major freqüència homes sols, amb carències afectives i amb dificultats per a relacionar-se. L'**homofòbia** és un altre dels mecanismes bàsics per a perpetuar la ideologia patriarcal de la masculinitat. En la definició del model d'home heterosexual, es rebutgen actituds considerades femenines i als homes que les tenen. Aquest rebuig recolza sobre una concepció de la sexualitat masculina definida per una heterosexualitat que limita i penalitza les relacions afectives, d'intimitat i complicitat entre els homes. D'aquesta manera, des del model hegemònic, es rebutja els homosexuals i els homes que demostren una afectivitat rica o s'atreveixen a plorar, i se'ls considera com a "poc homes" o "poc masculins".

Molts homes es troben desorientats i, encara que assumeixen la igualtat com a valor, no la practiquen de forma estable i conscient. Hi ha grups d'"homes per la igualtat" (pocs, comparats amb el gran nombre de grups de dones), organitzats i centrats en estratègies de creixement personal i afectiu per a prendre consciència i desconstruir el model de masculinitat sexista après durant el procés de socialització patriarcal. També realitzen accions públiques de sensibilització i denúncia de la violència contra les dones, intenten desmuntar la legitimació social de la violència com a mètode per a resoldre els conflictes i visibilitzen models positius de masculinitat (homes cuidadors, pacífics, sensibles i a favor de la conciliació de la vida privada i pública en igualtat).

# Els nostres cossos, els nostres drets

## De què està feta una emoció?<sup>i</sup>

### Informació per al professorat

La paraula *emoció*, *e-moció*, té un significat de moviment cap a l'exterior, cap a fora. Per tant, es produeix en el nostre interior i tendeix a eixir i expressar-se. Si no ho fa, ens oprimeix, i la seua expressió es reflectirà en símptomes corporals, en la projecció sobre les altres persones i mitjançant sons o malsons, com en el cas de la por no expressada. Un record, un pensament, una imatge o un esdeveniment ens poden suscitar emocions que són molt personals, perquè ens parlen de la nostra experiència singular, ens informen d'allò que succeeix en el nostre interior i poden ser una guia en les nostres relacions. Per això, compartir-les ens permetrà sentir-nos més pròximes a les altres persones i a desenvolupar l'empatia.

La fisiologia de les emocions és universal, això és, davant d'una situació que ens produeix por, el cos de totes les persones reacciona instintivament de la mateixa manera. Els éssers humans de totes les cultures tenen les mateixes emocions, encara que la interpretació i l'expressió són molt diverses, com també n'és molt diversa l'expressió segons el gènere de pertinença. Podem dir que les emocions són més pròximes a l'aspecte biològic, mentre que els sentiments s'acosten més a les elaboracions mentals i les interpretacions que fa cada persona i cultura, i són més duradors. D'altra banda, una emoció dura uns segons o com a màxim uns minuts. Si dura hores, s'anomena estat anímic, i si dura setmanes o mesos, constitueix un trastorn afectiu.

Les **emocions bàsiques** són la còlera, la por, la tristesa i l'alegria. D'aquestes deriven els estats de culpabilitat, desesperació, ràbia, gelosia, enveja, excitació, tendresa, amor. Per exemple, la por a l'abandó pot comportar la gelosia i els pensaments obsessius; la còlera pot conduir-nos al ressentiment, i la tristesa sense dol, a la depressió. Però si sabem escoltar-les atentament, ens informaran d'allò que és *significatiu i important per al nostre benestar*.

Si les emocions ens informen d'allò que és important per al nostre benestar, no es tracta llavors de controlar-les, sinó d'escoltar-les, de comprendre què signifiquen per a la nostra vida, de les informacions que ens donen sobre quines són les nostres necessitats, i de poder expressar-les a l'exterior, és a dir, a les altres persones, d'una manera justa, sense violència. Sens dubte les emocions ens parlen dels vincles que establim amb les altres persones, d'allò que ens dol o ens alegra i de les defenses mentals i corporals que construïm per a sobreviure. Per això és tan important saber escoltar-les, ja que són portadores de missatges que ens ajuden a millorar la nostra vida i a fer peticions a altres persones, ajuda que moltes vegades serà indispensable per a adquirir o recuperar la salut emocional.

En la nostra cultura és comú recórrer a la raó per a tractar de controlar les emocions més fortes, fonamentalment les que ens causen dolor i malestar. A vegades patim pèrdues doloroses, com la mort de persones pròximes a nosaltres, o bé la pèrdua d'amistats o d'amor. Altres vegades sentim dolor per veure amençades

les nostres relacions a causa de comportaments inesperats de les altres persones, que ens omplim d'inseguretat, por o ira. Llavors tractem de defensar-nos mitjançant la raó, tractem de restar-hi importància, ens distraïem amb jocs o amb altres ocupacions, abusem del menjar o d'altres substàncies, o bé encomanem el nostre malestar a altres persones, per mitjà de crítiques ferotges, insults o agressions diverses. Ho fem perquè no sabem escoltar les emocions, no sabem com manejar-les i pensem que el millor és controlar-les. Per això les reprimim o les projectem sobre les altres persones.

Des de les últimes dècades del segle XX, s'ha posat de relleu la importància de la intel·ligència emocional (Greenberg i Paivio, Filliozat, Goleman, Bisquerra, etc.), que no és altra cosa que observar i comprendre la relació existent entre emocions, sensacions corporals, idees i imatges mentals, i prendre'n consciència. Si aconseguim que la raó i la consciència intervinguen per a canalitzar i transformar les emocions, viurem en harmonia. No obstant això, en la pràctica encara tendim a controlar les emocions i ens oblidem d'escoltar-les i d'arreglar la informació que ens proporcionen. És freqüent, d'altra banda, mantenir una lluita entre la raó i l'emoció, i de concebre-les de forma contraposada, i això ens condueix a l'estrés. El camí més saludable és escoltar les emocions, preguntar-nos quina és la necessitat vital que apunta cada emoció, expressar-les, passar a l'acció i satisfer-les, o buscar els recursos o l'ajuda necessaris per a

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)



# Els nostres cossos, els nostres drets

fer-ho si no en som capaços. Tot plegat farà que ens comuniquem i interactuem més amb altres persones i que decidim en cada moment cap a on volem anar.

## Les nostres necessitats fonamentals

Les emocions expressen necessitats fonamentals dels éssers humans i són les mateixes en totes les cultures. Maslow assenyala cinc necessitats: supervivència, seguretat i protecció, reconeixement, pertinença i autorealització.



## La Pirámide de Maslow - EOI

En la satisfacció, o no, d'aquestes necessitats fonamentals, sentirem emocions de benestar o de malestar.

En la nostra infància necessitem seguretat i protecció. Saber que ens protegeixen, que escolten les nostres emocions, que defensen els nostres drets i no permeten que ningú ens maltracte, serà important per a desenvolupar

confiança en nosaltres mateixos i en les persones adultes.

Durant la infància, i també durant l'adolescència, és important que reconeguen les nostres emocions i que ens escolten. Si no les tenen en compte, reaccionarem emocionalment de la manera més fàcil per a sobreviure, adés adaptant-nos a les exigències alienes, adés rebel·lant-nos-hi i buscant en altres grups d'amistats el reconeixement que no vam obtenir en la nostra infància i adolescència. Així es forma la nostra

manera peculiar de reaccionar, segons el que hàgem vist i el medi social en què hàgem viscut. El més saludable serà actuar emocionalment amb consciència, expressar les nostres emocions i necessitats, sense voler dominar les altres persones ni sotmetre'ns als seus capritxos per a obtenir'n reconeixement.

Pertanyem a una família, a un grup social, a un país, a una llengua i a una cultura on funciona

de manera dicotòmica la divisió sexe/gènere. La pertinença té a veure amb una certa manera d'estar en el món, d'interpretar-lo i de disposar d'un espai d'actuació. Amb la identitat que ens fem com a individus pertanyents a un país, a una llengua, a uns mites, a unes creences, a una religió. Té a veure amb les normes i prohibicions d'una determinada societat que premia o castiga, i que genera tot un món d'emocions, acceptacions, rebutjos i fins i tot traumes, que tractarem de resoldre buscant o creant un grup de pertinença i reconeixement que pugui acollir les nostres emocions i la nostra manera d'interpretar el món. Així és com s'han creat grups de pertinença: els partits polítics, els grups esportius, artístics o culturals, sexuals, etc., on poder buscar reconeixement i suport.

No naixem com a éssers complets. Ens desenvolupem en un món de necessitats i desitjos, entre els quals hi ha el desig i la necessitat d'autorealització. Busquem sempre una mica més: què ser, quines coses saber, què fer. Busquem desenvolupar les nostres potencialitats com a éssers humans i això ens porta a ampliar el nostre món de relacions i interdependències, amb els consegüents conflictes i emocions.

En definitiva, tots i totes som sensibles a les opinions i accions dels altres éssers humans, a les seues aprovacions o rebutjos, perquè desitgem comprensió, que ens tinguen en compte i que ens escolten. A més, estar en harmonia emocional és summament important per a la nostra salut integral. Per això és tan important educar i expressar sanament les emocions en un entorn adequat que ens cuida i ens accepta. D'altra banda, el desenvolupament emocional és una font de creativitat, de la qual s'alimenten la literatura, el teatre i totes les arts.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## La salut emocional

### Informació per al professorat

Hem d'esbrinar si l'emoció que sentim en un moment determinat és saludable i ens ajuda en la vida o si ens posa impediments i bloqueja la nostra energia.

Emocions viscerals primàries, com l'enuig davant del dany moral o físic, i la tristesa davant de la pèrdua, són saludables, ràpides, fàcils de percebre i s'esdevenen en el present. Quan la situació que les ha provocades desapareix, l'emoció també. En plorar i expressar el que sentim, ens adonem que ens serveixen d'ajuda per a estretir llaços d'amistat i d'intimitat amb altres persones.

L'enuig és una de les emocions més poderoses i saludables. Té una gran importància i impacte en les relacions interpersonals perquè serveix per a defensar-nos d'abusos i d'injustícies, perquè indica a les altres persones quins són els nostres límits. Però també pot esdevenir una força destructora, si es tradueix en agressivitat com a impuls a l'acció.

És interessant saber quina és la nostra cultura emocional respecte a l'enuig, ja que hi ha famílies i cultures en què està permès manifestar aquesta emoció i d'altres en què es reprimeix. El fet de no actuar d'acord amb el nostre enuig per por o per educació, pot conduir-nos a la depressió, o al cinisme i a la ironia, a riure'ns de l'altra persona. Al contrari, podem aprofitar l'enuig per a mostrar els nostres límits i protegir-nos. També hem de tindre present que ens enfadem més sovint o més ràpidament si estem cansats o estressats, o si tenim alguna malaltia. D'altra banda, si reprimim l'enuig i no l'escoltem, actuarà a l'ombra, en el subconscient, podria esclatar un dia de manera incontrolada, omplir-nos de ressentiment o derivar en malaltia. Llavors, com expressar-lo sàviament?

Davant dels arravataments de còlera o ira, colpejar un matalàs o un baló, tirar objectes, cridar, etc., pot alleujar la tensió, però no soluciona cap problema i pot conduir a un aprenentatge malsà. Les altres persones poden respondre amb agressivitat al nostre enuig o callar per por a desencadenar una virulència major. Encara que això és el que sol succeir, el millor i més sa seria parlar-ne. Però abans de parlar és necessari escoltar la pròpia emoció per

a comunicar-la sense agressivitat verbal, explicar-la, aportar-hi informació. Pot servir-nos aquesta fórmula: "Quan tu..., jo sent , i m'agradaria ". Per tant, informar les altres persones és important, perquè així saben a què atindre's: "Estic enfadada perquè has arribat tard i em fas esperar ", etc.

L'esquema següent, de Moiso i Novellino (1982)<sup>ii</sup>, ens pot ajudar a entendre els passos a seguir per a una gestió saludable de les emocions.

	Sistema activat	Nivell cinestèsic	Nivell cognitiu	Nivell emocional	Acció individual	Acció social
ESTÍMULO (intern o extern)	Ortosimpàtic	Desplaure	Perill →	Por →	Fugida →	Petició d'ajuda ↓ Benestar
			Pèrdua →	Tristesa →	Elaboració del dol →	Petició d'amor ↓ Benestar
			Dany →	Ràbia →	Lluita →	Petició de canvi ↓ Benestar
	Parasimpàtic	Placer	Satisfacció →	Alegria →	Mantenir la situació →	Compartir ↓ Benestar

i ALTABLE, Charo (2017)

ii MOISO, Carlo i NOVELLINO, Michele (1982). Stati dell'lo. Astrolabio. Roma.

# Els nostres cossos, els nostres drets

Prenguem, per exemple, l'emoció de la ràbia. A nivell cognitiu ens adonem que ens han fet mal i l'emoció immediata és sentir ràbia, enfrontar-nos-hi i exigir reparació. Ara bé, aquesta lluita ha de plantejar-se sanament, tot buscant que l'emoció conclouga i ens servisca d'ajuda, perquè també podem reaccionar maltractant-nos o maltractant els altres, mitjançant paraules, gestos o fets, que fan que l'emoció augmente o romanga. És la cançó de l'enfadós. L'actitud més interessant serà lluitar de manera sana i beneficiosa per a nosaltres i per a les altres persones, posar límits i expressar què és el que ens molesta, què és el que volem i desitgem, i què és el que no volem.

Pensem en l'exemple de les mares i àvies de la Plaça de Maig. La ràbia que sentien, davant del dany que va suposar la desaparició dels seus fills o dels seus nets, era immensa. Això les va portar a unir-se i lluitar per a demanar, no sols que els seus fills aparegueren, sinó també a reclamar justícia i a aportar els mitjans necessaris per a fer possible un canvi social sense violència. Per això van fundar la Universitat Popular, que educa per a la pau. És un exemple de com una emoció es pot resoldre saludablement si es realitzen tots els passos. Si només en som conscients, de l'emoció, i l'expressem, però no actuem per a trobar la necessitat que canvie la situació, aquesta quedarà sense resoldre's, és a dir, sense concloure, i, per tant, tornarà a insistir i a manifestar-se.

## Reaccions i expressions emocionals no saludables

Algunes reaccions i expressions emocionals són guies saludables per a l'acció; altres han de ser calmades i explorades, com la fúria, per exemple. Algunes poden expressar-se amb força, com l'alegria, l'amor o la tristesa; mentre que altres convé mantenir-les ben canalitzades, explorar-les i guiar-les en la seua expressió, en compte de deixar-les que ens guien o controlen.

No totes les reaccions i expressions emocionals ens ajuden a tindre salut. Moltes són perjudicials, com els pensaments il·lògics. És necessari distingir, en aquest cas, entre pensament i perjudici. De la mateixa manera, l'enuig pot ser una resposta saludable davant una agressió, o pot ser una resposta exagerada en el present, a una història anterior d'agressió o abús. A vegades es reacciona amb enuig si el sentiment és de por, molt freqüent en les agressions i en els enfrontaments bèl·lics. Aquesta manera de reaccionar sol ser més freqüent en xics i homes a qui no se'ls va permetre, en les seues famílies o societats, sentir por o estar espantats perquè no era "d'homes". Llavors, per a sobreviure, van forjar una subpersonalitat o personatge que expulsara el malestar, i ho van fer per mitjà d'una agressivitat que amagava la por que no se'ls permetia sentir ni expressar. Per això van haver de tensar i destensar els omòplats, unflar el pit, alçar les costelles i tensar el diafragma. Van preparar així el seu cos per a amagar la por i la tendresa.

Podem veure com actuen aquestes subpersonalitats en el cas dels maltractaments o de les guerres; com més por i dolor, més tirs. Com més por a la dona o major és la frustració, major el maltractament. En les dones, al contrari, el més freqüent és que aparega la tristesa i el plor com a reacció a l'enuig, perquè és allò culturalment acceptat com a expressió d'allò femení. També és freqüent que apareguen emocions poc saludables en l'edat adulta, resultat d'una infància en què els adults van impedir o censurar l'expressió de determinades emocions, que eren mal vistes. En unes famílies no es permetia plorar, en altres es taponava l'expressió de la ràbia o la por, i en altres no era possible expressar tendresa, ni escoltar l'altre. En aquests casos, per a sobreviure, les emocions van trobar altres camins més enrevessats i menys saludables.

Les reaccions emocionals no saludables emergeixen quan el sistema emocional funciona malament. Generalment estan basades en aprenentatges anteriors, de la infància o l'adolescència, poc saludables. Per exemple, si en se'ns ha tractat injustament, no se'ns ha considerat o tingut en compte, o no s'ha respectat el nostre espai, sentirem un gran enuig, que pot romandre com a base o plataforma que s'activa a la més mínima ocasió, encara que no existisca una situació de perill. Tot plegat ens indica la importància que té la protecció i l'atenció que rebem en la infància i l'adolescència. Quan això falta, la reacció que pot instaurar-se en el cos i en la ment és l'hostilitat, l'enuig, la submissió o la por. Per això hem de saber observar i escoltar que s'amaga darrere l'enuig d'una criatura o adolescent, en el seu interior i en el passat.

L'enuig sol ser freqüent també en les relacions d'amistat i de parella. Si l'altra persona no respon a les nostres expectatives o no obtenim la resposta o el comportament desitjat, esclatem en còlera o ens sentim hostils. Llavors, aquestes emocions s'alimenten de pensaments negatius que jutgen i critiquen l'altra persona, passant a vegades a l'atac o a la culpabilització; "No em fas cas, sempre..., tu mai ". Ho fem com a defensa perquè sentim que l'altra persona ens abandona. L'altra persona se sent criticada i pot passar a l'atac, a l'aïllament, la submissió o bé a allunyar-se'n. Aquest és el joc del ping-pong interminable. Si ens passa això amb la parella, o amb qualsevol altra persona, podem realitzar l'exercici següent:

- 1- Posa en clar quines situacions t'enuigen o et trauen de polleguera.
- 2- En quina part del cos localitzes aquesta emoció? Esbrina com respires i com tens la gola, el pit, el ventre i els braços.



# Els nostres cossos, els nostres drets

3- Llavors, observa el que dius i el que penses de l'altra persona i, si pots, escriu-ho.

4- Digues-ho en veu alta, però a soles. Si vols digues-ho davant d'un espill, com si fóra un teatre. Això ens ajuda a objectivar el nostre estat emocional, a fer-lo servir per a jugar i a observar-lo sense identificar-nos-hi, a dir-nos a nosaltres mateixos que som un poc més que aquest sentiment que ens arrabassa.

5- Dialoga amb el teu sentiment i pregunta-li què necessita o què desitja, i dóna-li-ho o demana-ho tranquil·lament a altres persones quan l'emoció haja reposat per mitjà de la respiració lenta i profunda.

És important que sapiem veure si el sentiment fa referència a una situació del present i ens aporta informació que condueix a l'acció, cap a la curació, o si és una emoció que apareix de forma freqüent, relacionada amb situacions del passat, amb velles ferides que ens fan sentir que no valem, que els altres sí, que no serem capaços, que els altres no ens entenen, etc. Són aspectes nostres carregats d'emocions, de judicis i dels corresponents gestos corporals que arriben a constituir-se en personatges teatrals de la nostra vida o en subpersonalitats. Aquests sentiments, si no aconseguim curar-los i desidentificar-nos-en, ens atrapen i es queden estancats i congelats en el nostre interior, circulen en remolins o espirals repetitives que ens deixen en la passivitat i ens fan resistents al canvi.

## Emocions secundàries

Les emocions secundàries són respostes a sentiments o pensaments més primaris i solen ocultar el que se sent en el fons de l'ésser. Per exemple, la depressió sol ser una emoció secundària que oculta un sentiment primari d'enuig. Si ocultem contínuament el nostre

enuig, que és l'emoció primària, arriba un moment en què no sabem respondre d'una altra manera, i en no expressar-lo, caiem en la tristesa o la depressió. Així, darrere de moltes depressions de dones pot haver-hi un sentiment de frustració per no expressar el seu verdader enuig i desig. També pot ocórrer el mateix amb altres emocions. Per exemple, un home que reprimeix la por perquè la cultura de l'entorn familiar o de l'entorn considera poc viril expressar-la, pot mostrar un sentiment d'enuig que supleix la por, i derivar en agressivitat.

A vegades ens trobem en un estat d'alteració o d'irritació. Aquest estat sol emascarar un sentiment primari anterior, no reconegut, al qual no hem prestat atenció. Per tant, en un estat d'irritació haurem de buscar temps i espai per a escoltar la nostra alteració i dirigir-nos cap a l'emoció central. Per exemple, davall una capa de tristesa, depressió o resignació, s'amaga, a vegades, la posició de víctima davant d'un enuig no expressat o una sensació d'impotència davant d'un enuig expressat que no té la conseqüència esperada. Llavors apareix la frustració i la tristesa. Tot això ens porta a un estat depressiu. Si no hem tingut cap pèrdua i ens sentim tristos és possible que estiguem ocultant un altre sentiment més genuí. Llavors podem preguntar-nos: "S'amaga darrere d'aquesta tristesa enuig o ressentiment?"

Totes les persones hem de tindre present que l'enuig, la majoria de les vegades, és una resposta defensiva davant del dolor, de no ser compreses, escoltades, respectades, tingudes en compte, reconegudes, cuidades, etc. En resum, *l'enuig pot allunyar de la consciència altres sentiments, com ara el dolor o la por*. Altres vegades ens enutgem per expressar una queixa, o llancem judicis negatius i crítiques per a amagar un sentiment de culpa o de responsabilitat.

Les emocions secundàries, per tant, provenen d'un intent de controlar o no reconèixer les emocions primàries en el moment en què es van originar, bé perquè no ens estava permès, bé perquè llavors eren massa doloroses.

Distingir les emocions primàries de les secundàries és summament important en el cas dels maltractaments que pateixen les dones per part dels seus marits, exmarits, nòvios, exnòvios o companys. Els homes que exerceixen la violència amaguen sentiments de vergonya, inseguretad, impotència, dolor o tristesa, però no s'atreveixen a reconèixer-los i se senten incapaços d'escoltar i manejar els seus propis sentiments. Però no és l'únic causant de la violència, també cal tindre en compte les seues creences sobre la masculinitat i la feminitat, així com els conceptes de l'amor i de la sexualitat. En no reconèixer els seus sentiments primaris i genuïns, com ara la dependència, la inseguretad o la por, els sorgeixen pensaments defensius que acceleren l'enuig. La ira va en augment i, en no ser escoltada, compresa ni atesa, explota en violència contra l'altra persona, sobre la qual tractaran d'exercir un control exhaustiu per a sentir-se'n segurs, i reforçarà la utilització instrumental de l'emoció, que dóna un poder aparent a qui la utilitza, quan el que senten en el seu interior és fonamentalment impotència.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.1. La importància de saber escoltar les emocions EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

Masculinitat(s)

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Llig la carta que escriu Kafka a son pare (un pare autoritari que no va saber escoltar les emocions de Kafka quan era un xiquet). [Carta completa](#).

O bé aquest fragment:

***Carta de Kafka a son pare (fragment)***

*Estimadíssim pare,*

*Fa poc em vas preguntar per què dic que et tinc por. Com de costum, no vaig saber donar-te una resposta, en part, precisament, per la por que et tinc, i en part perquè per a explicar els motius d'aquesta por necessite molts detalls que no puc tindre mitjanament presents quan et parlo. I si intento ací respondre't per escrit, serà només d'una manera molt imperfecta, perquè la por i les seues seqüeles em disminueixen davant de tu, fins i tot quan escribo, i perquè l'amplitud de la matèria supera la meua memòria i capacitat de raciocini. [ ] Una nit no parava de ploriquejar i de demanar aigua, encara que de segur no era per tindre set, sinó per a empenyar i entretenir-me. Després de rebre robustes amenaces que no van servir per a res, em vas traure del llit, em vas dur al balcó i em vas deixar sol, en camisa i amb la porta tancada. No dic que estiguera mal fet, potser llavors no hi havia realment una altra manera d'aconseguir el descans nocturn, però amb això vull explicar els teus mètodes d'educació i els efectes que causaren sobre mi.*

*En aquella ocasió, segur que després vaig ser obedient, però vaig quedar danyat per dins. El fet per a mi natural d'aquell absurd demanar aigua i l'inusitat i horrible de ser portat fora, jo, atès el meu caràcter, mai ho vaig poder combinar bé. Anys després encara patia pensant angoixat que aquell home gegantí, mon pare, en última instància, poguera vindre quasi sense motiu i dur-me del llit al balcó, i que jo, per tant, no era absolutament res per a ell. Allò va ser només un petit inici, però la sensació de nul·litat que moltes vegades s'apodera de mi (una sensació, d'altra banda i en altres aspectes, també noble i fructífera) es deu en gran manera a la teua influència. Jo hauria necessitat un poc d'alé, un poc d'amabilitat, un poc de deixar-obert el meu camí; en compte d'això tu me'l vas tancar, amb la bona intenció, indubtablement, que anara per un altre camí. [ ]*

**Qüestions**

- 1- Tracta de recordar alguna situació de la infància en què alguna persona no va escoltar les teues emocions. Què va passar? Com et vas sentir? Què vas fer?
- 2- En l'actualitat, quines persones escolten les teues emocions? Quines no les escolten? Com et sents quan escolten les teues emocions? I si no les tenen en compte o se'n riuen?
- 3- Quines conseqüències pot tindre el fet de no escoltar les emocions d'altres persones i tractar d'imposar el nostre punt de vista?
- 4- Expressa les teues reflexions en un grup reduït i resumeix per escrit les implicacions que té sobre la salut no escoltar les emocions.

- 5- Pots compartir-ho amb una persona de la teua confiança. Posteriorment podeu fer un debat a classe.

Sugerim també veure i comentar els fragments del documental *The Mask You Live In* (Dir.: Jennifer Siebel Newsom, EUA, 2015): "[Sigues un home](#)" (1'56) , "[Pares i fills 1](#)" (4'12) i "[Pares i fills 2](#)" (4'47) .



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.2. Les nostres necessitats fonamentals 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO i Batxillerat

**Etiquetes:**

#Emocions

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Les emocions expressen necessitats fonamentals dels éssers humans, que són iguals en totes les cultures. Són les necessitats de supervivència, seguretat i protecció, reconeixement, pertinença i autorealització.

Concentra't en silenci a recordar alguns fets de la teua vida. Per a fer-ho, és millor tancar els ulls, mentre la teua professora o professor et llig aquestes qüestions.

**Qüestions**

- 1-Esbrina si al llarg de la teua vida, en la família o entre els companys i companyes de classe o entre les teues amistats, vas sentir rebuig per la manera de vestir, per la teua manera de ser, per la manera d'expressar el teu gènere, o per expressar emocions (por, tristesa o enuig) importants per a tu, però que no van ser acceptades per les altres persones. Com et vas sentir? Com vas reaccionar? Què vas pensar en aquells moments? Com vas resoldre la situació? Et van ajudar algunes persones?
- 2-Perquè les teues reflexions siguen més conscients, pots escriure-les en un paper. Després pots comentar-les amb una persona de confiança del grup i escoltar atentament les seues reflexions, sense emetre judicis, amb empatia, com si el que li va ocórrer t'haguera passat a tu.
- 3-Realitzeu a classe una síntesi de totes les aportacions i un debat.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.3. Emocions, sensacions i mapes corporals 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles Formatius

**Etiquetes:**

#Emocions

#Dinàmica corporal (visualització)

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Cada emoció té llocs i racons en el cos on se senten més, el seu propi mapa corporal. L'amor, per exemple, accelera el ritme cardíac, i la por o la ira provoquen tensions i rigideses musculars.

**Qüestions**

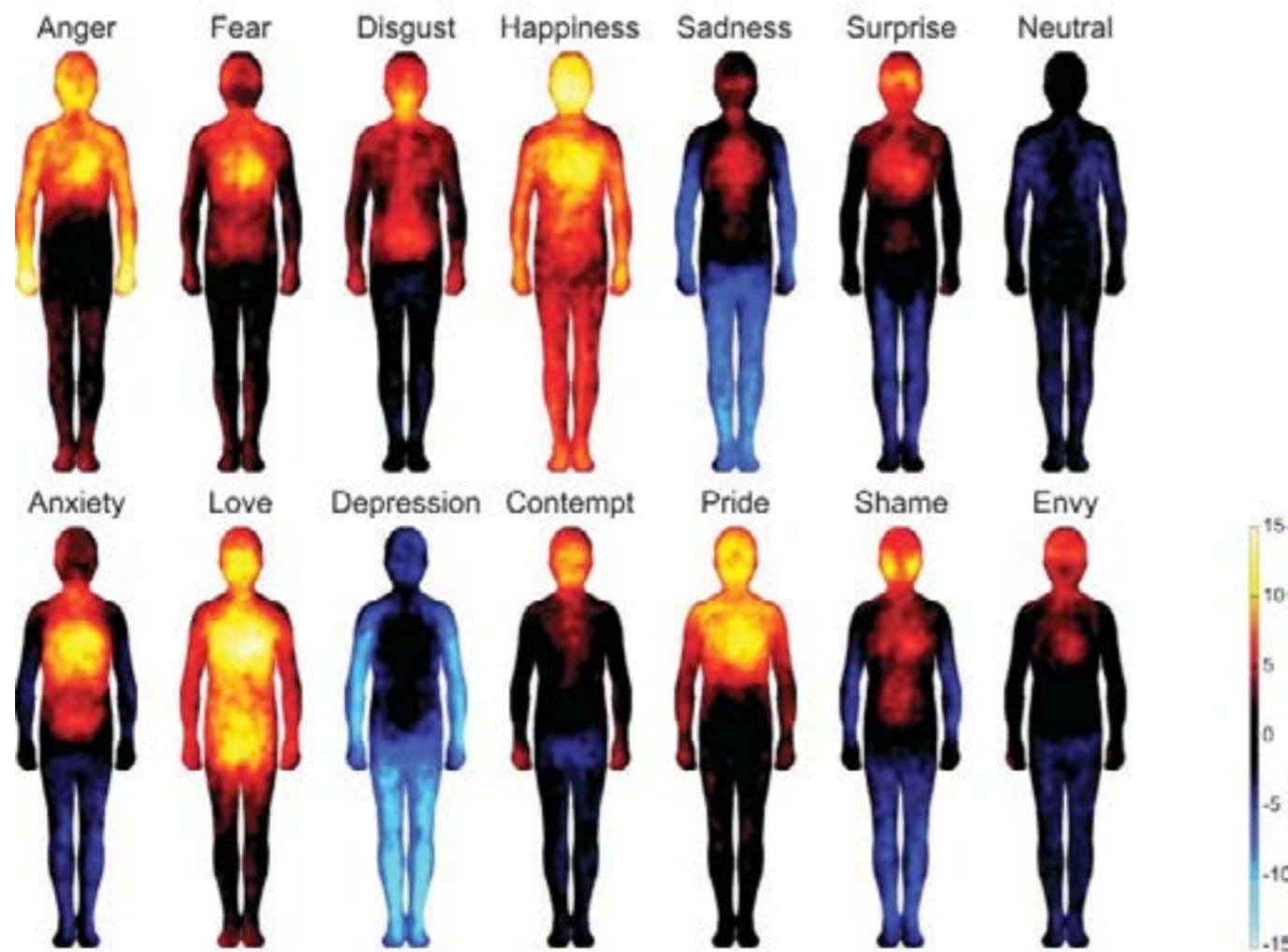
- 1-Dibuixa quatre siluetes del teu cos. En cada una pintaràs aquelles zones on experimentes les sensacions corporals corresponents a cada emoció: de roig, les zones en què l'activació sensorial és més forta, i de blau, les de menor activació.
- 2-Tanca els ulls. Troba una posició còmoda i relaxada amb les plantes dels peus separades i en contacte amb el terra. Recorda una situació en què sentires por (en una situació real o veient una pel·lícula). En quina zona del teu cos la sentires? Quan hages identificat la situació, obri els ulls i pinta les zones del teu cos.
- 3-Torna a tancar els ulls i recorda una situació d'enuig. Pinta les zones implicades del teu cos.
- 4-Recorda ara una situació de tristesa per la pèrdua d'un ésser estimat, d'una amicalitat o d'un amor. Pinta les zones corresponents.
- 5-Finalment recorda una situació de gran alegria o felicitat. Pinta les zones implicades.

6-Quan hages acabat, reuneix-te amb tres persones més i poseu en comú els resultats, comproveu si heu dibuixat l'impacte de les mateixes emocions en zones semblants del cos.

7-Feu un debat final amb els resultats de cada grup.

8-El professor de neurociència cognitiva, Lauri Nummenmaa, de la Universitat d'Aalto (Finlàndia), va realitzar un experiment amb 703 persones, consistent a localitzar el lloc del cos en què percebien les emocions més bàsiques i d'altres més complexes, i va comprovar que la majoria dels participants (més del 73 %) coincidien en les zones pintades, i per tant, creaven els mateixos mapes corporals. Van comprovar també que les emocions que més es repetien, que ocupaven quasi tot el cos, eren l'amor i la felicitat. Compara els teus dibuixos amb els dels mapes corporals emocionals de Nummenmaa. Fixa't en les coincidències i en les diferències. Reuneix-te amb el teu grup i analitzeu-ne els resultats..

# Els nostres cossos, els nostres drets



[Traducció de les imatges, d'esquerra a dreta: Enuig, Por, Disgust, Felicitat, Tristesa, Sorpresa, Neutral, Ansietat, Amor, Depressió, Menyspreu, Orgull, Vergonya i Enveja]

1-Podeu visionar també aquests vídeos explicatius dels mapes corporals emocionals:

- [El mapa de les emocions: com afecten el nostre cos físicament.](#) (5'37) En aquest vídeo es pot comprovar l'impacte d'emocions com l'amor, la ràbia, la felicitat i l'ansietat en el nostre cos.
- [Science Bulletins: Mapping Emotions in the Bod.](#) (2'23) Vídeo en anglès del Museu Americà de Ciències Naturals, amb esquemes senzills de mapes corporals on es localitzen les diverses emocions

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.4. Escoltant les emocions d'una classe E

Nivell: ESO

Etiquetes:

#Emocions

#Salut emocional

Desenvolupament

Vegeu la pel·lícula: *Pensant en els altres*.

Direcció: Noburu Kaetsu, 2003

Pel·lícula en català. Narra les vivències d'un professor japonès en una escola de la ciutat de Kanazana. La pel·lícula ha rebut diversos premis, entre els quals el Gran Premi del Festival de Banff, el 2004.

El professor Toshiro educa des d'un ambient de respecte absolut i d'empatia, en el qual l'escolta de les emocions i dels sentiments és fonamental. És un exemple de bona comunicació.

El mètode consisteix a escriure cartes en què els alumnes expressen amb les seues emocions, sentiments i problemes. Cada dia, una persona llig la seua carta i les altres hi poden opinen. Els ensenya a escoltar i reconèixer les emocions i a empatitzar amb les dels altres, de manera que s'ajuden mútuament per a ser més feliços.

Després de veure la pel·lícula debateu en grups de 3 o 4 persones què us ha suggerit. Una persona del grup s'encarregarà d'escriure el resum de les diferents aportacions. Poden servir-vos aquestes preguntes i d'altres que se us acudisquen:

Qüestions:

- 1-Què has sentit en veure la pel·lícula?
- 2-Com escolta el professor les emocions de l'aula? Què podríem fer per a escoltar les nostres emocions i les de les altres persones?
- 3-Quin mètode emprà el professor?
- 4-Quins són els valors que vol transmetre a l'alumnat?
- 5-La pel·lícula és un exemple de com establir el bon tracte en el grup. Quines coses se t'ocorren per a establir el bon tracte en el teu grup?
- 6-Realitzeu un debat a classe amb les aportacions de tots els grups.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.5. Reconèixer l'enuig no saludable del passat BC

**Nivell:** Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Dinàmica corporal (visualització)

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Recolza bé la columna vertebral. Respira profundament i relaxa les mandíbules, el bescoll, l'esquena, els múscles, tot el cos. Escolta una música relaxant i tanca els ulls.

**Visualització**

- Relaxació amb música tranquil·la i respiració lenta i profunda, amb la mandíbula i el cos relaxats.
- Imagina't que estàs en un lloc que t'agrada. Hi aniràs en busca de la teua infància, del xiquet o la xiqueta que vas ser. Imagina't que acullis aquest xiquet o xiqueta. Com t'hi aproximes? Observa'l i convida'l a fer un passeig pel camp. Ara pugeu per un tossal junts. Doneu-vos la mà. Dóna-li les gràcies per tot el que ha fet per a adaptar-se a les circumstàncies de la vida i per a poder arribar on ets hui. Pots dir-li que l'acullis i l'acceptes. Ara ets una persona amb coratge i valor. Pots dir-li que ara pots ocupar-te de les seues necessitats, que pot abandonar la ràbia, la lluita o la submissió que l'atrapen.
- Pregunta-li què necessita i compromet-te a satisfer les seues necessitats.
- En el cim del tossal sents tota l'energia de la terra, pots seure amb el teu jo de la infància, amb les seues necessitats i qualitats, que ara, gràcies a l'acceptació i el reconeixement

que li has fet, pot expressar. Digues-li que et fas responsable de les seues necessitats. Esbrina si el personatge es transforma i està, per exemple, més relaxat.

- Sent el que passa en el teu cos, en el teu sistema de creences i en les teues emocions. Observa si es tranquil·litzen o si es transformen.
- A poc a poc, descendeix del tossal, torna a aquesta sala i obri els ulls.

**Qüestions:**

- 1-Dibuixa i escriu en silenci el que ha succeït. Pots escriure una historieteta si ho desitges.
- 2-Comparteix allò que s'ha esdevingut al tossal amb una persona del grup.
- 3-Compartiu-ho voluntàriament amb la classe, sense jutjar el que verbalitzen les altres persones. Mantingueu una actitud d'escolta i empatia.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.6. Un diàleg saludable amb l'enuig 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Comunicació

#Dinàmica corporal (visualització)

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Cal realitzar aquest exercici amb els ulls tancats, amb música relaxant, tractant de respirar lentament i profunda i amb la mandíbula destensionada. S'ha de fer el silenci.

El dibuix de la visualització pot realitzar-se en una segona sessió si no hi ha temps suficient.

**Visualització**

- Tanca els ulls, respira lentament i profunda i recorda una situació d'enuig amb una persona.
- Imagina't davant teu la persona amb què estàs enfadada i què voldries dir-li. Observa l'energia que tendeix a eixir de tu.
- No jutges l'altra persona. Centra't en la teua emoció. No li digues, per exemple: "Tu em fas enfadar", sinó "Quan tu , ocorre això . I jo m'emprenye". Si ho fas així, prens la teua responsabilitat, sense ferir l'altra persona.
- Recorda situacions semblants en el passat, situacions doloroses de la infància a les quals vas reaccionar amb enuig davant dels adults. (Pausa)
- Entra dins d'aquesta situació i parla amb el xiquet o la xiqueta ferida. Escolta'l/-la i mostra't amable. Pregunta-li quina necessitat tenia llavors que no va ser satisfeta. Podries donar-li-la ara?

- Aplica-hi la voluntat i decideix quan li donaràs el que necessita. El xiquet o la xiqueta no és sinó una part necessitada de tu. Elabora un pla d'acció.
- Visualitza ara al xiquet o la xiqueta amb la necessitat satisfeta. Com creus que se sent?

**Qüestions**

- Escriu el que ha passat en la visualització i comparteix la teua experiència amb una persona del grup.
- Pots realitzar una historieta en vinyetes amb tots els passos de la visualització, de la qüestió 4 a la 7.
- Debat grupal.

Recorda que quan se satisfan les necessitats no hi ha lloc per al ressentiment, l'enuig o l'hostilitat. Tingues en compte que no es poden canviar les emocions no saludables tan sols amb l'ús de la raó. Necessitem tornar a experimentar-les d'una manera nova, és a dir, tornar-les a sentir i manejar-les com si foren actuals, per a poder curar-les. Així podran ser transformades.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.7. Emocions primàries i secundàries EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Emocions

#Salut emocional

Desenvolupament

Tal com hem comentat en la píndola informativa "La salut emocional", les emocions secundàries són respostes a sentiments o pensaments més primaris, i solen ocultar el que se sent en el fons de l'ésser. Per exemple, la depressió sol ser una emoció secundària que oculta un sentiment primari d'enuig. Si ocultem contínuament el nostre enuig, que és l'emoció primària, arriba un moment en què no sabem respondre d'una altra manera, i en no expressar-lo, caiem en la tristesa o depressió. Així, darrere de moltes depressions femenines sol amagar-se un sentiment de submissió i frustració per no poder expressar el seu verdader enuig i desig. Pot ocórrer el mateix amb altres emocions. Per exemple, un home que reprimeix la seua por perquè la cultura de l'entorn o familiar considera poc viril expressar-la, pot, com a conseqüència, mostrar un sentiment d'enuig per a suplir la por i derivar, a vegades, en agressivitat.

La taula següent, basada en Greenberg, ens pot ajudar a distingir els sentiments primaris dels secundaris.

EMOCIÓ PRIMÀRIA	OCULTACIÓ	EMOCIÓ SECUNDÀRIA
Tristesa	Si s'oculta	Enuig
Por	Si s'oculta	Fredor o enuig
Gelosia	Si s'oculta	Enuig
Enuig	Si s'oculta	Ansietat
Excitació sexual	Si s'oculta	Ansietat

Qüestions

1. Recorda si alguna vegada, en experimentar un sentiment de tristesa, vas reaccionar amb enuig. Recordes la situació? Què va passar? Vas poder reconèixer i expressar la teua tristesa? Vas haver d'expressar la tristesa mitjançant l'enuig?
2. Recorda si alguna vegada que vas haver d'amagar la por que senties vas reaccionar amb fredor o enuig. Alguna vegada, per ser xic, vas haver d'amagar la por perquè no estava ben vist que un xic l'expressara?
3. Algunes vegades pots haver sentit gelosia en les relacions familiars, amb les teues amistats o en les relacions de parella. En aquests casos, vas poder expressar la gelosia tranquil·lament o vas reaccionar amb enuig?
4. Alguna vegada has hagut d'ocultar l'enuig? Què et va ocasionar el fet d'amagar-lo? Què va fer el teu cos per a ocultar-lo?
5. Com vas reaccionar quan vas sentir atracció cap a una altra persona i no et vas atrevir a expressar-li-la?
6. Tria una persona del grup per a compartir la teua experiència. Decidiu qui parlarà primer. Escolta atentament sense interrompre ni jutjar l'altra persona. Quan siga el teu torn podràs parlar de la teua experiència.
7. Debat grupal.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.1.8. Sentiments instrumentals o manipuladors EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Emocions

#Salut emocional

Desenvolupament

Llig aquest text:

### **Les emocions instrumentals o manipuladores**

Les emocions instrumentals o manipuladores són aquelles que s'aprenen per a obtenir de les altres persones el que volem. Per exemple, podem plorar perquè ens atenguen, enfadar-nos o cridar perquè ens facen cas i ens concedisquen el que volem. Solen aparèixer en la infància i amb el temps passen a formar part de la nostra personalitat. Així, algunes xiquetes que no són escoltades aprenen prompte que poden ser escoltades si sedueixen, de manera que desenvolupen una seducció inconscient per a aconseguir ser tingudes en compte i admirades per les altres persones. Una altra emoció que s'utilitza molt a sovint per a controlar i intimidar les altres persones és l'enuig, que quan ja és habitual ix a l'exterior amb gestos automàtics, quasi inconscients, apresos en la socialització. Aquest enuig és molt diferent d'aquell altre que expressem conscientment, que utilitza les paraules per a explicar el que ens fa enfadar i el que necessitem en aquests moments.

La persona que expressa un enuig manipulador sap que aquest produeix un efecte de por o inhibició en les altres persones i que, per tant, pot eixir-se'n amb la seua i dominar la situació o aconseguir el que vol. Així, podem veure com hi ha molts xics que aprenen a instrumentalitzar l'emoció de l'enuig, i moltes xiques, la tristesa

i el plor, per a inspirar compassió, atenció i escolta. Els perdonavides del col·legi, per exemple, sovint han sigut maltractats i amenaçats. Han après que amb el rol que interpreten es pot controlar els altres, sobretot si s'espanten i no posen límits a la intimidació. Per això continuen amenaçant i mostrant hostilitat per tal d'eixir-se'n amb la seua, i no sols amb paraules, sinó també mitjançant gestos, postures corporals i mirades d'intimidació. Són persones amb poca intel·ligència emocional, que només es desenvolupa quan som conscients dels nostres sentiments i ens deixem guiar per emocions saludables.

*Aquest és el cas d'Alba, una xica de 2n curs d'ESO. Sovint s'enfada i crida per a aconseguir el que vol. Ho va aprendre quan era xicoteta perquè va veure que enfadant-se i cridant aconseguia fàcilment el que volia. A sa casa actuant així, però no a l'institut. Moltes persones li fugen per aquesta manera de comportar-se, però encara és capaç de dominar Alba, la seua millor amiga, utilitzant l'estratègia de l'enuig.*

### Qüestions:

1. Què li diries a Alba? Què li diries a la seua amiga?
2. Coneixes alguna persona que manipule les persones properes amb una emoció instrumental no saludable?
3. Alguna persona ha intentat manipular-te per a aconseguir el que volia en les teues relacions afectives o sexuals?
4. Quines són les actituds emocionals més freqüents que empres en la interacció amb altres persones? Et sents tractada amb injustícia? Sents enuig? Et queixes de la

injustícia d'algunes situacions? Sols defugir les teus responsabilitats? És possible que aquestes actituds emocionals responguen a sentiments que en el passat et van proporcionar guanys o que siguen actituds que vas tindre llavors per a sobreviure, perquè van ser l'únic que saberes utilitzar en aquells moments. Es reconeixen perquè tenen actituds i gestos corporals fixos, antics i crònics. La teua actitud emocional del passat et soluciona problemes en el present? Tingues en compte que si és una emoció que no s'adapta al present o et recorda hàbits emocionals del passat, no és saludable.

5. Reuneix-te amb tres persones de la teua confiança i pregunta'ls com et perceben emocionalment. Si sovint mostres enuig, pregunta a les altres persones si el teu enuig els atemoreix. Pregunta'ls com se senten davant de l'enuig o de qualsevol altra emoció.
6. Una persona de cada grup pot fer de relator i posar en comú les conclusions que arreplegue.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2. LA TRANSFORMACIÓ DE LES EMOCIONS

### Objectius

- Representar visualment, a través del dibuix, el procés de l'enuig per a poder observar-lo i dialogar amb ell.
- Reflexionar sobre el mite de Teseu i els seus ensenyaments per a eixir del laberint de l'enuig i trobar una energia no violenta per a defensar els nostres drets, necessitats i desitjos.
- Prendre consciència de la importància de l'art i de la cooperació grupal en la transformació de la por, el dolor i la ràbia, tant individual com col·lectiva.
- Conèixer el procés de les nostres pors, del passat i actuals, familiaritzar-nos amb aquestes i adonar-nos de quines pors són comunes i quines diferents entre xiques i xics a causa de la socialització diferenciada.
- Acceptar l'emoció de la por com un recurs més per afrontar la vida.
- Ser conscients de la por a no ser acceptades per les altres persones, si som distintes, tenim sentiments propis o ens expressem de manera diferent.
- Atrevir-nos a demanar ajuda i saber actuar en situacions d'assetjament escolar (bullying).
- Exercitar habilitats de comunicació no verbal i véncer la por al contacte físic.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## Transformació de les emocions<sup>i</sup>

### Informació per al professorat

És important saber concentrar-se en una emoció, observar-la i escoltar-la, però igualment ho és poder deixar-la de banda i transformar-la. En això consisteix la intel·ligència emocional, ja que és molt fàcil i freqüent quedar atrapats en les emocions, sobretot en les d'enuig i desamor, emocions que ens raptin, arrabassen i trauen de polleguera, i poden ferir-nos a nosaltres mateixos i a altres persones. Amb aquestes emocions ens sentim tan identificades i fusionades que veiem tota la realitat a través d'aquest estat emocional. El que passa amb les emocions és que impliquen tot el cos i tractem de deixar-les de banda per mitjà del pensament, sense tindre en compte l'energia del cos que en aquells moments pugna pel moviment. És més fàcil deixar de banda l'estat emocional movent el cos. Per aquest motiu, ballar, passejar i respirar pausadament, fins i tot meditar i observar-nos com si fórem una altra persona amb aquesta emoció, ens ajuda a trobar la connexió entre les nostres sensacions, emocions i pensaments o imatges, és a dir, ens ajuda a desenvolupar la nostra intel·ligència emocional i, per tant, a manejar-les d'una altra manera més saludable.

És important tindre present i dir-nos que som un poc més que l'estat emocional que ens recorre en aquells moments. Per això és important, una vegada que tenim localitzada l'emoció corporalment, reconeguda i acceptada, posar-li paraules, imatges i passar a la verbalització i a l'expressió corporal, a través de la respiració i el moviment, la dramatització, el cant o la dansa. A continuació descrivim els passos a seguir.

- 1. Ser conscients de les sensacions corporals** mitjançant la respiració conscient, lenta i profunda, amb la mandíbula relaxada i els llavis entreoberts per a donar via lliure a l'emoció. Convé prestar atenció a determinades zones del cos, com ara la gola, el pit, l'estómac, el ventre i la pelvis, que són zones de bloqueig o d'obertura, per tal de relaxar-les.
- 2. Ser conscients dels pensaments, imatges, idees o judicis** que acompanyen aquestes sensacions. Què em dic a mi mateixa quan tinc aquesta sensació? Quina imatge em ve?
- 3. Acceptar les emocions.** Moltes vegades en som conscients, però no les acceptem, perquè això ens obligaria a tindre una altra visió de les coses, de nosaltres i de les altres persones. Per a acceptar-les, podem adonar-nos dels judicis que emetem sense identificar-nos amb les emocions, sinó que les observem com si fórem una altra persona. Acceptar-les és respirar i donar-los la benvinguda, agrair-los el que han fet i fan pel nostre benestar, encara que no hagen encertat a vegades, permetre'ls fer el recorregut corporal que vulguen, deixar-les créixer, desaparèixer i transformar-se.
- 4. Expressió lingüística.** Descriure amb paraules l'estat emocional és important per a poder expressar-lo. Parlar de les emocions ajuda a donar nous significats a les experiències, i escriure allò que s'ha pensat ens fa ser-ne més conscients.

D'aquesta manera tot adquireix sentit, ja que la paraula i l'escriptura ens poden ajudar a separar-nos del sentiment i a *desidentificar-nos-en*, a establir la diferència entre l'ésser que som i l'estat emocional en què ens trobem en aquell moment. D'altra banda, en transformar en paraules i imatges una emoció, ens convertim en agents del procés, en compte de receptors passius o víctimes. Ajudem així a integrar la part verbal del nostre cervell amb la part no verbal, i creem una experiència integradora de sentiment i pensament.

- 5. Decidir si expressar les emocions o no** a les altres persones, quines són les paraules més apropiades que podem utilitzar i què podem fer en compte de deixar que les emocions actuen per elles mateixes.
- 6. Observar i avaluar, sense jutjar,** anar al centre que ha desencadenat l'emoció, veure'n tot el recorregut i adonar-nos si l'emoció que apareix expressa una necessitat per a aconseguir un major benestar o si ens reporta problemes majors. Es reconeix que un sentiment és central perquè és fresc i nou. Sorgeix en el moment com a resposta a situacions canviants, internes o externes, no està estancat ni és ressentiment o resignació, queixa o dolor sense resoldre.

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)



# Els nostres cossos, els nostres drets

**7. Identificar sentiments destructius** que no ens ajuden ni ajuden les altres persones. Aquests sentiments solen ser de vergonya, por, desesperació, depressió o ansietat, i sovint van acompanyats de pensaments hostils envers un mateix o envers les altres persones. Se'ls reconeix perquè solen tindre una veu crítica, un judici cruel i hostil, que condueix a pensaments d'autoinculpació i d'autoatac, sentiments de malestar que Greenberg anomena sentiments secundaris i que oculten els sentiments primaris. Per tant, hem d'anar a l'origen del pensament negatiu per a veure la situació emocional que va provocar-lo i descobrir així el sentiment primari. Per això, davant d'un sentiment de malestar, hem de preguntar-nos si es tracta d'un sentiment secundari que n'oculta un altre de primari, d'enuig, por o dolor.

Altres vegades els pensaments destructius actuen com si foren la veu de la desconfiança dirigida cap a la nostra persona: "vés en compte", "et poden danyar", etc. Són veus que envien, com si en el nostre interior habitaren persones adultes, com aquelles de la nostra infància que ens cuidaven, criticaven, aconsellaven, etc. És com si tinguérem dins nostre un personatge que ens diguera tot el que hem de fer o no. Sovint aquests personatges guarden relació estreta amb situacions de la nostra infància o adolescència en què vam ser rebutjades, tractades injustament, o menystingudes com a persones. Observar aquests personatges és interessant, però no hem d'oblidar que la decisió és nostra i no d'elles. Convé, doncs, tranquil·litzar-les i tractar-les amb afecte, com a xiquets o xiquetes ferides, perquè com a tals es comporten, preguntant-los quina necessitat oculten en el seu interior. Són necessitats

del passat que apareixen per a ser tingudes en compte i ho fan a través de l'emoció de l'enuig. A aquest enuig l'anomenem enuig primari. Tot aquest procés de desidentificació dels sentiments destructius és el que la psicossíntesi anomena desidentificar-se de les subpersonalitats que ens atrapen i esclavitzen, i constitueix l'eix central per a poder transformar l'emoció i aprofitar l'energia estancada.

**8. Expressió plàstica.** Una vegada localitzada i reflexionada cada emoció podem passar a visualitzar l'emoció com si fóra una imatge, sota la forma de paisatge, animal, escultura, persona o qualsevol altra forma amb què aparega. Després de visualitzar-la podem dibuixar-la amb colors i observar-la. En mirar atentament la imatge de la nostra emoció, sol produir-se un augment de la consciència emocional. És com si la imatge ens parlara, tal com ho fa en somnis. Llavors resulta més fàcil preguntar a la imatge directament què necessita, obtindre la respostes o deixar la pregunta en suspens en la nostra consciència, perquè siga resposta posteriorment. És com si la imatge necessitara un temps per a recórrer el nostre cos. A més, és una forma molt creativa d'actuar amb les nostres emocions, que ens reporta una responsabilitat i autonomia majors.

**9. Preguntar per la necessitat que amaga cada emoció,** analitzar si tenim recursos i demanar ajuda si no en tenim. Convé respirar lentament i profunda mentre ens preguntem per la necessitat: què necessite? On puc trobar el que necessite? Per exemple, un xiquet assetjat o maltractat pels seus companys pot sentir por, però si escolta aquesta por, la respira i es pregunta què necessita, trobarà la ràbia i la necessitat

de ser respectat i protegit, i podrà aleshores demanar ajuda. Hem de tindre present que darrere de qualsevol emoció s'amaga una necessitat i que les necessitats fonamentals que tenim tots els éssers humans són les mateixes: seguretat, suport, reconeixement, pertinença, valoració i amor. Necessitem seguretat quan sentim por i consol si patim o ens sentim ferits. Si estem en contacte amb les nostres necessitats ho estem amb el nostre jo actiu, i podem passar de la queixa a la petició o a cercar allò que necessitem. A vegades necessitem ajuda de persones expertes, terapeutes o amistats íntimes, que ens ajuden a aclarir els nostres sentiments. Convé buscar relacions segures que ens valoren, que ens donen consol, ajuda i amor, perquè les nostres emocions són com criatures ferides, a les quals cal abraçar i parlar per a donar-los seguretat. Llavors el xiquet o xiqueta es transforma, riu i troba la seua energia. D'altra banda, dibuixant-la, podem interactuar amb la imatge de la nostra emoció, dialogant, preguntant què necessita i, fins i tot, arribant-hi a acords, compromentent-nos a buscar o demanar allò que necessita. També podem representar-la sota la forma d'una escultura, servint-nos d'instruments com plastilina o argila, o realitzar estàtues amb algunes persones del grup, a les quals dotarem de ritme si és necessari. Això fa que adoptem el paper de guies i agents creatius de les nostres emocions en compte de subjectes pacients.

**10. Expressió corporal.** Una vegada tinguem localitzada la necessitat és imprescindible fer un pas més, a fi d'operar la transformació total. No cal oblidar que l'emoció recorre i mou tot el nostre cos, per la qual cosa moure'l conscientment, d'una manera determinada per a cada emoció, pot proporcionar-nos harmonia i energia.

# Els nostres cossos, els nostres drets

D'aquesta manera, podem extraure'n recursos, pensaments i accions noves, perquè som un tot, en què pensament, emoció i cos estan relacionats amb sentit. Per exemple, davant d'una situació d'enuig ens serà beneficiós colpejar el sòl amb les plantes dels peus i traure la veu o ballar danses africanes, dels indis americans o flamenc.

**11. Petició de canvi.** És ací on ha d'arribar tota emoció per a curar-nos, a un canvi en el nostre cos, emoció i ment, a trobar o buscar el que necessitem o desitgem. Per això, una vegada que hem mogut l'emoció, podem passar a verbalitzar la nostra necessitat i el nostre desig a les persones implicades. Això donarà més profunditat, intimitat i sentit a la nostra vida.

## L'emoció de l'enuig

Una de les emocions que més problemes sol ocasionar a les persones en les famílies, en les parelles, en les escoles, en el treball i en totes les relacions interpersonals és la de l'enuig. Veurem, per tant, com funciona aquesta emoció i com pot resoldre's saludablement.

L'enuig està produït per una ferida, una carència o una frustració, però aquesta frustració té a veure amb les expectatives que ens havíem creat respecte a una persona o situació i, fins i tot, respecte al nostre projecte de vida i els nostres desitjos i somnis. Ens imaginem que si fem això o allò altre succeirà el que desitgem, però la vida està plena de sorpreses i obstacles. La nostra manera de reaccionar als obstacles és carregar-nos d'energia per a poder superar-los i complir així els nostres desitjos, però si no sabem com fer-ho, la reacció immediata és l'enuig. Químicament s'esdevé que, davant de la presència d'un obstacle amenaçador, ens carreguem d'adrenalina per a poder romandre

en estat d'alerta i poder lluitar. Això s'entén en una situació d'agressió personal en què hem de defensar-nos i, segons algunes hipòtesis, constitueix el passat de moltes situacions de la nostra espècie que ens ha quedat com a resposta automàtica.

L'enuig i la por estan relacionades amb alguna cosa amenaçadora, i, fins i tot, químicament, existeix en totes dues emocions una descàrrega d'adrenalina. En el nostre organisme s'activa l'enuig o la por, depenent de la proporció de l'amenaça. Si l'amenaça és gran, s'activa la por, i si pensem que podem enfrontar-nos-hi, s'activa l'enuig.

## Com actuem quan sentim enuig?

Hi ha persones que davant de l'enuig són incapaces de parlar, només llancen o trenquen coses, qualsevol cosa que tinguen a mà. Necessiten soltar immediatament el plus d'energia i només ho saben fer d'aquesta manera rotunda que pot espantar les altres persones o aconseguir que accepten les nostres demandes o capritxos. Aquestes enrabades són freqüents en criatures i adolescents, i els hem de respondre amb paraules que escolten la seua frustració i malestar, però que al mateix temps els faça reflexionar i trobar les seues pròpies paraules, a fi que puguin expressar l'emoció i expressar què necessiten.

Si quan sentim enuig no ho expressem, aquest no es resol, i si aquesta manera de reaccionar és habitual, apareix el ressentiment i el rancor, que ens enverina a nosaltres i a les nostres relacions. El ressentiment no ajuda a canviar res sinó que ens deixa en la queixa permanent de la víctima, és a dir, en una posició de submissió. Aquesta actitud és una defensa que fem per a no entrar en l'emoció i en el dolor que produeix.

Si a l'enuig reaccionem amb insults, menyspreus i crítiques desqualificadores (baralla verbal),

tampoc resollem l'enuig i ens quedem en la impotència, el malestar i la falta d'intimitat. Si responem a l'emoció que sentim amb la nostra part mental, i jutgem l'altra persona, construïm una defensa que ens impedeix entrar en la nostra emoció i en allò que ens preocupa, al mateix temps que condemnem i aïllem l'altra persona.

Una altra reacció és quedar-nos en la posició de víctima ofesa davant de l'enuig alié i tancar-nos a la nostra closca, sense expressar el nostre punt de vista o el que ens ha ferit, la qual cosa pot conduir-nos a un malestar físic i a un gran ressentiment. O bé desitjar que l'altra persona se senta culpable, expressar el nostre dolor i el nostre enuig per mitjà de gestos, encara que no clarament, i allunyar-nos-en després.

Totes aquestes maneres de reaccionar estan basades en creences que consideren l'enuig com una emoció que cal respondre amb lluita o amb evasió, la qual cosa ens porta a barallar-nos amb nosaltres mateixes, com en els casos de ressentiment, o amb les altres persones. Però enfadar-nos no implica que ens hàgem de barallar. Podem veure l'enuig com un desacord o un problema a resoldre. Per tant, el primer pas, com en tot problema, és descriure'l bé i fer-nos les preguntes que ens ajuden a resoldre'l. La pregunta fonamental és *Què necessite en aquesta situació?* I posteriorment hem de reflexionar-hi i trobar la resposta en el nostre interior. Per tant, si veiem que tendim a la baralla, podem preguntar-nos què hauria d'ocórrer perquè cessara el nostre enuig o com es podria calmar, què necessitem i què demanem.

Si fem un esquema del recorregut saludable d'aquesta emoció, podem adonar-nos més fàcilment del camí que ens condueix al benestar.

# Els nostres cossos, els nostres drets

Pensament	Sentiment	Acció individual	Acció social
Dany →	Ràbia →	Lluita →	Petició de canvi ↓ Benestar

Podem veure que un dany moral o físic produeix un sentiment de ràbia, que porta en si una energia explosiva de lluita, que tendeix a eixir en forma d'oposició, atac o defensa. Ara bé, l'energia de la lluita podem observar-la, respirar-la, reflexionar què necessita i passar a l'acció transformadora. Llavors adquirim benestar. Si ens quedem només en la lluita i en la queixa, l'energia quedarà atrapada en el nostre cos i en els nostres músculs i vísceres, i podrà crear un símptoma.

Les creences de la nostra ment influeixen en l'enuig d'una manera molt lineal, ja que si veiem els obstacles com a enemics, tendirem a destruir-los. Si la nostra ment accepta les coses que ocorren, si els obstacles que la vida i les persones ens posen al nostre desig no els jutgem com a malintencionats, ens frustrarem, però no sentirem enuig. No obstant això, el que ocorre més sovint sol ser el contrari: en cada frustració la nostra ment interpreta les coses de tal manera que culpa l'altra persona, a nosaltres mateixes, a la mala sort o al destí. Llavors pensem que l'altra persona ho ha fet amb mala intenció o que és de tal manera i haguera de ser d'una altra, és a dir, tendim a interpretar i a jutjar sense acceptar els fets ni fer-nos càrrec de la situació. En fer això, entrem en una lluita competitiva en què l'altra persona es converteix

en enemiga, en una persona a qui cal destruir, aïllar o ignorar. D'aquesta manera tendim a pensar i a creure fermament que la vida és una lluita en què unes persones guanyen i unes altres perden.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## La visualització i l'art com a instruments transformadors de l'enuig<sup>i</sup>

### Informació per a l'alumnat i per al professorat

Són moltes les possibilitats que ens brinda l'art per a descarregar, expressar i interioritzar aquesta emoció, mitjançant el dibuix, el ritme, el cant, la dramatització o l'escultura. *La psicosisintesi* tendeix la mà a totes les arts per a aconseguir la transformació de les emocions, i ho aconsegueix d'una manera creativa i lúdica, en proposar un camí d'observació de les nostres emocions. Col·locant el nostre jo en el paper de qui observa, podem analitzar les nostres emocions com a aspectes o parts del nostre jo que no han d'ocupar tota la nostra persona. És possible fer aquesta desidentificació gràcies a la respiració i la posició del cos. Si observem el nostre enuig, ràbia o còlera com una energia de què podem apoderar-nos, en compte que ella s'apodera del nostre jo, tot pot canviar. Podem emprar aquesta energia com una força creativa que impulse els nostres projectes i accions.

Per a observar l'energia de les nostres emocions tenim un camí fàcil, el de les visualitzacions. El poder de les imatges és tal que pot desencadenar emocions, pensaments i sensacions corporals. Podem ajudar-nos-en, per tant, per a facilitar la seua transformació. Podem imaginar, per exemple, l'emoció de la ràbia o la por com si fóra un animal.

Des d'èpoques remotes, la proximitat dels éssers humans amb els animals ens ha portat a observar-los i a establir similituds entre el comportament instintiu de determinades espècies animals i el de l'ésser humà. Les tradicions ameríndies estan impregnades

d'una essència mítica que podem observar en els pobles guerrers i caçadors, i entre curanderos i curanderes d'aquests pobles i d'altres tribus ameríndies, relacionades amb esperits ancestrals i animals poderosos. Per a la tribu lanomami, de l'Amazones veneçolà, tot ésser humà té un doble anímic en un animal de poder, anomenat el "doble animal". Existeixen també danses rituals i sons que n'imiten el moviment. Això es fa per a contactar amb la saviesa de supervivència i amb els comportaments de l'animal, que és el mateix que contactar amb la nostra pròpia essència i les nostres qualitats com a éssers que formem part de la naturalesa. A més, l'associació de l'ésser humà amb el poder totèmic de l'animal permet conèixer el nostre inconscient. Ho podem observar en la pel·lícula *La selva esmaragda*, en què un xaman inicia un adolescent en la cerca del seu animal de poder. Els xamans saben entrar en contacte amb el món dels animals, són capaços de contactar-hi i demanar-los ajuda.

Podem entrar en contacte amb el nostre animal de poder mitjançant les visualitzacions apropiades, per mitjà de la música o la dansa, a la qual s'ha donat prioritat en les cultures primitives. Les persones poden entrar així en contacte amb el seu animal interior, fer-lo present i dialogar amb ell per desbloquejar una gran càrrega energètica, que es posa a disposició de les necessitats individuals i també col·lectives quan es comparteix l'experiència. Després d'aquesta experiència les persones tenen la sensació d'haver entrat en l'interior

d'un gran misteri, el seu propi ésser interior, i poden compartir-ho amb les altres persones del grup que han tingut la mateixa experiència, però amb connotacions particulars i pròpies de la seua singularitat. L'energia i la comunicació íntima que es crea en el grup és molt especial, tant que afavoreix els llaços d'amistat, l'expressió d'emocions i el respecte a la singularitat de cada vivència.

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)



# Els nostres cossos, els nostres drets

## La por, les pors<sup>i</sup>

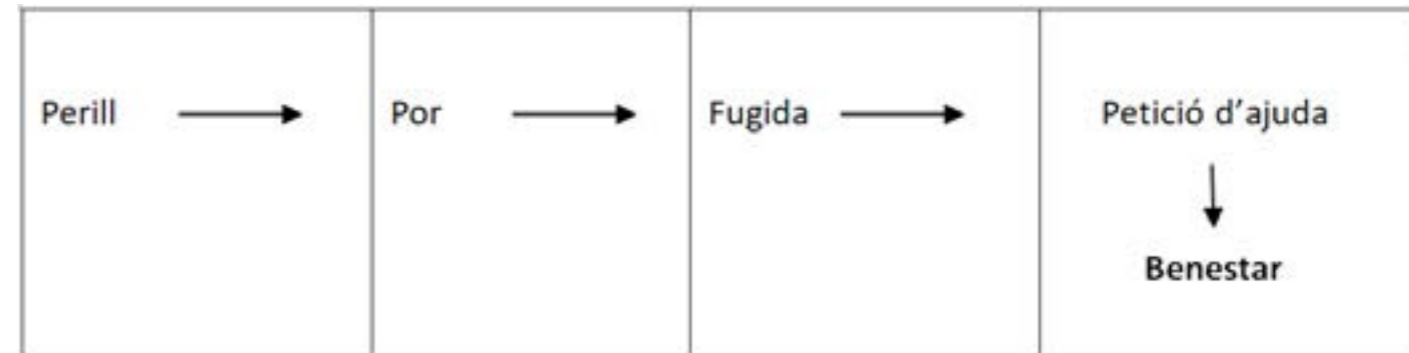
### Informació per al professorat

La por és una sensació d'estretor i d'angoixa que percebem davant d'un perill real o imaginat, és a dir, davant de tot allò que amenaça la nostra integritat física o psíquica. A vegades l'amenaça és real i igual per a totes les persones; però altres vegades és molt subjectiva, perquè depèn dels recursos que es tinguen o de les creences que ens poden paraitzar, com ara pensar: "Jo no puc, no valc; els altres sí". Una altra creença és pensar: "No s'ha de tindre por, cal véncer la por; no sigues covard". Això se sol dir sobretot als xics degut als estereotips de gènere, ja que expressar la por seria una conducta no acceptada. Però la por no és un problema, sinó una advertència que ens indica que hi ha un problema que potser vulguem resoldre o no. Si volem resoldre'l, hem de buscar els recursos necessaris per a fer-ho.

Podem tindre por d'algun perill físic present (por a una tempesta) o probable (por de ser objecte d'un robatori), o també podem tindre por de certes situacions, emocions o creences: a començar una relació, a parlar en públic, a dir el que pensem o sentim, o a expressar la nostra orientació sexual. La por ens tanca, ens limita, ens pot paraitzar, però també ens ajuda a ser prudents.

No sols sentim por, sinó que hi reaccionem, igual que en totes les emocions. Podem reaccionar amb vergonya, impotència o ràbia. Però també podem acceptar-la, voler véncer-la i demanar ajuda, com ens indica la taula de les emocions de Moiso i Novellino, que hem vist en pàgines anteriors.

M'adone d'un perill - Reacció de por - Resposta interior: vergonya, impotència o ràbia - Acció individual de fugida - Resposta conscient exterior: petició d'ajuda.



Culturalment, se sol menysprear les persones que tenen por, sobretot si són homes, com si fóra vergonyós. Per això s'amaga, i, encara que se senta, no es manifesta, sinó que es dissimula. Tan sols en la infància, o davant d'una greu malaltia, se'ns permet tindre por, sobretot si som xiquetes, ja que als xiquets se'ls ensenya a ser valents i a amagar la por o a enfrontar-la, perquè en això sembla que consisteix la masculinitat.

La por ens pertorba, ens fa tremolar i per això tractem d'amagar-la, per a no sentir-la. I ho fem traient el pit i encongint els omòplats. No obstant això, la por no és un problema. Al contrari, és un avís, una indicació que hi ha un problema en alguna part o una dificultat a la qual no sabem encara donar resposta. Potser ens sentim impotents, però si no ens creiem

autosuficients, podem demanar ajuda, cosa que farà que ens relacionem amb les altres persones.

Sentir por en major o menor mesura davant d'una situació perillosa té a veure amb la capacitat de véncer el perill i amb la confiança que tinguem en els nostres propis recursos. Al contrari, si no es tenen recursos o es creu que no se'n tenen, sentim por. Però també pot esdevenir que no sentim por perquè l'hem reprimida des de la infància. I l'hem reprimida perquè així obteníem més acceptació de les persones adultes de la nostra família o del nostre entorn. D'aquesta manera la por va quedar anestesiada. El cos es va quedar així fixat en una reacció crònica, en la qual han intervingut els músculs a través de les contraccions i la respiració parcial per a ocultar

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)



# Els nostres cossos, els nostres drets

la por. Una vegada amagada i crònica, la reacció bota automàticament i ja no podem sentir la por.

A vegades hi ha pors que pareixen injustificades o pors a coses ridícules. En aquests casos, hem de pensar que són ocultació de pors més profundes. És a dir, aquesta por ridícula s'ha posat ací perquè un altra por major ha sigut reprimida o perquè simbolitza o evoca una altra por més interna, de la qual és més difícil parlar.

La mala reputació que té la por fa que l'ocultem, o que tractem de vèncer-la sense escoltar-la. Si no l'escoltem, actuarà com una criatura que té por i que no és escoltada, tranquil·litzada, ni acollida. Llavors cridarà més, a fi de fer-se sentir, i s'espantarà més si no se l'escolta, o bé aprendrà a reprimir la seua expressió. En canvi, si l'escoltem amb respecte, podrà calmar-se. Generalment interpretem les nostres pors en compte d'escoltar-les, i ho fem o avaluem segons el que vam aprendre en la infància, tal com vam ser tractades per les persones adultes i pels xiquets i xiquetes del nostre grup de pertinença.

Podem considerar la por com un aspecte nostre, com un personatge a qui podem escoltar. Si no l'escoltem, cada vegada es fa més gran i ens pronostica un futur catastròfic. Si l'escoltem atentament i amb respecte i li preguntem què necessita, la por es relaxa i ens indica que l'ajudem a desenvolupar les seues capacitats potencials.

Escoltar-la vol dir reconèixer la seua existència i tractar de conèixer-la millor. Respectar-la significa reconèixer el dret d'existir i manifestar-se. Es tracta, doncs, d'un canvi radical. La pregunta clau que podem fer davant de qualsevol emoció, més encara amb les considerades problemàtiques, com la por, el dolor i l'enuig, és preguntar al nostre personatge de la por, considerar-lo un gran

amic, què necessita i de quina manera podem ajudar-lo. Pot contestar-nos que necessita que no li criden, que no li donen pressa, que l'acompanyem.

**Escoltar la por** significa diverses coses:

1r- *Acceptació*, la qual cosa produirà un efecte de calma.

2n- *Deixar de jutjar* o interpretar per a obrir un espai per on puga eixir l'emoció. Això ha de realitzar-se mitjançant la respiració lenta i profunda, amb la boca entreoberta.

3r- *Reconèixer-li el dret d'existir* i manifestar-se i reconèixer que ocupa un lloc important, que té una funció. Llavors podem entaular un diàleg amb el nostre aspecte poregós.

4t- *Dialogar amb la por*, preguntant-li què necessita i què podem donar-li. Llavors podrà esdevenir-se una transformació energètica. És a dir, tota l'energia que havia agafat la nostra por per a ocultar-se se'ns tornarà quan la reconeguem. Podrem emprar-la en allò que desitgem.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.1. La meua manera de respondre quan sent enuig BC

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Emocions

#Habilitats relacionals

#Comunicació

#Escolta

#Salut emocional

Desenvolupament

Ací tens algunes maneres de respondre amb l'emoció de l'enuig. Esbrina quin és el teu estil.

### Mecanismes de lluita

Comportament	Rarament	A vegades	Ben sovint	Persones que reben aquesta reacció
Explote Violentament				
Cride				
Amenace				
Insulte				
Tracte de venjar-me				
Discutisc				
Interromp				
Em queixe				
Pose l'altra persona en el seu lloc				

- 1- Si fas alguna d'aquestes coses, o altres paregudes, utilitzes mecanismes de lluita, però, resols verdaderament el problema?
- 2- Esbrina també amb quines persones crides i amb quins no, si discuteixes contínuament amb totes les persones o només amb algunes, si explotes violentament amb tothom o amb persones concretes.

### Mecanismes de fugida

Comportament	Rarament	A vegades	Ben sovint	Amb quina persona
Descarregue l'enuig amb algú de casa o amb qui puc, en compte de fer-ho amb la persona amb què tinc el problema. Em queixe de com són d'injustos amb mi				
Em queixe a l'esquena d'algú, però no li ho dic.				
Em retire físicament				
Calle				
Em deprimisc				
Emmaltisc				
Em dedique a una altra cosa, mentre espere que desaparega el problema				
Solc dir que no té importància				

- 3- Si fas alguna d'aquestes coses estàs utilitzant mecanismes de fugida.
- 4- Se t'acut alguna manera de reaccionar que no siga la lluita o la fugida?
- 5- Comparteix les teues reflexions amb una persona de la teua confiança.
- 6- Debat grupal.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.2. Què faig amb el meu enuig? EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Emocions

#Comunicació

#Habilitats relacionals

#Escolta

#Salut emocional

Desenvolupament

Tenim tot un seguit d'expectatives i desitjos en les nostres relacions i davant la vida en general. Però no totes les nostres expectatives se satisfan. Hi ha nombrosos obstacles que ens ocasionen frustracions i enutjos. Però si veiem els obstacles com a possibilitats d'adquirir aprenentatges nous, llavors el nostre enuig es redueix o desapareix. Si considerem els obstacles de la vida i els que tenim en la nostra comunicació interpersonal no com una baralla, sinó com a problemes als quals buscar solució perquè totes guanyem, tindrem la possibilitat de conèixer-nos millor i d'entrar en una comunicació verdadera i íntima amb les altres persones. Així que seria molt interessant que en els moments d'enuig ens preguntàrem el següent:

Qüestions

Reflexió individual

1. El meu enuig tendeix a lluitar i destruir o a resoldre situacions?
2. Quin és el problema que ens interessa resoldre?
3. Quina necessitat està expressant el meu enuig?
4. Què m'agradaria obtenir?

5. Què puc demanar a l'altra persona?

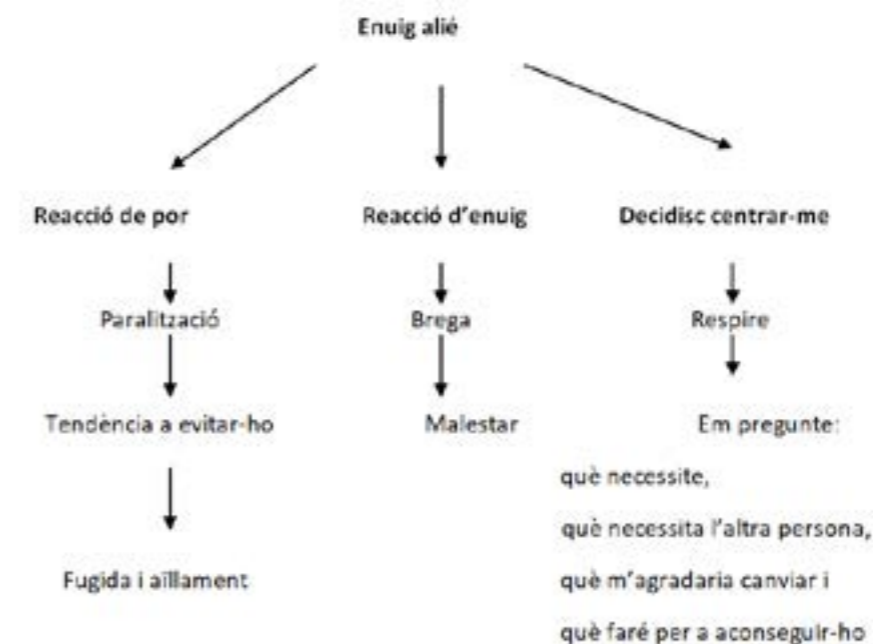
6. Què puc fer jo?

En grup

1. Comparteix les teues reflexions en un grup de tres persones. Resumiu allò que s'ha parlat per escrit.
2. Compartiu voluntàriament les vostres reflexions en el grup de classe.
3. Mira l'esquema del text "Com canviar la nostra actitud quan tenim enuig i expressar-lo de manera sana" i esbrina la manera saludable d'expressar l'enuig.

**Com canviar la nostra actitud quan tenim enuig i expressar-lo de manera sana**

A vegades tenim por de l'enuig de l'altra persona. Llavors ens paralizem i tendim a evitar-la per tots els mitjans o a separar-nos-en i aïllar-nos. Això produeix un gran malestar. Creiem que fugint resolem alguna cosa, però la resolució consisteix a saber separar l'emoció que pertany a l'altra persona de la nostra emoció; l'altra persona pot estar enfadada, però nosaltres no hem de respondre al seu enuig. Podem escoltar-lo i expressar tranquil·lament el nostre punt de vista, el nostre desacord o la nostra demanda. Es tracta, en definitiva, de reconèixer l'altra persona com una persona diferent a mi i de reconèixer el dret i les raons que la impulsen a actuar a la seua manera. Podem veure-ho clarament en l'esquema següent:



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.3. Escoltar l'enuig d'altri sense identificar-m'hi 2EBC

Nivell: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Emocions

#Escolta

#Habilitats relacionals

#Dinàmica corporal (visualització)

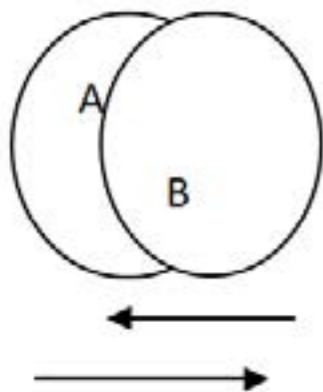
#Salut emocional

Desenvolupament

Mira i llig l'esquema següent i esbrina com respires quan estàs enutjat amb una persona, si notes que la teua respiració s'accelera i es confon amb la respiració de l'altra persona o si et centres en tu mateix i respires tranquil·lament.

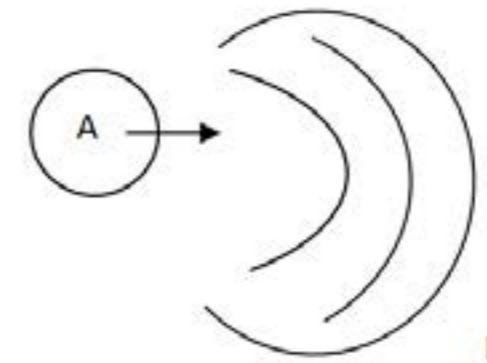
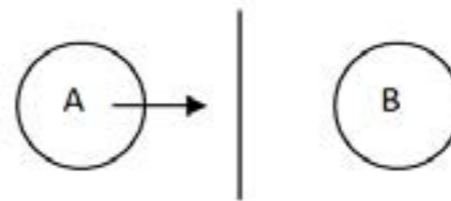
Quan reaccione, ja siga amb por o amb enuig, m'estic identificant amb l'emoció de l'altra persona i estic entrant en la seua energia, confonent els espais. Quan em centre en la meua respiració, en canvi, prenc consciència què passa en el meu interior i decidisc què fer, separe l'espai emocional de l'altra persona del meu propi espai, i puc arribar a comprendre-la i acollir-la. D'aquesta manera puc ajudar-me i ajudar l'altra persona. Ho podem veure en aquests dos esquemes.

*Confusió d'espais i confusió en la manera de respirar*



*Separació d'espais emocionals*

*Obrir-se per a acollir l'enuig d'una altra persona*



Podem acollir l'enuig d'una altra persona quan anteriorment hem realitzat una separació d'espais emocionals. D'aquesta manera, podem aproximar-nos a l'expressió de la còlera d'una altra persona, reconèixer la seua ferida, dir-li que comprenem el seu enuig i que deu tindre raons molt poderoses per a sentir-se així. Podem preguntar-li què necessita i què pot fer per a obtindre el que necessita. Escoltar la necessitat d'una altra persona i acceptar el seu enuig la calmarà més que no les paraules tranquil·litzadores.

Qüestions

- 1-Tanca els ulls, respira tranquil·lament i recorda una situació d'enuig. Percep l'expressió del teu cos i com respires. (Convé escoltar una música relaxant)
- 2-Recorda ara un moment en què estaves molt enfadada amb una persona. Com respirava

aquesta persona? Com respiraves tu? Què vas fer?

- 3-Imagina que et trobes en aquesta situació. Sent com respira aquesta persona, però tracta que la teua respiració siga lenta i profunda.
- 4-Digues-li que comprens el seu enuig, que deu tindre raons per a enfadar-se. Pregunta-li què necessita. Imagina't la seua resposta. Pregunta-li què farà per a obtindre allò que necessita.
- 5-Fixa't com reacciona l'altra persona en sentir-se escoltada, sense ser jutjada.
- 6-Obri els ulls i comparteix l'exercici amb una persona de la teua confiança.
- 7-Debat grupal sobre l'exercici.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.4. Dibuixa el meu enuig EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Escolta

#Comunicació

#Salut emocional

**Desenvolupament**

A vegades ens empenyem amb algun aspecte de la nostra forma de ser. Llavors podem observar aquest aspecte com si fóra un personatge amb el qual dialogar. Per a fer-ho, l'hem d'acceptar, permetre que s'hi expresse, localitzar-lo en les sensacions corporals, estendre-li la mà i fer-nos-en amics com si fóra una xiqueta o xiquet ferit, preguntar-li què necessita i oferir-li-ho, buscar-ho o demanar-hi ajuda.

**Qüestions**

- 1-Recorda una situació d'enuig. Quan la tingues localitzada, dibuixa't en un full de paper. Presta atenció a la postura corporal i l'expressió de la cara. Si dius quelcom, escriu-ho. Dibuixa l'enuig com si fóra un personatge amb qui parlaràs.
- 2-Dibuixa les persones implicades en aquesta emoció. Cap a qui es dirigeix la teua ràbia? Què fas amb ella?
- 3-Ara realitza un altre dibuix amb dos personatges; un serà el teu jo enfadat i l'altre el teu jo tranquil, ambdós dialogaran. El teu personatge enfadat és un aspecte o part de tu, però tu ets molt més que aquest personatge. Per això li preguntaràs què necessita. Imagina el que respon el personatge i escriu-ho.

4-Realitza un altre dibuix en què et dirigiràs al personatge i li diràs: sóc el teu amic/a. Puc ajudar-te? Busca allò que necessites, demana-li-ho.

5-Fes-li una abraçada i dibuixa-ho.

6-Comparteix els dibuixos amb una persona de confiança.

7-Debat grupal sobre les dificultats de l'exercici. Expliqueu si heu sigut capaços de dibuixar-vos i de què us heu adonat.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.5. El mite de Teseu i el Minotaure 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Escolta

#Comunicació

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Llig atentament aquest mite.

Segons la llegenda, Pasífae, esposa de Minos, rei de Creta, es va enamorar perdudament d'un bou i va donar a llum al Minotaure, una criatura horrorosa, amb cos d'home i cap de bou.

Minos, per a alliberar-se'n, va encarregar al seu arquitecte Dèdal que construïra un laberint per a tancar el monstre.

Després de perdre una campanya militar, els atenesos van ser obligats a enviar a Creta, cada nou anys, set joves barons i set donzelles per a ser oferits en sacrifici al monstre. En una de les ocasions, entre els triats hi havia Teseu, fill del rei d'Atenes i nebot d'Hèrcules. Quan va arribar a Creta, Ariadna, la filla del rei Minos, el va veure i se'n va enamorar. Ariadna no podia resistir-se a la idea que Teseu morira com tots els joves que l'havien precedit, així que li va donar l'extrem d'un fil, que ella sostenia, perquè s'endinsara en el laberint i poguera eixir-ne. (En altres versions del mite es diu que Ariadna li va entregar també una espasa màgica)

Teseu va vencer el Minotaure i, amb l'ajuda del fil d'Ariadna, va poder eixir del laberint, juntament amb els altres joves (sis homes i set dones) amb què havia entrat.

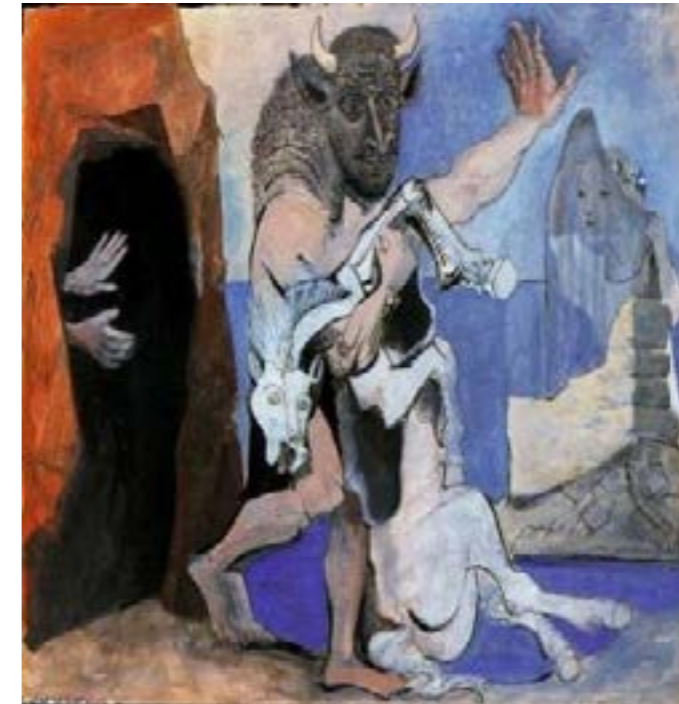
Teseu va tornar amb Ariadna, a qui havia promés

portar-la amb ell. Però en un descans del viatge, es va oblidar d'Ariadna, i a conseqüència d'això, va perdre la memòria. Aquest fet li va ocasionar un gran desastre, ja que havia promés a son pare d'hissar una vela blanca en el seu navili si aconseguia vencer el monstre i tornar. Com que va perdre la memòria, va hissar una vela negra i son pare, creient-lo mort, es va llançar al buit i es va suïcidar.

Teseu es va adonar del que havia fet i va sentir un gran dolor. Però aquest dolor el va empènyer a dur endavant un gran projecte: ell no seria ja el rei d'Atenes sinó que establiria la democràcia, en què tots els ciutadans barons tindrien els mateixos drets (les ciutadanes ateneses no en tenien) i tots els problemes serien resolts sense violència, mitjançant l'ús de la paraula.

**Qüestions**

- 1-Com creus que Teseu va poder vencer el monstre si en una mà portava el fil que no podia soltar?
- 2-L'espasa màgica que apareix en algunes versions del mite és un símbol. Quin significat creus que té?
- 3-Picasso va dibuixar moltes vegades el Minotaure. Què ens diuen aquestes pintures?



# Els nostres cossos, els nostres drets



- 4-És possible de vèncer el Minotaure sense lluitar contra ell? Quines mesures que no siguin la lluita i la mort poden servir-nos per a vèncer el Minotaure?
- 5-Teseu es va oblidar d'Ariadna, la dona que l'havia ajudat, i això va tindre conseqüències desastroses: va perdre la memòria. Quines conseqüències té el fet de no valorar i oblidar el que ens ensenya la mare i el que ens ensenyen altres dones?
- 6-Què t'ha ensenyat ta mare?
- 7-Quines coses has après de les dones que has conegut?
- 8-Quines coses has après dels homes que has conegut?
- 9-Comparteix amb una persona les teues reflexions.
- 10-Debat grupal sobre el mite i les reflexions individuals.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.6. Acceptar el Minotaure i transformar la ràbia en força creadora 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Dinàmica corporal

#Escolta

#Comunicació

#Salut emocional

**Desenvolupament**

El Minotaure representa la nostra força instintiva, el nostre animal interior que hem de fer conscient i amb el qual hem de dialogar perquè no solte la seua agressivitat animal i pugua destruir-nos i destruir les altres persones. Apropiar-te d'ell és el que pots obtenir en realitzar aquesta activitat.

### 1r. Reflexió

Abans de realitzar la visualització és convenient reflexionar sobre els moments de la nostra vida en què hem sentit i sentim ràbia. Per a fer-ho, tractarem de contestar a les preguntes següents.

1. Fixa't en situacions de la teua vida que t'hagen produït i et produïsquen un ràbia o enuig.
2. Què sols fer quan tens ràbia?
3. Quines altres coses se t'acut que podries fer?

La nostra imaginació pot servir-nos per a trobar altres formes d'expressar l'enuig o la ràbia d'una manera saludable i creativa. Per a fer-ho, realitzarem una visualització.

### 2n. Visualització

1r.- *Concentració.* Perquè el nostre jo estiga centrat ens ajudarem de la postura corporal i

la respiració diafragmàtica (pit i ventre). Seiem amb l'esquena ben recolzada, amb la boca entreoberta i respirant pausadament i profunda, procurant expulsar tot l'aire, respirant d'una manera relaxada. És fonamental relaxar la boca i deixar-la entreoberta. D'aquesta manera deixem el camp lliure perquè apareguen les imatges i entraren contacte.

2n.- *Atenció i acceptació.* Tanca els ulls i imagina una situació de gran enuig. Ara respira tranquil·lament i imagina que ixes de la classe i et dirigeixes cap a una sala de cinema. Seus, s'apaguen els llums i en la pantalla il·luminada apareix la imatge de la teua ràbia. Pot aparèixer en forma d'animal o sota qualsevol altre aspecte. Deixa que la imatge aparega en la forma que vulga aparèixer.

3r.- *Acceptació i observació.* Observa'n la forma, el color, el so que produeix i com es mou. Respira tranquil·lament, i tracta d'esbrinar si vol dir-te alguna cosa. (Pausa) Mantén l'atenció en posició d'escolta i acceptació. Només si l'acceptes podràs dialogar amb ella.

4t.- *Diàleg.* Pots donar les gràcies a aquesta emoció per tot el que fa per tu; t'avisava d'allò que et fa mal, d'allò que et convé i del que no, o dels límits que hauries de posar a altres persones perquè et respecten. Pots dir-li: *gràcies per tot el que fas per mi.* (Pausa) Pregunta-li si necessita qualsevol cosa i si pots ajudar-la a trobar el que necessita, espera tranquil·lament la resposta, que pot arribar en aquest moment o en un altre.

5é.- *Negociació.* A canvi de la teua ajuda, demana-li que et preste la seua energia per a emprar-la a favor de l'èxit dels teus projectes, imagina't que tendeixes les mans cap aquesta

imatge, acull-la com a una amiga. En tendir-li les mans, rep la seua energia.

6é.- *Visualitza el teu cos amb aquesta nova energia* que camina amb tu pel món i que empraràs en la realització dels teus projectes. Què fas? Com poses límits? Com expresses el que vols i el que no vols sense agressivitat? Com et sents? (Pausa)

La pel·lícula va arribant a la fi. Les llums de la sala s'encenen i tornes a la classe. Obri els ulls lentament, estira't i mou les articulacions a poc a poc.

### 3r. Expressió simbòlica

7é.- *Dibuix.* Una vegada acabada la visualització, farem un dibuix en silenci, amb música relaxant que ens ajude a centrar-nos en el dibuix i en la seua energia. Una vegada acabat, podem escriure-hi la frase següent a la part de sota: *què necessites?* És una frase que llancem a l'interior de la nostra emoció perquè ressoni i quede en la nostra consciència.

### 4t. Expressió verbal

8é.- *Treball d'escolta per parelles.* A continuació es passa a verbalitzar l'exercici, a practicar l'escolta activa, sense jutjar ni interpretar el que ve de l'altra persona, amb empatia i acolliment. Per tant, no es pot interrompre l'altra persona. Cada persona expressa la seua experiència i, en acabar, una altra.

9é.- *Escolta grupal.* L'escolta grupal és molt important com a mitjà per a compartir experiències, que poden resultar semblants o molt diferents. És un temps necessari per a comprendre i acceptar les experiències dels altres, desenvolupar el sentiment de solidaritat i l'alegria de compartir. És també un moment de síntesi i integració.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 5é. Expressió artística

10.- *Treball en equips.* El grup es pot dividir en equips de 4 o 6 persones. Cada persona, ha d'observar l'energia del seu dibuix i trobar la manera d'expressar-la en forma de ritme, amb picament de mans, o mitjançant sons o colps. Les altres persones de l'equip poden ajudar-la. Una vegada cada persona haja trobat el seu ritme, s'uniran aquests ritmes en un ritme grupal que unisca i represente tots els ritmes individuals. També poden expressar l'emoció en forma d'escultura humana, a la manera d'un quadre plàstic fix o mòbil, amb sons o en silenci.

## 6é. Expressió corporal

11.- *Expressió corporal.* Es tracta d'expressar l'energia de l'enuig mitjançant la dansa. Es col·loquen tots els dibuixos al terra i es dansa al voltant. El tipus de dansa i música és molt important. Convé recolzar bé la planta dels peus, colpejar rítmicament el terra i moure els braços. Pot servir-nos la música i el cant dels indis americans, que acompanyarem amb la nostra pròpia veu, o la música flamenca.

Dansar en grup us uneix energèticament i emocionalment. Després de fer-ho, veuràs que el nivell de benestar i comunicació del grup és major i que les amistats es refermen. D'altra banda, si has visualitzat el teu animal de ràbia, la dansa et permetrà sentir-ne més fàcilment l'energia i podràs dur a terme millor el diàleg sobre les teues necessitats. Una vegada que has dansat, queda't en silenci i amb els ulls tancats, pregunta-li al teu animal o a la imatge de la ràbia què necessita i què pots fer per a aconseguir-ho.

12.- *Abans o després de la dansa es pot treballar individualment i per parelles un exercici de descàrrega energètica* que en ioga de polaritat s'anomena exercici de foc. Col·loquem una mà al pit i una altra al ventre. Amb els genolls

flexionats i els peus ben recolzats al terra, a la mateixa distància que l'obertura dels malucs i els genolls, intentant agafant l'aire amb la boca entreoberta i soltant-lo al mateix temps que es pronuncia la síl·laba HA (la hac és aspirada). Hem de fer-ho de tal manera que es moga el ventre i empentem la nostra mà cap a fora. Quan ho hagem aconseguit, podem fer-ho estenent els braços cap avant i ajupir-nos lleugerament quan pronunciem la síl·laba HA. Després, podem fer l'exercici per parelles, de mans dades i mirant-nos als ulls mentre respirem i soltem l'aire pronunciant la síl·laba HA. És un exercici que ens carrega d'energia i en el qual podem sentir el nostre poder personal.



HA A A      HA A A

13.- Acabarem realitzant l'exercici conjuntament tot el grup, donant-nos les mans en cercle, respirant i soltant la veu, com a expressió d'una energia de grup que podem aprofitar en la construcció d'un projecte per a la comunitat a què pertanyem.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.7. Expressar l'enuig 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Dinàmica corporal

#Escolta

#Comunicació

#Salut emocional

**Desenvolupament**

*1r. Treball individual a casa*

1. Busca un lloc segur, la teua pròpia habitació, un lloc de la naturalesa, el cotxe, etc.
2. Expressa el teu enuig amb el cos, balla, taloneja, colpeja un coixí, talla llenya, juga al baló, dibuixa, esgarra papers o qualsevol altra cosa que se t'acudisca i que t'ajude a descarregar l'energia.
3. Mira't en un espill quan estigues enutjat i augmenta l'expressió i els gestos d'aquesta emoció.
4. Posa paraules a l'emoció. No t'espantes i digues totes les frases que se t'acudisquen. Pronuncia-les i escriu-les.
5. Observa't després en silenci. Observa quines han sigut les teues reaccions i com es troba el teu cos. Pregunta't quina situació o persona ha influït en l'explosió de l'enuig.
6. Pregunta't què necessites i què pots fer de beneficis per a tu i per a la situació que va desencadenar l'enuig. Una manera de millorar la situació és no sentir-se'n víctima. Pots guiar-la i no dependre de

les coses que facen altres persones. Tu decideixes.

7. Decideix si vols expressar el teu enuig o bé demanar el que necessites o negociar amb l'altra persona.
8. Si decideixes expressar l'enuig, pots començar per expressar-lo en primera persona. Per exemple, pots dir: "Jo sent enuig quan "; en compte de dir "Tu em fas enfadar". Si comences a expressar l'enuig en segona persona i dius, per exemple, "Tu em fas enfadar", l'altra persona se sentirà culpable i començaran les disculpes, els enutjos i les agressions.
9. Si vols negociar amb l'altra persona, tingues en compte el següent:
  - Digues el que sents d'aquesta manera o d'una altra pareguda: "Quan tu dius o fas això , jo sent "; o bé: "Aquesta situació em produeix "
  - Digues el que necessites: "Jo necessite..."
  - Digues el que vols de l'altra persona: "Vull que tu..."
  - Digues el que estàs disposada a fer: "Estic disposada a "
  - Digues-li t'agradaria arreglar la situació.

*2n. Treball grupal, escenificat*

Una vegada has expressat l'enuig a soles i has decidit què fer, pots expressar-lo a l'altra persona, explicar-li les teues necessitats i peticions.

1- Si has treballat aquest exercici a casa, reuneix-te amb una o dues persones per a

escenificar una situació d'enuig o de ràbia. Tu seràs el personatge que sent l'enuig i una altra o altres persones representaran els personatges a qui expressaràs l'enuig. Tingues en compte els passos anteriors per a escenificar tot el procés emocional i l'expressió saludable de les teues necessitats. Pots començar per una imatge corporal de gran enuig, fixa o mòbil, i després, mitjançant la respiració, intenta trobar la calma i acostar-te a l'altra o les altres persones i expressar-los el teu enuig i les teues peticions.

2- Es poden fer tres o quatre escenificacions amb diferents persones.

3- Debat grupal.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.8. Transformant por, ràbia i dolor BC

Nivell: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Emocions

#Activismes

#Violència masclista

#Escolta

#Comunicació

#Salut emocional

Desenvolupament

Vegeu el vídeo: *Vivir sin miedo*. Corporación Colombiana de Teatro. Directora: Patricia Ariza. (Duració 20 minuts)

Patricia Ariza explica en aquest vídeo com es pot convertir el dolor, la por i la ràbia en força per fer front a la violència, com riure's de les pompes del patriarcat i trobar l'alegria de la vida.

Cinquanta dones, entre actrius, ballarines, cantants i dones víctimes de la violència es troben damunt l'escenari per a dir no a la violència masclista a través d'una *performance*. Aquesta creació artística té com a objectiu convertir-se en una resposta al feminicidi i en un espai d'expressió i dignificació de les víctimes, alhora que en una crítica a la cultura masclista encara present en la societat i de la qual les xifres d'agressions contra les dones són alarmants: 600 dones van morir l'any 2014 a Colòmbia a mans dels seus companys i la xifra augmenta cada any. Es va presentar el dia 25 de novembre, Dia de la no-violència contra les dones.

Qüestions

- 1- Què sents en veure aquest vídeo?
- 2- Què reivindiquen les víctimes?
- 3- Et pareix possible transformar el dolor, la por i la ràbia en força i alegria? Què es necessita per aconseguir-ho, segons el que mostra el vídeo?
- 4- Realitzeu un debat en grup.

[Si el professorat ho considera convenient, es pot completar l'activitat amb "La democràcia que demanen les dones" del bloc 12]

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.9. Quines són les meues pors? EB

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Emocions

#Pors

Desenvolupament

Amb aquesta activitat podràs conèixer la història de les teues pors, des de la infància fins a l'actualitat, veure com han evolucionat, com les has vençudes o no, i quina és la teua manera de reaccionar davant de les pors. Tracta de veure-les en les teues relacions personals, en la teua família, amb el professorat, amb les teues amistats o en les relacions de parella, amoroses o sexuals. També pots veure si hi ha pors a la nit o a passar per certs carrers o llocs. Centra't en les preguntes. Pots tancar els ulls i respirar lentament i profunda perquè la memòria treballa millor. Pots anar anotant les teues pors segons les vaja recordant la memòria.

Pot ser que les xiques tingueu unes pors i els xics unes altres, i que en tingueu algunes en comú. Pot ser que si ets xic t'hagen dit que no s'ha de tindre por i que has de ser valent, o t'hagen insistit en aquest missatge molt més que a les xiques. Potser el fet de tindre una orientació sexual no heterosexual o una identitat que no es correspon amb la que se't va assignar en nàixer, et provoquero pors.

Qüestions

1. Quines eren les pors de la infància, des dels 0 fins als 10 anys, què recordes o t'han contat?
2. Quines eren les pors des dels 10 anys als 15?
3. Quines són les teues pors actuals?
4. Quines eren o són les teues pors respecte a les relacions sexuals? Per què creus que tens aquestes pors? Per què creus que algunes persones tenen por de les relacions sexuals? Creus que les pors de les xiques respecte a la sexualitat són diferents de les pors dels xics? Pots posar-ne algun exemple?
5. Quan hages acabat amb les preguntes reuneix-te amb tres o quatre persones de la teua confiança per a compartir els resultats. Feu grups de xics, d'una banda, i grups de xiques, d'una altra, per a comprovar si hi ha diferències en els resultats.
6. Debateu en grup els resultats de les xiques i els dels xics. Poden anotar-se en dues línies diferents en la pissarra. Si hi ha diferències entre xiques i xics, a què creus que es deuen aquestes diferències?



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.10. Com vencer la por i tindre coratge EB

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Emocions

#Pors

Desenvolupament

Vegeu el vídeo [Vence el miedo. Atrévete](#) a YouTube (1'27)

En aquest vídeo la persona que sent la por, a la qual imagina com un animal perillós, es paralitza i retrocedeix. Posteriorment respira, solta la veu i s'atreveix a enfrontar-se amb la por.

Qüestions:

Respon aquestes preguntes per escrit.

1. Què t'ha suscitat la visió d'aquest vídeo?
2. Com vencen la por aquestes persones? Què fa el seu cos?
3. Recorda una situació de por en què l'hages vençuda. Com et vas sentir? Et va ajudar algú? Com va reaccionar el teu cos? Què vas pensar?
4. Recorda una altra situació en què no vas poder vencer la por. Com et vas sentir? Com va reaccionar el teu cos? Què vas pensar?
5. Dones i homes tenim pors i temors, tant si els expressem com si no ho fem, tant si ens atrevim a confessar-ho com si no. Quins són els teus temors majors?
6. Recorda que si no pots vencer una por pots demanar ajuda. A qui demanaries ajuda?
7. Formeu grups de 4 persones, xiques d'una banda i xics d'una altra, per a reflexionar sobre aquestes preguntes. Després han

de reunir-se totes les xiques en un grup i els xics en un altre grup. Per a resumir les aportacions, nomeneu una persona secretària en el grup de xiques i una altra secretari en el grup de xics.

8. Debat grupal sobre els resultats. Compareu les respostes de les xiques amb les dels xics per a trobar similituds i diferències. A què creus que es deuen les diferències, si les heu trobat?

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.11. Escoltar, reconèixer i dialogar amb la por EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Dinàmica corporal (visualització)

#Pors

#Escolta

**Desenvolupament**

Aquesta activitat t'ofereix una manera de treballar per a transformar la por mitjançant la desidentificació del personatge de la por, per a poder observar-lo, escoltar-lo i actuar en un altre pla de consciència. Atreveix-te a fer aquests passos.

1. Tanca els ulls, respira lentament i profunda, amb la mandíbula i boca relaxades. Pot sonar una música relaxant a baix volum.
2. *Identifica una por que vulgues treballar.* Què o quins éssers et produeixen por? Quines situacions (de rebuig, crítica, abandó, soledat...) et produeixen por? Com reacciones davant d'aquestes situacions?
3. *Visualitza la por en una pantalla.* Com si estigueres en el cine, imagina que apareix la imatge de la teua por. Observa la forma, el color, el moviment i el so d'aquesta imatge. Observa també el que es produeix en el teu interior.
4. *Reconeixement.* Imagina que pots acostar-te a aquesta imatge de la por. Reconeix-la, accepta-la i dóna-li les gràcies per tot el que fa per tu, ja que t'avisa d'un problema o perill i dels recursos necessaris per a vèncer-lo.

5. *Diàleg.* Escolta el que pot dir-te aquesta imatge. Tu també pots parlar-li. Pots començar el diàleg d'una manera semblant a aquesta: "Gràcies per estar ací. Sé que tens alguna cosa per dir-me. No t'he escoltat anteriorment, però ara ho faig". Pregunta-li què necessita i què vol que faces per ella. Digues-li que esperes que us ajudeu mútuament.
6. *Negociació.* Demana-li que aquesta imatge de la por et done també alguna cosa. Reconeix l'energia que té i la que guarda en el seu interior i digues-li que tu la necessites per a emprar-la en els teus projectes. Imagina que aquesta energia recorre ara el teu cos. Com et sents?
7. *Comiat.* Acomiada't de la por, dóna-li les gràcies pel que fa per tu i deixa el diàleg fins a un altre moment.
8. *Dibuix de la imatge.* Obri els ulls i intenta dibuixar, en silenci, la imatge amb els colors amb què haja aparegut. Una vegada dibuixada, escriu davall la imatge la pregunta següent: "Què necessites?" Observa-la en silenci i esbrina les sensacions, emocions i idees que s'hi presenten.
9. *Compartir per parelles.* Tria una persona de la teua confiança i fes un exercici d'escolta. Col·loca't enfront d'aquesta persona, trieu qui parlarà primer, i presta atenció al seu relat. No la interrompes per res. Intenta no jutjar ni interpretar la seua por ni el que diga en relació amb aquesta. Escolta-la amb empatia, com si fores tu aquesta persona i et succeïra i sentires el mateix que ella. Tracta d'observar les seues

emocions i dóna-li les gràcies per compartir aquesta experiència amb tu. Quan haja acabat, intercanvieu els rols.

10. *Compartir en grup.* Compartir en grup ens ajuda a acceptar les altres persones i a adonar-nos que totes tenim emocions semblants, les quals expressem de forma particular. L'exercici ens ajuda a passar a un altre nivell de consciència, perquè compartir en grup les nostres emocions augmenta la solidaritat entre les persones, ens ajuda a acceptar la situació i a trobar recursos per a la satisfacció de les necessitats, gràcies a l'ajuda i les pistes que ens ofereixen les altres persones. Saber demanar ajuda ens fa viure més plenament, en sentir l'agraïment i la connexió amb els altres.
11. *Expressió corporal individual i grupal.* Col·loqueu-vos en cercle amb els dibuixos en el terra i tracteu de representar expressions i moviments semblants als de les imatges. Imagina un so i mou el cos imitant el moviment de la imatge, però sense moure't del lloc, com en la cinta d'un gimnàs. Posteriorment, quan s'entra moviment, es poden donar alguns passos en la sala. Una vegada fet això, situeu-vos en dues files. Una fila avançarà cap a l'altra realitzant els moviments i sons de la por. Cal centrant-se sempre en el moviment que ix de interior. L'altra fila escoltarà. Després s'intercanviaran els rols. S'acabarà cercle amb les mans o els braços enllaçats, amb emetent el seu so particular.
12. *Debat grupal sobre l'exercici.*

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.12. Vèncer la por de ser diferent amb Galeano EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Diversitat cultural

#Pors

**Desenvolupament**

Llig aquesta entrevista, "Por de ser distint", feta a l'escriptor Galeano.

**Por de ser diferent**

Reflexions sobre l'actitud de desconfiança i d'odi cap a l'altre que generen discriminació i fins i tot persecució

Converses amb Eduardo Galeano

Per Pacho O'Donnell



[ ] La por a ser distint no afecta a qui ho és per ser el millor jugador d'un equip de futbol. Cap xica tem ser distinta, si això significa ser la més bella d'una festa. Ningú tem ser distint, si això significa ser l'empleat millor pagat o el propietari d'un cotxe superior als dels veïns, etc. Encara que és segur que ells patiran l'atac envejós dels altres, el temor de ser distint es relaciona amb el

fet d'eixir-se'n fora de les pautes normatives del lloc i de l'època.

Vaig conversar amb Eduardo Galeano sobre el tema.

Galeano: El que em plantejes és un gran tema, de gran actualitat, perquè habitem un món governat per la por, la por mana, el poder menja por, què seria del poder sense la por, sense la por que el mateix poder genera per a perpetuar-se?

P: Per exemple, la por a l'altre distint.

Galeano: Que no és només el pobre. Tu que has treballat tant la història, saps que excepte en Cusco i en Tenochtitlán, o siga, en els grans imperis teocràtics on l'homosexualitat era castigada, en la resta d'Amèrica era lliure i fins i tot celebrada, a ningú li importava. En algunes tribus del territori que hui són els Estats Units d'Amèrica, els homosexuals tenien, fins i tot, caràcter sagrat. En canvi, els conquistadors europeus que arriben a aquestes terres vénen d'un univers inquisitorial que castiga l'homosexualitat, i llavors apel·len a aquesta llibertat sexual que imperava a Amèrica per a demostrar que els seus habitants mereixen el castic diví. És així que la pigota, la grip, la tuberculosi, totes aquestes pestes que els mateixos conquistadors van portar, aquestes malalties desconegudes a Amèrica que van devastar els seus habitants, són interpretades cínicament com a castics divins, és Déu enutjat amb els qui pequen de manera tan porca.

P: Fins fa poc es deia que la sida era el castic diví per l'homosexualitat. I molts ho deuen de continuar pensant, encara que no ho diguen.

Galeano: L'arquebisbe de Montevideo ho va dir en televisió, jo ho vaig escoltar:

"L'homosexualitat és una malaltia contagiosa", i va obrir grans els ulls perquè tots en tinguem pànic.

P: (Rialles). Ací sí que tenim algú a qui témer de veritat.

Galeano: Quant al racisme, és un fenomen vigent, tant de bo poguérem dir que és una pesta superada. Es va justificar l'esclavitud a partir del moment en què es va necessitar mà d'obra gratuïta en les plantacions americanes, perquè aquests éssers rescatats de les terres africanes, suposadament governades pel diable, podien ser purificats pel baptisme. Abans que els marcaren amb ferro candent en la cara o en el pit, arruixaven els esclaus amb una dutxeta d'aigua beneïda i, deien, es posava una ànima en aquests cossos fins llavors buits.

P: Fra de les Casas, tan exalçat per la història espanyola per a contrarestar la llegenda negra de la *Conquista*, va ser un dels ideòlegs de l'esclavitud a Amèrica perquè sostenia que per a no maltractar els indis calia portar negres africans. Fins i tot tenia esclaus al seu servei.

Galeano: Quan mor, les seues últimes paraules són de penediment per haver formulat aquesta idea.

[...]

Publicat per *Dos Mentes, Idea y Media* en [10/27/2012](#)

**Qüestions**

Contesta per escrit.

1. Dues persones poden escenificar l'entrevista. Les altres persones del grup poden fer preguntes a la persona que represente Galeano, que contestarà com s'imagina que contestaria Galeano.

# Els nostres cossos, els nostres drets

2. Què has pensat en llegir aquest text?
3. Quines emocions t'han sorgit?
4. Has experimentat la por de saber-te distint o diferent a les altres persones? Què vas fer amb aquesta por? Com vas reaccionar? Què vas ocultar per por? Tenies por, per exemple, que rigueren o no t'admeteren en el seu grup d'amistat?
5. Comparteix les teues respostes amb una persona de la teua confiança. Després busca altres dues persones de la teua confiança per a comparteix-ho amb ells.
6. Debat en grup. Poden parlar les persones que ho desitgen, però expressant només la seua experiència, no les experiències escoltades.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.13. Es busquen valents/es contra l'assetjament EB

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Emocions

#Assetjament

#Música

#Pors

Desenvolupament

En aquesta pàgina hi ha materials que es poden descarregar (entre els quals la cançó proposada ací) per a treballar l'assetjament escolar: [Se buscan #VALIENTES contra el acoso escolar](#)

Escolta aquesta cançó d'"El Langui" i anota les paraules que et criden l'atenció.

[Langui – "Se buscan valientes" - YouTube \(2'40\)](#)

*Se buscan valientes que expresen lo que sienten  
Se buscan valientes que apoyen y defiendan al débil  
Tú eres importante, tú sabes lo que pasa no mires a otro lado  
No le tengas miedo al malo.  
Se buscan valientes que ayuden y se enfrenten a Darth Vader  
Y a algún gamberro más que con abuso siempre van  
Achantá bravucón y presta atención a la lección  
Pasa ya la hoja que te quedas atrás  
El respeto en esta página yo ya subrayé  
Que la mochila si no hay libros no te debe pesar  
Se valiente y no permitas lo que viste ayer.  
Si hay alguien que se siente solo  
Si hay alguien que han dejado apartado  
Ponte en su lugar ¡yo ya estoy a su lado!  
Tú ponte en su lugar y el bravucón achantado.*

*Eh, chicos, la fuerza del valiente está en el corazón  
Se buscan valientes, se buscan valientes.  
Hoy con valentía tiro yo para clase  
No es justo que a mi compañero esto le pase  
No confundas una broma con llegar al desfase  
Que parar la situación bastante ya se pasó.  
Nuestra rima es combativa, no la vas a callar  
A que si me pongo delante ya no vas a empujar  
Ya no estás solo compañero no te va a pasar nada  
Mirada al frente, una sonrisa y cabeza levantada.  
Si hay alguien que se siente solo  
Si hay alguien que han dejado apartado  
Ponte en su lugar ¡yo ya estoy a su lado!  
Tú ponte en su lugar y el bravucón achantado.  
Se buscan valientes que expresen lo que sienten  
Se buscan valientes que apoyen y defiendan al débil  
Tú eres importante, tú sabes lo que pasa no mires a otro lado  
No le tengas miedo al malo.  
Eh, chicos, la fuerza del valiente está en el corazón.  
Eh, chicos, la fuerza del valiente está en el corazón.  
Se buscan valientes, se buscan valientes  
Se buscan valientes...  
Se buscan valientes que expresen lo que sienten  
Se buscan valientes que apoyen y defiendan al débil.*

Qüestions

1-Reflexiona individualment:

- Què sents en escoltar-la?
- Coneixes situacions semblants a aquesta?
- Quines han sigut les reaccions dels teus companys i companyes?
- Per què creus que succeeix això?
- Quina és la verdadera valentia?

2-Comparteix en grup.

- Comparteix les teues reflexions en un grup de tres persones. Una persona s'encarregarà de resumir tot allò que es parli.
- Compartiu voluntàriament les vostres impressions.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.2.14. La cadira calenta. Contacte amb tacte EB

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Emocions

#Dinàmica corporal

#Comunicació

Desenvolupament

Es necessita un mocador i una cadira per a cada una de les cinc persones.

Cinc persones voluntàries s'asseuen cada una en una cadira. Se'ls cobreix els ulls amb un mocador, de manera que no puguin veure res. Cinc persones més, també d'una en una, s'acosten i contacten físicament (de la forma que vulguen) amb les persones assegudes en les cadires per a expressar-los alguna cosa.

**Amb cada persona que es contacte, s'estarà dos minuts com a mínim.**

1. La persona asseguda ha de dir com se sent amb cada contacte físic (si li agrada o no), quines sensacions sent en el cos, si ha sentit alguna emoció o visualitzat alguna imatge, què creu que li intenten transmetre i qui creu que és qui ha contactat amb ella. Ho dirà al final, quan les cinc persones hagen contactat.
2. Es repeteix l'exercici, però sense els ulls tapats.
3. Reflexió conjunta sobre:
  - Les diferents formes de comunicació que s'han produït.
  - Els tipus de missatges que s'han utilitzat.
  - Les diferències entre allò que s'ha sentit amb els ulls tapats i sense cobrir.
  - Què hem descobert de nosaltres mateixos/es i de les altres persones en aquest joc?

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3. L'ESCOLTA I LA COMUNICACIÓ

### Objectius

- Aprendre les claus de l'empatia i l'escolta de sentiments en una comunicació.
- Desenvolupar l'escolta activa d'emocions.
- Adquirir una bona comunicació en els conflictes.
- Expressar i aclarir emocions en la comunicació familiar.
- Adonar-se del que succeeix en l'altra persona quan intentem convèncer-la de les nostres opinions i desitjos sense escoltar els seus interessos i desitjos.
- Adonar-se dels elements de l'escolta activa practicant-los.
- Ser conscients de la por que existeix a tindre l'acceptació dels altres o no si som diferents, tenim sentiments diferents o ens expressem de forma diferent.
- Exercitar habilitats de comunicació no verbal.
- Vèncer la por al contacte físic.
- Reflexionar sobre com el fet de sentir-se observat mediatitza la comunicació.
- Saber comunicar malestars i conflictes de forma adequada
- Desenvolupar habilitats que ens permeten defensar-nos de situacions violentes
- Saber posar-nos en el lloc de les altres persones, tenir empatia
- Prendre posicions correctes i justes davant de situacions injustes
- Reflexionar sobre les conseqüències que suposa l'exclusió de les persones dels grups de pertinença
- Reflexionar sobre les actituds necessàries per a l'establiment de relacions de camaraderia
- Fomentar la seguretat i la confiança en un mateix, acceptar-se i acceptar també els errors propis
- Desenvolupar relacions sanes amb altres persones
- Establir relacions de bon tracte, equilibrades, respectuoses i solidàries, en diferents situacions
- Desenvolupar en l'alumnat les conductes i habilitats que els permeten viure lliures de situacions d'assetjament i violència

# Els nostres cossos, els nostres drets

## La importància de la comunicació<sup>i</sup>

### Informació per al professorat

Els éssers humans som éssers socials que sobrevivim gràcies a les cures familiars i socials, d'amics i amigues, companys i companyes, veïns i veïnes, o d'altres persones i/o institucions (sanitat, educació, etc.). Les persones necessitem establir vincles afectius de bon tracte amb altres; per això necessitem que ens accepten, escolten, respecten i compreguen, i que nosaltres acceptem, escoltem, respectem i compreguem les altres persones, ja siguin semblants o diferents a nosaltres.

En aquesta convivència i diàleg amb les altres persones sorgeixen conflictes, emocions, malestars i benestars que hem de saber solucionar, comunicant-nos correctament, és a dir, comunicar-nos des del bon tracte. I no és fàcil, perquè en la nostra societat no és freqüent tractar-se bé en situacions conflictives. És una habilitat que hem d'aprendre.

Una comunicació fluida és més difícil amb persones que són diferents a nosaltres, ja siga perquè tenen diferents opinions i creences, diferents maneres de ser, estar, vestir o comportar-se, etc. Ens costa entendre els seus punts de vista, la seua manera de ser o els seus costums, i tendim a distanciar-nos-en. D'altra banda, els prejudicis i les creences esteses en la societat sobre altres persones constitueixen un mur que impedeix el diàleg.

Els viatges a altres països i cultures per a conèixer-ne els costums, la música, el tipus de cuina, la seua manera de viure...; també el cine, les lectures i la curiositat per saber qui són els altres, ens poden ajudar a salvar distàncies i

establir-hi un diàleg i uns vincles afectius. El fet de compartir menjar, música o jocs, fins i tot sense parlar la mateixa llengua, ens aproxima.

Tendim a pensar que la nostra manera de ser, pensar o entendre la vida és millor que la d'altri, però aquests altres també solen pensar que la seua manera d'entendre la vida és millor que la nostra. Només el diàleg i l'interés mutu per conèixer les persones diferents, o d'altres cultures, poden salvar les distàncies i acostar-nos a l'enteniment i la convivència respectuosa.

Cada persona és única i té dret a la seua pròpia diferència. Cert és que tenim històries familiars diverses, trets físics o de caràcter específics, costums i maneres de ser diverses, però també tenim molt en comú. Comunicar-nos, realitzar coses o projectes conjuntament i ajudar-nos és la millor manera d'entendre'ns.

Saber comunicar-nos, saber acceptar i rebutjar, expressar conflictes i posar límits, defensar el nostre espai i els nostres desitjos sense ferir altres persones, sense dominar-les ni amenaçar-les, acceptant i respectant els seus desitjos, diferents dels nostres, el seu ritme i els seus límits, constitueix l'art de la comunicació i ens ajuda a establir relacions íntimes i satisfactòries amb la família, amb els companys i les companyes, els amics o la parella.

En la comunicació són importants les paraules i els gestos que utilitzem perquè poden ajudar a comunicar-nos i establir bons vincles i bons tractes o crear altercats i conflictes. Quasi totes les persones hem observat discussions i

maltractaments entre conductors; insults, gestos i xiulits plens de còlera. Podem veure-ho també en bars i discoteques.

Els conflictes es donen ben sovint i solen començar amb malentesos o desacords, queixes o crítiques davant d'opinions o conductes amb què no estem d'acord; volem que els altres opinen el mateix que nosaltres, desitgen el mateix i al mateix temps i que responguen als nostres desitjos i expectatives. Ho fem per inseguretat, per a reafirmar-nos o per falta de capacitat per a acceptar les diferències. Els conflictes poden ser una font d'incomprensió, de lluites, frustracions, drames, però també d'enriquiment i aprofundiment en les relacions i en els problemes socials.

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)



# Els nostres cossos, els nostres drets

## La comunicació i els estils relacionals<sup>i</sup>

### Informació a l'alumnat i per al professorat

La comunicació és important en les relacions interpersonals perquè ens ajuda a reconèixer-nos i a expressar els nostres sentiments, idees i preocupacions a les altres persones. Ha de ser un diàleg entre dos o més persones, no un monòleg, i per això és necessari saber escoltar-nos i escoltar les altres persones.

En la comunicació és important conèixer-nos bé: com sóc, com actue en situacions difícils, quines són les meues emocions i desitjos i com obtinc el que vull. Conèixer-me bé és la millor manera de conèixer millor les altres persones.

Hi ha molts tipus o estils de relacions interpersonals:

- L'estil ASSERTIU, de qui defén el seu propi punt de vista, escolta el de les altres persones i sap dir que «NO».
- L'estil AGRESSIU, de qui no explica bé el seu propi punt de vista, ni té en compte les altres persones. Sap dir que «NO» per mitjà de l'amenaça i l'acusació.
- L'estil MANIPULADOR, de qui tracta de conduir als altres cap al seu terreny, a fi d'aconseguir els seus propòsits. Pareix que escolta, però és una aparença falsa.
- L'estil PASSIU, de qui sempre fa el que la majoria vol i no defén els seus drets. En el fons acumula rancúnia.

Per a analitzar la dinàmica de les nostres relacions interpersonals ens pot resultar útil la finestra de Johari. Com podem observar-hi, en el nostre interior hi ha parts que mostrem a les

altres persones, però també parts ocultes que no coneixem, però que les altres persones són capaces d'inferir a través de l'observació, parts secretes que només nosaltres coneixem, i parts desconegudes per nosaltres i les altres persones. Per això les parts o emocions amb què ens sentim molestes (pors, gelosia o enuig) no han de correspondre necessàriament amb la manera d'actuar de la resta, sinó que moltes vegades guarden relació amb les nostres parts ocultes, amb els nostres problemes o ferides emocionals,

amb la nostra història. Per això és convenient no projectar els nostres malestars sobre les altres persones, culpabilitzant-les, sinó parlar de què sentim en primera persona, demanar què volem i rebutjar correctament el que no volem. D'aquesta manera és més fàcil comunicar-nos i entendre'ns.

## ¿QUE ES LA VENTANA DE JOHARI?

- **La ventana de Johari es un modelo que resulta extremadamente útil para analizar la dinámica de las relaciones interpersonales.**
- **Los investigadores que lo crearon fueron Joseph Luft y Harry Ingham. Johari corresponde a las primeras letras de sus nombres.**

VENTANA DE JOHARI Y MARCA PERSONAL



<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)

# Els nostres cossos, els nostres drets

	Conocido por mí	No conocido por mí
Conocido por otros	<b>Parte pública</b>  Reflejo lo que sé de mí mismo a los demás. Imagen pública, lo que se ve.	<b>Parte ciega</b>  Aspectos que me cuesta aceptar pero que los demás lo notan: miedos, frustraciones. En esta zona actúan los mecanismos de defensa.
No conocido por otros	<b>Parte secreta</b>  Aspectos que conozco de mí, pero que oculto a los demás. Área de conocimiento cerrado a otras personas.	<b>Parte desconocida</b>  Parte "potencial". Cosas que ni yo ignoro y que los demás desconocen. Experiencias reprimidas, inconsciente

Pertànyer a diferents grups és important i necessari per al nostre desenvolupament personal. Necessitem l'acceptació, el reconeixement i el respecte de les persones dels grups a què pertanyem. Algunes persones se senten excloses d'un grup per la seua timidesa o les seues diferències i no s'atreveixen a expressar les seues opinions i desitjos, i per això s'amotlen a les altres persones per a ser acceptades. D'aquesta manera no desenvolupen la seua pròpia personalitat o una comunicació profunda, sincera i íntima. És necessari que tot el món aprenga a dir «sí» o «no», a acceptar els «no» de les altres persones i a acceptar les seues diferències. Hem d'aprendre a rebutjar pressions del grup o d'altres persones, i hem d'aprendre a no insistir ni pressionar davant del «no» de l'altra persona.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## Saber comunicar i saber escoltar<sup>i</sup>

### Informació per al professorat

Hi ha la creença que comunicar-se és entendre's, i entendre's és estar d'acord o tindre idees semblants o complementàries; però això és erroni perquè comunicar és una manera de col·locar-se en el món i d'anar construint-se com a persona. Per a això és essencial preguntar-nos pel procés d'intercanvi entre dues o més persones, les distorsions i malentesos que poden presentar-se en cada acte comunicatiu, i adonar-nos de la dinàmica relacional i dels sistemes de joc en les relacions que mantenim, per tal de donar pas a unes relacions d'escolta i creixement mutu.

Comunicar i estar en relació són necessitats fonamentals i vitals. Al llarg de la nostra vida, en la nostra comunicació amb el món, buscarem aquella comunicació i relació que vam tindre o haguérem d'haver tingut amb la mare o amb qui va ocupar el seu lloc, una relació que està atenta a cada reacció, feta des de l'escolta amorosa i el desig que la criatura cresca i isca al món. Per això busquem en la nostra vida fundar una relació d'escolta i creixement mutu.

Les relacions de la nostra infància seran el bressol de les nostres relacions actuals, però no hem d'oblidar que aquest bressol està fet de missatges fets amb un cos ple de mirades que signifiquen, d'al·lusions, silencis i paraules carregades de sentit diferent per a cada subjecte. Unes paraules ens obrin, altres ens tanquen i altres ens deixen en l'ambigüitat.

Escoltar-nos i escoltar altres persones és una obra d'art que no serà fàcil perquè significa

renunciar a parlar, explicar, convèncer o respondre. Escoltar significa acceptar i acollir el que expressa l'altra persona. Exigeix, d'una banda, proximitat, i d'una altra, distància, és a dir, no confondre's ni identificar-se amb l'altra persona ni amb el que diu.

La nostra pertinença a una família, a un grup social determinat i a un gènere ens ha donat una manera de veure, estar, reaccionar i interpretar el món. Aquest model pot quedar-se en estereotips fixos i rígids que ens impedeixen veure i captar altres coses diferents i anar més enllà del nostre jo. Per això, a vegades posem resistències o seleccionem, ocultem i deformem el discurs de les altres persones, sobretot quan contradiuen les nostres creences i models, i més encara si aquests són rígids. Escoltar, no obstant això, és deixar les pròpies creences i defenses per a escoltar els sentiments i significats viscuts per les altres persones, la qual cosa es concreta a deixar parlar, demanar més explicacions per a comprendre millor el que volen dir i personalitzar en compte de generalitzar, és a dir, acceptar la seua singularitat i veure també els nostres sentiments reactius.

Una verdadera escolta és la que es produeix en aquests quatre nivells.

1. *El nivell dels fets*, que escolta el que ha passat.
2. *El nivell d'allò que s'ha sentit o s'ha viscut*, que escolta el que s'ha experimentat i les seues conseqüències a nivell corporal, l'agressivitat o la tendresa que hem

experimentat, els bloquejos o obertures i les somatitzacions.

3. *El nivell imaginari* o les ressonàncies i records que produeixen els fets experimentats, que tenen a veure amb la pròpia història i amb les relacions o associacions que fem amb fets anteriors.
4. *El nivell del pensament*, fet de conceptes i paraules, en el qual caldrà distingir el que es vol dir i el que es calla. En aquest nivell caldrà posar atenció a no fer generalitzacions o parlar d'una manera abstracta que done lloc a comunicacions indirectes. La major part de les comunicacions es realitzen en aquest nivell.

*Escoltar exigeix diferenciar i separar els propis desitjos i sentiments dels de l'altra persona. Per això, els obstacles a una verdadera escolta són la ressonància que allò que s'ha expressat produeix en qui escolta, sobretot si no s'és conscient d'això, el ressentiment, les expectatives o desitjos que es tenen sobre l'altra persona i la no disponibilitat.*

*L'escolta profunda es produeix quan escoltem el llenguatge verbal i el gestual, fet de respiracions, gestos, posicions del cos i mirades, i al mateix temps escoltem el que es produeix en el nostre interior, ja que la persona que escolta un missatge li dona un sentit que pot ser diferent de l'expressat per l'altra persona. Per això el que jo escolte i entenc ho he de tornar a l'altra persona de tal manera que qui escolta pugui dir: "del que tu has dit, jo he entès", en*

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)



# Els nostres cossos, els nostres drets

compte de dir: "el que tu has dit ". És a dir, que és molt diferent parlar sobre l'altra persona que parlar des de si a l'altra persona.

*La manera d'utilitzar el llenguatge en la comunicació d'allò que s'ha escoltat és important* ja que la major part de les nostres relacions estan fetes de diàlegs imaginaris, de trobades anticipades i irrealistes o de projeccions futures. Imaginem que direm això o allò i que l'altra persona reaccionarà de tal o de tal altra manera, però no ocorre tal com ho hem previst. Això serà material i font de malentesos i frustracions unides a les expectatives.

*En una verdadera escolta també és important una bona comunicació per part de qui parla*, que té la seua part de responsabilitat, ja que pot parlar en primera persona o parlar com si fóra una tercera persona, amb missatges generals i codificats, com si el que diu no tinguera a veure amb ella. Però parlar des de la intimitat de si mateixa suposa fer-ho des de la llibertat, sense sentir l'obligació de dir-ho tot i sense sentir-se culpable per no dir-ho. Per a això, hem de sentir que l'altra persona ens respecta i rep el que diem sense jutjar-nos o destruir-nos, que està disponible i que accepta les diferències. Per descomptat, en una bona comunicació i escolta no ha d'haver ressentiments anteriors, acumulats en situacions o bloquejos, pors i inhibicions precedents.

*El que no es diu també ocupa un lloc important en la comunicació*, ja que s'expressa en mirades, gestos i respiració, tant quan hi ha conflicte com quan hi ha acord. A vegades no es diu perquè no es té clar, però altres no es diu per tal d'evitar conflictes. Això pot ocórrer alguna vegada en què esperem a parlar en el millor moment oportú, però si constitueix un hàbit el parlar només quan estem d'acord per a evitar conflictes, llavors no ens posem en joc i no es mantenim en el vincle sinó en l'aïllament.

Les condicions, per tant, per a una bona comunicació i escolta seran les següents:

- Distingir entre el fet que es comunica i el que se sent.
- Estar disponibles, la qual cosa implica que tinguem temps i que no hi haja saturació de missatges, ni ressentiment o por al conflicte, a mostrar els sentiments, a no obtindre reconeixement ni, en definitiva, por de posar-se en joc i ser vulnerables.
- Tindre consciència de les nostres pors, expectatives i límits.
- Alternança en l'escolta i, si és possible, en els temps, per tal que no siga un monòleg.
- Expressar el nostre punt de vista sense oposar-nos al que diu l'altra persona.
- Expressar-nos clarament perquè ens compreguen, encara que això no significa que les altres persones hi estiguen d'acord amb el nostre parer, la nostra manera de veure les coses o de sentir-les.

Existeixen, doncs, *actituds que conviden a l'obertura* i que donen llibertat, i *d'altres que conviden al tancament* i l'aïllament, com són els pensaments dicotòmics (això o allò altre, blanc o negre, sí o no), *actituds manipuladores* que fan dir a les altres persones el que volem que diguen o que trien el que nosaltres triaríem, i *actituds defensives* o justificatives que impliquen una falta de reconeixement i autoreconeixement, com si no es tinguera dret a opinar i opinions diferents.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## Créixer en la comunicació<sup>i</sup>

### Informació per al professorat

*Com podem crear un tipus de comunicació que convida l'altra persona a créixer, a posar en comú i a donar i a rebre més i millor?*

L'acceptació de les nostres diferències i el fet de posar-les en comú permetran un tipus de comunicació que ens conduïska més enllà del que ja sabem, perquè el fet d'eixir de si mateixa i anar a trobar-se amb l'altra persona, de voler ser entesa i entendre a l'altra, farà que ens interpel·lem permanentment, que dubtem de les nostres certeses i creences i, per tant, que nasca alguna cosa nou. La relació viva està feta de saber donar i rebre, saber demanar i rebutjar, la qual cosa implica conèixer i acceptar els nostres desitjos, pors, necessitats i límits i escoltar els de les altres persones.

*Donar no és fàcil ni sempre és gratuït. Saber donar és un do, és oferir-se sense condicions. Però a vegades es dona per a pagar un deute, amagar el ressentiment o per a demanar alguna cosa indirectament. Hom es dona per a obtenir afecte o per a obtenir una bona imatge d'un mateix. Altres vegades es dona per a desencadenar culpabilitat en les altres persones i així obtenir més poder ("tot el que faig per tu o per la família o pel grup i tu res").*

*Saber rebre és saber estar en l'obertura, per a l'acceptació i per a l'abandó, reconèixer-se com un ésser necessitat i reconèixer la interdependència entre els éssers, que més que cossos autònoms som éssers fets de necessitats i xarxes de relació. Però a vegades posem obstacles i límits rígids al fet de rebre, per por a la invasió del nostre espai per part de l'altra persona, por de quedar en deute o de dependre'n, o bé com a defensa, perquè creiem no que no mereixem amor ni tenim dret a rebre'n.*

*Atrevir-se a demanar a altres persones implica, necessàriament, reciprocitat i comporta també el risc de rebre rebuig o més d'allò que es demanava. Però, en el fons, totes les persones desitgem ser reconegudes, enteses, acceptades i poder satisfer les nostres necessitats i desitjos. No obstant això, durant la nostra educació se'ns va ensenyar a no demanar, a fer-ho fem indirectament, mitjançant queixes, retrets o mitjançant crítiques a les altres persones o al seu comportament. És important saber demanar, i més encara en les relacions íntimes d'amistat, amor o sexuals, perquè si no ho fem ens arrisquem a ser conduïdes per les altres persones cap als seus desitjos o eleccions, que poden no correspondre's amb les nostres. Clar que afirmar-nos o persistir en una petició o demanda és arriscat, perquè admitem la nostra dependència, l'estat de soledat o la por a no ser volgudes. Saber demanar és també saber distingir entre demanda i desig. El desig vol ser entés i reconegut però no necessàriament satisfet. No obstant això, si fem una petició o demanda aquesta es concreta més i volem que es satisfaga. Però no convé satisfer ràpidament les demandes, sinó comunicar-se amb les demandes de l'altra persona perquè s'hi explore, es pregunte i cerque els seus anhels.*

*Aquest punt és summament important en la relació entre pares i fills, entre professorat i alumnat i en les nostres relacions d'amistat o d'amor.*

*Saber rebutjar és conèixer els nostres drets, desitjos i límits i saber expressar-los. Però a vegades es rebutja per no creure's amb dret a rebre o per por que el nostre espai o desig siga envaït. Altres vegades no es rebutja per por de perdre el control d'una situació o una persona.*

*Emetre i rebre en el mateix registre és important per a una bona comunicació. Cada persona, a causa de la seua història específica, privilegia o s'especialitza en un o més tipus d'escolta i n'oblida altres. Aquestes diferències impedeixen una verdadera comunicació en molts casos, ja que una persona pot comunicar-se en registre emocional i la persona que escolta pot fer-ho en un de mental. Això sol ser freqüent en les relacions entre persones adultes, pares i professorat, i xiquetes, xiquets i adolescents, sobretot quan expressen, per exemple, la ràbia en un registre corporal i la persona adulta els vol portar ràpidament al registre mental, amb preguntes com *què els passa, per què no es calmen o per què reaccionen així*. Per a una bona comunicació és important dirigir-se en el mateix registre que rebem, acollir les emocions de plor o furor per a dirigir-les corporalment cap a la descàrrega. Només després d'això podrem recórrer a l'explicació, preguntar, raonar i buscar la solució.*

*Alguns hàbits freqüents en la comunicació, però no saludables, els podem canviar per altres més efectius, com podem observar en l'esquema següent.*

<b>Dificulta la comunicació</b>	<b>Facilita la comunicació</b>
Imposar	Escoltar, aclarir, informar i estimular
Manipular	Escoltar, rebre i comprendre
Absorbir	Debatre pel plaer de trobar-se, sense voler guanyar
Oposar-se al contrari i destruir-lo	Construir conjuntament
Desvalorar	Valorar, minimitzar les crítiques i buscar conjuntament les preocupacions que ens habiten

<sup>i</sup> ALTABLE, Charo (2017)

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.1. Mans que escolten EB

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Emocions

#Escolta

#Comunicació

#Dinàmica corporal

Desenvolupament

Es tracta que cada persona escolte el ritme del seu cos i el de l'altra persona quan mou les mans, s'adone de les diferències i aprengui a respectar-les. L'exercici es pot realitzar amb música i posteriorment sense música, seguint el ritme interior de cadascú.

Qüestions

1. *Escoltar la música en silenci.* En primer lloc es posa una música relaxant i es convida les persones participants a escoltar-la amb els ulls tancats. Després se'ls convida que acompanyen amb les mans el ritme de la música tal com la senten.
2. *Sentir l'altra persona.* Trieu una persona del grup i cobriu-vos els ulls amb un mocador, així les sensacions seran majors i millorarà l'escolta. Una de les persones serà A i una altra B. Poseu les vostres mans en contacte, palmes contra palmes i experimenteu què sentiu en estar en contacte amb l'altra persona.
3. *Moure les mans al ritme de la música sentida.* Les persones A començaran a moure les seues mans tal com senten la música i les persones B s'hi deixaran portar, estaran atentes a les sensacions que els transmeten les mans, del tacte i del ritme

imprès per l'altra persona. Tot ha de fer-se en silenci. Pot durar uns 5 minuts. Després s'intercanviaran els rols.

4. *Moment d'integració.* S'asseuen una persona davant de l'altra amb els ulls tancats i tracten d'integrar les sensacions, i s'expliquen mútuament com han sentit el contacte amb les mans de l'altra persona. Han sentit el calor corporal de l'altra persona? Què han sentit a través del tacte? Com era el ritme de l'altra persona? Què és el que els ha agradat més? Què han après de l'altra persona?
5. *Verbalització.* Es tracta de realitzar un exercici d'escolta verbal. Per a fer-ho, les persones A expressen amb paraules el que han sentit i les persones B escolten en silenci, sense interrompre. S'ha de donar un temps mínim a cada persona. Després s'intercanvien els rols.
6. *Expressió plàstica per parelles.* Es tracta de dibuixar el contorn de les mans de la persona amb què hem fet l'exercici i d'acolorir-les amb un color apropiat que expresse el que hem sentit. S'hi poden afegir frases que expressen allò que s'ha experimentat.
7. *Posada en comú.* Els dibuixos de totes les persones poden formar part d'un gran cartell col·lectiu. Cada persona pot expressar també per escrit el que més li ha agradat.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.2. Comunicació no verbal; escolta activa i comunicació interpersonal EB

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Emocions

#Comunicació

#Escolta

Desenvolupament

Segons una investigació realitzada per Albert Mehrabian, en una conversa cara a cara el component verbal representa un 35 % del total. Per tant, més del 65 % és comunicació no verbal, formada per les nostres emocions, la postura corporal, el contacte visual o els gestos.

Realitzarem un joc d'escolta activa i comunicació. Per a fer-lo, es col·loca una fila de cadires en forma de cercle. Davant de cada cadira cal situar-ne una altra, de manera que cada persona pugui posar-se enfront d'una altra. La idea és que cada persona romanga asseguda durant dos minuts i després passe a la cadira següent.

Qüestions

1. En aquests dos minuts, primer parla una persona i l'altra escolta de forma activa, prestant atenció al llenguatge no verbal (emocions, gestos, etc.). Després d'un minut, els rols s'intercanvien i l'altra persona parla mentre el seu company o companya l'escolta de forma activa. Passats els dos minuts, cada participant canvia de cadira. Lògicament, un membre de la parella anirà en una direcció i l'altre en una altra.
2. Repetiu aquesta experiència amb tres persones com a mínim.
3. Explica a l'última persona amb qui has parlat quines coses has observat.
4. Debateu en el grup com us heu sentit i quins aspectes del llenguatge no verbal us han cridat l'atenció.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.3. Escolta activa i comunicació justa 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Comunicació

#Escolta

**Desenvolupament**

1r. Prèviament a l'exercici visioneu aquest vídeo:

[INCOMUNICACIÓ - Curtmetratge – YouTube \(6'33\)](#). Curtmetratge en català, de Joan Álvarez. Història d'una parella que no es comunica i que quan parlen no es miren. A través d'un joc de xat, tornaran a comunicar-se.

2n. Com pot observar-se en el vídeo, a vegades es pensa que no cal parlar quan es coneix la persona i es conviu amb ella, però és una creença que deixa un buit en el cor.

A l'esquema següent podem observar els passos essencials per a una bona escolta i comunicació. Aquests passos són els que se segueixen en tots els processos de mediació en conflictes: escolars, familiars i terapèutics.

Tècniques	Procediment	Exemples
Mostrar interès	No estar d'acord ni en desacord. Utilitzar paraules neutrals.	Pots contar-me més sobre això?
Aclarir	Preguntar. Demandar que aclarisquen alguna cosa que no hem entès.	I tu què vas sentir i vas fer en aquell moment?
Parafrasejar	Repetir les idees bàsiques d'allò que hem escoltat.	Llavors, per a tu el problema consisteix a... o bé Llavors, el que m'estàs dient és que
Reflectir	Reflectir els sentiments de la persona que parla.	Et sents dolguda/t quan...
Resumir	Repetir els fets i les idees principals.	Llavors, si t'he entès bé, el que ha passat és que . I a tu t'ha molestat que

**Qüestions**

1. Tenint en compte aquest esquema trieu una persona del grup i seieu un enfront de l'altre. Decidiu qui parlarà en primer lloc i qui escoltarà. Després intercanviareu els rols. Comenceu a parlar d'algun conflicte o emoció que va tindre un significat important per a vosaltres. Si eres la persona que escolta, has de fer-ho en silenci, atent als fets, emocions, silencis i gestos corporals, en una actitud empàtica, com si fores tu l'altra persona. Quan l'altra persona haja acabat el seu relat, pots parlar i tractar de resumir què has entès d'allò que t'ha explicat l'altra persona. Pregunta-li com se sent i què és allò important per a ella. Pregunta-li què va necessitar en aquells moments. Si vols aclarir algun aspecte del relat que no t'haja quedat clar, li ho pots preguntar. Finalment, resumeix-ho tot. Ajuda't dels exemples de la graella si ho necessites.
2. Intercanvieu rols i quan hàgeu acabat pregunteu a l'altra persona com s'ha sentit en ser escoltada.
3. Debateu en grup com us heu sentit quan heu escoltat l'altra persona, quan heu sigut escoltats per l'altra persona i quan us han retornat el que havíeu dit. Compareu-ho amb el que heu vist en el vídeo.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.4. Imposar-nos a les altres persones sense escoltar-les EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Emocions

#Escolta

Desenvolupament

En aquest vídeo: [Esto no es escucha activa... - YouTube](#) - (3'14) Coco intenta vendre una cosa a Gustavo sense escoltar-lo. Fixa't que és el que NO hauria de succeir en una conversa, quan intentem convèncer algú de les nostres opinions o de la realització dels nostres desitjos sense tindre en compte el que pensa i desitja l'altra persona.

Qüestions

1. Recordes alguna situació viscuda, o protagonitzada per altres persones, d'escolta no activa, semblant a la del vídeo?
2. Quines emocions pot produir l'escolta no activa?
3. Comparteix les teues opinions amb una altra persona.
4. Realitzeu l'escenificació d'una situació semblant.
5. Debat grupal.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.5. Desfer temors i controls amb casos reals EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Emocions

#Escolta

#Comunicació

**Desenvolupament**

Dividiu la classe en grups de 4 o 5 persones. La meitat dels grups debatran sobre la situació protagonitzada per Anna i la seua mare, i l'altra meitat sobre el cas de Júlia i la seua mare. Posteriorment poden comparar-se els dos casos, per a comprovar similituds i diferències.

A) Anna i sa mare

*Anna és una xica adolescent en conflicte amb sa mare. Anna és molt estudiosa, ho ha sigut sempre i ara que ha començat a interessar-se pels xics, pels quals se sent atreta, les relacions amb sa mare han canviat. Sa mare té por que la filla perda l'interés pels estudis i sobretot li fa por que no controle el seus desitjos i es quede embarassada. Però és incapaç de parlar-ne amb ella i cada dia augmenta el control que exerceix sobre la filla. Aquesta sent que sa mare vol controlar-la en excés i fuig.*

**Qüestions**

1. Tracta d'empatitzar amb la mare i amb la filla. Imagina un diàleg entre les dues en què cada una expresse els seus sentiments, temors i desitjos, parlant en primera persona i escoltant l'altra persona. Escriu el diàleg.
2. Reuneix-te amb una altra persona i assageu el diàleg entre mare i filla. Pot fer-se en dos temps, un en què no s'escolten les emocions i només s'exercisca el control

de l'una cap a l'altra, i un altre en què s'expressen els sentiments i arriben a un acord.

3. Escenifiqueu tres exemples de diàleg entre les dues. Podeu escenificar aquest cas o altres pareguts que conegueu.
4. Penseu que es pot donar una situació igual entre un pare i el seu fill? Proveu d'escenificar-la per veure'n els resultats.
5. Debat grupal.

B) Júlia i sa mare

*Júlia és una xica de 19 anys que està en el primer any d'universitat. Als pocs mesos s'adona que la carrera que ha triat no li agrada. Ella, que abans havia sigut una bona estudiant, ha deixat d'assistir a classe i de relacionar-se amb les amigues. Ara ix amb un xic que ha acabat la carrera i es troba sense treball. Amb ell passa la major part del temps. Sa mare comença a preocupar-se, perquè la troba distreta, veu que falta a classe i que ha deixat de quedar amb les amigues. Tem que es tanque amb el seu nóvio, que aquest la pugua manipular i l'allunye de la família. Les discussions entre mare i filla són freqüents. Júlia se sent controlada i incompresa i a vegades, després d'una discussió, dona un portada i se'n va de casa. Sa mare té por que Júlia abandone els estudis i es deixi manipular pel seu nóvio, cinc anys major que ella.*

**Qüestions**

1. Trieu una persona del grup per a debatre el cas. Fixeu-vos en les emocions que senten mare i filla i imagineu les coses que es diuen l'una a l'altra. Escriviu el diàleg entre totes dues.

2. Escenifiqueu aquest cas en dues escenes diferents. En la primera s'escenificarà la història que s'ha llegit; en la segona, tracteu de simular una situació entre mare i filla en què mare i filla es comporten de forma empàtica, intenten comprendre's mútuament i expressar què senten cadascuna i els seus temors: "Tinc por que tu ", etc.
3. Feu tres escenificacions del cas i feu-ne un debat posterior.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.6. Practicant l'empatia EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Emocions

#Comunicació

#Escolta

Desenvolupament

L'empatia és el conjunt de senyals que circulen en la relació entre dues persones, que faciliten llur desenvolupament i creixement personals, els ajuden a madurar, a integrar-se i a aprofitar les experiències personals de l'altri. El contrari de l'empatia és la invalidació. S'esdevé quan expressem un sentiment a una persona i aquesta el contradia o el rebutja. Si succeeix això quan ens trobem en un estat d'ansietat o temor, el rebuig resulta molt dolorós.

Ací teniu un exemple de falta d'empatia, en la primera tira de la historieta, i d'empatia, escolta emocional i bona comunicació, en la segona. (Tret del llibre d'Adele Faber i Elaine Mazlish: *Com parlar perquè els seus fills l'escolten i com escoltar perquè els seus fills li parlen*. Ed. Medici. Barcelona, 2002)





# Els nostres cossos, els nostres drets



## Qüestions

1. En grups de tres o quatre persones trieu una situació quotidiana (de les vostres relacions familiars, d'amistat o de parella), en què no se us va escoltar, i tracteu de buscar les paraules i els gestos que indiquen aquesta falta d'empatia. Després, tracteu de substituir-los per altres gestos i paraules que denoten empatia i escolta d'emocions. Escriviu els diàlegs de les dues situacions com en les vinyetes.
2. Assageu els diàlegs d'ambdues situacions i escenifiqueu-los en classe (poden realitzar-se tres o quatre escenificacions). Les persones observadores han de tindre en compte si s'expressen les emocions en primera persona i si es practica l'escolta amb empatia o no.
3. Debat general sobre la importància de l'empatia.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.7. Tu guanyes, jo guanyo 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

[#Comunicació](#)

[#Escolta](#)

[#Salut emocional](#)

**Desenvolupament**

Vegeu els dos vídeos i reflexioneu sobre les qüestions.

- [Tu ganas yo gano - Ibai Goñi, Xabi Macias, Laura Rández i altres - YouTube](#)

Mostra dues maneres d'afrontar la comunicació, amb empatia i sense, davant la inexperiència professional.

- [Decisiones emocionales. El juego del ultimatum - YouTube](#)

Aquest vídeo explica la intenció *win-win* (tu guanyes, jo guanyo), un dels principis bàsics per a ser més positius i començar a desenvolupar la nostra intel·ligència emocional.

**Qüestions:**

1. T'ha ocorregut alguna vegada una situació semblant?
2. Has rebut crítiques de l'altra persona en les teues relacions afectives o sexuals?
3. Has rebut crítiques dels companys o companyes per la teua manera de relacionar-te? Com t'has sentit?
4. En el segon vídeo podeu observar les emocions que es generen quan les dues persones guanyen o quan una perd. En les relacions afectives i sexuals és important que les dues persones guanyen, és a dir, que la

relació siga agradable i plaent. Si no és així, ocasionarà emocions de frustració, injustes i poc saludables. La comunicació en aquestes situacions és molt important. Pots posar exemples de relacions afectives i sexuals en què es guanya i altres en què es perd? Per què creus passa això?

5. Pots posar exemples d'una mala interpretació del llenguatge corporal en les relacions sexuals que provoquen que una de les persones perdi i se senti frustrada i incompresa?

6. En grups de 4 persones poseu exemples de situacions semblants. Resumiu-les en un text amb diàlegs per representar-lo posteriorment. (Convé que hi haja algun grup format únicament per xiques, i un altre per xics, per a observar les diferències existents)

7. Representació de tres o quatre casos i debat posterior.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.8. La importància d'una bona comunicació corporal EB

Nivell: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Comunicació

#Escolta

#Salut emocional

Desenvolupament

El vídeo *La importància d'una bona comunicació (8'58)*, explica una història d'amor. El missatge que s'emet és tan important com la manera de transmetre'l, i els codis de comunicació han de ser compartits per les dues persones perquè el missatge pugui ser escoltat i entès.

- 1-En grups de tres persones, poseu en comú les vostres impressions.
- 2-Què fa la persona que emet el missatge perquè arribi al receptor? Fixeu-vos en el llenguatge no verbal i en l'ajuda que busca la xica.
- 3-En una relació afectiva i sexual és molt important el llenguatge corporal. T'ha passat alguna vegada que hagen interpretat malament els teus gestos corporals o que no els hagen tingut en compte? Com t'has sentit?
- 4-T'ha ocorregut alguna vegada que hages malinterpretat els gestos corporals de l'altra persona? El llenguatge corporal és molt important, però també ho és la paraula, perquè a vegades hi ha confusions i ficades de pota, o silencis per no atrevir-se a parlar, que fan que una persona no sàpia interpretar els desitjos de l'altra.
- 5-Debateu sobre el vídeo i les qüestions plantejades en grups de quatre persones i després en el grup sencer.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.9. Saber comunicar emocions amb el cos EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Comunicació](#)

[#Emocions](#)

[#Dinàmica corporal](#)

[#Escolta](#)

Desenvolupament

Es tracta d'expressar diverses emocions amb les mans i amb els ulls tancats. Es col·loquen per parelles. Una persona serà A i l'altra B. S'asseuen de manera relaxada, una persona enfront d'una altra. Han de tancar els ulls i respirar tranquil·lament. Després d'uns breus moments, la persona A expressarà l'emoció de l'amistat i alegria, agafant les mans de la persona B; després expressarà la comprensió i l'empatia, la por, la ràbia, la tristesa i l'amor, successivament. Cada emoció ha d'expressar-se com si les mans parlaren durant dos minuts com a mínim. Quan la persona haja acabat, s'acomiada de B, i serà el torn de B que passarà a expressar els mateixos sentiments. La persona que dirigeix la sessió explicarà la dinàmica i anirà nomenant les diferents emocions a interpretar. Quan les parelles hagen interpretat ambdós rols, explicaran com s'han sentit. És important que primer parli la persona A i després la B. Només han d'escoltar-se en silenci, sense jutjar l'altra persona, sense interpretar-la. Finalment es farà un debat en grups de quatre persones sobre les situacions i les emocions experimentades.

Qüestions

1. Reuniu-vos en grups de quatre persones i tracteu de reflexionar sobre aquestes qüestions.
2. Com t'has sentit en la realització de l'exercici?
3. Quina és l'emoció que t'ha resultat més difícil d'expressar i quina la més fàcil? Per què?
4. Quina emoció et resulta més difícil d'expressar en paraules i quina més fàcilment?
5. T'has pogut relaxar?
6. Debat general.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.10. Comunicació adequada i inadequada<sup>i</sup> EB

**Nivell:** ESO i Batxillerat

**Etiquetes:**

#Vincles

#Comunicació

#Dinàmica corporal

#Escolta

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Es tracta de llegir el text i representar-lo. Una mateixa parella pot interpretar les tres situacions, o bé que cada parella n'interprete una de diferent. Altres parelles poden representar casos semblants que hagen observat o viscut. Posteriorment reflexionaran sobre els diversos tipus de comunicació.

Exercici.

Llig el text. En la primera part tens un exemple de comunicació inadequada. A continuació, un de comunicació adequada.

a) Comunicació inadequada

Xavier se sent espantat per un desconegut i li diu: "Escolta, caracollons, que m'has xafat!".

El desconegut s'encara amb Xavier i li diu: "No sabia que eres de mantega, marieta!".

Xavier alça el braç i l'espenta més fort, mentre li etziba: "El marieta eres tu; et trencaré els morros!".

Xavier i el desconegut inicien una baralla.

b) Comunicació adequada

Xavier li toca lleugerament l'esquena i li diu: "Perdona, però m'has xafat".

El desconegut: "Ho sent, no me n'he adonat".

Les persones no sempre són correctes en la comunicació. Però si una persona és incorrecta l'altra no ha de caure en la trampa d'iniciar una disputa absurda. Pot servir-nos aquest exemple:

c) Quan una de les persones és incorrecta

Xavier li toca lleugerament l'esquena i li diu: "Perdona, però m'has xafat".

*El desconegut:* "Està bé, marieta, no sabia que fores de mantega".

*Xavier:* "Crec que tinc dret a dir-te que m'has xafat. Però no tinc ganes de discutir ni de molestar ningú".

Representació escènica

La parella o les parelles representaran Xavier i el desconegut en els tres supòsits de comunicació.

**Qüestions**

1. A les persones que han realitzat l'escenificació. Com us heu sentit representant les diferents situacions?
2. A les persones observadores. Què heu observat en les persones que han escenificat les diferents situacions? Què heu sentit en cada cas?
3. Altres persones poden representar situacions conflictives viscudes i inventar exemples de mala comunicació i de comunicació adequada.

4. Debat general a classe sobre les formes correctes de comunicació i les conseqüències d'una mala comunicació.

<sup>i</sup> Activitat adaptada de F. López. *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo XXI, 1995.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.11. Aportar solucions als conflictes i escenificar-los EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

[#Vincles](#)

[#Comunicació](#)

[#Vincles](#)

[#Dinàmica corporal](#)

[#Escolta](#)

[#Salut emocional](#)

**Desenvolupament**

Es divideix la classe en grups de quatre persones. Cada grup ha de triar una història, elaborar una escenificació i transcriure'n els diàlegs. Posteriorment, la representaran i realitzaran un debat sobre les qüestions que presentem. També es poden enregistrar les representacions per a visualitzar-les posteriorment i realitzar un debat més ric o utilitzar-les en altres sessions o cursos.

**Històries.**

1. Isabel i Maria són companyes i amigues des de l'escola. Enguany han començat 1r d'ESO en el mateix institut. Maria ha fet noves amigues i ja no passa tant de temps amb Isabel. Isabel se sent abandonada, sent ràbia i gelosia, se la veu trista i quan es troba amb Maria li posa mala cara.
2. Antoni i Pere han arribat nous a l'institut, cursen 2n d'ESO. Els dos són, a més, veïns i se'ls veu sempre junts. Diversos companys de curs els titlen de "mariques". Pere se'n defén i afirma que "el marica" és Antoni i evita passar tant de temps amb ell. Algun xic del grup li conta a Antoni què n'ha dit Pere, d'ell.

Antoni discuteix amb Pere i es barallen amb insults i agressions físiques. Les baralles són freqüents i arriben a ser un espectacle divertit per a alguns xics i xiques del curs.

3. A Ferran li encanta el cine i els escacs i no li agrada el futbol. Els seus companys prefereixen el futbol o altres esports i consideren que Ferran és un xic "rar", etiqueta que li repeteixen sovint. Ferran se sent dolgut i desitjaria quedar amb ells per a anar al cine, però no s'atreveix a dir-los-ho.
4. Dèlia té un company, Jesús, que sempre la persegueix, la insulta i li pren coses. Dèlia li té por i fa tot el que li demana, fins i tot li dóna l'entrepà o, a vegades, diners. Si no ho fera l'acabaria llastimant, com ha fet altres vegades. Dèlia a penes té amics ni amigues, té por d'anar a l'institut i està deprimida.

**Qüestions**

Formeu grups de quatre persones i trieu una història per a desenvolupar els diàlegs i representar-la. En els diàlegs tindreu en compte les qüestions següents:

1. Busqueu solucions de bona comunicació per a solucionar els conflictes.
2. Quins consells donaríeu a Isabel i a Maria?
3. Què els diríeu a Antoni, a Pere i a les persones que observen la baralla?
4. Què els diríeu a Ferran i als seus companys?
5. Què els diríeu a Dèlia i a Jesús si foren els vostres companys de classe?
6. Feu un debat a classe sobre amb les possibles solucions.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.12. Relacions de pressió i assetjament<sup>i</sup> EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

[#Vincles](#)

[#Assetjament](#)

[#Música](#)

[#Escolta](#)

[#Salut emocional](#)

**Desenvolupament**

**Indicacions per al professorat**

L'assetjament és un tipus específic de violència que forma part d'un procés amb quatre característiques que n'incrementen la seua gravetat:

1. Sol implicar diversos tipus de conductes: burles, amenaces, intimidacions, agressions físiques, insults i aïllament sistemàtic.
2. No és un element aïllat, sinó que es repeteix i prolonga durant un cert temps.
3. És provocat per una persona, que sol rebre el suport del grup, contra una víctima que es troba indefensa i que no pot eixir sola d'aquesta situació.
4. L'assetjament es manté a causa de la ignorància o passivitat de les persones que envolten víctima i agressors, que decideixen no intervenir-hi. La violència escolar reproduïx un model d'organització social, caracteritzat pel domini i la submissió, que representa l'antítesi dels valors democràtics d'igualtat, tolerància i pau amb què s'identifica la nostra societat. Per

això la seua eradicació ha de ser considerada com una tasca col·lectiva imprescindible per a fer de l'escola el lloc en què es construeix la societat que desitgem, basada en el respecte mutu.]

**Casos de pressió i assetjament**

*eldiario.es* 3/05/2016

**Cas 1**

Alexandre (nom fictici) té ara 12 anys. Son pare no sap en quin moment va començar a ser assetjat, però el seu calvari encara no ha arribat a la fi. Tot va començar quan el seu comportament va canviar i tots, en el col·legi, deien que "s'estava ficant en embolics. La seua classe se li havia posat en contra. L'insultaven en el pati, però els professors ho negaven i li tiraven la culpa a ell", recorda son pare. Fins que, durant una excursió, ho va veure clar. El seu fill va acabar amb el llavi partit per una pedrada i el col·legi va acabar admetent el que ocorria: tres alumnes li feien la vida impossible des de feia temps i la resta de la classe els seguia el joc. Alexandre estava "totalment desplaçat" pels altres, fins al punt que volia deixar d'anar a classe. «Va arribar un dia plorant i em va dir que no volia anar més al col·legi».

**Cas 2**

A Marta (nom fictici) li ocorre una situació semblant. Té 13 anys i sa mare assegura que la seua filla "porta molt de temps patint". Sempre va ser introvertida, però en el col·legi li deien que no tenia problemes per a relacionar-se amb els altres. Un canvi en la tutoria mentre cursava

1r d'ESO va provocar que finalment la situació canviara i que el problema isquera a la llum: Marta va admetre a la família que hi havia un grup de companyes que l'aïllaven, que li havien posat un malnom i que l'assetjaven.

«En el col·legi ens asseguraven que les assetjadores no eren xiquetes conflictives, que era molt estrany el que deia Marta i ens van posar molts entrebancs des del principi», relata sa mare. El centre va emetre finalment un informe en què reconeixia el cas d'assetjament escolar i va adoptar mesures de vigilància (se li va assignar un alumne-tutor perquè observara les situacions, entre altres). Les seua mare lamenta, però, que l'actuació no recaiguera sobre les assetjadores. Amb elles mai no s'hi ha intervingut, no han treballat les seues actituds ni han intentat detindre les seues accions; com si res", denuncia.

**Cas 3**

*El Mundo*. Javier Adam Múrcia. 16/01/2017

Laia, la xiqueta de 13 anys que es va suïcidar dimarts de la setmana passada a Múrcia després de patir assetjament escolar, tenia pànic d'eixir de casa davant la possibilitat de trobar-se amb els companys que l'assetjaven a classe. Ho conten sa mare, María M., i el seu pare adoptiu, Joaquín G., que asseguren que els presumptes agressors «són veïns del barri».

Joaquín conta, emocionat, que la xiqueta «no baixava al jardí a reunir-se amb els altres xiquets des de maig i no podia anar sola pels carrers», «fins i tot quan anava amb sa mare pel poble, l'agafava fort de la mà per temor de trobar-s'hi amb ells».

<sup>i</sup> Activitat adaptada de DÍAZ AGUADO, Ma José: Del acoso escolar a la cooperación en las aulas. Madrid: Pearson E.S.A., 2006 (pàg. 3-4)

# Els nostres cossos, els nostres drets

Laia era una adolescent normal, amant de la cultura *manga*, i no es perdia cap saló del còmic que se celebrava a Múrcia. De major volia ser *youtuber* i treballar en xarxes socials. Quedava amb les seues amigues al centre, a uns sis quilòmetres de la pedania on vivia. La portaven els seus pares amb cotxe. «Les dues xiquetes més amigues venien sempre a casa, o ella anava a la seua», assenyala la mare de Laia. La vesprada del passat 10 d'abril, va tocar a la porta de l'habitació de la seua filla. En no obtindre'n resposta, va obrir la porta i se la va trobar penjada.

Laia va començar a patir assetjament als 10 anys, en Primària. Els pares no li van donar importància perquè pensaven que era cosa de xiquets. D'adolescent va començar un tractament psicològic, en 2015, després d'un episodi detectat per la mare. «Un dia, al ficar-li l'entrepà a la motxilla, vaig veure que tenia els de tota la setmana i li vaig dir que, al tornar del col·legi, en parlaríem», comenta la mare. Aquell mateix matí, la mare de Laia va descobrir el relat angoixós del diari de la seua filla. Laia havia escrit que es trobava sola, que estava farta de ser «la grossa». Estava enfonsada.

## Desenvolupament

- Es dividix la classe en grups de 4 o 5 persones i se'ls hi proporciona les tres històries.
- Cada grup tria una història, tenint en compte que, encara que pugua repetir-se'n alguna, no pot quedar-se'n cap per triar.
- Se'ls demana que elaboren una escenificació i que la transcriuen, de la forma més detalladament possible, amb diàlegs, insults, gestos, per a representar-la posteriorment.
- Al final de cada representació, plantegem una reflexió perquè es busquen solucions adequades a cada situació. Per a canalitzar la reflexió podem plantejar-los les qüestions següents.

## Qüestions

- Què milloraries d'aquestes conductes?
- Quins consells donaries a les persones implicades: agressores, víctimes i observadores?
- A qui li contaries què està passant si observares un cas semblant?
- Preneu nota de les conclusions de cara a l'elaboració del decàleg de la convivència (que es pot elaborar en la sessió següent, si no és possible fer-ho el mateix dia)
- Per a finalitzar, podeu escoltar aquests poemes sobre la camaraderia

Joan Manuel Serrat - Elegía (5'53). Poema de Miguel Hernández, del 1936, dedicat al seu amic Ramón Sijé, interpretat més tard per Joan Manuel Serrat.

Hagamos un trato, de Joan Manuel Serrat interpretant Mario Benedetti (2'59)

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.13. Saber expressar quan ens sentim malament EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Comunicació

#Emocions

#Dinàmica corporal

#Escolta

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Es col·loquen les persones en dues files, A i B, cada una formada per 5 o 6 persones. Es tracta ara d'acceptar i expressar de forma adequada els nostres sentiments i les coses que no ens agraden quan ens comuniquem amb amics, amigues, companys o companyes. Hem de pensar en exemples concrets, no necessàriament relacionats amb les persones que tenim al davant. La manera d'expressar-ho pot ser la següent:

*Quan tu dius o fas això... Jo sent (tristor, ràbia, etc.). El que m'agradaria és*

Com en l'exercici anterior, es tracta que cada persona expresse de manera adequada les coses que no li agraden o li molesten de la persona que té davant. Posteriorment s'inverteixen els rols, i per acabar, cada persona haurà d'explicar com s'ha sentit a l'hora d'expressar el malestar que li genera l'altra persona i d'escoltar com l'altra persona explica què li desagrada d'ell o d'ella.

Qüestions

1. Tracta de recordar alguna cosa que t'haja molestat en una situació de comunicació amb un familiar, amistat o parella, i reproduïx la situació amb la persona que tens enfront, parlant en primera persona. Després explica-li què t'ha agradat i que t'ha provocat enuig.
2. Tracta d'expressar, en acabant, com t'has sentit fent l'exercici. Després, en grups de 10 o 12 persones parleu per torns i expresseu com us heu sentit.
3. Feu un debat a classe sobre les dificultats i els sentiments que us ha generat haver expressat la situació de malestar en els dos rols interpretats.
4. Resumiu les conclusions a què heu arribat.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.3.14. Reconec els meus drets i els defenc EBC

**Nivell:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

[#DDHH](#)

[#Comunicació](#)

[#Escolta](#)

[#Salut emocional](#)

**Desenvolupament**

1. En primer lloc, es dividix la classe en grups de quatre persones i se'ls indica que elaboren un document amb els drets humans imprescindibles per a la bona convivència.

2. Posteriorment es proporciona el text "Drets" i es debat la possibilitat d'incorporar al document alguns dels punts que hi apareixen.

3. Finalment escriuran els deures corresponents als drets, tal com es facilita en el primer exemple. Poden realitzar cartells amb aquests punts i exposar-los a classe i a l'institut.

**Drets**

- He de viure d'acord amb allò que pense i no d'acord amb les creences o expectatives de les altres persones. (Tinc el deure de no pressionar ningú a actuar contra les seues creences o per la seua forma de ser)
- Jo constrüisc la meua vida independentment de la meua família o grup d'amics i amigues
- La meua família té la seua vida, les seues creences, els seus sentiments, i jo tinc els meus.
- Jo puc triar. La meua vida em pertany.
- Jo no sóc totalment independent de les altres persones, però puc acceptar el més beneficiós per a mi i rebutjar el que em resulta perjudicial.
- Jo he de salvar-me a mi mateix. Ningú no pot salvar-me, però puc demanar ajuda.
- Tinc dret a demanar i a rebre ajuda.
- Tinc dret a ser escoltat.
- Tinc dret a expressar les meues opinions, sentiments i desitjos.
- Poden intentar fer-me xantatge, però jo puc evitar doblegar-me.
- Puc expressar el meu malestar quan sent que em tracten malament.
- Dic «no» quan vull dir «no».
- Reconec que les altres persones poden ajudar-me.
- Tinc dret a estar enfadat/da, trist/a, content/a, etc.
- Tinc dret a riure i a plorar.
- Jo sóc una persona valuosa. Confie en mi.
- Tinc errors i puc corregir-los.
- Tinc problemes, però puc demanar ajuda per a resoldre'ls.
- Accepte tots els meus sentiments i els reconec.
- Tinc dret a la meua sexualitat.
- Tinc dret al plaer, to respectant el desig de les altres persones.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.4. LA COMUNICACIÓ EN LES RELACIONS SEXUALS

### Objectius

- Conèixer els condicionants i les pressions socials de l'entorn, del grup d'iguals, dels mitjans de comunicació... per a mantenir relacions sexuals.
- Desenvolupar la capacitat d'expressar i defensar els propis desitjos, des del respecte als drets propis i als de l'altra persona.
- Promoure la importància de la comunicació en les relacions afectivosexuals com la millor de les estratègies per tenir unes relacions consentides i plaents per part de les totes les parts.
- Qüestionar els rols tradicionals segons els quals les persones socialitzades com a homes han de portar la iniciativa en el terreny de la sexualitat i les socialitzades com a dones han de posar-hi els límits.
- Qüestionar el model sexual hegemònic (coital, heterocèntric, normalista, sexista...) i desvetllar la seua influència en les persones.
- Promoure unes relacions afectivosexuals consentides, sinceres, ètiques, sense manipulació ni engany, expressant les vertaderes intencions de la conducta, sense violència...
- Promoure unes relacions afectivosexuals, tant ocasionals com duradores, en les quals el plaer i la responsabilitat amb el sexe segur siguen compartits.
- Entendre i respectar el dret de les persones a posar fi a una relació afectivosexual amb respecte cap a totes les parts implicades.
- Entendre i respectar que la sexualitat és una dimensió humana al llarg de la vida.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## L'ètica relacional de la cura<sup>i</sup>

### Informació per al professorat i per a l'alumnat

En les relacions sexuals parlen els cossos, però també hi participen un munt de pensaments, d'emocions i de sentiments que moltes vegades no sabem com gestionar. Dins del conjunt d'activitats que podem arribar a realitzar amb altres persones, les relacions sexuals suposen un dels graus més alts d'intimitat. Besar, llepar, tocar uns cossos nus, compartir fluids corporals, entrar dins de l'altra persona o deixar que l'altra entre dins de nosaltres, deixar-nos anar com si no hi haguera demà... formen part del que anomenem sexualitat. Una relació sexual, puntual o duradora, és un vincle, i com a tal implica arribar a acords sobre el que volem o no volem fer o compartir.

En el camp de la sexualitat, avui dia hi perviu el tòpic que el que cal és fluir, que el sexe no es prepara ni s'ensenya sinó que la naturalesa i/o la passió del moment ja ens indica què s'ha de fer quan estem amb una altra persona. Tanmateix, la sexualitat no és natural sinó social i cultural, i si no parlem ni diem res correm el risc de ser com unes titelles a la mercè dels estereotips. D'igual manera, si una de les dues persones té més clar el que vol, o els seus desitjos coincideixen amb el model considerat "normal" (genital, penetratiu...), l'altra es pot trobar fent coses que no li abelleixen o que no li donen gust, i el *fluir* pot convertir-se fàcilment en el *patir*.

Hi ha una sèrie de manaments socials que ens porten a actuar d'una determinada manera i que s'han de qüestionar. Aquests són, per exemple, que les persones socialitzades com a barons han de portar la iniciativa en la sexualitat,

o que les persones socialitzades com a dones han de posar els límits perquè ells no es poden controlar, ja que la testosterona és la que en realitat els controla. Un altre exemple de manament social és que els barons hegemònics no han de mostrar por ni inseguretats, i han de ser sempre actius i potents sexualment, en l'adolescència, en la joventut o també durant la vellesa. Pel que a les dones adultes amb parella, han de ser mares i cuidadores, desenvolupar un treball i a més a més ser sexuals, sense importar com aquesta sobrecàrrega d'activitats pugui afectar el desig.

Per això és tan important parlar, demanar, dir que sí o dir que no, trobar l'equilibri entre escoltar el nostre cos i donar-li el que vol, i escoltar el cos de l'altra persona i donar-li el que desitja. Per a unes bones relacions sexuals necessitem comunicació, i necessitem una ètica relacional que cuide i que ens cuide. Sense aquesta ètica de la cura, és fàcil actuar egoïstament i buscar només la satisfacció dels propis desitjos.

Seguint el Colectivo Harimaguada, l'**ètica relacional de la cura** inclou una sèrie de premisses imprescindibles: el consentiment, la sinceritat, el plaer compartit, la responsabilitat compartida i el dret a la desvinculació.

Pel que fa a la primera premissa, les relacions han de ser consentides; però el **consentiment** ha de ser informat. Per exemple, imaginem una criatura de 9 anys que, manipulada per un adult, accedeix a tindre relacions sexuals amb aquest. Podem dir que la xiqueta o el xiquet

han consentit però, òbviament, el consentiment no és informat perquè les relacions han de ser entre iguals. De vegades hi ha relacions on una de les dues parts considera que els seus desitjos són menys importants perquè l'altra persona té més edat, més experiència o en sap més. No és una relació ètica dir-li a l'altre "has de créixer!" per a convèncer-lo de determinada pràctica sexual. Ser iguals significa tindre el mateix dret a ser atesos i considerats en els nostres desitjos i emocions, ni més ni menys que l'altra persona. Tindre una relació amb una persona que ha begut i que no té tots els seus sentits per a dir que sí o per a dir que no, tampoc és tindre sexe amb consentiment. Ni és una relació consentida una violació només perquè la persona que està sent violada es queda paraitzada i no es resisteix.

Pel que fa a la sinceritat, és obvi que la manipulació i l'engany no basteixen un bon vincle. En qualsevol relació hem d'expressar els nostres vertaders sentiments, les intencions de la nostra conducta, el grau de compromís al qual volem arribar amb l'altra persona, les expectatives, etc. encara que ens arriquem al fet que l'altra persona no vulga continuar, sabedora de les circumstàncies. No és admissible l'ambigüitat amb la nostra parella, i que aquesta situació la faci estar pendent de nosaltres, sinó que en un vincle saludable hem de generar confiança i seguretat, donar confiança i que ens la donen, tant en una relació puntual com en una de duradora. En una relació d'una nit, no és ètic prometre a l'altra

<sup>i</sup> Font: [Materiales didácticos del Colectivo Harimaguada](#): "¿Qué es la ética relacional?"

# Els nostres cossos, els nostres drets

persona coses que no són veritat per a tindre sexe. La sinceritat és una condició dels vincles saludables; la mentida i la manipulació és pròpia de les relacions tòxiques.

Quant al plaer, aquest ha de ser compartit, i també la responsabilitat i el compromís amb el sexe segur. Els desitjos, les necessitats i els sentiments de les dues persones són igual d'importants i no estan unes per damunt de les altres. És un delicat equilibri que hem d'aprendre a mantenir parlant i expressant, dient que no amb estima, i demanant amb tacte, sense fingir. En el passat, les dones no podien mostrar el gaudi perquè era pecat. Ara, hi ha joves que fingeixen el gaudi perquè creuen que no tenen dret a acomplir els seus propis desitjos, bé perquè no volen ferir l'altra persona, o bé perquè creuen que han de gaudir com tots ho fan. Així, davant del plaer compartit, també la responsabilitat ha de ser compartida. El sexe segur és responsabilitat de totes les persones que estableixen una relació, no de qui no té més remei que assumir-ne les conseqüències. Aquestes (embaràs, ITS...) han de ser assumides per les persones que s'han relacionat.

Per últim, el dret a la desvinculació significa que tenim dret a acabar una relació si no ens sentim bé o no ens fa felices. I ho hem de fer amb sinceritat i valentia, preferiblement en persona, quant abans millor si hem deixat d'estimar, tenint en compte les emocions de la parella i sabent que possiblement patirà. Tanmateix, si es tracta d'una relació abusiva, hem d'allunyar-nos-en després d'haver buscat un coixí necessari que ens aculla, perquè la violència comença per a moltes dones quan deixen el seu maltractador. El dret a la desvinculació passa també perquè les persones afectades resolguen el conflicte de la forma menys costosa per a elles i per a les terceres persones que hi puga haver implicades (fills, família, amistats

comunes...). No ens podem estar de dir que les masculinitats hegemòniques suporten malament que siguin les xiques les que trenquen la relació heterosexual i alguns d'ells decideixen venjar-se, per exemple, publicant en internet les fotografies íntimes de la parella (porno venjatiu).

L'ètica relacional de la cura és la base per a qualsevol vincle: homosexual, heterosexual, de parella o poliamorós, ocasional o durador, establert entre persones cis, trans, binàries o no binàries... Totes i tots, tinguem l'edat que tinguem, hem d'estar atents i amatents per a poder gaudir del regal que són les relacions afectives i sexuals, meravelloses quan són lliures, consentides, sinceres, segures i plaents per a tots els participants.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.4.1. Les tres ces de la sexualitat 2EBC

**Nivells:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Vincles

#Habilitats relacionals

#Comunicació

#Ètica relacional

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Vegeu el vídeo [Què fas?](#) (10'), on un grup de joves expliquen què farien davant de situacions complicades relacionades amb la sexualitat

Llegiu i comenteu, per parelles, el text "Les tres C de la sexualitat. Comunicació, confiança i coneixement.". Compartiu les vostres idees amb una altra parella. Després, poseu en comú les vostres reflexions amb el grup classe. Teniu en compte les qüestions per al debat que us suggerim.

**Qüestions per a dinamitzar el debat.** Quina de les tres C us sembla més important? I més difícil d'acomplir? És igual en xics que en xiques? I en relacions homosexuals i heterossexuals? Què és ser un bon amant per a la sexòloga Montse Calvo? Esteu d'acord amb l'opinió de Calvo? Ser un/a bon/a amant depèn de la tècnica? Creieu que la pornografia afecta les relacions sexuals de les persones? I les pel·lícules romàntiques, les sèries, els videojocs...?

**Text. Les tres C de la sexualitat. Comunicació, confiança i coneixement**

La comunicació és fonamental per a les relacions sexuals; però no sol ser tan senzill dir-ho com viure-ho. *Per què els costa a les xiques demanar el que els abelleix en les relacions heterossexuals? Què provoca que un xic estiga angoixat perquè no pot mantenir l'erecció tot el temps que voldria?* De vegades és la falta d'informació; altres, són les expectatives contradictòries; i sobretot, i per damunt de tot, són les exigències per voler seguir models aliens perquè pensem que és el normal i tot el món ha d'actuar així.

En els consultoris sexològics especialitzats que atenen les preguntes i els dubtes de la gent jove, cada vegada són més els xics que telefonen angoixats per problemes d'erecció, provocats en la major part dels casos per autoexigències que paralitzen. En el consultori de l'Institut Asturià de la Joventut "Sexo sin duda", un xic escrivia:

*"Hola. Bueno, verán, las razones por las que escribo son varias. Voy a empezar: soy virgen, pero llevo unos meses saliendo con una chica... una chica que no lo es. Tengo 17 años y ella 18, y aún no lo hemos hecho porque no me siento preparado. Bueno, últimamente estoy hecho un lío, a veces creo que sí podría hacerlo y otras no me veo capaz. Buff... es que tengo muchísimo miedo a que ella no disfrute. Me horroriza pensar que acabe corriéndome antes de tiempo. No sé, el hecho de que ella no sea virgen me hace suponer que si nos acostamos ella estará acostumbrada a algo más que a una novatada... no sé si*

*me explico... Vamos, que mis preguntas aquí son dos: a) ¿Cómo puedo saber si estoy preparado? b) ¿Cómo hacer para no decepcionarla la primera vez?"*

Després de llegir la consulta, les primeres preguntes que ens assalten són: *què el preocupa més, la xica o ell mateix?, que ella gaudisca, o fracassar com a amant?* La sexòloga Montse Calvo explica que un bon amant és aquella persona disposada a aprendre sense manipulació. Segons això, bon amant no és qui creu que ja ho sap tot perquè té molta "tècnica" o "habilitats", sinó qui vol aprendre sense exigències manipuladores. *I què podria ajudar aquest xic a deixar de costat les seues angoixes?* Sense dubte, i tal com expliquen els sexòlegs **S. Sáez i S. Frago<sup>xviii</sup>**, necessitaria **les tres Ces** de la sexualitat: la comunicació, la confiança i el coneixement.

La **Comunicació** comporta no donar per descomptat que l'altra persona ha de saber o conèixer el que ens abelleix o el que ens agrada; ni pressuposar que el que voldrà serà tal o tal altra pràctica; ni tampoc esperar que ens endevinen els desitjos. La màgia en el llit l'hem de posar les dues persones, amb la nostra creativitat i fantasia, i no esperar que l'altre siga el mag o la maga que descobreisca el que el nostre cos vol en cada moment (com si, a més, volguérem sempre el mateix!).

La **Confiança** suposa trobar en la parella la suficient intimitat per a poder expressar els temors, les pors, els desitjos... sense sentir-nos qüestionades com a persones. Els xics que no volen controlar la situació, i que confessen

# Els nostres cossos, els nostres drets

sense embuts que no en tenen ni idea i que també tenen por, haurien de poder expressar aquestes inseguretats amb la confiança de saber-se valorats. I les xiques haurien de poder expressar els seus desitjos sense la por a veure qüestionada la seua honradesa o el temor a ser qualificades de "guarres".

Finalment, el **Coneixement** comporta preocupar-se per la pròpia educació sexual sense donar per fet que això de la sexualitat és una tècnica que es pot aprendre mirant pel·lícules pornogràfiques, practicant mecànicament, comprant sexe o creient que si hi ha amor tot seran flors i violes. La realitat és que ni ensenyen aquestes pel·lícules, ni ensenyen les fletxes de Cupido clavades al cor. Ens ajuda la reflexió i el qüestionament de la "normalitat" ("normal" és el que agrada a la majoria?), el bastiment d'una ètica relacional que es preocupe per les dues persones de la relació, i una bona educació afectivosexual que partisca del respecte a la pròpia sensibilitat al marge de models, d'exigències i de tècniques.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.4.2. Parlar per a fluir EBC

**Nivells:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles.

**Etiquetes:**

#Habilitats relacionals

#Ficció

#Comunicació

#Prevenició

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Vegeu el vídeo (28') "OH MY GOIG - NOMÉS AMB EL FLOW? - ¿SÓLO CON EL FLOW? - E07 complet". La psicòloga Noemí Elvira ens explica que la vida no és com a les pel·lícules, on ningú diu ni piu en les relacions sexuals perquè es dóna per fet el que l'altra persona vol o el que s'ha de fer quan dues persones tenen relacions sexuals. En canvi... per a fluir cal parlar.

Responen, per grups, a les qüestions. L'estructura cooperativa "full giratori" pot ser útil per a realitzar-les. (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives".)

Després de respondre a les qüestions, trieu un/a portaveu i poseu en comú les vostres reflexions amb el grup classe.

**Qüestions**

1. Quins són els rols que representen les xiques de la ficció?
2. Quins són els tres estils d'afrontament dels conflictes?
3. Per què és important atendre les emocions en les relacions afectivosexuals?

4. Què penses de les situacions que representen els joves en el taller?

5. Per què no és prou amb el *flow* en les relacions sexuals?

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.4.3. La comunicació sincera 2EBC

**Nivells:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles.

**Etiquetes:**

#Habilitats relacionals

#Preservatiu

#Ficció

#Comunicació

#Prevenció

#Salut emocional

**Desenvolupament**

Vegeu el vídeo “#MESURESESPERADES” (5'23). Paula li ha deixat les claus de sa casa a Aina i a Max perquè puguen fer l'amor; només tenen una hora però ell té un xicotet problema, i les coses no ixen com pensaven. Què us sembla?

Per parelles, heu d'escenificar les 8 situacions següents. [El/la professor/a haurà imprès en tires de paper els 8 rols, però inclourà altres tires de paper en blanc fins a completar el nombre d'alumnes de la classe; després posarà les tires doblegades en una bossa perquè l'aumnat les agafe aleatòriament. Si són imparells, un dels grups pot formar-se amb 3 membres]. Els que tingueu un rol, buscareu una parella amb la tira en blanc per a representar la situació. Podeu preparar-la durant uns minuts.

1. Pau està eixint amb Andrea, li agrada el sexe amb ella, però no n'està enamorat. Fins ara ha fet com que sí que l'estimava (enviant-li corets i dient-li que l'estima), però no se sent bé i ha decidit dir-li que només vol sexe.

2. Andrea ix amb Jaume des de fa un any però no arriba a l'orgasme quan té sexe amb ell. Ha decidit dir-li ho.

3. A Anna li agrada Lluïsa, la seua amiga, i ha decidit dir-li-ho després de mesos de viure-ho en silenci.

4. David ha conegut una xica que va amb cadira de rodes i li agrada molt. Han quedat tres o quatre vegades després del conservatori (els dos toquen el clarinet) i l'últim dia es feren un bes. David no sap què fer perquè creu que la gent es riurà si ix amb una xica “així”. Li conta els seus dubtes al seu millor amic Aitor.

5. A Pere li agrada Joaquim, un dels seus amics, i ha decidit dir-li-ho després de mesos de viure-ho tot sol.

6. Carla ix amb Mateu, però darrerament no estan molt bé. Una amiga li ha dit que havien vist Mateu amb una altra, molt juntets. Carla passa el cap de setmana en el poble dels iaies i el dissabte a la nit s'enrotlla amb un xic. Decideix parlar amb Mateu i plantejar-li la situació clarament.

7. Marina s'ha desenamorat de Maxi i li diu que ho vol deixar després de 5 anys junts. La veritat és que fa temps que se sent desenamorada però ho ha anat ajornant perquè té molt bona relació amb els pares i la família de Maxi i no voldria perdre la relació.

8. Arnau vol deixar a Ainoa però no s'atreveix. Està pensant a fer-ho per Whatsapp i li ho conta al seu millor amic Juli.

**Qüestions**

- Expressa el que has sentit en cada una de les escenificacions.

- És difícil en certes situacions expressar allò que sentim? Per què creus que passa això?



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.4.4. Leocàdia i la sexualitat 2EBC

**Nivells:** ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

[#Vellesa](#)

[#Ficció](#)

[#Comunicació](#)

[#Habilitats relacionals](#)

[#Rols de gènere](#)

[#Coitocentrisme](#)

[#Salut emocional](#)

**Desenvolupament**

Després de veure el fragment de la pel·lícula *La vida empieza hoy* (Laura Mañá, 2010), o la pel·lícula completa, llegiu el relat de Rosa Sanchis "Leo Sensesma". Per parelles responeu a les quatre primeres qüestions. Escriviu el relat individualment. Podeu compartir (de manera voluntària) el vostre escrit amb la classe.

**Text. Leo Sensesma**

Leo espera que la visite el metge, millor dit, la metgessa. Asseguda a la sala, plena de dones de totes les edats i un jubilat al costat, mira un pòster on el metge auscultava una dona d'uns seixanta anys, com ella. La veritat és que no entén per què diuen "metges" o per què apareix un home a la foto, si a l'ambulatori del barri no hi ha més que dones.

La seua no té pinta de doctora. Mai porta bata, només el fonendo penjat al coll, un

pírcing a la cella i les mateixes samarretes que li agrada posar-se a la seua Filo, que sembla que la va tenir fa quatre dies i ja va a quart d'ESO. Allò de la menuda fou una jugada de la fortuna. I sobretot del seu marit. A Antònio mai li han agradat els condons i a ella no li queien bé les pastilles. Als 45, i amb dos fills ja criats i casadors, es quedà embarassada. Tal vegada va ser la casualitat o allò que diuen que les hormones te les lleven, però les ganes de fer-ho començaren a anar-se'n a mesura que el seu ventre anava inflant-se. El naixement de Filo no va canviar res, li va multiplicar la feina per mil, encara que ella va seguir complint tots els dissabtes, religiosament, més algun extra quan Antònio arribava a casa content perquè el València havia guanyat. Tot sense alegria, com una obligació.

"Leocràcia Sensesma, passe!", va cridar la doctora. I a Leo la pillà per sorpresa i sense haver-se preparat com li ho diria. Va estar a punt de donar el torn al iaio del seu costat, però en aquell moment entrà la cunyada a l'ambulatori i, per por que li preguntara el motiu de la visita, va obrir la porta de la consulta i es va colar com un lladre.

"Quinze anys són molts anys", digué Leo a la doctora. "No és que abans fóra meravellós. Jo no he sentit mai això que els passa a algunes de les pel·lícules. I si ho haguera sentit, tinga vosté clar que no hauria cridat, que no cal ser tan exagerada ni parèixer una qualsevol. El meu Antònio

tampoc no és que siga molt delicat. Ell em fa un bes a la boca, em posa les mans als pits i enseguida ala... Però a mi m'agrada que el meu home m'estime."

Leo es va quedar callada, com si la resta de paraules que portara al cap hagueren desaparegut de sobte, i la doctora va seguir mirant-la, esperant, mentre intentava endevinar on volia anar a parar aquella estimada pacient, sempre enfeinada, a qui visitava des de feia quinze anys i que només acudia a consulta quan li passava alguna cosa realment greu. Devia estar malalt Antònio? No, ell li ho hauria dit. O potser no. Leo sempre tenia cura de tots "els seus homes", que és com li agradava anomenar el marit i els fills. Antònio havia anat a l'ambulatori feia dues setmanes i, quasi en secret, li havia demanat la Viagra. No ho diga a la meua dona, que ella es disgustarà. "És més jove que jo i és normal que tinga més ganes. Jo no vull fallar-li ni que se'n busque un altre de menys edat."

La infermera va cridar a la porta per consultar sobre una altra pacient i Leo va tragar saliva. "M'han dit que hi ha uns pegats d'hormones que te tornen les ganes. Me'ls podria vosté receptar?"

**Qüestions**

1. Què li passa a Leo Sensesma, la protagonista del relat? I al seu home? Tenen una bona relació de parella? I una bona relació sexual?

# Els nostres cossos, els nostres drets

2. Imagina que ets la doctora. Què li contestaries? (Pots trobar informació a les entrades de Karícies "El cos de les dones és un camp de batalla" i "Torneu-nos els nostres cossos"). Creus que Leo està malalta per no tindre desig sexual?
3. Quines són les pors de Leo? I les del seu home?
4. És comú veure relacions d'hòmens grans amb dones joves, però no ho és tant al contrari. Per què creus que passa?
5. Com imagines la sexualitat a la vellesa? Escriu un relat en primera persona de la teua pròpia vida sexual quan tingues 65 anys. Si et fa vergonya, escriu la d'una altra persona.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.4.5. Tot clar! EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Sistema sexe-gènere](#)

[#Habilitats relacionals](#)

[#Ficció](#)

[#Comunicació](#)

[#Ètica relacional](#)

[#Salut emocional](#)

Desenvolupament

Vegeu el vídeo complet [OH MY GOIG - DESMUNTANT SISTEMA SEXE/GÈNERE - E02](#) que inclou 4 parts:

- La ficció [#ALLCLEAR](#). Paula i Edu han quedat a casa d'ell perquè els pares no hi estaran. Estan molt emocionats i demanen consell als seus amics Aina i Andrés. Els serviran els seus consells?
- Un taller amb estudiants sobre els condicionants socials.
- El sistema sexe-gènere explicat per la psicòloga Noemí Elvira.
- Preguntes de joves.

Responen a les qüestions en grups de 4. L'estructura cooperativa "llapis al centre" pot ser útil per a realitzar les qüestions. (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives".)

Qüestions

1. (Ficció) Han sigut útils els consells dels amics de Paula i Edu? Us ha passat alguna situació semblant?
2. (Taller) Com seria el nostre home i la nostra dona ideal? Dos voluntaris ixen a la pissarra i escriuen les característiques que la classe va dient.
3. (Taller) Quines etiquetes us han posat (família, amigats, mestres...) que no us han agradat? És fàcil llevar-se de damunt aquestes etiquetes (o manaments de gènere)?
4. (Sistema sexe-gènere) Què és aquest sistema? Expliqueu-lo per parelles, l'un a l'altre.
5. (Sistema sexe-gènere) A qui margina aquest sistema? L'hem d'acceptar? Si pensem que no, com podem transformar-lo?

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.4.6. Situacions compromeses EBC

**Nivell:** ESO. Podem adaptar les situacions per al desenvolupament sexual del primer cicle d'ESO i també per a Cicles

### Etiquetes:

#Habilitats relacionals

#Rols de gènere

#Comunicació

#Ètica relacional

#Salut emocional

### Desenvolupament

[Proposta 1. Per parelles, escenifiquen les situacions. Es reparteixen els papers però no es posen d'acord prèviament. Ha de ser espontani. Després reflexionem en gran grup sobre quina haguera estat la millor resposta.

Proposta 2: els donem 3 o 4 situacions perquè les representen i després els demanem que escriguen ells i elles els guions de noves situacions perquè les representen els companys.]

### Situacions

- a. **Xica:** Ixes amb un xic que t'agrada molt des de fa una setmana, però la segona vegada que heu estat junts ell vol que el masturbes i també vol masturbar-te a tu. Et sents incòmoda perquè encara no tens prou confiança i necessites més temps. Ell insisteix. Respon a les pressions. **Xic:** Ets el xic i vols masturbar la teua xicota i que ella t'ho faci a tu, però ella no ho té clar, per això l'has de convèncer amb raons d'aquest tipus: a) No sigues estreta, açò és normal avui; b) Totes ho fan, per què tu no?, o c) Si no ho fem, et deixaré per una altra: un xic necessita més sexe.
- b. **Xic:** Fa un parell de mesos que ixes amb un xic dos anys més major que tu. T'ha convidat a sa casa aquest cap de setmana. Tens por que et propose la penetració perquè no et sents preparat i et fa por. **Xic:** Fa un parell de mesos que ixes amb un xic dos anys més jove que tu i aquest cap de setmana els teus pares se'n van fora i tindrà la casa per a tu sol. El convides i tens moltes ganes de proposar-li de fer-ho però no saps si ell voldrà. Intenta convèncer-lo.
- c. **Xic:** Li contes a un amic que la xica amb qui ixes és una *guarreta* perquè: a) es deixa fer de tot; b) ha anat amb més d'un xic en poc de temps, i c) et diu que li agrada molt que la toques. **Xic:** Escoltes el teu amic com t'explica que la xica amb la qual està eixint és molt *solta* i es deixa fer de tot. Tu l'escoltes indignat i li expliques que és un poca-solta i que les dones també tenen dret a fruit del sexe i a ser actives sexualment.
- d. **Xica:** Li contes a una amiga que la nova núvia del teu ex és una *guarra* perquè no fa ni un mes que ixen junts i ja ho ha fet; i amb tu no va ser fins al tercer mes, com ha de ser. **Xica:** La teua amiga et conta que la nova núvia del seu ex és una *guarra* perquè al mes d'eixir junts ja ho han fet. A tu et sembla una estupidesa aquesta crítica i creus que les xiques teniu dret a fer o no fer quan vulgueu. Així que li expliques a la teua amiga que la seua actitud és molt sexista.
- e. **Xic:** Li contes al teu amic que el nou de classe és gai i que vaja amb compte i no se li arrime molt. **Xic:** El teu amic et conta que el nou xic que ha vingut a la vostra classe és gai i que vages amb cura amb ell. Tu penses que és un comentari superhomòfob i li ho fas saber.
- f. **Xica:** T'agradaria que el teu xicot et besara la vulva perquè saps que és l'única forma d'arribar a l'orgasme. No t'atreveixes a demanar-li-ho perquè: a) et fa vergonya, no vols que pense que ets una experimentada; b) a ell li agrada el coit, i c) no vols que pense que ets una cria perquè el coit et resulta agradable però ni molt menys et fa volar. **Xica:** Aconsella la teua amiga que li ho demane i dona-li raons.
- g. **Xic:** T'agrada una xica trans i a ella li agrades tu, però tens por del que pensarà la gent. Li expliques al teu millor amic els teus dubtes. **Xic:** Ets una mica transfob i el teu millor amic t'explica que li agrada una xica trans i que li agradaria eixir amb ella. Tu el desanimas a fer-ho.
- h. **Xic:** Estàs contant al teu amic com de bé t'ho passares amb Joana, una xica ben *guarra* que es deixa fer de tot. L'animas a enrotllar-se amb ella. **Xic:** El teu amic és un masculista i li agrada aprofitar-se de les xiques. Li dius que no et sembla bé la seua crítica i ho argumentes.
- i. **Xica:** Els pares se'n van fora i et quedes sola a casa. T'agradaria convidar el teu xicot, però et fa tall perquè: a) no vols que pense que vols tindre relacions coitals, i b) algú podria veure-us i contar-ho. **Xica:** Aconsella la teua amiga.
- j. **Xica:** Coneixes un xic guapíssim a la disco, i vols enrotllar-te amb ell però tens por d'agafar alguna infecció, del que pensaran les teues amigues o de si ell pensa que eres una xica fàcil. **Xic:** Coneixes una xica guapíssima a la disco i veus que li agrades. Tu vols passar un bon moment però no et vols comprometre. Li proposes d'enrotllar-vos sense pressionar-la i sense mentir sobre les teues intencions.



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5. Ho farem, si volem. Habilitats relacionals

### Objectius

- Desenvolupar la capacitat d'expressar i defensar els propis desitjos, des del respecte als drets propis i de l'altra persona.
- Evidenciar les diferències en la socialització masculina i femenina, com afecten les diferents actituds i habilitats relacionals, i ajudar a desenvolupar-se com a persones completes.
- Desenvolupar l'assertivitat, la capacitat de decisió, de dir "no" o "sí", de valorar els riscos i els beneficis de la conducta..., davant de les relacions afectivosexuals.
- Qüestionar els rols tradicionals que posen en perill a un mateix o a les altres persones en les relacions afectivosexuals.
- Identificar les situacions de pressió per part de la parella, del grup d'iguals, etc., i ajudar el jovent a defensar-se de la pressió.
- Adquirir l'habilitat de decidir conscientment en diferents situacions compromeses sexualment, assumint els riscos que puga haver-hi.
- Promoure relacions sexuals plaents i segures per a totes les parts.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## L'educació sexual com a vacunació moral

### Informació per al professorat

L'educació sexual té una funció semblant a la de les vacunes. Per a defensar-nos dels riscos que poden comportar les relacions sexuals (els embarassos, les infeccions, les pressions i les violències), l'educació sexual va inoculant l'ètica relacional de la cura en xicotetes dosis, és a dir, que s'ha de parlar de la sexualitat abans que les relacions es donen i així, quan arribe el moment, estarem més protegits i protegides. I si resulta que ja tenim relacions sexuals, és una oportunitat de resoldre els dubtes o les dificultats que vagen sorgint. Podríem dir, doncs, que l'educació sexual és com una **vacunació moral** (Senabre i Sanchis, 2005).

Les classes de sexualitat no animen a practicar, com pensen algunes persones -per fortuna cada vegada menys. Més aviat el que anima són les pel·lícules, les sèries, els anuncis, les cançons... i per aquesta raó és bo que estiguem preparats i preparades per a defensar-nos de les pressions que vénen de totes bandes i que afecten per igual qualsevol jove. Fruit segurament d'aquesta sexualització del nostre entorn, i del fet de viure en una societat molt més tolerant, és un fet que les relacions sexuals adolescents són cada vegada més primerenques, i que existeix també una pressió entre la gent jove perquè així siga, ja que qui no té una nòvia o un nòvio ben prompte, "no és guai". A més, es pensa que quan es té parella, el normal és tindre relacions coitals quan passen uns poquets mesos.

Doncs bé, el primer que podem dir és que no hi ha res normal. Però, encara que assumírem que la normalitat és "el que fa la majoria", la normalitat no hauria de ser un criteri per a fer o no fer, sinó que la raó per a tindre relacions sexuals hauria de ser el nostre propi desig, i

no la pressió de la parella, dels companys de classe, de les amistats, de les sèries de moda o de qui siga.

Que la guia siga el nostre desig, significa que podem fer el que vulguem? Òbviament no, perquè a part de consensuar-ho amb la persona amb qui tenim relacions (ja que els nostres desitjos no poden passar per damunt dels de l'altra persona), hem de mesurar les conseqüències dels nostres actes i valorar si ens convenen i si podem o no assumir-ne les conseqüències.

Quan la gent jove està ben informada és conscient de les dificultats de gestionar les pressions socials i els propis desitjos, coneix els seus drets sexuals i també és més sabedora dels riscos que es corren. Per això és bo parlar d'aquests temes. La llista següent, ni de bon tros acabada, presenta algunes qüestions bàsiques que cal tractar amb el jovent:

1. L'alcohol no és una bona companyia per a la sexualitat perquè ens oblidem de la seguretat.
2. Cal utilitzar preservatiu (masculí o femení) sempre, en qualsevol relació amb penetració (vaginal o anal), perquè amb regla o sense, en la primera vegada o en la tercera, hi ha risc d'embaràs o de contagi d'una infecció.
3. La sexualitat heterosexual no es redueix solament al coit. Ni tampoc és la pràctica més plaent per a tot el món; de fet, no ho és per a la majoria de les dones ja que el gland del clítoris (la part més sensible d'aquest) està a la vulva, i no a la vagina. Tampoc la sexualitat gai es redueix a la penetració anal, ni la sexualitat lesbiana és una sexualitat de segona si no inclou la penetració vaginal.
4. L'orientació sexual de les persones

és diversa: homosexualitat, bisexualitat, heterosexualitat, asexualitat... i totes les opcions són expressions "normals" i legítimes de la sexualitat humana.

5. Les persones tenim dret a fer les pràctiques que vulguem perquè els nostres cossos són nostres i no hem de consentir ser coaccionats per ningú, i molt menys amb arguments del tipus: *Tots ho fan*, *No voldràs ser un crio/una cria*, *Si m'estimes, fes-ho!*, etc.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.1. Lligar és fàcil? EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Habilitats relacionals

#Vincles

#Dinàmica corporal

#Comunicació

#Seducció

Desenvolupament

[Fem lloc a la classe i els demanem que caminen per la sala, lliurement. Podem posar música. En un primer moment els anem donant consignes: camina, corre, fes un esprint, bota, fes com que empentas un cotxe, empenteu-vos suaument els uns als altres... En un segon moment, quan la tensió s'ha dissipat, els diem que busquen una parella i que caminem amb ella per la sala dient-li coses boniques i positives. Al cap d'una estona, s'han d'acomiarar amb menyspreu. Ara passarem a una part de l'activitat on ja no es pot dir res. Absolut silenci.

Tornaran a caminar per la sala i triaran una altra parella, s'asseuran amb ella a terra, tancaran els ulls (si prèviament els hem demanat que porten un mocador, millor) i es tocaran les mans durant una estona. Els expliquem que és la primera vegada que aquestes mans es toquen i que han d'anar amb cura de no pressionar l'altra persona ni d'imposar res. Han d'intentar sentir el que l'altra persona vol. Després d'un minut, els demanem que s'acomiadin. S'alcen una altra vegada i busquen una nova parella. Fan el mateix que amb l'anterior. I després una tercera vegada.]

Qüestions

1. Què és més fàcil, expressar rebuig o dir coses positives de l'altra persona?
2. A l'hora de buscar parella, t'han triat o has triat? T'has permès dir "no" a alguna persona amb la qual no volies fer l'activitat?
3. Ha sigut fàcil o difícil, l'activitat de les mans?
4. Què has sentit mentre acaronaves i t'acaronaven? Era agradable o desagradable?
5. Hi ha hagut algunes mans que t'hagen agradat més? I menys?
6. Hi havia mans que no respectaven el teu ritme? Era fàcil comunicar sense paraules que no t'agradava com t'estaven tractant?
7. El record de les mans que t'agradaven t'ha impedit en algun moment gaudir de les noves mans?
8. És fàcil transmetre sentiments sense parlar? Si hagueres pogut utilitzar les paraules, hauria sigut millor?

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.2. “A pèl, només ho faig amb els nòvios” 2EBC

**Nivells:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Preservatiu

#Anticoncepció

#Habilitats relacionals

#Ficció

#Rols de gènere

#Prevenició

#Anticoncepció

**Desenvolupament**

Mireu el vídeo “**Gorka i Ruth s'enrotllen**”, un fragment de la sèrie *Física o Química* en què Ruth i Gorka tenen relacions coitals per primera vegada. Podem llegir la transcripció de l'escena més avall. Responen a les qüestions en xicotets grups.

[En aquest tall veiem clarament que en la utilització del preservatiu no hi té a veure tant el desconeixement dels mitjans anticonceptius sinó els rols de gènere, la concepció de la sexualitat (coitocentrisme, fal·locentrisme...), etc. Convé que expliquem aquestes qüestions a l'aula si no ixen, després de respondre a les qüestions en grups xicotets.]

**Qüestions**

1. Per què no utilitza Gorka el preservatiu?
2. Per què accepta Ruth tenir una relació coital sense preservatiu?
3. Quins arguments esgrimeix Gorka per a no usar-lo?

4. Discutiu sobre la responsabilitat de posar-se el condó. És de la xica? És del xic? Dels dos?
5. Està prou clar que la relació sexual de Ruth i Gorka és un coit i no sembla que hi haja discussió possible. Però ella està preocupada. Ell també ho està, però la seua preocupació no és ella, sinó perdre l'erecció. Creus que serà plaent per als dos aquesta experiència sexual?
6. Llegiu la “Transcripció de l'escena”. Què canviàrieu del diàleg entre Ruth i Gorka? Escriviu-ho o representeu-ho.
7. Imagineu les situacions següents:
  - a. Marina i Jaume són parella i decideixen fer l'amor, però ell intenta convèncer-la de tenir relacions coitals sense preservatiu. Imagina i escriu el diàleg des del principi.
  - b. Andreu i Pere són parella i decideixen fer l'amor, però Andreu intenta convèncer la parella de tenir relacions amb penetració sense preservatiu. Imagina i escriu el diàleg des del principi.

**Text. Transcripció de l'escena**

Gorka comença a eixir amb Ruth i assistim a la seua primera relació coital:

Ruth - ¡Póntelo! (refiriéndose al condón)

Gorka - Pero que no, que da igual, que además yo siempre acabo fuera...

Ruth - Es que yo así..., a pelo... solo lo hago con mis novios, sabes; eso sí..., llego hasta donde quieran.

Gorka - ¿Quieres salir conmigo?

Ruth - ¡Vale! (Ruth se queda pensando) Oye, una cosa, ¿tú no tenías un piercing en la polla?

Gorka - ¡No, hace lo menos un año que me lo quité!, ¿por qué?

Ruth - Ya..., vamos... ¿que tú no eres...? (Ruth está preocupada porque ha estado chateando con un chico del instituto al que no le ha visto la cara, solamente el cuerpo y el pene con piercing, y teme que pueda tratarse de Gorka)

Gorka - ¿Yo no qué..., tía? Si seguimos así, de cháchara, se me baja. ¿Empezamos o qué?

Ruth - ¡Sí, perdona!

(“Daños Colaterales”, *Física o Química*, 1x3)



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.3. Responent a la pressió i a la manipulació E

Nivell: ESO

Etiquetes:

#Habilitats relacionals

#Vincles

#Pressió grupal

#Comunicació

Desenvolupament

Un grup d'alumnes fan de jutges. La resta, per parelles o grups, han de donar les millors respostes a les frases de pressió següents. Poden provar a respondre utilitzant diferents estils. Per exemple, aquestes podrien ser les respostes a la primera frase de pressió "Tots ho fan":

- 1-Simpàtic. *He, he, si ho fan tots, ja no cal que ho faça jo.*
- 2-Fort. *M'importa un rave que tots ho facen. Jo no.*
- 3-Suau. *No m'abellix, gràcies.*
- 4-Divertit. *Tots, tots? Mira què n'ets d'exagerat! Doncs, jo, l'excepció de la regla!*
- 5-Intel·lectual. *La totalitat és una mesura relativa.*

Frases de pressió:

- 6-Tots ho fan.
- 7-Si m'estimares, tindries relacions sexuals amb mi.
- 8-Sé el que vols, el que passa és que tens por del què diran.
- 9-Per què vols fer-ho amb condó? Et penses que sóc un sidós?

- 10- Has de créixer. No pots ser sempre un/a xiquet/a.
- 11- Fem-ho. M'encantes i, amb mi, no et passarà res dolent.
- 12- No et farà mal, tinc experiència.
- 13- Per què vols usar condó, si no et pots quedar embarassat!
- 14- No em pots deixar a mitges.
- 15- Ja vàrem tindre relacions abans. Quin és el problema ara?
- 16- No voldràs que la gent pense que no ets un home (una dona), veritat?
- 17- Si vols ser popular amb els companys de l'escola... hauràs de fer-ho.
- 18- Si et quedes embarassada, t'acompanyaré a avortar.
- 19- Fem-ho sense condó, que dóna més gust. T'acompanyaré a per la postcoital.
- 20- Tu tens tantes ganes com jo.
- 21- M'has excitat. Si m'estimes, continua.
- 22- Prova-ho. Seré el millor que hages pogut tindre.
- 23- Pren-te una copa. Et vindran les ganes, ja voràs!
- 24- Estigues tranquil·la amb mi que em retiraré abans d'orgasmar.
- 25- Moltes de les teues/teus amigues/amics ho fan. Tu ets l'únic/a que no.

Qüestions

1. Què és una frase de pressió?
2. És fàcil pensar en bones respostes contra la pressió?
3. És més comú per a les xiques o per als xics usar frases de pressió? Per què?
4. És més comú usar la pressió en les relacions homosexuals o en les heterosexuals?
5. Amb quin dels estils et resulta més fàcil defensar-te de la pressió? Quin creus que és millor i/o més efectiu?

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.4. Assertivitat: el dret a no ser manipulats/da 2EBC

**Nivell:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

[#Habilitats relacionals](#)

[#Vincles](#)

[#Consentiment](#)

[#Violències masclistes](#)

[#Comunicació](#)

**Desenvolupament**

Llegiu el diàleg següent on Ell i Ella acaben de vindre de sopar i han pujat a l'apartament de la xica. Ella l'ha convidat a una copa, Ell intentarà besar-la; però Ella no té ganes de relacions aquella nit. Responeu a les qüestions, per parelles.

Després, busqueu una altra parella i poseu en comú les vostres reflexions. Compartiu-les amb el grup classe.

**Text. Ell i Ella**

Ella: Aquesta nit no tinc ganes.

Ell: Doncs, jo creia que ens ho havíem passat superbé.

Ella: És veritat, aquesta nit ho he passat molt bé amb tu.

Ell: Aleshores, què passa?

Ella: No comprenc... Què hi ha de mal en què aquesta nit no tinga ganes?

Ell: Però..., per què no? Pensava que m'estimaves.

Ella: I t'estime. Però aquesta nit no m'abellix gitar-me amb tu.

Ell: Tan bé que ens ho passaríem. Seria una experiència fantàstica per als dos!

Ella: Sí, és possible, però aquesta nit no tinc ganes.

Ell: Què hi ha de mal a passar-ho bé?

Ella: Res, que jo sàpiga.

Ell: Aleshores, per què em rebutges?

Ella: No tinc cap motiu en particular. I no estic rebutjant-se. Només és que aquesta nit no tinc ganes de gitar-me amb tu.

Ell: Doncs, jo crec que és perfectament natural fer-ho quan dues persones s'estimen com tu i jo.

Ella: No t'entenc. És que et sembla antinatural que no tinga ganes de gitar-me amb tu?

Ell: Podríem deixar-nos portar pels nostres sentiments, i conèixer-nos millor.

Ella: És possible. A mi també m'agradaria deixar-me portar, però no hui.

Ell: Tu i jo ens entenem...

Ella: Tens raó. M'agrada parlar amb tu.

Ella: T'adones que al llit encara seria millor? Si ens estimem i ens entenem a la perfecció!

Ella: Comprend el que sents, però no vull gitar-me amb tu.

Ell: Què tinc jo de dolent?

Ella: Creus que no vull gitar-me amb tu perquè tens alguna cosa dolenta?

Ell: En tot cas, està clar que no t'agrada.

Ella: Això sí que no ho entenc. Que no em vulga gitar hui amb tu, vol dir que no m'agrades?

Ell: Pensava que m'estimaves.

Ella: I t'estime, però aquesta nit no en tinc ganes.

Ell: Em sent tan sol! Si realment t'importaren els meus sentiments, accediries a gitar-te amb mi. Però està clar que no t'importen els meus sentiments.

Ella: Els teus sentiments i els meus m'importen.

Ell: No serà que tens algun problema amb el sexe? Crec que tens prejudicis i jo podria ajudar-te a superar-los.

Ella: No crec. Però... es pot saber que hi ha en el meu comportament que et faça pensar que tinc un problema sexual?

Ell: Sempre dius que et preocupes pels altres, però no actues així amb mi.

Ella: Potser tingues raó, de vegades em contradic a mi mateixa.

Ell: La majoria de les relacions són superficials. Jo vull una relació seriosa, profunda. I tu semblas defugir-me.

Ella: Mmmm...

Ell: És aquest el joc que t'agrada practicar amb els xics? Aquesta nit estàs jugant amb mi. No has deixat de dir-me com t'agrada, i fins i tot m'has convidat a pujar al teu apartament.

# Els nostres cossos, els nostres drets

Ella: És evident que no ha sigut una bona idea convidar-te a pujar.

Ell: Hi ha un nom per a les xiques que actuen com tu: escalfabraguetes.

Ella: (Se'n va a la porta, l'obri) Ves-te'n!

Adaptat de: M. Smith: *Cuando digo no me siento culpable*. Debolsillo.

## Qüestions

1. Subratlla totes les frases de pressió utilitzades.
2. Algú ha usat amb tu alguna frase de pressió d'aquestes? Com et vares sentir? Com vares respondre?
3. Creus que ella respon de manera adequada?
4. Què hauries fet tu en el seu lloc?
5. Escriviu frases de pressió (per grups) i intercanvieu-vos-les amb altres grups per a practicar a respondre assertivament a les pressions.

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.5. Decidim o decideixen per nosaltres?<sup>i</sup> 2E

**Nivells:** segon cicle d'ESO

**Etiquetes:**

#Habilitats relacionals

#Vincles

#Pressió grupal

#Consentiment

#Comunicació

En grups de 4, responeu a les qüestions.

**Qüestions**

1. Quina creus que és la millor forma de prendre decisions en matèria sexual: a) per impuls; b) no decidint, deixant que els altres decidisquen per nosaltres; c) planificant, avaluant totes les alternatives, o e) altres. Quina creus que és la forma més comuna entre la gent jove?
2. D'aquesta llista de motius per tenir relacions sexuals en l'adolescència, digues quins creus que influeixen més en les persones socialitzades com a xiques i en les socialitzades com a xics:
  - a. Raons per a tenir relacions sexuals: pressió dels companys; comunicar afecte i sentiments amorosos; evitar la soledat; obtenir afecte; per plaer o diversió; mostrar independència o rebel·lió cap als pares o altres figures d'autoritat; mostrar que s'és adult; per obtenir avantatges econòmics; per curiositat; per ser popular; per haver perdut el control sota els efectes de drogues; per desig; per la pressió dels mitjans de comunicació; per no poder-se controlar; per l'altra persona.
  - b. Raons per a no tenir relacions sexuals: per por de no fer-ho bé; per no sentir-se

preparat/ada; per tímidesa; per temor a l'embaràs; per por a no donar la talla; per temor a contraure una ITS; per por als pares; per motius religiosos; per mantindre la reputació; per sentiments de culpa; per mantenir la virginitat; per falta d'autoestima; per complex corporal; per por a la crítica social.

3. Totes les raons adduïdes són igual d'importants? Quines raons creus que són sexistes? Com poden superar les xiques i els xics les barreres sexistes que els dificulten o impedeixen ser lliures de decidir tenir relacions sexuals?
4. Imagina les situacions següents i contesta què poden guanyar i què poden perdre aquests joves depenent de les decisions que prenguen.
  - c. Maria té 13 anys i li agrada Toni, que en té 15. Però ell no sembla molt interessat a eixir amb ella. Les amigues de Maria li diuen que espere fins que ell li diga d'eixir. Què pot fer ella? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?
  - d. Carol està en una festa amb un grup d'amics. La festa acaba tard i ella és una de les últimes a anar-se'n. Se suposa que Samuel, un xic que a ella li agradava fa molt de temps, la portarà a sa casa en moto. Ell no està borratxo però ha begut un poc i continua fent-ho. Ella no té diners per a un taxi i està lluny de casa. Què ha de fer? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?
  - e. Susana té 15 anys i està eixint amb Artur, que en té 19. A ella no li agraden els xics de la seua edat i Artur sembla molt més madur. Una nit, Susana el convida a casa. Sa mare

treballa a les nits i suposa que la seua filla no convida amics quan ella no hi està. Artur sembla ser un xic molt agradable i gens atrevit. Què ha de fer Susana? Què ha de fer ell? Quins riscos han d'assumir segons la decisió que prenguen?

- f. A Esther (13 anys) li agrada molt una companya del conservatori que es diu Andrea (15 anys). Esther no ha eixit de l'armari amb les seues amigues i no té a ningú a qui preguntar-li què pot fer. I si li demana d'eixir i Andrea ho conta a tot el món? Què ha de fer? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?
- g. Pere (15 anys) és trans però en el nou institut on va ningú no ho sap. El primer dia de classe ja es va fixar en la seua companya Ainoa, una xica amb qui comparteix l'afició pel surf. Li encanta com és i li agradaria eixir amb ella, però encara està aprenent a estimar-se corporalment. Què ha de fer? Li ha de dir que és trans? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?
- h. Pau és bisexual. Però no ho ha contat a cap dels seus amics. Aquests sempre estan fent acudits homòfobs. Què ha de fer? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?
- i. A Jaume no li agrada el condó i vol que Maria es prenga pastilles. Ella està preocupada pels efectes secundaris d'aquestes. Què ha de fer? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?



# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.6. Aprenent a dir “no”<sup>i</sup> 2EBC

**Nivells:** segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

#Habilitats relacionals

#Pressió grupal

#Ficció

#Comunicació

**Desenvolupament**

Per parelles, vegeu i comenteu el vídeo de la sèrie Oh my goig “[#Bomba sexual](#)”. En aquest, Aina li conta a la seua amiga Ju que ha fet el test “Cómo eres en la cama” i li ha eixit que és una “bomba sexual”. Ella pensa que ho és perquè ho ha fet diverses vegades; però i Ju?, quin resultat obtindrà al test si encara és verge?

Intenteu respondre a les qüestions que us suggerim en les idees per al comentari.

**Idees per al comentari:** Aina està molt sorpresa que Ju no ho haja fet mai; per això li diu: *“No em digues que ets verge? Què fort! No em pensava que eres tan monja. A mi m’és igual, però... què has fet amb tots els tios amb qui has estat? /.../ Doncs ja et pots espavilar, nena! Pot ser una bomba sexual una persona que mai ha practicat el coit? Penseu que Ju és una monja perquè encara no ha tingut relacions coitals? Creieu que Aina és una bomba sexual? Ens afecten les opinions de les amistats?*

Després, busqueu una altra parella i dramatitzeu les situacions següents intentant respondre assertivament a les pressions. En acabant, contesteu les qüestions.

- a. Lluís, Carles i Ernest estan burlant-se del seu amic Joaquim perquè encara no ho ha fet

(el coit). Ell eixirà aquesta nit amb la seua xicota, i els seus amics li estan dient que esperen que siga la gran nit.

- b. Lluís, Carles i Ernest estan molestant a Pere perquè encara no ho ha fet (el coit) i se'l volen emportar perquè “s'estrene” amb una prostituta.
- c. Luci i Rafa han arribat a casa d'ell. La mare de Rafa ha deixat una nota que diu que tornarà en una hora. Rafa es gira cap a Luci i li diu: “Tenim una hora per estar sols i fer l'amor”. Ell la porta cap a l'habitació i li comença a llevar la roba però a ella li pareix molt poc de temps i sap que no gaudirà si sent la pressió de ser pillada.
- d. Un xic ens agrada. Ens demana d'eixir però no li volem dir que sí, sinó conèixer-lo un poc més abans.
- e. Marta ha proposat a Miquel de fer-ho (el coit). Per a ell és la primera vegada però no vol confessar-ho a Marta. Tot nerviós, la nit anterior es posa a veure porno com un boig per intentar aprendre tècniques i semblar més experimentat. Arriba el gran dia i està com un flam perquè pensa que no estarà a l'alçada de les circumstàncies. Realment no se sent preparat i prefereix no acceptar.
- f. Laura demana d'eixir a Jordi, però a aquest no li agrada massa; en realitat ell voldria eixir amb la seua amiga Teresa. Jordi ho parla amb Pau, i aquest el pressiona perquè isca amb ella, que és molt “solta” i s'ho passarà bé. També li diu que això de l'amor són ximpleries que els agraden a les xiques. Jordi li explicarà al seu amic el que en realitat vol.

**Qüestions**

1. Per què els amics de Joaquim l'estan pressionant perquè tinga relacions sexuals? Què és millor, que tracte de fer entendre als seus amics com se sent o fer-los creure que ha tingut relacions perquè el deixen tranquil? Què faries tu en el seu lloc?
2. Com creus que se sent Luci davant de la proposta de Rafa? Pots pensar alguna manera assertiva de dir NO?
3. Quina actitud té la societat cap als xics que són verges en l'adolescència? I cap a les xiques? Creus que hi ha adolescents que se senten pressionats a tindre relacions sexuals perquè està de moda ser sexualment actiu?
4. Són creïbles les situacions e i f? És més difícil dir “no” per a un home que per a una dona? Per què?

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.7. Només si els/les dos volem E

**Nivells:** ESO (Veure nota)

**Etiquetes:**

[#Habilitats relacionals](#)

[#Vincles](#)

[#Pressió grupal](#)

[#Comunicació](#)

**Desenvolupament**

Per parelles heu d'escenificar les situacions que a continuació s'exposen. Després de l'escenificació reflexioneu sobre quina hauria estat la millor resposta.

1. **Xica (12 anys):** Ixes amb un xic que t'agrada molt des de fa una setmana, però la segona vegada que heu estat junts ell ja vol tocar-te i acaronar-te els pits; tu et sents incòmoda perquè encara no tens prou confiança i necessites més temps. Ell insisteix. Respon a les pressions del teu company. **Xic (15 anys):** Ets el xic i vols tocar-li i acaronar-li els pits a la teua comanya, però ella no ho té clar, per això l'has de convèncer.
2. **Xic (15 anys):** Li contes a un amic que la xica amb qui ixes és una "guarra" perquè: a) es deixa fer de tot; b) ha anat amb més d'un xic en poc de temps, i c) et diu que li agrada molt que la toques. **Xic (15 anys):** Escoltes el teu amic i li expliques que és un poca-solta i que les dones també tenen dret a fruit del sexe i a ser actives sexualment.
3. **Xica (12 anys):** T'agradaria veure-li el penis al teu nòvio, tens molta curiositat, però no t'atreveixes a demanar-li-ho perquè: a) et fa vergonya; b) tens por que pense que ets una "guarra", i c) no vols

que pense que vols arribar més lluny; tu solament vols veure-li'l. **Xica (12 anys):** Aconsella la teua amiga que ho faci i dona-li raons.

4. **Xic (16 anys):** Un xic vol tenir relacions coitals amb la nòvia però li preocupa no saber posar-se bé el condó, si li farà gust fer-ho amb la gometa o si li llevarà plaer, i si estarà a l'altura o orgasmarà ràpidament. **Xica (16 anys):** Ella ha d'escoltar-lo, sense burlar-se'n. A més, li explicarà que si ell orgasma abans, després pot tocar-la o fer-li sexe oral (que li encanta), així que no es preocupe.

5. **Xic (12 anys):** T'agradaria veure-li la vulva a la teua xica, tens molta curiositat, però no t'atreveixes a demanar-li-ho perquè: a) et fa vergonya; b) tens por que pense que ets un espavilat, i c) no vols que pense que vols arribar més lluny; tu solament vols veure-li-la. **Xic (14 anys):** Aconsella el teu amic.

6. **Xic (14 anys):** Els teus pares se'n van de cap de setmana i et quedes sol a casa. T'agradaria convidar la teua xica però et fa tall perquè: a) no vols que pense que vas massa ràpid, o que vols aprofitar-te d'ella, i b) algú podria veure-vos i contar-ho. **Xic (15 anys):** Aconsella el teu amic.

**Altres situacions:**

7. Una xica vol tenir relacions coitals amb el seu nòvio però li fa por l'embaràs, si la relació canviarà després i si li farà mal. El xic també ho vol fer però ha d'aconseguir dissipar els dubtes d'ella sense pressionar-la.

8. Empar i Sònia han quedat a casa de la primera. Sònia ja ha tingut més relacions abans i sembla que té experiència. Li ha proposat a Empar de fer un 69 però aquesta no ho ha fet mai i no sap si li

agradarà o si li farà una mica de fàstic. Ho parlen sense pressions.

9. Una xica vol portar condons a la bossa per si de cas, però no s'atreveix perquè té por que els xics pensen que està "a punt", que li'ls troben a casa o que les amigues la critiquen. Una amiga l'anima a portar-ne.

10. Una amiga li conta a una altra que el nòvio vol que li toque el penis però ella no vol fer-ho perquè li fa fàstic i pensa que fer-ho és de porques. L'amiga li desmunta els prejudicis.

11. Un xic vol tenir relacions coitals amb la nòvia però no té condons, de manera que intenta convèncer-la perquè ho facen sense preservatiu dient que la primera vegada no passa res, que es retirarà abans d'ejacular i que allò important és com s'estimen. La xica respondrà a les seues pressions.

12. Un xic molt més major que la seua xica vol tenir relacions coitals amb ella i li diu que té molta experiència, que sap que li agradarà i que l'estimarà sempre. La xica respondrà a les seues pressions.

13. Una xica coneix un xic guapíssim a la disco, i vol enrotllar-se amb ell però té pors per si li encomana alguna malaltia, pel que pensaran les seues amigues o per si ell pensa que és una xica fàcil. El xic ha de discutir-li aquests dubtes sense pressionar-la ni mentir.

[Nota per al professorat. Per a primer cicle d'ESO, podem seleccionar les situacions que considerem adequades, depenent de la maduració del grup, o imaginar-ne d'altres]

# Els nostres cossos, els nostres drets

## 7.5.8. Lligar sense molestar 2EBC

**Nivells:** Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

**Etiquetes:**

[#Habilitats relacionals](#)

[#Vincles](#)

[#Assetjament sexual](#)

[#Sedució](#)

[#Ètica relacional](#)

**Desenvolupament**

En grups de 4, llegiu i comenteu l'article d'Antiseductor: "[Cómo ligar con mujeres sin molestar: No lligues](#)".

Escriviu un article semblant ensenyant les xiques a prendre la iniciativa i a lligar de forma ètica.

**Entrada. Cómo ligar con mujeres sin molestar: no lligues**

Antiseductor. [12 agosto, 2015](#)

¿Cómo conocer mujeres? Iniciar conversación con una desconocida, ligar y acostarse con ella, ¿sabes lo que te digo?

Ríos de tinta se han vertido para acercarse a este temas en las llamadas Revistas Masculinas (que no son sino una porción muy concreta de lo que puede dar de sí un hombre, aunque se empeñen en que ese sea "el modelo" a seguir), posts se han publicado en blogs costosos de supuestos expertos en seducción, vídeos de acosadores y foros de misóginos que aprovechan para sacarle los cuartos a tipos más desesperados que ellos.

No hay gran diferencia entre un artículo de un autor y otro de otro autor en este campo.

Todos tratan sobre asaltar a desconocidas por la calle, disfrazando la intromisión con cuentos como "sé breve y conciso" o "respeto su espacio" cuando ya han caído en el error de legitimar lo que ya sabíamos: que el hombre es dueño del espacio público y puede hacer lo que quiera siempre y cuando siga unos mínimos de decencia, que en muchos casos no son más que convencerse a sí mismo de que no ha hecho nada malo. "Hey, en cuanto me dijo que no la tercera vez, me fui a mi casa". **No, no es para estar orgulloso.**

Aquí, en [Antiseductor](#), estoy convencido de que conocer a una persona desconocida se puede hacer de otra forma... o, directamente, **se puede no hacer y no pasa absolutamente nada.**

*"Tú intentalo, el no ya lo tienes"*

**Seducor científico: ¿De verdad quieres ser esa clase de tío?**

Lo primero de todo es que separemos dos cosas: ser tímido y no ligar. No estamos hablando de la misma cosa. Hay cursos para superar la timidez y la fobia social y no están impartidos por pavos que dicen ser maestros seductores (sino por psicólogos titulados) y que no están enfocados a que folles más. Se puede ligar y ser tímido, se puede ser tímido y no ligar, se puede ser extravertido y ligar, se puede ser extravertido y no ligar. Mucho ojo con los listos estos que emparejan las dos cosas.

En cuanto a los seductores científicos... nos han mentido y nos mienten a la cara todo el rato.

Se han creado (es un proceso largo, no llega un listo y lo monta, pero el caso es que ha ocurrido)

una serie de falsas sensaciones, que al crearse han pasado a convertirse en sensaciones verdaderas, que nos hacen sentir que el éxito se mide en función de a cuántas tías te tiras. Nos hacen sentir que la única forma que tiene un hombre como tú y como yo, un hombre cis, un hombre heterosexual, al relacionarse con mujeres... es si al final hay sesión de cama. Nos hemos creído que debemos conocer a cuantas más chicas mejor, que es absolutamente normal querer a las mujeres solo por el placer que pueden proporcionarnos, que es correcto acercarnos a una desconocida y pedirle el número de teléfono porque "el no ya lo tienes" y "nunca se sabe qué puede pasar".

Básicamente, lo que se ha conseguido es borrar de nuestra mente a la otra parte de la ecuación y hacer que todo gire a nuestro alrededor... y el de nuestro pito. La pregunta que debemos hacernos a la hora de enfrentarnos a un método de seducción no es "¿funciona?" sino "¿realmente quiero ser este tipo de tío?"

**Cómo conocer a una desconocida sin molestar**

Hay formas no invasivas de conocer a gente y las has estado llevando a cabo desde que tenías 3 años y te tocó ir a la guardería, lo que pasa es que no las entiendes como "forma de conocer a gente" porque, otra vez, nos han metido en la cabezota que para conseguir relacionarnos con mujeres en el plano sexual/romántico hay que realizar otro tipo de acciones, tratarlas de una forma diferente a como nos trataríamos a nosotros mismos.

Has ido al cole, te has sentado con alguien en pupitres contiguos y te has presentado, le



# Els nostres cossos, els nostres drets

has preguntado que si le gustaban los Power Rangers o Doraemon y ahora, años después, seguís siendo colegas. Hacer que gente desconocida pase a ser conocida es posible, pero no supone inevitablemente asaltar a una chavala en el metro o en el bar.

## Cómo sé si estoy molestando a una chica

En un caso concreto, es imposible saber que molestas a una persona hasta que la molestas y te lo dice o lo expresa de alguna forma reconocible. A veces, incluso, puede pasar que molestes a una persona y ni siquiera te enteres, ni en el momento ni mucho tiempo después, pero eso no quiere decir que no la hayas molestado. Esto ocurre no solo a la hora de ligar, sino en cualquier situación. Básicamente, es imposible saber si vas a molestar a alguien a priori.

A estas alturas de la película, sin embargo, tenemos algo más de información y no vamos totalmente a ciegas, tampoco en el tema de ligar.

Hemos oído a amigas, a parejas, a hermanas y a compañeras de clase hablar de pesados, de babosos y de acosadores. Esto está muy bien, porque de entrada ya sabemos que hay actitudes tienen más posibilidades de resultar molestas que otras.

Un comentario sobre el físico de una persona (aunque nosotros pensemos que la estamos halagando) o una frase supuestamente graciosa para romper el hielo en una discoteca se nos han vendido como actitudes correctas que, en realidad, no lo son. ¿Por qué arriesgarnos a molestar a alguien cuando podemos, directamente, evitar ponernos en una situación donde no sabemos si vamos o no a molestar?

You're old enough / so people say / to read the signs / to walk away. Esto es de *It's raining again*, de Supertramp, que habla de una

persona a la que dejan, pero que perfectamente puede aplicarse en este contexto. "Eres lo suficientemente mayor para darte cuenta de lo que pasa y dejarlo estar".

No te hagas el tonto: ya hemos dicho que es imposible saber si algo molesta a alguien a priori, pero es obvio que si te ponen toda la cara de asco o si evitan establecer contacto visual contigo cuando estás bailando como Zoidberg en un antrazo a las 5 de la mañana no tiene por qué ser por timidez. Hazte cargo.

Trucos para ligar, frases infalibles para iniciar una conversación, consejos para que te encuentren más atractivo... ¿te suena? Los has visto y los has leído, los comparten en Twitter y en Facebook, están en Youtube y todos son exactamente iguales. Refuerzan los estereotipos y roles de género y te dicen que manipular está bien, porque no lo llaman manipular, lo llaman seducir. Haz esto, haz aquello, deja que te necesite, pórtate bien con ella pero tampoco tanto como para ser un pagafantas, establece una estrategia y emplea las tácticas que te enseñan sin preocuparte de los sentimientos de la otra persona. Basura que no solo es machista, sino también neoliberal, clasista y racista. Estate atento y, cuando la veas, dale toda la caña que puedas. Y, sobre todo, no le hagas ni caso.





# Els nostres cossos, els nostres drets

## Nota: Orientacions didàctiques

Com veureu, algunes de les activitats incloses en aquest projecte contenen instruccions que us ajudaran a posar-les en pràctica a l'aula. Quan aquest no siga el cas, les podreu treballar individualment, mitjançant alguna de les estructures cooperatives que expliquem en l'annex "Estructures cooperatives", o bé com a xicotet projecte de treball. D'altra banda, és també recomanable treballar els continguts de forma transversal en les diferents assignatures del currículum que es consideren adients.