

10

ELS VINCLES AFECTIUS



Els nostres cossos, els nostres drets

10. ELS VINCLES AFECTIUS

Índex de continguts

DESCRIPCIÓ

La importància del vincle afectiu. Informació per al professorat i l'alumnat

Tipus de vincles. Informació per al professorat i l'alumnat

10.1. LES RELACIONS AMOROSSES EN LA NOSTRA CULTURA: L'AMOR ROMÀNTIC

Objectius

Les relacions amoroses en la nostra cultura. Informació per al professorat

Models d'amor: l'amor romàntic. Informació per al professorat

10.1.1. Què és l'amor? EBC

10.1.2. La millor història d'amor que podria passar-me EBC

10.1.3. Les nostres històries preferides 2EBC

10.1.4. La història d'amor de Lucía EBC

10.1.5. Ana se sent controlada BC

10.1.6. L'amor en una societat matriarcal BC

10.1.7. Consentiment EBC

10.1.8. Amor lliure versus amor romàntic EBC

10.1.9. I tu, com veus l'amor? 2EBC

10.1.10. Estimar-nos bé 2EBC

10.1.11. Enamorament i amor 2EBC

10.1.12. Els manaments de tota dona pretenciosa 2EBC

10.1.13. T'ho muntés bé? 2EBC

10.2. L'ENAMORAMENT

Objectius

L'enamorament. Informació per al professorat i l'alumnat

10.2.1. Què ens passa quan ens enamorem? EBC

10.2.2. Enamorament o desig eròtic? 2EBC

10.2.3. Enamorament diví BC

10.2.4. El meu cos quan està enamorat i quan pateix desamor EBC

10.2.5. Un amor més enllà de l'amor de parella EBC

10.2.6. Amor és amor EBC

10.3. FUSIÓ, SEPARACIÓ I ESPAI PERSONAL

Objectius

Fusió i separació. Informació per al professorat i l'alumnat

L'espai personal i els vincles amorosos. Informació per al professorat i l'alumnat

10.3.1. Per què és tan important la fusió i la separació BC

10.3.2. Experimentant la fusió i la separació 2EBC

10.3.3. Crea el teu propi model de relació EBC

10.3.4. Visualitzar el nostre espai interior EBC

10.3.5. Espais i emocions EBC

10.4. AMOR, DESAMOR I DOL

Objectius

El desamor i els dols. Informació per al professorat i l'alumnat

Les fases del dol. Informació per al professorat i l'alumnat

10.4.1. Tornar l'amor cap a si mateix/a EBC

10.4.2. Com has viscut el desamor? BC

10.4.3. Observar les nostres emocions en el dol 2EBC

10.4.4. El que més m'agrada de tu i el que menys 2EBC

10.4.5. Imagina que neteges una habitació EBC

10.4.6. Amor i desamor 2EBC

10.4.7. Fusió i separació EBC

10.4.8. El gènere i l'espai personal EBC

10.4.9. Desig, atracció, seducció... 2EBC

10.4.10. Afectivitat i límits 2EBC

10.5. PRIMERS VINCLES I GUIÓ DE VIDA

Objectius

Primers vincles amorosos i guió de vida. Informació per al professorat i l'alumnat

Els nostres cossos, els nostres drets

Índex de continguts

10.5.1. Els models parentals BC

10.5.2. Identificació i rebuig del model BC

10.5.3. El meu projecte amorós i de vida BC

10.6. ELS DIVERSOS AMORS

Objectius

Els diversos amors: amor propi, amor de parella i amor a la humanitat. Informació per al professorat i l'alumnat

Més enllà de l'amor de parella. Informació per al professorat i l'alumnat

10.6.1. Com et vincules? 2EBC

10.6.2. Com et cuides? EBC

10.6.3. Acceptar els propis límits, espais i ritmes 2EBC

10.6.4. Cuidant les meues relacions més importants EBC

10.6.5. Com cultivar l'amor? 2EBC

10.6.6. Projectes d'amor EBC

10.6.7. Incapaces de què? EBC

10.7. LA DIVERSITAT FAMILIAR

Objectius

Canvis familiars. Informació per al professorat

10.7.1. Tipus de famílies que conec E

10.7.2. Diversitat familiar EB

10.7.3. Les famílies actuals 2EBC

10.7.4. La família mosuo de la Xina 2EBC

10.7.5. Família i parentiu en l'Àfrica subsahariana EBC

10.7.6. Exili de famílies cap a altres països i cultures EBC

10.7.7. Els meus pares se separen EB

10.7.8. Les famílies en la publicitat E

10.7.9. Famílies homoparentals 2EBC

10.7.10. Educació sense gènere 2EBC

10.7.11. Homes gestants EBC

10.7.12. Per què el meu germà pot i jo no? EBC

10.7.13. *Guess Room* BC

10.7.14. La sexualitat igualitària: Les Illes Trobriand EBC

10.7.15. Matrimonis en altres cultures 2EBC

10.8. LA CORESPONSABILITAT

Objectius

10.8.1. Relacions familiars: Cada ovella amb sa parella E

10.8.2. El cas d'Aurora i son pare EBC

10.8.3. Coresponsabilitat EB

10.8.4. La història de Clara 2EBC

10.8.5. Qui fa què? EBC

10.8.6. Un dia en la família Gómez i en la teua EBC

10.8.7. Costos de les persones cuidadores BC

10.8.8. Altres masculinitats més

coresponsables 2EBC

10.8.9. Igualtat i masculinitats EBC

10.8.10. Alícia, Nico i la coresponsabilitat EBC

10.8.11. Superherois EBC

10.9. L'AMISTAT

Objectius

10.9.1. En què consisteix una bona amistat? E

10.9.2. Algunes investigacions científiques sobre l'amistat BC

10.9.3. La família afectiva EBC

10.9.4. Reconèixer les coses positives de les amistats EBC

10.9.5. L'amistat entre dones BC

10.9.6. Diferències de gènere en les amistats BC

10.9.7. Opiniions sobre l'amistat i l'amor EBC

10.9.8. Contes de l'amistat EBC

10.9.9. Cançons sobre l'amistat EBC

Els nostres cossos, els nostres drets

10. ELS VINCLÉS AFECTIUS

DESCRIPCIÓ

El bloc 10 està format per nou apartats. El sis primers contenen tot un ventall d'activitats destinades a parlar dels vincles –essencials per a construir la nostra identitat i el nostre equilibri emocional– i de l'amor (dels amors, en plural, perquè no n'hi ha només un, sinó molts). El primer apartat, **Les relacions amoroses en la nostra cultura: l'amor romàntic**, se centra a donar a conèixer l'amor romàntic i combatre'n els efectes negatius. El 10.2, **L' enamorament**, busca diferenciar entre enamorament, amor i desig, ja que el primer no és l'amor sinó només una part del procés amorós, una espècie d'estat d'abstracció en el propi desig i fantasia d'amor que es desperta davant d'una persona que ens atrau. L'apartat 10.3, **Fusió, separació i espai personal**, ens vol ajudar a prendre consciència i a gestionar l'espai personal propi i de les altres persones en les relacions en general i en els vincles amorosos en particular. El quart apartat, **Amor, desamor i dol**, busca donar eines per a manejar el desamor i transitar pel dol d'una ruptura amorosa. L'apartat 10.5, **Primers vincles i guió de vida**, ens ajuda a entendre el valor dels primers vincles –que normalment establim amb les figures parentals– i com els futurs vincles es configuren a través d'aquestes primeres relacions. Finalment, el 10.6, **Els diversos amors**, ens parla de l'amor a un mateix/a, considerat erròniament com a egoisme; de l'amor a la naturalesa i a tots els éssers vivents, etc.

El 10.7, **La diversitat familiar**, ens acostem a la diversitat familiar i als canvis que s'han donat en els darrers anys. Dins de la diversitat familiar, es pretén donar a conèixer i posar en valor els

diferents tipus de famílies, més enllà de la família nuclear tradicional. Seguint amb la família, en 10.8, **La coresponsabilitat**, es vol fer arribar a l'alumnat la importància, d'una banda, del treball domèstic i/o de cura, necessari per al sosteniment de la vida; d'altra banda, s'emfasitza la importància d'un repartiment equitatiu i just d'aquestes tasques.

En 10.9, **L'amistat**, es vol transmetre el valor del vincle de l'amistat com una relació necessària i important. Alhora, es pretén ajudar el jovent perquè diga no a les pressions del grup i es pugui expressar lliurement. En aquesta línia, es donen eines per tal d'encoratjar a posicionar-se quan es produeix algun tipus d'exclusió del grup. D'altra banda, en aquest apartat també trobem l'important concepte de *família afectiva*, diferent de la *família biològica*.

Els nostres cossos, els nostres drets

La importància del vincle afectiuⁱ

Informació per al professorat i per a l'alumnat

Les relacions afectives que mantenim amb persones pròximes, com la parella, amitats íntimes, pares i mares, germans i germanes..., es diferencien de les que mantenim amb els companys i companyes de treball o amb el veïnat, pel sentiment de proximitat, de confiança mútua, i per la importància que tenen per a nosaltres. La construcció d'un vincle adequat implica expressar obertament l'afecte que sentim, crear espais d'intimitat, dedicar temps i implicar-nos activament per tal d'aconseguir el nostre benestar i el benestar de l'altra persona.

Les principals figures de vincle per als xiquets i les xiquetes són les persones que es fan càrrec de cuidar-los i de protegir-los, siguen els pares biològics o no. Aquest procés es produeix durant la interacció diària entre la criatura i les persones cuidadores (quan l'adult respon davant de les necessitats bàsiques d'atenció, afecte i protecció), però no perdura per si mateix, sinó que cal alimentar-lo i dedicar-li temps durant tota la vida.

Els vincles afectius que es creen els primers anys de vida són essencials per a construir la nostra identitat i el nostre equilibri emocional. El xiquet o la xiqueta, quan naixen, depenen totalment de qui els cuida però, a mesura que creixen i es fan més autònoms, encara que continuen necessitant l'afecte i suport incondicional, necessiten també graus de llibertat, comunicació i confiança per tal d'establir altres relacions fora de la família.

La imatge que construïm de nosaltres mateixos és el reflex d'allò que els nostres éssers més estimats ens tornen i condiciona les relacions que tenim amb els altres, la nostra autoestima i la manera d'afrontar els problemes. Un vincle afectiu sa garantirà relacions futures de confiança, proporcionarà en el xiquet o la xiqueta més seguretat en si mateix/a i servirà de salvavides quan sorgisquen els conflictes. Permet que les criatures, des de menudes, desenvolupen esquemes mentals en els quals associen els progenitors, o els qui ocupen el seu lloc, amb sentiments de seguretat, afecte i tranquil·litat, i tot això farà que perceben el món com un entorn amable i segur.

La comunicació és el procés central en les relacions internes i externes que es produeixen en la família, entenent la comunicació com les pautes d'interacció entre els membres de la família, les pautes de vinculació afectiva i els mecanismes d'adaptació i resolució de conflictes.

En els vincles afectius sans, hi ha expressions de qualsevol tipus d'emoció, carícies corporals, com ara besos, abraçades o massatges, escolta i comunicació verbal. Però hi ha famílies en les quals les carícies i els afectes corporals no es produeixen. En altres, no es poden expressar emocions com la ràbia o el plor, i en altres pràcticament no se'n parla.

Extret en part de <http://www.siquia.com/author/admin/> Judit Izquierdo.

L'esquema següent pot aclarir-nos el tipus de relacions i vincles familiars sans o insans.

ABIERTO o SANO	CERRADO o INSANO
AMOR	
Hacer el bien al otro, en cuanto otro.	Procurar el bien para sí mismo Crea dependencias.
COMUNICACION	
De doble vía, abierta afectiva y efectiva.	De una vía, cerrada. distante, violenta.
AUTORIDAD	
De servicio, firme amorosa democrática, prestigio	Tiránica, despótica Abandonista, permisiva.
RELACIONES	
Relaciones Asertivas FAMILIAS FUNCIONALES	Relaciones agresivas FAMILIAS DISFUNCIONALES

Per a aprofundir en aquest tema, recomanem els articles:

- "[Acerca del vínculo afectivo \(apego\)](#)"
- "[La teoría del vínculo afectivo](#)"

ⁱ ALTABLE, Charo (2017)

Els nostres cossos, els nostres drets

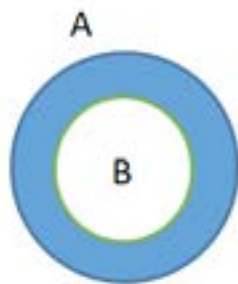
Tipus de vinclesⁱ

Informació per al professorat i per a l'alumnat

Parlar de relacions familiars o relacions de parella, d'amistat o de vincles en general suposa, d'altra banda, parlar d'espai personal, és a dir, parlar de com cada persona estructura el seu món afectiu dins de si i fora de si, en relació amb les altres persones.

Hi ha diversos tipus de vincles, segons explica Fina Sanz en el llibre *Los vínculos amorosos*.

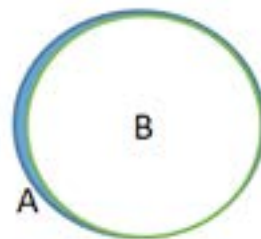
1. Model d'inclusió o d'integració



La persona B està inclosa dins de la persona A, integrada dins de A. Per tant, no té espai de llibertat per a pensar, sentir o actuar fora de A. Pot produir-se en les famílies, en parelles tradicionals en què la dona pertany a l'espai de l'home i no se li permet tindre un espai propi amb amistats o activitats o, fins i tot, en relacions d'amistat en les quals es fa i es pensa com la persona A, que és la que mana, la que autoritza els moviments de B o no, com en les bandes o les màfies. Aquestes són relacions de poder que poden transmetre la sensació de seguretat a la persona B, però també de falta de llibertat.

Aquest tipus de vincle en les famílies es produeix quan els fills són menuts, de mesos o de pocs anys d'edat, però a mesura que creixen se'ls ha d'anar donant un espai propi que afavorisca el seu desenvolupament i comunicació amb altres persones fora de la família.

2. Model fusional



Sol donar-se en les famílies, parelles o amistats aglutinadores, aquelles en què s'han de tindre els mateixos gustos, els mateixos desitjos, la mateixa manera de pensar o sentir, els mateixos ritmes corporals, les mateixes amistats, etc. En les parelles, en la fase d'enamorament la fusió és normal, però després ha d'anar deixant pas a l'espai propi de cada persona, perquè si no és així, pot donar lloc a una vida simbiòtica en què una persona viu dependent de l'altra. En les famílies simbiòtiques alguns membres són absorbits per uns altres, de manera que no poden desenvolupar per si mateixos una personalitat pròpia. La sensibilitat personal queda anul·lada o parcialment eclipsada i fusionada amb l'estil familiar. Les emocions personals i els pensaments són confiscats dins

del món familiar, i es produeix una afàsia de sentiment i de vida.

3. Model d'interdependència



El model d'interdependència implica que hi ha espais personals no compartits per a cada persona (amistats, activitats, temps per a un mateix, viatges, etc., representats en els xicotets cercles blaus de la persona A i en els xicotets cercles verds de la persona B) i un espai comú que es comparteix (l'espai ratllat en l'esquema i el cercle groc que representa amistats comunes a A i a B).

Aquest model d'interdependència es produeix en relacions més igualitàries i democràtiques, en les quals es necessita parlar, escoltar, expressar desitjos i emocions, i arribar a acords. Aquest tipus de vincle és el que més ajuda al desenvolupament de les persones.

4. Model de separació total



ⁱ ALTABLE, Charo (2017)

Els nostres cossos, els nostres drets

En aquest model no hi ha relació. Es produeix en tipus de contactes eventuals i de separació immediata. Pot produir-se entre companys d'estudi o treball, en algunes relacions sexuals amb persones desconegudes o en trobades fugaces de viatge.

5. Model de soledat



Aquest model correspon a persones sense família, parella o amistats íntimes. Hi ha moments en la vida en què es passa per situacions així, com són els casos de persones raptades, que han perdut la família o la parella, immigrants sense família, etc.

En les nostres relacions podem passar per tots aquests models, segons els moments. Així, en una família, amiatat o parella, podem passar per moments de fusió i de gran benestar; altres vegades, per moments d'interdependència o per sentir-nos integrats, separats o amb una gran soledat. El que importarà en aquests moments serà escoltar el nostre desig i decidir fer els passos necessaris per a buscar el nostre benestar, tenint en compte els desitjos de l'altra persona o les altres persones.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1. LES RELACIONS AMOROSSES EN LA NOSTRA CULTURA: L'AMOR ROMÀNTIC

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 1. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 2. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 3. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 4. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 5. L'enamorament, la fusió i la separació.
 6. Els tipus de vincles d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 7. L'espai personal i els vincles amorosos.
 8. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 9. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 10. Com cuidar-se i com respectar els propis límits, espais i ritmes, i els de les altres persones.
- Conèixer els tipus de vincles que estableixen i les seues reaccions emocionals.
- Aprendre a respectar l'espai personal propi i el de les altres persones en les relacions.
- Aprendre a respectar el desig propi i el de les altres persones.
- Desenvolupar habilitats que permeten defensar-se de situacions violentes.
- Saber comunicar malestars i conflictes de manera correcta.
- Crear oportunitats de relacions sanes de bon tracte amb altres persones.
- Fomentar la seguretat i la confiança en si mateix/a, acceptar-se i acceptar també els errors propis.

Els nostres cossos, els nostres drets

Les relacions amoroses en la nostra cultura

Informació per al professorat

Les emocions i, en especial, l'amor que ens vincula a altres persones i a la vida, són energia que recorre el nostre cos físic i psíquic, i que ens orienta en els nostres comportaments i en les relacions que establim amb nosaltres mateixes, amb altres persones i amb la societat. Un marc important en el qual es forgen aquestes emocions són els espais escolars, instruments de socialització secundària en què adquirim hàbits, autoestima o infraestima, maneres de relacionar-nos, creences en relació amb el grup i als rols i les funcions de dones i homes en aquesta societat, és a dir, aprenem a exercir la ciutadania d'una determinada manera, en la qual el component de gènere ocupa un lloc privilegiat per a l'autoafirmació, el reconeixement i la pertinença, necessitats fonamentals dels éssers humans.

Les relacions de domini-submissió, típiques d'un patriarcat encara vigent en les societats del segle XXI, poden reforçar-se o debilitar-se en els espais escolars i en els mitjans de comunicació i oci, entre altres. Segons la nostra identitat de gènere, veurem com en la socialització certes actituds i comportaments són desvaloritzats o supervaloritzats amb conseqüències nefastes per a l'autoconcepte, i això comportarà diferents emocions i frustracions. De la mateixa manera, ens poden dirigir cap a actituds i comportaments de domini o de submissió al desig d'altres, cap a la competitivitat i la separació afectiva o cap a la dependència i la fusió amb els altres, situacions que coarten la nostra llibertat.

Tindre un pensament crític respecte de la socialització que rebem segons el gènere és important, ja que, com va dir Simone de Beauvoir, una dona no naix sinó que es fa, i el mateix podem dir d'un home. La coeducació, com a educació que visibilitza l'androcentrisme de la nostra cultura i el paper de les dones en el seu recorregut històric, així com el dels homes que no s'han identificat amb el patriarcat, ocupa un paper important en l'adquisició d'una altra socialització.

L'androcentrisme de la cultura continua impregnant els espais de comunicació, les matèries escolars, les metodologies d'aprenentatge, l'estil de vida, la manera de relacionar-se, d'estimar i d'ocupar els espais.

Què és l'amor?

Hi ha molts tipus d'amor: amor intel·lectual com a descobriment i coneixement d'un mateix i del món; amor unitari i diví, cantat pels místics; amor compassiu; amor maternofiliar o paternofiliar; amor a la naturalesa; amor com a projecte de justícia cap a la humanitat, i amor sensual de parella. Ara ens detindrem en aquest últim, entès com a experiència personal i social, amb continguts afectius, eròtics i intel·lectuals, amb el predomini d'un aspecte o d'un altre segons els diversos moments i circumstàncies. A més, els tipus de vincles que establim en les relacions amoroses es repeteixen en altres relacions d'amistat, laborals i socials, perquè formen part dels nostres guions de vida apresos.

L'amor és una idea i una pràctica, una experiència de relació amb les persones i amb tot el que viu a la terra, que ens impulsa a actuar i a posar el nostre desig en el món per a aconseguir transformar-lo i transformar-nos. Com diu Mari Luz Esteban, "l'amor està constituït per un conjunt (ordenat) de sensacions físiques, sentiments, coneixements i idees morals que configuren la nostra interacció amb els altres."ⁱ És a dir, que l'amor té una dimensió biològica, psíquica, cultural i social, i ens impulsa, com qualsevol emoció, a una acció individual, relacional i social, en interactuar amb altres persones, on adquireix significat mentre es negocien i es reparteixen tasques, drets i obligacions. En totes les societats hi ha mites i ideologies que constituïran els arquetips que influïran en les nostres experiències amoroses, perquè l'amor, com a construcció social, està influenciat per les connotacions culturals de gènere, de grup social, edat i cultura de referència, i també per les experiències viscudes en la família d'origen.

La manera en què vivim l'amor les dones i els homes és diferent, perquè la socialització ha sigut distinta, amb rols, valors i motivacions diversos. És diferent també l'amor en la nostra cultura occidental respecte al d'altres cultures, i el concepte d'amor en l'edat mitjana i en el segle XXI. D'altra banda, en els vincles amorosos es barregen molts elements que cal discernir, com ara el sentiment amorós, la pràctica d'aquest amor en la fantasia i en

ⁱ ESTEBAN GALARZA, Mari Luz (2011). Crítica del pensamiento amoroso. Edicions Bellaterra, pàg. 157.

Els nostres cossos, els nostres drets

la realitat de la vida quotidiana. Es barregen també rols i expectatives personals i socials diferents respecte d'aquestes vivències.

L'amor a si mateix/a i el propi coneixement és un punt fonamental per a poder estimar i respectar altres persones, per a escoltar-se i escoltar els i les altres, sense confondre el desig propi amb el de l'altra persona. L'amor ens ha d'ajudar a desenvolupar-nos com a persones i a connectar amb els altres amb atenció i respecte a tots els éssers vivents. No obstant això, hi ha moltes trampes i interessos que utilitzen el sentiment amorós per a controlar, posseir, dependre i, en definitiva, per a oprimir i llevar-nos, per tant, la llibertat en l'amor. L'amor és una energia en què s'activen sentiments, pensaments i accions. És fonamental, per tant, saber com hem après a estimar, quins aspectes del que hem après ens fan mal i quins ens ajuden.

Hem après a estimar en la nostra família i les persones del nostre entorn, però també a través dels mitjans: contes, literatura, cançons, pel·lícules i altres mitjans audiovisuals. I continuem aprenent en els diferents vincles afectius: amistats, companys/es i parelles. L'amor és un procés amb diverses etapes i no convé confondre'l amb les primeres fases d'eufòria, seducció, atracció i enamorament.

Els nostres cossos, els nostres drets

Models d'amor: l'amor romàntic

Informació per al professorat

El model de relació amorosa s'ha construït socialment i s'ha interioritzat i practicat en cada família de manera diferent en homes i dones, fet que ha construït guions amorosos, la majoria de les vegades inconscients, que operen en l'elecció de parella i en la manera de relacionar-se.

Durant segles, les parelles, vistes sobretot com a procreadores, es van formar per acords familiars o individuals basats en la conveniència econòmica, fet que es viu encara en molts llocs del planeta. Però a partir del segle XIX, gràcies a la ideologia romàntica, l'amor es converteix en l'eix principal que dona sentit a l'existència i comporta el matrimoni amb aquell o aquella objecte de la passió. Aquest sentiment d'amor romàntic va acompanyat, en l'imaginari i en la realitat quotidiana, del futur matrimoni o convivència, quasi sempre amb fills inclosos, juntament amb la fidelitat sexual, fonamentalment per part de la dona. Sovint també s'acompanya de la possessió de l'altra persona, amb tot el que implica de possessió, gelosia, agressivitat psicològica i, de vegades, física. No obstant això, la possessió, el control i la gelosia són actituds i comportaments que acabaran amb aquest amor.

Podem dir que el que caracteritza l'amor romàntic és la passió eròtica i el fet de donar curs als sentiments, sense tindre en compte les condicions reals possibles d'aquest amor. Per això abunden les tragèdies i el patiment. Tot val per un instant d'amor i s'abandona tot, i ens abandonem a l'altre, gràcies a unes sensacions

agradables, a la cerca de l'amor, fet que pot conduir a la tragèdia. Sentir l'amor o l'afecció sensorial arriba a ser més important que les accions que comporta aquest amor i el que ocorre en la relació.

L'amor romàntic estima l'amor desgraciat i impossible d'aconseguir. Valora el patiment, el sacrifici i l'heroisme, juntament amb una fantasia desbordant d'allò que hauria de ser l'amor ideal o allò que creu ser. Per això, quan no es compleixen les expectatives, es desvalora l'altra persona o apareix la gelosia, que arriba a ocupar un lloc important en la relació, juntament amb venjances i altres efectes dolents del desamor. L'educació sentimental de moltes persones s'ha forjat amb aquests ingredients, la barreja dels quals podem observar hui en moltes cançons, telenovel·les, publicitat, pel·lícules i programes de fem emocional.

La nostra cultura està impregnada de construccions d'amor romàntic, plena de creences, mites i estereotips que provoquen efectes nefastos i relacions de poder i desigualtat entre els sexes.

Característiques de l'amor romàntic que podem veure en les nostres actituds i els comportaments personals i en les estructures dels models literaris, publicitaris i fílmics, entre altres:

- *L'omnipotència.* L'amor ho supera tot. Per tant, a pesar de les diferències d'edat, de cultura, d'economia, de distància, les dificultats, els malentesos i, fins i tot, els

maltractaments, l'amor superarà tot això o ho ha de fer en algun moment. Si l'amor ho pot tot, el conflicte llavors es normalitza en lloc de tractar-lo amb mediació, diàleg i pactes. Es pensa que l'amor ho perdona tot, ho aguanta tot, ho comprén tot, fins i tot el maltractament, arrelat en la dita "qui et vol bé et farà plorar o patir", mite més estés del que creiem. Per això s'esperen i se suporten fets insuportables que danyen la dignitat personal i atempten contra la identitat pròpia.

- *El lliurament total a la persona estimada com a centre de l'existència,* sense límits de temps, espai o interessos i sense amistats pròpies. Aquest lliurament total, arrelat en la idea que l'amor vertader ens donarà la felicitat, crea submissió, sobretot en les dones que estan educades en aquest sentit, i, així, aquest lliurament passa a crear una emoció-addicció, emoció i addicció alimentades d'un desig imaginari d'amor sublim i ideal. S'identifica l'altre ésser amb l'Amor (Amor amb majúscula, com un déu) i, per això, no es pot pensar ni tan sols abandonar aquesta persona i buscar un altre amor possible. En l'amor romàntic, estem enamorats de l'Amor. Aquest tipus d'amor és molt possessiu i exclou la intimitat amb altres persones del mateix sexe o diferent, fet que ocasiona gelosia encoberta o evident.
- *La idealització de l'altra persona* fa que la considerem insubstituïble i que es dote

Els nostres cossos, els nostres drets

d'una libido extraordinària que incita al desig d'una unió íntima. El que es produeix és una projecció cap a l'altre ésser d'un model imaginari que construïm a mida dels nostres desitjos conscients i inconscients. L'ésser estimat es converteix així en un ideal de qualitats que ocupa el lloc del superjò.

- *La idea de completesa i incondicionalitat o el mite de la mitat complementària.* L'altre em completa, omplirà el buit i la soledat, em donarà tot el que necessite, estarà sempre disponible, em comprendre sempre, m'escoltarà, em, em... La idea principal que hi subjau és que en algun lloc hi ha d'haver un ésser apropiat que connecte amb la meua manera de ser i que siguem complementaris, la qual cosa engloba una gran passivitat i irresponsabilitat davant de la vida i l'amor.
- *És un amor etern que durarà sempre una vegada s'haja trobat.* Si no dura és perquè no era el vertader amor i en buscarem un altre, que serà el vertader i tornarem a començar. Tot val abans que desfer el mite.
- *És un amor exclusiu, fidel i tancat en la fusió,* de manera que una de les dues persones tendirà a adaptar-se als gustos i als desitjos de l'altra persona, i deixarà de banda els propis. Això pot conduir a deixar-ho tot i fer-ho tot per amor. Es converteix en el més important de la nostra vida i, per això, totes les forces psíquiques es dirigeixen a alimentar i a aconseguir aquest amor per damunt dels propis límits i la mateixa persona. S'abandonen així projectes propis o passen a un segon lloc.
- *En la idea romàntica de l'amor l'altre se sobreestima,* no se'l veu en la diferència ni en la seua realitat quotidiana. Se l'idealitza

a imatge i semblança del nostre somni, del qual, a més, no es parla. Però els somnis són diferents en cada subjecte i són diferents els somnis de les dones respecte de l'amor que els somnis dels homes. Per això es diu que l'amor és cec. Quan el somni es troba amb la realitat, l'ideal cau i la dona pot continuar estimant en la realitat quotidiana, però en el fons del seu ésser espera que l'altra persona s'aproxime a l'ideal que ella s'ha forjat. En la idea romàntica de l'amor no es veu aquest amor com un procés que cal desenvolupar sinó com una emoció inicial que ha de perdurar: "i van ser feliços...".

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.1. Què és l'amor? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

1a part

Desenvolupament

Abans de veure el vídeo, convé fer una reflexió individual i escrita sobre la pregunta: Què és l'amor per a tu? Poden escriure tot el que se'ls ocorregui en 5 o 10 minuts. Després, per parelles no mixtesⁱ, posen les reflexions en comú i en fan un resum breu. Seguidament, buscaran una altra parella del mateix sexe per a posar en comú les reflexions. Finalment, en la pissarra s'escriuran els resultats de les xiques en una columna, i el dels xics en una altra, per a veure coincidències i diferències. Convé fer un debat sobre els resultats.

Qüestions

1. Què és per a tu l'amor?
2. Què esperes de l'amor?
3. Què estaries disposat/da a fer per amor?
4. Quines pors o temors tens respecte de l'amor?
5. Quines característiques ha de tindre un bon amor?

2a part

Vegeu el vídeo: [¿Qué es el amor? - YouTube](#)

(Durada: 1'10)

Qüestions

1. El vídeo diferencia entre l'enamorament i l'amor. Reflexiona sobre això, segons la teua experiència o el que hages vist o sentit.
2. En el vídeo diverses persones expliquen que és l'amor per a elles. Segons la teua opinió, quins ingredients o característiques ha de tindre l'amor?
3. Quines qualitats es necessiten per a construir l'amor amb les coses positives i els defectes de l'altra persona?
4. Reflexioneu sobre aquestes qüestions en grups de quatre. Feu un resum de les idees aportades.
5. Debat general.

ⁱ L'objectiu de les agrupacions per sexe masculí i femení és fer reflexionar l'alumnat sobre la diferent socialització en funció del sexe assignat. Deixem al criteri del professorat modificar la dinàmica si es considera que alguna persona pot sentir-se incòmoda treballant d'aquesta manera.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.2. La millor història d'amor que podria passar-me EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Dinàmica corporal (visualització)

Desenvolupament

Prèviament es fa una relaxació amb els ulls tancats, una respiració lenta i profunda i amb l'esquena ben recolzada. Es tracta de fer una visualització, com si fóra una pel·lícula, en la qual cada persona serà la protagonista principal. Hi haurà un inici de la història, un desenvolupament i un final. La història i l'ambientació són lliures. El títol que apareix en la pantalla és: "La meua millor història d'amor". Després de la visualització han d'escriure la seua història. No posaran el nom.

Visualització

Tanca els ulls. Respira amb la boca entreoberta unes quantes vegades, de manera lenta i profunda. Recolza bé el cos i estigues còmode.

Imagina que assisteixes a la projecció d'una pel·lícula. Imagina que et dirigeixes cap al cinema. Entres a la sala, t'acomodes i s'apaguen els llums. La pantalla s'il·lumina i comença la pel·lícula *La millor història d'amor que podria passar-me ara*. Imagina com comença, com va desenvolupant-se i com acaba. (5-7 minuts de pausa amb música) La pel·lícula s'acaba. A poc a poc s'encenen els llums de la sala i obris els ulls. Escriu ara la teua història.

Una vegada que hagen acabat d'escriure la història, la compartiran amb una persona de confiança. Posteriorment, la poden analitzar

en grups de quatre persones. Convé fer-ho, en primer lloc, per grups del mateix sexeⁱ. Després, es poden analitzar les històries en el grup-classe i anònimament, i comparar les que han fet les xiques amb les que han fet els xics. Per tal d'analitzar-les podem tindre en compte les diferències entre xiques i xics en els elements següents:

1. Elements eròtics: frases, gestos, etc.
2. Tipus de seducció dels xics i de les xiques.
3. Tipus de sentiments expressats.
4. Tipus d'històries: són satisfactòries? Hi apareixen conflictes? Com es resolen?
5. Rols sexuals que hi apareixen: què fan les dones i els homes de les històries?
6. Quines són les principals diferències de les històries de les xiques i dels xics? A què creus que es deuen aquestes diferències? Creus que aquestes diferències entorpeixen les relacions entre xiques i xics o les afavoreixen?

Una altra manera de fer-ho és repartir dues històries de xiques i dues de xics a cada grup de quatre alumnes. Dues persones escriuran diferències que troben i les reflexions que els suggereixen, que es debatran posteriorment en el grup-classe.

ⁱ L'objectiu de les agrupacions per sexe masculí i femení és fer reflexionar l'alumnat sobre la diferent socialització en funció del sexe assignat. Deixem al criteri del professorat modificar la dinàmica si es considera que alguna persona pot sentir-se incòmoda treballant d'aquesta manera.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.3. Les nostres històries preferidesⁱ 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Dinàmica corporal (visualització)

Desenvolupament

Amb aquest exercici es tracta d'esbrinar quina és la nostra cultura sentimental o quins són els guions amorosos que queden en el nostre imaginari de manera inconscient, a fi de fer-los més conscients a través de la paraula i la comparació amb altres històries dels companys, i veure la diferència entre dones i homes. Cal fer els passos següents:

1r Relaxació breu

Amb els ulls tancats i després d'haver respirat lentament i profundament en una posició relaxada, amb la columna ben recolzada, passem a fer una visualització-reflexió.

2n Visualització-reflexió

Pensem en les històries i els contes que ens contaven en la primera infància, abans dels 6 anys, i en les pel·lícules o els dibuixos animats que véiem. En triem una, la que més ens cridara l'atenció o la que més ens agradara. *Quin personatge som dins d'aquesta història? Què fa aquest personatge, quins sentiments mostra i quines dificultats o problemes té? Com els resol? Com creus que podrien ser les relacions amoroses d'aquest personatge? Què feia per tal d'aconseguir ser estimat i que el tingueren en compte? Si visualitze bé aquest personatge, puc preguntar-li-ho i veure què em respon.*

Fem el mateix per al període de 6 a 12 anys, i també per a les històries, novel·les, vides o pel·lícules que més ens agradaren de 12 a 18

anys. (Poden pensar també en la història actual que més els agrada). Tractem de veure quin personatge som en aquesta història o quin d'ells ens atrau o ens crida més l'atenció. *Què fa aquest personatge, què sent, quins problemes té, com els resol, com són les seues relacions i de qui es podria enamorar i com?*

3r Escriptura del que s'ha visualitzat

	De 0 a 6 anys	De 6 a 12 anys	De 12 a 18 anys	Actual
Personatge				
Trets del personatge				
Què fa?				
Quins sentiments expressa?				
Quins conflictes o problemes té?				
Com resol els problemes que té?				
Quin tipus de relacions estableix i com són o podrien ser les seues relacions amoroses?				
Canvis que hi vull introduir				

4t Preguntes per a reflexionar

Qüestions

Reflexió individual:

1. Adona't si les històries que més t'agraden tenen entre si algun element en comú.
2. Tenen alguna cosa a veure aquestes històries amb les teues relacions i històries reals? Què és el que es repeteix?
3. Quan sóc aquests personatges, què sent?
4. Quina part d'aquests personatges hi ha en mi?
5. En què s'assemblen les meues actituds i sentiments actuals als d'aquests personatges?
6. En què s'assembla la meua millor història d'amor imaginada a aquestes històries?
7. En què s'assembla la meua història real a aquestes històries?
8. Vull introduir algun canvi en aquests personatges que millore la meua història d'amor? Hem de tindre en compte que les relacions amoroses siguen justes, és a dir, que no hi haja domini ni control, ni submissió, que siguen equitatives i respectuoses amb les diferències.

Els nostres cossos, els nostres drets

Reflexió per parelles, en grup reduït i en el grup-classe

9. Per parelles no mixtesⁱ, conteu les vostres històries. Escolteu amb atenció mentre us parla l'altra persona. No la interrompeu. No la interpreteu. Quan hàgeu parlat de la vostra experiència les dues persones podreu passar a fer-vos preguntes, si voleu.
10. Reuniu-vos amb una altra parella i poseu en comú les vostres històries. Veieu alguna cosa en comú? Poseu per escrit les vostres reflexions i impressions.
11. Posada en comú en el grup-classe. En la pissarra es fan dues columnes. En l'una es posen els resultats de les xiques, i en l'altra, els dels xics. Quin tipus d'històries han preferit els xics i quines les xiques? Són diferents o tenen personatges diferents? Quines són les característiques dels personatges dels xics i quines les de les xiques? Quins són els canvis introduïts? Si veus diferències, a què creus que es deuen aquestes diferències?

5é Escripura d'un conte (per a Batxillerat i Cicles). Pot fer-se en una segona sessió.

Narració en forma de conte d'una història que introduïska els resultats de la reflexió amb els canvis introduïts en els personatges: "una vegada era una xiqueta, un xiquet, una xica, un xic que...". (Els personatges del conte poden ser també animals).

6é Verbalització dels contes per parelles i, posteriorment, en grups de quatre.

Compareu els contes dels xics i els de les xiques, i els canvis introduïts al final en les narracions fetes. Si després d'aquestes reflexions vols introduir canvis en la teua narració, pots fer-ho.

ⁱ L'objectiu de les agrupacions per sexe masculí i femení és fer reflexionar l'alumnat sobre la diferent socialització en funció del sexe assignat. Deixem al criteri del professorat modificar la dinàmica si es considera que alguna persona pot sentir-se incòmoda treballant d'aquesta manera.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.4. La història d'amor de Lúcia EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Vincles

#Anticoncepció

Desenvolupament

Lectura de la història real de Lúcia, escrita per ella mateixa, i reflexió per parelles i en grup sobre les qüestions.

Història

Això era un xic que deia que estava molt enamorat d'ella. Ella s'ho creia tot. Pensava que l'estimava de veritat, però en el fons l'enganyava. Ella li preguntava si l'enganyava i ell deia que no, que l'estimava de cor i que l'amava. Ella sospitava alguna cosa.

Després de dos mesos van decidir fer l'amor sense protecció (ell li va dir que no es preocupara, que no s'escorreria dins) i ella estava molt preocupada. Ell deia que no s'havia escorregut, però ella no n'estava segura perquè mai es podia saber amb certesa i perquè continuava sense tindre la menstruació.

Va decidir parlar amb el psicòleg i ell li va donar el número de planificació perquè hi anara, però ella tenia por de dir-ho a sa mare; no sabia què li faria. Va decidir parlar també amb la seua professora, amb la qual tenia molta confiança. La professora li va dir que entre les dues intentaríen dir-ho a sa mare. Ella va dir que tant feia, que intentaria dir-li-ho. Ella llançava indirectes a sa mare i, al final, més o menys li ho va dir. La professora li va facilitar el número de telèfon de planificació i es van intercanviar els seus. La mare la va acompanyar a planificació, li van fer la

prova i en uns minuts va eixir el resultat: negatiu. Però la xica de planificació li va dir que era molt prompte, que tornara una setmana després per si de cas, però l'endemà va tindre la menstruació i sa mare li deia que "gràcies a Déu no s'havia quedat embarassada", però que podria haver agafat alguna malaltia de transmissió sexual, com la sida.

La mare va donar les gràcies a la professora per tot el que havia fet i pels consells que havia donat a la seua filla, perquè si amb 15 anys s'haguera quedat embarassada, hauria sigut una desgraciada per a tota la vida, perquè s'hauria d'haver posat a treballar, ja que no tenia diners per a comprar-ho tot. El xic, després, la va deixar. "Imagina't si s'haguera quedat embarassada!". Ell s'hauria d'haver fet càrrec del xiquet. I després la mare el voldria denunciar. Però el problema és que no el pot denunciar perquè va ser cosa dels dos. El xic no tenia la culpa i, si l'haguera tinguda, l'hagueren tinguda els dos.

Així acaba la història d'amor que era molt bonica, els dos o tres primers mesos, però que després era un fals amor, per part d'ell.

Qüestions

1. Per què creus que el xic actua sense protecció i després no vol assumir les conseqüències dels seus actes? Creus que necessita algun tipus d'ajuda per a deixar d'actuar d'aquesta manera i no anar fent mal o posant en risc altres persones i a ell mateix?
2. Per què creus que Lúcia fa l'amor sense protecció i fa el que el xic li diu: "No et preocupes que no m'escorreré dins"?

3. Què havia d'haver fet Lúcia abans de fer l'amor? Què hauria d'haver fet el xic? De qui era la responsabilitat?
4. Està mal vist que una xica tinga preservatius?
5. El xic la deixa quan sospita que tal vegada està embarassada. Quines diferències trobes entre l'amor que sent Lúcia i l'amor del xic?
6. Lúcia diu que l'amor d'ell era fals. D'això, se n'adona solament quan la deixa. Què li diries al xic si fóra un company teu?
7. Si en el nostre cercle algú actuara com ho fa el xic, què hauríem de fer?
8. Reflexiona sobre aquestes qüestions en parella. Després busca una altra parella per a posar en comú les reflexions. Resumiu-les per escrit.
9. Debat en el grup-classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.5. Ana se sent controlada BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Maltractament](#)

[#Violència en la parella](#)

Desenvolupament

Llig aquesta història real d'Anna i fes una reflexió sobre el que diu i sobre les qüestions que s'hi plantegen.

Anna és una xica de 18 anys que té una relació amb un xic de 26 (que anomenarem Pere). Anteriorment, va tindre una relació molt controlada i amb gelosia per part del xic. Va patir molt, però finalment va consultar un psicòleg i el va deixar. Ara, en la història actual, també se sent controlada, fins i tot ell està molt de temps a casa dels pares d'ella, on deixa la roba perquè li la llaven i, fins i tot es mostra exigent quan la roba o la camisa que vol posar-se no està neta. Sa mare es mou en un dilema entre renyar la filla pel geni que té, ja que li diu que no ha de contestar així el seu núvio, o dir-li que s'està repetint la mateixa història d'abans. Son pare no està al corrent de la història i tampoc no hi confia massa. Té permís de conduir, però el seu núvio no la deixa conduir sola. Li diu que ja la porta ell on haja d'anar. Ella no pensa, de moment, formar una família i ell la pressiona dient-li que no jugue amb ell, que vol una família ja. Es troba en un compromís perquè reconeix que li agradaria estar amb els amics, divertir-se i no estar tan controlada en el seu espai. Sovint plora. Les amigues de l'institut li donen suport i la consolen, i li diuen que compte amb elles, que l'ajudaran.

Qüestions

1. Què li diries a aquesta xica si fóra amiga teua?
2. Què li diries a Pere?
3. Què li diries a sa mare?
4. Per què creus que es troba en aquesta relació?
5. Què ha après per a suportar això?
6. Creus que s'estima a ella mateixa?
7. Creus que l'amor de Pedro és un bon amor?
8. De què té por Anna?
9. Respon al seu desig o respon sobretot al del xic?
10. Per què Pere necessita controlar Anna? És saludable la seua dependència d'Anna?
11. Hauria de buscar Pere ajuda per a deixar de necessitar tindre el control de la relació?
12. Quan hages reflexionat individualment, reuneix-te amb dues o tres persones de confiança i poseu en comú el que hi hàgeu pensat. Una persona posarà per escrit el que s'ha parlat.
13. Debat grupal.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.6. L'amor en una societat matriarcal BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Diversitat cultural](#)

[#Famílies](#)

Desenvolupament

Lectura de [l'entrevista a Xiaodan He, una dona mosuo](#)

Si es disposa de temps podem veure els vídeos:

- [Mosuo - Matriarcado en el Tibet - YouTube](#) (Durada: 15')
- [Tierra de Mujeres - La Unión Libre en Vimeo](#)

Gines Cutillas Ruiz › Videos (Durada: 45')

Mentre es llegeix l'entrevista es pot escoltar la [cançó de la mosuo Yang Erche Namu](#).

Durada: 4' 21".

Posteriorment es farà un debat.

[Entrevista a Xiaodan He, directora de cinema](#)

IMA SANCHIS. *La Vanguardia*. 23/06/2010

En el documental *The fall of womenland* (La caiguda del país de les dones), emés en la 18a Mostra Internacional de Films de Dones, Xiaodan He ens presenta els mosuo, una ètnia xinesa que viu al costat del llac Lugu, prop de Tibet, una de les poques societats matriarcal que queden al món. Amb l'absència de pare i marit, i sense contracte matrimonial, les relacions dels mosuo es basen en l'amor lliure i la satisfacció sexual; una de les poques societats sense violència del planeta, que ha començat a emergir i a ser estigmatitzada a causa del

turisme. Xiaodan He és filla d'antropòlegs i descendent d'una branca mosuo, cosa que l'avergonyia quan era adolescent, però hui se'n sent orgullosa.

Tinc 35 anys. Vaig nàixer a Sichuan (Xina) i visc a Mont-real. Em vaig llicenciar en Cinema a Pequín. Em vaig casar amb un canadenc, però ens divorciàrem. La meua idea política més important és la democràcia, perquè a la Xina encara no ha arribat. M'interessen les filosofies budista i taoista. Pertanc a la minoria naxi, branca dels mosuo, una de les últimes comunitats matriarcal.

Encara hui?

Sí. Entre els mosuo, la dona té el rol més important tant en la vida social com en la laboral. Els fills porten el cognom matern i tots els membres de la família viuen dins de la comunitat de la família de la mare.

Existeix el matrimoni?

Sí, però el més comú és el matrimoni errant, en el qual no existeix un contracte formal i la parella únicament comparteix la nit. Quan clareja, ell se'n va a casa de sa mare.

O siga, que ella no li ha de rentar els calçotets ni li ha de preparar el sopar.

No comparteixen les tasques de la vida quotidiana. De fet, el terme nocés no existeix per a ells. Estan junts lliurement i se separen quan els ve de gust, i tant l'home com la dona poden tindre amants i visitar-los quan vulguen. Sense regles ni contractes.

Els fills s'eduquen amb la mare?

Sí, a l'entorn de la gran família de la mare, amb les àvies, ties i oncles. En certa manera, són els

fills de tots. Ni tan sols tenen un terme per a pare, perquè el que exerceix aquest paper és l'oncle. Un antic proverbi diu que en el cel el ser més important és l'àguila, i a la terra, l'oncle.

Creixen feliços i contents?

Sense angoixes, preocupacions o sensació d'inseguretat; l'entorn familiar és tan gran que se senten molt protegits. A més, és una societat que adora els xiquets.

I els homes no se senten menyspreats?

Es dediquen a les tasques del camp per a contribuir al manteniment de la gran família materna. Tenen una vida plaent.

I quan mor la matriarca?

Pren el poder la filla major. És una tradició amb mil anys d'història. Els mosuo adoren la dona, antigament elles eren el seu déu. La majoria són budistes tibetans, adoren la naturalesa i la no-violència.

Quan van ser estigmatitzats?

A la Xina hi ha 56 minories i la majoritària pertany als Han: ells van començar a assenyalar-los; consideren que el seu comportament no és civilitzat, que són sexualment promiscus.

Deu ser enveja.

A partir de les reformes econòmiques, fa 20 anys, hi van començar a acudir turistes, va ser llavors quan els propis xinesos es van preguntar qui eren aquests que vivien en un entorn natural tan bell i ben preservat; és una destinació molt cotitzada del turisme.

Una societat harmònica i feliç?

Malgrat el turisme, que està influïnt en la seua manera de viure, és gent molt alegre, pacífica

Els nostres cossos, els nostres drets

i pròspera, la qual cosa desperta l'enveja dels veïns. Els homes tenen molta curiositat pels seus costums sexuals i van a la recerca d'aventures perquè creuen que les dones mosuo són fàcils. No entenen res.

Ja. D'on ve aquesta manera tan lliure d'afrontar la parella?

Es basa en el respecte de les relacions tant emocionals com sexuals; mai han imposat regles o una manera de relacionar-se com fan altres cultures, i això es deu al seu respecte per la dona, no la veuen com a mer instrument de plaer o reproducció, no la veuen inferior a l'home com succeeix a la resta de la Xina.

... I del món.

En la societat mosuo, la igualtat i el respecte entre homes i dones és total. Poden en un moment donat deixar l'home i dir-li "ja no vull estar amb tu, vull estar amb un altre", i el seu entorn ni les pressiona ni les critica.

S'alegren més del naixement d'una filla que del d'un fill?

Així com en resta de la Xina se celebra el naixement del xiquet perquè pot continuar amb el llinatge del pare, entre els mosuo les nenes són molt ben vingudes per la mateixa raó, però no fan diferències. I les dones mai se'n volen anar de la seua llar, no els agrada anar a estudiar fora.

Jo tampoc voldria anar-me'n.

Jo em vaig criar en la societat han, en la qual els xics són més importants que les xiques, fins al punt que les dones avorten quan saben que serà una nena. Entre els mosuo mai vaig veure aquest tipus de prejudicis.

Els xiquets creixen més sans psicològicament que en la societat patriarcal, amb els seus divorcis i discussions?

Un dels avantatges és que els xiquets no han de passar per la mala experiència que els seus pares se separen, potser el desavantatge és que amb prou feines coneixen el seu pare. Però un dels primers aspectes que més xoquen d'aquesta societat organitzada per dones és l'absència de violència. Em va impressionar molt que no hi haguera ni violacions, ni robatoris, ni assassinats.

A què creu que es deu això?

La mare s'ocupa de la família d'una manera més harmònica, no desaten ningú i entre les seues prioritats no està l'ambició del poder ni de tindre, sinó l'harmonia.

No existeix entre els mosuo la violència sexista?

No, i la violència cap als xiquets és impensable, seria una vergonya. El que més em va sorprendre és que no discuteixen. Els homes són molt educats i delicats amb les dones, mai notes la pressió i els prejudicis que es respiren en altres societats.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.7. Consentimentⁱ EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles.

Etiquetes:

#Amor(s)

#Consentiment

#Ètica relacional

#Habilitats relacionals

Desenvolupament

Vegeu aquests dos vídeos. Després, responeu a les qüestions en grups de 4. L'estructura cooperativa "llapis al centre" pot ser útil per a realitzar-les. (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives".) En acabar, trieu un/a portaveu i compartiu les vostres reflexions amb el grup classe.

- **"CONSENTIMIENTO - Queer Avengers"** (2'26) on @ManolalsAWeirdo i @LouQueerAvenger parlen del consentiment.

- **"Entiende qué es el consentimiento a través del té"** (2'55), s'explica què el consentiment a través d'un interessant símil.

Qüestions

1. Què és per a tu el consentiment? Posa un exemple d'una relació sexual consentida i d'una relació sexual no consentida (les dues situacions han de ser en una relació de la parella).
2. Creus que algunes vegades es força el consentiment o es manipula per tal d'aconseguir el que una persona vol?

3. Per amor es consenten coses que l'altra persona no vol o no té clares. Per què creus que passa això? Creus que hi ha pressions? Creus que hi ha pors? Quines podrien ser les pors que duen a consentir sense ganes? Quines són les raons per a pressionar o forçar l'altra persona?

4. Si ens han dit que no alguna vegada, com ens hem sentit? Què hem fet? Tenim clar que l'altra persona és lliure de dir "sí" o "no"?

5. Què sol passar si diem que "sí" i després ens adonem que dins nostre sentim que era "no". És fàcil canviar d'opinió? Ho veuen bé les altres persones? Hi ha diferències entre la manera d'acceptar les negatives en xics i en xiques?

6. En les relacions personals, l'empatia és una qualitat molt important. Aquesta ens permet estar atents/es al que sent i/o expressa l'altra persona perquè es pot donar el cas que es quede paralitzada i que no pugui dir que no vol seguir; o tal vegada no s'atreveix a dir que no perquè no vol ferir-nos, i en realitat no està gaudint. Què hauríem de fer per a estar segurs/es que l'altra persona està consentint?

7. Reflexiona sobre aquestes qüestions en parella. Després, reuniu-vos amb una altra parella. Poseu per escrit tot el que heu parlat.

8. Debat general en tot el grup.

ⁱ En el bloc 6 del projecte "Contra l'abús, apoderament" podem trobar més activitats sobre el consentiment.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.8. Amor lliure versus amor romàntic EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Salut emocional

Desenvolupament

Vegeu el vídeo [Y tú ¿cómo lo ves? - Amor romàntico VS Amor lliure - YouTube Queer Avengers](#) (Durada: 5'36'') que parla de l'amor romàntic i de l'amor lliure.

Reflexioneu sobre les qüestions de manera individual i, després, en grups reduïts de quatre persones. Escriviu la síntesi de les reflexions i, finalment, debateu en el grup-classe sobre l'amor romàntic i l'amor lliure.

Qüestions

1. Tria una persona per a reflexionar sobre aquestes qüestions.
2. Quines són les característiques de l'amor romàntic segons aquest vídeo?
3. L'amor no és suficient per a les parelles ni ho soluciona tot, perquè no és omnipotent. Cal tindre més coses en comú. Què creus que cal tindre en comú?
4. Reflexiona sobre les diferències entre l'enamorament i l'amor.
5. Fer-ho sempre tot junts/es ocasiona renúncies, dependències i frustracions perquè tenim gustos diferents. Com ha de ser l'espai de la relació amorosa?
6. En el vídeo es comenta que deixar d'estimar-se no és dolent, encara que això ocasiona tristesa o dolor, més per a una persona que per a l'altra. Altres vegades

les parelles s'estimen, però comprenen que no poden estar junts/es i se separen. Has deixat d'estimar o t'han deixat d'estimar alguna vegada? Què hi vas sentir? Com vas reaccionar? Com te'n vas refer?

7. Davant d'un amor romàntic, les dues xiques del vídeo advoquen per l'amor amb llibertat, basat en la comunicació, el respecte, l'honestedat i el diàleg per a anar construint un amor obert al canvi, un amor que es construeix. Coneixes un amor d'aquest tipus per haver-lo viscut o haver-lo vist en la realitat o en pel·lícules?
8. Feu grups de quatre persones per a posar en comú les vostres reflexions. Feu un resum breu del debat.
9. Debat general.
10. Podeu aprofundir en els mites de l'amor romàntic amb el vídeo de la [bloguera Asadaf: El amor romàntico y sus mitos](#) (6'09) Asadaf explica la toxicitat dels mites de l'amor romàntic, especialment, per a les dones.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.9. I tu, com veus l'amor? 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Salut emocional

Desenvolupament

1a part

Vegeu el vídeo: *Y tú, ¿cómo ves el amor? - Amor romántico VS amor libre* (2'48)

En aquest vídeo hi ha dues parts ben diferenciades: l'amor romàntic i l'amor lliure i queda clar, en l'esquema del final, la diferència entre tots dos.

Qüestions

1. Trieu una persona i indiqueu les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure. Hi podeu afegir altres característiques que se us acudisquen.
2. Si has tingut experiències d'amor romàntic i d'amor lliure, com t'has sentit en cada una?
3. Creieu que en la nostra societat predomina l'amor romàntic o l'amor lliure?
4. Què es necessita per a impulsar i construir un amor lliure?

2a part

Vegeu el vídeo: *MITOS DEL#AMOR #ROMÁNTICO* de PsicoVlog (Durada: 8'35")

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Desenvolupament

PsicoVlog ens parla de com sorgeixen a final de l'edat mitjana, a través de les novel·les

de cavalleria, les idees d'amor romàntic que es consoliden en el segle XIX. Parla de les característiques de l'amor romàntic, de com és un producte comercial que influeix en les nostres vides i expectatives, i de com creiem que ens salva de sentir-nos buits i de la inseguretats.

Qüestions

1. Ajunteu-vos per parelles i reflexioneu sobre aquestes qüestions. Resumiu per escrit el que heu parlat.
2. Segons el vídeo, quins són els rols determinants de l'amor romàntic?
3. Si ets xic, has somiat alguna vegada a rescatar, protegir o salvar una dona? Si ets xica, has desitjat que un xic et protegísca o et cuide?
4. Creus que és possible estar enamorat/da de dues persones al mateix temps? Si això passara, com ho veurien les teues amistats i els companys/es?
5. Creus que l'amor romàntic ens salva de sentir-nos buits i de la inseguretats que podem sentir?
6. Què és una manipulació amorosa? L'has experimentada o observada alguna vegada?
7. Com podem estar bé amb nosaltres mateixos/es? Una de les respostes del vídeo és que, per a estar-ho, cal aprendre a viure amb un mateix/a. Com es pot aprendre a viure bé amb un mateix/a?
8. Pensa en la frase de Simone de Beauvoir que apareix en el vídeo: "El dia que siga possible que la dona estime, no amb la debilitat sinó amb la força, no per a escapar de si mateixa sinó per a trobar-se, no per a

rebaixar-se sinó per a reafirmar-se; aquell dia l'amor arribarà a ser per a ella igual que per a l'home, una font de vida i no de perill mortal". Podries pensar en una frase semblant per a l'home? Hi afegiries alguna cosa més?

9. Reuniu-vos en grups de quatre persones i poseu en comú les vostres reflexions. Feu-ne un resum breu per escrit.
10. Debat general sobre aquestes qüestions.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.10. Estimar-nos bé 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Maltractament](#)

[#Violència masclista](#)

Desenvolupament

Vegeu el vídeo [Querernos bien - YouTube](#) (14'58)

Convé fer un resum del vídeo en grups de quatre i després posar-lo en comú en tot el grup classe abans de respondre a les qüestions. Pot estranyar el contingut del vídeo perquè, a pesar del títol *Querernos bien*, parla de tipus de violència i de com evitar-la, però justament per això: es necessita que no hi haja cap tipus de violència perquè hi haja amor.

Qüestions

1. En grups de quatre, feu un resum del vídeo. Per a fer-ho, podeu prendre apunts. Després, podeu reflexionar sobre les qüestions següents i escriure un resum del que parla.
2. En el vídeo es parla de violència de gènere en les relacions "amoroses" entre dones i homes. Quines són les característiques o els indicadors d'aquesta violència que indiquen possessió i no amor?
3. Creus que el fet de parlar i de saber on s'amaga la violència pot ajudar a previndre-la?
4. Segons el sociòleg Erick Pescador si els xics ocupen més espai en les converses individuals i públiques, com a l'aula o en

una conferència, és senyal de domini. Què en penses tu? T'has adonat com s'organitza l'espai a la teua classe?

5. La violència no es pot associar amb l'erotisme. No obstant això, s'exerceix violència en moltes relacions sexuals si és ell qui decideix en quins casos, quan i com. La decisió ha de ser un acord entre les dues persones. Coneixes casos en què haja decidit ell la relació sexual i la xica estiga d'acord amb el que li proposa el xic? Com serien un amor i unes relacions sexuals respectuoses?
6. Com es pot detectar la violència en una història d'amor?
7. Quins comportaments indiquen que hi ha violència i que és una relació de risc? La catedràtica de Psicologia de l'Educació, María José Aguado, aconsella deixar la relació si hi ha aquests comportaments. On convé buscar suport per a abandonar una parella de risc?
8. La periodista Nuria Varela parla de la importància de tindre seny i no només sentiment en l'amor. Reflexioneu sobre això. En aquest cas, què és "tindre seny"?
9. Debat general en el grup-classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.11. Enamorament i amor 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Enamorament

#Amor(s)

#Rols de gènere

Desenvolupament

Llegiu i comenteu en grup classe el text [Si l'amor estreny, no és la teua talla](#). Per parelles, expliqueu les paraules que hi ha ressaltades en negreta al text. Hi ha diferències en la manera de viure l'enamorament i l'amor segons la socialització com a hòmens o com a dones?

Després, també per parelles, poseu exemples de quan l'amor estreny. Us en donem un: "Carles li ha dit a Joana que no vol que quede amb el seu amic Andreu per a fer els deures perquè ell ja sap com és Andreu i de segur que voldrà alguna cosa". Escriviu la situació en un paperet i poseu-les totes en una bossa i barregeu-les. Després, agafeu-ne una (si us ha tocat la vostra, canvieu-la), prepareu-vos uns minuts i representeu-la davant de la classe.

[Nota per al professorat. Proposem incloure aquestes situacions dins de la bossa, o altres amb persones amb orientacions no heterosexuales:

- Carles vol tindre relacions amb Marc, el seu nóvio, sense preservatiu i no para d'insistir.
- Andrea li ha contat al seu nóvio Àlex que és bisexual i aquest, des que ho sap, només vol que fer un trio amb Andrea i una altra xica]

Si no esteu segurs/es d'estar vivint un bon amor, aquestes entrades del blog Karícies us poden donar pistes per a trobar un amor "de la vostra talla":

- [Yo en las relaciones lo doy todo](#)
- [Quin amor?](#)
- [No t'estima](#)
- [El amor no existe, son los padres](#)
- [La parella perfecta](#)

I si esteu patint el desamor, potser us vindrà bé llegir l'entrada [Amor i desamor](#).

Podeu deixar un comentari al blog en l'entrada que vulgueu o fer-lo a la vostra llibreta.

Entrada. Si l'amor estreny, no és la teua talla

Rosa Sanchis. Blog Karícies. 13 de setembre de 2014.

El 9 d'octubre és el dia de les persones enamorades al País Valencià. La festa es diu la Mocadorada, coincideix amb la Diada Nacional i amb Sant Dionís i, tradicionalment, els hòmens regalen a les parelles un mocador per al coll que embolica uns dolços de massapà amb forma de fruites i verdures. A l'estat Espanyol, l'amor se celebra, seguint la tradició anglosaxona, el 14 de febrer, dia de Sant Valentí.



Per a definir l'amor, cal diferenciar-lo de l'enamorament i és molt necessari també, encara que sembla de mal auguri, parlar del desamor.

L'enamorament és l'encantament que patim al principi de la relació, moment en què la persona enamorada ocupa tot el nostre pensament i només volem fondre'ns amb ella. L'excitació, la taquicàrdia, els nervis o les dificultats per a dormir, són sensacions físiques que acompanyen l'enamorament d'un ésser que trobem únic i insubstituïble. I tot això passa perquè, en aquest estat, el nostre cos segrega un còctel hormonal, format per substàncies com la serotonina, l'oxitocina o la vasopressina, que modifica la realitat i ens ompli el cap de fantasies on idealitzem la relació que comencem a viure, i on els problemes i les desavinences s'amaguen darrere dels núvols de cotó fluix que fabrica l'amor. I quina felicitat dóna mirar el món des de dalt i en companyia!!

Per sort —sí, sí, heu llegit bé!—, aquest procés d'enamorament no dura sempre i, quan passa un temps, comencem a baixar del cel amb unes escaletes una miqueta inestables que ens condueixen de nou a terra ferma. Això passa, necessàriament, perquè la parella comença a conèixer-se i la fantasia es va confrontant amb la realitat. **L'espai personal** i la pròpia individualitat van recuperant-se i l'enamorament es converteix (o no) en amor ja que estimem la persona real i no la que imaginàvem o desitjàvem que fóra. Algunes persones interpreten el final de les papallones a la panxa i del desig permanent amb el desamor, i aleshores busquen altres parelles que els facen viure sempre en un estat fusional i d'excitació.

Els nostres cossos, els nostres drets

Aquesta espècie de borratxera amorosa és sentida per joves i grans, tot i que els enamoraments adolescents tenen les seues particularitats. Per una banda, com que es té poca experiència, es pensa que l'amor ha de ser com a la fantasia patriarcal, ben adobada per les hormones i pels materials audiovisuals i literaris —i la immersió en les aigües turmentoses de l'amor es fa a pulmó i sense flotador. Per l'altra, com que l'enamorament provoca emocions i sensacions desconegudes fins aleshores, s'idealitza encara més la parella i es pensa que ningú més al món ens farà sentir així. Malauradament (i de vegades afortunadament), la major part de relacions tenen un final i, com que ningú avisa de la magnitud del buit — que és igual de gran que l'espai que ocupava l'amor—, els trencaments provoquen molt de dolor, sobretot quan no es fan de mutu acord i/o hi ha terceres persones implicades.

L'amor podria ser una assignatura de l'escola i s'hauria de parlar, per exemple, del model amorós tradicional, que considera normal la gelosia i el control sobre la parella; de l'obligació de complaure sexualment l'altra persona; de com l'educació a xics i a xiques els fa desitjar i estimar diferent i és una font de conflictes; del desamor i la manera de superar-lo; en definitiva, de la necessitat de posar **límits personals** en les relacions perquè la disponibilitat total és una **pràctica de risc emocional** que no provoca embarassos ni malalties, però ens llança a la relació amb l'ànima despullada i sense preservatiu. Així que ja ho sabeu: per a gaudir d'una bona relació, sexe i amor segurs, sempre!!

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.12. Els manaments de tota dona pretenciosa 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Rols de gènere

Desenvolupament

Vídeo: [Los mandamientos de toda mujer Pretenciosa - YouTube](#) (Durada: 5'15'')

Es tracta de veure i llegir els manaments que ha de seguir qualsevol dona, reflexionar-hi i escriure els manaments dels homes. Alguns poden ser iguals i d'altres serien més específics per als homes perquè la socialització ha sigut diferent.

MANAMENTS QUE APAREIXEN EN EL VÍDEO

No oblidés aquestes frases quan t'enamores:

1. Como mamá, no educo ni machos ni sumisas.
2. Nunca llamaré "puta" a otra mujer.
3. Nadie podrá convencerme en la calentura de no usar condón.
4. Si veo telenovelas, lo haré como entretenimiento, no como modelo a seguir.
5. No haré sola el Trabajo del hogar, y eso no hace ser mala mujer.
6. No aceptaré ganar menos que él por las mismas responsabilidades.
7. Trabajaré para no depender económicamente de nadie.
8. No aceptaré ningún tipo de violencia en mi contra.
9. Nadie, ni siquiera mi esposa, tocará mi cuerpo si yo no quiero.

10. Nunca arriesgaré mi salud por alcanzar un estereotipo de belleza.

11. No aguantaré a ningún hombre solo para que mis hijos tengan un padre.

12. Jamás me embarazaré por tener un hombre a mi lado.

13. Tengo la responsabilidad de luchar por los derechos de la mujer.

14. No aceptaré que me digan que hago lo que hago porque me está bajando.

15. No cambiaré mi apellido por el de alguien más. No le pertenezco a nadie.

16. Mi libertad no se termina cuando me uno a alguien.

17. Nadie podrá juzgarme por el número de personas con las que me acuesto.

18. Mis orgasmos son mi responsabilidad.

19. Las mujeres quedadas no existen. Yo decido si casarme o no.

20. Dejar de trabajar por cuidar a los niños será una elección, no una presión.

21. Le exigiré a la política que trabaje por la mujer.

22. Nadie podrá juzgarme por ser madre soltera.

23. No me dará ni miedo ni vergüenza si me gustan las mujeres.

24. No me impondré ninguna represión, ni moral, ni sexual.

25. No aceptaré que algún trabajo o estudio sólo lo pueden hacer los hombres.

26. Nunca me traicionaré dejando de ser

quien soy.

27. Mis conversaciones no girarán sólo entorno al hogar y la familia.

28. Nunca me quedaré callada si algo no me gusta.

29. Mi estado de ánimo no dependerá de nadie.

30. Me saldré de la relación antes de llegar a los golpes.

Qüestions

1. Què has sentit en llegir aquestes frases?
2. Quins et pareixen els manaments més significatius? Per què?
3. D'aquests manaments, indica els que podrien ser iguals per als homes.
4. Escriu els manaments que serien diferents per als homes; alguns poden ser el revers dels de les dones, com per exemple el número 23, i d'altres seran molt diferents.
5. Reuneix-te en un grup de quatre i poseu en comú el que hàgeu escrit, i milloreu el que havíeu fet en parella.
6. Una xica i un xic poden eixir al centre de la classe i llegir, alternativament, les frases per a les dones i els homes.
7. Adoneu-vos del que heu sentit en escoltar les oracions dirigides a les dones i als homes. Heu sentit alguna cosa diferent del que havíeu sentit al principi en la primera qüestió?
8. Debat general en tota la classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.1.13. T'ho muntés bé? 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Bon tractament

Desenvolupament

Llegiu individualment les fitxes de la guia per a joves de l'Ajuntament de Barakaldo. Reflexioneu en parelles sobre les qüestions que s'hi plantegen i debateu en tot el grup sobre el tema.

Qüestions.

1. Què és per a tu l'amor amb tocs romàntics i bon tractament?
2. Llig individualment les fitxes 2 i 3. Adona't del que sents en llegir-les. Hi podries afegir alguna cosa més?
3. Per parelles feu-vos les preguntes de les fitxes 2 i 3. Per a ajudar-vos a reflexionar millor, cada persona llig les preguntes a l'altra i després s'intercanvien els rols.
4. Què heu sentit en llegir les fitxes? T'han servit? Podries recomanar-les a algú?
5. Reuniu-vos amb una altra parella. Tracteu de posar en dues columnes el que és amor i el que no és amor. Un dels quatre escriurà el que és amor i un altre el que no ho és. Hi podeu afegir tot el que se us acudisca.
6. Feu un debat en tot el grup sobre el tema.

¿Y EL ROMANTICISMO QUÉ?
¿Y EL AMOR ROMÁNTICO QUÉ?

El amor, con su toque romántico, y el buen trato, hacen la pareja perfecta

El amor sin buen trato es imposible.

En el amor y el buen trato lo que más espacio ocupa son el bienestar, la ternura, el deseo, la pasión, la complicidad, la alegría, la ilusión, la buena compañía...

esto sí que es romántico!

Fitxa 1

Els nostres cossos, els nostres drets

OYE CHECA! TU TE LO MONTAS BIEN*

SI HACES ESTO...

- Te encanta y animas a tu chica para que tenga amigos **en su mundo** y salga de fiesta con ellos y **CON ELLOS** sin ti.
- Te fijas en su look, le dices cosas bonitas y le haces comentarios para que esté y se sienta más mana.
- Te esfuerzas por decirle lo que te gusta y lo que no de la relación.
- Te esfuerzas por decirle lo que te gusta y lo que no de la relación.
- Asumes tus errores, limitaciones y excesos y los reconoces.**
- Pides perdón cuando has hecho daño.**
- Si ella se pica por algo que tú has hecho, intentas seramente entender lo que ha pasado para cambiarlo.
- Cuando tú le enfadas, controlas porque sabes que debes respetarla.
- Cuando sientas que pierdes el control, aplicas el **"tiempo fuera"**.
** Te gusta e intentas que ella disfrute un momento contigo sacándole sus deseos.*
- SABES QUE LA PROTECCIÓN ES PARA EL EMBARAZO TAMBIÉN EN CASA TUYA Y QUE LA GOMA ES LO QUE MÁS DE PROTEGE A LOS DOS MÚLTIPLES.**
- Respecta su móvil, su bolso, su ordenador... porque son de **ELLA** y cuando quieres saber algo... se lo preguntas.
- LO TIENES SUPER CLARO, NO ES NO.**
- Sabes que el amor trae consigo la tarea de hacerte fuerte a los "celos normales".
- Que aparezcas por sorpresa donde está tu chica una vez al año puede tener su gracia, pero más a menudo... ¡¡¡no!!!
- En las discusiones, te comprometes a explicarte todas las veces que sea necesario porque para ti es importante que ella te entienda.
- Te das el gusto de expresarle tus sentimientos y, por ejemplo, decirle que la quieres.**
- Precisamente porque te sientas bien siendo hombre, no necesitas menazcar a las mujeres.
- La relación es cosa de dos y siempre está en construcción; ya lo sabes.

... entonces sí

** Tiempo fuera: técnica de autocontrol de la agresividad que consiste en poner distancia física y alejarse de la otra persona al tiempo necesario hasta calmarse y recuperar el control sobre el impulso agresivo.*

Fitxa 2

OYE CHECA! TU TE LO MONTAS BIEN*

SI HACES ESTO...

- Te sientes libre para salir de marcha con tus amigos y ¡¡¡amigos!!! y contárselo a tu chico cuando te da la gana.
- Estás segura de que tus comentarios sobre tu forma de vestir son para que estés y te sientas más mana.
- TE ESFUERZAS POR DECIRLE LO QUE TE GUSTA Y NO TE GUSTA DE LA RELACIÓN.
- Asumes tus errores y pasadas y los reconoces.
- Sabes pedir perdón si has hecho daño y pedir explicaciones si él te lo ha hecho.**
- Si él se pica por algo que tú has hecho, intentas seramente entender lo que ha pasado para cambiarlo.
- En cambio, cuando tú le picas, te controlas porque sabes que debes respetarla.
- Si ves que él se está poniendo agresivo, haces algo para defenderte y evitar la agresión. Por ejemplo, te alejas, llamas a alguien de confianza, pides ayuda...**
- Explicas abiertamente tus deseos y necesidades sexuales y los negocias con tu chico.
- SABES QUE EVITAR UN EMBARAZO EN CASA ES FOS Y QUE EL PREVENIRLO ES LO QUE MÁS DE PROTEGE A LOS DOS QUE SE LO PONGAN.**
- Tu móvil, tu bolso, tu ordenador... son tuyos y su móvil, su ordenador... son suyos y cuando quieres saber algo... se lo preguntas.
- Te atreves a decir No cuando es No y a decir Sí cuando es Sí.**
- Sabes que el amor trae consigo la tarea de hacerte fuerte a los "celos normales".
- Sabes distinguir lo que él hace por interés o lo que hace por controlarte. Por ejemplo, una aparición por sorpresa es grata, el control, apeseta.
- En las discusiones, insistes para que él se explique todas las veces que haga falta porque para ti es importante conocerle, y también que él se de a conocer.
- Te das el gusto de dejar que él también se preocupe y se de de la relación.
- CONVIÉ EN TU OLFATO. SI ALGO TE HUELE MAL ES PORQUE ESTÁ PORVINO.**
- La relación es cosa de dos y siempre está en construcción; ya lo sabes.

... entonces sí

Fitxa 3

Els nostres cossos, els nostres drets

10.2. L'ENAMORAMENT

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 1. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 2. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 3. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 4. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 5. L' enamorament, la fusió i la separació.
 6. Els tipus de vincles d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 7. L'espai personal i els vincles amorosos.
 8. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 9. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 10. Com cuidar-se i com respectar els propis límits, espais i ritmes, i els de les altres persones.
- Conèixer els tipus de vincles que estableixen i les seues reaccions emocionals.
- Aprendre a respectar l'espai personal propi i el de les altres persones en les relacions.
- Aprendre a respectar el desig propi i el de les altres persones.
- Desenvolupar habilitats que permeten defensar-se de situacions violentes.
- Saber comunicar malestars i conflictes de manera correcta.
- Crear oportunitats de relacions sanes de bon tracte amb altres persones.
- Fomentar la seguretat i la confiança en si mateix/a, acceptar-se i acceptar també els errors propis.

Els nostres cossos, els nostres drets

L' enamorament

Informació per al professorat

L' enamorament no és l' amor, és només una part del procés amorós. L' enamorament és un estat d' abstracció en el propi desig i fantasia d' amor en veure una persona per la qual ens sentim atrets. Alguna cosa d' ella ens commou i ens trastorna en tots els sentits, i ens empeny al contacte i a la fusió amb ella. Si respon al nostre desig amorós es viuen moments d' exaltació màgics que s' expressen amb la cara i els ulls radiants, com si una llum els il·luminara. Llavors, es passa a idealitzar la persona estimada i a desitjar una fusió permanent amb ella. A poc a poc, el desig de fusió va deixant pas a un desig de retrobament amb si mateix/a, si bé es continua desitjant cultivar "el foc" dels primers moments.

Des del punt de vista bioquímic es tracta d' un procés que s' inicia a l' escorça cerebral, passa al sistema endocrí i es transforma en respostes fisiològiques i canvis químics ocasionats a l' hipotàlam per mitjà de la segregació de dopamina.

L' enamorament es basa en els gestos i la comunicació emocional, motriu, sexual, intel·lectual i instintiva. Pot ser de dos tipus:

- Extern: t' enamores del que veuen els ulls i del que imagines.

- Intern: t' enamores de com és o creus que és l' altra persona.

El procés d' enamorament sol començar amb una atracció física inicial cap a una altra persona.

A continuació, es potencia amb una atracció personal i es dispara definitivament quan es presenta un coneixement o sospita que hi ha reciprocitat en l' atracció (que aquesta persona se sent també atreta físicament i personalment per nosaltres).

Les persones més sensibles davant de la persona estimada reaccionen amb sudoració, pulsació accelerada, tartamudesa, augment de la pressió arterial, rialla fàcil, taquicàrdia, alteració de la percepció del temps, dolor o ansietat a l' estómac.

Les característiques principals de l' enamorament són simptomàtiques, i segons la majoria dels autors/es són:

- Desig d' intimitat i unió física amb la persona estimada (tocar-la, abraçar-la, besar-la i/o altres formes d' intimitat afectivosexual).
- Desig de reciprocitat (que la persona estimada també s' enamore del subjecte).
- Por del rebuig.
- Pensaments freqüents sobre la persona estimada que interfereixen en l' activitat normal del subjecte.
- Pèrdua de concentració.
- Forta activació fisiològica (nerviosisme, acceleració cardíaca, etc.) davant de la presència (real o imaginària) de la persona estimada.

- Sensibilitat davant dels desitjos i les necessitats de la persona estimada.
- Atenció centrada en la persona estimada.
- Idealització de la persona estimada, que fa que percebem només característiques positives, segons el subjecte, i que atenuem o justifiquem les característiques negatives.
- Desig de fer projectes futurs amb la persona, planificar viatges, esdeveniments o accions futures junts.
- Incloure-la en somnis (no necessàriament eròtics).
- Agradar a la persona estimada es converteix en la il·lusió més gran.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.2.1. Què ens passa quan ens enamorem? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Enamorament](#)

Desenvolupament

Llegiu la INFORMACIÓ PER AL PROFESSORAT I L'ALUMNAT: L'ENAMORAMENT. Després, responeu a les qüestions, reflexionant en parelles, per a fer un debat general final sobre el tema. Convé que tanqueu els ulls i que imagineu una situació d'enamorament que hageu tingut o que fantasiegeu mentre el professorat comenta aquestes qüestions. Convé deixar un temps entre cada qüestió.

Qüestions

1. Recorda o imagina una situació d'enamorament. Quines coses has dit i sentit quan has estat enamorat/da? Què pensaves?
2. Quines sensacions tenies al cos? Quines emocions tenies? Què pensaves i què t'imaginaves?
3. Com et vas sentir si et van correspondre? Com et vas sentir si et van rebutjar?
4. Creus que ens tornem més fràgils quan ens enamorem? En què consisteix aquesta fragilitat?
5. Per parelles, reflexioneu sobre aquestes qüestions i el que comporta l'enamorament.
6. Debat general en tot el grup sobre les qüestions.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.2.2. Enamorament o desig eròtic? 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Enamorament

Desenvolupament

Llegiu el text "ENAMORAMENT I AMOR", reflexioneu sobre el que diu i sobre les qüestions que s'hi plantegen, i feu un debat en tot el grup.

ENAMORAMENT I AMOR

"Molta gent creu que està enamorada quan en realitat no ho està gens ni miqueta. Pot tindre un fort interès eròtic per una persona, pensar contínuament en ella, passar hores felices al seu costat i, al cap d'un cert temps, perdre aquest interès perquè en el fons se sent satisfet. O bé pot unir-se a una persona i desitjar-la intensament perquè els altres l'admiren [...] Unes altres vegades és el desig de poder, l'èxit, ser admirat i envejat al costat d'una persona rica i poderosa [...] Altres vegades el més extraordinari apareix amb la forma d'algú que ve de lluny i es queda poc de temps. Com que sabem que se n'anirà ens podem enamorar a terme, i acceptar que l'experiència no tindrà continuïtat."ⁱ

De vegades, "són freqüents els enamoraments en què l'un estima més que l'altre. Quasi sempre l'enamorament es produeix entre una persona que s'enamora vertaderament, que entra de veritat en un estat naixent, mentre l'altra es llança a l'aventura per atracció eròtica, admiració, venjança, desil·lusió, prestigi, gelosia, vacances o per qualsevol altre motiu, però sense

que hi haja les precondicions de l'enamorament [...] La persona enamorada dóna a l'altra el seu llenguatge i l'arrossega al seu estat. D'aquesta manera reforça en l'altra la il·lusió d'estar enamorada. La persona enamorada tendeix a atribuir a l'altra el mateix comportament espontani i totalment sincer. Si l'altra vol entrar en el joc pot fer-ho. N'hi ha prou a ser afectuosa i dir mentides innocents. És tan fàcil tranquil·litzar la persona que està vertaderament enamorada [...] Encara que també hi ha casos en què es produeix un enamorament bilateral."ⁱⁱ

Qüestions

1. Llig aquest text i reflexiona sobre les qüestions que s'hi plantegen.
2. Per parelles, parleu de la diferència entre l'enamorament i el desig eròtic. Es poden confondre?
3. T'ha passat o saps d'algú que haja pensat que estava enamorat/da i després s'ha adonat que era una altre sentiment?
4. Què sol passar si una persona està enamorada i l'altra no? Coneixes algun cas? Què va passar?
5. Què fas i què sents quan estàs enamorat/da i no ho estan de tu?
6. Reuneix-te amb una altra parella i poseu en comú les vostres reflexions.
7. Debat general en tot el grup.

ⁱ ALBERONI, Francesco (1981). Enamoramiento y Amor. Ed. Gedisa, pàg. 109.

ⁱⁱ ALBERONI, Francesco (1981). Enamoramiento y Amor. Ed. Gedisa, pàg. 109.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.2.3. Enamorament diví BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Música

#Enamorament

Desenvolupament

L'enamorament diví dels místics expressa el desig d'unió i fusió de l'ànima amb la persona estimada. Es dona en el cristianisme i també en la cultura musulmana: el sufisme.

El *Cántico espiritual* de sant Joan de la Creu és un dels textos més reconeguts de la mística espanyola del segle XVI i un dels més valorats de la literatura espanyola. Els escriptors el prenen com a exemple, i místics catòlics i ateus el veuen com una ajuda per a la interiorització, per a la cerca d'un mateix en un món que deixa poc d'espai a la reflexió, els valors autèntics i el silenci. Aquests versos, com va dir el mateix sant Joan, no cal entendre'ls, sinó sentir-los.

Escolteu la música: [Amancio Prada 1 Adónde te escondiste \(Cántico Espiritual de San Juan de la Cruz\)](#)

[Kronos Manuel \(3'14\)](#)

Llegiu algunes estrofes del *Cántico*: [Lletra de Cántico espiritual-¿Adónde te escondiste? de Amancio...](#)

Després, responeu a les qüestions per parelles i feu un debat. Podeu escoltar també la cançó del poeta místic sufí Rumi i llegir el poema "La Belleza del Corazón":

[POEMA DE RUMI - YouTube \(2'48\)](#)

Lletra: [La Belleza del Corazón](#)

La Belleza del corazón
es la belleza duradera:
sus labios brindan
el agua de vida para beber.
Verdadera es el agua,
quien la vierte,
y quien la bebe.
Los tres se vuelven uno
cuando tu talismán está hecho añicos.
Esa unidad no la puedes conocer
por medio de la razón.

Qüestions

1. Què has sentit en escoltar aquesta cançó?
2. Què t'ha suggerit? Quines imatges o records t'ha inspirat?
3. Pots assenyalar algunes característiques de l'enamorament en aquest *Cántico*?
4. Reflexiona sobre aquestes qüestions en parella. Després, feu un debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.2.4. El meu cos quan està enamorat i quan pateix desamor EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Dinàmica corporal](#)

[#Enamorament](#)

[#Desamor](#)

Desenvolupament

En primer lloc els proposem que tanquen els ulls, que respiren de manera lenta i profunda i recorden un estat d'enamorament o amor. Tot seguit l'han de dibuixar. Després, fan el mateix quan el cos està en desamor, i el dibuixen. Després de compartir els dibuixos i les qüestions passaran a escenificar l'enamorament i el desamor. Finalitzaran amb un debat sobre l'exercici i les escenificacions.

Passos de l'exercici

1. Tanca els ulls i recorda un moment de la teua vida en què estaves enamorat/da o et senties estimat/da. Com estava el teu cos? Quines sensacions tenies i quines emocions? Què pensaves i què imaginaves? Dibuixa't en aquest estat i dibuixa també, si vols, altres imatges que representen els teus somnis i el que imaginaves. Pots escriure-ho davall del dibuix.
2. Tanca una altra vegada els ulls i recorda un moment en què no et vas sentir estimat/da, o vas expressar el teu amor i vas ser rebutjat/da. Quines sensacions senties al cos? Quines emocions tenies? Què pensaves o imaginaves? Dibuixa't en aquest estat.
3. Per parelles podeu ensenyar-vos els dibuixos i reflexionar sobre les qüestions.

4. Formeu un grup de quatre persones i poseu en comú les reflexions i els dibuixos que hàgeu fet.

5. Un grup de sis persones pot fer una escenificació. Tres persones posen el cos amb gestos i postures diverses, de manera que demostrin que estan enamorats/des. Es poden moure un poc i després quedar-se en posició "congelada". Les altres tres persones els faran les preguntes de la qüestió núm. 1, però en temps present (Quines sensacions tens?, etc.). Cada una de les tres persones farà la mateixa pregunta a les altres tres persones. La primera persona preguntarà per les sensacions, la segona per les emocions i la tercera pel que pensen i imaginem en aquest estat. El mateix grup o un altre de sis persones representaran els gestos i les postures del seu cos quan es desenamora o no se sent estimat. Igual que anteriorment, cada una de les tres persones restants preguntarà per les seues sensacions, emocions i pel que pensa i imagina.

6. Un altre grup de sis persones (o tres segons l'espai de què es dispose) pot fer una escenificació del cos enamorat com si fóra un fris grec, en relleu sobre una paret. El grup de classe els observarà durant alguns minuts. Després, faran un altre fris per a representar el cos en desamor. Tres persones voluntàries del grup de classe eixiran i canviaran els gestos i les postures de les persones que representen el desamor, els modelaran com si foren plastilina, i els proposaran respirar de manera lenta i tranquil·la, i així tornaran a un estat d'harmonia serena.

7. Debat general sobre les escenificacions, el que han sentit les persones que han fet les escenificacions i les observadores. Després, faran un debat sobre els dibuixos i les qüestions plantejades.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.2.5. Un amor més enllà de l'amor de parella EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Música](#)

Desenvolupament

Escolteu la cançó "Te quiero" del poeta Benedetti. Reflexioneu en parelles sobre el que diu i vegeu les idees que us suggereix. (Podeu escoltar també la veu de Benedetti). Convé que quede clar que l'amor no es tanca en si mateix sinó que ens impulsa a estimar altres coses.

- [Sandra Mihanovich & Celeste Carballo - Te quiero \(Mario Benedetti ... \(4'15\)](#)
- [Mario benedetti Te quiero \(en voz de Mario Benedetti\) - YouTube \(1'13\)](#)
- [Lletra de Te quiero de Mario Benedetti - MUSICA.COM](#)

Qüestions

1. Segons aquest poema, per quantes coses estima aquesta persona?
2. És una cançó de rebel·lia en la qual recorda els seus ulls, la seua boca, però no només físicament sinó per allò que miren i diuen. Parla del que et suggereix aquesta cançó.
3. Aquest poema parla d'un amor que va més enllà de l'amor de parella. Com entens tu això?
4. Has tingut alguna experiència semblant o coneixes alguna història d'amor pareguda?
5. Per parelles, reflexioneu sobre aquest poema i escriviu el que us suggereix.
6. Debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.2.6. Amor és amor EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

Desenvolupament

Vegeu aquests vídeos:

- [Love Has No Labels | Diversity & Inclusion | Ad Council - YouTube](#) (3'20)
- [Love Is Love | Diversity And Inclusion | Ad Council](#) (2'08)

Els vídeos són un exemple de la inclusió de la diversitat en l'amor i de com les aparences externes ens impedeixen veure l'amor, es trobe on es trobe. Reflexioneu i debateu en tot el grup sobre la influència dels prejudicis. Què passaria si fórem cecs i no vérem les aparences externes?

Per a finalitzar, poden escriure oracions sobre l'amor i sobre la diversitat en l'amor. Poden veure la diferència entre el tipus d'oracions dels homes i el de les dones.

Oracions sobre l'amor:

- a. "Estimar no és mirar-se l'un a l'altre; és mirar junts en la mateixa direcció", d'Antoine de Saint-Exupéry.
- b. "El vertader amor no és l'amor propi, és el que aconseguix que l'amant s'òbriga a les altres persones i a la vida; no aclapara, no aïlla, no rebutja, no persegueix: només accepta", d'Antonio Gala.
- c. "Els qui de cor s'estimen només amb el cor es parlen", de Francisco de Quevedo.
- d. "Quan l'amor és feliç porta l'ànima a la dolçor i a la bondat", de Victor Hugo.
- e. "El tacte de la teua mà, en passar, tan lleu, tan fugaç, que ningú sospita que confirma un amor, aquest tacte em sosté durant el dia més dur". Marion C. Garretty, nascuda l'any 1917.
- f. "Les nits que dorm sola pose els coixins l'un al costat de l'altre. L'un és el meu amor. I així, molt prop, dorm". Cançó popular japonesa
- g. "Estima'm amb aquesta tendresa exaltada que sempre vaig trobar en tu...", Mary Wollstonecraft (1759-97).

Els nostres cossos, els nostres drets

10.3. FUSIÓ, SEPARACIÓ I ESPAI PERSONAL

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 1. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 2. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 3. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 4. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 5. L' enamorament, la fusió i la separació.
 6. Els tipus de vincles d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 7. L'espai personal i els vincles amorosos.
 8. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 9. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 10. Com cuidar-se i com respectar els propis límits, espais i ritmes, i els de les altres persones.
- Conèixer els tipus de vincles que estableixen i les seues reaccions emocionals.
- Aprendre a respectar l'espai personal propi i el de les altres persones en les relacions.
- Aprendre a respectar el desig propi i el de les altres persones.
- Desenvolupar habilitats que permeten defensar-se de situacions violentes.
- Saber comunicar malestars i conflictes de manera correcta.
- Crear oportunitats de relacions sanes de bon tracte amb altres persones.
- Fomentar la seguretat i la confiança en si mateix/a, acceptar-se i acceptar també els errors propis.

Els nostres cossos, els nostres drets

Fusió i separacióⁱ

Informació per al professorat i l'alumnat

El sentiment amorós es caracteritza pel desig de fusió, d'unió total amb la persona estimada. Aquest desig de fusió enllaça amb la relació amb la mare quan érem fetus. Allí teníem tot el que necessitàvem. Però va arribar un moment en què l'úter que ens contenia era un espai menut per al nostre desenvolupament i vam nàixer al món extern. En aquell moment ens vam separar de la mare, però vam tornar a trobar moments de fusió quan ens va alletar. Aquest procés de fusió-separació es dona també en l'amor. Necessitem la fusió i necessitem separar-nos. Necessitem el plaer de la fusió que obtenim en el contacte amb una altra persona, amb la naturalesa, l'art o qualsevol tipus de creació intel·lectual o social.

*Aquest desig de fusió es manifesta en la necessitat de *contacte corporal*. El contacte, el bon tacte, ens dona confiança, no manipula ni oprimeix. Ens dona tranquil·litat i seguretat. Una bona abraçada d'una persona amb qui confiem, encara que siga durant pocs segons o minuts, ens dona benestar, energia i seguretat, ens relaxa i produeix un canvi en la nostra respiració i en tot el cos. També sentim la fusió (*fusió espiritual*), quan tenim una filosofia o una manera d'entendre la vida molt semblant a la d'una altra persona o altres persones, un projecte social comú, musical, artístic o esportiu, etc.*

La fusió es dona també a través de les olors o dels objectes que pertanyen o pertanyien a l'altra persona o bé a través de la música que es compartia. La música és un gran element de

fusió, fins i tot quan l'altra persona se n'ha anat o ha mort. En la pel·lícula *Todas las mañanas del mundo* <https://youtu.be/pet11bulU6g> podem veure aquesta unió entre la música i les persones que se n'han anat.

La separació es produeix desidentificant-nos de la unió amb l'altra persona i prenent contacte amb nosaltres mateixos/es, és a dir, prenent distància física i emocional de l'altre/a per a relacionar-nos amb el nostre ésser. El sentiment de separació és important en la construcció de la pròpia identitat. En l'adolescència i la joventut tindre autonomia i crear-se una vida pròpia en què triar i prendre decisions pròpies i arriscar-se és molt útil per a crear-se un espai propi i una identitat.

L'equilibri personal i relacional depèn de la interacció entre fusió i separació. Necessitem contacte i separació respecte als altres, contacte i unió en l'amor, i separació per a trobar-nos amb nosaltres mateixos/es i relacionar-nos amb altres persones i interessos diferents. En la separació connectem amb la llibertat interior, la capacitat de triar per nosaltres mateixos/es i decidir entre una cosa o una altra. Quan estem amb nosaltres mateixos/es podem veure més clarament el que volem i el que no, els riscos que volem assumir, els límits que tenim, les pors i les possibilitats de canviar d'opcions i de gustos. En la separació, el temps i l'espai és nostre i el podem usar com vulguem. És quan se'ns acudeixen idees i projectes, quan escoltem els desitjos i els somnis que tenim, i

quan decidim com realitzar-los i veure situacions o problemes que volem resoldre.

En l' enamorament i en l'amor el concepte de distància és fonamental. Si sempre hi ha fusió i no hi ha distància no podem integrar les vivències, el que sentim i el que sent l'altra persona, l'espai de l'altra i el meu.

En la relació amorosa, o d'amistat, també pot passar que ens sentim envaïts/des o aclaparats/des, i això vol dir que necessitem el nostre espai i que ens l'hem de prendre en lloc de culpar l'altra persona dient: "m'aclapares, m'envaeixes".

No totes les persones senten al mateix temps el desig de fusió i separació, la qual cosa pot ocasionar frustració, si no es té confiança i por de l'abandonament en la separació. Una persona que sent la pròpia individualitat, que es respecta a si mateixa, que respecta els seus límits, els seus desitjos, el seu espai i la seua llibertat, pot fusionar-se bé perquè estima des de la llibertat. Si no estima des de la llibertat, la fusió pot estar contaminada de dependència, possessió i simbiosi, com les plantes que viuen l'una o les dues a costa de l'altra.

[Resum extret del capítol "Fusión y separación", del llibre de Fina Sanz, *Los vínculos amorosos*. Kairós, 1995.]

ⁱ ALTABLE, Charo (2017)

Els nostres cossos, els nostres drets

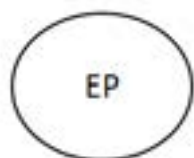
L'espai personal i els vincles amorososⁱ

Informació per al professorat i l'alumnat

Quan parlem de relacions personals, d'històries d'amor o de vincles d'un altre tipus, hem de tindre molt present l'espai personal de cada una de les persones que componen la relació.

El nostre espai personal (EP) és tot el que vivim a l'interior nostre, l'espai de llibertat, els desitjos, emocions i autoresponsabilitat amb la pròpia vida: què vull fer amb la meua vida, qui sóc, qui vull ser, com vull viure la vida, les meues relacions, què m'agrada i què no m'agrada, per a què faig les coses, etc.

L'espai personal (EP), el podem representar amb un cercle.



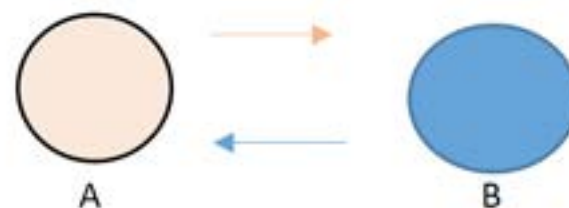
Dins d'aquest espai personal podem distingir:

1. L'espai interior, que és el que pensem, sentim i vivim; el nostre món de fantasies, records, il·lusions, etc., que ningú pot conèixer si no l'exterioritzem.



2. L'espai relacional, és a dir, l'espai o la manera com ens col·loquem davant de l'altra persona.

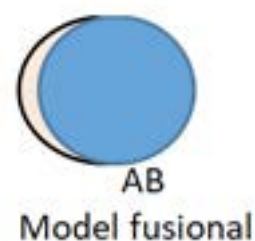
ⁱ ALTABLE, Charo (2017)



3. L'espai social o llocs socials que ocupem en cada moment: treball, estudis, casa, oci, rols que exercim.

Models de relació

1. Model fusional

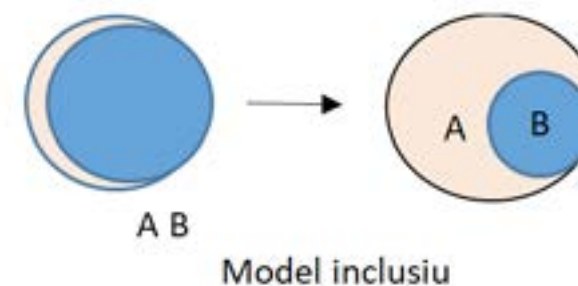


Fixa't en aquests dos cercles, A i B, que corresponen a dues persones, cada una amb el seu espai personal. A i B tindran una relació i l'espai relacional que mantinguem pot ser de diverses maneres. Imagina que s'enamoren. Sempre volen estar juntes, veure's, tindre els mateixos gustos, els mateixos desitjos i amics, com en les pel·lícules d'amor romàntic. Aquest seria el model fusional. Potser

aquestes persones no estan ja enamorades, però continuen tenint un espai fusional; s'han acostumat a estar juntes i s'han aïllat de les amistats i dels projectes personals.

Aquesta fusió és molt freqüent entre les dones, però també es produeix entre els homes, els quals busquen aquest tipus de relació per por de ser abandonats; es moeun així entre la por d'una proximitat excessiva, que els aclapara, i la por de ser abandonats. Poden passar així a controlar i a posseir per tots els mitjans la seua companya, i poden reaccionar d'una manera agressiva o sentir-se aclaparats o frustrats davant de la fusió excessiva de la companya, com la d'una mare amb el fill. La relació fusional, si es manté molt de temps, finalment, engoleix la psique de les dues persones, i això fa que aquestes s'empobrisquen. És clar, a més, que és més fàcil caure en una relació fusional quan s'ocupa la posició d'objecte.

2. Model inclusiu o d'integració



Els nostres cossos, els nostres drets

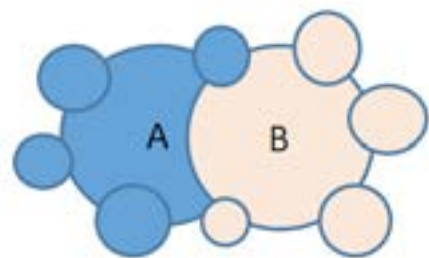
Aquest model es produeix quan la dona ocupa el lloc de desig de l'altre i amaga el propi, deixa de fer el que li agrada i vol, o deixa de fer-ho tal com ho desitja perquè a l'altre no li agrada, o bé fa en primer lloc el que li agrada a l'altre, posposa els somnis i es queda en un segon pla. Pensa així guanyar-lo i fer-lo seu. Aquest és l'espai inclusiu. Sol ser l'home qui inclou la dona, però també de vegades l'home pot sentir-se així. I també pot passar en parelles homosexuals. És un espai en què es dona la dependència i s'afavoreixen les relacions de poder.

De vegades pot ser que d'una situació meravellosa d'enamorament es passa, a poc a poc, a una situació de control de l'espai de l'altra persona, per inseguretats o per de l'abandonament. Podem veure-ho en l'esquema següent.

3. Model d'interdependència

Aquest model implica que hi ha un espai comú de trobada i un espai personal no compartit amb aquesta persona. Pot estar compartit amb altres persones, ocupat pels interessos propis o tindre espai de soledat, etc. És un model de relació més igualitària. Es pot representar de la manera següent.

La persona A comparteix un espai amb la persona B i té altres espais representats pels xicotets cercles blaus que corresponen a amistats diferents, aficions, ocupacions, etc. Igualment, la persona B comparteix un espai amb la persona A i té altres espais amb altres persones, altres amistats, altres interessos, aficions, etc. A més, les persones A i B comparteixen algunes amistats, representades pels dos cercles xicotets, blau i rosa, que s'intercalen en el centre.



Els nostres cossos, els nostres drets

10.3.1. Per què és tan important la fusió i la separació BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Espai personal](#)

[#Vincles](#)

Desenvolupament

Llegiu la píndola informativa per al professorat i l'alumnat: "L'espai personal i els vincles amorosos". Han de fer un resum o esquema amb les seues paraules. El poden fer per parelles. Després, es farà un debat sobre les idees del text. Poden ajudar-los aquestes qüestions, o d'altres.

Qüestions

1. Per què és important la fusió i la separació en l'amor?
2. Has sentit aclapament o invasió del teu espai en alguna relació? Pots repassar relacions d'amor, amistat, entre companys/es o relacions familiars. Què necessitaves en aquells moments?
3. Quan tens una relació és important que et preguntes què et falta, què vols, què necessites i què pots fer per tal d'aconseguir el que necessites. Per a fer-ho, cal buscar el silenci en soledat. T'ha passat alguna vegada?
4. Reflexiona sobre aquestes qüestions i d'altres que es plantegen en el text amb una altra persona. Després, podeu compartir les reflexions en grups de quatre.
5. Debat en tot el grup-classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.3.2. Experimentant la fusió i la separació 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Espai personal](#)

[#Dinàmica corporal](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Vincles](#)

Desenvolupament

1a part

La meitat del grup ha d'estar amb els ulls tancats amb un mocador per a no tindre la temptació d'obrir els ulls. Cada persona de l'altra meitat, que té els ulls oberts, tria una persona amb els ulls tancats. S'acosta en silenci i toca aquesta persona, li afaga les mans amb afecte, estan quietes les dues persones, respiren relaxadament. (Podem posar una música que els ajude a relaxar-se.) Les dues persones han d'estar en silenci, respirant i sentint el contacte. Després d'uns minuts (3' o 4') deixen el contacte i cada persona que té els ulls oberts en buscarà una altra per a repetir l'exercici.

2a part

El mateix exercici continuarà amb dues persones més, però aquesta vegada la persona que té els ulls tancats podrà demanar que el contacte siga més fort o més dèbil. Podrà també, si vol, rebutjar el contacte. La persona que té els ulls oberts no parla, però pot fer el que l'altra persona li demana o no, segons el seu desig.

Després d'aquesta segona part es farà un canvi de rols sense parlar.

3a part

Totes les persones tenen els ulls tancats, amb els mocadors ja llevats. Han de pensar en el que han sentit, les diferències de contacte, si se sentien a gust o no, si tenien ganes que acabara l'exercici o volien continuar el contacte amb les mans. Com han sentit la separació, quan ningú els tocava? Què és el que més els ha agradat i què és el que menys? S'han atrevit a demanar i a rebutjar? Com s'han sentit les persones que donaven contacte? Després d'alguns minuts poden obrir els ulls i cada persona que tenia els ulls tapats triarà una persona que tenia els ulls oberts i li comunicarà voluntàriament la seua experiència. No es tracta d'esbrinar qui els ha agafat la mà sinó de com han viscut l'experiència de fusió i de separació.

Al final es farà un debat en tot el grup. S'insistirà en la importància de saber estar en fusió i de saber estar en separació, de saber demanar i de saber rebutjar el que no ens agrada.

(Si veiem que no hi ha temps de fer el canvi de rols el mateix dia es farà un altre dia, però és important que tot l'alumnat tinga l'experiència.)

Els nostres cossos, els nostres drets

10.3.3. Crea el teu propi model de relació EBC

Nivells: Segon Cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Espai personal

#Vincles

Desenvolupament

Es tracta d'imaginar el nou espai que volen crear perquè siga més igualitari i dibuixar-lo, i compartir-lo després per parelles i grups mixtos de quatre persones.

Qüestions

1. Pren consciència del teu espai personal, dels teus interessos, il·lusions, amistats, aficions, somnis, etc. Dibuixa't com un cercle amb xicotets cercles al costat que representen els teus interessos, amistats, aficions, somnis, etc.
2. Dibuixa ara el teu espai compartint-lo amb una persona, la parella que tingues ara o la del futur. Has de tindre en compte el teu espai personal i el de l'altra persona. Decideix quant d'espai vols compartir i quant d'espai no vols compartir. Quan hi ha confiança podem estar en espais de fusió i de separació, sense por de l'abandonament.
3. Dibuixa els esquemes de les teues relacions d'amistat en el grup d'amics/es.
4. Quins límits posaries quan volgueren apropiarse del teu espai? Imagina el que diries.
5. Comparteix-ho amb una altra persona. Després, compartiu-ho en grups mixtos de quatre persones.
6. Debat general en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.3.4. Visualitzar el nostre espai interior EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Espai personal

#Dinàmica corporal (visualització)

#Vincles

Desenvolupament

Visualitzar el nostre espai interior ens ajuda a relaxar-nos, a tindre present el nostre ésser centrat, amb el seu espai personal, i a poder desidentificar-nos dels moments difícils de la vida per a veure el que vertaderament necessitem. Per a la realització de l'exercici és preferible disposar de matalassos o aïllant. Si no se'n tenen, es pot fer asseguts/des en cadires amb l'esquena ben recolzada i els ulls tancats. Es necessitarà paper per a escriure la visualització i pintures blanques de cera per a dibuixar. Compartiran l'exercici per parelles i després en tot el grup, i expressaran a les altres persones si han pogut visualitzar l'espai, les emocions que hi hagen trobat, etc.

- Com en totes les visualitzacions començarem fent una relaxació, concentrant-nos en la respiració i amb l'ajuda d'una música relaxant.
- Imagina que ixes d'aquesta sala i te'n vas per un camí que et condueix al camp. Imagina com és el camí i tot el que et trobes: plantes, animals, aigua tal vegada, ocells, etc. (Pausa)
- A poc a poc recorres aquest camí que et condueix cap a la part més elevada d'una muntanya. A la llunyania albiras una construcció, però encara no distingeixes bé si es tracta d'una casa, una cabana, un palau o un temple. (Pausa)

- Ara et trobes més prop i ja albiras bé la construcció. Et vas acostant i veus com són la porta, les finestres, la forma i els colors. (Pausa)
- Ara estàs davant de la porta. A la part de dalt hi ha un rètol que diu: Aquest és el meu espai. Decideix si vols entrar o no. Si entres, fixa't com és el pany de la porta. Curiosament, l'empenys i s'obri. Saps que en aquest espai no et pot passar res dolent perquè és un espai de respecte i benestar. És el teu espai i tu decideixes què vols fer, a qui vols convidar i a qui no.
- En entrar a aquest espai observa com és l'interior, el color de les parets i els adornaments. És el teu espai i pots adornar-lo com vulgues. (Pausa)
- De sobte descobreixes una finestra al sostre per on entra la llum del sol. Et col·loques baix i observes que la llum del sol t'inunda, et calfa tot el cos i sents un gran benestar. (Pausa)
- Ara t'has d'acomiarar d'aquest espai i l'abandonaràs fins a un altre moment en què decidisques refugiar-te ací. Torna pel camí d'abans i et trobes novament en aquesta sala. Estira't, mou les articulacions i obri els ulls. A poc a poc t'incorpores i t'asseus per a dibuixar i/o escriure l'experiència que has viscut.

El dibuix s'ha de fer en silenci, mentre sona una música relaxant més dinàmica que la que s'ha escoltat en la visualització. Posteriorment, passaran a verbalitzar l'experiència per parelles i de manera grupal.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.3.5. Espais i emocions EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Espai personal](#)

[#Emocions](#)

[#Vincles](#)

Desenvolupament

Es tracta de prendre consciència de les diverses emocions que han tingut en els diferents espais relacionals, de parella o amistat. Vegeu també com han reaccionat, si han defensat el seu espai, si s'han rebel·lat o si han callat.

Qüestions

1. Què has sentit quan estaves en un espai fusional? Recorda una gran abraçada, un amor o una gran amistat. Pots fer-ne un esquema o dibuix si vols.
2. Què has sentit quan no t'han admès en algun espai o relació?
3. Recorda una situació teua de conflicte o una baralla. Com et vas sentir? També pots dibuixar un esquema dels espais o els models de relació del conflicte.
4. Com t'has sentit quan et controlaven l'espai i quan el controlaves tu?
5. Com vas reaccionar en totes aquestes situacions? En quin vas callar i en quin et vas rebel·lar o vas defensar tranquil·lament el teu espai?
6. Comparteix-ho amb una persona de confiança i, posteriorment, en tot el grup.
7. Podeu completar l'activitat mirant i comentant els vídeos:

- [Importancia de respetar los espacios en la relación de pareja \(6'\)](#)
- [Por qué es importante dejar espacio a tu pareja - YouTube \(5'\)](#)

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4. AMOR, DESAMOR I DOL

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 1. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 2. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 3. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 4. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 5. L' enamorament, la fusió i la separació.
 6. Els tipus de vincles d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 7. L'espai personal i els vincles amorosos.
 8. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 9. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 10. Com cuidar-se i com respectar els propis límits, espais i ritmes, i els de les altres persones.
- Conèixer els tipus de vincles que estableixen i les seues reaccions emocionals.
- Aprendre a respectar l'espai personal propi i el de les altres persones en les relacions.
- Aprendre a respectar el desig propi i el de les altres persones.
- Desenvolupar habilitats que permeten defensar-se de situacions violentes.
- Saber comunicar malestars i conflictes de manera correcta.
- Crear oportunitats de relacions sanes de bon tracte amb altres persones.
- Fomentar la seguretat i la confiança en si mateix/a, acceptar-se i acceptar també els errors propis.

Els nostres cossos, els nostres drets

El desamor i els dolsⁱ

Informació per al professorat i l'alumnat

El concepte de desamor és aplicable a determinades crisi en les relacions afectives, (relacions amistoses, familiars (paternofiliales i maternofiliales) o amoroses. En aquestes crisis de desamor podem experimentar la sensació de mort, que hem d'entendre com la necessitat i possibilitat de canvi.

En el desamor sentim que res és com abans. Què ha passat? Ja no ens agrada com abans, no ens sedueix ni entusiasma, o no el/la seduïm ni li agradem com abans, o bé ens adonem que no és la persona que crèiem que era o és una relació que no ens convé. És el moment del comiat. Segons com haja sigut la nostra història d'amor, la nostra fusió i separació, l'autonomia personal, les pors, les perspectives de futures trobades o la nostra idea de l'amor, viurem la separació d'una manera o d'una altra, més lenta o més ràpida, amb més dolor o menys, tancarem la ferida o deixarem pendent una història que no està tancada. En els comiats hi ha algun aspecte que es perd, el vincle, i un altre que es guanya, una nova perspectiva de futur.

En totes les històries d'amor hi ha episodis de desamor perquè anem canviant i canvia l'altra persona, tenim gustos i opcions diferents, canvis de treball o d'interessos, problemes o malalties que ens obliguen a reajustar la història d'amor si ens hi volem quedar. Però no tenim per què acceptar una parella que no ens tracte bé. En aquest cas cal deixar el vincle encara que faça mal. Altres vegades sentim frustració perquè tenim desitjos i ritmes diferents o

perquè no podem compartir tots els nostres gustos. En aquests casos cal dialogar i arribar a acords que no impedisquen la nostra llibertat o l'abandonament del que volem fer. Aquests xicotets desamors ens serveixen per a produir canvis en la relació.

En el desamor solem tindre una sensació de mort i, com més gran haja sigut el vincle, major pot ser la sensació de mort, de buit, d'angoixa o impotència. En aquestes situacions sempre és bo estar acompanyats/des i poder expressar els nostres sentiments i demanar ajuda. De vegades podem sentir opressió al pit o dolor a l'estómac o ventre. És el dol que hem de fer per la pèrdua fins a poder acomiadar-nos-en.

En el procés de desamor, de la persona que deixa la relació, afloren moltes emocions: tristesa, còlera, por, ambigüitat (desig de trencar la relació i por de fer-ho), etc. En la persona que pateix el desamor, que li ve de l'altra persona, les emocions són d'abandonament, impotència per no poder fer res per a mantenir l'amor i també, posteriorment, de tristesa i còlera.

ⁱ ALTABLE, Charo (2017)

Els nostres cossos, els nostres drets

Les fases del dol

Informació per al professorat i l'alumnat

Quan patim una pèrdua perquè perdem una amistat, un amor o la mort d'un ésser estimat, sentim dolor i tristesa. És important assumir la tristesa i passar el dol que suposa una pèrdua, però hi ha famílies en les quals no es presta atenció a aquesta emoció, en què ningú presta atenció a ningú i procuren distraure's o passar a una altra cosa. D'altres, no obstant això, es queden en la tristesa sense elaborar vertaderament el dol i passar a l'amor. En les dues famílies, pot romandre la depressió per no haver fet bé el dol.

Cada pèrdua en la vida suposa un dol en què es passa per diverses etapes que cal recórrer per a poder curar l'emoció. Aquestes etapes són les següents:

1. *Negació.* Resulta dolorós admetre un fet, una malaltia, per exemple, o la pèrdua d'un amor, i es desencadena un mecanisme de defensa que nega el fet per a no patir.
2. *Còlera.* Es reacciona amb una emoció de resistència al dolor i amb un pensament d'injustícia (no hi ha dret, és injust); o bé tractem de culpar algú o alguna cosa, és a dir, protestem davant d'allò que és inevitable i ens enfadem.
3. *Negociació.* Prometem canviar les coses, cuidar-nos més si és una malaltia o tornar a intentar-ho i canviar algunes coses si és una relació la que es perd.
4. *Lament i depressió.* El passat no torna. L'energia de la còlera desapareix. Ara sentim

depressió i tristesa i, si ens obrim a l'emoció, apareixen les llàgrimes. En aquesta fase és important estar en companyia i confiança per a obrir el cor i expressar el nostre dolor, sense estancar-nos ací, sense culpar-nos ni culpar altres persones.

5. *Acceptació.* Aquesta fase no és fàcil perquè constitueix un llarg procés en què, de vegades, pareix que acceptem i d'altres no, i passem de la depressió a la ràbia fins que el procés arriba al final i, en acceptar-lo, podem passar a una altra cosa, i fer el pas per a establir altres relacions. Aleshores ens sentim renàixer. Pareix que comprenem el que ens ha passat i podem comprendre altres persones. Donem importància a l'amistat i valorem la vida.

6. *Agraïment.* Ens sentim amb una energia diferent i nova en haver-nos desidentificat de l'emoció dolorosa. És un moment de creativitat perquè sentim que hem après coses noves, que deixem ressentiments i venjances, que sorgeix la compassió i el desig d'augmentar el nostre amor per la vida. És un període d'inici, de renaixement, de vida acabada d'estrenar ja que hem canviat la percepció del nostre ésser i del món. Aleshores, podem sentir agraïment pel que hem rebut de la vida i de les persones.

Per a créixer com a persones és important resoldre els dols i no bloquejar-nos emocionalment. Moltes vegades ocorre aquest bloqueig perquè està mal vist

socialment omplir-se de llàgrimes o expressar un dolor profund, llevat que estiguem davant d'un fet traumàtic, un accident o atemptat. El control d'aquesta emoció és superior en els homes que en les dones, a qui socialment se'ls permet més plorar i expressar el dolor. Els xics, davant de la pèrdua d'un amor, si s'han sentit abandonats, solen expressar més la ràbia i l'agressivitat a través dels insults o els menyspreus cap a l'altra persona. Però també les xiques expressen la ràbia en aquestes situacions, encara que menys sovint que els xics.

Què convé fer amb les emocions davant d'una pèrdua?

Descobrir una emoció és important, però el que realment és important és veure el que fem amb aquesta, perquè podem estancar-nos ací durant molt de temps i això no és sa. Si és així, hem de prestar-li atenció i demanar ajuda, ja que l'emoció ens ve per a curar una cosa, en informar-nos del que ens passa, però després és necessari eixir d'aquesta i passar a una altra cosa. És bo moure's, descansar, estar en silenci i parlar-ne amb algú, és a dir, fer alguna cosa que ens comuniqui amb les altres persones i que no ens faça aïllar-nos. És important que ens preguntem: què fem amb la nostra tristesa o la nostra ràbia?, la patim passivament i això ens porta a la depressió o l'aïllament?, la comuniquem a altres persones?, plorem en silenci?, l'expulsem sobre l'altra persona si és la ràbia?

i ALTABLE, Charo (2017)

Els nostres cossos, els nostres drets

Si en aquests moments respirem tranquil·lament i ens preguntem què podem fer, obrirem un camí per a l'acció, i això resulta més fàcil si en el lloc de la pregunta es col·loca una altra persona, amiga, educador o terapeuta, però en qualsevol cas una persona que sàpia escoltar-nos. Aquest espai d'obertura també el podem obrir en nosaltres mateixos/es, en observar-nos des de la part més centrada nostra, la que pot fer de guia o d'observadora amorosa de tot el nostre ésser. Això és el que es pot aconseguir amb alguns exercicis d'autoobservació, que poden resultar insistents o lents, però que convé repetir, com si foren exercicis musculars, a fi d'exercitar la part observadora en el nostre interior.

[Extret del llibre de Charo Altable: *Los senderos de Ariadna. Transformar las relaciones*. Mágina. Octaedro, 2010]

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.1. Tornar l'amor cap a si mateix/a EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Masclismes quotidians

#Desamor

Desenvolupament

Llegiu aquesta història real d'una xica d'ESO i reflexioneu sobre aquesta, compareu-la amb històries semblants que conegueu.

Qüestionari

1. Què sents en llegir aquesta història?
2. Què et pareix l'actitud del xic? Creus que solen ocórrer històries com aquesta?
3. Què et pareix la solució que dona la xica?
4. Què li diries al xic? Què li diries a la xica?
5. Per parelles, reflexioneu sobre aquestes qüestions. Després feu un debat en tot el grup.

La meua història de (des)amor

A mi m'agradava un xic fe molt de temps, i ell es va enterar per una (ex)amiga meua. Al saber-ho, em va preguntar per què mai li havia demostrat una relació, i jo li vaig dir que perquè jo sabia que ell no em volia, i no m'agradaria tindre una relació amb algú que no estiguera enamorat de mi. La conversa pareixia finalitzada. Però vaig tindre que ficar els nassos i demanar-li d'eixir junts. Va dir que sí. Pareix un escenari idíl·lic, no?

Doncs no. No arribarem al mes.

Ell va tallar. Va ser dur per mi, però ell era un bon amic meu, i vaig proposar-me superar-ho per seguir tenint-lo com amic.

Mesos després, el grup d'amics es va dividir per una berella que ni recorde. Ell i jo estàvem al mateix lloc fins que una amiga de l'altre costat em va dir... la veritat.

Quan el xic estava tallant amb mi, pel Facebook de merda va ser, estava parlant alhora amb eixa amiga, confessant-ho tot. Que no em volia. Que a soles volia desfer-se de mi.

Desfer-se de mi. Com si fora un objecte.

Vaig plorar. I després em vaig cabregjar.

Vaig tallar tota comunicació amb ell. No volia saber-ne més d'ell. Vaig decidir voler-me a mi mateixa abans que a mentedar amb cap de sura.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.2. Com has viscut el desamor? BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Vincles](#)

[#Dinàmica corporal \(visualització\)](#)

[#Desamor](#)

Desenvolupament

Reflexió sobre el desamor a través de les qüestions plantejades. Reflexió per parelles i debat en el grup-classe.

Qüestionari

1. Llig la píndola informativa "EL DESAMOR I ELS DOLS", i comenta-ho amb una persona de la teua confiança.
2. Com has viscut el desamor? Vas deixar tu, et van deixar o va ser d'acord mutu?
3. Quines emocions hi vas sentir?
4. Com va començar i com va acabar la història?
5. Què en vas aprendre?
6. Pots reflexionar sobre aquestes qüestions amb una persona de la teua confiança si vols.
7. Debat en el tot el grup.
8. Podeu completar l'activitat escoltant la cançó [Sense Tu - Teràpia de Shock - Lletra / Letra - YouTube](#) (3'15) i reflexionar sobre la manera de recordar un amor que se'n va anar.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.3. Observar les nostres emocions en el dol 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Vincles

#Dinàmica corporal (visualització)

#Escolta

#Emocions

Desenvolupament

Llegiu el text anterior abans de fer l'exercici de visualització i escriptura.

Podem sentir tristesa per la mort d'un ésser estimat, per haver perdut una amigat o un ésser que estimàvem. Què s'hi pot fer? Realitzarem un exercici d'autoobservació que ens pot ajudar a gestionar les nostres emocions, saber fer dols i poder acomiadar-nos-en. És important el silenci i la relaxació amb els ulls tancats per a poder fer-ne la visualització. Convé triar una música relaxant.

Punts de la visualització

1. Relaxa't i respira en silenci, d'una manera pausada i profunda. Sent la pèrdua i la tristesa, la còlera o qualsevol altra emoció. (Música relaxant)
2. Expressa el que trobes a faltar i el que significa per a tu. Posa-hi paraules.
3. Escolta els teus sentiments. Què et diuen? Espera. Si sorgeixen les llàgrimes, no les controles. T'has de permetre que el plor fluïska.
4. Fes-te amiga de la teua emoció i tracta-la bé.
5. Tanca els ulls i observa si et ve alguna imatge de la teua emoció. Si és així, et serà més fàcil dialogar amb aquesta i preguntar-li què necessita per a estar bé.
6. Obri't perquè les altres persones et puguin ajudar. Imagina't demanant una abraçada, un massatge o una cosa que et faça sentir bé. (Pausa) Imagina't fent coses que t'agraden i et relaxen.
7. Visualitza situacions en què senties amor cap a l'altra persona. Sent també l'amor que et tenia. Sent els efectes d'aquest amor en tu. Observa com tens ara la respiració, el pit i tot el cos. Respira tranquil·lament i deixa escapar un so.
8. Centra't en l'energia que circula en tu quan recordes l'amor que senties cap a aquesta persona. Aquesta energia és teua i pots posar-la en altres persones. Et pots dir que l'energia del que has perdut pot ajudar-te a buscar i trobar altres persones en les quals depositar l'amor.
9. Simbolitza en una imatge i una frase l'amigat o l'amor cap a aquesta persona. Dibuixa la imatge i escriu la frase.
10. Mira la imatge, respira i imagina que aquesta imatge es troba dins de tu, al pit i que respire tota la imatge, amb tots els colors i moviments. Observa ara les sensacions que tens.
11. Si teniu espai suficient podeu posar una música relaxant i tractar de moure-us com us indique el cos. Fent això l'energia de l'amor et recorrerà el cos i li donarà més harmonia. (Si no teniu prou espai, podeu fer aquesta última part de l'exercici a casa).
12. Si vols, pots compartir l'exercici amb una persona de la teua confiança. Després, podeu comunicar en el grup com ha anat l'exercici, si us heu pogut concentrar, si us ha costat fer-ho, si heu descobert alguna cosa, etc.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.4. El que més m'agrada de tu i el que menys 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Vincles](#)

[#Dinàmica corporal \(visualització\)](#)

[#Comunicació](#)

Desenvolupament

Tria una persona de la qual et vulgues acomiadar o tingues alguna cosa pendent amb ella. Li parlaràs en primera persona, què en penses i què sents, sense culpar-la.

Tanca els ulls i respira lentament i profundament unes quantes vegades. Reclza bé l'esquena. Imagina't que tens davant de tu la persona de qui et vols acomiadar. Li parlaràs del que has viscut amb ella. Pensa en les coses que més t'agradaven d'ella i imagina que li les dius.
(Pausa)

Pensa en les coses que menys t'agradaven d'aquesta persona. Imagina't que li les dius.
(Pausa)

Adona't dels records i les emocions que sorgeixen en tu i de la dificultat de dir-li certes coses o no. (Pausa)

Agraeix-li totes les coses bones que has tingut en aquesta relació i el que has après i disposa't a dir-li adéu perquè emprendre un nou camí. Es pot posar la música de Lluís Llach:

[Viatge a Ítaca... - YouTube](#) (15'24)

Després de la visualització és interessant escriure en una columna el que t'ha agradat d'aquesta persona i en una altra el que no t'ha agradat. Finalment pots acomiadar-te d'ella agraint-li el

que t'ha donat, el que has viscut amb ella i el que has après. Estàs disposat/da a dir-li adéu i a emprendre un nou camí, com el *Viatge a Ítaca* de Lluís Llach.

Si vols, pots compartir el teu escrit amb una persona de la teua confiança. Després, feu un debat sobre el que s'ha viscut en l'exercici.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.5. Imagina que neteges una habitació EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Dinàmica corporal (visualització)

#Salut emocional

Desenvolupament

Després d'una relaxació breu es realitza aquesta visualització de netejar una habitació. Netejar una habitació, ordenar-la o pintar-la indica un canvi. Tirar al fem el que no ens serveix i que impedeix posar altres coses; és una metàfora de les coses que hem de tirar o reciclar al nostre interior, com les emocions d'aclaparament, malestar o ràbia, rancor i culpa, etc. Airejar i adornar un espai és disposar-lo per a la novetat.

Visualitzacióⁱ

Col·loca't en una posició còmoda, amb l'esquena ben recolzada al respaldar d'una cadira i sense creuar les cames. (Si és possible, la millor posició és gitat per a fer les visualitzacions.)

Tanca els ulls. Imagina't una estança. Aquesta habitació està mig a fosques, de manera que a través de la poca llum que hi ha, hi pots veure l'interior.

L'interior de l'habitació està ple de coses, amuntades les unes sobre les altres, utensilis, mobles, objectes. Ha estat molt de temps sense netejar. Adona't com et sents allí. Observa les coses que hi ha a l'interior. Fixa't en l'olor que fa.

Pren-te el temps per a decidir-te a netejar-la. Quan ho hages decidit, imagina't que agafes un drap per a la pols, un pal de fregar i una baieta i bosses grans per al fem...

Comença tirant al fem tot el que vulgues eliminar de l'habitació, bé per a tirar-ho directament al fem, bé per a deixar-ho fora de casa. Pots deixar l'habitació buida o bé deixar només el que hi vulgues mantindre.

Imagina't ordenant l'habitació, torcant a fons la pols. Obri la finestra perquè es ventile. Neteja el sòl... Perfuma-la amb l'olor que vulgues. Hi pots posar flors si ho prefereixes...

En aquests moments entra la llum per la finestra, veus l'habitació totalment il·luminada. La mires i observes que en aquests moments està com vols que estiga, i l'olor et resulta agradable. Imagina't que et col·loques en una posició còmoda i et permet trobar-te bé ací i gaudir-ne.

Qüestions

1. Què has visualitzat en aquest exercici?
2. Què hi has sentit?
3. Què has pensat?
4. Pots compartir-ho amb una persona de la teua confiança si vols.
5. Debat en el grup sobre el significat de la visualització i sobre les qüestions.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.6. Amor i desamor 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Música

Desenvolupament

Per grups, llegiu i comenteu l'entrada de Karícies "**Amor i desamor**". Utilitzeu la tècnica "lectura compartida" (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives".)

Sentiu i comenteu les cançons següents.

1. L'última volta, la Gossa Sorda
2. Para qué mentir, May
3. Mi polla sabe a miel, Melvin
4. Que tinguem sort, Lluís Llach

Numerem els membres del grup de l'1 al 4, i cadascú pren nota dels trets més característics de la cançó que correspon al seu número. Després, canviem de grup i ens ajuntem amb les persones que tenen el nostra mateix número per a posar en compartir el que s'ha dit en els altres grups. Preneu nota de les idees que no se us havien acudit en el vostre grup. Finalment, torneu al vostre grup inicial i conteu-vos el que heu après.

En acabar, obrim en debat amb el grup classe.

Amor i desamor

Blog Karícies. 14 de novembre de 2013

És més fàcil començar una relació que acabar-la. A posar fi a un vincle, i a dir adéu, ningú no ens hi ha ensenyat; per això el normal és que

patim i fem patir més del compte. Per exemple, no és estrany veure parelles que trenquen i que, una setmana més tard, ja han començat altres relacions sense amagar la felicitat i el desig que senten per la nova o el nou, sovint davant de l'exparella. També passa, de vegades, que un membre de la parella que ha trencat es dedica a criticar l'ex o a contar intimitats, i aquestos secrets són devorats, com si foren carn, pels voltors que sobrevolen els protagonistes, contents del patiment alié.

Per a mitigar el dolor, el primer que convé tindre en compte és que la intensitat de les emocions en l'enamorament i en el desamor és molt pareguda perquè de la mateixa manera que l'amor ens ompli, el desamor ens buida (Oliveira, 1997). Ambdós processos comparteixen: la invasió de les emocions (l'alegria i l'eufòria en el cas de l'amor, o la tristesa i la ràbia, en el desamor); la irrealitat o deformació de les coses; l'oblit d'un/a mateix/a, etc. Però afortunadament, tant l'enamorament com el desamor són processos transitoris i a la fi solem recuperar el nostre equilibri. De veritat: el dolor passa!!!

En el cas de l'enamorament, la culpa de les emocions tan intenses que sentim la té el còctel hormonal que comença a segregat el nostre cos. Un combinat de serotonina, oxitocina, vasopressina, etc. provoca una borratxera emocional que ens ompli el cap de fantasies (idealitzacions de la persona estimada o de la relació) que no tenen molt a veure amb la realitat. Cal dir que aquesta col·locada és sentida per persones joves i també per grans. Tanmateix, els enamoraments adolescents tenen les seues particularitats.

En general, a l'adolescència, l'amor es viu amb una enorme intensitat i es creu que durarà sempre, encara que normalment no és així. Com que es té poca experiència -òbviament-, es pensa que l'amor ha de ser com en la fantasia que han provocat les hormones (i com a les pel·lis). També ocorre que, com que l'enamorament ens fa sentir coses que no coneixíem, s'idealitza encara més la parella i es pensa que ningú més ens farà sentir d'aquesta manera, cosa que, amb el temps i les experiències, comprovem que no és així. I, clar, com que la major part de relacions tenen un final, els trencaments solen provocar molt de dolor, sobretot quan no es fan de mutu acord, si han sigut producte d'una infidelitat, o simplement si hi ha terceres persones implicades. La persona "abandonada" pot sentir-se inferior, sola, desil·lusionada, ressentida, tal vegada culpable; i, en el cas dels xics, per causa de la socialització patriarcal, pot passar que senten danyat el seu orgull, ja que el valor d'un "home de veritat" puja per les dones que aconseguix i disminueix per les que perd.

També són molt dolorosos i difícils els trencaments quan encara estem enamorades i ho fem perquè la parella ens maltracta (físicament o psicològica), ja que, a la dificultat del dol, haurem de sumar-hi haver de recuperar l'autoestima danyada. I això és molt costós. A més a més, la ment és traïdora, i és fàcil que ens recorde només les experiències bones de la relació i oblide les dolentes, i aquest oblit selectiu ens pot posar en perill si decidim tornar amb la parella maltractadora.

Els nostres cossos, els nostres drets

Per a poder superar tot aquest dolor, hem de passar per un procés que anomenem **dol**, i que implica posar-se en contacte amb el buit que deixa la pèrdua i adaptar-se a la nova situació. Dins d'aquest dol, és normal passar per una sèrie d'etapes, que no necessàriament són successives:

Negació. És quan no volem veure que la relació s'està acabant o ha acabat i ens resistim al canvi. *No em pot passar a mi! Tot va bé, em cridarà i em dirà que m'estima... Canviarà!*

Negociació. Encara que sabem que la relació està morta, intentem dur a terme canvis perquè no s'acabe. *Si faig això o allò, continuarem... Et prometo que si no em deixes faré...*

Ira/ràbia. Una vegada hem assumit que el vincle s'ha acabat, sentim ràbia especialment contra la persona que ens ha abandonat, però també podem sentir-la contra la nova parella d'aquesta, contra les nostres amistats, contra el món...

Tristesa. Sovint la ràbia es combina amb la tristesa i un dia sentim ira i a l'endemà ens posem a plorar per qualsevol motiu. Estem deprimits/des, plorem sovint, ens falta energia, no tenim ganes de viure...

Pseudoacceptació. A poc a poc anem superant el dol i de vegades pensem que ja no tenim dolor; però en realitat ens autoenganyem i podem tornar fàcilment a les fases anteriors (negació, ira, ràbia, tristesa...).

Acceptació. Finalment, acceptem la nova situació sense la parella, tornem a tindre il·lusió, ja no ens fa patir pensar en la relació acabada i posem fi al dol. Aquesta fase no significa necessàriament tindre una relació d'amistat amb l'exparella. Després de fer el dol, som lliures de "reciclar" o no la relació. Tal vegada decidim que no ens

interessa, o potser sí que ho desitgem però, en qualsevol cas, no és cap obligació.

Agraïment. Aquesta fase és opcional (algunes persones la passen i altres no). Significa que ens alegrem d'haver viscut el vincle amorós, encara que la separació ens haja fet patir perquè després d'haver passat tot el procés, hem crescut com a persones i ara som més sàvies.

En una relació de maltractament, els processos de dol es compliquen molt més perquè la persona maltractadora sol prometre que canviarà i fins i tot plora per a fer-nos sentir llàstima, i això fa que visquem encara més intensament la negociació, si ens la creiem, i que pensem que amb els canvis promesos la relació se salvarà.

El ben cert és que, si volem començar una nova relació, o simplement estar bé amb nosaltres mateixos, hem de ser conscients de tot el que passa quan iniciem o quan acabem una relació i hem de dedicar-li temps al dol, un temps que en cada persona serà diferent. Però a més a més d'aquests processos personals, també hem d'evitar fer patir la nostra o el nostre ex perquè l'estima es demostra en com vivim l'amor i en com vivim i fem viure l'altra persona en el desamor. Aquesta cançó de La Gossa Sorda és un bon exemple de com deixar volar la persona a qui hem estimat: *"que el camí et siga llarg i ple de llum i noves sendes"*.

(I que no se t'oblidi que no tindre parella no és estar sol ni sola.)

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.7. Fusió i separació EBC

Nivells: Eso, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Vincles](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Dinàmica corporal](#)

[#Desamor](#)

Desenvolupament

Llegiu i comenteu el text "Fusió i separació".

Camineu per la sala i, quan vulgueu, trieu una parella. Asseieu-vos a terra, agafeu-vos de les mans i intenteu sincronitzar les respiracions. Quan ho hàgeu aconseguit, tanqueu els ulls i gaudiu de la sincronia, de la seguretat, de la relaxació, de la pèrdua de límits corporal, de la noció espai-temps... Si ho desitgeu, podeu acaronar-vos les mans. Després d'uns minuts, camineu per la sala i penseu en les sensacions que heu tingut durant l'exercici. Repetiu l'activitat amb dues parelles més. Si teniu confiança o us sentiu còmodes, en lloc d'agafar-vos les mans us podeu abraçar. [El professorat posarà una música relaxant durant l'exercici i marcarà els temps: de 3 a 6 minuts per parella.]

En acabar, busqueu una parella i compartiu amb ella l'experiència. Expliqueu també si heu triat les parelles o us han triat a vosaltres; si us heu atrevit a dir que no quan us han triat; com us ha arribat si algú us ha dit que no; si alguna parella us ha agradat especialment i el record no us ha deixat gaudir de la parella següent, etc. Després, llegiu juntes el text "Fusió i separació" i comenteu si us sentiu identificats amb el que Sanz explica.

En acabar, feu un rogle i poseu en comú amb el grup classe com us heu sentit.

Fusió i separació

La fusió i la separació són les dues cares de qualsevol vincle, també del vincle amorós. En la fusió, volem ser un/a amb l'altra persona. En la separació, ens desidentifiquem de l'altre i prenem contacte amb nosaltres mateixos/es. Ambdues experiències, fusió i separació, són complementàries, i s'han de viure de manera fluïda i permeable per a afavorir l'equilibri personal i relacional (F. Sanz). Quedar-se fixades en una d'aquestes fases pot ser motiu de dolor o crear incomunicació.

Algunes persones solament conceben el vincle amorós com a fusional, i poden sentir-se soles i abandonades en la separació. Quan això ocorre, es perden l'oportunitat de connectar amb elles mateixes i de sentir la llibertat interior per a desenvolupar les seues potencialitats plenament. Altres, en canvi, tenen por a anul·lar-se (perquè senten que l'altre les anul·la o perquè s'anul·len per complaure la parella) i fugen de la fusió. Perden així l'oportunitat de compartir, de gaudir amb el que donen i amb el que reben.

El model fusional sol ser més comú en les dones; i el model de separació, en els hòmens. La fusió amorosa amb una parella sol fer por als hòmens perquè l'establiment d'un vincle estret és viscut com una pèrdua d'identitat, i hi ha el temor a quedar atrapats. Sanz explica que difícilment pot ser independent emocionalment una persona que no ha pogut o no pot viure també la fusió.

El cicle Fusió-Separació-Fusió... ocorre a qualsevol edat, i no solament amb els vincles amorosos sinó en qualsevol altre vincle estret com, per exemple, l'amistat. Amb tot, hi ha períodes més fusionals que altres; per exemple, l'enamorament és una etapa molt fusional i és

molt difícil no estar pensant tot el temps en l'altra persona.

Font: SANZ, Fina (1995). *Los vínculos amorosos*. Barcelona. Kairós.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.8. El gènere i l'espai personal EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Espai personal](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Vincles](#)

[#Rols de gènere](#)

Desenvolupament

Imagina que ets un cercle i la teua parella és un altre cercle. La intersecció dels cercles representa el temps que passeu junts (no necessàriament en el mateix lloc físic, pot ser connectats també mitjançant whatsapp o qualsevol altra aplicació). Dibuixa com és la teua relació de parella ara (si la tens) i quina seria la teua relació ideal.

Després de fer el dibuix, expliqueu-lo per parelles (què compartiu, què no compartiu...).

Mireu el dibuix dels tres models (Sanz, 1995). A quin model s'assembla el vostre dibuix? Quin us sembla el millor model? I el pitjor? En realitat, en una mateixa relació de vegades passem pels tres models en diferents situacions. Conteuvos, per parelles de confiança, alguns moments d'una relació (pot ser de parella o també d'amistat) en la qual us hàgeu sentit com el model de fusió, com el d'inclusió o com el d'interdependència.



Llegiu el text "Vincles i gènere" i responeu a les qüestions per parelles o en grups de 4.

Qüestions:

1. Penseu que els joves del segle XXI són com els models descrits en la informació per Fina Sanz? En què han canviat? En què segueixen igual?
2. Penseu que en les relacions de parella entre joves es respecta l'espai personal de l'altra persona?
3. Què passa quan en una parella un dels dos membres necessita més espai personal i l'altre més espai compartit?

Text. Vincles i gènere

L'espai personal

L'espai personal d'una persona està format per l'espai interior, relacional i social. L'espai interior és allò que vivim, sentim, pensem, i que ningú pot conèixer si no és que ho exterioritzem. Pot suposar el nostre món de fantasies, records, sentiments, pors, il·lusions... L'espai relacional fa referència a la manera com ens situem front a l'altra persona. L'espai social està format pels llocs que ocupem en cada moment (professió, estatus social, rol de mare, de fill, germana...) i que estan determinats pel marc social. L'espai interior, relacional i social constitueixen l'espai personal (EP).

L'espai compartit (EC) és l'espai que compartim amb la nostra parella. Tanmateix, quantitat no sempre equival a qualitat, i aquest EC pot ser més gratificant per la qualitat de la trobada que per la quantitat de temps o de coses que es facen junts.

Per a poder viure una relació de parella igualitària hem de tenir en compte que l'EC està en relació amb l'EP de cadascú. Això vol dir que cal prendre consciència que es té un espai personal, que cal respectar el dret a l'espai propi de la parella i saber fusionar-se i separar-se, combinar seguretat afectiva amb sentit de la llibertat, respectar els diferents ritmes d'evolució, etc.

L'espai personal de les dones

La dona tradicionalment no tenia EP més enllà de la quotidianitat: tenia l'espai de la casa (la seua missió era fer-la agradable per als altres), l'espai dels seus fills (criar-los i tenir-ne cura), l'espai de la cuina (havia d'alimentar tota la família) i el de la parella (que estiguera bé i poguera desenvolupar-se personalment i laboralment). Si hi havia persones majors o malaltes, també pertanyien a l'espai de la dona.

En les dones s'ha valorat tradicionalment el maternatge. Aquest produeix plaer, però la capacitat de donar als altres queda convertida en una exigència social del rol femení; quan hi ha exigència, el plaer pot derivar en dolor. D'altra banda, en una societat patriarcal, el maternatge no constitueix un valor social comparable al prestigi laboral, a l'ascens econòmic o al poder social. I a més, és una exigència sense contrapartida: les dones han hagut de donar molt sense demanar res a canvi. La fantasia és: "si em done als altres, rebré a canvi ser estimada". En una societat tradicional, a la dona se li ensenya que la vida té sentit en la mesura que ella es lliura. Quan s'enamora troba la raó de la seua vida: ja està per a l'altre i espera que l'altre estiga per a ella. Però si no és estimada com ella espera es genera tristesa i ressentiment.

Els nostres cossos, els nostres drets

A més a més, en la dona s'ha valorat ser objecte de desig. Aquest fet dona plaer, però de nou es converteix en una exigència, i socialment cosifica la dona i la converteix en l'objecte de desig de qualsevol home, que pot despullar-la amb la mirada o envair-la físicament, psíquica o verbal. Aquesta consideració de les dones els ha fet créixer amb una baixa autoestima i desvalorització, sentint que només tenen valor si són elegides i estimades.

En canvi, a l'home se l'ensenya que allò important serà el seu treball i les seues aficions. L'home té un valor social en ell mateix independentment de la parella o dels fills. Se'ls ensenya a estimar per a la separació, ja que la fusió posa en perill la seua independència i perquè el més important és la seua identitat social. Per a Sanz, la situació actual dels xics és encara la tradicional: ells s'identifiquen amb herois solitaris i l'amor és secundari. Des del punt de vista de la fusió amorosa, el sentit de les seues vides s'estableix en la tasca; però un dels conflictes íntims i secrets dels barons és que el fet d'assumir el paper de forts i de victoriosos en tot moment, que tot i ser una fantasia bonica, és angoixant i esgotadora. Per a molts, és la màscara d'un personatge prepotent de la qual no saben desfer-se, però que temen perdre, ja que produeix seguretat perquè oculta les pors.

Els feminismes s'han ocupat molt de la recerca de la identitat de les dones i han lluitat per la recuperació del seu valor i la seua autoestima. Els canvis en les dones estan repercutint en els hòmens, que moltes vegades no saben què fer ni com comportar-se. Per a Sanz, els barons estan desconcertats i sols. Les relacions masculines se centren en el treball o en els jocs, on no es toquen els problemes emocionals ni

es qüestiona el sofriment masculí quant al seu rol. El barons no reconeixen els seus problemes emocionals, la seua soledat, por o tristesa, i no tenen amics amb els quals poder compartir el patiment. Només recentment han començat a sorgir grups d'hòmens per la igualtat, però és encara un fenomen minoritari.

Sexualitat i enamorament

La sexualitat en l'educació tradicional a les dones sol estar unida a l'afectivitat, a l'estima i a sentir-se estimades. En els barons, en canvi, hi ha una major escissió entre allò sentimental i allò fisiològic. En general tenen por al compromís i després d'un període de seducció i enamorament, perden la motivació, com si el plaer estiguera més en la lluita per aconseguir que en allò obtingut. Així, el desig dona pas a l'ofec. En les dones, quan hi ha desig i enamorament, aquest tendeix a la continuïtat. Hi ha una implicació i un compromís major i solen posar molta energia en el manteniment del vincle i en la continuïtat de l'enamorament.

En general, per a les xiques la relació sexual suposa alguna forma de compromís, i sol anar acompanyada de la fantasia de continuïtat posterior. Per als xics, la relació sexual és viscuda com un acte puntual sense compromís futur, i com una pràctica físicament necessària i important. L'educació tradicional fa que els barons posen molta energia en l'enamorament fins que aconseguen la persona desitjada, però una vegada establert el vincle, es tem el compromís i més que cultivar-lo es consideren altres possibilitats.

Font: SANZ, Fina (1995). *Los vínculos amorosos*. Barcelona: Kairós.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.9. Desig, atracció, seducció... 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Seducció

#Vincles

#Comunicació

Desenvolupament

Individualment, responeu a les qüestions i després compartiu les vostres reflexions en un grup de 4 persones. Finalment, poseu en comú les vostres idees amb el grup classe.

Qüestions:

1. Escriviu paraules o frases que us suggerisquen les paraules següents: amor, enamorament, desig, atracció, seducció i sexualitat. Intenteu explicar, a partir de les paraules, què és cada element. Hi ha alguna d'aquestes etapes que us agrada més?
2. Com seduïm (gestos, paraules, accions...)? És més important el llenguatge corporal, el llenguatge verbal o ambdós?
3. Com ens agrada que ens seduïsquen? Com no ens agrada que ens seduïsquen?
4. Hi ha maneres masculines o femenines de seduir?
5. La seducció pot donar lloc a malentesos o enviar/rebre missatges confusos? Per exemple? Com podem evitar l'ambigüitat?
6. La seducció pot arribar a ser agressiva? Com podem evitar-ho? [L'activitat "Seduir o assetjar" ens pot donar pistes sobre la seducció agressiva]

7. La seducció és el primer pas per a l'apropament amistós, sexual i amorós. Actua com a factor desencadenant (al principi d'una relació despleguem molts més encants i energia per seduir l'altra persona), però també manté i incrementa el vincle a través de la seducció del dia a dia. Penseu que és important seguir seduint la parella quan ja hem establert una relació?
8. Llegiu i comenteu l'explicació de Fina Sanz sobre l'enamorament i l'amor. Què penseu de l'afirmació del darrer paràgraf?

Enamorament i amor

Per a Sanz, l'enamorament no és l'amor. L'enamorament és l'encanteri que passem al principi d'una relació, idealització que pot acabar si ens estampem amb la realitat, o pot transformar-se en amor si decidim seguir endavant amb el vincle.

Quan passa un temps, la fantasia pròpia de l'enamorament va deixant pas a la realitat, i som capaços de veure l'altra persona tal com és. Si la diferència entre la nostra fantasia i expectatives i la realitat és molt gran, la relació amorosa s'acabarà. Per contra, quan es decideix continuar, el trencament de la idealització inicial pot ser una mica dur, però es tracta d'una frustració positiva i necessària per a l'evolució i consolidació del vincle, ja que la nostra relació és amb una persona real, no amb una fantasia.

Dins de la subcultura masculina és comuna la necessitat de l'enamorament continu i la

por a la pèrdua de la identitat si el vincle es transforma en amor, de manera que molts hòmens viuen només la dinàmica seducció-enamorament sense fer el trànsit a una relació més profunda.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.4.10. Afectivitat i límits 2EBC

Nivell: Segons cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Sistema sexe-gènere](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Rols de gènere](#)

[#Emocions](#)

[#Expressió de gènere](#)

Desenvolupament

Llegiu els textos de la psicòloga Cristina Garaizabal i responeu a les qüestions. L'estructura cooperativa "canvi de grup" pot ser útil per a realitzar les qüestions (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives")

Qüestions:

1. Subratlla les frases dels textos que fan referència al concepte de "gènere".
2. Significa el mateix "sexe" que "gènere"? Quines diferències hi trobes?
3. Subratlla al primer text les frases on es parla de les "expectatives". Intenta definir aquest concepte.
4. Podries posar algun exemple del que s'espera socialment d'una xica pel que fa al seu comportament sexual? I d'un xic? Hi ha diferències?
5. Segons el text "L'expressió de l'afectivitat", per què els hòmens són *menys afectius que les dones*? Hi esteu d'acord?
6. Subratlla en el text les frases que expliquen per què les dones tenen menys desig sexual que els hòmens. Hi esteu d'acord?

7. Explica amb les teues paraules la diferent educació que es dona a hòmens i a dones segons Garaizabal. Hi estàs d'acord? Pots posar exemples que corroboren les diferències?

Textos. Sexualidad, género y amor

C. Garaizabal. "Sexualidad, género y amor" T.E, núm.151. març 94.

El desig

"Les persones naixen éssers sexuals, és a dir, amb capacitat per a desenvolupar això que anomenem desig sexual, ara bé, com es manifeste aquest desig dependrà del medi en què ens desenvolupem, de les relacions que establim, de com siga estimulat el nostre cos al llarg de la vida, de les idees religioses, polítiques en què siguem educats o educades... i d'una multitud de factors que són els que en última instància conformaran les vivències particulars en el terreny sexual. Dintre d'aquests factors /.../ un que té prou importància en les nostres societats és el gènere, és a dir el fet de nàixer hòmens o dones i el que això significa socialment."

"Des del punt de vista psicològic, el gènere /.../ té a veure amb les creences familiars i socials que defineixen la masculinitat i la feminitat /.../; aquestes creences, la majoria de les vegades són anteriors al propi naixement de la criatura i estan constituïdes per les diferents expectatives que els pares i l'entorn familiar i social tenen sobre com serà si és xiquet o què farà en la vida si és xiqueta."

L'expressió de l'afectivitat

"En els hòmens, el procés de socialització implica reprimir l'expressió afectiva, en tot, menys en l'expressió de la sexualitat, mentre que en les dones, la socialització implica estimular el seu desenvolupament afectiu, en tot, menys en l'aspecte sexual.

Per als hòmens, la sexualitat pot ser font d'autoafirmació personal, demostració de virilitat, fins i tot demostració de domini cap a les dones. Però probablement també, és una de les escasses possibilitats que tenen –acceptada socialment– de demostrar emocions, els seus sentiments de tendresa i amor."

"Per a les dones la sexualitat és un terreny contradictori, contaminat de missatges contradictoris ("sedueix, però no molt", "tin relacions sexuals, però vés amb compte!") /.../. La inhibició del desig sexual va acompanyada d'una sobredimensió del poder de l'amor.

"/.../ Dues dades col·laboren a oferir un panorama general de com vivim les dones el binomi sexualitat-amor, a diferència de com el viuen, generalment, els hòmens:

- Major inhibició de les dones davant la sexualitat: ens costa demanar explícitament relacions sexuals i molt més pressionar-hi tossudament la nostra parella. Ens costa reconèixer els nostres desigs sexuals a no ser que l'altre ens ho demane.

- Freqüentment en les dones, sexe i amor apareixen fusionats: necessitem enamorar-nos per a mantenir una relació sexual i,

Els nostres cossos, els nostres drets

a poc que ens descuidem, estem fent un projecte de vida en comú amb el nostre amant.”

Diferent socialització d'hòmens i dones

“/.../ Als xiquets se'ls potencia des de ben xicotets que siguen capaços d'actuar i de dominar el món exterior al familiar, i que reprimesquen el món dels afectes. Se'ls anima a explorar el món, a eixir fora. La separació de la mare i la individualització estan íntimament lligats al desenvolupament de la masculinitat; se'ls estimula la independència i l'autonomia respecte dels altres; se'ls fa saber que el que valguen dependrà del que facen en la vida, del que siguen capaços d'actuar. La seua intimitat serà prompte respectada, la seua disponibilitat afectiva no es considera permanent i, per tant, els límits que ells vagen establint per a controlar aquesta disponibilitat són detectats i considerats pels altres. El jo masculí es configura com una identitat basada en l'aconseguiment.”

“/.../ Les dones solen romandre més lligades al món de la mare, al món dels afectes, ja que una de les funcions principals que se'ls exigirà és la de ser cuidadores emocionals d'un futur nucli familiar. Se les educa en què allò que aconseguen no serà tant per mèrits propis com per la capacitat que tinguen de ser simpàtiques, de seduir, de ser afectuoses. La identitat femenina es va configurant al voltant de les relacions afectives. El jo de les dones és sempre un jo en relació.”

Els nostres cossos, els nostres drets

10.5. PRIMERS VINCLES I GUIÓ DE VIDA

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 1. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 2. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 3. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 4. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 5. L' enamorament, la fusió i la separació.
 6. Els tipus de vincles d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 7. L'espai personal i els vincles amorosos.
 8. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 9. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 10. Com cuidar-se i com respectar els propis límits, espais i ritmes, i els de les altres persones.
- Conèixer els tipus de vincles que estableixen i les seues reaccions emocionals.
- Aprendre a respectar l'espai personal propi i el de les altres persones en les relacions.
- Aprendre a respectar el desig propi i el de les altres persones.
- Desenvolupar habilitats que permeten defensar-se de situacions violentes.
- Saber comunicar malestars i conflictes de manera correcta.
- Crear oportunitats de relacions sanes de bon tracte amb altres persones.
- Fomentar la seguretat i la confiança en si mateix/a, acceptar-se i acceptar també els errors propis.

Els nostres cossos, els nostres drets

Primers vincles amorosos i guió de vidaⁱ

Informació per al professorat i l'alumnat

“Durant els primers anys adquirim el que serà la base de l'estructura de la nostra personalitat. En el procés de socialització aprenem a desenvolupar uns valors i rols i fantasiem que, gràcies a aquests, serem més estimats/des i tindrem el reconeixement de la persona amada. D'aquesta manera es comencen a crear i estructurar els vincles afectius. Els primers vincles s'estableixen amb les figures parentals –sobretot mare/pare– que són les primeres persones estimades, i els futurs vincles es configuren a través d'aquestes primeres relacions. Més avant desplaçem el nostre impuls amorós cap a fantasies de vincles amorosos amb altres persones o parelles amoroses.

En aquest procés, les criatures imaginem que han de ser submises, valentes, desconfiades, juganeres, etc. Incorporen així valors i comportaments com ara la valentia, la dependència, la submissió..., o sentiments com la por, la còlera, la tristesa o l'alegria. O actituds davant de la vida com el masoquisme, la confiança o la desconfiança davant dels altres. I així aconseguim en el nostre imaginari ser estimats/des. També es donen casos en què el xiquet o la xiqueta no creuen que són estimats, i desenvolupen actituds d'autodepreciació, autocompassives i de marginació. No obstant això, aquestes mateixes actituds autocompassives es poden utilitzar com una manera d'atraure l'altre/a a través de

la llàstima i la compassió (fantasies de vincle: “vindràs a compadir-me”, “es fixen en mi perquè faig llàstima”). Alguns dels comportaments, actituds, identifications, etc., que fem des de les primeres edats de manera inconscient, tenen també un cert sentit eròtic [...], una sensació de plaer que s'experimenta amb les imatges, el plaer que suposa imaginar establir un vincle amb algú, l'ésser estimat/da. Per això, es tendeix contínuament a repetir-les, a fantasiar-les.”ⁱⁱ

Els guions d'amor i vidaⁱⁱⁱ

“Els guions d'amor i vida són sendes de la nostra psique que hem anat traçant al llarg de la nostra socialització, construïts en la família, en les institucions educatives, en els mitjans de comunicació de masses (publicitat, contes, vídeos i pel·lícules, xarxes socials, etc.) i en les relacions socials. S'han construït, per tant, amb relacions reals i imaginades, amb els consegüents afectes, actituds, paraules i comportaments, que impliquen el cos físic, l'emocional i mental. Actuen, a més, com a manaments inconscients que guien les nostres accions i el que triem en la vida. En els nostres guions hi ha molts elements inconscients que responen a reaccions o respostes de supervivència davant de necessitats vitals no satisfetes o no del tot. Totes les persones tenim necessitat de reconeixement, d'escolta, de protecció, d'afecte i de bon tracte, i si aquestes necessitats no són cobertes, o no ho són prou,

ens sentim emocionalment ferides, amb tristesa, enuig, etc., i tendim a elaborar respostes de supervivència amb les quals elaborem creences sobre qui som, com són les relacions i el món. Construïm així, en el gran teatre del món, vertaders personatges o subpersonalitats que tenen uns guions de comportament que afecten el cos físic, l'emocional i mental. Per això, té una màxima importància fer-los conscients i proposar una altra manera d'anar construint la vida.

Cada persona, influïda en la seua socialització pel tipus de família i les relacions viscudes, té una manera de vincular-se que constitueix un estil afectiu format amb selecció i exclusió de les informacions que rep i de les experiències viscudes. Aquest estil afectiu dirigeix les nostres experiències i és ple de creences i hàbits mentals, emocionals i corporals apresos en la nostra socialització.

Els guions estan basats en les creences que aprenem per repetició, gràcies als reconeixements que ens fan si responem a les expectatives socials, familiars, de gènere i dels grups de pertinença, respecte de l'amor, de la sexualitat, la parella i la manera d'entendre la família o la manera de gestionar conflictes, emocions i frustracions.

Quan s'està en una relació, s'està moltes vegades sense consciència de les reaccions pròpies i de l'altre persona, perquè se sol estar en una gran fusió amb les emocions, i

i ALTABLE, Charo (2017)

ii SANZ, Fina (1995). Los vínculos amorosos. Kairós, pàg. 123.

iii Extret d'ALTABLE, Charo (2017) Otras maneras de amar. Octaedro.

Els nostres cossos, els nostres drets

donem importància al que ens falta i creiem que podem obtenir de l'altra persona. Això enllaça amb ferides antigues i amb costums o hàbits emocionals de la família, de la cultura i del gènere de pertinença. Ens identifiquem generalment amb allò en el que hem nascut i crescut i amb les relacions que ens han alimentat, tant si són de domini com de submissió, d'acceptació, de rebel·lia o de confiança i amor. Per a desidentificar-se del model relacional o *guió de vida* es necessita poder observar-se a si mateix/a i la relació i poder entreveure altres maneres de relacionar-se. És un canvi de posició i mirada que exigeix un gran centrament, capacitat d'autoobservació i consciència.

Desidentificar-se dels guions de vida o models de relació no satisfactoris amb els quals ens hem identificat en la nostra socialització és difícil si no es preveuen altres models. Per això té una gran importància en el camí cap a la consciència la literatura, el cinema, el teatre o la iconografia en què es puguin visualitzar, practicar i aprendre altres models de relació i bon tracte i altres models de masculinitat i feminitat.”

Els nostres cossos, els nostres drets

10.5.1. Els models parentals BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Vincles](#)

[#Famílies](#)

Desenvolupament

Els nostres models de vincles amorosos es configuren en els models que tenim més pròxims, la nostra mare i el nostre pare i altres familiars, a través dels quals captem tota una sèrie de missatges explícits o implícits, ja que els silencis i els gestos també diuen coses. D'ells aprenem el que és ser home o dona, l'actitud davant del nostre cos sexual, com es manté un vincle en la convivència, què es fa per a ser estimat/da, per a mantenir l'atenció i el contacte afectiu, etc. De vegades la maternalització o la paternalització, l'han fet altres familiars, avis/àvies, germans/es majors o oncles/ties, etc.

Qüestions

1. Com percebies la teua mare i el teu pare (o altres familiars, substituïts de ta mare i ton pare) en la teua infància?
2. Com creus que se sentien amb el fet de ser dona o home? (Acceptaven o rebutjaven la seua sexualitat? Què opinaven sobre la sexualitat?)
3. Quina opinió tenien de l'altre sexe? Quins comentaris en feien?
4. Com era la seua relació? (Freda, càlida, respectuosa, agressiva...?)
5. Com era la seua relació corporal? (Hi havia carícies, abraçades, besos...? No hi havia contacte físic o era distant, fred o agressiu?)
6. Si vols, pots compartir-ho amb una persona amb qui confies.
7. Debat general, sense entrar en casos particulars, sobre la importància dels models vinculars i de com els adquirim.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.5.2. Identificació i rebuig del model BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Vincles

#Famílies

Desenvolupament

Les nostres característiques de personalitat i guió de vida s'estructuren per mitjà d'identificacions amb els models afectius i relacionals de les figures parentals. Ens podem identificar amb aquest model o amb l'oposat, o bé mesclar elements d'algunes figures parentals, mares, pares, oncles/ties, germans/es, avis/àvies, etc. En aquest exercici es tracta d'omplir la graella i comparar el que m'agrada i no m'agrada dels meus familiars amb les coses que m'agraden i que no m'agraden de la meua parella o meues. Hi ha coincidències per identificació o per oposició?

Individualment faran l'exercici i, si volen, ho poden compartir amb una persona de la seua confiança. Posteriorment es farà un debat en tot el grup.

	El que més m'agrada	El que menys m'agrada
PARE		
MARE		
ALTRES FAMILIARS (avis/àvies, oncles/ties, etc.)		
PARELLA		
JO		

Qüestions

1. Què reproduïx en el teu comportament de les característiques de la teua mare o del teu pare, o d'altres figures familiars? Reproduïx les mateixes característiques, paregudes o oposades?
2. Adona't si el que no t'agrada de tu és una còpia d'algun d'ells que no et convé. Si no et convé, tu pots canviar-ho si n'ets conscient.
3. Esbrina si el que penses sobre tu –el que t'agrada i el que no– ho pensaven també en la teua família.
4. Adona't si et compares amb ells o amb el contrari d'ells. De vegades reaccionem per oposició, creient que és el millor, però el més interessant és ser conscients en cada moment de si les eleccions que fem són les que volem o són les oposades o iguals a les dels nostres familiars. Per a fer-ho, et pots preguntar el següent: Això que estic fent, pensant o sentint és paregut al que sentiria ma mare, mon pare o un altre familiar?
5. Si tens parella, en quina mesura busques que s'assembla al teu pare o la teua mare (germà/ana, avi/àvia, etc.), o es diferencia d'ells?
6. Si vols, pots compartir les teues reflexions amb una persona de la confiança. Després es pot fer un debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.5.3. El meu projecte amorós i de vida BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Dinàmica corporal

Desenvolupament

Convé fer l'exercici en silenci i, si és possible, amb una música relaxant. Poden tancar els ulls mentre els anem dient les qüestions. Després poden escriure-ho. El que escriuen és per a ells/es i, només si volen, poden compartir-ho amb una altra persona i amb un grup de quatre. També es pot fer una escenificació amb les frases que recorden que els deien quan eren xiquets/es i les que els diuen ara.

Qüestions

1. Quin era o és el projecte dels teus pares al voltant de la teua vida? Quin va ser el seu projecte de vida?
2. Quins missatges has rebut al llarg de la vida sobre els homes, les dones, el sexe, l'amor, la família, el treball, les emocions, els comportaments i el que han de fer els homes i les dones? Recorda-ho a través de frases, comentaris, etc.
3. Comparteix, si vols, les teues reflexions amb una persona. Després, podeu compartir-ho en un grup de quatre. Una persona escriu les frases que us deien els homes, i una altra, les que us deien les dones.
4. *Escenificació:* Poden eixir un grup de 6 xiques, que es col·locaran en fila en una part de la sala, i sis xics, que es col·locaran en una altra part, mirant les xiques. Una persona de les que tenen escrites les frases que deien respecte de les dones ix i les diu

a les xiques. Una altra persona dirà als xics les frases que es deien sobre ells. Després es diuen als xics les frases referides a les xiques i al contrari, per tal de veure com se senten amb aquestes frases. Es tracta de desenvolupar l'empatia cap a l'altre sexe.

5. Debat general sobre l'exercici i sobre l'escenificació.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.6. ELS DIVERSOS AMORS

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 1. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 2. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 3. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 4. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 5. L' enamorament, la fusió i la separació.
 6. Els tipus de vincles d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 7. L'espai personal i els vincles amorosos.
 8. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 9. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 10. Com cuidar-se i com respectar els propis límits, espais i ritmes, i els de les altres persones.
- Conèixer els tipus de vincles que estableixen i les seues reaccions emocionals.
- Aprendre a respectar l'espai personal propi i el de les altres persones en les relacions.
- Aprendre a respectar el desig propi i el de les altres persones.
- Desenvolupar habilitats que permeten defensar-se de situacions violentes.
- Saber comunicar malestars i conflictes de manera correcta.
- Crear oportunitats de relacions sanes de bon tracte amb altres persones.
- Fomentar la seguretat i la confiança en si mateix/a, acceptar-se i acceptar també els errors propis.

Els nostres cossos, els nostres drets

Els diversos amors: amor propi, amor de parella i amor a la humanitatⁱ

Informació per al professorat i l'alumnat

En la nostra cultura l'amor a un mateix/a es considera egoista, però res més erroni. Estimar-se a un mateix/a forma part de l'amor universal, de l'amor a la humanitat i de l'amor a la naturalesa i a tots els éssers vivents.

Aprendre a estimar-se és aprendre a escoltar-se i respectar-se, comprendre's, cuidar-se, no castigar-se, conèixer els nostres propis límits, pors i necessitats, etc. Si no ens estimem, com podem estimar altres persones? Com podem escoltar i comprendre els i les altres si no ens escoltem ni comprenem a nosaltres mateixos/es?

Aprendre a cuidar-se és un fet que hem d'aprendre totes les persones, dones i homes. A les dones, se les ensenya a cuidar altres persones, però no tant a cuidar-se a si mateixes. Però tampoc als homes se'ls ensenya a cuidar-se. Aprenen molt prompte que algú els cuidarà i no se'ls ensenya a cuidar-se emocionalment, a escoltar les seues emocions i les d'altres persones o a expressar-les sense tapar-les o fer-se els durs o els freds, perquè això és d'homes.

"Cuidar-se és tindre's en compte, escoltar les pròpies necessitats, reconèixer que existim i ocupem un lloc en el món, i que tenim dret a sentir-nos bé, a procurar pel nostre benestar en tots els àmbits de la nostra existència."ⁱⁱ

Estimar-se també és deixar-se cuidar, saber demanar el que necessitem, saber dir "sí" i "no", respectar els nostres desitjos i els nostres ritmes, límits i pors. És reconèixer el nostre espai personal, i saber compartir i viure en soledat.

L'amor de parella no és fàcil. És fàcil enamorar-se, perquè ens enamorem del que fantasiegem sobre l'altra persona. Però quan la coneixem en la realitat quotidiana l'amor és més difícil perquè ja no és una fantasia i la veiem amb els seus defectes, les seues necessitats i carències. Estimar profundament implica acceptar els límits i les imperfeccions de l'altra persona, i tot i això valorar-la, voler-la com una persona única. Estimar, aleshores, significa entrar profundament en l'ésser de l'altra persona i en el nostre. Si ens estimem a nosaltres mateixos/es, fins i tot coneixent les nostres imperfeccions i límits, com no podem estimar altres persones també imperfectes?

L'amor és un procés que hem d'atendre i escoltar amb les seues sensacions, emocions i pensaments, amb els seus desitjos d'unió sensual i sexual. Si l'escoltem podrem transformar l'enamorament idealitzat, i estimar el més ordinari i el més extraordinari, acompanyar l'amor en el viatge de la vida, encara que cada u té el seu camí. Estimar és compartir i escoltar el ritme propi i el de l'altra persona. De vegades arriba el desamor. Aleshores hem de parar-nos i tornar a veure la nostra relació, com si fóra una pel·lícula que arriba al final, però hi ha alguna cosa que hem après per a tota la vida. Si som capaços de reconèixer-ho ens prepararà per a obrir-nos a una nova relació d'una manera més conscient i profunda.

L'amor a la humanitat, l'hem de considerar

com una força que ens impulsa a la connexió, l'empatia i l'escolta de tot el que és bonic i dolorós que hi ha al món. L'amor no es pot tancar en una parella o família. Hi ha els altres éssers, la naturalesa, amics/gues, i companys/es amb els quals podem compartir moments de trobada per a divertir-nos, relaxar-nos i contar-nos els nostres problemes i preocupacions, però també les nostres alegries i passions, ajudar-nos, escoltar-nos i reconèixer-nos. És la nostra família afectiva, a la qual cal cuidar i en la qual ens cuiden.

L'amor universal és també amor a la naturalesa, que escolta els crits de la terra que demana una atenció que sostinga la vida, en contra de l'explotació sense límits que empobreix persones, mars, rius i muntanyes. Amor universal és també trobar la solidaritat amb altres pobles necessitats per estralls de la fam, l'explotació o les guerres.

En definitiva, l'amor és treballar per l'harmonia nostra, de la naturalesa, de les relacions i dels diversos pobles de la terra, i crear així espais de respecte, cooperació i justícia.

i ALTABLE, Charo (2017)

ii SANZ, Fina (1995). *Los vínculos amorosos*. Kairós.

Els nostres cossos, els nostres drets

Més enllà de l'amor de parellaⁱ

Informació per al professorat i l'alumnat

Moltes dones i homes proposen la relació, el coneixement dels altres i l'empatia davant de l'odi i l'exclusió de les guerres o els conflictes. Són projectes d'amor, xicotets o grans, més enllà de l'amor de parella, de l'amor filial o familiar. N'esmentarem alguns exemples:

- *Durant els anys 80 del segle passat, les mares gallegues es van agrupar per a lluitar contra la droga que destruïa els seus fills. Van tindre entrevistes amb el president del Govern, amb jutges i moltes altres persones, i així va transcendir el problema personal i es va fer social, en trencar el cordó umbilical del dolor.*
- *L'activista hondurenya Bengochea, integrant del Comité de Emergencia Garifuna i coordinadora regional de Groots Internacional, una xarxa de grups femenins de base, va organitzar juntament amb altres dones el Comité d'Emergència per a mitigar els desastres dels ciclons i del canvi climàtic. Aquestes organitzacions de dones de la costa atlàntica d'Hondures són un exemple i model d'esforç i organització per a superar els problemes dels desastres naturals. El Comité va desenvolupar un programa d'habitatge solidari, administra un banc de llavors natives, per a tindre material biològic en els temps de desastre i ha assessorat organitzacions semblants a Indonèsia, després del tsunami de 2004, i a*

Haití i Xile. A més, l'agrupació hondurenya vol començar un projecte regional que involucra també Guatemala i l'Índia en la disminució de riscos per desastres amb suport del Banc Mundial.

- *A l'octubre de 2012 els talibans van disparar al cap de Malala, una xica de 15 anys, per defensar el dret a l'educació al Pakistan. Però va sobreviure, i la seua lluita ha ajudat a garantir l'educació per a les xiquetes del seu país. *En el seu discurs als ambaixadors de l'ONU va demanar que treballen per a establir una meta totalment factible: un acord perquè tots els xiquets i xiquetes del món vagen a escola.*ⁱⁱ*
- *Les Dones per la Pau de Libèria (WWIPNET) es van adonar que durant anys havien suportat una guerra atroz en què les violacions, els assassinats i tot tipus de violència eren el pa de cada dia. Leyman Gbowee, una treballadora social, va tindre un somni que va plasmar en la idea de reunir diverses desenes de dones el 2002 per a orar, cantar i ballar per la pau en un mercat del peix, lloc on es reclutava xiquets soldats. Va començar així un gran moviment de dones per la pau, liderat per Gbowee i Freemant, que va reunir cristianes i musulmanes, i va donar lloc a la Xarxa de Dones per la Pau (WIPNET) i va organitzar marxades silencioses per la*

pau, va fer una vaga de sexe i va amenaçar amb una maledicció si no s'aconseguia la pau. Van pressionar el president del Govern, organitzaren segudes fora del palau fins que aconseguiren que assistira a les converses de pau a Ghana, i el mateix van fer amb els senyors de la guerra, els rebels, i van anar fins a l'hotel de Sierra Leone, i van envoltar l'hotel assegudes i en silenci fins a aconseguir parlar amb els rebels, i van implicar amb les seues actuacions els mitjans internacionals. Quan es va acabar la guerra, aquestes dones van continuar treballant per la pau, la justícia i la reconciliació. Seguint la tradició africana, van construir cabanes per a la pau, *palavas*, com a llocs de trobada per a analitzar i resoldre els seus problemes, basar-se i construir la pau en les seues comunitats, fent de mediadores en els conflictes, ja siguen de violència de gènere, violacions o conflictes ètnics, religiosos o de corrupció, treballant a més per l'educació i l'alfabetització de les dones. Aquest moviment ha aconseguit inspirar altres moviments de dones a Nigèria i la Costa d'Ivori, i va demostrar el poder que poden tindre les dones quan s'uneixen per un objectiu comú. Gbowee, juntament amb Ellen Jonson Sirleaf, primera cap de Govern africana, van guanyar el Premi Nobel de la Pau el 2011.

i ALTABLE, Charo (2017)

ii Notícies sobre Malala Yousafzai | EL PAÍS http://elpais.com/tag/malala_yousafzai/a

Els nostres cossos, els nostres drets

- *Vicent Ferrer* ha fet bells projectes a l'Índia, que ara continua fent la seua fundació.
- En la pel·lícula *La sal de la tierra* de Wim Wenders i Juliano Ribeiro Salgado podem veure un bell projecte, fet amb amor: la recuperació d'un bosc en una zona debilitada per la sequera. La idea del projecte la va tindre Lalita, la dona de Sebastián Salgado.

Tots aquests són exemples de la potència creadora humana quan la voluntat va unida a l'amor.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.6.1. El meu projecte amorós i de vida 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Vincles](#)

[#Famílies](#)

[#Emocions](#)

Desenvolupament

Llegim les informacions La importància dels vincles afectius i Tipus de vincles. És important que queden clars els models. A continuació han de reflexionar individualment durant 15 o 20 minuts. Després ho compartiran amb una persona de la seua confiança. Finalment faran un debat sobre els models observats i amb allò que voluntàriament vulguen compartir de les seues experiències.

Qüestions

1. Com t'has sentit en el passat en les teues relacions familiars? Com t'has sentit en les teues relacions de parella i d'amistat? T'has sentit alguna vegada integrat, sense llibertat, en fusió, separat, en soledat o en comunicació interdependent? Describeu-ho. Pots fer un esquema de les teues relacions.
2. Com et sents ara en les teues relacions familiars, de parella i d'amistat?
3. Com serien les relacions de la teua família ideal? Com serien les de la teua parella ideal? I les de l'amistat ideal?
4. Has conegut famílies, relacions mare-fill/a, parelles o amistats que mantingueren una relació d'integració? Has conegut famílies, parelles o amistats de tipus fusional? Describeu-les.
5. Quines relacions familiars o de parella has conegut que no foren tradicionals, en les quals es tenia espai personal i espais compartits (model interdependent)?
6. Què és el que vols compartir amb altres persones i què és el que no vols?
7. Reflexiona sobre aquestes qüestions individualment. Després, comparteix-ho amb una persona de confiança.
8. Debat en tot el grup sobre models que hi hagen observat.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.6.2. Com et cuides? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amor\(s\)](#)

[#Bon tractament](#)

[#Salut](#)

Desenvolupament

Cuidar-se és cuidar el cos, l'alimentació, el descans, cuidar el món emocional, escoltar-lo i respectar-lo i cuidar els pensaments i creences, desenvolupar el pensament crític i alimentar-lo de bones lectures i de temps per a reflexionar. Després de reflexionar sobre les qüestions poden compartir-les en parella i, finalment, fer un debat en el grup-classe.

Qüestions

1. Què significa per a tu *cuidar-se*?
2. Què fas per a cuidar-te? Et cuides habitualment?
3. Et cuides emocionalment, corporalment i mentalment? Com ho fas?
4. Escoltes les teues emocions i les teues necessitats? Una manera d'escoltar-se és a través de la respiració i del silenci.
5. Quines atencions prestes a les altres persones? Cuides més que no et cuiden?
6. Em sent cuidada? Què em falta i què demanaria? Demanes als altres que et cuiden quan ho necessites?
7. Després de reflexionar individualment comparteix les teues reflexions amb una persona. Després fareu un debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.6.3. Acceptar els propis límits, espais i ritmes 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Bon tractament

#Salut

Desenvolupament

Reflexionaran sobre les qüestions de manera individual. Després ho compartiran, si volen, amb una persona de la seua confiança. Finalment, debatran en tot el grup.

Qüestions

1. T'extralimites en la teua vida (amb el menjar, beguda, velocitat, etc.)? Quines conseqüències té per a tu?
2. Respectes els teus límits, dient "sí" quan vols dir "sí", i "no" quan vols dir "no"? (És important dir "no" (ara no puc, no tinc ganes, no ho vull, tinc ganes d'estar sol/a, no és el moment per a fer l'amor, etc.).)
3. Respectes el teu espai, la teua necessitat de estar sol/a i la teua necessitat d'estar amb els amics/gues?
4. Com vols viure la teua vida en aquests moments? Què desitges? Què vols fer?
5. Escoltes i respectes les teues pors i els teus ritmes personals? (Cada persona té un ritme. No et forces per a adaptar-te al ritme d'una altra persona si no el sents, ni obligues l'altra persona a forçar els seus límits, pors o ritmes.) En quines situacions has forçat els teus propis ritmes i després t'has sentit malament?
6. Recordes alguna situació en què t'hages sentit paralytitzat/da per la por? Recordes alguna ocasió en què et vas atrevir a fer el que volies, a pesar de tindre por? Com et vas sentir en aquestes dues situacions?
7. Quins desitjos i projectes tinc? Els pospose?
8. Què faig per a agradar l'altra persona? Què faig per mi?
9. Respon individualment. Després, si vols, comparteix-ho amb una persona i, finalment, feu un debat en el grup-classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.6.4. Cuidant les meues relacions més importants EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Bon tractament

#Vincles

#Ètica relacional

Desenvolupament

Pensaran en les cinc relacions més importants que han tingut i reflexionaran sobre les preguntes de la graella. Després ho compartiran per parelles i en el grup-classe.

Descriu les cinc relacions més importants per a tu, amb les quals et sentes a gust i et nodrisquen emocionalment. Pots contestar aquestes preguntes o unes de semblants:

Què rep?	Què hi aporte?	Com em tracten?	Com em sent?	Què em falta?	Com aconseguisc el que em falta?

Descriu algunes relacions importants per a tu en les quals no et sentes a gust totalment perquè et falte alguna cosa o tingues algun tipus de conflicte. Pots respondre a les qüestions plantejades més amunt.

Qüestions

1. En quines relacions sentes que tens més llibertat i que t'accepten tal com ets?
2. En quines relacions sentes que et falta llibertat o que no et reconeixen totalment?
3. En quina relació sentes que et protegeixen i ajuden?
4. En quina relació sentes que no et protegeixen totalment i no t'ajuden?
5. En quina relació sentes que t'escolten i pots parlar amb confiança o expressar les teues emocions i sentiments?
6. En quina relació sentes que no t'escolten o que no t'atreveixes a dir el que penses i a expressar les teues emocions i sentiments?
7. Quan hages acabat d'omplir la graella, reuneix-te amb una persona de la teua confiança i comparteix les teues reflexions. Després podreu fer un debat en el grup-classe.

Totes les persones tenim necessitats i dret a ser respectades, escoltades, tingudes en compte i, en general, a ser tractades bé. Totes necessitem afecte, protecció i ajuda en confiança, sense amenaces ni xantatges. Adona't si alguna de les relacions que tens no és de bon tracte, per part teua o de l'altra persona, i tracta d'eixir d'aquestes relacions, i exigir el bon tracte i rebutjar les relacions que no són de bon tracte, respecte i afecte. Busca amistats i relacions que et satisfacen. Si no en tens i no saps què fer, busca ajuda.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.6.5. Com cultivar l'amor? 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

Desenvolupament

Llegiran el text "Hi ha moltes classes d'amor", del vietnamita Thich Nhat Hanh i, en acabant, hi reflexonaran per parelles. Poden escriure les seues pròpies reflexions sobre el tema plantejat. Després faran un debat en el grup-classe.

Hi ha moltes classes d'amor

Hi ha moltes classes i tipus d'amor: l'amor a un mateix, l'amor a la naturalesa, l'amor de germans/es, d'amics/gues, de mare, de pare, de fill/a, de parella, amor als animals, a la humanitat... L'amor es pot trobar en diferents llocs i, fins i tot, pertot arreu.

Per què es caracteritza l'amor? Quins ingredients té l'amor? Com es cultiva l'amor?

L'amor és comprensió, és tendresa, és confiança, és valorar, és cuidar, és acceptar cada u com és, és llibertat, és compassió, és compartir la meua felicitat i desitjar la felicitat de l'altre.

Segons les paraules de Thich Nhat Hann, el vertader amor té quatre característiques:

- **Bondat incondicional o benevolència.** Capacitat de donar alegria i felicitat a la persona que estimes. Aprendre a observar a qui estimes perquè si no la compremem no la podem estimar. La comprensió és l'essència de l'amor. Dedicar temps a estar present i atent i observar profundament. Això s'anomena comprensió.
- **Compassió.** Desig i capacitat d'alleujar el patiment d'una altra persona. Per a

conèixer la naturalesa del seu patiment i ajudar-la a canviar, també cal observar-la profundament. Per a fer-ho és necessària la meditació. Meditar és observar a fons l'essència de les coses.

- **Alegria.** Si en l'amor no hi ha alegria, no es tracta d'un amor vertader. Si estem patint i plorant tot el temps o si es fa plorar la persona que estimes, això significa que no es tracta d'un vertader amor, fins i tot pot arribar a ser quelcom contrari a l'amor. Si en la relació de parella no hi ha alegria, de segur que no és un vertader amor.
- **Equanimitat i llibertat.** El vertader amor fa aconseguir la llibertat. Quan s'estima de veritat es dona a l'altre una llibertat absoluta. Si no és així, no es tracta d'un vertader amor. L'altre ha de sentir-se lliure, no només per fora, sinó també per dins.

Font: *El verdadero amor*, Thich Nhat Hanh, 2004

Qüestions

1. Què és per a tu l'amor?
2. Què opines de les quatre característiques de les quals parla Thich Nhat Hanh?
3. Després de llegir el text i reflexionar-hi individualment, poseu-vos en parelles mixtes i compartiu les vostres reflexions. No t'oblides d'escoltar, només escoltar amb atenció, quan l'altra persona parli. No la interrompes ni interpretes el que diu. Cada persona parla des del que pensa i sent. No s'ha de convèncer ningú. Només es poden fer preguntes a l'altra persona quan haja acabat de parlar. Això també és amor.
4. Debat en el grup-classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.6.6. Projectes d'amor EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

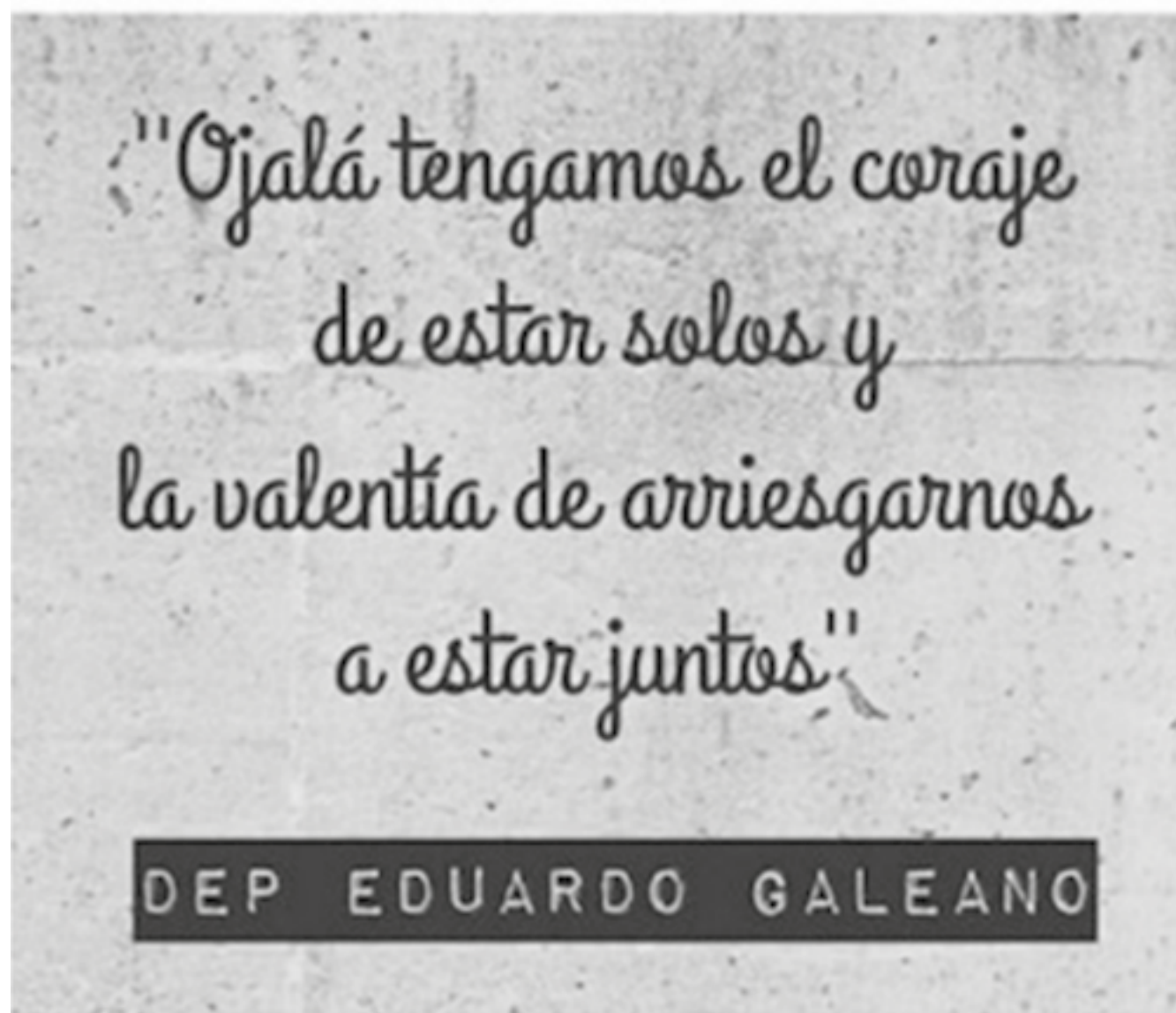
#Amor(s)

Desenvolupament

Llegiran la píndola informativa "Més enllà de l'amor de parella". Per parelles reflexionaran sobre aquest i sobre altres projectes que coneguen. Debat general en grup. És interessant veure si coneixen algun projecte de la seua ciutat o barri.

Qüestions

1. Coneixies algun d'aquests projectes? Què n'opines?
2. Coneixes algun projecte de la teua comunitat, ciutat o barri? Descriu-lo.
3. T'agradaria participar en algun projecte? Pensa que, juntament amb els companys/es, podeu fer algun petit projecte per a l'institut o barri. Tot comença a poc a poc i va desenvolupant-se.
4. Reflexiona sobre aquestes qüestions amb una altra persona. Després podeu compartir-ho amb una altra parella i, finalment, en el grup.



Els nostres cossos, els nostres drets

10.6.7. Incapaces de què? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Diversitat intel·lectual](#)

[#DDHH](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Homosexualitat](#)

[#Orientació sexual](#)

[#Diversitat intel·lectual](#)

Desenvolupament

Llegiu i comenteu, per parelles, l'article "Incapaces de què?". Llegiu també el comentari de Betlem deixat a [l'entrada del blog Karícies](#) del mateix nom.

Poseu en comú les vostres reflexions amb una altra parella i, posteriorment, amb el grup classe.

[Recomanen per al professorat la lectura de les píndoles informatives "El capacitisme i la teoria crip" i "Diversitat funcional i sexualitat".]

Incapaces de què?

Viviana i Andrea es conegueren en una institució de salut mental i s'enamoraren. Hagueren de demostrar que entenien el que volia dir casar-se perquè la llei les considera "incapaces". Viviana té 58 anys, una sentència d'inhabilitació i una restricció de la capacitat jurídica; Andrea en té 32 i una sentència d'insània que limita quasi completament la seua capacitat de decidir, i per aquest motiu va necessitar el permís d'un jutge que avaluà si sabia el que significava contraure matrimoni. En tot aquest llarg procés, que va

durar dos anys, Vivi i Andrea comptaren amb l'ajuda de curadors, funcionaris públics que les representen legalment i que els van aconseguir un subsidi perquè pogueren viure fora de la institució mental de manera independent.

La resposta que tradicionalment s'ha donat al patiment mental ha estat la incapacitació judicial i un model sanitari psiquiàtric que vulnera drets fonamentals, ja que considera que determinades persones no poden prendre decisions vàlides com a conseqüència d'un diagnòstic psiquiàtric.

En els anys 70 començà a popularitzar-se l'antipsiquiatria, contrària a la concepció de la malaltia mental com un fenomen biològic al marge de la societat i de la cultura. I va sorgir l'anomenada psiquiatria democràtica, que aplicava tècniques alternatives com el psicodrama i maldava per la reinserció dels pacients en la comunitat i no en hospitals psiquiàtrics. Aconseguir la vida independent i considerar l'internament com a últim recurs, van ser objectius primordials de la Llei de Salut Mental, aprovada a l'Argentina l'any 2010.

Segons el model social i democràtic, la finalitat del sistema psiquiàtric és el control social d'unes persones a les quals no es vol incloure; per això, defensen que el focus no ha d'estar en qui suposadament té un problema individual, sinó en allò que la societat fa o deixa de fer perquè aquestes persones visquen marginades. Especialistes en salut mental expliquen que molts ingressos en institucions mentals obeeixen més a una raó social que mèdica, ja que hi

estan allà perquè no tenen altres opcions i perquè l'estat, que hauria de garantir-ne l'externalització, no ho fa. Viviana, per exemple, va estar un any fora i vivia de la venda ambulants; però el dia en què no ho va poder fer, no va tindre més remei que entrar-hi de nou.

Però, tornant al principi: per què ha de donar un jutge el permís per a casar-se? Soledad Ribeiro, especialista en salut mental, explica que "si algunes persones necessiten suport per a prendre decisions, l'obligació no és substituir la seua voluntat, sinó garantir que tinguen l'ajuda que necessiten. Tots decidim amb suport; és molt estrany que una persona prenga decisions importants en la vida sense consultar amb un amic, un llibre o amb un especialista. Però a algunes persones se les estigmatitza a partir d'un diagnòstic psiquiàtric i se'ls restringeix la capacitat de decidir sota el fonament que no compleixen amb estàndards de normalitat socialment construïts. És la persona mateixa qui ha d'identificar què pot i per a què sent que necessita ajuda".

Si les persones normotípiques tenen la llibertat de decidir i, per tant, d'equivocar-se, per què aquelles amb un diagnòstic psiquiàtric no haurien de tindre el mateix dret?

Entrevista a Vivi i a Andrea

¿Cómo se conocieron?

Andrea: Contalo vos.

Viviana: No, contalo vos que lo contás bien.

A.: Bueno. Él tenía otra pareja. Y yo lo miraba porque yo iba a computación en el otro turno. El

Els nostres cossos, els nostres drets

iba de 13 a 16 y yo de 16 a 18. Y yo lo miraba. Entonces un día me mandó una bandejita con pescado, huevo y papas y después les dijo a las amigas para que me dijeran si quería que fuera. Le tapé los ojos, charla va, charla viene, beso va, beso viene y así nos enamoramos. Esto hace 5 años. Todo esto dentro del Moyano.

¿Por qué le decís “él”?

A.: Porque para mí es mi hombrecito.

Viviana, ¿a vos te molesta ese “él”?

V.: Para nada, porque sé que lo dice con cariño. Yo estoy en la habitación y ella viene de hacer un mandado y desde abajo me grita “¡eh papi!”. Y yo no digo nada, qué le voy a decir. Y lo que diga la gente imagínense que a mí no me interesa. A mí me interesa que ella esté bien y yo no la voy a reprimir. Después se verá en una conversación tranquila si está bien o está mal, pero no la voy a reprimir./.../

Per a llegir l'entrevista completa: [Esposas sin esposas](#).

Comentari de Betlem

Hola a tot el món,

M'agradaria posar el meu granet d'arena en aquest debat, ja que la història d'Andrea i Vivi és realment commovedora i ens permet acostar-nos a un col·lectiu de persones molt específic i desconegut per la majoria de nosaltres: el de la gent amb diversitat intel·lectual.

Podria assegurar sense por d'equivocar-me que, excepte les persones que tenen familiars amb aquest tipus de diversitat, la resta no té -no tenim- cap persona d'aquestes característiques a prop. Qui té una amiga com Vivi o Andrea? Segurament el 99% de nosaltres -aquells que no tenim un diagnòstic mental a l'esquena-

respondria negativament. I per què és això?

Crec que hem fracassat o hem fet molt poc per tal d'aconseguir incloure aquestes persones en les dinàmiques habituals que comporta viure en societat. Però els responsables són clars, a banda de la nostra responsabilitat individual: hi ha una deixadesa per part de l'Estat que fa que es preferisca internar-les a estudiar cada cas de manera individual i avaluar quines són les ajudes i els suports que elles necessitarien per poder viure autònomament i així poder formar part efectiva de la societat, amb veu i vot. Si això es fera, el resultat seria una societat molt més humana i rica que la que tenim.

Però no és el cas. I així arribem a situacions esperpèntiques, en què una persona ha de demostrar en un jutjat que sí que sap el que significa casar-se. M'agraden molt les paraules de Soledad Ribeiro quan diu que tota la gent necessitem algun tipus d'ajuda o suport quan hem de prendre decisions importants. I és totalment cert. Però com que no tenim un diagnòstic psiquiàtric, mai viurem la injustícia d'haver d'anar al jutjat per demostrar que sí que sabem el que estem a punt de fer -casar-nos, tindre criatures, donar els nostres òrgans a la ciència, votar en les eleccions o qualsevol altra decisió important.

Voldria acabar dient que a voltes un diagnòstic mèdic no és una prova de res a l'hora de saber si una persona pot o no valdre's per ella mateixa -i tenim el cas de Vivi, que aconseguí viure autònomament de la seua faena. Sovint, doncs, un diagnòstic mèdic és només la manera de posar-ho fàcil a l'Estat perquè aquest arracone tot un col·lectiu de persones que no interessa incloure -ja siga per deixadesa, per falta de recursos, per ideologia, o per tot junt.

En definitiva, crec que nosaltres, com a societat, hauríem de caminar cap a un canvi de paradigma, i hauríem de ser conscients que el més beneficiós per a totxs seria viure AMB tota la riquesa en què el cos i el cap de l'ésser humà es poden mostrar. Aleshores, segurament, la paraula “normal” cauria en desús i totxs descansaríem.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7. LA DIVERSITAT FAMILIAR

Objectius

- Reconéixer que hi ha diferents tipus de famílies més enllà de la família nuclear tradicional, i que totes són igual d'importantes.
- Valorar la importància que la família té en el nostre desenvolupament personal.
- Analitzar quins comportaments manifesten l'afecte en la família.
- Acceptar que totes les persones són molt importants en la família i que cada una té molt per a aportar.
- Facilitar les eines per a demanar ajuda en el cas que algú no se senta bé en la seua família.
- Establir unes relacions familiars més positives, basades en la cura, el respecte i la coresponsabilitat.
- Valorar el treball domèstic i/o de cura necessari per al sosteniment de la vida. Que l'alumnat es coresponsabilitze de les tasques i actituds que, a la llar, faciliten i milloren la vida de tots els membres de la família.

Els nostres cossos, els nostres drets

Canvis familiarsⁱ

Informació per al professorat

A. La família. Canvis familiars

Els canvis en la família durant els últims quaranta anys han sigut els més profunds i convulsius dels últims vint segles, i hui han aparegut un gran nombre de models que alteren de manera directa els paràmetres amb què s'entenia la vida familiar. Per a poder entendre aquests canvis, ens basem en el coneixement i la perspectiva històrica coneguda.

La família conjugal com a tal, fundada en l'àmbit biològic, sorgeix d'una parella heterosexual d'adults i amb fins de procreació, per a protegir mare i fill, ja que la pervivència de l'espècie humana ha requerit la protecció de la maternitat. Això, en la majoria de cultures, ha portat a la convivència en parella. En altres casos, en què el model de llar i família és matrilineal, les parelles no conviuen en la mateixa casa, perquè tot s'estructura al voltant de la mare i els germans de la mare, els oncles, que compleixen el paper de model masculí protector dels fills de les seues germanes. Hui, en la majoria dels països predomina el model de parella conjugal heterosexual, família nuclear o estesa.

La dona, fins ben entrat el segle XX, estava fortament associada a la casa i a la família; la seua funció era encarregar-se de manera exclusiva de l'organització domèstica, sobretot en famílies de classe mitjana o mitjana alta. En

famílies més pobres, la dona, a més del treball domèstic de la casa, s'encarregava d'altres cases o de treballs de costura o de rentar la roba per a altres cases (desenvolupava oficis de costurera, planxadora o bugadera, etc.). En les famílies d'ambient rural, les dones s'encarregaven també del treball al camp.

La dona en la família tenia també el paper de cura i atenció a l'espòs dins d'una atmosfera d'obediència i submissió, i en relació amb els fills, la protecció, la criança i l'educació. A l'home com a espòs li corresponia l'atenció i la protecció de l'esposa en una atmosfera d'autoritat, en relació amb els fills posava ferma i rígida educativa i en relació amb la casa delegava tot el treball domèstic en l'esposa. La divisió sexual era una norma clara perquè l'home tenia una funció pública: el treball i el manteniment econòmic de la llar, entenen economia com a diners que venien d'un treball exterior als de la casa, si bé les dones de les classes més baixes també contribuïen amb diners dels seus oficis com a costurera, bugadera o planxadora d'altres cases, a més del treball gratuït de l'atenció dels fills i l'espòs, cuinar, llavar, atenció de malalts, etc. Aquest tipus de família, que podem anomenar patriarcal, si bé ha desaparegut a Occident, continua persistint en molts dels rols diferenciats en la pràctica entre dones i homes.

La concepció de la dona i de la família va canviar molt poc fins al començament del segle XX. Els matrimonis sovint eren pactats pels pares. L'home havia de complir la seua funció de marit i pare, però la seua llibertat sexual no era mal vista. La dona, al contrari, es quedava a casa. Les lectures de l'humanista Lluís Vives (1525) sobre la família i la dona es consideraven, a l'inici del segle XX, recomanables. En la seua obra *De Institutione feminae christianae* estableix les diferències entre l'home i la dona. *La perfecta casada* de fra Luis de León i *La mujer perfecta* de Marchal (1908) eren models per a les dones.

Els canvis que s'han produït, entrada la segona meitat del segle XX, han trencat amb el concepte de la psiquiatria en què es responsabilitzava la mare de l'educació i l'equilibri afectiu del xiquet. Hui s'entén de manera diferent el paper de la dona a casa i en el treball, i es revisa també la funció de dona i mare.

El reconeixement de drets igualitaris entre homes i dones ha sigut possible gràcies a:

- Els principis de democràcia liberal, que van proporcionar la ideologia impulsora per a les dones a la Gran Bretanya i als Estats Units.
- El socialisme marxista, amb l'afirmació de Marx que el progrés social s'hauria de mesurar per la posició social del sexe femení.

ⁱ ALTABLE, Charo (2017). Informació extreta en part de:
• La familia: concepto, cambios y nuevos modelos | Economía...
• La Familia concepto actual, cambios y nuevos modelos en el fin del ...
• La familia en la España de hoy | Opinión | EL MUNDO

Els nostres cossos, els nostres drets

- L'augment del nivell cultural de les societats.
- L'esforç feminista de moltes dones que van lluitar per aconseguir metes personals, i posar-se al mateix nivell d'eficàcia que l'home. Tot això unit a una exaltació de la personalitat de la dona i al dret de les dones per aconseguir la seua llibertat i realització personal d'una manera diferent de la que s'acceptava tradicionalment. Hi han influït també els avanços tecnològics en la llar i la vida industrial urbana.

Els canvis legislatius als països democràtics han anat reconeixent una nova realitat i han anat modificant les lleis per a garantir un tracte igualitari de la dona i de l'home, i la protecció dels fills. Es reconeix el divorci, les parelles de fet inclouen també les persones homosexuals i, en alguns països com Espanya es reconeix el matrimoni entre persones del mateix sexe (2005-2012).

Els canvis socials han sigut molt accelerats durant els últims anys i han donat lloc a una nova situació que afecta de manera molt important la vida familiar i la mateixa societat. Com a síntesi d'aquests profunds canvis podem destacar:

- *A nivell familiar*, els forts descensos de la natalitat, la liberalització de les relacions sexuals, l'increment de la fecunditat fora del matrimoni, el retard en l'edat del matrimoni (27-30 anys), la utilització de mètodes anticonceptius i retard en el naixement del primer fill (27-35 anys), el retard en l'abandó de la llar per part dels fills, l'augment de les unions lliures i de les ruptures de matrimonis.
- *A nivell de mentalitat*, la ruptura amb la visió tradicional del gènere en relació amb les responsabilitats familiars, conjugals

i parentals; l'exaltació del desig de llibertat i de realització personal, que entra en conflicte amb qualsevol tipus de compromís a mitjà termini o a llarg termini; l'individualisme i la racionalitat instrumental que converteix el matrimoni en un contracte que pot trencar-se com si es tractara d'un acord d'empresa. L'increment de la cultura del divorci, la ultradefensa dels drets dels adults en detriment dels del xiquet, el dilema permissivitat-responsabilitat paterna i el principi d'igualtat i llibertat que s'ha traduït en un èmfasi exagerat de la permissivitat dels fills.

Conseqüències de tot el que s'ha exposat són l'augment de dones que decideixen formar una família monoparental o la reconstrucció de les famílies en condicions complicades: fills de cap de setmana, fills de diferents pares que han de conviure junts, germans que no es coneixen, pares que intenten compensar aquestes situacions amb actituds de sobreprotecció, insatisfacció de molts pares en sentir-se dominats pels fills, etc. Aquesta situació crítica familiar, a poc a poc, va donant lloc a una família més democràtica i rica, però continuen havent-hi dificultats relacionades amb el treball de la dona dins de casa i fora de casa i la frustració de no percebre un canvi més significatiu en l'home.

B. Definició de família

L'ONU, l'any 1987, va assenyalar unes recomanacions per a discriminar llar i família. En l'article 131 diu "La família s'ha de definir com a nuclear, i comprén les persones que formen una llar privada com ara els esposos o un pare o mare amb un fill no casat o en adopció. Pot estar formada per una parella casada o no casada, amb un fill o més fills no casats o també estar formada per un dels pares amb un fill no casat."

Després de diverses dècades, aquesta definició de l'ONU hui es queda estreta. A més, ens trobem davant d'una qüestió la definició de la qual està immersa en una sèrie de principis de caràcter ideològic i moral, que no facilita les coses, i ens condueix a una reflexió marcada per l'evolució de l'entorn social.

La família, no obstant això, amb totes les seues particularitats i variacions al llarg de la història, és la institució vertebral de la nostra societat. Suposa en molts casos l'única plataforma de seguretat i protecció per als seus membres i hi tenen lloc, des de les albors de la nostra vida, les funcions clau de socialització, transmissió de valors i educació que ens acompanyaran al llarg del nostre camí per aquest món. Tal vegada aquesta definició aconseguiria el consens sobre el que és la institució familiar i el seu rol social, si bé estem davant d'un concepte sotmés a una dinàmica vertiginosa de canvis que poden arribar a condicionar *de facto* la seua autèntica missió com a proveïdora d'estabilitat material i emocional.

Els últims 20 o 30 anys, hem presenciat una evolució extraordinària del concepte de família al nostre país, i creiem que és important destacar que aquesta seqüència de canvis s'ha produït dins d'un marc de normalitat absoluta i tolerància socials. La convergència de factors fonamentalment socioeconòmics, units a profundes transformacions culturals i ideològiques, han donat com resultat el declivi d'un model de família que podríem anomenar tradicional, basat en la divisió de rols i tasques entre els cònjuges –el treball remunerat era cosa de l'home i les faenes de casa de la dona–, per a donar pas a tota una plèiade d'estructures familiars. D'aquesta manera, juntament amb el model tradicional, constituït per parelles

Els nostres cossos, els nostres drets

casades amb fills biològics, trobem famílies sense fills, famílies amb fills adoptats, famílies formades per parelles sense vincle matrimonial o per parelles del mateix sexe, a més de famílies monoparentals, reconstruïdes o transnacionals. I la seqüència de canvis, de segur, no es detindrà ací. Hi ha autors que qualifiquen més de 50 formes de famílies.

D'altra banda, hem de tindre present que en la definició de família influeix la visió que es tinga, en una societat donada, dels estereotips femenins i masculins. El fet de ser dona o home és un fet sociocultural i històric, i els atributs socials i psicològics dels subjectes, les formes de comportament, les actituds, les relacions i les activitats, així com el lloc que ocupen en relació amb el poder i tot el que s'atribueix al sexe, es presentarà d'una manera o d'una altra, segons les societats i les cultures. A Occident hem de prestar atenció, a més, al fenomen de l'etnocentrisme per a no considerar el model occidental com a universal.

C. Tipus de famílies

Família a l'inici del segle XX



Algunes imatges de famílies hui.



También nuestras familias son todas diferentes.



Els nostres cossos, els nostres drets



Font de la imatge 7: <http://www.upsocl.com/comunidad/valentina-es-un-milagro-su-madre-tiene-sindrome-de-down-y-su-padre-una-discapacidad-2/>

Font de la imatge 8: [Promo: Estrella Gil, l'embaràs en la diversitat funcional](#)

1. La família extensa, també anomenada família estesa, té almenys tres significats diferents o definicions.
 - El terme *família extensa* s'utilitza com a sinònim de família consanguínia.
 - Al·ludeix a una xarxa de parentiu que té una extensió que transcendeix el grup familiar nuclear o primari (pare, mare, germans). Inclou pares, fills, germans dels pares amb els seus fills, iaïos, oncles avis, besavis (generacions

ascendents). Pot arribar a comprendre parents no sanguinis com per exemple, els mig germans, els fills adoptius o putatius.

- Es caracteritza per ser una *estructura de parentiu que viu en un mateix lloc* i es conforma amb membres parentals de diferents generacions.

Una altra concepció sorgeix en tindre en compte altres models de família africana i asiàtica que tenen més laxitud perquè inclouen models multinuclears, com els polígams: poliginics i poliàndrics, o fins i tot es pot estendre el concepte a tots els membres d'un clan o tribu. El model poliginic creix als països occidentals per la immigració. Les famílies poligàmiques i tribals no estan reconegudes en les legislacions occidentals.

Els avantatges que té la família extensa són:

- En les cultures en què la família extensa és una forma bàsica d'unitat familiar, quan una persona passa a l'adulesa no hi ha necessàriament una separació dels seus pares o parents.
- Continua vivint a la mateixa casa o territori, comparteix les normes familiars, participa de les activitats en comú, etc.

Durant l'últim quart del segle XX sorgeixen altres tipus de família.

2. La família nuclear (pare, mare i fills/es). Hui dia aquesta família nuclear és bastant reduïda, amb una mitjana de 3,3 membres i 1,7 fills (1,17 per dona en edat fèrtil). Aquests índexs estan patint un lleu creixement a causa de la immigració.
3. La família i llar monoparentals: es defineix com la llar en què només està present la mare o el pare. El concepte apareix als anys 70 i s'imposa al concepte de família trencada,

incompleta o disfuncional. La monoparentalitat revist hui moltes modalitats: *família monoparental o monomarental* (només hi ha un pare o mare i fills/es); *família monoparental complexa* (progenitor/a amb fills/es a càrrec seu i comparteix la vida amb persones alienes a la família), etc.

4. Família BIS (família en què es produeix una ruptura en la parella i cada membre d'aquesta forma una família nova).
5. Família de persones homosexuals que tenen fills/es (dos homes amb fills/es o dues dones amb fills/es) o no tenen fills/es.
6. Unions de fet. Es tracta d'unions lliures, formades per persones unides sentimentalment i sense vincle jurídic. Poden tindre fills o no.
7. Parelles obertes. Constituïdes per parelles heterosexuales o homosexuals, en què es mantenen vincles afectius i compromís amb la parella, però resideixen en diferents domicilis i són independents.
8. Altres tipus de famílies, formades únicament per membres de la família, germans/es, avis/es i néts, oncles, o per amics/gues. No hi ha d'haver necessàriament una relació de consanguinitat, sinó principalment vincles afectius d'afecte, solidaritat i suport mutu.

[Recomanem els articles següents:

- ["Educar en la corresponsabilidad entre mujeres y hombres. La igualdad necesaria"](#). María Elósegui Itxaso
- ["Corresponsabilidad mejor que conciliación"](#).
- ["¿Qué puedo hacer para conciliar?" La corresponsabilidad en el ámbito familiar - Junta de Andalucía](#)

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.1. Tipus de famílies que conec E

Nivells: ESO

Etiquetes:

#Famílies

Desenvolupament

Es tracta de veure els tipus de família que coneixen i com és la seua família, les persones que la componen, valors i dificultats, a fi d'anar ampliant els conceptes i diversos tipus de famílies existents hui.

Qüestions

1. Quants tipus de famílies coneixes? De quants membres es componen cada una?
2. Com és la teua família? Quantes persones conviuen en la teua família? Tens familiars pròxims que visquen prop de la teua família? Quants familiars viuen lluny del teu nucli familiar? Com et sents en la teua família?
3. Quins són els valors més importants de la teua família? Si tens avis/es, pregunta'ls què era el més important en la seua família quan eren xiquets/es o adolescents i quines dificultats o problemes tenien. Com se sentien?
4. Quines són les dificultats de les famílies que coneixes?
5. Quin és el model ideal de família per a tu?
6. Després de reflexionar individualment, comparteix aquestes qüestions en un grup de tres o quatre persones. Una persona ha de resumir per escrit el que es parla.
7. Debat en tot el grup de classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.2. Tipus de famílies que conec E

Nivells: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Famílies

#Diversitat cultural

Desenvolupament

Indicacions per al professorat

La família no és un element estàtic sinó que ha evolucionat en el temps en consonància amb les transformacions de la societat. La família és un grup en una evolució constant relacionada amb els factors polítics, socials, econòmics i culturals. Al llarg de la història i a causa de fets marcats, la família ha canviat l'estructura i fins i tot les funcions. Així els avanços científics i mèdics han suposat una disminució de la natalitat i l'augment de l'esperança de vida adulta. La industrialització ha canviat l'estructuració de la família i les seues funcions, ha incorporat la dona al treball productiu i ha deixat de banda el paper que se li atorgava (el de cuidadora). El missatge que intentem transmetre és que totes les persones de la família han de responsabilitzar-se de les tasques en la mesura de les seues possibilitats. En algunes ocasions les situacions personals de convivència en l'àmbit familiar poden derivar en conflictes que generen tensió en els i les alumnes i que aquests/es no saben com enfocar. És convenient indicar a l'alumnat que el que donem i ens aporta la família no són només coses materials.

Desenvolupament

1. Prèviament els haurem demanat que porten fotos (retalls de revistes o diaris o dibuixos) de persones majors, persones de mitjana edat, xiquetes i xiquets i joves per a compondre els diferents tipus de famílies. És convenient que el professorat en tinga alguna de recanvi.

A títol orientatiu, podem considerar els tipus de família següents, que prèviament hem explicat a l'alumnat:

A. *Família nuclear* (pare, mare i fills).

B. *Família monoparental o monomarental* (només hi ha un pare o mare i fills/es).

C. *Família monoparental complexa* (progenitor/a amb fills/es a càrrec seu i comparteix la vida amb persones alienes a la família).

D. *Família BIS* (família en què es produeix una ruptura en la parella i cada membre d'aquesta forma una família nova).

E. *Família de persones homosexuals que tenen fills/es*: dos homes amb fills/es o dues dones amb fills/es.

F. *Família extensa* (pare, mare, fills, oncles, avis, etc.).

G. etc.

2. Per grups de quatre persones, han de fer, en una cartolina o dues, tres tipus de famílies. Han de posar-se d'acord amb un altre grup de quatre persones perquè entre els dos grups facen els sis tipus de famílies, A, B, C, D, E (els dos tipus) i F.

3. Al final de la sessió, se'ls informa de quins recursos poden disposar quan es troben en situacions familiars conflictives:

- a) Parlar sobre això.
- b) Parlar amb un familiar en qui confien.
- c) Parlar amb el tutor o tutora amb algun/a professor/a amb qui tinguen confiança, o bé acudir al departament d'Orientació.
- d) Telefonar a ANAR (Ajuda a Xiquets i Adolescents en Risc): 900 20 20 10.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.3. Les famílies actuals 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Diversitat cultural

Desenvolupament

Llegirem el text "Així són hui les llars espanyoles" i reflexionaran en grup de quatre persones sobre les qüestions. Després faran un debat en tot el grup.

Los hogares monoparentales, los que más crecen en ... – La Vanguardia

Així són hui les llars espanyoles

El prototip de parella amb fills continua sent el més nombrós, però les famílies monoparentals són les que més creixen i també augmenten els que viuen sols

La Vanguardia **MAYTE RIUS,**

A Espanya hi ha cada vegada més llars però són més xicotetes. De fet, en una de cada quatre només viu una persona. I encara que el tipus de llar més nombrós continua sent el d'una parella amb fills, el que més va créixer l'any passat és el de les llars monoparentals, formades per un dels progenitors i els fills. Aquestes són algunes de les conclusions que es desprenen de l'Enquesta Contínua de Llars 2015 que ha presentat l'Institut Nacional d'Estadístiques (INE), que radiografia quants i qui viu hui als habitatges espanyols i evidencia els canvis socials i familiars que s'estan produint al país.

Grandària

L'any passat es van crear 43.100 noves llars a pesar que la població resident es va reduir i,

amb això, el nombre de persones que viuen en cada llar, encara que la mitjana es manté al voltant de 2,5 persones per llar. Les llars integrades per quatre, cinc o més persones cada vegada en són menys, i els de tres es mantenen pràcticament estancades.

Tipus de família

De les 18.346.200 llars existents, 10,1 milions estaven formades per parelles, amb fills o sense. En concret, el 34 % de les llars –6,2 milions– estan formades per una parella que conviu amb els fills, encara que aquesta forma de convivència registra un lleuger retrocés respecte de 2014. El segueixen en importància numèrica les llars unipersonals –4.584.200, és a dir, el 25 % del total– que a més es mantenen a l'alça i l'any passat van tornar a créixer un 1,1 %.

El tercer tipus d'estructura familiar més habitual és el de la parella sense fills o que ja no conviu amb ells, que suposen el 21 % de totes les llars a pesar que el 2015 aquest tipus de llars es va reduir un 2,6 %. El segueixen en nombre les llars monoparentals, de les quals les estadístiques van comptabilitzar l'any passat 1.897.500, la qual cosa suposa un creixement superior al 8 % respecte d'un any abans.

Llars monomarentals

El 81,3 % de les llars monoparentals són en realitat monomarentals. Hi ha 1.541.7000 de llars integrades per una mare i els seus fills davant de 355.700 en què és el pare qui viu amb els descendents. No obstant això, el nombre de llars encapçalades per pares va créixer l'any passat més del doble (16,9 %) que el de mares amb fills (6,3 %). En dues de cada tres d'aquestes llars el progenitor conviu amb un sol fill i, en el cas de les mares, el 38,5 % són vídues,

un 36,4 % separades o divorciades, un 13 % fadrines i un altre 12 % casades.

Noves parelles

L'anàlisi de les llars formades per parelles radiografia els canvis socials de les últimes dècades. Les parelles de fet representen el 14,5 % i en set de cada deu els dos membres són fadrins. I mentre que el nombre de parelles de fet va augmentar l'any passat un 1,6 %, el de parelles casades va abaixar un 2,2 %.

D'altra banda, les estadístiques comptabilitzen que en un 0,8 % de les llars viuen parelles homosexuals, més de la meitat (56,6 %) formades per homes. El nombre de parelles homosexuals es va incrementar un 1,6 % el 2015.

Més solitaris

Segons l'INE, hi ha 4.584.200 de persones que viuen soles a casa. El 40 % són majors de 65 anys i majoritàriament dones vídues. En canvi, entre els menors de 65 anys que viuen sols predominen els homes fadrins. Cal destacar, a més, que les llars unipersonals de dones van créixer un 2,6 % mentre que les d'homes van disminuir un 0,6 %.

Persones majors

Si es revisen les llars formades per persones majors de 65 anys, s'observa que el 45 % estan formades per una parella que ja no conviu amb els seus fills, un altre 22 % són habitatges amb una persona sola, i en un 15,4 % la parella encara té els fills a casa. Però a mesura que augmenta l'edat les coses canvien. Entre els majors de 85 anys que viuen a casa el més habitual és fer-ho sols (34,2 %), en parella (23,4 %) i amb altres parents que no són la parella ni

Els nostres cossos, els nostres drets

els fills (20,2 %). Però hi ha diferències per sexes, el 41 % de les dones majors de 85 anys viuen soles enfront del 21,4 % dels homes.

Joves

Si el focus es posa en la població jove, les estadístiques indiquen que només un de cada dos joves entre 25 i 29 anys aconsegueix formar la seua llar. L'altra meitat continua vivint amb els seus pares. Entre els 30 i 34 anys l'emancipació creix, i només continua amb els seus pares un de cada quatre. De fet, el 2015 el 32 % dels joves en aquesta franja d'edat ja vivia en parella i amb fills i un altre 23 % convivia només amb la parella.

Qüestions

1. Quin tipus de família predomina a Espanya? Quina és la mitjana de persones per llar?
2. Per què creus que les famílies monoparentals i les persones que viuen soles són les que més creixen a Espanya?
3. A què creus que es deu que el 81,3 % de les llars monoparentals siguen en realitat monomarentals?
4. El nombre de parelles de fet augmenta, mentre que el de parelles casades disminueix. A què creus que es deu?
5. Les estadístiques comptabilitzen que en un 0,8 % de les llars viuen parelles homosexuals, més de la meitat formades per homes. El nombre de parelles homosexuals es va incrementar un 1,6 % el 2015. Explica les raons d'aquest canvi.
6. Només un de cada dos joves entre 25 i 29 anys aconsegueix formar la seua llar. L'altra meitat continua vivint amb els seus pares. Explica les raons d'aquest fenomen.
7. Reflexiona sobre aquestes qüestions individualment. Després, reuneix-te en un

grup de quatre persones i poseu en comú les vostres reflexions. Feu un breu resum d'això per escrit per al debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.4. La família mosuo de la Xina 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Diversitat cultural

Desenvolupament

Visionat del vídeo, lectura del text i reflexió en parella, sobre les qüestions. Finalment es farà un debat en tot el grup.

[Tierra de Mujeres - La Unión Libre on Vimeo](#)

<https://vimeo.com> › Gines Cutillas Ruiz › Vídeos (Duració: 45'38")

Documental sobre la cultura sexual i única del poble mosuo, una xicoteta minoria xinesa, i una de les societats matriarcals últimes del món. Sense un contracte de matrimoni, els mosuo tradicionalment construeixen relacions basades en l'amor lliure i la satisfacció sexual.

La terra de les dones

Segons la nostra tradició, una família mai s'ha de dividir. Filles i fills s'han de quedar tota la vida amb la mare i els altres familiars materns. En el millor dels casos, tots els membres de la família haurien de morir a la casa on van nàixer, la de la mare i l'àvia. Però quan la meua ama era molt jove i guapa es va escapar de casa de la seua àvia. Era una xica curiosa i inquieta amb ànsies de veure món, el meravellós món a què viatjaven els seus oncles amb les caravanes de cavalls. No obstant això, no va arribar molt lluny. Es va detindre quan només feia dos dies de camí, a l'altre costat de les muntanyes, a la vall de Zuosuo, on es va enamorar d'un jove ben plantat i no va tardar a abandonar els seus somnis d'anar més enllà de les muntanyes. Quan

va tindre la panxa redona com la lluna plena, va decidir construir una casa i criar la seua família prop del poble d'ell.

Pocs mesos després que la nostra casa estiguera construïda, va nàixer la meua germana major, Zhema. Després, poc després que Zhema començara a caminar, ma mare va entonar novament els cants del seguici amb un altre jove ben plantat, i al cap d'uns mesos va donar a llum una altra xiqueta, Dujulema. A continuació es va enamorar d'un altre home. Es deia Zhemi i era de Qiansuo, on vivia la meua àvia. Solia passar per Zuosuo quan viatjava al Tibet amb la caravana de cavalls. Zhemi era alt i tenia unes mans precioses. La meua ama li va contar moltes vegades a Dujema que es va enamorar de Zhemi quan es va fixar en les seues mans.

Zhemi era mon pare

Així és com viuen les famílies entre els nostres. Les dones i els homes no es casen, perquè l'amor va i ve, com les estacions. Una dona mosuo pot tindre al llarg de la seua vida molts amants i molts fills. Així i tot, és possible que cada un d'ells tinga un pare diferent, i cap pare viu amb els seus fills. Els xiquets mosuo es crien a la casa de la mare i prenen el cognom dels seus avantpassats materns. Creixen juntament amb els seus cosins, els fills de les germanes de la mare. Els únics homes que viuen a la casa són els germans i els oncles de les dones. De manera que en lloc d'un pare, els xiquets mosuo tenen molts oncles que els cuiden. En un cert sentit, també tenim moltes mares, perquè ens dirigim a les nostres ties amb el nom "d'azhe ami", que significa 'mareta'.

Yang Erche Namu i Christine Mathieu. *La tierra de las mujeres*. Lumen, 2003. (p. 14 i 15)

Podeu llegir també la informació sobre els mosuo en: [El pueblo Mosuo de China](#)

Qüestions

1. Què és el que et suggereixen aquests textos i el vídeo?
2. Què penses sobre aquesta manera d'organització familiar a partir de la línia materna?
3. Com són les cases?
4. Et pareix que hi ha igualtat entre dones i homes?
5. Què és la unió lliure?
6. Què penses sobre la sexualitat dels mosuo?
7. Què pretén introduir el Govern de la Xina en aquesta cultura?
8. Quins problemes ocasionen els turistes?

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.5. Família i parentiu en l'Àfrica subsahariana EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Diversitat cultural

Desenvolupament

1. Vegeu el vídeo [Família y parentesco y su importancia en África subsahariana from África Imprescindible](#) on [Vimeo](#). (Text del vídeo que hi ha més avall en INFORMACIÓ PER AL PROFESSORAT I L'ALUMNAT)

2. Llegiu la transcripció reduïda del que explica el vídeo.

3. Vegeu les imatges i una descripció breu dels tipus de família en els diversos països d'Àfrica. (En les imatges presentades més avall es poden veure només algunes famílies):

Famílies de África - El Mundo

Es pot veure també [Tradiciones Masai](#)

4. Per parelles, reflexionaran sobre les qüestions i faran un debat en tot el grup.

"Sense la família, a Àfrica, no s'entén absolutament res"

Ho explica molt bé Jordi Tomás Aguilera, doctor en Antropologia Social i Cultural i investigador del Centre d'Estudis Africans de l'Institut Universitari de Lisboa i la Universitat de Lleida, en aquest vídeo realitzat per [Àfrica es Imprescindible](#):

[Família y parentesco y su importancia en África subsahariana from África Imprescindible](#) on [Vimeo](#). › [Àfrica Imprescindible](#) › Vídeos. Durada: 3'18 minuts

Transcripció 'reduïda' del que s'explica en el vídeo.

"La família a Àfrica és fonamental: les estructures familiars influeixen en temes tan diversos com ara economia, temes polítics, relació amb l'Estat i amb altres grups, organització del treball al camp i també a nivell religiós. En molts àmbits de la societat africana, sense tindre en compte la família, no entenem absolutament res.

La família no és com ací, nuclear, que consta de pares, fills, avis i oncles. A Àfrica hi ha molts tipus de famílies: patrilineals (tot es transmet per via paterna), matrilineals, monògames, polígames i fins i tot algun cas molt excepcional de famílies en què una dona pot tindre diversos marits. Les famílies són molt extenses, van des de la família nuclear fins a un llinatge més reduït i un altre de més extens fins a arribar al clan. Així, quan ho necessites, a través de la família pots activar centenars i fins i tot milers de persones, que es relacionen amb tu a través de sistemes de parentiu.

Per a mi la família a Àfrica té aquesta riquesa de ser al mateix temps diversa i també flexible. Generalment pensem que aquests sistemes de parentiu són una estructura immòbil que quasi esclavitzava els membres, que implica molts més deures que beneficis. Però no, és recíproca: quan mor algú, cada membre de la teua família va a ajudar-te en tot el procés de rebre les visites, llavar el cos, cavar la tomba... I així podríem continuar parlant de molts exemples de la vida quotidiana en els quals la família és imprescindible".



1. CONGO. Família de David, Boma.



2. KENIA. Família de Lespia, Marbasit.



NAMÍBIA. Família de Viongera, prop d'Opuwo.



4. MARROC. Família de Mohammed, Dakhla (Sàhara Occidental).

Els nostres cossos, els nostres drets



7. ZIMBAUE. Família de Johan, Kariba

8. GUINEA. Família de Mariama, Labe



9. GUINEA-BISSAU Família de Saboubo, Gabu.



10. TANZANIA. Família de Kelembu, Longido.

Qüestions

1. Després de veure el vídeo i les diferents imatges de famílies africanes, quines idees extraus de les famílies a Àfrica?
2. Tracta d'imaginar i de descriure els membres i el tipus de parentiu de tres imatges de família.
3. Àfrica és un continent en contínua transformació, on hi ha famílies molt primitives, corresponents sobretot a economies agrícoles o ramaderes i famílies nuclears paregudes a les famílies occidentals. Segons el vídeo, quina és la principal diferència entre les famílies africanes i les nostres famílies?
4. Has conegut famílies africanes a l'institut, barri o ciutat? De quin país són? Quantes persones constitueixen la família? Coneixes els seus costums, el seu menjar, la seua música, la seua manera d'entendre la família i de relacionar-se, etc.? Has parlat amb algun membre d'aquestes famílies? Com se senten ací?
5. Reflexiona sobre aquestes qüestions amb una altra persona. Resumeix per escrit sobre el que es reflexiona i tot el que et crida l'atenció del vídeo i de les imatges. Després, feu un debat en el grup-classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.6. Exili de famílies cap a altres països i cultures EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Diversitat Cultural

Desenvolupament

Llegiran les dues notícies i reflexionaran, per parelles, sobre les qüestions. Es posaran al lloc de les persones refugiades, sirianes i espanyoles i contaràn la seua història en primera persona per a desenvolupar l'empatia. Després es farà un debat en el grup-classe. També poden escenificar alguns dels personatges amb què s'han identificat en el diàleg de parelles.

Convé relacionar l'exili de famílies espanyoles després de la guerra i l'exili de famílies sirianes, i veure-hi semblances i diferències.

- [España acoge este verano a 375 refugiados sirios de Líbano - El País](#)
- [El viaje de los Al Said a su nueva vida | España | EL PAÍS](#)
- [Cuando los refugiados éramos nosotros | Verne EL PAÍS](#)
- Poden veure's més imatges en: [Imágenes de refugiados españoles guerra civil](#)

Qüestions

1. Quants milions de refugiats sirians hi ha? Quantes d'aquestes persones hi ha al Líban? Com s'ha fet la selecció de refugiats sirians a Espanya? A què es dona prioritat? On vivien refugiades aquestes famílies abans de vindre a Espanya?
2. Col·loqueu-vos per parelles. Una persona farà del xic siria Ahmed Al Faj, que parlarà

en primera persona, com si fóra refugiat, i una altra serà el periodista que entrevista Ahmed.

3. Quines són les pors de la família Al Said i quines són les seues esperances? De què te por Dua, la mare? Què es pregunta? Què conta el seu marit Aqba? Com eren les famílies a Síria i on estan ara altres persones de la seua família? Quins creus que són els seus sentiments, pors i esperances?
4. Llig l'article sobre l'exili espanyol durant la Guerra Civil de 1936-39. Quantes persones van fugir del conflicte i van creuar la frontera francesa? Què els va passar després? Quantes espanyols i espanyoles van morir als camps de concentració nazis?
5. Quants immigrants espanyols il·legals van arribar a Veneçuela? Imagina que ets un d'aquells immigrants i conta la teua història en primera persona al teu company/a. El teu company/a t'escoltarà i després s'imaginarà que és una persona refugiada que va eixir del port d'Alacant en l'Stanbruck i contarà la seua història en primera persona.
6. Què els va passar als 463 xiquets/es que van eixir cap a Mèxic? Què creus que van sentir?
7. En quins altres països es van exiliar els espanyols/es?
8. Intenta comparar l'exili de famílies sirianes amb l'exili de famílies espanyoles. A què han d'enfrontar-se? Quins creus que són els pitjors problemes?
9. Després de reflexionar sobre aquestes qüestions, feu un debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.7. Exili de famílies cap a altres països i cultures EB

Nivells: ESO, Batxillerat

Etiquetes:

#Famílies

#Emocions

Desenvolupament

Llegiran en tot el grup la situació plantejada per una separació. Estudiaran, en grups, les possibles solucions a aquest cas, tenint en compte les qüestions plantejades i d'altres que se'ls ocorreguen. Posaran en comú en gran grup les reflexions i n'extrauran conclusions.

Una separació

Hola, Jero! Com estàs?

Et diré que jo, no massa bé. Et pareixerà difícil de creure, però ma mare i mon pare han decidit, per fi, separar-se. Segur que estaràs pensant que és el millor, ja que jo contínuament em queixava de les seues baralles i les seues males cares, però ara que veig la separació com una realitat, m'espanta un poc. Tinc alguns amics que han passat per la mateixa situació, i la relació amb son pare i sa mare mai ha tornat a ser igual. A més, m'han demanat que ja que ja tinc capacitat d'elecció, decidisca jo amb qui vull viure.

La veritat és que em trobe en un mar de confusions i potser un poc trist. Quan van dir que se separaven, vaig pensar que jo ja no era tan important i que per més que em lamentara no influiria en la seua decisió.

M'agradaria parlar amb tu tranquil·lament sobre aquest tema. Potser podré veure't el cap de setmana que ve, quan vaja al poble a visitar la meua àvia.

Fins prompte

Qüestions

1. A quin sexe creus que pertany la persona que escriu la carta? Per què?
2. Com està vivint la separació de son pare i sa mare? Et pareix lògic? Per què?
3. Per què té por que se separen si no li agrada la convivència actual?
4. Quins creus que són els sentiments d'aquesta persona? Algun amic o alguna amiga t'ha explicat la separació dels seus pares, el que sentia, els temors que tenia o el que pensava dels seus pares? T'ha passat a tu? Com ho has viscut?
5. Imagina que aquesta carta te l'escriu a tu. Escriu una carta de contestació.
6. Reuneix-te amb una altra persona de la teua confiança i comenteu aquestes qüestions.
7. Debat general sobre les qüestions. Voluntàriament, algunes persones poden llegir les seues cartes de contestació.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.8. Les famílies en la publicitat E

Nivell: ESO

Etiquetes:

#Famílies

#Publicitat

Desenvolupament

Vegeu l'anunci de Danone "Danone | Buenos principios", que mostra famílies amb xiquets i xiquetes adoptats. Feu una llista d'anuncis que recordeu, per grups de 4-5, on apareguen famílies, i digueu de quin tipus són. Anoteu-ne com a mínim 10 indicant-hi el producte, els membres que hi apareixen i què fan. Després, indiqueu quin és el percentatge de famílies alternatives a la nuclear i quin és el rol dels progenitors que hi apareixen. En acabar, transformeu un dels anuncis més tradicional en un de més divers.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.9. Famílies homoparentals 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Homosexualitat

Desenvolupament

Vegeu el curt "Invisible parents", curt elaborat per a la Setmana Nacional de l'Adopció al Regne Unit (març de 2012) que pretenia denunciar les desigualtats de les famílies homoparentals.

Al març de 2014, Honey Maid va fer un anunci celebrant totes les famílies i algunes persones varen protestar. Vegeu i comenteu el vídeo que feren amb les queixes: "Honey Made: Love".

Deixeu un comentari al vídeo expressant la vostra opinió.

Busqueu informació sobre Galesh (Associació de famílies homoparentals) i expliqueu què és i a què es dedica.

Consulteu també algun dels estudis sobre homoparentalitat que us proposem. En grups de 4, cada grup en triarà un i prepararà una exposició per a la resta de la classe.

- Experiencia vital, perfil psicológico y orientación sexual de jóvenes adultos con madres lesbianas o padres gays. Tesi de la doctora Francisca López Gaviño. Universitat de Sevilla. Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació. 2014.
- Fortalezas y debilidades de las familias homoparentales (presentació en pdf) María del Mar González, Francisca López, Psicologia Evolutiva i de l'Educació, Universitat de Sevilla. Resum.

- Cambios legislativos, aceptación social y bienestar psicológico en familias homoparentales españolas. Avanç de l'informe. M. Mar González, Ana Montes, Francisca López i Andrea Angulo. Universitat de Sevilla. 2013.
- Estudio y análisis de la percepción social de las familias homoparentales y su presencia en la prensa escrita española. Alberto Barrios Flórez. Universitat de València. 2012.
- Las nuevas estructuras familiares como contextos de desarrollo: resultados de un estudio sobre diversidad familiar (presentació en pdf). E. Arranz i A. Oliva. Resum. 2010.
- Desarrollo psicológico en las nuevas estructuras familiares. Enrique Arranz Freijo, Alfredo Oliva Delgado. Editorial Pirámide. 2010.
- Dinámicas familiares, organización de la vida cotidiana y desarrollo infantil y adolescente en familias homoparentales. María del Mar González. Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació. Universitat de Sevilla. 2002.
- Desarrollo infantil y adolescente en familias homoparentales. Informe preliminar 2002. M.M González i F. Chacón *et al*ri.

Ací podeu trobar més informació.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.10. Educació sense gènere 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Rols de gènere](#)

[#Sistema sexe-gènere](#)

[#Infantesa](#)

[#Creativitat de gènere](#)

Desenvolupament

Llegiu i comenteu per parelles la notícia que parla de l'Escola Egàlia a Suècia, "[Un preescolar mixto donde no hay sexo](#)".

Podeu llegir i comentar també les notícies següents:

- Storm. Canadà. [Una familia canadiense criará a su bebé sin atribuirle identidad de género](#) (2011)

- Pop. Suècia. [Una pareja de suecos de ideas feministas educa a su hijo sin imponerle un género](#). (2013)

Poseu en comú les vostres reflexions amb el grup classe.

Notícia: Educar sense gènere

Un preescolar mixto donde no hay sexo

Cordelia Hebblethwaite, BBC News, 23 de julio de 2011

/.../ A primera vista, la escuela en Sodermalm -un distrito de la capital sueca- parece como cualquier otra. Pero si usted escucha con atención verá que hay una gran diferencia.

Los maestros evitan el uso de los pronombres

"él" y "ella" cuando le hablan a los niños.

En su lugar, se refieren a ellos como "amigos", por su primer nombre, o como "hen", un pronombre neutro prestado del finlandés.

¿Cambiar a la sociedad?

No es sólo el idioma lo que es diferente aquí.

Los libros han sido cuidadosamente seleccionados para evitar las presentaciones tradicionales de género y los roles de crianza.

Por lo tanto, los niños no leerán cuentos como "La Bella Durmiente" y "Cenicienta", sino, por ejemplo, un libro sobre dos jirafas que encuentran un cocodrilo bebé abandonado y lo adoptan.

La mayoría de los juguetes y los juegos que habitualmente se pueden encontrar en cualquier jardín de infantes están ahí -muñecas, tractores, canteras de arena, entre otros- pero se colocan deliberadamente uno al lado del otro para animar al niño a que juegue con lo que él o ella prefiera.

En Egàlia, los chicos son libres de vestirse y jugar con muñecas, si eso es lo que quieren hacer.

Para la directora del preescolar, Lotta Rajalin, se trata de dar a los niños una posibilidad de elección mucho más amplia, y no limitarlos a las expectativas sociales basadas en el género.

"Queremos darles todo el espectro de la vida, no sólo la mitad. Es por eso que estamos haciendo esto. Queremos que los niños conozcan todas las cosas en la vida, no sólo la

mitad de ellas", le dijo a la BBC.

Todo el personal claramente siente pasión por este principio.

"Quiero cambiar las cosas en la sociedad", señala Emelie Andersson, de 27 años de edad, quien acaba de culminar su formación como maestra y específicamente optó por trabajar en Egàlia debido a su política en materia de género.

"Cuando nacemos en esta sociedad, la gente tiene expectativas diferentes en función de si nosotros somos un niño o una niña. Esto limita los niños", indica.

"En mi mundo, no hay un 'mundo para las niñas' y otro 'mundo para los niños', no", agrega.

La política de identidad

El año pasado, una pareja sueca provocó un escándalo en los medios de comunicación al anunciar que había decidido mantener el sexo de su hijo, de nombre Pop, en secreto para todos menos para sus familiares más cercanos.

Hubo un caso similar hace poco en Canadá con un bebé llamado Storm.

Pero ¿no es confuso para un niño pequeño cuando se desdibujan las fronteras de género?

Es una crítica que la directora de Egàlia ha oído muchas veces, pero la refuta con vehemencia.

"Todas las chicas saben que son niñas y todos los chicos saben que son niños. No trabajamos con el sexo biológico. Estamos trabajando con lo social", expresa

Els nostres cossos, els nostres drets

El veredicto de los psicólogos infantiles y expertos en género está dividido: la mayoría apoya el objetivo, pero cuestiona los medios.

“Los sentimientos son excelentes, pero no estoy seguro de que lo estén haciendo de la forma adecuada”, dice la psicóloga británica Linda Blair.

“Creo que es un poco rebuscado. Entre las edades de tres y siete años, el niño está en busca de su identidad y parte de su identidad es su género, no se puede negar eso”, le señaló a BBC.

Obsesión con el género

Pero Suecia toma en serio las cuestiones de género y, por varios años, el gobierno ha llevado su batalla al patio de recreo.

Ahora es común ver asesores de género en las escuelas, y es parte del plan de estudios nacional luchar contra la discriminación de todo tipo.

Suecia es a menudo elogiado como uno de los países más igualitarios del mundo en este respecto, pero hay críticos que piensan que las cosas han ido demasiado lejos.

/.../ la escuela Egalia -que es financiada por el Estado- está demostrando ser popular y cuenta con una larga lista de espera.

Pia Korpi, una diseñadora de metal, y su marido Yukka, un bailarín y coreógrafo, tienen dos hijos en la escuela.

Korpi dice que ella y particularmente su marido han tenido que luchar para poder trabajar en lo que les gusta, pues sus intereses no se acomodaban a las expectativas de género, así que quieren que sus hijos se sientan libres de estas restricciones.

Korpi apunta que la mayoría de sus amigos y familiares los respaldan 100%, pero admite que algunas personas podrían no entender su elección. /.../

[Recomanem per al professorat la lectura del llibre [Buscando el final del arcoiris. Una exploración de las prácticas de criança desde la fluidez de género](#) (Bellaterra. 2011). En l'enllaç podem llegir l'índex i la introducció.]

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.11. Homes gestants EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Trans*

#Famílies

#Reproducció

Desenvolupament

Vegeu i comenteu en grups de tres l'anunci **Baby Dove | #RealMoms**. Dove ha llançat en el mercat anglosaxó la campanya publicitària #RealMoms (2017) que busca trencar l'estereotip de "mare perfecta" mitjançant l'exemple de mares de veritat que escapen a l'esquema marcat per la publicitat tradicional. Hi ha mares primerenques, fadrines, i també hi ha Shea, una dona transsexual, acompanyada de la seua parella dona. Es tracta de la línia de productes Baby Dove per a la higiene infantil. Shea assegura que "les dues són les mares biològiques" i que "no existeix una sola manera correcta de ser mare".

Llegiu i comenteu en el mateix grup de tres la notícia: **El transexual que luce feliz su barriga de embarazado junto a su pareja.**

Compartiu les conclusions en gran grup.

Notícia. El transexual que luce feliz su barriga de embarazado junto a su pareja

"Me siento bien siendo un hombre que tiene útero y capacidad de llevar a un bebé, dice Trystan Reese que dará a luz en julio



Trystan Reese, el transexual embarazado junto a su pareja Biff Chaplow. / Instagram

Nicolás Wild. 09/06/2017 – cadenaser.com

Como la mayoría de las mujeres que entran en su tercer trimestre, **Trystan Reese**, tiene que lidiar con acidez estomacal y antojos. Pero, a diferencia de la mayoría de parejas, Trystan, es un **hombre transexual que espera un bebé con su pareja Biff Chaplow**. La pareja de Portland, Oregón espera que nazca su hijo en julio.

Pese a su apariencia indiscutiblemente masculina, Reese nació biológicamente como mujer. A lo largo de los 34 años se ha visto sometida a una transformación gracias a la cual tiene una vida que se enmarca en su identidad sexual. Reese y su esposo Biff Chaplow, han logrado la adopción de dos hijos gracias a las leyes estadounidenses. Ahora, esperan uno biológico.

Reese, quien nació siendo mujer, dice que mantuvo sus "partes originales" y nunca quiso

cambiar su cuerpo. "Creo que mi cuerpo es increíble. Siento que es un don haber nacido con el cuerpo que nací e hice todos los cambios necesarios para que pudiera vivirlo, tanto con hormonas como con modificaciones", compartió en su video en Facebook. "Yo estoy bien con mi cuerpo, es un cuerpo transexual. Me siento bien siendo un hombre que tiene un útero y tiene la capacidad de llevar a un bebé. No siento que eso me hace menos hombre. Solo es una casualidad que soy un hombre que es capaz de estar embarazado".

Reese de 34 y Chaplow de 31 años conocen hombres transexuales que pudieron tener hijos de una manera "sana y responsable". La pareja no quiere que su embarazo sea diferente. "Pueden entender esto, comprenderán que no es tan raro que quiera llevar a mi bebé en la barriga", afirma Reese en uno de los video compartidos en Facebook.

Mientras la fecha de dar luz se acerca, la pareja prepara sus hijos para dar la bienvenida a su nuevo hijo. "Somos una pareja dedicada a nosotros y nuestros hijos. Y seremos igual de dedicados a este nuevo bebé como hemos sido con nuestros hijos" asegura Reese.

Embarazos transexuales

El caso de Reese y Chaplow no es único. Diana Rodriguez y Fernando Machado se convirtieron en la pareja de transexuales de más alto perfil en América Latina luego de tener su primer hijo en Ecuador. El primer hombre transexual del que se tiene conocimiento es **Thomas Beatie** de Arizona, Estados Unidos. En 2008 tuvo su primer hijo y actualmente es padre de tres.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.12. Per què el meu germà pot i jo no? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Diversitat intel·lectual](#)

[#Vincles](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Famílies](#)

[#DDHH](#)

[#Diversitat funcional](#)

Desenvolupament

Vegeu i comenteu el vídeo "[Per què el meu germà pot i jo no? \(Indiscutibles\)](#) (5,8")", un fragment del documental [InDiscutibles](#) (Chuz López, 2016, 56'44"), que pretén fer-nos reflexionar sobre el dret de les persones amb diversitat funcional a gaudir d'una sexualitat lliure, plena i consentida.

Llegiu i comenteu per parelles la informació sobre el documental. Anoteu les coses que us criden l'atenció i comenteu-les en gran grup.

[Amb alumnat de Batxillerat i Cicles podem veure sencer el documental [InDiscutibles](#) (Chuz López, 2016, 56'44"); també podem visitar la [pàgina web del projecte](#) i treballar àmpliament les activitats que proposa la [guia didàctica](#)]

Text: Informació sobre el documental

Introducció

Una de cada dues dones i un de cada quatre homes amb discapacitat^{xxx} intel·lectual i del desenvolupament han patit abús sexual al llarg de la seva vida.

Que les persones amb discapacitat són més

^{*} Respectem el terme "discapacitat" que s'empra en la informació del documental, tot i que al llarg d'aquest treball hem preferit usar "diversitat".

vulnerables a patir maltractaments és una certesa que no podem obviar, com tampoc, que la societat en el seu conjunt hi té una gran responsabilitat.

Per tal d'aconseguir que les persones adultes amb discapacitat siguin capaces d'afrontar amb el màxim nivell d'autonomia possible determinades situacions de conflicte del seu present i el seu futur, sembla del tot necessari que tothom, sense excepcions, ha de creure en la nostra infància, la infància de tots.

És per això que es fa imprescindible prendre consciència de la importància de treballar en equip i actuar el més abans possible per poder preveure situacions potencials on les persones amb discapacitat, degut a la seva situació particular de vulnerabilitat, puguin ser víctimes de qualsevol abús, no només el sexual.

Aquest vídeo, basat en experiències positives de superació, vol ser una eina per la prevenció de situacions d'abús que faciliti la consciència social.

Què és inDiscutible?

InDiscutible és un vídeo pedagògic que pretén fer-nos reflexionar sobre el dret de les persones amb discapacitat a gaudir d'una sexualitat lliure, plena i consentida.

Per tal de reforçar el seu vessant didàctic, es presenta en tres blocs clarament diferenciats. Alhora, cadascun d'ells consta de tres parts:

- Part 1: reflecteix les opinions sobre els temes abordats, tant de les persones amb discapacitat com dels familiars i professionals del sector que han participat

en les sessions de treball al llarg de tot el procés.

- Part 2: recull una sèrie d'escenes teatralitzades on es proposen situacions que mostren les dificultats de les persones amb discapacitat per viure la seva sexualitat, i les dificultats de les famílies i professionals per donar-los suport.
- Part 3: al final de cada bloc, es plantegen unes preguntes senzilles, directes i necessàries que resumeixen el contingut del bloc, i pretenen ajudar-nos en el procés de reflexió sobre els temes treballats.

Estructura del vídeo:

- BLOC 1: Dret a decidir sobre la pròpia sexualitat.
- BLOC 2: Espais d'intimitat i persones de confiança.
- BLOC 3: Abús sexual. Creure a les persones afectades.

Estructura de cada bloc:

- Testimonis de les persones participants.
- Escenes teatralitzades.
- Preguntes per a la reflexió.

Per tal que sigui accessible per a tothom, el vídeo està configurat amb subtítols i audiodescripció, en català i castellà. Us el podeu descarregar a l'apartat corresponent d'aquest web.

Els nostres cossos, els nostres drets

Com s'ha fet inDiscutible?

Durant un any, 12 persones amb discapacitat física i intel·lectual, 6 familiars directes d'usuaris de la Fundació Pere Mitjans, i 8 professionals del sector (Fundació Vicki Bernadet i Fundació Pere Mitjans) ens hem reunit durant tres hores setmanals per tal de reflexionar, a partir de testimonis directes dels participants, sobre els aspectes que afecten a la sexualitat de les persones amb discapacitat.

A partir d'aquestes sessions de treball, hem redactat uns guions que reflecteixen part de les problemàtiques sorgides, i que posteriorment han estat interpretats pels propis participants en forma d'escenes de ficció.

Tot el procés ha estat desenvolupat seguint la metodologia d'Aprenentatge Servei, la qual combina de manera simultània processos d'aprenentatge i servei a la comunitat.

Per què inDiscutible?

- Perquè el dret a la sexualitat és un dret fonamental i personalíssim, per tant és inDiscutible.
- Perquè el dret a decidir sobre la pròpia sexualitat és un dret inDiscutible (només un pot decidir sobre la seva pròpia sexualitat).
- Perquè els abusos sexuals són una realitat existent inDiscutible que cal afrontar i abordar
- Perquè és inDiscutible que tothom necessita suport per fer front a les pròpies pors.

- Perquè és inDiscutible que és responsabilitat de tothom afrontar aquesta realitat.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.13. *Guess Room* BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Diversitat Intel·lectual](#)

[#DDHH](#)

[#Prevenició](#)

[#Anticoncepció](#)

[#Anglès](#)

[#Famílies](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Diversitat funcional](#)

Desenvolupament

Vegeu i comenteu el curt ***Guess Room*** (12'48", en anglès), on Amber, una jove amb síndrome de Down i amb parella, es planteja si seguir endavant amb un embaràs accidental. Fixeu-vos en les reaccions de totes les persones que envolten a Amber, fins i tot les que no la coneixen de res.

[El vídeo és en anglès però és molt senzill i té molt poc de diàleg; el podem anar traduint si el nivell de l'alumnat és molt baix o podem parlar-lo i fer una activitat de traducció]

Per parelles, responeu a les qüestions. Després, busqueu una parella i compartiu les vostres reflexions.

Qüestions

1. Què has sentit en veure el curt?
2. Quina actitud té el cap d'Amber i la clientela amb ella? Com la tracten?

3. Quines són les reaccions de les persones del voltant de Daniel i Amber davant de l'embaràs?
4. Quina és l'actitud de Daniel davant de l'embaràs?
5. Els pares de Daniel veuen com un problema que Daniel i Amber tinguen el 50% de possibilitats de gestar una criatura amb síndrome de Down. Quin és el missatge "indirecte" que els arriba a Daniel i a Amber?, que el naixement de persones com ells és una desgràcia? Com respon la germana d'Amber? Què en penseu vosaltres?
6. Amber reivindica la seua adultesa per a prendre decisions. Què en penseu?
7. Podeu completar l'activitat veient i comentant el vídeo "**Dobles armarios, dobles apoyos**", que segons la informació dels seus creadors/es, és "un vídeo divulgatiu de sensibilització sobre la realitat de les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament LGTB (lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals), elaborat per Plena inclusió CV. L'objectiu és visibilitzar aquesta realitat, les barreres que troben i els suports que necessiten per a una vida afectivosexual lliure i sense discriminació."

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.14. La sexualitat igualitària: Les Illes Trobriand EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Diversitat cultural](#)

[#Sistema sexe-gènere](#)

[#Amor\(s\)](#)

[#Rols de gènere](#)

[#Vincles](#)

[#Famílies](#)

Desenvolupament

Llegiu i comenteu l'article [La sexualidad igualitaria: las Islas Trobriand](#). En grups de 4, expliqueu les diferències entre aquest model cultural i el nostre. L'estructura cooperativa "1-2-4" pot ser útil per a realitzar aquesta activitat. (Vegeu l'annex "Estructures cooperatives") Us imagineu vivint-hi?

[Podem completar l'activitat amb l'entrada [Ritos sexuales y amorosos en las culturas del mundo](#) del blog Una antropóloga en la luna.]

Entrada: [La sexualitat igualitària de les Illes Trobriand](#)

La sexualitat igualitaria: las Islas Trobriand

Blog Una antropóloga en la luna. 7 de junio de 2014

El fotógrafo Eric Lafforgue visitó con su cámara y sus ganas de aprender las Islas Trobriand, que se encuentran en el Mar de Salomón y son oficialmente parte de Papúa Nueva Guinea. Algunas de las peculiaridades culturales que más le sorprendieron son la actitud tolerante hacia el sexo; y la solución de conflictos a través del cricket. La sociedad trobriand es matrilineal, el sistema de descendencia se define por la línea materna. Los hijos de

los varones quedan adscritos a la familia de la madre, en este caso el hermano de la madre.

Según Lafforgue, las chicas aprenden acerca de la anticoncepción muy temprano y la virginidad no tiene ningún valor. Si una chica se queda embarazada, su familia mantiene al bebé, ya que, según la creencia tradicional local, los hombres sólo ayudan a abrirse a la mujer para el embarazo, pues el verdadero padre es un Baloma o espíritu /.../. La mayoría de las aldeas tienen una choza especial llamada bukumatula que se utiliza para encuentros extramaritales. /.../

El antropólogo Bronislaw Malinowski ya escribió sobre estas islas: "La sexualidad domina, en realidad, casi todos los aspectos de la cultura. En su sentido más amplio, es más bien una fuerza sociológica y cultural que una simple relación carnal entre dos individuos." afirmaba, ya en 1929. /.../ "Los indígenas tratan la sexualidad no solamente como una fuente de placer, sino como una cosa seria e incluso consagrada." /.../ "El marido comparte con la mujer los cuidados que deben darse a los niños. Acaricia y pasea al niño, lo limpia y lo lava, lo alimenta. Llevar al niño sobre los brazos o tenerlo sobre las rodillas constituye el papel y el deber especialmente atribuido al padre." /.../ "Para la persistencia y la existencia misma de la familia, el hombre y la mujer son indispensables, por eso los indígenas asignan a los dos sexos una importancia y un valor igual."

"Los niños gozan en las islas Trobriand de una libertad y de una independencia considerable. Se emancipan temprano de la tutela de los padres. La libertad y la independencia de los niños se extienden también al ámbito sexual. Los niños pueden referirse a la vida sexual de sus mayores y asisten incluso a menudo a algunas de sus manifestaciones. En la casa, no se toma ninguna precaución particular para impedir a los niños ver las relaciones sexuales de sus padres." /.../ «Entre los 12

y 14 años, los muchachos deben dejar la casa de sus padres con el fin de no obstruirlos en su vida sexual, y se incorporan a una casa de solteros o viudos. Las muchachas van también a una casa habitada por una persona viuda."

"En las condiciones normales, todo matrimonio va precedido de un período más o menos largo de vida sexual en común. Esto constituye una prueba de la profundidad de su compromiso y el grado de compatibilidad de sus caracteres. Durante este período de prueba, ninguna obligación legal incumbe a nadie. El hombre y la mujer pueden unirse a discreción y separarse. En algunas fiestas, los novios se separan y son infieles, siempre con toda discreción.»

"El hombre que tiene éxito en el amor no tiene que recurrir a la agresión. La orden moral pide no violar, porque la dignidad verdadera consiste en ser deseado, conquistar por el encanto, por la belleza, por la magia. Se constata por todas partes una desaprobación de la violencia, de la rapacidad, la codicia y, sobre todo, la deshonor de vivir una vida de privaciones y escasez. Al contrario, la abundancia y la riqueza, asociada a la generosidad, constituyen un título de gloria."

"El acto sexual también respeta una ética: la posición adoptada permite a cada uno de los cónyuges una gran libertad de movimiento para participar activamente y en igualdad en el intercambio y en la unión. Los Trobriandeses se horrorizan de ver cómo los hombres blancos se revuelcan sobre el cuerpo de las mujeres y las aplastan. Un hombre solo eyacula una vez que la mujer conoce un primer orgasmo y el acto continúa después hasta la saciedad de los dos. La rapidez del acto sexual de los blancos los hacen pasar por idiotas o gente sin educación, tomando a las mujeres blancas sin piedad, y se compadecen de no poder conocer los placeres que conocen bien las mujeres trobriandeses.»

Els nostres cossos, els nostres drets

10.7.15. Matrimonis en altres cultures 2EBC

Nivell: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Diversitat cultural](#)

[#Sistema sexe-gènere](#)

[#Famílies](#)

[#Vincles](#)

[#Homosexualitat](#)

[#Rols de gènere](#)

Desenvolupament

Llegiu el fragment de l'article [La transversalidad de género. Contexto cultural y prácticas de género](#) (Anne Bolin, 2003), que tracta sobre els matrimonis entre dones.

Qüestions:

1. En quines situacions es dona el matrimoni entre dones?
2. I entre hòmens?
3. Feu un esquema del text on apareguen els següent punts:
 - Nom de la cultura
 - Motius per al matrimoni
 - Relacions sexuals o no sexuals
 - Canvi de gènere o no
 - Rols de gènere
4. Les conductes de gènere creats són aquelles que desenvolupa una persona i que són "típiques" de l'altre gènere; aquestes conductes fan referència a l'expressió de gènere i no suposen necessàriament el desig de la persona de canviar de sexe/gènere. Teniu clara la diferència entre sexe, expressió

de gènere, orientació sexual i identitat de gènere? Redacteu-ne la definició.

5. Compartiu les reflexions en gran grup.

Text. Matrimonio entre mujeres y matrimonio entre muchachos

El matrimonio entre mujeres es una institución predominante en África, por la que una mujer se casa con otra. Hay varias modalidades de matrimonio entre mujeres, pero el debate se centra en los tipos de prácticas sexuales relacionadas con esta forma de matrimonio y/o en saber si la mujer-marido es un status transformado o no. Blackwood afirma que la conducta lésbica no debe descartarse, mientras que otros consideran que el matrimonio entre mujeres es una institución no sexual. El estudio de Evans-Pritchard constata que el matrimonio entre mujeres se da entre los **nuer** en situaciones en que la mujer es estéril. La mujer estéril tomará una esposa, convirtiéndose así, culturalmente, en un varón, y además busca un progenitor para la esposa, por lo que «ella» se convierte en padre. Esto funciona como una estrategia de reclutamiento de parientes.

Entre los **nandi** las mujeres-marido se dedican a tareas masculinas, tales como el cultivo y el pastoreo. Blackwood sostiene que el matrimonio entre mujeres no era una institución de género cruzado, aunque Oboler informa que a la mujer-marido se la consideraba un hombre. El significado de lo que es ser una mujer-marido en esta institución no se ha resuelto todavía, ni está claro si se dan o no relaciones lésbicas. Y si la mujer-marido es considerada un hombre, entonces el término lesbiana es etnocéntrico. Blackwood propone que el matrimonio entre mujeres presenta un «modelo de relaciones

entre mujeres dentro del sistema de género» más que un rol de género cruzado.

El estudio de Evans-Pritchard sobre "La inversión sexual entre los **azande**" se centra en las relaciones «homosexuales» entre los guerreros jóvenes y los muchachos, documentando una forma de matrimonio temporal entre jóvenes solteros y muchachos (con edades, en todo caso, entre los doce y los veinte años) que se daba entre los azande del Sudán. /.../ A los muchachos se los consideraba «mujeres»: «*Ade nga ami*», solían decir, «somos mujeres». El amante se dirigía a su muchacho con el término *diare*, «mi mujer», y el muchacho se dirigía a aquél llamándole *kumbami*, «mi marido». Estos matrimonios seguían la terminología y las reglas de parentesco habituales. Aun cuando el muchacho debía realizar muchas tareas habitualmente asociadas a los roles de las mujeres, en cuanto que esposa no realizaba todas las actividades. Aparentemente, no había una superposición completa entre los muchachos-esposa y las mujeres-esposa, aunque Evans-Pritchard es impreciso sobre esto, constatando, por ejemplo, que no cocinaban gachas para sus maridos y que transportaban los escudos de sus maridos en los desplazamientos (presumiblemente las mujeres-esposa no lo hacían). Tras llegar a adulto los muchachos-esposa podían convertirse en guerreros y tomar sus propios muchachos-esposa, mientras que sus ex maridos se casaban con mujeres.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8. LA CORESPONSABILITAT

Objectius

- Reconéixer que hi ha diferents tipus de famílies més enllà de la família nuclear tradicional, i que totes són igual d'importantes.
- Valorar la importància que la família té en el nostre desenvolupament personal.
- Analitzar quins comportaments manifesten l'afecte en la família.
- Acceptar que totes les persones són molt importants en la família i que cada una té molt per a aportar.
- Facilitar les eines per a demanar ajuda en el cas que algú no se senta bé en la seua família.
- Establir unes relacions familiars més positives, basades en la cura, el respecte i la coresponsabilitat.
- Valorar el treball domèstic i/o de cura necessari per al sosteniment de la vida. Que l'alumnat es coresponsabilitze de les tasques i actituds que, a la llar, faciliten i milloren la vida de tots els membres de la família.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.1. Relacions familiars: Cada ovella amb sa parellaⁱ 2EBC

Nivells: ESO

Etiquetes:

#Famílies

#Coresponsabilitat

Desenvolupament

Per mitjà d'un joc es fa una reflexió breu sobre diferents situacions que es poden plantejar en l'àmbit familiar, bé siguin positives o negatives.

1. És un joc en què cada frase (escrita en una cartolina de color verd, per exemple) té la correspondència amb una altra frase (escrita en una cartolina de color roig).
 2. Podem preparar targetes amb les frases de color verd, i altres targetes amb frases de color roig.
 3. Es reparteixen les targetes a l'alumnat i se'ls explica que cada u ha de buscar la parella corresponent.
 4. Hauran de moure's lliurement per l'aula fent preguntes fins que troben les parelles.
 5. Una vegada que cada u/una haja trobat la seua parella, es demana a cada una que llija les seues frases en veu alta.
- Entre els missatges que estan escrits en les cartolines hi ha situacions en què ens sentirem bé i d'altres en què no i que hauríem de canviar.
7. Es proposa que, o bé la parella o la resta de la classe, trobe solucions per als conflictes plantejats, i que es puguen escenificar.
 8. Si hi ha temps, es llegiran també les frases positives i es comentaran.
 9. El debat a l'aula ens pot ajudar a fer que

milloren les seues relacions familiars i que, en tot cas, aquestes es vegin afavorides per un bon clima d'enteniment i respecte mutu.

Frases en cartolines:

- Em passe tot el dia jugant amb la Play.
- Estic tot el dia enfeïnada, fins i tot he d'ordenar-li la seua habitació perquè es passa el dia jugant a la Play.
- No suporto la parella de ma mare/mon pare.
- Cada vegada que vaig a casa de la meua parella, el seu fill/a es tanca a la seua habitació.
- Quan tinc un problema o un dubte m'escolta.
- M'agrada que em conte els seus problemes i dubtes; estic ací per a ajudar-lo.
- De vegades és un rotllo ajudar a casa, ja sé que he de col·laborar més.
- Quasi no recorde quan he tingut una estona lliure. Necessitaria un poc de col·laboració.
- Quan isc amb els amics procure dir a casa sempre on vaig i amb qui.
- Estic tranquil/a perquè sé amb qui està.
- Sempre trobe les meues coses capgirades i sap que no m'agrada gens.
- No em deixa mirar res de les seues coses, encara que sap que m'agrada.
- Caminen molt ocupats/des i no tenen temps ni per a seure una estona i xarrar.
- M'encantaria tindre temps per a poder xarrar.

- Ens passem la vida discutint perquè l'habitació està desordenada, perquè no ajude a casa...
- No m'agrada repetir les coses vint vegades i discutir.
- A casa fem un repartiment de tasques, tots sabem el que hem de fer, compartim.
- A casa cada u té la seua responsabilitat.
- Les meues amistats em diuen que no faça cas al que em diuen a casa.
- A casa em diuen que les amistats no sempre donen bons consells.
- Com que he tret males notes m'han castigat sense eixir.
- He tingut una decepció amb les seues notes.
- Jo faig, cada dia, la meua família.
- Tot el món, dia a dia, posa de la seua part perquè funcionen les coses.
- Ajude a fer els deures a la meua germana menuda.
- M'ajuda amb la menuda.
- Sempre m'agrada fer una volta amb ell/ella.
- Ix amb l'avi/a i van a fer una volta.
- M'agrada escoltar aquestes històries del passat.
- El meu avi/a em conta coses de la seua vida en el passat.
- Dedique temps cada dia a les meues relacions familiars.
- Els dinars en família són la meua debilitat perquè posem moltes coses en comú i gaudim junts del temps.

ⁱ Extret i adaptat de: Ni ogros ni princesas, Instituto Asturiano de la Mujer.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.2. El cas d'Aurora i son pareⁱ EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Emocions

#Rols de gènere

#Coresponsabilitat

Desenvolupament

Llegiran atentament el cas d'Aurora i reflexionaran individualment sobre les qüestions. Després, en grups de tres o quatre persones, posareu en comú les vostres reflexions i escriureu un diàleg entre Aurora i son pare. Imagineu què diu la mare. Finalment es podrà fer una escenificació i un debat del cas.

Es poden recopilar casos semblants i viscuts per ells. Els podem relatar i escriure un diàleg per a escenificar-los en pròximes sessions.

El cas d'Aurora

Aurora és una xica de 16 anys que estudia Batxillerat en un institut. Té un germà major i un altre de més menut que ella.

Les relacions amb son pare i sa mare han sigut bones fins fa aproximadament un any. Els pares diuen que Aurora ha canviat molt i que això es deu a la influència d'uns amics "poc recomanables que li han llavat el cervell".

Les discussions són cada dia més fortes, sobretot per qüestions religioses i polítiques i, generalment acaben amb una situació violenta i una postura contundent de son pare:

- "Mentre estigues en aquesta casa hauràs d'acceptar el que et diguem. I si no estàs contenta, te'n vas".

Al final, tot torna a la normalitat fins que sorgeix una nova discussió.

Però, fa uns dies, les coses van arribar a un punt en què Aurora no va poder més i els va insultar dient-los egoistes i dèspotes. Va amenaçar d'anar-se'n de casa i va dir que ella era prou major per a pensar per si mateixa i viure pel seu compte.

Tot va passar perquè va demanar permís per a quedar-se fora el cap de setmana i son pare (que havia deixat eixir el seu germà aquells mateixos dies) li ho va prohibir terminantment.

Aurora lluita entre el desig d'anar-se'n i l'afecte que té cap a la seua família.

Qüestions

1. Quin és el problema d'Aurora amb son pare i sa mare?
2. Com definiries l'actuació d'Aurora? I la de son pare?
3. Quins factors no tenen en compte, tant el pare com Aurora, a l'hora de llançar amenaces?
4. Quines conseqüències ha comportat la postura del pare?
5. Quines conseqüències pot comportar la decisió d'Aurora d'anar-se'n? I la de quedar-se?
6. Què li recomanaries a Aurora que fera? Per què? I a son pare i sa mare? Per què?
7. Si et trobares en la situació d'Aurora, com actuaries?
8. Reflexiona sobre aquestes qüestions individualment. Després, reuneix-te en un

grup de tres persones i poseu en comú les vostres reflexions. Imagineu un diàleg entre Aurora i son pare. Escriu-lo i prepareu-ne una escenificació.

9. Algunes persones voluntàries fan l'escenificació. Se'n poden fer tres o quatre. Debat en tot el grup sobre aquest cas i altres viscuts per ells.

ⁱ Extret i adaptat de: Harimagüada, Relaciones interpersonales con la familia y el grupo de iguales, Educación Secundaria.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.3. Coresponsabilitat¹ EB

Nivells: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Coresponsabilitat

#Masculinitat(s)

Desenvolupament

1. Es lliura la fitxa 1 perquè, en les situacions plantejades, diguen quina persona o quines solen resoldre-les. Poden encerclar o subratllar de color verd el que fan les dones i de color roig el que fan els homes. Quedarà visible així qui fa què.

2. Es lliura la fitxa 2 perquè completen amb el que aporten i reben de la seua família. Els expliquem que no parlem només de coses materials.

3. Es posen en comú les conclusions i s'orienta la sessió cap a la importància de la col·laboració de tots els membres de la família en les tasques que faciliten la vida diària i ens fan sentir bé.



Els nostres cossos, els nostres drets

FITXA 1

En les situacions plantejades a continuació, digues qui o els qui solen resoldre-les.

Llavar la roba	
Animar i consolar algú que estiga trist	
Llavar el sòl	
Planxar	
Comprar la roba i el calçat	
Llavar el cotxe	
Ajudar a fer els deures	
Acompanyar les persones majors o malaltes	
Estendre la roba	
Ajudar a solucionar problemes personals	
Ocupar-se de dur el cotxe al taller	
Cuidar els xiquets/es	
Acudir a les reunions de l'institut	
Dur els comptes del banc	
Parlar amb el professorat	
Comprar el menjar	
Acompanyar algú a la consulta del metge	
Cuinar	
Arreglar els endolls	

FITXA 2

Utilitzant la taula següent, expressa per escrit el que dónes i el que reps de la teua família:

LA MEUA FAMÍLIA EM DÓNA	JO DONE A LA MEUA FAMÍLIA

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.4. La història de Claraⁱ 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Coresponsabilitat

#Desigualtat

Desenvolupament

A continuació els mostrarem la història de Clara i la seua família. L'han de llegir atentament i seguir les indicacions que hi ha a continuació. Aquesta activitat pot durar dues sessions.

La història de Clara

Clara, juntament amb altres dues companyes del treball, ha sol·licitat al departament de Recursos Humans, plaça per a la realització del curs d'especialització en Màrqueting digital. Davant de la sorpresa de totes, el cap els comunica que han sigut seleccionades per a la realització del prestigiós curs que s'imparteix a Londres durant un mes. Quan Clara arriba a casa i ho comunica, la resta de la família se n'alegra moltíssim, però es queden amb una certa incertesa quan s'adonen que durant aquell temps s'ho hauran de fer sols el pare, el fill i la filla, perquè fins aquell moment Clara ha sigut sempre l'encarregada d'organitzar i executar la majoria dels treballs i responsabilitats de la casa.

A. Treball individual

Qüestions

1. Què penses que passarà a la casa durant aquell mes?
2. Creus que la mare deixarà el dinar i la compra organitzada al congelador perquè

no hagen de preocupar-se de fer-los o, al contrari, servirà perquè les persones que integren la llar valoren millor aquest tipus de treball i s'organitzen més democràticament?

Hem fet un perfil breu de cada integrant de la família. Et proposem que el lliges per a reflexionar sobre com podrien organitzar-se basant-te en el perfil de cada persona (edat, horari fora de casa, aficions, qualitats o habilitats). Per a finalitzar, feu l'exercici proposat.

Qui són els integrants de la família de Clara?

Clara és responsable de continguts web en una important empresa consultora. És la mare de Lucía i Marcos i parella de Juan. Des que va formar una família ha compatibilitzat, pràcticament sense l'ajuda de ningú, la seua vida personal, familiar i laboral. És l'ànima de la casa, l'organitzadora, la dona professional, esposa i mare perfecta. La seua capacitat d'alternar molts treballs al mateix temps és molt alta i, de vegades, pateix estrès i esgotament. Per al seu espai personal pràcticament no li queda temps, les seues aficions i vida social queden reduïdes a les que comparteix amb la família.

Juan és la parella de Clara i pare de Lucía i Marcos. És funcionari de carrera i treballa de tècnic en creació d'empreses a l'ajuntament de la seua ciutat. Té un horari laboral de 8 del matí a 3 de la vesprada, de dilluns a divendres, més un dia a la setmana de 4 a 8 de la vesprada. És una persona molt organitzada a qui li agrada cuidar els xicotets detalls. Les seues aficions són jugar a bàsquet, cada dimecres en un equip aficionat del barri i escoltar música clàssica.

Marcos és el fill major de Clara i Juan. Té 14

anys i és estudiant de 2n d'ESO. Va a un institut pròxim del barri i el seu horari de classes és de 8 del matí a 2.30 de la vesprada. Encara que aprova els cursos, sempre deixa tota les activitats per a l'últim moment. Si fóra més organitzat i constant podria traure millors notes. Li encanta el hip-hop i és un seguidor entusiasta de l'Atlètic de Madrid; no es perd ni un partit. Lucía és la menor de la casa. Té 10 anys, fa 4t de Primària i li passa com al seu germà, és un poc desordenada amb els estudis i espera fins a l'últim moment per a estudiar. La seua afició preferida és el bàsquet, com son pare. De fet també juga en l'equip local del barri, això sí, en la categoria infantil. És l'ama de les dues mascotes de la casa Sacha, una gosseta molt simpàtica i Filemón, una tortuga gegant que camina tot el temps amagant-se per tots els racons del jardí.

Ara, amb la informació obtinguda, reflexiona i emplena el quadre següent pensant com s'organitzaria la família de Clara durant el mes que ella estarà absent.

TASQUES/PERSONES	Juan	Marcos	Lucía
Comprar			
Assistir a les reunions de l'escola			
Torcar la pols			
Fer el desdijuni i arreplegar-lo			
Llavar i estendre			
Fer els llits			
Ajudar en els deures als fills/es			
Planxar			
Reparacions de la llar			
Agranar i netejar el sòl			
Portar el cotxe al taller			
Cuinar			
Parar taula			
Tirar el fem			

ⁱ La coresponsabilidad en el ámbito familiar, Instituto Andaluz de la Mujer, Consejería de Igualdad y Bienestar Social, 2010.

Els nostres cossos, els nostres drets

B. Treball en grups reduïts

Ara es tracta de comentar el repartiment de treballs de la taula anterior. Analitzarem les situacions que es donen amb la distribució que hem fet. Per això, hem de fixar-nos en quines habilitats o qualitats hem tingut en compte per a atribuir les tasques.

PERSONES	Habilitats/Qualitats	Tasques
Pare		
Germà/ germans		
Germana/es		

C. Posada en comú i debat

Qüestions

1. Creus que la casa continuaria funcionant adequadament?
2. Creus que la mare ha deixat organitzat el dinar i la compra?
3. Quin paper tenen, generalment, les mares en les famílies?
4. Com seria la casa si compartírem els treballs domèstics?
5. Amb quines professions estan relacionades cada una de les tasques repartides?
6. Imagina com creus que se senten Clara, Juan, Maros i Lucía. Explica les diverses emocions i pensaments que poden tindre respecte dels treballs de la casa i les atencions de les persones. Imagina un diàleg entre totes les persones de la família. Escriu-lo i prepara'n una escenificació.
7. Reflexiona sobre aquestes qüestions amb una altra persona. Després podeu escenificar, voluntàriament, els diàlegs entre els membres d'aquesta família. També podeu fer un diàleg entre les persones de la vostra família.
8. Debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.5. Qui fa què?ⁱ EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Coresponsabilitat

#Famílies

#Masculinitat(s)

#Desigualtat

Desenvolupament

En l'exercici següent aprendrem a valorar les responsabilitats i el treball domèstic. Per a fer-ho et proposem les activitats següents: A. Treball individual-Elabora una fitxa de recollida de dades semblant a la de més avall sobre les diferents tasques que comporta el treball familiar. Després, quantifica el temps de dedicació a cada tasca. Recorda que pots afegir a la llista de tasques totes les que se t'acudisquen i que es duguen a terme en la teua família.

TASQUES FETES	LES FA	HORES I/O MINUTS (treballats)
Fer llits i ordenar dormitoris		
Dur els fills a l'escola i arreplegar-los		
Preparar el desdèjuni i arreplegar-lo		
Cuidar familiars quan emmalalteixen		
Agranar i netejar el sòl		

Llavar, planxar i estendre		
Reparar desperfectes en casa		
Anar al banc		
Assistir a reunions de l'escola		

Suma ara el temps total al dia dedicat per cada un dels membres familiars al treball domèstic i després afeg les que li dedica aquesta persona al treball remunerat. Quant de temps dedica a l'espai personal cada membre de la casa? Emplena la taula següent amb totes aquestes dades.

	MARE	PARE	FILLA	FILL	Altres membres
Treball no remunerat					
Temps total al dia treballat remunerat/deures escolars (filla-fill)					
Temps personal d'oci					

B. Treball en el grup-classe

Tenint en compte els treballs anteriors debatrem, en grup, sobre les qüestions següents. (Cal anotar els resultats aconseguits)

Qüestions

1. Què passaria si les dones no s'ocuparen majoritàriament dels treballs domèstics? Imagina-ho.
2. Què passaria si les dones es declararen en vaga de treball domèstic durant una setmana? Qui faria tot el treball de la llar? Qui faria el dinar? I si decidiren anar a un restaurant o comprar menjar preparat, quant costaria?
3. Quines propostes faries per a una nova organització de la casa?
4. Quin tipus d'organització s'hauria de crear per a donar suport a aquesta nova proposta?
5. Què ocorre quan les dones estan malaltes?
6. Qui atén els bebès i les persones majors?

Conclusions personals

1. A casa, la major part de les tasques de la casa les fa...
2. Si les dones no s'ocuparen de..., ocorreria que...
3. El treball domèstic no es valora perquè...

ⁱ Adaptat de: *La coresponsabilidad en el ámbito familiar*, Instituto Andaluz de la Mujer, Consejería de Igualdad y Bienestar Social, 2010.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.6. Un dia en la família Gómez i en la teuaⁱ EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Coresponsabilitat](#)

[#Famílies](#)

Desenvolupament

1-En primer lloc, vegeu el vídeo: [El reto de la corresponsabilidad - YouTube](#) (2'54)

Vídeo realitzat per a la campanya "Te Corresponde, Nos corresponde", que té com a objectiu el foment de la coresponsabilitat i la conciliació de la vida laboral i familiar. L'objectiu és aconseguir una igualtat d'oportunitats real entre homes i dones en l'àmbit laboral.

2-Llegiu el text sobre "La família Gómez Luque".

La família Gómez Luque

El despertador va sonar a les 8 del matí i els dos es van alçar ràpidament. Mentre ell va preparar el desdjejuni per a tota la família, ella va traure els gossos. El fill i la filla van ser més perososos per a alçar-se, però al final ho van fer i van deixar els llits fets i les habitacions ordenades en 15 minuts perquè ja tenien molta pràctica. Després, el fill va llavar els plats i la filla va agranar la cuina. A les 9.00 tota la família estava llesta per a eixir. Després de deixar el fill i la filla a l'escola, el pare i la mare se'n van anar a treballar. La mare és arquitecta i el pare, mestre d'Infantil. Encara que la mare guanya més diners, als dos els agrada molt el que fan. A l'hora de dinar, el fill i la filla van anar a casa dels avis i l'avi havia preparat un dinar deliciós: pollastre torrat i creïlles fregides!

En acabant de dinar, l'àvia va acompanyar els dos fins a l'escola amb el cotxe perquè s'havia fet un poc tard.

Quan van tornar a casa a la vesprada, el fill i la filla van fer els deures i després van jugar una estona a l'ordinador. Mentrestant, el pare i la mare continuaven treballant en les faenes de casa: el pare es va encarregar de llavar la roba i la mare va estar planxant.

Davant del cansament de la mare i del pare, la filla i el fill van decidir preparar el sopar de sorpresa, i encara que no va quedar perfecte, la mare i el pare se'n van alegrar molt.

3-Reflexiona i crea

Qüestions

1. Ara pensa en la família Gómez Luque i com s'organitzen. Després reflexiona sobre les semblances i diferències respecte de la teua família.
2. L'àvia porta els néts/es a l'escola amb cotxe. Molts avis i àvies ajuden amb les tasques de les famílies cuidant els néts quan són menuts/des. Quina importància té aquest treball i que suposaria en costos econòmics si s'hagueren de pagar altres persones? Què ocorre en la teua família? Com creus que se sent l'àvia i la resta de la família?
3. Una vegada feta la reflexió, i tenint en compte les particularitats de la teua família, fes una llista de propostes per a millorar l'organització de la teua llar.
4. Reuneix-te en un grup de quatre persones i poseu en comú les vostres reflexions. A quines conclusions arribeu?
5. Debateu en classe les vostres conclusions i propostes.

6. Després, comparteix-les i consensua-les amb les altres persones adultes de casa. Hi esteu d'acord? Recorda que en aquests temes el pacte és important.

ⁱ Adaptat de: *La corresponsabilidad en el ámbito familiar*. Instituto Andaluz de la Mujer, Consejería de Igualdad y Bienestar Social, 2010.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.7. Costos de les persones cuidadores BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Emocions

#Coresponsabilitat

#Desigualtat

Desenvolupament

Podem llegir els textos sobre «Los cuidados no deben basarse en el trabajo no remunerado de las mujeres», “La redistribución de los cuidados, materia pendiente” i el de “Costes de las personas cuidadoras”. Un altre text possible és el PDF sobre els costos invisibles de la malaltia. Després, reflexionaran en parella sobre les qüestions i faran un debat en tot el grup.

- **M^a Ángeles Durán: “Los cuidados no deben basarse en el trabajo no ...”** www.diariovasco.com/gipuzkoa/angeles-duran-cuidados-20170712081633-ntvo.html
- **La redistribución de los cuidados, materia pendiente | Los cafeteros ...** cadenaser.com › La Ventana › DEPENDENCIA
- [PDF] **los costes invisibles de la enfermedad - Ministeri d’Ocupació i ...**

COSTOS DE LAS PERSONAS CUIDADORES

Els records de Marina

“Marina té 38 anys, és casada, té una filla que estudia Medicina i un fill, Julio, que va nàixer fa 8 anys amb una encefalopatia multiquística, a causa de la qual necessita suports generalitzats per a totes les activitats de la vida diària. Marina,

que era directiva d’una empresa de consultoria, va reduir la jornada per a intentar compatibilitzar treball i atencions a Julio però, al cap de tres anys va haver de renunciar al seu treball. A Marina, el que més li agradava era organitzar sopars en les diferents cases dels seus amics i, de tant en tant, llogar alguna casa rural i cuinar tots junts... Des que va nàixer Julio no ho han tornat a fer, ho troba a faltar, però ella estima tant Julio que pensa que tots els sacrificis que requereix la seua atenció es veuen compensats quan el seu fill l’abraça. No obstant això, Marina ja no se sent com abans, té insomni, està més irritable i, moltes vegades, pensa que no pot fer-ho tot.

Sol es qüestiona la seua bondat

«Per què plores?» Li pregunta Antonio a Sol. I ella li contesta: «em pareix horrible que amb la situació que està vivint ma mare, encara a mi se’m passa pel cap que el millor és que això acabe prompte, és que sóc una mala filla?». Antonio tracta d’explicar a Sol que són sentiments normals quan algú cuida diàriament una persona que requereix tanta atenció. Ella no és mala persona, tot al contrari, sempre ha estat disposada, des que va començar la malaltia, a atendre sa mare cada dia. Potser sí que ha de demanar ajuda, per a alleujar la càrrega que l’atenció suposa”.

Extret de: Guías de la Fundación Pílares para la Autonomía Personal. Núm. 1, 2014, CUIDAR, CUIDARSE Y SENTIRSE BIEN. Guía para Personas Cuidadoras según el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona. www.fundacionpílares.org

María Ángeles Durán, catedrática de Sociología, creu que cal repartir les tasques d’atenció als

dependents perquè cuidar té uns grans costos econòmics i laborals per a la persona que cuida, perquè moltes persones cuidadores sufraguen moltes de les despeses inherents a l’atenció. A més, algunes no poden acceptar o mantindre una ocupació, o han de reduir la jornada laboral o renunciar a llocs de responsabilitat.

- Té uns costos que tenen a veure amb el temps d’oci i la vida afectiva i relacional, que es veu disminuït per exigències del temps d’atenció.
- Costos que afecten la salut de les persones cuidadores, perquè bona part d’elles finalment desenvolupen malalties, tant de tipus físic (malalties osteoarticulars), com de tipus emocional (melancolia, depressió).

Tots aquests costos, i molts altres més, encara que són difícilment quantificables, tenen un enorme pes a l’hora de configurar l’anomenada càrrega de les atencions. Com ja s’ha dit moltes vegades, cuidar algú cada dia suposa grans esforços, molts dels quals es veuen recompensats amb una abraçada, un somriure, o en percebre amb satisfacció que mai fallarem aquesta persona. Però, d’altra banda, també ens pot ocasionar sentiments d’esgotament, de frustració, de tristesa, d’enuig, i això fa que de vegades ens sentim culpables per acollir aquest tipus d’emocions.

Qüestions

1. En els dos exemples anteriors que has llegit, quin tipus de tasques creus que són necessàries per a ajudar i quant de temps de dedicació requereixen? Quant costarien aquestes atencions si s’haguera de pagar una persona contractada per la família?

Els nostres cossos, els nostres drets

2. Quines repercussions pot tindre en les dues parts la relació d'atencions?
3. Quines conseqüències negatives i positives poden suposar?
4. Creus que l'ajuda s'ofereix de manera voluntària o és obligada per pressions familiars o econòmiques?
5. Segons el que has llegit, com es podria solucionar el problema de les atencions?
6. En la teua família, qui cuida a qui? Hi ha persones malaltes, ancians/es, germans/es, etc.?
7. Reflexiona, amb una altra persona, sobre aquestes qüestions i d'altres que et planteges en llegir els textos.
8. Debat en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.8. Altres masculinitats més coresponsables 2EBC

Nivell: Segon Cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Masculinitat\(s\)](#)

[#Coresponsabilitat](#)

[#Anglès](#)

[#Activismes](#)

[#Hòmens igualitaris](#)

Desenvolupament

1. Vegeu el vídeo: [¿Qué significa Masculinidad? -Tony Porter \(2010\) \(10'59\)](#)

En el vídeo un home parla i fa preguntes a l'auditori sobre les noves masculinitats que estan en contra del masclisme i a favor del respecte i la igualtat amb les dones. Vídeo en anglès amb subtítols en castellà.

2. Feu individualment un resum del vídeo i compareu-lo amb la pròpia experiència, veient, els hòmens, semblances i diferències amb la pròpia educació, i comparant, les dones, l'educació amb la rebuda pels germans, parents, companys o amics que coneguen.

3. Poseu-ho en comú, en grups de quatre persones del mateix sexe.

4. Vegeu les diferències o semblances que hi ha entre el que han reflexionat els hòmens i les dones.

5. Debat general en el grup-classe. Observeu les conclusions a què s'arriba i feu-ne un resum escrit. (És possible també crear un cartell per a col·locar a la classe o fer un vídeo amb les opinions i les conclusions).

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.9. Igualtat i masculinitats EBC

Nivell: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Masculinitat\(s\)](#)

[#Coresponsabilitat](#)

[#Emocions](#)

[#Hòmens igualitaris](#)

[#Activismes](#)

Desenvolupament

Vegeu els tres vídeos i reflexioneu sobre cada un, tenint en compte les qüestions plantejades. Després, reflexioneu i debateu en grups reduïts de quatre persones i, finalment, feu un debat en tot el grup de classe.

1. "[Igualdad y nuevas masculinidades](#)" (3'46)

El mòdul Psicosocial de Deusto-San Ignacio (Premi Emakunde 2012), en col·laboració amb l'Associació d'Homes 'Piper Txuriak' (Bilbao), ofereix de manera gratuïta aquesta exposició: "24 imágenes nuevas para una sociedad nueva"

2. "[Hombres jóvenes por Igualdad de Género](#)" (1'48)

A Guatemala, joves i adolescents viuen, creixen i reproduïxen el sistema masclista i violent. No obstant això, en la Comunitat Llano Grande de Baja Verapaz, un grup de joves reflexiona sobre noves masculinitats i igualtat de gènere per a canviar els paradigmes de masculinitat.

3. "[Nosaltres per Elles](#)" (1'10)

Mèxic es va unir a la campanya "He for She (Nosaltres per Elles)", que està promovent l'ONU Dones per a crear un nou model de

masculinitat que s'involucre i es convertisca en agent de canvi contra el masclisme. Ací podem veure la pàgina "[No todos los hombres somos iguales](#)", amb molts vídeos antipatriarcal.

Qüestions

1. Què sents i què opines en veure les imatges del primer vídeo? Algunes de les coses que fan aquestos hòmens les fas tu a casa? Quines sí i quines no? Per què? Les fan les teues germanes, ta mare o una altra dona? Us animeu a fer una exposició fotogràfica al centre com la que mostra el vídeo?
2. Què et pareix el que pensen els xics joves de Guatemala? Podries fer amb els teus companys de classe un vídeo semblant?
3. En el tercer vídeo apareix una complicitat entre dones i hòmens respecte de la igualtat. Podeu reunir-vos dos xics i dues xiques i fer frases semblants còmplices de la igualtat?
4. Després de reflexionar individualment durant 10 o 15 minuts, reuneix-te en un grup de quatre persones i debateu sobre aquestes qüestions. Després feu un debat en tota la classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.10. Alícia, Nico i la coresponsabilitat EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Publicitat](#)

[#Coresponsabilitat](#)

[#Desigualtat](#)

Desenvolupament

Vegeu l'[Anunci d'Ariel](#) (febrer 2016, subtitulat en espanyol), on un pare escriu una carta a la filla després de prendre consciència de la dolenta educació que li ha donat ("[Anunci original #ShareTheLoad, Ariel Índia](#)"). Podeu veure també un altre anunci de la marca: "[Ariel - #ShareTheLoad](#)" (subtitulat en anglés) que forma part de la mateixa campanya. Comenteu-los per parelles.

Vegeu el vídeo "[Alícia i Nico](#)", fragment del documental "Eres machista y (no) lo sabes" (La Sexta Columna, 2016), que preveu com serà la vida professional de dos xiquets de 4 anys si la societat segueix sent igual de sexista.

Feu una graella i anoteu les diferències entre Nico i Alícia en els aspectes següents:

	Nico	Alícia
Estudis universitaris	40%	60%
Càtedres	80%	20%
Rector/a de 50 universitats	49 rectors	1 rectora
Sou		
Tipus de treball (sanitat, neteja...)		
Precarietat		
Directiu/va IBEX		
President/a gran companyia		
Tasques llar		
Abandó treball per cuidar		
Jubilació		
Altres		

Els nostres cossos, els nostres drets

10.8.11. Superherois EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Rols de gènere](#)

[#Coresponsabilitat](#)

[#Ficció](#)

Desenvolupament

Vídeo [Superherois](#)- Durada: 7'

Carmen és una farmacèutica d'hospital que ha d'anar-se'n a treballar perquè està de guàrdia i deixa el seu fill molt disgustat amb son pare.

En aquest vídeo podràs veure la coresponsabilitat de la parella en la criança del fill i la conciliació de la vida professional i familiar. A més, podràs adonar-te de les trampes que amaga el llenguatge, el masculí universal, en la paraula superherois, que en aquest cas és una superheroïna i així li ho ensenya aquest pare al seu fill.

Abans de veure el vídeo, convé realitzar dues preguntes, que han de ser contestades per escrit, sense pensar molt. Es tracta que escriguen la primera cosa que se'ls ocorregui. Poden escriure la paraula Heroi en el centre d'un full de paper i pel revers la paraula Heroïna. Al voltant d'aquestes dues paraules posaran la primera cosa que se'ls ocorregui, sense pensar-hi molt. Es tracta de posar paraules que associem, a vegades inconscientment a heroi i heroïna.

1- Què és per a tu un heroi?

2- Què és per a tu una heroïna?

Una vegada contestades convé fer grups de quatre persones, xics d'una banda i xiques d'un altre, a fi de veure les diferències de conceptes segons el gènere. Cada grup farà un resum dels

seus escrits i posteriorment es llegiran i es farà un resum de les contestacions dels xics i de les xiques. Si queda temps es veurà el vídeo. Si no, pot veure's en una segona sessió.

Qüestions

- 1-La mare del xiquet està preocupada perquè té guàrdia a l'hospital i el seu fill està disgustat amb ella. Què fa el pare davant d'aquesta situació?
- 2-Com creus que influeix en una relació el fet de no compartir l'atenció de la casa i de les criatures?
- 3-El pare ensenya al seu fill que sa mare és una heroïna perquè salva vides. Li explica que ho fa gràcies al treball en equip. Quina idea traurà aquest xiquet de sa mare i del que és una heroïna?
- 4-Reflexió i debat en grups de quatre persones.
- 5-Debat general en tot el grup.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9. L'AMISTATⁱ

Objectius

- Valorar l'amistat com una relació necessària i important.
- Entendre el concepte i la importància de la "família afectiva", diferent de la biològica.
- Reflexionar sobre què és l'amistat i com ha de comportar-se un vertader amic/ga.
- Aprendre a reconèixer situacions o comportaments que poden fer-se passar per amistat però que en realitat no ho són.
- Reflexionar sobre el tracte a qui és diferent.
- Posicionar-se davant d'una situació injusta i revelar per què no s'actua.
- Reflexionar sobre les causes i les conseqüències de l'exclusió del grup.
- Entendre les diferències de gènere en la manera de viure l'amistat.
- Ajudar adolescents i joves a practicar diferents formes de dir no a les pressions per a tindre relacions sexuals o per a fer el que vulguen els nostres amics/gues o companys/es.

ⁱ Recomanem la lectura del l'article "La amistad como alternativa a la violencia. El nuevo diario.com. 21 de maig 2008 <http://www.elnuevodiario.com.ni/opinion/16373-amistad-alternativa-violencia/> i de "Amistad en las redes sociales - Materia2

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.1. En què consisteix una bona amistat?ⁱ EBC

Nivells: ESO

Etiquetes:

#Amistat

#Emocions

Desenvolupament

En primer lloc, podeu veure el curtmetratge sobre l'amistat en l'adolescència:

[Buenos Amigos - Cortometraje - YouTube \(2\)](#)

A continuació podeu llegir el text, "[Las Relaciones Humanas. La Amistad Como Valor Humano](#)" i destacar les característiques més importants de l'amistat. Després, reflexioneu individualment sobre les qüestions i escriviu una carta al vostre millor amic o amiga. Després, compartiu les vostres reflexions i experiències amb una altra persona. Finalment es farà un debat en tot el grup i podeu llegir algunes cartes de les persones que vulgueu. Si no s'atreveixen, nosaltres podem llegir, anònimament, algunes cartes dels i les alumnes.

Qüestions

1. Després de veure el vídeo, llig el text "[Las Relaciones Humanas. La Amistad como Valor Humano](#)". Destaca'n els punts més importants.
2. Pensa en les amistats que has conegut fins ara. Quines característiques en podries destacar?
3. Què és per a tu un bon amic o una bona amiga? Quines qualitats ha de tindre?
4. Has tingut algun amic o amiga especial? Destaca el més important d'ell o ella.
5. Escriviu una carta al teu millor amic o amiga. Imagina que se'n va a viure a una altra ciutat o país i li escrius perquè t'has adonat del que va significar la vostra amistat i per donar-li les gràcies per tot el que t'ha donat i ajudat.
6. Quan hages reflexionat sobre aquestes qüestions, reuneix-te amb una altra persona i comparteix amb ella la teua experiència.
7. Debat en tot el grup. Si vols, pots llegir la teua carta a tot el grup.

ⁱ Recomanem fer les activitats "El tesoro de la amistad" i "La historia de Laura" de "Ni ogros ni princesas" (Principat d'Astúries).

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.2. Algunes investigacions científiques sobre l'amistat BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amistat

#Vincles

Desenvolupament

Es divideix la classe en dos grups, el A i el B. El grup A llegirà el text núm. 3 i el grup B el text núm. 4. Han de respondre a les qüestions individualment en primer lloc, i després ho compartiran en grups de quatre persones. Posteriorment, el grup A i el grup B resumiran les seues conclusions en tot el grup per a fer un debat. També es pot fer aquesta activitat en dues sessions i respondre tot el grup a les qüestions del text 3 en una sessió i en una altra sessió, el text 4.

Grup A

Llegiu el text "Nueva hipótesis explica la amistad entre humanos" - Tendencias 21. Reflexioneu sobre les qüestions que planteja el text, individualment i en grups de dos.

Qüestions

1. En què té l'origen l'amistat, segons la teua opinió?
2. Què és el que es prioritza a l'hora de triar les amistats, segons la universitat de Pennsilvània? I segons la teua opinió?
3. Com triem les amistats segons Peter DeScioli i Robert Kurzban? Com les tries tu?
4. Què va demostrar la teoria de jocs, segons l'article?
5. Quina importància tenen les aliances entre amics/es?

6. Reflexiona individualment sobre aquestes qüestions. Després, reuneix-te en un grup de quatre persones i comparteix les teues reflexions. Feu un resum per al debat.

Grup B

Llegiu el text "10 verdades sobre la amistad: qué dicen los científicos sobre estas relaciones". Respondeu individualment a les qüestions. Després, compartiu-ho en grups de quatre persones. A continuació, es pot fer un debat.

Qüestions

1. Creus que les dones i els homes poden ser amics? Tu tens amistats de l'altre sexe? Quines diferències hi ha entre les amistats entre homes i les amistats entre dones? Hi ha diferències entre les teues amistats masculines i femenines?
2. Els animals també tenen amics. Per què formen aquests vincles els animals?
3. Creus que si alguna cosa amenaça el teu amic/ga també t'amenaça a tu? Explica-ho.
4. Creus que les noves tecnologies fan augmentar les nostres amistats? En què es diferencien aquestes amistats de les altres que hem fet fora de les noves tecnologies?
5. Segons Peter DeScioli, l'amistat no és només un intercanvi de favors, perquè també hi ha la gelosia. Què n'opines tu?
6. Creus que si una nova amistat entra en la teua vida en desplaça una altra?
7. Com t'ajuden els teus amics/gues en els estudis i en altres ocasions?
8. Per què l'amistat és bona per a la salut?

9. Reuneix-te en un grup de quatre persones i comparteix les teues reflexions. Feu un resum per al debat.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.3. La família afectiva EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Vincles

#Emocions

#Famílies

#Amistat

#Música

Desenvolupament

Llegiu el text sobre la família afectiva i reflexioneu, en grups de dos, sobre les qüestions i la importància de tindre una família afectiva. Després, feu un debat en tot el grup.

La família afectiva

Fina Sanz ens parla en el llibre *Los vínculos amorosos* de la importància de crear-nos una família afectiva. "La família afectiva és el nucli de persones que estimem, pels quals ens sentim estimats i amb els quals anem establint llaços afectius al llarg de la vida. Hi poden estar inclosos membres de la nostra família biològica, però molts no ho seran, ja que la seua característica fonamental és que es tracta de gent a qui triem per a intercanviar els nostres afectes de manera incondicional. És, sobretot, el món de les nostres amistats.

El sentit de pertinença a un nucli afectiu dóna estabilitat i seguretat. Podem viure ací l'amor quotidià, parlar, divertir-nos, compartir interessos, projectes; en definitiva, crear".

Amb la família afectiva, amb les nostres amistats i companys/es és important sentir-nos lliures i en confiança, tindre temps per a parlar, jugar, compartir afectes, problemes, projectes i somnis,

divertir-nos junts/es, riure, contar les nostres preocupacions, escoltar-nos i ajudar-nos. Així desenvolupem la nostra humanitat i mantenim relacions de bon tracte, solidàries i pacífiques.

Construir-nos una família afectiva implica crear vincles i llaços d'empatia, confiança i respecte, i acceptar i acollir les diferències de cada persona de la família afectiva, i aprendre l'atenció mútua, preocupar-nos pel nostre benestar i el de les altres persones i oferir alguna cosa a les altres persones per a gaudir-ne conjuntament.

EL BON TRACTE implica una altra manera de viure i de relacionar-se, que requereix un treball personal i col·lectiu:

Requereix autoconèixer-se, com a treball personal i col·lectiu, que implica una sèrie de coneixements bàsics, com el desenvolupament dels processos emocionals i relacionals, saber escoltar-nos i entendre els processos del nostre cos, les nostres emocions i pensaments, i col·locar-nos com a observadors de nosaltres mateixos/es.

Requereix:

- Estimar el nostre cos.
- Cuidar-nos i deixar-nos cuidar.
- Consciència i amor pel nostre espai personal.
- Reconèixer els nostres desitjos.
- Respectar els nostres límits.
- Saber demanar i saber dir "sí" i "no".
- Saber acomiadar-se i dir adéu al que no ens convé.
- Saber agrair.

- Saber perdonar i saber demanar perdó.
- Responsabilitzar-nos de la nostra vida i del nostre benestar.
- Tindre projectes propis.

El bon tracte amb les persones es basa en l'amor que podem compartir amb elles, saber compartir espais, expressar les emocions, resoldre conflictes sense violència i saber negociar i establir límits i acceptar-los.

Qüestions

1. Tens una família afectiva en la qual et sents amb confiança i llibertat per a parlar, no ser jutjat/da, ser escoltat/da i tractat/da bé, sense que et sentes pressionat/da o forçat/da a fer coses que no vulgues o a callar per por?
2. Què és per a tu el que és negociable i el que no és negociable en una relació?
3. Com pots crear-te una família afectiva?
4. Com pots ajudar altres persones a crear-se una família afectiva?
5. Reuneix-te amb una altra persona de la teua confiança i reflexioneu sobre aquestes qüestions. Feu un tracte de bon tracte entre vosaltres. Després, preneu unes notes breus per al debat en tot el grup.
6. Podeu finalitzar amb aquesta cançó de Joan Manuel Serrat sobre un poema de Mario Benedetti: "[Hagamos un trato](#)" (3)

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.4. Reconèixer les coses positives de les amistats EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Vincles](#)

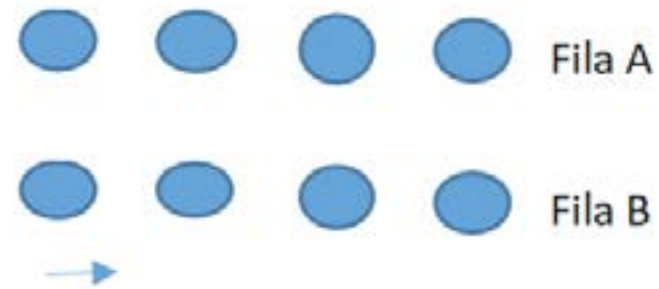
[#Emocions](#)

[#Amistat](#)

Desenvolupament

A) Es formen grups de 10 o 12 persones i es col·loquen en dues files, A i B, enfrontades. La fila A no es mou, perquè serà la receptora de lloances, i les persones de la fila B diran a cada persona de la fila A una lloança o floreta en positiu, que es referisca a aspectes físics, actituds o maneres d'estar i comportar-se. Pot adquirir aquesta forma: "De tu m'agrada...". Cada persona de la fila B, quan haja acabat de dir lloances a la persona que té davant, es mourà un lloc cap a la dreta per a comunicar-se amb una altra persona i així fins a comunicar-se amb totes les persones de la fila A. Posteriorment es farà una inversió de rols: la fila B serà receptora de lloances i la fila A serà la que parle. Cada persona ha d'escoltar en silenci les lloances i estar atenta als seus sentiments. Quan acaben les dues files, cada persona expressarà a la que té davant com s'ha sentit en rebre les floretes o lloances.

B) Una altra manera de fer aquest exercici és col·locar-se un paper apegat a l'esquena en el qual els companys/es posaran per escrit les floretes o lloances. Al cap d'alguns minuts cada persona llig les floretes i expressarà a una altra persona com s'ha sentit. Després, es farà un debat general.



Qüestions

1. Quan haja acabat l'exercici, tanca un moment els ulls i adona't del que has sentit en rebre les floretes o lloances i com t'has sentit en dir-les. Obri els ulls i expressa què has sentit en cada ocasió a la persona que tingues davant.
2. Ara, en el vostre grup de 10 o 12 persones, digueu cada persona com us heu sentit. No jutgeu ni interpreteu el que cada persona expressa. Es tracta només d'escoltar i de parlar amb silenci i respecte de totes les persones del grup.
3. Debateu en tota la classe com us heu sentit, si és freqüent aquest tipus de comunicació entre les vostres amistats i companys/es.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.5. L'amistat entre dones BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amistat

#Rols de gènere

Desenvolupament

Abans de llegir el text, convé veure les idees que tenen sobre l'amistat entre dones i veure si pensen que és diferent de l'amistat entre homes. Posteriorment llegiran els textos i reflexionaran sobre les qüestions plantejades.



Amistat entre dones: Claus per a entendre l'amistat femenina

L'amistat femenina sempre ha sigut objecte de curiositat perquè suposa una xarxa de relacions complexes i difícils de comprendre. Hui et contem algunes claus per a entendre-la.

Sandra Llorente, 26 de maig 2017 - Última actualització: 29 de maig de 2017, a les 10.20h.

La famosa sociolingüista Deborah Tannen acaba de publicar l'últim llibre, *You're The Only One I Can Tell: Inside the Language of Women's Friendships*, que tracta d'explicar les complexes relacions en l'amistat entre dones. Una investigació molt interessant que ens obri la porta per a comprendre per què en l'amistat entre dones hi ha tanta comunicació, per què ens contem tant les nostres coses i com funcionen les relacions d'amistat entre dones. Hem recopilat les claus per a entendre l'amistat femenina que la mateixa Deborah Tannen exposa. Si tens curiositat, no te les pots perdre!

1. L'amistat entre dones és diferent a l'amistat entre els homes

Això segurament ho tens clar. Si ets dona, probablement estaràs d'acord amb el fet

que les teues relacions amb la majoria de les teues amistats dones són molt diferents de les teues relacions d'amistat amb altres homes. Molts homes mai arriben a comprendre què té d'especial el grup de dones amigues que moltes vegades és prioritat en la vida d'una dona, més que altres coses que per a l'home són importants.

Tannen ha descobert que en la majoria de les cultures del món les xiquetes passen més temps assegudes i parlant que els xiquets. Per a una xiqueta, la seua millor amiga és aquella a qui li ho conta tot, i per a un xiquet el seu millor amic és aquell amb qui ho fa tot...

2. Els secrets i els xafardejos són una demostració d'interés

Durant dècades s'ha criticat molt l'estereotip de la dona xafardera. Aquesta idea de les dones parlant d'altres amb una certa malícia pareix que, a poc a poc, es va disseminant. Deborah Tannen assegura que les xafardereries són una demostració d'interés. Moltes dones en la seua amistat solen contar-se 'coses que no contarien a ningú' sobre elles mateixes o una altra persona. El fet d'acostar-te a una persona i contar-li un secret suposa una exposició al fet que ho puga contar a una tercera persona, de manera que fer-ho amb una amiga és un acte de confiança cap a ella.

D'altra banda, Tannen distingeix entre les intencions dels xafardejos. Per a la sociòloga del llenguatge, "contar una cosa d'algú" a una amiga pot ser un reflex que aquesta persona et preocupa o t'importa, que t'interessa. No obstant això, és molt diferent "parlar en contra d'algú", acció en què hi ha un altre tipus d'implicacions que van més enllà de l'interés cap a una persona. Aquesta diferència és el que per

Els nostres cossos, els nostres drets

a Tannen ha fet que es confonga xafarderia amb alguna cosa maliciosa.

3. En les amistats entre dones hi ha dinàmiques de poder

Deborah Tannen ha trobat que entre els grups d'amigues dones sol haver-hi diferents dinàmiques de poder, sobretot entre les amistats que es troben en aquestes etapes en què els amics juguen un paper essencial en la seua vida, com l'adolescència o l'etapa universitària.

La investigadora assegura que els secrets poden convertir-se en un aparell de poder en les relacions grupals. A qui decideixes contar-li el secret, a qui no, per què ho fas, pot contar el teu secret aquesta persona? En el moment que contes un secret a la teua amiga, li estàs atorgant un cert poder sobre tu, de manera que en realitat t'estàs arriscant al fet que el teu secret pugui deixar de ser-ho si la teua amiga el conta.

En realitat, antigament les dones compartien molt més que hui. Elles es rellevaven en l'atenció dels seus bebés, es reunien per a cuinar juntes i compartien una intimitat a la qual només s'arriba a través d'un vincle d'amistat profund. Aquesta vida compartida era una font de fortalesa i consol sobre la qual es construïa la seua vida diària. Les dones aprenien les unes de les altres, s'atenien les unes a les altres, podien comptar les unes amb les altres.

Hui dia, les dones vivim molt més aïllades i separades les unes de les altres. Les oportunitats per a reunir-nos no són molt més limitades. Però això no redueix la nostra necessitat de sentir-nos unides i, de fet, les dones que no estan amb les seues amigues sovint o que perden el contacte senten un gran buit interior, complicat d'omplir amb cap altra cosa.

El poder de l'amistat femenina

Els vertaders beneficis de l'amistat són

incommensurables. Els amics fan la vida millor. En aquest sentit, els estudis mostren que l'amistat té un major impacte en el nostre benestar físic i psicològic que qualsevol altra de les relacions familiars.

L'amistat femenina té un gran impacte en el nostre benestar físic i psicològic com a dones, ja que nosaltres compartim aquest vincle especial quan acostem les nostres ànimes. D'aquesta manera trobem el suport i l'ànim que necessitem per a superar els nostres problemes i limitacions.

De fet, segons els investigadors, l'alliberament de l'hormona oxitocina és, sobretot per a les dones, la panacea de l'amistat i, per extensió, de la salut.

Un important **estudi** va trobar que les dones responen a l'estrés de manera diferent que els homes. Aquest fet té implicacions importants per a la salut. Quan les persones experimenten l'estrés, la resposta de lluita o fugida s'activa i allibera hormones, com el cortisol.

L'oxitocina és una altra hormona que és secretada pels homes i les dones en resposta a l'estrés. En les dones, amorteix la resposta de lluita o fugida i els anima a protegir i cuidar els fills i a reunir-se amb altres dones.

Això funciona així no només en els éssers humans, sinó també en moltes altres espècies. Quan les dones ens involucrem en l'atenció dels nostres éssers estimats o en les nostres relacions d'amistat amb altres dones, alliberem oxitocina. Així tenim més capacitat addicional per a la lluitar contra l'estrés i calmar-nos.

En canvi els homes alliberen alts nivells de testosterona quan estan sota els efectes de l'estrés, i això redueix els efectes calmants de l'oxitocina. Per això solen ser més proclius a reaccionar amb enuig i violència. No obstant això, les dones produïm estrògens, que augmenten els efectes de l'oxitocina, i això ens fa buscar suport social per a alliberar aquesta hormona.

Segons pareix, aquesta diferència a la cerca de suport social durant els períodes d'estrés és la principal forma en què homes i dones difereixen en la seua resposta a l'estrés, i una de les diferències més bàsiques en el comportament dels dos sexes.

Cal destacar en aquest punt que un **estudi** sobre el càncer de mama va trobar que les dones sense amics pròxims eren quatre vegades més propenses a morir de la malaltia que les dones amb 10 i més amics. Curiosament, la proximitat i la quantitat de contacte amb els amics estaven associats amb la supervivència. El simple fet de tindre amics era ja un agent protector.

Qüestions

1. Creus que l'amistat entre dones és igual que l'amistat entre els homes? Assenyala'n semblances i diferències, si en trobes.
2. Què pensa Deborah Tannen sobre l'amistat entre dones?
3. La idea que les dones són molt xafarderes està molt estesa. Creus que les dones són més xafarderes que els homes o ho són d'una manera diferent? Què pensa sobre això Deborah Tannen? Què en penses tu?
4. Creus que en l'amistat entre dones hi ha dinàmiques de poder? Quina és la teua experiència? Què pensa Deborah Tannen sobre això i què en penses tu?
5. Creus que els éssers humans podem controlar la manera de respondre a l'estrés o poden més les hormones?
6. Reflexiona en grups de dos sobre aquestes qüestions. Fes un breu resum per escrit. Després, reuniu-vos en grups de quatre persones i poseu en comú les vostres reflexions.
7. Debat en tota la classe.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.6. Diferències de gènere en les amistats BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amistat

#Rols de gènere

Desenvolupament

Convé llegir el text sobre algunes investigacions. Reflexioneu en grups de dos sobre les qüestions referides al text. Poseu en comú les reflexions en grups de quatre persones. Resumiu per escrit el debat i feu un debat general en classe.

LES DONES TENEN AMISTATS MÉS FORTES?

"Las mujeres tienen amistades más fuertes y cercanas que los ..." - *El País*

<https://elpais.com> › BuenaVida

Dunbar, biòleg evolutiu, ha fet un estudi que acaba de presentar en la trobada anual de l'Associació Americana per a l'Avanç de la Ciència (AAAS). Després d'analitzar els vincles amistosos de 30 joves dels dos sexes, va concloure que, en el cas de les xiques, si aconseguen mantindre una amistat amb una altra xica al llarg del temps —fins i tot si hi havia distància— és perquè es preocupaven d'establir un contacte telefònic continu i prolongat. Els xics, al seu torn, van conservar els seus amics gràcies a fer coses junts.

El treball de Dunbar n'és un més de tants que subratllen les dissimilituds entre ells i elles respecte de les seues relacions amistoses. El 2007, un estudi fet pel professor Jacob M. Vigil, de la Universidad de Nuevo México (EUA) va distingir entre "grans coalicions funcionals en els homes i relacions íntimes i segures en les dones".

Però, potser no som iguals?

A l'hora de trobar una explicació a aquestes diferències aparents, Carmen Rodríguez, doctora en Pedagogia i autora del llibre *Género y Cultura Escolar*, suggereix que és l'herència cultural —i no la biològica— la que hi ha darrere d'aquestes actituds. L'experta insisteix en el fet que no hi ha diferències de gènere en les relacions d'amistat de xiquets amb xiquets i xiquetes amb xiquetes que no siguin construïdes socialment: "Des que naixen estan condicionats en els seus jocs i en les expectatives i estereotips per a comportar-se com s'espera que ho faça un xic i una xica".

"A elles, els models estereotipats de princeses i amor romàntic les fan dependents; i a ells, l'exigència de ser forts i valents els fa no expressar amb facilitat els seus sentiments i tindre dificultats d'adaptació", diu Rodríguez, per a qui aquestes construccions socials "fan que les xiquetes juguen més a contar històries i a divertiments narratius que es relacionen amb el llenguatge, mentre que ells utilitzen l'espai i el moviment".

Sobre aquest assumpte, Niobe Way, professora de Psicologia Aplicada a la Universitat de Nova York (EUA), assegura en el llibre *Deep secret: Boy's friendship and the crisis of connection* (Secret profund: l'amistat del xic i la crisi de la connexió) que, fins a les primeres etapes de l'adolescència, xiquets i xiquetes comparteixen els seus secrets i els sentiments més profunds de la mateixa manera amb altres xics del seu mateix gènere. No obstant això, a mesura que els homes van creixent es tornen desconfiats i pensen que per a "convertir-se en homes" s'han de tornar estoics i independents.

Per a aquesta especialista, la solució per a evitar el que anomena una "crisi de desconexió" dels homes durant l'adolescència rauria a exposar i visibilitzar les inexactituds dels nostres estereotips de gènere.

A una conclusió semblant arriba Geoffrey Greif, investigador de la Universitat de Maryland (EUA). Segons explica, els homes, des d'una edat primerenca, són educats per la societat per a tindre dificultats a l'hora d'establir i mantindre amistats. "Hem sigut criats per a competir i no cooperar", postil·la. Tots els experts consultats veuen clau l'educació perquè l'amistat no tinga gènere més enllà dels 16, es forge en un partit de futbol o a través d'una llarga conversa telefònica.

Qüestions

1. Segons aquest text, quines són les diferències de les amistats entre homes i de les amistats entre dones?
2. Quines són les diferències segons la doctora en Pedagogia, Carmen Rodríguez?
3. A quines conclusions, sobre l'amistat entre homes, han arribat Niobe Way, professora de Psicologia de la Universitat de Nova York, i Geoffrey Greif, investigador de Maryland?
4. Què penses tu, segons la teua experiència, sobre les diferències en el tipus d'amistat entre els homes i el tipus d'amistat entre les dones?
5. Com t'agradaria que fóra l'amistat entre els homes? Creus que falta alguna cosa en aquesta amistat? Què és el més positiu en aquesta amistat?

Els nostres cossos, els nostres drets

6. Com t'agradaria que fóra l'amistat entre les dones? Assenyala els aspectes positius i el que trobes negatiu o que falta en aquesta amistat.
7. Reflexiona sobre aquestes qüestions individualment uns moments i després feu-ho en grups de dos.
8. Poseu en comú les vostres reflexions en un grup de quatre persones. Escriviu un resum de les conclusions a les quals arribeu. Després, feu un debat en tota la classe.
9. Podeu completar l'activitat comentant el vídeo de l'entrevista a Jane Fonda i a la seua amiga Lily Tomlin: [Jane Fonda, Lily Tomlin: La hilarante celebración de amigas de toda ...](#) (15'44)

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.7. Opinions sobre l'amistat i l'amor EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

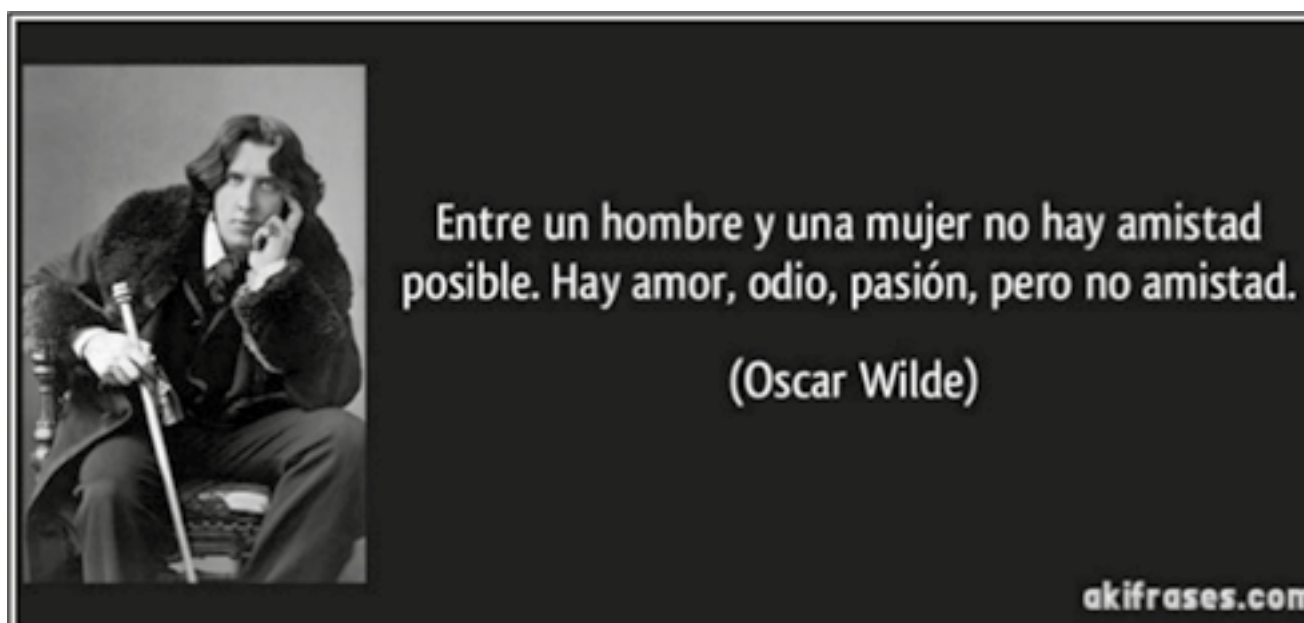
#Amistat

#Amor(s)

#Rols de gènere

Desenvolupament

Llegirem les diferents frases i reflexionarem sobre les qüestions plantejades per a fer, posteriorment, un debat en grups de quatre persones, en què aportaran les seues experiències. L'alumnat pot intentar buscar en les xarxes frases d'escriptors sobre l'amistat i frases d'escriptores. Fins i tot quan es busquen frases de dones escriptores n'apareixen molts més d'escriptors, a pesar que les dones han escrit molt sobre l'amistat. Seria interessant fer un debat sobre aquest punt.



Els nostres cossos, els nostres drets

Frases d'escriptores

- "Les amistats femenines són només un salt a la nostra germandat, i la germandat pot ser una força molt poderosa" (Jane Fonda).
- "Moltes dones no tenen idea de la importància que té per a elles l'amistat". (Lily Tomlin)
- "Les amistats entre les dones són especials. Donen forma al que som i al que encara hem de ser. Calmen el nostre món interior tumultuós, ompli els buits emocionals en el nostre matrimoni i ens ajuden a recordar el que realment som". (Gale Berkowitz)
- "Les amistats femenines que funcionen són relacions en què les dones s'ajuden entre si i pertanyen a si mateixes". (Louise Bernikow)
- "Caminar amb un amic a la nit és millor que caminar només en la llum". (Helen Keller)
- "L'amistat és el millor bàlsam per a les ferides que produeix en l'ànima un amor no correspost". (Jane Austen)

Frases d'escriptors

- "Cada nou amic que guanyem en la carrera de la vida ens perfecciona i enriqueix més encara per allò que de nosaltres mateixos ens descobreix, que pel que d'ell mateix ens dona". (Miguel de Unamuno)
- "L'amistat bona i vertadera no ha de ser sospitosa en res" (Miguel de Cervantes Saavedra).
- "No hi ha riquesa tan segura com un amic segur". (Joan Lluís Vives)
- "La meua pàtria són els amics". (Alfredo Bryce Echenique)

- "L'arbre de la vida és la comunicació amb els amics; el fruit, el descans i la confiança en ells". (Francisco de Quevedo)
- "Qualsevol pot simpatitzar amb les penes d'un amic; simpatitzar amb els seus èxits requereix una naturalesa delicadíssima". (Oscar Wilde)

Qüestions

1. En buscar frases de dones escriptores en les xarxes apareixen moltes més frases d'homes que de dones. Per què creus que passa això?
2. Per què creus que és important l'amistat entre les dones?
3. Per què creus que és important l'amistat entre els homes?
4. És diferent l'amistat entre les dones de l'amistat entre els homes? En què s'assembla i en què es diferencia?
5. Llig les frases sobre l'amistat. Quines et pareixen les més encertades? Et pareix que algunes no tenen sentit dir-les hui?
6. Reflexiona sobre l'amistat i escriu frases sobre aquesta, segons la teua experiència. Després, comenta-ho amb una altra persona.
7. Reuneix-te en un grup de quatre persones i poseu en comú les vostres opinions fent un debat i escrivint-ne un resum.
8. Debat en tota la classe.

[Nota per al professorat: Podem completar l'activitat amb el visionat del vídeo entrevista de la televisió argentina sobre l'amistat: [1000 manos - Tema del día: La amistad - 14-05-12 - YouTube](#)

(17'13). En el vídeo de *La amistad* amb el filòsof Darío Sztajnszrajber escoltem l'opinió dels joves argentins, i es reflexiona sobre si l'interés influeix en l'amistat i sobre l'egoisme i del desig de l'altre.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.8. Contes de l'amistat EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amistat](#)

[#Diversitat cultural](#)

Desenvolupament

Llegirem els dos contes (*Els dos amics* i el fragment d'*El petit príncep*). Reflexionarem per parelles les qüestions. Després posaran en comú les reflexions en un grup de quatre persones, i posaran per escrit les conclusions a què han arribat. Finalment faran un debat en tota la classe.

1r conte: *Els dos amics*

Una vegada, dos amics estaven de viatge pel desert. Entre la calor i la set que estaven patint, els dos amics estaven cada vegada més irritats i de mal humor.

De sobte, els dos amics van començar a discutir, sense motiu aparent. La discussió va ser cada vegada més acalorada fins que un dels amics li va pegar una bufetada a l'altre.

Dolgut pel que havia passat, l'amic va escriure sobre l'arena: El meu millor amic m'ha pegat una bufetada. Van seguir el camí fins que van arribar a un oasi.

Els dos amics van decidir aprofitar l'aigua de l'oasi per a banyar-se i rebaixar la calor que estaven patint. Però un fet terrible va passar, l'amic que havia rebut la bufetada va començar a ofegar-se al llac.

L'altre amic no s'ho va pensar dues vegades

i es va llançar a salvar-lo. El va traure corrents de l'aigua i l'amic va recuperar la consciència. Agraït, aquest va agafar una pedra i va gravar la frase següent: El meu millor amic m'ha salvat la vida. Estranyat, el seu amic li va preguntar:

–Per què, després de galtejar-te, has escrit en l'arena i ara que t'he salvat la vida, ho escrius en una pedra?

El seu amic, amb un somriure a la boca li va contestar: Quan un amic ens ofén o ens fa mal, hem d'escriure-ho en l'arena perquè el vent del perdó i l'oblit ho esborre com més prompte millor. En canvi, quan ens ajuda o ens dona una alegria hem d'escriure-ho i gravar-ho en una pedra per a no oblidar-ho mai.

2n conte. *El petit príncep*. Antoine de Saint-Exupéry

Fragment d'El Principito d'Antoine de Saint-Exupéry - YouTube (7'41)

Aleshores va aparèixer la rabosa.

–Bon dia –va dir la rabosa.

–Bon dia –va respondre cortesament el petit príncep, que es va girar, però no hi va veure res.

–Sóc ací –va dir la veu– davall de la pomera...

–Qui ets? –va dir el petit príncep–. Ets molt bonic...

–Sóc una rabosa –va dir la rabosa.

–Vine a jugar amb mi –li va proposar el petit príncep–. Estic tan trist!...

–No puc jugar amb tu –va dir la rabosa–. No estic domesticada.

–Ah! Perdó –va dir el petit príncep. Però, després de reflexionar, va agregar:

–Què significa «domesticar»?

–No ets d'ací –va dir el rabosot–. Què busques?

–Busque els homes –va dir el petit príncep–. Què significa «domesticar»?

–Els homes –va dir la rabosa– tenen fusells i cacen. És molt molest. També crien gallines. És el seu únic interès. Busques gallines?

No –va dir el petit príncep–. Busque amics. Què significa «domesticar»?

–És una cosa massa oblidada –va dir la rabosa–. Significa «crear llaços».

–Crear llaços?

–Sí –va dir la rabosa–. Per a mi no ets encara més que un xiquet semblant a cent mil xiquets. I no et necessite. I tu tampoc em necessites. No sóc per a tu més que una rabosa semblant a cent mil raboses. Però, si em domestiques, tindrem necessitat l'un de l'altre. Seràs per a mi únic al món. Seré per a tu únic al món...

–Comence a comprendre –va dir el petit príncep–. Hi ha una flor... Crec que m'ha domesticat...

–És possible –va dir la rabosa–. A la Terra es veuen tota mena de coses...!

–Oh! No és a la Terra –va dir el petit príncep. La rabosa pareixia molt intrigada:

–En un altre planeta?

–Sí.

–Hi ha caçadors en aquest planeta?

Els nostres cossos, els nostres drets

–No.

–És interessant això! I gallines?

–No.

–No hi ha res perfecte –va sospirar la rabosa. Però la rabosa va tornar a la seua idea:

–La meua vida és monòtona. Cace gallines, els homes em cacen. Totes les gallines s’assemblen i tots els homes s’assemblen. M’avorrisc, doncs, un poc. Però, si em domestiques, la meua vida s’omplirà de sol. Coneixeré un soroll de passos que serà diferent de tots els altres. Els altres passos em fan amagar davall de la terra. El teu em cridarà fora del cau, com una música. I a més, mira! Veus, allà, els camps de blat? Jo no menje pa. Per a mi el blat és inútil. Els camps de blat no em recorden res. És ben trist! Però tu tens cabells color d’or. Quan m’hages domesticat, serà meravellós! El blat daurat serà un record de tu. I estimaré el soroll del vent en el blat...

La rabosa va callar i va mirar molt de temps el petit príncep:

–Per favor... domestica’m! –va dir.

–I tant que voldria –va respondre el petit príncep–, però no tinc molt de temps. He de trobar amics i conèixer moltes coses.

–Només es coneixen les coses que es domestiquen –va dir la rabosa–. Els homes ja no tenen temps de conèixer res. Compren coses fetes als mercaders. Però com que no hi ha mercaders d’amics, els homes ja no tenen amics. Si vols un amic, domestica’m!

–Què cal fer? –va dir el petit príncep.

–Cal ser molt pacient –va respondre la rabosa–. Seuràs al principi un poc lluny de mi, així, en l’herba. Et miraré de reüll i no diràs res. La paraula és font de malentesos. Però, cada dia, podràs assegurar-te un poc més prop...

L’endemà va tornar el petit príncep. – Haguera sigut millor vindre a la mateixa hora –va dir la rabosa–. Si véns, per exemple, a les quatre de la vesprada, començaré a ser feliç des de les tres. Com més avance l’hora, més feliç em sentiré. A les quatre em sentiré agitat i inquiet; descobriré el preu de la felicitat! Però si véns a qualsevol hora, mai sabré a quina hora preparar el meu cor... Els ritus són necessaris.

–Què és un ritu? –va dir el petit príncep.

–És també una cosa massa oblidada –va dir la rabosa–. És el que fa que un dia siga diferent dels altres dies: una hora, de les altres hores. Entre els caçadors, per exemple, hi ha un ritu. El dijous ballen amb les xiques del poble. El dijous és, doncs, un dia meravellós. Faré una passejada fins a la vinya. Si els caçadors no ballaren en dia fix, tots els dies s’assemblarien i jo no tindria vacances.

Així el petit príncep va domesticar la rabosa. I quan es va acostar l’hora de la partida:

–Ah!... –va dir la rabosa–. Ploraré.

–La culpa és teua –va dir el petit príncep–. No volia fer-te mal però vas voler que et domesticara...

–Sí –va dir la rabosa.

–Però ploraràs! –va dir el petit príncep.

–Sí –va dir la rabosa.

–Llavors, no guanyes res.

–Guanye –va dir la rabosa–, pel color de blat. Després, va afegir:

–Ves i mira novament a les roses. Comprendràs que la teua és única al món. Tornaràs per a dir-me adéu i et regalaré un secret.

El petit príncep se’n va anar a veure novament les roses:

–No sou en absolut paregudes a la meua rosa: no sou res encara –els va dir–. Ningú us ha domesticat i no heu domesticat ningú. Sou com era la meua rabosa. No era més que una rabosa semblant a cent mil altres. Però jo la vaig fer la meua amiga i ara és única al món.

I les roses es van sentir ben molestes.

–Sou boniques, però esteu buides –els va dir encara–. No es pot morir per vosaltres. Sens dubte que un transeünt comú creurà que la meua rosa se us pareix. Però ella sola és més important que totes vosaltres, ja que és ella la rosa que he regat. Ja que és ella la rosa a qui vaig posar davall un globus. Ja que és ella la rosa a la qual vaig abrigar amb la mampara. Ja que és ella la rosa les erugues de la qual vaig matar (excepte les dues o tres que es van fer papallones). Ja que és ella la rosa a qui vaig escoltar queixar-se, o lloar-se, o fins i tot, algunes vegades, callar. Ja que ella és la meua rosa.

I va tornar cap a la rabosa:

–Adéu –va dir.

–Adéu –va dir la rabosa–. Heus ací el meu secret. És molt simple: no es veu bé sinó amb el cor. L’essencial és invisible als ulls.

–L’essencial és invisible als ulls –va repetir el petit príncep, per tal de recordar-ho.

–El temps que vas perdre per la teua rosa fa que la teua rosa siga tan important.

–El temps que vaig perdre per la meua rosa... –va dir el petit príncep, per tal de recordar-ho.

–Els homes han oblidat aquesta veritat –va dir la rabosa–. Però tu no has d’oblidar-la. Ets responsable per sempre del que has domesticat. Ets responsable de la teua rosa...

–Sóc responsable de la meua rosa... –va repetir el petit príncep, per tal de recordar-ho.

Els nostres cossos, els nostres drets

Qüestions

1. Què et diu el conte *Dels dos amics*?
2. Té a veure alguna cosa amb les teues experiències d'amistat amb el que diu el conte? T'ha ofés algun amic o amiga alguna vegada i altres vegades t'ha ajudat? Com ho has viscut? Quins sentiments vas tindre en aquells diferents moments?
3. En el conte d'*El petit príncep*, què significa "domesticar", segons la rabosa?
4. L'amistat és una relació que acaba amb la violència i instaura el bon tracte. Què cal fer per aconseguir-ho?
5. Quin lloc ocupa el temps d'atenció en una amistat? Com cuides els teus amics i amigues?
6. Reflexiona un moment sobre això i comparteix-ho amb una persona.
7. Compartiu les vostres reflexions en un grup de quatre persones. Resumiu, per escrit, les conclusions a què arribeu.
8. Debat general de tots els grups.

Els nostres cossos, els nostres drets

10.9.9. Cançons sobre l'amistat EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amistat](#)

[#Vincles](#)

[#Música](#)

Desenvolupament

Escoltarem les cançons. Després, reflexionaran sobre el que diuen i el que els suggereixen. Podrien escriure també algun text: un sobre l'amistat entre dones, un altre sobre l'amistat entre homes i un tercer sobre l'amistat entre dones i homes.

[ANA BELEN, AMIGAS - YouTube \(4'31\)](#)

Lletra de la cançó *Amigas*

[Aprenderás - Carta a un amigo - William Shakespeare \(5'30\)](#)

[Mario Benedetti - Hagamos un trato \(1'12\)](#)

[Mario Benedetti - Hagamos un trato \(Joan Manuel Serrat\) \(2'59\)](#)

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.