

10. ELS VINCLLES AFECTIUS

10. ELS VINCLES AFECTIUS

Índex de continguts

DESCRIPCIÓ

10. ELS VINCLES AFECTIUS

- > 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 a una societat matriarcal BC
- 10.1.7. Amor lliure versus amor romàntic EBC
- 10.1.8. Estimar-nos bé 2EBC
- 10.1.9. Enamorament i amor 2EBC
- 10.1.10. Els manaments de tota pretenciosa 2EBC
- 10.1.11. 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. El meu cos quan està enamorat i quan pateix desamor EBC
- 10.2.4. Un amor més enllà de l'amor parella EBC
- 10.2.5. 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

10.4. 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. Fusió i separació EBC

10.5. PRIMERS VINCLES I GUIÓ DE VIDA Objectius

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

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

10.7. 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 mosou 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

10.8. LA Corresponsabilitat

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. Corresponsabilitat 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. 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. Opinió sobre l'amistat i l'amor EBC

10.9.8. Contes de l'amistat EBC

10.9.9. Cançons sobre l'amistat EBC

10. ELS VINCLES 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 als diferents models de famílies 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 corresponsabilitat**, 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'emfatitza 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*.

La importància del vincle afectiu Informació per al professorat i 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 condiona 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 la pàgina d'atenció psicològica [Siquia](#).

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](#)"

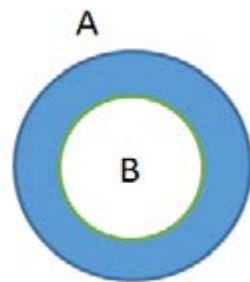
Tipus de vincles

Informació per al professorat i 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*.

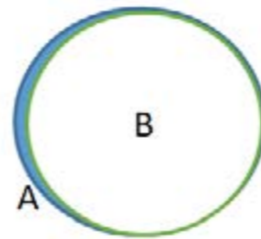
1. Model d'inclusió o d'integració



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 depenent 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



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.

En les nostres relacions podem passar per tots aquests models, segons els moments. Així, en una família, amical 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.

5. Model de soledat



Aquest model correspon a persones sense família, parella o amicals íntims. 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.

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

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 - a. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 - b. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 - c. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 - d. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 - e. L'enamorament, la fusió i la separació.
 - f. Els **tipus de vincles** d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 - g. L'espai personal i els vincles amorosos.
 - h. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 - i. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 - j. 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.

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 hòmens 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 hòmens 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 maternofilial o paternofilial; 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."¹ 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 hòmens 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 la realitat de la vida quo-

¹ ESTEBAN GALARZA, Mari Luz (2011). *Crítica del pensamiento amoroso*. Edicions Bellaterra, pàg. 157.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

tidiana. 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.

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 hòmens 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, telenovelles, 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 filmics, 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 comprèn tot, fins i tot el maltractament, arrelat en la dita "qui et vol bé et farà plorar o patir", mite més estès 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 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

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

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 comprendrà sempre, m'escollarà, 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 hòmens. 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...".

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

10.1.1. Què és l'amor? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

Desenvolupament

1a part

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 oïrrega en 5 o 10 minuts. Després, per parelles no mixtes, 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? | Documental](#) (Durada: 22 min 21 s).

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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

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

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#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 fora 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 hòmens 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 modular la dinàmica si es considera que alguna persona pot sentir-se incòmoda treballant d'aquesta manera.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

10.1.3. Les nostres històries preferides¹ 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles¹

Etiquetes:

#Amor(s)

#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 hòmens. 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 cridava l'atenció o la que més ens agradava. *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?*

¹ Aquest exercici és de la terapeuta francesa Monique Fradot, amb aportacions de Fina Sanz (Los vínculos amorosos) i Charo Altable.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

3r Escriptura del que s'ha visualitzat

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

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

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 soc 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 siguin justes, és a dir, que no hi haja domini ni control, ni submissió, que siguin equitatives i respectuoses amb les diferències.

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

9. Per parelles no mixtes, 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 ex-

periència 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 Escriptura 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

10.1.4. La història d'amor de Lúcia EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#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 sospita alguna cosa.

Després de dos mesos van decidir fer l'amor sense protecció (ell li va dir que no es preocupava, que no s'escorria 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 preservatiu?
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 fora 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

10.1.5. Ana se sent controlada BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Maltractament

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 nóvio, 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 nóvio 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 fora 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.

10.1.6. L'amor a 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](#) (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 matriarcals 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 matriarcals.

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 noces 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 hòmens 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

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 i pròspera, la qual cosa desperta l'enveja dels veïns. Els hòmens 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 hòmens 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 desatén 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 hòmens són molt educats i delicats amb les dones, mai notes la pressió i els prejudicis que es respiren en altres societats.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

10.1.7. Amor lliure versus amor romàntic EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

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

Desenvolupament

Vegeu el vídeo [Amor romàntico vs Amor libre](#), de 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'honestat 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. 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.
10. Debat general sobre aquestes qüestions.
11. També podeu veure els vídeos [Y tú, ¿cómo ves el amor? – Amor romàntico vs amor libre](#) (2'48) o [MITOS DEL #AMOR #ROMÁNTICO | por PsicoVlog](#). Trieu una persona i indiqueu les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure. Hi podeu afegir altres caracterís-

tiques que se us acudisquen. Reuniu-vos en grups de quatre persones i poseu en comú les vostres reflexions. Feu-ne un resum breu per escrit.

12. Debat general sobre aquestes qüestions

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

10.1.8. 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 hòmens. 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.

10.1.9. Enamorament i amor 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Rols expressió 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 nòvio, sense preservatiu i no para d'insistir.
- Andrea li ha contat al seu nòvio 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.

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 perso-

na 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 dona 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.



Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

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 fora. 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.

Aquesta espècie de borratxera amorosa és sentida per jòvens 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!!

10.1.10. Els manaments de tota dona pretenciosa 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Rols expressió 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 hòmens . Alguns poden ser iguals i d'altres serien més específics per als hòmens perquè la socialització ha sigut diferent.

MANAMENTS QUE APAREIXEN EN EL VÍDEO

No oblidis 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 esposo, 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 giraran 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 hòmens .
4. Escriu els manaments que serien diferents per als hòmens ; 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 hàveu 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 hòmens .
7. Adoneu-vos del que heu sentit en escoltar les oracions dirigides a les dones i als hòmens . Heu sentit alguna cosa diferent del que hàveu sentit al principi en la primera qüestió?
8. Debat general en tota la classe.
9. Tracta d'escriure aquests manaments per a parelles del mateix sexe.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

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

10.1.11. 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 jòvens de l'Ajuntament de Barakaldo Desconecta del maltrato. 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 46 i 47. Adona't del que sents en llegir-les. Hi podries afegir alguna cosa més?
3. Per parelles feu-vos les preguntes de les fitxes esmentades. 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.

10.2. L'ENAMORAMENT

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 - a. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 - b. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 - c. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 - d. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 - e. L'enamoramament, la fusió i la separació.
 - f. Els **tipus de vincles** d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 - g. L'espai personal i els vincles amorosos.
 - h. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 - i. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 - j. 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.

L'enamoramament

Informació per al professorat i l'alumnat

L'enamoramament no és l'amor, és només una part del procés amorós. L'enamoramament 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'enamoramament 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'enamoramament 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'enamoramament 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'enamora 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 positi-

ves, 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.2. L'ENAMORAMENT

10.2.1. Què ens passa quan ens enamorem? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

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.

10.2.2. Enamorament o desig eròtic? 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

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, ven-

jança, desil·lusió, prestigi, gelosia, vacances o per qualsevol altre motiu, però sense que hi haja les precondicions de l'enamorament [...] La persona enamorada dona 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 *ibíd.*

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

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Dinàmica corporal

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 fora 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.2. L'ENAMORAMENT

10.2.4. Un amor més enllà de l'amor 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.2. L'ENAMORAMENT

10.2.5. Amor és amor EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

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

[#Música](#)

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 hòmens 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).

10.3. FUSIÓ, SEPARACIÓ I ESPAI PERSONAL

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 - a. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 - b. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 - c. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 - d. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 - e. L'enamorament, la fusió i la separació.
 - f. Els **tipus de vincles** d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 - g. L'espai personal i els vincles amorosos.
 - h. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 - i. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 - j. 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.

Fusió i separació

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 néixer 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* 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.]

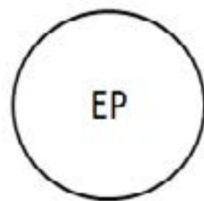
L'espai personal i els vincles amorosos

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.

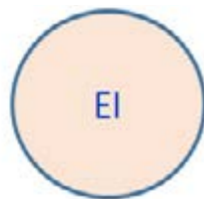
El nostre espai personal (EP) és tot el que vivim a l'interior nostre, l'espai de llibertat, els desitjos, emocions i autoresponsabilitat amb la pròpia vida: què vull fer amb la meua vida, qui soc, qui vull ser, com vull viure la vida, les meues relacions, què m'agrada i què no m'agrada, per a què faig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

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

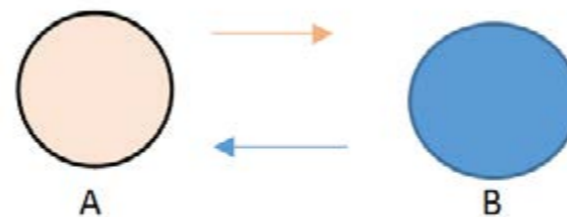


Dins d'aquest espai personal podem distingir:

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.



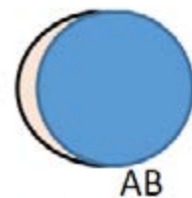
2. L'espai relacional, és a dir, l'espai o la manera com ens col·loquem davant de l'altra persona.



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



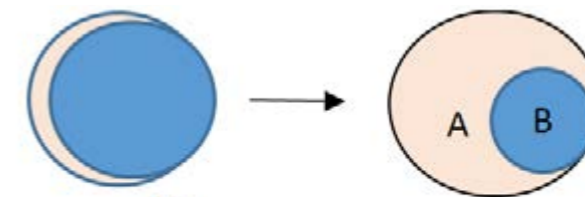
Model fusional

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 mantinguen 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 hòmens, 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



Model inclusiu

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

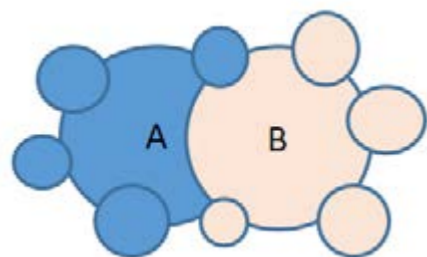
10.3. FUSIÓ, SEPARACIÓ I ESPAI PERSONAL

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 inseguretat o por 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.3. FUSIÓ, SEPARACIÓ I ESPAI PERSONAL

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

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

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

[#Espai personal](#)

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.

10.3.2. Experimentant la fusió i la separació 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Espai personal](#)

[#Dinàmica corporal](#)

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

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.)

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.3. FUSIÓ, SEPARACIÓ I ESPAI PERSONAL

10.3.3. Crea el teu propi model de relació EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Espai personal

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.

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)

10.3.4. Visualitzar el nostre espai interior EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Espai personal

#Visualització

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 albires 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 albires 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.

10.4. AMOR, DESAMOR I DOL

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 - a. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 - b. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 - c. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 - d. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 - e. L'enamoramament, la fusió i la separació.
 - f. Els **tipus de vincles** d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 - g. L'espai personal i els vincles amorosos.
 - h. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 - i. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 - j. 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.

El desamor i els dols

Informació per al professorat i l'alumnat

El concepte de desamor és aplicable a determinades crisi en les relacions afectives, (relacions amistoses, familiars (paternofiliars i maternofiliars) 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 mantindre l'amor i també, posteriorment, de tristesa i còlera.

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 hòmens 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?

Si en aquests moments respirem tranquil·lament i ens preguntem què podem fer, obrirem un

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.4. AMOR, DESAMOR I DOL

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]

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

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

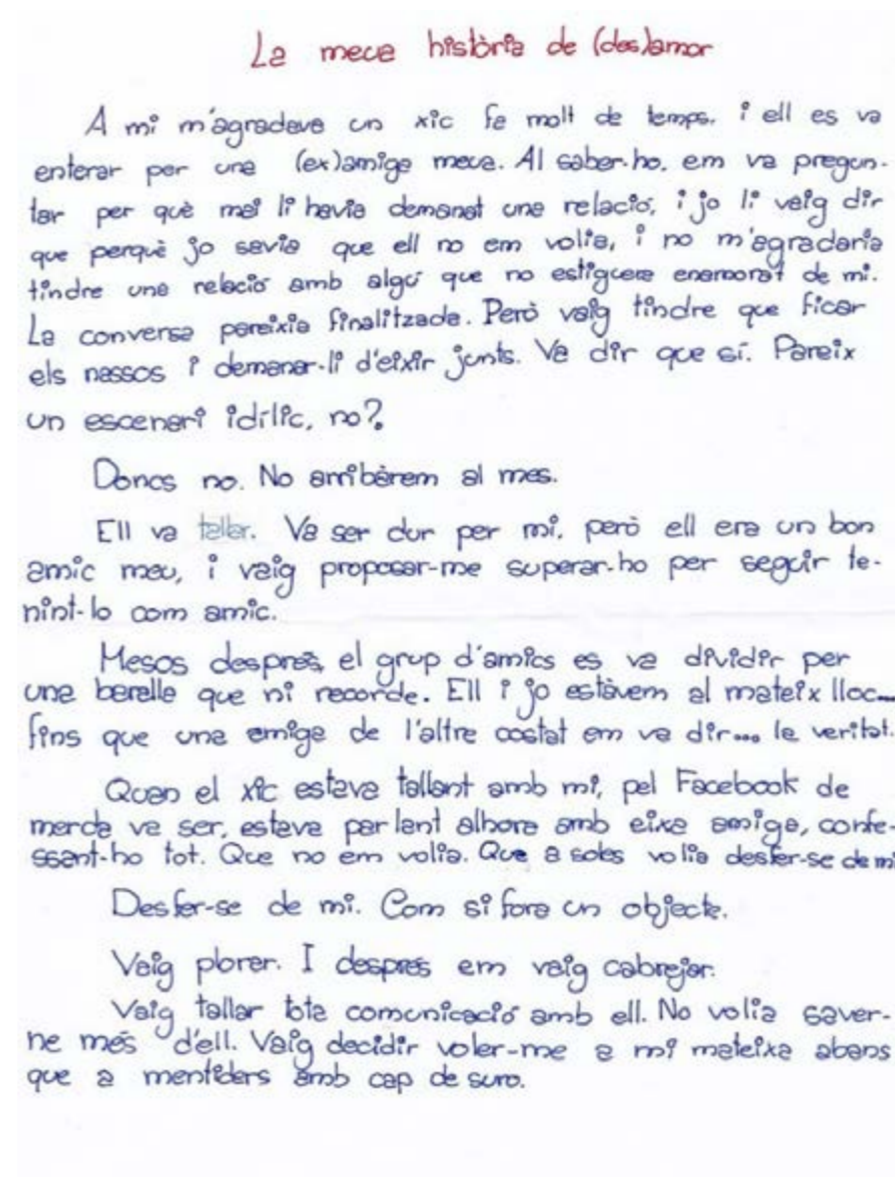
#Masclismes quotidians

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.



Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.4. AMOR, DESAMOR I DOL

10.4.2. Com has viscut el desamor? BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

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

[#Vincles](#)

[#Visualització](#)

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.

10.4.3. Observar les nostres emocions en el dol 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#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 amistat 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 fluisca.

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 faci 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'amistat 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 respiris 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.4. AMOR, DESAMOR I DOL

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\(s\)](#)

[#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. Recolza 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.

10.4.5. Fusió i separació EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#Dinàmica corporal

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 comen-

teu 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.

10.5. PRIMERS VINCLES I GUIÓ DE VIDA

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 - a. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 - b. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 - c. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 - d. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 - e. L'enamorament, la fusió i la separació.
 - f. Els **tipus de vincles** d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 - g. L'espai personal i els vincles amorosos.
 - h. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 - i. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 - j. 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.

Primers vincles amorosos i guió de vida 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 fantasiegem 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 fantasiejar-les.”ⁱ

Els guions d'amor i vidaⁱⁱ

“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 triste-

sa, 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'altra persona, perquè se sol estar en una gran fusió amb les emocions, i donem impor-

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

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

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.5. PRIMERS VINCLES I GUIÓ DE VIDA

tància 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 puguen visualitzar, practicar i aprendre altres models de relació i bon tracte i altres models de masculinitat i feminitat.”

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.5. PRIMERS VINCLES I GUIÓ DE VIDA

10.5.1. Els models parentals BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

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

[#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 mantindre 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.

10.5.2. Identificació i rebuig del model BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amor(s)

#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.

Qüestions

1. Què reproduïxes en el teu comportament de les característiques de la teua mare o del teu pare, o d'altres figures familiars? Reproduïxes les mateixes característiques, paregues 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.

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

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.5. PRIMERS VINCLES I GUIÓ DE VIDA

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 hòmens, les dones, el sexe, l'amor, la família, el treball, les emocions, els comportaments i el que han de fer els hòmens 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 hòmens, 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.

10.6. ELS DIVERSOS AMORS

Objectius

- Analitzar i prendre consciència de:
 - a. Com construïm les històries d'amor en la nostra societat.
 - b. Les característiques de l'amor romàntic i de l'amor lliure.
 - c. Els missatges de submissió i domini, i els d'igualtat en cançons, novel·les i pel·lícules.
 - d. La seducció en la nostra cultura i en altres cultures.
 - e. L'enamorament, la fusió i la separació.
 - f. Els **tipus de vincles** d'amor i guions de vida en la nostra socialització.
 - g. L'espai personal i els vincles amorosos.
 - h. Les fases del dol: saber estimar i saber acomiadar-se.
 - i. Els diversos amors: amor cap a si mateix/a, amor de parella i amor cap a la humanitat.
 - j. 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 diversos amors: amor propi, amor de parella i amor a la humanitat

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 hòmens. A les dones, se les ensenya a cuidar altres persones, però no tant a cuidar-se a si mateixes. Però tampoc als hòmens 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'hòmens.

"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."ⁱ

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 fora 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'em-

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

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

Moltes dones i hòmens 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 International, 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.*ⁱ
- *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 Fremant, que va reunir cristianes i musulmanes, i va donar lloc a la Xarxa de Dones per la Pau (WIPNET) i va organitzar marxas 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.

- *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.

ⁱ [Notícies sobre Malala Yousafzai | EL PAÍS](#)

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.6. ELS DIVERSOS AMORS

10.6.1. Com et vincules? 2EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#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 compararan 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? Descriu-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? Descriu-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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.6. ELS DIVERSOS AMORS

10.6.2. Com et cuides? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.6. ELS DIVERSOS AMORS

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

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#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 d'estar sol 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 posposes?
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.

10.6.4. Cuidant les meues relacions més importants **EBC**

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Bon tractament](#)

[#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.

Describeix 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:

Describeix 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.

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

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 verdader 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 comprenem no la podrem 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 verdader 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 verdader amor.
- **Equanimitat i llibertat.** El verdader 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 verdader 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 parle. 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.6. ELS DIVERSOS AMORS

10.6.6. Projectes d'amor? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

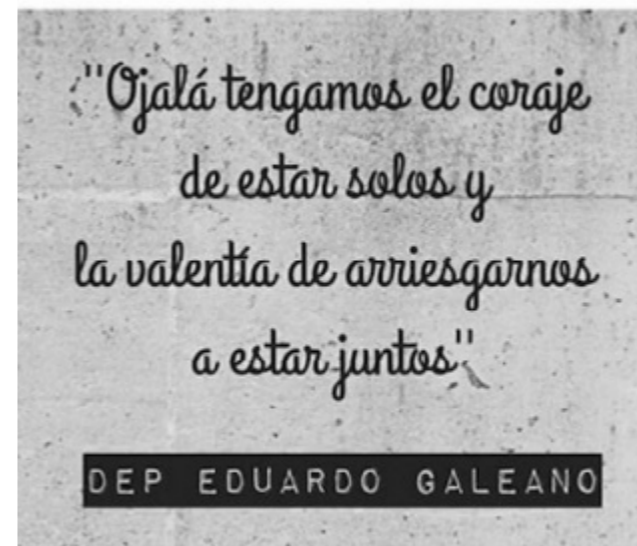
#Amor(s)

Desenvolupament

Llegiran la píndola informativa "Més enllà de l'amor de parella". Per parelles reflexionaran sobre aquest i sobre altres projectes que coneixen. 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.



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'importants.
- Conèixer la diversitat familiar en altres cultures.
- Acceptar que totes les persones són molt importants en la família i que cada una té molt per a aportar.
- Valorar la importància que la família té en el nostre desenvolupament personal.
- Facilitar les eines per a demanar ajuda en el cas que algú no se senta bé en la seua família.
- Analitzar quins comportaments manifesten l'afecte en la família.
- Establir unes relacions familiars més positives, basades en la cura, el respecte i la corresponsabilitat.
- Valorar el treball domèstic i/o de cura necessari per al sosteniment de la vida.

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 fermesa i rigidesa 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, entenent 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 hòmens .

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 hòmens 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 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](#)

- 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 conviscar 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 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.





Font de la imatge



Font de la imatge: 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

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.7. LA DIVERSITAT FAMILIAR

persona passa a l'adulthood 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 hòmens 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]

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.7. LA DIVERSITAT FAMILIAR

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.

10.7.2. Diversitat familiarⁱ EB

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 jòvens 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 hòmens 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, amb algun professor 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.

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

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

www.lavanguardia.com/vida/.../tipos-de-familia-hogares-monoparentales-ine.html

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'Insti-

tut 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 1.541.700 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 hòmens. 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 hòmens fadrins. Cal destacar,

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.7. LA DIVERSITAT FAMILIAR

a més, que les llars unipersonals de dones van créixer un 2,6 % mentre que les d'hòmens 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 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 hòmens .

Joves

Si el focus es posa en la població jove, les estadístiques indiquen que només un de cada dos jòvens 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 jòvens 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 monoparentals?
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 hòmens . 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 jòvens 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.

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

(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 precises. 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 hòmens 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 hòmens 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 hòmens?
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?

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):
Famílias 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 *África es Imprescindible*:

Família y parentesco y su importancia en África subsahariana from *África Imprescindible* on *Vimeo*. 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.7. LA DIVERSITAT FAMILIAR



3. NAMÍBIA. Família de Viongera, prop d'Opuwo.



5. ZIMBAUE. Família de Johan, Kariba



7. GUINEA-BISSAU Família de Saboubo, Gabu.



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



6. GUINEA. Família de Mariama, Labe



8. TANZANIA. Família de Kelembu, Longido.

Amor
i vincles

10

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.7. LA DIVERSITAT FAMILIAR

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.

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 fora 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 té 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.

10.7.7. Els meus pares se separenⁱ EB

Nivells: ESO i 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 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.

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

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

Objectius

- Establir unes relacions familiars més positives, basades en la cura, el respecte i la corresponsabilitat.
- Valorar el treball domèstic i/o de cura necessari per al sosteniment de la vida.
- Analitzar quins comportaments manifesten l'afecte en la família i valorar la corresponsabilitat com una mostra d'aquest afecte.
- Promoure 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.
- Acceptar que totes les persones són molt importants en la família i que cada una té molt per a aportar.

10.8.1. Relacions familiars: Cada ovella amb sa parella¹

Nivells: ESO

Etiquetes:

#Famílies

#Corresponsabilitat

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.
6. 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.
6. Es proposa que, o bé la parella o la resta de la classe, trobe solucions per als conflictes plantejats, i que es puguen escenificar.

7. Si hi ha temps, es llegiran també les frases positives i es comentaran.
8. 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 suportes 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.

¹ Extret i adaptat de: *Ni ogros ni princesas*, Instituto Asturiano de la Mujer.

10.8.2. El cas d'Aurora i son pareⁱ EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Famílies](#)

[#Emocions](#)

[#Rols/expressió de gènere](#)

[#Corresponsabilitat](#)

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, gene-

ralment 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 trobaves 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

10.8.3. Corresponsabilitat¹ EB

Nivells: ESO i Batxillerat

Etiquetes:

#Corresponsabilitat

#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.



¹ Extret de: *Ni ogros ni princesas*, Instituto Asturiano de la Mujer.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

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 dones i el que reps de la teua família:

LA MEUA FAMÍLIA EM DONA	JO DONE A LA MEUA FAMÍLIA

10.8.4. La història de Clara²EBC

Nivells: Segon cicle d'ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Famílies

#Corresponsabilitat

#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 fora 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.

¹ La corresponsabilidad en el ámbito familiar, Instituto Andaluz de la Mujer, Consejería de Igualdad y Bienestar Social, 2010.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

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			

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.

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?

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

Com seria la casa si compartírem els treballs domèstics?

4. Amb quines professions estan relacionades cada una de les tasques repartides?
5. 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.
6. 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.
7. Debat en tot el grup.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

10.8.5. Qui fa què? EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Corresponsabilitat

#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.

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.

TASQUES FETES	LES FA	HORES I / O MINUTS (Treballats)
Fer llits i ordenar dormitoris		
Dur els fills a l'escola i arregar-los		
Preparar el desdèjuni i arregar-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		

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

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

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

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..., ocurriria que...
3. El treball domèstic no es valora perquè...

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

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Corresponsabilitat](#)

[#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 corresponsabilitat i la conciliació de la vida laboral i familiar. L'objectiu és aconseguir una igualtat d'oportunitats real entre hòmens 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.

10.8.7. Costos de les persones cuidadores BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Famílies](#)

[#Emocions](#)

[#Corresponsabilitat](#)

[#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 de consulta és el llibre de María Ángeles Durán *Los costes invisibles de la enfermedad* (Fundación BBVA, 2002). 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 remunerado de las mujeres"](#)
- [La redistribución de los cuidados, materia pendiente.](#) cadenaser.com. La Ventana.
- [PDF] [Los costes invisibles de la enfermedad.](#)

Els records de Marina

«Marina té 38 anys, és casada, té una filla que estudia Medicina i un fill, Julio, que va nèixer 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 nèixer 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 soc 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 Perso-*

nas Cuidadoras según el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona. www.fundacionpílares.org

María Ángeles Durán, catedràtica de Sociologia, 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 osteoarticulares), 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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

Qüestions

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?

1. Quines repercussions pot tindre en les dues parts la relació d'atencions?
2. Quines conseqüències negatives i positives poden suposar?
3. Creus que l'ajuda s'ofereix de manera voluntària o és obligada per pressions familiars o econòmiques?
4. Segons el que has llegit, com es podria solucionar el problema de les atencions?
5. En la teua família, qui cuida a qui? Hi ha persones malaltes, ancians/es, germans/es, etc.?
6. Reflexiona, amb una altra persona, sobre aquestes qüestions i d'altres que et plantejes en llegir els textos.
7. Debat en tot el grup.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.8. LA CORRESPONSABILITAT

10.8.8. Superherois EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Rols/expressió de gènere

#Corresponsabilitat

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 corresponsabilitat 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 oïrrega. 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 oïrrega, 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.

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 jòvens 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 violència](#)". El nuevo diario.com. 21 de maig 2008 i de "[Un modelo de la amistad basado en las conexiones sociales y la movilidad](#)".

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.9. L'AMISTAT

10.9.1. En què consisteix una bona amistat? i E

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, llegiu 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).

10.9.2. Algunes investigacions científiques sobre l'amistat BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amistat

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 hòmens poden ser amics? Tu tens amistats de l'altre sexe? Quines diferències hi ha entre les amistats entre hòmens 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'amenança 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.

10.9.3. La família afectiva EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#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 dona 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)

10.9.4. Reconèixer les coses positives de les amistats EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

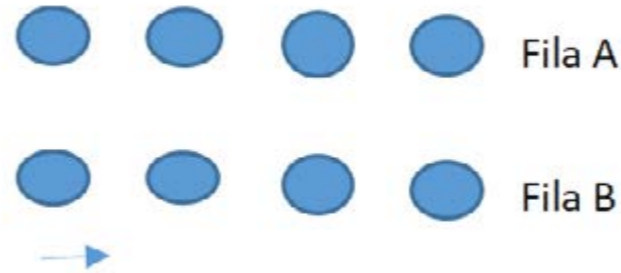
Etiquetes:

[#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.

10.9.5. L'amistat entre dones BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amistat

#Rols/expressió 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 hòmens . 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 hòmens

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 hòmens . Molts hòmens 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 xafarderies 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 perso-

na. 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'interès cap a una persona. Aquesta diferència és el que per a Tannen ha fet que es confongui 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 puga 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 bebès, 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 força 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 hòmens. 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 hòmens 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 lluitar contra l'estrés i calmar-nos.

En canvi els hòmens 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 hòmens i dones difereixen en la seua resposta a l'estrés, i una de les diferències més bàsiques en el comportament dels dos sexes.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.9. L'AMISTAT

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 hòmens? 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 hòmens 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.

10.9.6. Diferències de gènere en les amistats BC

Nivells: Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amistat

#Rols/expressió 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*

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 jòvens dels dos sexes, va concloure que, en el cas de les xiques, si aconseguïen mantenir 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 hòmens 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 hòmens van creixent es tornen desconfiats i pensen que per a "convertir-se en hòmens" s'han de tornar estoics i independents. Per a aquesta especialista, la solució per a evitar el que anomena una "crisi de desconnexió" dels hòmens 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 hòmens, des d'una edat primerenca, són educats per la societat per a tindre dificultats a l'hora d'establir i mantenir 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 forja 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 hòmens 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 hòmens, 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 hòmens i el tipus d'amistat entre les dones?

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.9. L'AMISTAT

5. Com t'agradaria que fora l'amistat entre els hòmens ? Creus que falta alguna cosa en aquesta amistat? Què és el més positiu en aquesta amistat?
6. Com t'agradaria que fora 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)

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

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

#Amistat

#Amor(s)

#Rols/expressió de gènere

Desenvolupament

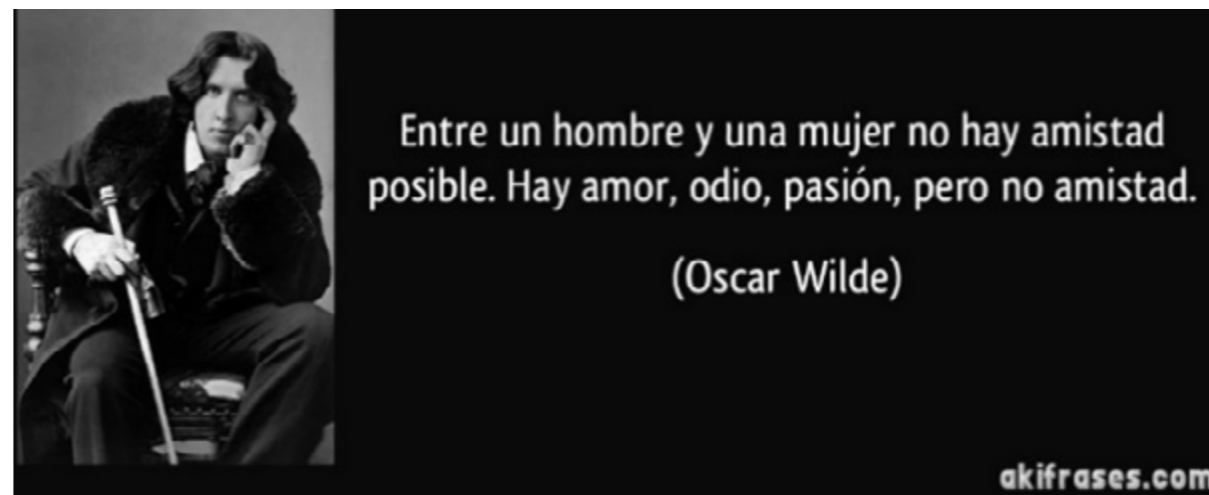
Llegirem les diferents frases i reflexionarem sobre les qüestions plantejades per a fer, posteriorment, un debat en grups de quatre persones, en què aportaran les seues experiències. L'alumnat pot intentar buscar en les xarxes frases d'escriptores sobre l'amistat i frases d'escriptors. Fins i tot quan 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.

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, omplim 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)



Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.9. L'AMISTAT

Qüestions

1. En buscar frases de dones escriptores en les xarxes apareixen moltes més frases d'hòmens 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 hòmens ?
4. És diferent l'amistat entre les dones de l'amistat entre els hòmens ? 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 jóvens argentins, i es reflexiona sobre si l'interés influeix en l'amistat i sobre l'egoisme i del desig de l'altre.]

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.

–Soc ací –va dir la veu– davall de la pomera...

–Qui ets? –va dir el petit príncep–. Ets molt bonic...

–Soc 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 hòmens –va dir el petit príncep–. Què significa «domesticar»?

–Els hòmens –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 soc 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:

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.9. L'AMISTAT

–En un altre planeta?

–Sí.

–Hi ha caçadors en aquest planeta?

–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 hòmens em cacen. Totes les gallines s'assemblen i tots els hòmens s'assemblen. M'avorisc, 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 hòmens ja no tenen

temps de conèixer res. Compren coses fetes als mercaders. Però com que no hi ha mercaders d'amics, els hòmens 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

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.9. L'AMISTAT

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 hòmens 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...

–Soc responsable de la meua rosa... –va repetir el petit príncep, per tal de recordar-ho.

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.

Guia d'Educació Sexual

10. ELS VINCLES AFECTIUS

10.9. L'AMISTAT

10.9.9. Cançons sobre l'amistat EBC

Nivells: ESO, Batxillerat i Cicles

Etiquetes:

[#Amistat](#)

[#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 hòmens i un tercer sobre l'amistat entre dones i hòmens .

- [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 \(Joan Manuel Serrat\) \(2'59\)](#)