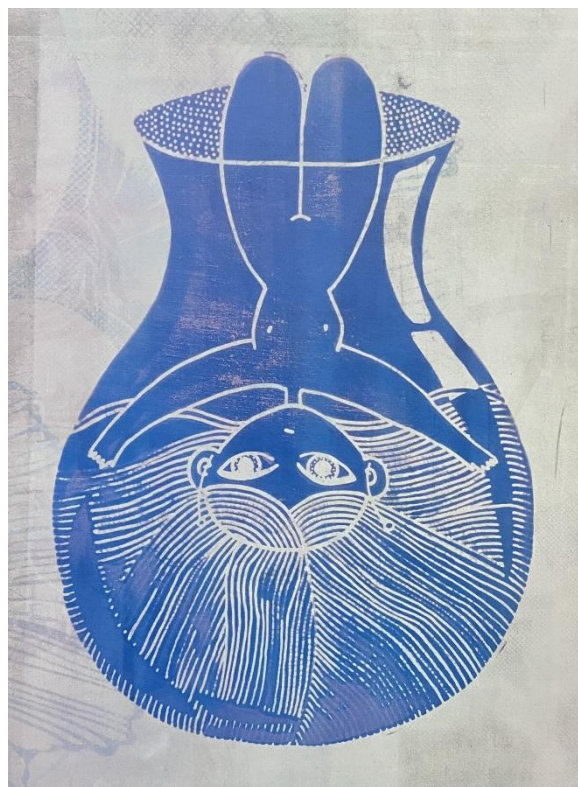
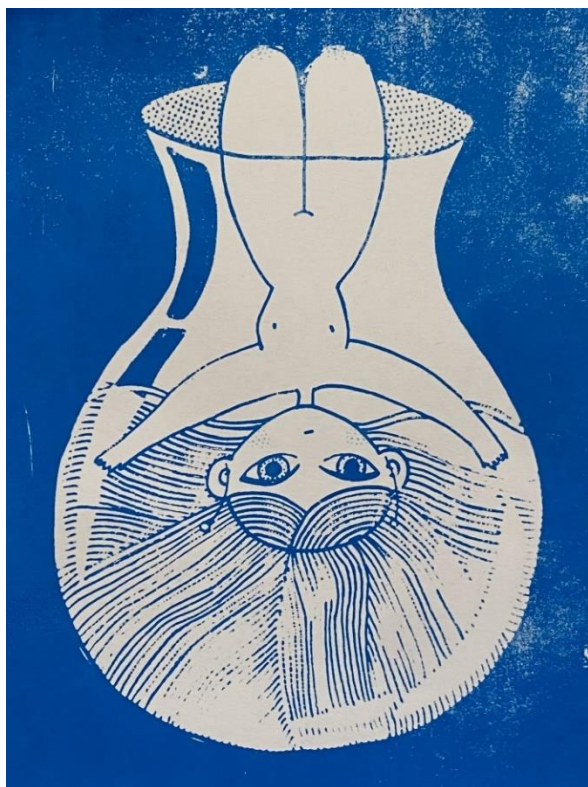


*“Esto me ha hecho feminista”<sup>1</sup>*

**(Contra)narratives entorn a la violència sexual i transformació  
subjectiva i social en dones supervivents**



Magalí Garrell Ferrando

Tutoritzat per Dra. Margot Pujal i Llobart

---

<sup>1</sup> Citació d'un testimoni anònim de violència sexual.

“Como feministas, tenemos la responsabilidad política y ética de ofrecer otros relatos a las víctimas que no las suman en estados de permanente desesperanza y malestar. Tenemos la responsabilidad de intervenir para que no haya víctimas, efectivamente, pero partiendo de la inevitabilidad del conflicto y el malestar en cualquier relación humana”  
(Serra, Garaizábal i Macaya 2021: 121)

## **Resum**

Les violències sexuals, definides des d'una perspectiva feminista com una expressió sexualitzada de les violències masclistes, tenen conseqüències heterogènies en l'autopercepció i la sexualitat de les persones que les viuen. Ara bé, la conceptualització patriarcal d'aquestes, juntament amb el relat del perill sexual, fa que quedin relegades al silenci, cosa que les naturalitza i en dificulta la identificació. En aquest treball s'analitza amb una metodologia qualitativa l'experiència subjectiva de dones joves residents a Catalunya supervivents de violències sexuals. Mitjançant la tècnica de l'anàlisi de contingut i interpretació de les entrevistes en profunditat i els exercicis d'escriptura autobiogràfica realitzats s'han explorat diferents qüestions. Primerament, per tal de traçar un imaginari col·lectiu que permeti situar el fenomen s'examinen quines són les representacions socials de les violències sexuals i, seguidament, s'estudia l'impacte corporal i sexual que tenen i també els mites i estereotips que s'hi relacionen. De manera paral·lela, es posa el focus en l'ús de la pràctica narrativa en dos aspectes: individualment, en el procés de recuperació de les violències pels beneficis que proporciona en la reparació del trauma i el malestar, i en relació amb això, col·lectivament, posant en relleu la identificació i el reconeixement que emergeixen en la interacció social i els seus efectes de transformació col·lectiva. L'anàlisi de resultats fa visibles diferents (contra)narratives entorn a les violències sexuals que permeten resignificar i ressituar els discursos que mantenen i fan possible la disciplina del terror sexual patriarcal; alhora, possibiliten com a efecte un desplaçament subjectiu dins del sistema de gènere normatiu.

**Paraules clau:** violències sexuals, pràctica narrativa, feminisme, terror sexual, escriptura autobiogràfica.

## **Resumen**

Las violencias sexuales, definidas desde una perspectiva feminista como una expresión sexualizada de las violencias machistas, tienen consecuencias heterogéneas en la autopercepción y la sexualidad de las personas que las viven. Sin embargo, la conceptualización patriarcal de estas, junto con el relato del peligro sexual, hace que queden relegadas al silencio, cosa que las naturaliza y dificulta la identificación. En este trabajo se analiza con una metodología cualitativa la experiencia subjetiva de mujeres jóvenes residentes en Cataluña supervivientes de violencias sexuales. Mediante la técnica del análisis de contenido e interpretación de las entrevistas en profundidad y los ejercicios de escritura autobiográfica realizados se han explorado diferentes cuestiones. Primeramente, para trazar un imaginario colectivo que permita situar el fenómeno se examinan cuáles son las representaciones sociales de las violencias sexuales y, seguidamente, se estudia el impacto corporal y sexual que tienen y también los mitos y estereotipos que se relacionan. De manera paralela, se pone el foco en el uso de la práctica narrativa en dos aspectos: individualmente, en el proceso de recuperación de las violencias por los beneficios que proporciona en la reparación del trauma y el malestar, y en relación con esto, colectivamente, poniendo de relieve la identificación y el reconocimiento que emergen en la interacción social y sus efectos de transformación colectiva. El análisis de resultados hace visibles diferentes (contra)narrativas entorno a las violencias sexuales que permiten resignificar y resituar los discursos que mantienen y hacen posible la disciplina del terror sexual patriarcal; a la vez, posibilitan como efecto un desplazamiento subjetivo dentro del sistema de género normativo.

**Palabras clave:** violencias sexuales, práctica narrativa, feminismo, terror sexual, escritura autobiográfica.

## **Abstract**

Sexual violence, defined from a feminist perspective as a sexualized expression of gender-based violence, has heterogeneous consequences on the self-perception and sexuality of the people who experience it. However, the patriarchal conceptualization of these, along with the account of sexual danger, leads them to be relegated to silence, which naturalizes them and makes it difficult to identify them. In this paper, we use a qualitative methodology to analyse the subjective experience of young women living in Catalonia who are survivors of sexual violence. Using the technique of content analysis and interpretation of the in-depth interviews and the autobiographical writing exercises carried out, different issues have been explored. Firstly, in order to draw a collective imaginary that allows us to situate the phenomenon, we examine the social representations of sexual violence, and then we study the corporal and sexual impact they have, as well as the myths and stereotypes that are related to them. In parallel, we focus on the use of narrative practice in two aspects: individually, in the process of recovery from violence for the benefits it provides in the repair of trauma and discomfort, and in relation to this, collectively, highlighting the identification and recognition that emerge in social interaction and its collective transformative effects. The analysis of the results makes visible different (counter)narratives around sexual violence that allow to resignify and resituate the discourses that maintain and make possible the discipline of patriarchal sexual terror; at the same time, they enable as an effect a subjective displacement within the normative gender system.

**Keywords:** sexual violence, narrative practice, feminism, sexual terror, autobiographical writing.

## **Agraïments**

En primer lloc, agraeixo a María Pérez, Rita Nel, Esmeralda, Camila i Blanca la confiança, la valentia i la generositat de compartir-vos com ho heu fet.

A la meva mare, els seus consells incansables, i al meu pare, no deixar-me escriure cap frase mal construïda. Al Marcel, les cures plenes d'amor i tendresa, i a les amistats, haver estat un espai segur on poder compartir les pors, els neguits i les alegries.

A les meves companyes de la Unitat d'Igualtat, el seu suport incondicional cada dia.

A l'Aina R. B., la preciosa il·lustració de la portada.

En darrer lloc, a la meva tutora, Margot, guiar-me en aquest procés intens ple de dubtes i contradiccions constants.

## Índex

Introducció.....	9
1. Contextualització i justificació .....	11
2. Motiu d'elecció del tema: reflexivitat .....	14
2.1. Aclariments terminològics .....	15
3. Objectius i preguntes d'investigació.....	16
4. Estructura de l'estudi .....	17
Marc teòric.....	18
5. Les violències sexuals .....	18
5.1. Terror sexual .....	20
5.2. Malestar i trauma.....	24
6. La pràctica (contra)narrativa autobiogràfica com a eina terapèutica .....	26
6.1. Escriptura com a 'contrapedagogia' de la crueltat .....	29
Metodologia.....	31
7. Epistemologia feminista i metodologia qualitativa .....	31
8. Tècniques de producció de dades .....	32
8.1. Les participants com a testimoni ètic .....	33
8.2. Entrevista semiestructurada com a pràctica (contra)narrativa .....	34
8.3. Escriptura autobiogràfica com a pràctica (contra)narrativa .....	36
8.4. Recerca de participants.....	38
8.5. Ètica de la investigació.....	39
9. Subjectes de la investigació.....	39
10. Tècniques d'anàlisi de dades: anàlisi de contingut.....	40
Anàlisi de resultats .....	41
11. Impacte de la normalització i invisibilització de la VS: “ <i>Porque algo habremos hecho</i> ” .....	41
12. “La nova virginitat”: desaprenent el meu cos i la meva sexualitat generitzades. 49	
12.1. Sexualitat: “ <i>El meu cos va deixar de ser meu</i> ” .....	50
12.1. Impacte en l'autopercepció: acompanyament emocional revictimitzador o reparador?.....	54
13. Súper-vivents: processos de recuperació i de transformació.....	56
14. Pràctica d'autocura: escriure per poder verbalitzar i construir la pròpia (contra)narrativa.....	62
15. Sobre la rellevància del reconeixement i la identificació: Què li diries a una persona que ha viscut violència sexual? .....	65

Reflexions finals .....	69
Referències .....	74
Filmografia.....	79
Annexos .....	80
Annex I. Guió entrevista semiestructurada.....	80
Annex II. Consentiment informat .....	81
Annex III. Crida participants .....	82
Annex IV. Esquemes de les entrevistes .....	83
Annex V. Com em veia abans que passés, quan va passar i com em veig ara?.....	86



## Introducció

Narrar per fer visible l'invisible. Fer relat d'allò *irrelatable*. El text present parteix de la necessitat i urgència de resistir al silenci, que dicta i exigeix el patriarcat a aquelles persones que han sobreviscut a violències sexuals, a través del relat o contrarelat. La construcció de narratives, en aquest sentit, es planteja com una via, no només de denúncia de les violències, sinó com un procés reparador a partir del qual emergeixen discursos alternatius, que es sostenen en desplaçaments subjectius i corporals, des de la pròpia veu i experiència de les supervivents. Discursos que, al seu torn, poden permetre una transformació social en la conceptualització d'aquest tipus de violències masculines, cap una mirada estructural i feminista d'aquestes, de manera que es puguin repensar i revisar col·lectivament per no reproduir la victimització i la culpabilització de les persones agredides. Així, la pràctica (contra)narrativa també vol constituir un via i un espai que qüestionari el relat únic del terror sexual, per tal d'oferir alternatives, per tal d'oferir vides més vivibles (Butler 2006) que no responguin únicament al trauma i al malestar.

Pel que fa a la problemàtica social de les violències sexuals, és un fenomen molt present i creixent avui dia a Occident. Segons la Macroenquesta de la violència contra la dona de 2019 a Espanya, el 13,7% de dones de 16 anys o més residents a l'Estat espanyol han patit violència sexual al llarg de la vida. A Catalunya, 8 de cada 10 dones han estat víctimes de, com a mínim, un fet de violència sexual des dels 15 anys, segons l'Enquesta de Violències Sexuals de Catalunya (EVSC) realitzada pel Departament d'Interior l'any 2019 (Departament d'Igualtat i Feminismes 2022b). Segons l'Organització Mundial de la Salut, la violència sexual és:

“Qualsevol acte sexual, la temptativa de consumir un acte sexual o qualsevol altre acte dirigit contra la sexualitat d'una persona mitjançant coacció per part d'una altra persona, independentment de la seva relació amb la víctima, en qualsevol àmbit. Comprèn la violació, que es defineix com la penetració, per mitjà de coerció física o d'una altra índole, de la vagina o l'anus amb el penis, una altra part del cos o un objecte, l'intent de violació, els tocaments sexuals no desitjats i altres formes de violència sexual sense contacte.” (OMS 2021)

Ara bé, des d'una perspectiva feminista es defineixen com una expressió sexualitzada de les violències masculines i, per tant, com un fenomen social estructural i sistèmic que no es deu a cap causa individual, sinó que es tracta d'un exercici de poder i control sobre la persona que pateix la violència (AADAS i Beas 2021). En altres paraules, les violències

sexuals atempten directament contra la llibertat de les dones i exerceixen un dany individual i col·lectiu contra aquestes (AADAS i Beas 2021). Partint d'aquesta base, m'interessa reconèixer quines representacions socials<sup>2</sup> hi ha sobre les violències sexuals actualment i com aquestes afecten en el cos i l'autopercepció de les supervivents.

Aquest imaginari social està molt present, ja sigui a través de les pròpies definicions del poder legislatiu i penal, dels discursos que apareixen als mitjans de comunicació o en la vivència subjectiva de la violència. Com apunta Nerea Barjola (2018), la violència sexual és contextual, discursiva i corporal, i es conforma a partir d'un poder difús, que parteix del concepte de Michael Foucault de "microfísica del poder"<sup>3</sup>, que posa en funcionament tot un sistema de producció de saber, que com remarca l'autora, és sexista.

Tot i això, respecte a allò corporal, el mateix cos també es pot entendre com un producte de pràctiques socials i, alhora, també un productor d'aquestes (Montenegro *et al.* 2003). En aquest sentit, com adverteix Coral Herrera (citada a Herrera *et al.* 2018), els patriarcats<sup>4</sup> ens habiten per dins i, així, determinen no només la nostra identitat i sexualitat, sinó també com ens relacionem amb els altres i què sentim i desitgem. D'aquesta manera, no només "reben" el patriarcat sinó que també el reproduïm i transmetem. Per tant, si els discursos imperants posen en relleu que "una de las experiencias más emocionalmente desgarradoras que puede vivenciar una mujer es, sin lugar a dudas, la de ser violada" (Echeburúa *et al.* 1995: 75), això tindrà conseqüències directes en la conducta, les emocions i, en definitiva, la subjectivitat de les dones. Així,

---

<sup>2</sup> "Las representaciones son nociones, conocimientos, actitudes, imágenes y valores que orientan la acción. Estas están impregnadas de significados que configuran y constituyen las conductas. Su capacidad de interpelar a la subjetividad individual y de impactar e influir en las prácticas de las personas dependerá, en buena medida, de los discursos imperantes." (Barjola 2018: 21)

<sup>3</sup> Foucault la defineix com una tecnologia política del cos difosa, que no es pot situar en una institució estatal concreta, sinó que es troba immersa en la societat sencera. Aquesta es compon d'elements fragmentats i utilitza eines i procediments inconnexos, esdevenint una estratègia més que una propietat que travessa i envaeix els diferents cossos i individus (Foucault 2004).

<sup>4</sup> Basant-me en el concepte de Segato: "El patriarado o relación de género basada en la desigualdad, es la estructura política más arcaica y permanente de la humanidad. Esta estructura, que moldea la relación entre posiciones en toda configuración de diferencial de prestigio y de poder, aunque capturada, radicalmente agravada y transmutada en un orden de alta letalidad por el proceso de conquista y colonización, precede, sin embargo, como simple jerarquía y en un patriarado de baja intensidad o bajo impacto, a la era colonial-moderna. La expresión patriarcal-colonial-modernidad describe adecuadamente la prioridad del patriarado como apropiador del cuerpo de las mujeres y de éste como primera colonia." (Segato 2016: 18-19)

cal tenir molt presents quines són les narratives patriarcals que existeixen entorn a la violència sexual per tal de no sentenciar les supervivents amb un únic relat que determini com ha de ser la vivència i la reparació d'aquesta.

En aquest sentit, és determinant tant el que pensem que són les violències sexuals, quins discursos i quines pràctiques les conformen, com la seva materialització en els cossos de les supervivents. Aquí és important ressaltar la definició de Judith Butler (2015) del terme “subjecció” entès com el procés d'esdevenir subordinat al poder, que inclou també el procés d'esdevenir subjecte. Així mateix, el plantejament sobre la producció discursiva del subjecte, implica una tensió entre l'agència pròpia de cada individu i la vinculació amb les normes naturalitzades que formen part d'aquest poder ja imposat (Butler 2015). Butler parteix del que Michel Foucault entén com a “tècniques de si” o “tecnologies del jo” que són aquelles que:

“permiten a los individuos realizar, por sí mismos, cierto número de operaciones sobre su cuerpo, su alma, sus pensamientos, su conducta, de tal manera que produzcan una transformación, una modificación, y alcancen algún tipo de estado de perfección, de felicidad, de pureza, de poder sobrenatural socialmente dictado.” (Foucault 1990: 48)

No obstant aquesta definició, el filòsof francès ens introdueix la idea que també existeixen “pràctiques de sí de resistència”, de manera que aquestes no s'orienten únicament cap a la norma, sinó que també poden desplaçar-la (Foucault 1990). En la mateixa línia, Foucault planteja que les pràctiques de resistència, també anomenades pràctiques de llibertat, al·ludeixen a la capacitat del subjecte de construir-se i deconstruir-se a si mateix en una transformació constant (Benente 2017). Així, en aquest treball proposo explorar si la construcció de (contra)narratives feministes pot ser una pràctica de sí de resistència o, contràriament, una tecnologia del jo que actua com a norma reproductora/aliada de la disciplina del terror sexual.

## **1. Contextualització i justificació**

A Occident, amb la quarta onada del feminisme –si és que optem per anomenar-la així–, hi ha hagut una clara sensibilització en termes generals a tota la població pel que fa a les violències masclistes a partir del moviment *#MeToo* durant la tardor del 2017; en el territori espanyol, les manifestacions multitudinàries del 2018, amb el cas de la violació grupal a les festes dels Sanfermines del 2016 o els 8M posteriors. El dictamen de la sentència d'aquest cas va significar un punt d'inflexió per al moviment feminista, per una banda, i per a la seva capacitat d'emetre una conceptualització feminista sobre la violència

sexual, per l'altra (Camps i Morero 2021). D'aquesta manera, el cas mencionat va contribuir a obrir nous marcs de referència sobre la violència masclista en general i sobre la violència sexual en particular, afegint complexitat al relat d'aquesta (Camps i Morero 2021).

Altres casos també van aflorar en aquells anys, com les agressions sexuals a les temporeres de Huelva durant el maig i juny de 2018, i l'any següent es va realitzar a escala mundial la performance feminista creada pel col·lectiu xilè Las Tesis "Un violador en tu camino", que posava de manifest el caràcter estructural de la violència sexual (Camps i Morero 2021). Així, podem parlar que amb aquesta onada el feminisme ha esdevingut global com a fenomen de masses, en el qual "el cuerpo vindicativo de la cuarta ola feminista es, sin duda, la violencia sexual." (Cobo 2019: 138).

En el si d'aquesta conscienciació també s'han produït materials audiovisuals en plataformes *mainstream*, com Netflix o HBO, que parlen d'aquesta temàtica o hi apareix de manera freqüent: les sèries *The Handmaid's Tale* (2017), *Unbelievable* (2019) o *Euphoria* (2019), el documental *El caso Alcàsser* (2019) o, en altres plataformes més petites, des de diferents perspectives, els curtsmetratges *And Nothing Happened* (2016), de Naima Ramos-Chapman, o *Suc de síndria* (2019), d'Irene Moray. Pel que fa a la literatura, l'any 2006 Virginie Despentes ja publicava *Teoria King Kong*, que s'ha convertit en un llibre feminista de referència, un assaig en què relata en primera persona la violència sexual viscuda. No obstant això, en els darrers anys, han augmentat de manera evident les publicacions d'assaig i literatura feminista sobre violències sexuals i també des de les experiències viscudes per les pròpies autores, com *Las malas*, de Camila Sosa (2020); *Trenqueu en cas d'emergència*, de Carla Vall (2022), i un llarg etcètera.

D'aquesta manera, la globalització del feminisme ha obert la porta que augmentin els relats de violències i, per tant, que hi hagi un suport social més gran per poder fer públic el propi testimoni. Ara bé, històricament "el silenci ha estat una imposició de l'agressor sobre la seva víctima, utilitzant precisament, la societat sencera" (Vall 2022: 35). Així, si els testimonis de violències sexuals han estat socialment relegats al silenci, actualment es pot parlar sobre violències des de la pròpia experiència? Quins processos passen les noies joves supervivents de violències sexuals? Què pensen? Què diuen? Què senten? Quines resistències es generen? Hi ha transformacions subjectives en relació amb la seva posició com a dones dins del Sistema de Gènere, la qual afecta al propi autoconcepte i autoestima,

així com a la posició en la interacció social, i a l'agència com a subjecte polític en la pròpia percepció i autoestima de les dones supervivents de violència sexual?

La diagnosi que va fer Creación Positiva l'any 2016 sobre l'abordatge de les violències sexuals a Catalunya advertia que no hi havia prou serveis especialitzats en la recuperació de violències sexuals ni prou recursos, des d'aquests, per fer-hi front (Creación Positiva 2016). Ara bé, des del novembre del 2022, hi ha hagut un canvi radical en el model d'abordatge de les violències sexuals en el nostre territori des dels serveis públics, amb el reforç de la xarxa d'atenció i recuperació de les violències masclistes, com l'augment del nombre de Serveis d'Intervenció Especialitzada (SIE)<sup>5</sup> –concretament hi haurà cinc centres nous a finals del 2023 que sumaran un total de 22 a tot el país (Departament d'Igualtat i Feminismes 2022a)–, la creació del Servei d'Intervenció en Crisi (SIC) o la revisió i la millora dels circuits existents (Departament d'Igualtat i Feminismes 2022b). En aquest sentit, la Generalitat de Catalunya s'ha compromès a posar a l'abast serveis per a l'atenció especialitzada en l'atenció i recuperació de les violències masclistes.

No obstant això, en aquesta recuperació em pregunto: per quins processos passes quan et consideres una dona feminista i sobrevis a una violació? És possible una comprensió de la violència de manera estructural des de la posició de víctima? Es produeix una transformació subjectiva en allò polític a partir de la pròpia vivència? I anant més enllà, quines condicions i recursos calen perquè es produeixi? Finalment, com es pot promoure l'agència i l'empoderament de les supervivents si partim d'una conceptualització patriarcal de les violències sexuals? Com podem fer-hi front de manera individual? I col·lectivament?

És des d'aquestes premisses que em qüestiono si, en el mateix procés de recuperació de les violències sexuals, és possible el desplaçament de posició de víctima a supervivent en el marc d'una problematització del sistema de gènere, com a transformació psicosocial. En aquest sentit, m'interessa revisar quines implicacions té la violència en la construcció de l'autopercepció i posició subjectiva de les supervivents de violències més enllà de la reparació individual d'aquestes.

---

<sup>5</sup> “SIE: serveis destinats a oferir atenció especialitzada i acompanyament tant a dones com als seus fills i filles afectats per processos de violències masclistes per facilitar el seu procés de recuperació i reparació de les violències viscudes i del dany patit.” (Departament d'Igualtat i Feminismes 2022c)

## 2. Motiu d'elecció del tema: reflexivitat

La tardor passada vaig assistir a una formació de l'Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment (AADAS) que oferia un curs especialitzat per a psicòlogues sobre acompanyament terapèutic per a la superació de violències sexuals. Va ser un espai on van sorgir temes diversos, des de la necessitat creixent de formació en perspectiva feminista en teràpia, la demanda d'eines pràctiques per abordar el trauma des d'aquest enfocament, com també els diferents mites i discursos socials que donen nom al terror sexual, emmarcat dins el sistema patriarcal. A banda, també vam parlar de la importància que té el cos en l'impacte, l'expressió i la superació de les experiències traumàtiques com el paper de la terapeuta en el mateix procés de recuperació.

En aquest sentit, l'anàlisi de casos concrets juntament amb el treball teòric i corporal va fer que per a mi fos una experiència no només molt enriquidora, sinó també emocionalment intensa i impactant. Concretament, les psicòlogues formadores van posar en relleu una frase concreta d'una noia a la qual havien estat acompanyant, que va dir "*esto me ha hecho feminista*"<sup>6</sup>, referint-se a la violència patida. Aquesta frase em va fer reflexionar, i per a mi va ser crucial per fer-me interessar, com he mencionat en les preguntes anteriors, per aquest procés de transformació personal com a supervivent de violència sexual. A més, des d'aquest context i partint de la meva formació en psicologia, vaig aproximar-me de manera immersiva en aquest fenomen, tant a través de les diferents vivències de violències masclistes exposades en els casos com a través de l'experiència professional de les assistents al curs. En aquest sentit, vaig sentir-me molt interpel·lada pel fet de qüestionar-me la meva capacitat d'exercir properament el rol professional de psicòloga, per una banda, i, en l'àmbit concret de violències masclistes, per l'altra.

Per un altre costat, l'escriptura autobiogràfica m'ha acompanyat des de fa anys en diferents processos vitals, sobretot en forma de poesia però també en format narratiu, amb especial repercussió en aquells en què la càrrega emocional ha estat més forta i allò corporal ha tingut una presència evident. D'aquesta manera, penso que pot ser una eina molt interessant per treballar, reflexionar i, fins i tot, sanar certs processos interns o individuals, ja que comporta l'exercici d'escolta activa interna que duu a l'autoreflexivitat, tant en el moment present en què s'escriu com en un moment futur.

---

<sup>6</sup> Cito aquest testimoni, que apareix en el títol del treball, per tal d'emfatitzar la motivació per realitzar aquest estudi i destacar la seva experiència que resumeix idees que també apareixen en els relats d'altres supervivents de violències sexuals.

Com dic, escriure no és un procés que s'acabi en el moment en què es realitza l'acció, sinó que també pot repercutir en altres temps, en altres espais i en altres persones. Així doncs, tant amb autores que he llegit, com companyes que m'han llegit a mi, s'han donat processos d'identificació en l'altra, a través de l'escriptura-lectura, que han facilitat desplaçaments subjectius. És en aquesta mirada on poso el focus, ja que l'escriptura autobiogràfica aporta més d'una funció, ja sigui pel seu efecte sanador o visibilitzador, com també com a instrument per a la identificació, reinterpretació i revisió col·lectiva.

Des d'aquesta experiència encarnada, proposo un treball de camp en el qual es reculli la construcció de la narrativa pròpia de les dones supervivents de violència sexual, que inclogui aquesta metodologia per tal d'estudiar el seu potencial com a eina de treball de la subjectivitat, tant des de la vessant terapèutica, per a una reparació individual i col·lectiva de les violències sexuals, com des d'una mirada transformadora de la posició subjectiva d'identitat de gènere construïda dins del sistema de gènere binari i jeràrquic.

## 2.1. Aclariments terminològics

Utilitzo el terme “dones” per destacar l'impacte de gènere que tenen les violències masclistes, en aquest cas les violències sexuals, en el sistema patriarcal en el qual vivim. Ara bé, amb l'ús d'aquest terme no pretenc menystenir ni invisibilitzar les vivències d'altres col·lectius que també les pateixen, com són els infants i les persones amb identitats dissidents com les persones no-binàries; sinó que en aquesta ocasió, em centro principalment en el conjunt de dones, en tant que en són majoria representativa en aquest estudi.

En segon lloc, faig referència al terme “feminisme” en singular, en lloc de plural, contemplant-lo com a moviment social que reivindica les desigualtats de poder per qüestions de gènere en un sentit ampli, incloent-hi altres eixos d'opressió com la raça, l'orientació i identitat sexual o les neurodivergències. Així doncs, l'ús del terme no el situa com a moviment hegemònic, sinó que esdevé un concepte paraigua de la multiplicitat de posicions, ideologies i punts de vista que hi ha disponibles actualment.

En darrer lloc, utilitzo la primera persona del singular, de manera general, per a la redacció d'aquest estudi, per tal de fer explícita la meua posició parcial i situada. De manera paral·lela, he decidit fer servir el femení genèric per referir-me al col·lectiu dones

o identitats sexuals dissidents, als quals es fa al·lusió en tot el text, tant pel que fa a la part teòrica com pràctica. Finalment, em sembla important ressaltar la marca de gènere per tal de destacar un cop més que les violències masclistes es donen en un sistema patriarcal discriminatori i desigual que afecta de manera principal els subjectes femenins.

### **3. Objectius i preguntes d'investigació**

El present estudi té com a objectiu principal explorar les narratives i l'experiència subjectiva de gènere en dones joves supervivents de violències sexuals<sup>7</sup> residents a Catalunya des d'una perspectiva feminista i situada. En aquest sentit, pretenc conèixer quines són les seves vivències relatades en primera persona per tal de poder accedir a diferents (contra)narratives sobre, i a partir de, les violències sexuals.

Per tal de poder arribar a l'objectiu general plantejo tres objectius específics:

En primer lloc, identificar la presència de mites i estereotips en l'imaginari social sobre les violències sexuals. La proposta d'aquest objectiu sorgeix a través de les preguntes: Quina repercussió tenen les representacions socials de les VS en l'autopercepció i subjectivitat de les supervivents? Quines narratives normalitzen la VS? Quines (contra)narratives apareixen després de prendre'n consciència?

El segon objectiu específic consisteix a examinar si hi ha hagut una transformació subjectiva de gènere en l'autopercepció de les dones supervivents de VS a partir de l'impacte emocional, corporal i sexual de les VS en elles. Una idea que es relaciona amb la qüestió següent, partint de la idea feminista que 'allò personal és polític': es produeixen transformacions en el pla subjectiu, polític, afectiu o sexual en el procés de recuperació, després d'una vivència de VS?

En tercer lloc, em pregunto: quin paper té la pràctica narrativa en el procés de recuperació de les VS? Pot esdevenir aquesta pràctica una via de transformació psicosocial contra la naturalització de les VS? I és en aquest sentit que situo el tercer objectiu específic: analitzar l'ús de la pràctica (contra)narrativa autobiogràfica, tant oral com escrita, per una banda, com a eina de desplaçament subjectiu i reparació individual, pels beneficis que aporta en la recuperació del trauma; i en relació amb això, per l'altra, com a pràctica

---

<sup>7</sup> D'ara en endavant també com a VS.



d'autocura col·lectiva i intersubjectiva, quan es comparteix, per la importància que pren el reconeixement i la identificació en la mateixa interacció social.

#### **4. Estructura de l'estudi**

En aquesta investigació es distingeixen dues parts principals: la teòrica i l'empírica. Pel que fa al plantejament teòric, s'introdueix, en primer lloc, la problemàtica social de les violències sexuals des d'una mirada feminista i estructural a partir d'àmbits diversos, que fan referència a conceptes com el terror sexual, els mites i estereotips referents tant a la víctima com a l'agressor i a les situacions d'agressió, i s'exposen breument les conseqüències psicològiques de les violències en les persones que les sobreviuen. A més, en segon lloc, s'inclou una aproximació a la pràctica narrativa, tant en format oral com escrit, posant de manifest, per una banda, els beneficis terapèutics individuals i, per l'altra, i en relació a l'anterior, la possibilitat d'esdevenir una via per a la transformació psicosocial de la realitat normativa.

Tot seguit, hi trobem el treball empíric dut a terme a través d'una metodologia qualitativa d'entrevistes, en concordança amb el marc epistemològic feminista del qual es parteix i s'enuncien les tècniques escollides tant en la recollida de dades com en l'anàlisi posterior. A continuació, els resultats de l'anàlisi del treball empíric s'organitzen en quatre capítols, categoritzats a partir d'experiències que han emergit en els relats i s'han considerat cabdals: Impacte de la normalització i invisibilització de la VS: *“Porque algo habremos hecho”*, *“La nova virginitat”*: desaprenent el meu cos i la meva sexualitat generitzades, Súper-vivents: processos de recuperació i de transformació i Pràctica d'autocura: escriure per poder verbalitzar i construir la pròpia (contra)narrativa. Aquests se centren en la veu reconstruïda de les testimonis de violències sexuals, de manera que es posen en valor les seves experiències, per tal de fer visibles i analitzar les diferents (contra)narratives a partir de l'enfocament teòric i els objectius. Convé ressaltar que l'ordre dels capítols pretén ser un recorregut que s'inicia en la conceptualització/construcció de les violències sexuals, segueix per l'impacte subjectiu i corporal assenyalant l'autopercepció i la vivència de la sexualitat de manera central i acaba amb el procés de recuperació i cura narrat, fent èmfasi en els efectes individuals i col·lectius de la pràctica narrativa oral i escrita.

De manera paral·lela i com a complement a la producció i anàlisi de les narratives orals obtingudes amb les entrevistes, trobem un apartat que inclou una narrativa escrita en format de carta, que té sentit i valor per si sola, en tant que en ser llegida separatament

preserva la literalitat, la intenció i el significat i missatge de les autores i no s'ha analitzat per considerar que ressona directament en l'anàlisi anterior. En darrer lloc s'exposen unes reflexions finals com a síntesi dels diferents elements referits al llarg del text.

Marc teòric

## 5. Les violències sexuals

En el primer punt d'aquest apartat, hauríem de definir què és violència, entenent que aquesta està estrictament lligada a valors i normes socials, que la legitimen o deslegitimen (Biglia i San Martín 2007) segons el context social i històric del moment. Tot i això, convé remarcar que ens trobem immerses en un sistema jeràrquic que reforça i manté les relacions desiguals entre gèneres i, per tant, les violències masclistes en són una clara reproducció (Biglia i San Martín 2007). En aquest sentit, no tot exercici de poder esdevé violència (Arendt 2014), però podem delimitar les violències sexuals com les defineix l'OMS (citada a la introducció) o fent referència a la Llei Orgànica 10/2022, de garantia integral de la llibertat sexual:

“Se consideran violencias sexuales los actos de naturaleza sexual no consentidos o que condicionan el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, lo que incluye la agresión sexual, el acoso sexual y la explotación de la prostitución ajena, así como todos los demás delitos previstos en el Título VIII del Libro II de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, orientados específicamente a proteger a personas menores de edad.” (Gobierno de España 2022: 6)

Ara bé, encara que les violències sexuals s'han exercit al llarg de tota la història de la humanitat en tots els països del món i en diferents espais de socialització, ja sigui en contextos de pau o de guerra o en democràcies consolidades (Tardón 2022), la seva definició canvia substancialment depenent del punt de vista des del que es miri, és a dir, segons quin actor social les defineixi. En general, quan parlem de VS es posa el focus en la definició legal, és a dir, vinculada al poder judicial/penal el qual associa les violències al càstig i la sanció (Freixanet *et al.* 2020). Tot i això, el caràcter delictiu només és una de les possibles conseqüències que es poden derivar quan es defineixen un conjunt de conductes com a VS; també hi ha altres perspectives que tenen com a objectiu la reparació dels danys individuals i socials que causen (Freixanet *et al.* 2020).

Per exemple, des de perspectives feministes llibertàries es qüestiona la mirada centrada a assenyalar la responsabilitat individual de l'agressor com veiem:

“Señalar al agresor como origen ficticio de sus actos, ocultando la genealogía de los mismos, es decir ocultando la organización socioeconómica, política y simbólica en torno al modelo dicotomizado de distribución intergeneracional, culpabiliza al individuo concreto, desresponsabilizando a las instancias e instituciones que promueven su pervivencia.” (Sánchez *et al.* 2017: 66)

En aquesta línia, l'advocada i acadèmica Patsilí Toledo (citada a Freixanet *et al.* 2020) adverteix de la necessitat de tenir en compte que l'accentuació de la via penal per part dels estats ha estat una mesura estratègica per tal de no promoure o fer-se càrrec de polítiques i respostes consistents i transversals davant de les diferents problemàtiques socials. Així, l'existència de la violència sexual respon a factors socials, econòmics i culturals que estem renunciant a transformar si ens centrem únicament en el càstig individual de la persona agressora (Serra, Garaizábal i Macaya 2021). En altres paraules, la limitació més gran que suposa la perspectiva penal és la de mantenir el focus en l'agressor i en el seu càstig, com a culpable del delictes (Freixanet *et al.* 2020). Ja que no només la prevenció, la protecció i la reparació de les víctimes ha quedat relegada als marges del sistema penal, sinó que també es dilueix la idea que la majoria de les VS no són mai denunciades: només denuncia una de cada vint dones agredides (Freixanet *et al.* 2020).

En la mateixa direcció, l'advocada Carla Vall (2022) recorda que els violadors es construeixen en un sistema i que, per tant, actuen com a productors i reproductors de les violències, sent-ne una manifestació. Així, la masculinitat és un estatus que no només s'ha d'afirmar sinó que també s'ha de defensar, és a dir, requereix de constants confirmacions, com són les violències sexuals, per tal de mantenir-se (Segato 2003). Diverses autores com la cineasta Naima Ramos-Chapman (citada a Gore 2016) o la professora i advocada Patricia González (2021) coincideixen a dir que és urgent i necessari explorar i repensar com es construeix socialment la masculinitat perquè té efectes directes en la reproducció i el manteniment de la violència contra les dones i identitats dissidents:

“Considero que la idea del mandato de violar, construido histórica y socialmente para la masculinidad, es una de las claves para comprender, prevenir y erradicar esta forma de violencia patriarcal. Hemos de preguntarnos por qué violan los hombres, cómo, dónde, con quiénes aprenden a violar, superar el análisis intersubjetivo de la violencia sexual, y profundizar en el ámbito jurídico los análisis sobre la operatividad de los mandatos de género.” (González 2021: 211)

En aquest sentit, si fem un breu repàs històric, les VS han estat castigades pel dany que causaven a l'honra de les dones, associada al valor social que aquestes perdien i amb

conseqüències que se'n derivaven per a la família i el mercat matrimonial, és a dir, el seu marit o potencial marit. Així, no esdevenien fets delictius pel dany en la seva integritat com a persones, sinó més aviat per les conseqüències que produïen en el manteniment i reproducció de l'ordre i la família patriarcal (Freixanet *et al.* 2020). Per tant, històricament també s'ha considerat més greu o més lesiu allò que afectava de manera més evident l'ordre social reproductiu: la violació, entesa com la introducció forçada del penis per via vaginal.

Actualment, el dret penal entén la violació com a concepte més ampli, comprènent qualsevol introducció d'altres parts del cos o objectes tant per via vaginal, com anal o bucal (Gobierno de España 2022). Tot i això, segueix havent una comprensió fal·locèntrica de les VS pel fet que l'existència de penetració és considerada legalment més greu que quan aquesta no s'exerceix (Freixanet *et al.* 2020). Respecte les definicions i discursos que constitueixen la justícia penal, cal ressaltar que tenen efectes clars en la societat, ja que els relats produeixen veritats i sabers, en aquest cas sexistes, que reproduïen la violència sexual (Barjola 2018). En aquest sentit, la ideologia patriarcal, juntament amb els mites sobre les VS i la cultura de la violació, com a forma de violència cultural, simbòlica i estructural que justifica, accepta i normalitza l'existència de les VS, actuen com un efecte sedant que fa que en la majoria de casos passi desapercibuda, i d'aquesta manera, fa possible que es doni la violència directa –com les agressions sexuals, els abusos, les violacions o els feminicidis (Tardón 2022).

### 5.1. Terror sexual

Partint de la base que “la violación como manifestación de la violencia hacia las mujeres tiene como objetivo el control del cuerpo de las mujeres, de su libertad y autonomía sexual” (Tardón 2022: 4), cal indicar que aquesta forma de violència desenvolupa una funció d'intimidació conscient en què els homes mantenen les dones en una situació de por constant (Brownmiller 1975 citada a Barjola 2018). Així, l'agressió sexual o l'amenaça d'aquesta és utilitzada pel sistema heteropatriarcal per atemorir les dones com a classe (Sánchez *et al.* 2017).

Des d'aquesta mirada, diverses autores feministes coincideixen a definir les VS com a estratègia de restauració de poder (González 2021). Així, Rita Laura Segato, en el seu treball *Las estructuras elementales de la violencia* (2003), apunta:

“La violación, como exacción forzada y naturalizada de un tributo sexual, juega un papel necesario en la reproducción de la economía simbólica del poder cuya marca es el género –o la edad u otros sustitutos del género en condiciones que así lo inducen, como, por ejemplo, en instituciones totales–. Se trata de un acto necesario en los ciclos regulares de restauración de ese poder.” (Segato 2003: 13)

Tot i l’aportació de Segato, com a apunt en aquest apartat, convé no obviar la crítica feminista que remarca la importància del caràcter sexual de les VS, ja que la constatació constant de les agressions sexuals exclusivament com a exercicis de poder, contribueix a la lògica patriarcal de negar la sexualitat, el plaer i el desig de les dones, com a element central dels drets sexuals (Tardón 2022).

D’aquesta manera, amb l’amenaça social d’evitar ser violada, perquè és el més greu que li pot passar a una dona, es construeixen i s’interioritzen la majoria de mandats i estereotips de gènere, incloent aquells que tenen efectes en la conducta de les dones, és a dir, normes sobre el vestuari, actituds, activitats, horaris, etc. (Freixanet *et al.* 2020), com veiem en aquestes paraules:

“La violencia sexual opera como regulación/control y sanción simbólica a la autonomía sexual del colectivo mujeres. [...] El peligro no es a sufrir «cualquier daño», sino EL daño, una especie de muerte moral-sexual. Esta amenaza es parte del constructo mujer y de la feminidad, la latencia del castigo por estar sin la compañía adecuada, en el lugar equivocado, a la hora equivocada, en el estado prohibido, por provocar.” (González 2021: 210)

Aquest control continu sobre els cossos femenins estableix una “geografia de la por” (Camps i Morero 2021), un concepte que descriu la idea següent:

“funciona a través de la autocensura física y psicológica, y se convierte en un instrumento que facilita la interiorización de los mandatos de género que obligan a las mujeres a autolimitarse en el ejercicio de algunas de sus libertades en el uso del espacio público” (Camps i Morero 2021: 8).

En aquesta línia, Barjola desenvolupa el concepte de “disciplina del terror sexual”, basant-se en la noció de disciplina<sup>8</sup> de Foucault, que defineix com a mesura punitiva que la societat implementarà a través dels relats sobre el perill sexual, com veiem:

“Las representaciones sobre el peligro sexual contenidas en los relatos son formas de castigo que tratan de aleccionar, corregir y coaccionar a las mujeres y, por otro, en cuanto que patrones de vigilancia social establecidos, sobre lo que una mujer puede o no hacer, tratan de adoctrinar el cuerpo de las mujeres, vulnerar su capacidad de decisión en un intento de someterlas a un autocontrol y un autodomínio continuos.” (Barjola 2018: 33)

---

<sup>8</sup> Foucault defineix *disciplines* com a: “métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad” (Foucault 2004: 126).

Així mateix, dins l'imaginari col·lectiu de les VS també s'han construït i associat unes determinades característiques per a les víctimes i per als agressors, que contribueixen al relat del perill sexual. Les agredides són representades com a excepcions socials i, per tant, des dels mitjans de comunicació no existeix una anàlisi de les causes profundes de la violència de gènere des d'una perspectiva col·lectiva, sinó que es parla sobre els motius pels quals un home concret agredeix una dona concreta (Sánchez *et al.* 2017). En altres paraules, la construcció del relat d'excepcionalitat necessita difuminar el subjecte que agredeix, neutralitzant-lo, buscant culpables i no responsables (Barjola 2018), com es mostra a continuació:

“Esta invisibilización del carácter estructural de la violencia sitúa el conflicto en el marco de las relaciones personales, lo que victimiza a las mujeres al individualizarse en ellas la figura de «desprotección». Las mujeres «víctimas de violencia» son percibidas como seres sin agencia necesitados de la protección de la que se han visto desprovistas por su «natural protector», convertido ahora en agresor.” (Sánchez *et al.* 2017: 59)

En aquest sentit, la masculinitat i la feminitat es constitueixen com a oposició de la mateixa manera que víctima i agressor, i a la vegada queden assignades a cada gènere, a través d'idees preconcebudes que reforcen models normatius i que individualitzen la problemàtica de gènere. El model de víctima segueix sent una dona dèbil, d'origen humil i sense agència (Vall 2022), és a dir, una dona passiva, que necessita protecció i incapaç de prendre decisions. En contraposició, l'agressor es representa com un salvatge, un pertorbat i no com un element que reproduïx de manera extrema les imposicions de gènere (Sánchez *et al.* 2017):

“Esta idea de los agresores como monstruos sociales, dificulta mucho a las víctimas de violencia de género identificar a sus parejas como tales, puesto que la imagen que suelen tener de ellos no se corresponde con la visión aterradora y monstruosa mostrada por los medios.” (Sánchez *et al.* 2017: 34)

Justament aquest imaginari social estereotipat ha fet que s'associï com a potencial agressor un perfil de subjecte masculí<sup>9</sup> psicòpata, anònim i desconegut que t'assalta de nit en un espai públic, violència que Segato (2003) anomena *violació cruenta*, que és aquella que és més comunament tipificada com a fet delictiu. En canvi, aquest tipus de delictes és el que té menys representació quantitativa, ja que un 63,4%<sup>10</sup> de les agressions

---

<sup>9</sup> Aquí vull remarcar la nomenclatura de “subjecte masculí” per tal d'evidenciar que no totes les violències sexuals són perpetuades per homes ni totes les víctimes en són dones, tot i això, sí que cal tenir en compte que en la seva majoria de casos sí que es dona d'aquesta manera, i que en tot cas, la majoria d'agressors sí que solen ser homes (Vall 2022).

<sup>10</sup> Dada extreta de la infografia de l'Enquesta de violències sexuals a Catalunya (Departament d'Interior 2019).

més greus són perpetrades per un home conegut o amb el qual la dona manté algun tipus de relació, ja sigui de parella, exparella, d'amistat, familiar, etc.

De manera paral·lela, tradicionalment també s'ha justificat els agressors a partir de la concepció del desig sexual masculí com a innat i irrefrenable, com defineix Wendy Hollway (citada a Pujal i Llombart *et al.* 2020) amb el concepte de “fal·làcia de la hipersexualitat masculina”: “esta concepción de la sexualidad masculina como “animal” o “incontrolable” se ha llegado a utilizar, respaldada además por manuales como el DSM-V, para justificar relaciones sexuales no deseadas, esto es, violencia sexual.” (Pujal i Llombart *et al.* 2020: 9)

Fins i tot, el fet de concebre les parafilies com el voyeurisme o la pedofília com a trastorns mentals desdibuixa la responsabilitat dels agressors i desvia la mirada de les conseqüències del sistema sexe/gènere en la violació dels drets de les dones, infants i identitats dissidents, principalment (Pujal i Llombart, Calatayud i Amigot 2020).

Per tant, és a partir d'aquesta creença de potència irrefrenable o “anormal/malalta” del desig masculí, com les dones han estat i són vistes com a responsables de la violència patida i, en conseqüència, culpabilitzades, entenent que, o bé, han seduït els seus agressors, o bé, no s'han resistit de manera suficient per tal d'evitar-la. En aquest sentit, la víctima ideal i honorable és aquella que mor oposant resistència a l'atac i, per tant, posa en dubte aquelles que el sobreviuen (Freixanet *et al.* 2020). En la mateixa línia, s'ha arribat a (psico)patologitzar les dones que denuncien com a “histèriques”, com a mentideres o simplement com a dones que desitjaven ser agredides (Freixanet *et al.* 2020). Per tant, la credibilitat de les víctimes s'ha jutjat en funció de les seves experiències sexuals prèvies o segons les seves conductes posteriors, a través de la concepció encara vigent que és incompreensible que la dona pugui fer una vida normal després de viure una violació (Freixanet *et al.* 2020).

En aquest punt, convé ser molt conscients i curoses sobre què anomenem *violències sexuals*, perquè actualment s'ha anat estenent el concepte a actituds i conductes les quals poden ser catalogades com a intromissió sexual, com a flirteig forçat o comentaris indesitjats. Categoritzar-les com a violències també categoritza les persones que les reben com a víctimes, cosa que afavoreix un augment del relat del terror sexual i limita el moviment de les dones en llibertat promovent la sensació de risc constant de ser atacades

(Serra, Garaizábal i Macaya 2021). En definitiva, la disciplina del terror sexual produeix i reproduïx cossos dòcils (Foucault 2004) a partir d'una microfísica sexista del poder que, alhora, es manté a través de la mateixa repetició gradual de les normes i significats que permeten materialitzar la violència en els cossos (Barjola 2018).

## 5.2. Malestar i trauma<sup>11</sup>

Per començar, les experiències de violències sexuals han estat catalogades com a experiències traumàtiques similars a les viscudes per veterans de guerra (Vidal i Quintero 2022). De fet, no va ser fins al sorgiment del moviment feminista de la dècada dels 70 quan es va fer visible que els trastorns posttraumàtics més freqüents no eren els d'homes després de la guerra sinó els de dones en la vida quotidiana (Paricio *et al.* 2019). Com apunta Judith Herman (2015), diferents estudis mostren que les víctimes de violació tenen nivells més alts de trastorn per estrès posttraumàtic<sup>12</sup> (TEPT) persistent que les víctimes d'altres crims, ja que la violació ha estat estratègicament destinada a produir dany psicològic; i no es pot separar el patiment emocional del context social:

“El malestar psicológico relacionado con traumas y estrés en las mujeres tiene su causa principal en episodios de maltrato, abuso sexual o violencia de cualquier tipo (APA, 2013), consecuencia de un sistema patriarcal en el que una de cada tres mujeres ha sufrido a lo largo de su vida violencia física, psicológica o sexual.” (Pujal i Llobart *et al.* 2020: 8)

Així, segons diverses autores, la violència sexual és un esdeveniment traumàtic que pot provocar un TEPT entre altres conseqüències psicològiques. En dones, la violació, juntament amb l'existència d'un trauma relacionat amb un fill o filla, són els estressors de més risc per desenvolupar un TEPT (Lozano *et al.* 2017). De fet, la VS es percep habitualment com una amenaça per a la pròpia vida o integritat i la simptomatologia més freqüent que trobem en les supervivents pot incloure la reexperimentació del trauma, l'evitació d'estímul associats amb el succés, una falta de resposta general i un augment de l'activació (hiperactivació) (Lozano *et al.* 2017). En aquest sentit, entre els diferents malestars o símptomes que poden patir, també acostumen a mostrar discursos fragmentats, inconnexos i, fins i tot, incoherents, característics de les conseqüències

---

<sup>11</sup> Faig referència al concepte de trauma com a “interhuman infliction of significant and avoidable pain and suffering” (Kopf 2005: 244).

<sup>12</sup> “El desorden de estrés postraumático (PTSD) está caracterizado por tres grupos de síntomas: reexperimentación intrusiva, evitación de recuerdos e hiperestimulación, incluida la hipervigilancia y la respuesta exagerada. Es típico de las personas que experimentan PTSD reexperimentar los eventos traumáticos en forma de episodios de *flashback*, pesadillas o pensamientos aterradores” (López Fernández-Cao 2017: 367)



neuropsicològiques de l'esdeveniment traumàtic (Van der Kolk 2015). Això es deu a la incapacitat d'emmagatzemar els records traumàtics i integrar-los en la pròpia història de vida (Van der Kolk 2015).

Ara bé,

“Una situación traumática no tiene por qué ser codificada como tal, pero, aunque en principio no haya conciencia de ello, y no quede registrada así, siempre provoca un cambio psicobiológico, genera emociones. Puede ser un hecho que no ha causado aparentemente dolor, que no ha provocado daño directo al cuerpo, sin embargo, se convierte en traumático por la significación que la persona le da posteriormente a esos hechos, que crea dudas, que confunde, que genera emociones que no se comprenden.” (Nieto i López 2016: 92)

Aquesta dificultat en la categorització de l'esdeveniment com a traumàtic, en el cas de les VS hi afegim un imaginari col·lectiu patriarcal, que inclou mites i estereotips, que no propicien una identificació immediata i clara d'aquestes com a tals. A més, la capacitat de poder reconèixer, contextualitzar i regular les emocions està estretament lligada a la percepció subjectiva que tenim de nosaltres mateixos (Nieto i López 2016). En aquesta línia, i com ja hem mencionat, la conceptualització hegemònica de les VS tenen una repercussió directa en l'autopercepció de les persones que les viuen.

De manera paral·lela, l'aplicació de la perspectiva de gènere en l'abordatge dels diferents malestars mentals posa el focus a qüestionar si la insatisfacció, malestar o patiment que senten les dones són secundaris a un problema de salut o si pot ser una conseqüència directa de viure en un sistema patriarcal (Távora 2001). Partint de l'autora Nancy Chodorow, Ana Távora (2020) fa èmfasi en el paper que ocupa la subordinació i l'opressió de les dones en la creació de subjectivitats subordinades i, finalment, en el seu psiquisme. De fet, hi ha una coincidència entre la simptomatologia i les experiències subjectives viscudes per dones que suposen dolor i conflicte per a aquestes, el que anomenen *vulnerabilitat de gènere*, amb els rols, les normes, les expectatives i els estatus d'una interacció social que està regulada per un sistema de gènere desigual o patriarcal (Pujal i Llombart, Calatayud i Amigot 2020).

Tanmateix, Marcela Lagarde apunta:

“nuestra autoestima se ve afectada por la opresión de género y es experimentada en la cotidianidad como la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida.” (Lagarde 2000: 32)

Així doncs, veiem una clara relació entre les normes patriarcal subjacents i la salut mental de les dones. Altres autores també han anomenat el trauma insidiós que implica

una reiteració d'experiències masculistes violentes com a *contínuum de violència*, terme encunyat per Liz Kelly el 1988 i que fa referència a la normalització de la violència quotidiana que condueix a la violència sexual (Yadav i Horn 2021).

És des d'aquest punt de vista que la perspectiva de gènere no hauria de ser una opció pel que fa a l'abordatge de qualsevol malestar psicològic, ja que afegir una dimensió social d'aquest malestar significa polititzar-lo. I polititzar-lo, al seu torn, significa incloure i posar el focus en el context social i en aquelles desigualtats relacionades amb el gènere, que no només estan presents en l'origen de la situació traumàtica, sinó que també tenen efectes en el manteniment de la simptomatologia i en la forma en què aquesta es presenta (Paricio *et al.* 2019). En aquest sentit, la doctora Távora (2020) expressa com per ella és clau la transformació del món intern perquè realment hi hagi una militància feminista des de l'espai terapèutic que no caigui en la manipulació:

“[...] Incluir la perspectiva feminista hace necesario interpelarnos sobre la construcción de los diagnósticos, indagar acerca de la articulación entre la desigualdad social y la construcción de las subjetividades subordinadas y pensar si la práctica clínica es una estrategia de protección y desarrollo para construirse como un ser humano, un ser humano que ha podido salir de los lugares opresivos y que cuenta con un proyecto emancipatorio.” (Távora 2020: 62)

Finalment, també convé tenir present que l'autonomia de les dones està constantment lligada i subjecta a canvi segons les possibilitats de l'autonomia de les comunitats en què ens desenvolupem (González 2021).

## **6. La pràctica (contra)narrativa autobiogràfica com a eina terapèutica**

Diversos autors i autores coincideixen en què la construcció d'una narrativa (auto)biogràfica té beneficis terapèutics, ja sigui construïda de manera oral, o bé a través de l'escriptura, tant per la possibilitat d'ordenar, reelaborar i clarificar pensaments, com pel fet de poder anomenar i integrar emocions relacionades amb aquests (Lanza 2007, Lozano 2017, San José 2017, Van der Kolk 2015). S'assumeix, doncs, que narrar la història del trauma amb detall ajuda la gent a deixar-lo enrere (Van der Kolk 2015). “Sentir, nombrar e identificar lo que pasa por dentro es el primer paso hacia la recuperación” (Van der Kolk 2015: 73).

Ara bé, en aquest punt cal mencionar les aportacions de la teràpia narrativa descrita per Michael White i David Epton (2010), la qual parteix de les nocions foucaultianes de poder-saber i posa l'èmfasi en els efectes constitutius que té la construcció de relats en

organitzar i donar sentit a les experiències viscudes, tot modelant les vides i les relacions i potenciant la pròpia agència:

“La externalización del problema ayuda a las personas a identificar los conocimientos unitarios y los discursos «de verdad» que las están sometiendo, y a liberarse de ellos. Al describir la influencia del problema en la vida y las relaciones de la persona, estos conocimientos unitarios pueden ponerse en evidencia alentando a las personas a identificar ciertas creencias acerca de ellas mismas, los otros y sus relaciones, que se refuerzan y confirman continuamente debido a la presencia del problema. [...] A través de este proceso de externalización, las personas adoptan una perspectiva reflexiva respecto de sus vidas, y pueden considerar nuevas opciones para cuestionar las «verdades» que experimentan como definidoras y especificadoras de ellas mismas y de sus relaciones.” (White i Epston 2010: 21)

En la mateixa línia, però centrant l'atenció en l'escriptura biogràfica, aquesta produeix una sensació de control a la persona que escriu, de manera que els esdeveniments i emocions es tornen més manejables quan esdevenen paraules (Connolly i Mazza 2004). De fet, justament contribueix a fer front a un dels efectes del trauma, que consisteix en la pèrdua de control sobre nosaltres mateixos (Van der Kolk 2015). Així, posar per escrit els propis processos mentals afavoreix poder advertir la seva qualitat de “pensaments” i, per tant, entendre que no són un reflex de la realitat exterior, sinó que es tracta de representacions subjectives, motivades de manera interna i basades en una perspectiva concreta i particular (Lanza 2007).

Gustavo Lanza (2007) apunta els beneficis que té l'escriptura expressiva, posant d'exemple, l'escriptura d'un diari personal com un exercici beneficiós en psicoteràpia perquè estimula i incrementa la reflexivitat alhora que afavoreix la regulació emocional, punts centrals en qualsevol corrent psicoterapèutic. D'altra banda, aquest autor també adverteix que l'escriptura permet crear una distància superior, entre el *self* que observa i els continguts de l'experiència observats, en un grau més alt que amb la parla interna. Això es dona pel fet que l'escriptura afegeix l'externalització d'aquests processos mentals en un espai exterior a la pròpia ment i, a més, aquests prenen una forma corpòria diferent en esdevenir imatges gràfiques a través de l'escrit, que incrementen la seva identificació fent que es tornin més nítids i reals (Lanza 2007):

“Autobiography heals [...] by the narrator weaving an integrated story using scene, details and memories of life, allowing processing at a deeper level, using reflection to come to new layers of understanding and at times bringing closure to unresolved issues.” (Connolly i Mazza 2004: 143)

Tenint en compte aquests beneficis pel que fa al funcionament del trauma, és important remarcar que una de les principals característiques d'aquest és que es resisteix a les narratives de representació (Van der Kolk 2015). És a dir, parlar de trauma és paradoxal

en tant que és parlar d'allò "imparable", d'allò no representable, ja que no està emmagatzemat en l'experiència com a tal, és a dir, no està integrat en la memòria narrativa (Kopf 2005). És en aquest sentit que l'exercici de l'escriptura en situacions traumàtiques és molt interessant, perquè ajuda a processar la informació i a integrar l'experiència en la identitat de la persona (Sánchez-Juárez 2018). A més, aquest instrument també permet al subjecte distanciar-se de la imatge repetitiva, en el sentit de prendre consciència entre l'esdeveniment passat i la realitat present (La Capra 2001 citat a San José 2017).

Així doncs, l'escriptura del trauma també esdevé un mètode molt interessant per afegir temporalitat als esdeveniments, efecte que és essencial en la teràpia narrativa (White i Epston 2010), de manera que la narrativa ajuda a posar ordre a aquesta seqüència i permet fer-la més accessible per a la seva superació, integrant el passat amb el present (Connolly i Mazza 2004, San José 2017). Aquest ordre també és una forma d'autoanàlisi, a través de donar forma a allò que ha passat i allò que ens ha afectat, vinculant les emocions viscudes a esdeveniments específics i prenent control i consciència d'aquests (Cangialosi 2002).

Resumint i fent referència a les pràctiques d'externalització que proposa la teràpia o pràctica narrativa, tant l'expressió oral com l'escripta fomenten una sensació d'agència personal, de manera que promouen també la capacitat d'assumir responsabilitat sobre les pròpies vides i fomenten la generació de relats alternatius i gratificants (White i Epston 2010).

Finalment també m'agradaria remarcar, que en persones amb experiències traumàtiques amb una intensitat elevada cal més temps per poder obtenir els beneficis d'una tècnica de teràpia narrativa expressiva, com és el cas de l'escriptura (Sánchez-Juárez 2018). De fet, animar a exposar emocions negatives a través de posar-les per escrit en un paper, sense tenir en compte en quin moment i context es troba la persona, és probable que causi més danys que beneficis (Connolly i Mazza 2004). Això es deu al fet que el primer pas per a la recuperació d'una experiència traumàtica és la regulació emocional; per tant, prendre consciència sobre les sensacions físiques corporals per tal de poder passar a identificar-les i anomenar-les és un requisit per tal de poder avançar cap a una narració del trauma (Van der Kolk 2015). Així, cal tenir en compte quines són les limitacions amb les quals

ens podem trobar quant a utilitzar aquesta metodologia, ja sigui en un context terapèutic o fora d'aquest.

### 6.1. Escriptura com a 'contrapedagogia'<sup>13</sup> de la crueltat

Respecte a la pràctica narrativa, poso el focus en l'escriptura pel fet que és un mitjà molt potent per posar en mans de totes la pròpia experiència, és a dir, esdevé un canal a través del qual es poden explorar les pròpies narratives i també compartir-les. Així, l'expressió escrita del trauma no només és útil pel que fa a la recuperació memorística, sinó també és un instrument de reparació comunitària per la representativitat que fomenta (San José 2017):

“Los géneros narrativos modelan cómo pensamos nuestros mundos y nuestras experiencias estableciendo una economía de lo reconocible que guía las expectativas sobre lo posible. Los relatos no ilustran el mundo material si no que pueden contribuir también a imaginar formas de transformarlo. De ahí que sea imperativo disponer de aproximaciones teóricas y metodológicas que nos ayuden a desvelar los procesos narrativos que sintomatizan intentos de transformación de los marcos de reconocimientos establecidos y/o de desestabilización de esa economía de lo reconocible.” (Gámez i Gómez 2017: 174)

En aquesta línia, donar a conèixer vivències individuals afavoreix la construcció de contranarratives col·lectives mitjançant l'augment de les representacions socials (Barjola, 2018), que fan visible un enfocament alternatiu, en definitiva, una perspectiva crítica i vivencial sobre les violències masclistes. De la mateixa manera, la identificació amb el trauma, amb la violència, també esdevé un marcador identitari col·lectiu que pren poder en la formació d'una identitat col·lectiva a partir de les representacions públiques que es poden donar, com per exemple en la literatura o a través de les aportacions de la teràpia narrativa: “las resonancias que se generan, son un catalizador del aumento de la agencia personal, en tanto, al conversar con otros que han tenido la misma experiencia [...] contribuyen a horizontalizar la experiencia y vivencia.” (Bustos 2020: 43)

Partint del concepte de *pedagogies de la crueltat*<sup>14</sup> de Segato (2018), que posa de manifest que les dones esdevenen cossos-objecte sobre els quals es pot exercir violència com a

---

<sup>13</sup> Prenc el concepte de *contrapedagogia de la crueltat* de Segato (2018), en el següent sentit: “La contrapedagogía de la crueldad tendrá que ser una contra-pedagogía del poder y, por lo tanto, una contra-pedagogía del patriarcado, porque ella se contrapone a los elementos distintivos del orden patriarcal: mandato de masculinidad, corporativismo masculino, baja empatía, crueldad, insensibilidad, burocratismo, distanciamiento, tecnocracia, formalidad, universalidad, desarraigo, desensibilización, limitada vincularidad” (Segato 2018: 15).

<sup>14</sup> “Llamo pedagogías de la crueldad a todos los actos y prácticas que enseñan, habitúan y programan a los sujetos a transmutar lo vivo y su vitalidad en cosas. En ese sentido, esta pedagogía enseña algo que va

resposta moralitzadora, com a acte disciplinitzador, l'escriptura pot esdevenir justament en els mateixos termes de l'autora, una contrapedagogia. Com apunta Alejandra Nallely Collado (2022): "la escritura autobiográfica desarrolla un poder creativo, artístico, reivindicativo y de resistencia. Totalmente subjetiva, política y personal, la autobiografía es también un proceso de reencuentro con nosotras mismas y en el que nos reconocemos al leer a otras mujeres." (Collado 2022: 208)

Així doncs, una escriptura que recuperi els sabers, les experiències i les violències narrades per les dones, permet no només ser reparadora individualment i col·lectivament, sinó que també té una repercussió social, una intenció política i, en definitiva, una intenció feminista. Per tant, la defineixo en si mateixa com a forma de contrapedagogia de la crueltat, seguint Segato, fent èmfasi en el seu poder visibilitzador de les violències, per trencar el pacte de silenci i normalització d'aquestes que dicta el patriarcat, una idea que també exposa Gloria Anzaldúa:

"Escribir es peligroso porque tenemos miedo de lo que la escritura revela: los temores, los corajes, la fuerza de una mujer bajo una opresión triple o cuádruple. Pero en ese mero acto se encuentra nuestra sobrevivencia porque una mujer que escribe tiene poder." (Anzaldúa 1988: 225)

En la mateixa línia, l'escriptura també pot esdevenir una pedagogia-altra, prenent el concepte de les idees del feminisme decolonial (Ortiz, Arias i Pedrozo, 2018). Per una banda, per entendre la importància de repensar les estratègies i les metodologies si parlem des de la pròpia institució acadèmica, però, per l'altra, des d'una aproximació social i terapèutica, per exemple des de la teràpia narrativa (White i Epston, 2010), també per trencar amb la idea de coneixement universal masculí i blanc, fins i tot, quan es tracta de les pròpies vivències del que es considera el col·lectiu dones, que, en tot cas, també esdevenen inevitablement parcials i situades.

Cal mencionar en aquest punt, la importància de la pèrdua de la identitat en una experiència traumàtica (San José 2017) i la necessitat de recuperar-la; per això, quan la causa és intrínsecament estructural i social, la reconstrucció identitària i la reparació col·lectiva de les violències passen a ser una prioritat tant per a la persona com per a la comunitat. Per Segato (2018), el violador és un moralitzador del desviament o desacatament de les dones; a partir d'aquesta idea l'escriptura autobiogràfica del trauma

---

mucho más allá del matar, enseña a matar de una muerte desritualizada, de una muerte que deja apenas residuos en el lugar del difunto" (Segato 2018: 11).

esdevé també una reivindicació de la pròpia identitat, de la pròpia existència encarnada amb la violència.

D'aquesta manera, existeix una clara determinació política basada en què les dones no parlin sobre les contínues violències sexuals a què estan exposades. Així, com vàiem anteriorment, el trauma funciona a partir del col·lapse de la memòria perquè no pot ser assumit per la persona; tot i això, cal articular l'experiència traumàtica perquè pugui ser processada i assumida. En aquest sentit, no només és paradoxal el seu mecanisme propi, sinó que en casos de violència, els mites, les metàfores, els estereotips i els discursos disciplinaris duen les persones agredides a la vivència traumàtica privada, que n'augmenta la vulnerabilitat i afavoreix el manteniment i la reproducció del terror sexual.

Com menciona Nerea Barjola (2018) a partir de l'assassinat múltiple del cas Alcàsser:

“Lo no compartido, lo no narrado es motor indiscutible de la disciplina del terror sexual. Transformar lo inenarrable en narrable resitúa el relato. [...] No tratar el dolor de la agresión desde lo colectivo tiene un claro objetivo de ruptura, de mantener la violencia sexual dentro del «suceso»”. (Barjola 2018: 258)

És per aquests motius que, en el cas de les violències sexuals, la vivència traumàtica opera a partir d'altres factors socials que no tenen un origen individual. Des d'aquesta mirada, la seva conceptualització patriarcal com a marc social i cultural occidental, basada en l'excepcionalització de les agressions, la victimització i la culpabilització de les supervivents, la individualització del patiment i la seva psicopatologització, dificulta una lectura estructural, sistèmica i col·lectiva d'aquestes des d'una mirada de gènere.

## Metodologia

### **7. Epistemologia feminista i metodologia qualitativa**

L'aproximació epistemològica en què situo aquesta investigació és la proposta de Donna Haraway (1988) dels coneixements situats a través dels quals qüestiona la pretesa neutralitat i objectivitat positivistes (Pujal i Llombart *et al.* 2020); com s'apunta:

“Para Haraway (1997), el objetivo es hacer los conocimientos situados posibles para ser capaces de realizar afirmaciones consecuentes sobre el mundo y sobre las demás en una pauta de testimonio modesto que insiste en la localización y en donde el posicionamiento es siempre una construcción compleja y heredada.” (Pujol, Montenegro i Balasch 2003: 63)

En aquest sentit, i en concordança, s'ha escollit una metodologia qualitativa, el fonament de la qual és que no pretén ser un reflex del fenomen d'estudi, sinó analitzar com es

construeix aquest des de la perspectiva de les participants. Es tracta d'explorar la construcció del coneixement situat i experiencial entorn a les violències sexuals viscudes i alhora examinar en quin grau aquesta construcció esdevé una via per a la revisió i transformació social d'aquestes. En aquest sentit, el compromís feminista va més enllà de la intenció d'interpretar la realitat per mitjà de testimonis, ja que parteix de la base ètica i política de voler comprendre una part de la realitat i posar de manifest les seves lògiques per poder transformar-la (Castañeda 2019). Com diu Sandra Harding: “así, la investigadora o el investigador se nos presentan no como la voz invisible y anónima de la autoridad, sino como la de un individuo real, histórico, con deseos e intereses particulares y específicos.” (Harding 1998: 25)

Per tant, des de l'epistemologia del coneixement situat, les investigadores també han d'analitzar de quina manera influeix el seu posicionament en el coneixement produït i posar el focus en la parcialitat per tal que aquesta esdevingui una potencialitat i no un límit (Biglia i Vergés-Bosch 2016).

## **8. Tècniques de producció de dades**

Primerament, m'interessava partir de la trajectòria dels grups d'autoconsciència, grups d'autoajuda del moviment de salut de dones, grups de psicoteràpia feminista i els grups de suport mutu entre dones, per tal de plantejar una metodologia congruent com a eina de transformació psicosocial i dins l'enfocament centrat en les supervivents<sup>15</sup>. Per tant, una metodologia que permetés situar les diferents participants com a subjectes de coneixement, com proposaven els grups descrits, allunyant-se de la categoria passiva d'objectes d'estudi (Guzmán Martínez *et al.* 2021). A partir d'aquesta premissa, vaig proposar inicialment la metodologia feminista de les produccions narratives per tal de construir un text híbrid intersubjectiu a través de negociar la redacció del contingut i la forma i, així, centrar-me en l'agència col·lectiva de les participants amb l'objectiu de distanciar-me de l'anàlisi dels seus discursos com a tals.

Aquesta proposta va quedar desestimada en prendre consciència sobre la dificultat metodològica i temporal que existia per crear els grups de dones supervivents. Així, vaig

---

<sup>15</sup> “Un enfocament centrat en les supervivents exigeix que les necessitats, desitjos i decisions de les dones estiguin en el centre de les intervencions (de prevenció, protecció, investigació, sanció i reparació), i que no puguin ignorar-se en funció d'altres interessos. Aquest enfocament impedeix que les dones supervivents de VS puguin ser considerades com un instrument per aconseguir altres finalitats més enllà dels seus propis interessos i decisions.” (Freixanet *et al.* 2020: 30)



decidir mantenir aquest enfocament feminista, plasmant-lo en l'anàlisi de contingut a partir d'entrevistes en profunditat, i parant especial atenció a posicionar a les participants com a productores de coneixement i distanciar-me de la categorització passiva de víctimes.

Finalment, pel que fa als grups d'ajuda mútua i altres propostes similars, també m'interessava la noció de grup, per l'adquisició d'una consciència social de les violències sexuals i revisió col·lectiva d'aquestes. En aquest sentit, també vaig rebutjar qualsevol metodologia grupal per tal de poder-me centrar en el recull de la vivència subjectiva de les dones participants de manera més íntima i privada, degut a l'accessibilitat al treball de camp.

Partint, doncs, d'aquest recorregut i de l'epistemologia-metodologia citada anteriorment, proposo una metodologia qualitativa, basada en la pràctica narrativa com a eina terapèutica i també com a eina de recollida de dades del mateix procés d'investigació. Així, plantejo dues tècniques: l'entrevista semiestructurada i l'escriptura expressiva autobiogràfica.

Les fases d'aquesta metodologia en el procés de producció de dades han estat:

1. Entrevista semiestructurada, centrada en la producció de coneixement de la participant, prèvia a l'escriptura expressiva, per tal de conèixer la construcció de narrativa entorn a l'experiència de la participant i també afavorir el vincle amb la investigadora.
2. Dos exercicis d'escriptura narrativa autobiogràfica, un de centrat en els canvis en l'autopercepció i l'altre, en format epistolar, dirigit a una persona que ha viscut violència sexual amb l'objectiu d'externalitzar la pròpia construcció narrativa.

### 8.1. Les participants com a testimoni ètic

Com a punt central de la metodologia escollida, en aquesta investigació m'interessa que el procés no contribueixi, en la mesura del possible, a una revictimització de les participants, com mencionava anteriorment. Per aquest motiu, busco prendre distància de les posicions tradicionals estàtiques d'investigadora-investigades; m'interessa especialment incloure el paradigma teòric que parteix del concepte de "testimoni ètic", ja que reivindica la figura del testimoni no només per la capacitat de fer visibles certes

realitats silenciades o negades, sinó també per la possibilitat de convidar a la reflexió col·lectiva sobre les dinàmiques socials i estructures que sostenen i reproduïxen la violència i la denúncia d'aquestes (Gámez i Gómez 2017). En paraules de les autores:

“El ‘testimonio ético’ articula la responsabilidad (responsability) desde el compromiso ético en cómo articulamos el despliegue de nuestra respuesta ante la precariedad del otro. El compromiso se vincula a la búsqueda de respuestas que reviertan las condiciones estructurales que generan vulnerabilidad, en la reparación del daño y en la reescritura de la memoria colectiva. Porque la vulnerabilidad forma parte de la naturaleza social, pero no se reparte de manera equitativa.” (Gámez i Gómez 2017: 173)

Aquest model teòric permet posar el focus d'aquesta investigació en l'agència epistèmica<sup>16</sup> de les participants, la qual es pot veure minimitzada pel grup social a què aquestes pertanyen. Així, el “testimoni ètic” no només vol evitar l'heterodesignació<sup>17</sup> de les dones víctimes de violències i, per tant, produir una reacció empàtica amb allò traumàtic, sinó que pretén apuntalar una nova relació entre qui escolta i qui és escoltada, i també amb aquells elements de denúncia que apareixen i es posen de manifest en el mateix discurs (Gámez i Gómez 2017). En altres paraules:

“La historia oral no “da voz”, sino que “recibe voz”, lo que implica un cambio en nuestra concepción epistemológica. La adopción de este punto de vista no se contenta con servir de “altavoz” a los grupos menos favorecidos socialmente, sino que implica una reflexión profunda sobre “quién habla”, “cómo habla”, “qué dice”, “cómo lo dice”, “por qué lo dice”, “en qué contexto”, etc.” (Castañeda Salgado 2019: 139)

Aquí, convé remarcar i revisar la representació social de víctima de violència sexual, ja que sovint se li associa la visió de testimoni, és a dir, no s'espera que expliqui més enllà de la seva història (fets, què i com va passar, etc.), cosa que té a veure amb la visió d'horror social que són les violències sexuals (Minguell 2002 citat a Associació Hèlia 2022).

## 8.2. Entrevista semiestructurada com a pràctica (contra)narrativa

La pràctica narrativa permet posar al centre l'experiència subjectiva, i per tant, contribuir a augmentar l'agència personal (Bustos 2020). Partint, doncs, de l'enfocament narratiu, cal tenir en compte que estructurar una narració requereix un procés de selecció dels diferents fets que encaixin amb nosaltres mateixes per tal de relatar l'experiència viscuda

---

<sup>16</sup> Entesa com la capacitat dels parlants per transmetre informació i actuar com una font de creences per als altres (Bustos 2022).

<sup>17</sup> Fa referència a l'atribució de la identitat de les dones per part de qui exerceix el poder, és a dir als homes en un sistema patriarcal. Així, les dones són definides i construïdes a partir de la projecció dels desitjos masculins (de Beauvoir 2017).

(White i Epston 2010). A més, pel que fa a la tècnica de l'entrevista, tant entrevistadora com entrevistada “resultan construidas como resultado de las proyecciones y asunciones culturales que tienen lugar durante la entrevista” (Castañeda 2019: 134) i, per tant, també mostren una imatge concreta a l'altra. Així, tot i tenir presents aquestes premisses, l'entrevista en profunditat individual i semiestructurada és la tècnica de recollida de dades que més s'ajusta als objectius d'aquesta investigació, juntament amb l'escriptura autobiogràfica que explicaré a l'apartat següent.

L'entrevista semiestructurada en profunditat pretén aconseguir informació rellevant per a la recerca en format de diàleg o conversa, és a dir, recollir diferents dades significatives per a l'entrevistada verbalment a través d'un model comunicatiu recíproc (Riba 2007). Així, permet analitzar el sentit que les entrevistades donen a les seves pràctiques i als esdeveniments que confronten els seus sistemes de valors, les interpretacions i les lectures de les pròpies experiències, és a dir, pretén conèixer en detall la seva experiència subjectiva front a un fenomen (Castañeda 2019), en aquest cas les VS. Així mateix, també és útil per la reconstitució d'esdeveniments passats i el seu anàlisi en profunditat i de manera flexible respectant els propis marcs de referència de les participants (Quivy i Carnpenhoudt 2005).

“Los relatos están llenos de lagunas que las personas deben llenar para que sea posible representarlos. [...] La evolución vital es similar al proceso de reescribir, por el que las personas entran en los relatos, se apoderan de ellos y los hacen suyos.” (White i Epston 2010: 14)

Ara bé, seguint els objectius que m'he plantejat a l'inici d'aquest treball i la bibliografia consultada, les preguntes escollides en la redacció del guió de l'entrevista no es basen en els records traumàtics dels fets, sinó que se centren en discursos i idees al voltant de l'agressió, és a dir, en l'abans i el després subjectiu, emocional i corporal d'aquesta. Així, a partir d'aquestes consideracions i el model de testimoni ètic, descrit en l'apartat anterior, pretenc que les entrevistes siguin un espai segur, que facilitin el diàleg i que, en cap cas, esdevinguin una font de malestar per a la participant. En aquest sentit, el meu posicionament davant del testimoni de les participants és el de reconèixer el seu coneixement com a vivència encarnada i adoptar el compromís ètic amb elles pel fet de ser subjecte de coneixements que com a investigadora no dispenso (Gámez i Gómez 2017).

### 8.3. Escriitura autobiogràfica com a pràctica (contra)narrativa

Situant-nos en el preàmbul de la realització d'una entrevista individual prèvia, pretenc incloure la pràctica narrativa autobiogràfica també a partir de l'escriitura fent èmfasi en dues qüestions. La primera és la pretensió que el procés d'investigació sigui reparador, en la mesura del possible, per a les participants, ja que qualsevol recerca és a la vegada una intervenció en algun sentit. Per això, primerament poso el focus en els beneficis de l'escriitura autobiogràfica en l'àmbit individual, pel que fa a la reinterpretació i integració de pensaments i emocions en el mateix procés de recuperació. D'aquesta manera, em proposo detectar els canvis o la transformació subjectiva que s'han produït d'una manera més autoreflexiva que aporta el procés d'escriitura.

La segona qüestió a tenir en compte és la intenció d'utilitzar-la com a eina intersubjectiva i de transformació psicosocial, ja que, més enllà de possibilitar la denúncia de les violències o empatitzar amb el patiment aliè, l'escriitura autobiogràfica té un potencial reparador individual, com deia, i alhora col·lectiu. Entenent com a reparador el que María José Gámez i Emma Gómez (2017) recullen, no només com a mitjà per revertir el trauma, sinó com a mitjà per obrir la possibilitat d'imaginar com expressar les violències i la subjectivitat o construir significats sobre aquestes de manera alternativa.

En aquest sentit proposo a les participants dos exercicis d'escriitura en format de documents microtextuals<sup>18</sup>:

1. Com em veia abans que passés, com em veia després que passés i com em veig ara?
2. Carta a una noia que ha passat pel mateix: què li diries?

El primer exercici va lligat estretament al segon objectiu específic, quant a la intenció d'identificar si s'han donat canvis en l'autopercepció de les participants i quins canvis són, com els descriuen, quina importància prenen en el relat, etc. Tanmateix, l'escriitura autobiogràfica en aquest punt pot esdevenir un indicador psicoterapèutic o d'autocura del mateix procés de recuperació, sent també una eina de reparació individual a partir de fer èmfasi en la transformació de la posició subjectiva, l'apoderament i la capacitat d'agència de les supervivents. Pel que fa a les narracions resultants de l'exercici escrit, he optat per

---

<sup>18</sup> Fa referència a documents relativament curts amb certa estructura narrativa (Riba 2007).

incloure-les a l'Annex V, per una banda, en constatar que es saturava el contingut amb el de les entrevistes, i, per l'altra, per poder conservar la literalitat i el sentit dels textos tal com els han redactat les participants.

En el segon exercici, més enllà del procés de reparació individual, vull posar el focus en la transformació col·lectiva de les violències, entenent que no només és important donar veu als testimonis de les pròpies supervivents, sinó que justament des de l'experiència cal que esdevinguin subjectes de coneixement i, per tant, passar de la resistència individual a la col·lectiva, com a lluita social a més d'externalitzar la pròpia vivència. A més, utilitzar la tècnica d'escriptura epistolar, com són les cartes, m'interessa especialment per tal que sigui evident que 'allò personal és polític' i 'allò polític és col·lectiu'; com s'apunta a continuació: "en la huida del discurso de la victimización, el sujeto puede dar cuenta de cómo negocia su propia identidad respecto al discurso dominante conectando su drama individual con la lucha colectiva." (Fuentes i Gómez Nicolau 2017: 177)

En aquest segon text també m'interessa conservar el propòsit i el sentit textual de les autores, però, per contra al primer exercici, en emergir contingut nou, he decidit incloure els textos com a part intrínseca del propi estudi amb la finalitat de confrontar la persona lectora, promoure l'agència i l'empoderament de les participants a partir de donar veu als seus testimonis, i donar valor a la pràctica narrativa escrita sense ésser modificada.

Tot seguit, els dos exercicis proposen ser un relat que no contribueixi a la victimització. És per aquest motiu que els plantejo com a contranarratives, com a relats de supervivència o, si més no, de vivència, en contraposició als relats del terror, com s'assenyala a continuació: "Las víctimas de la violencia sexual necesitan, para poder construir narrativas de su identidad personal, tanto conceptos con los cuales puedan dar sentido a sus experiencias como audiencias capaces y dispuestas a escucharlos y a creerles." (Brison 2004 citat a Bustos 2022: 297)

Finalment, aquesta proposta de textos escrits creats a demanda, beu dels relats etnometodològics, les històries de vida i les cartes (Riba 2007). Em refereixo a aquests documents per diverses qüestions: pel fet que les participants expliquen la seva experiència subjectiva associant-hi significats concrets a partir de l'estructura i sistema social existent (Riba 2007); perquè es basen en un fet concret de la seva vida i expliquen les conseqüències que ha tingut per a elles, específicament en la seva autopercepció, i finalment, pel format epistolar del segon exercici, el qual no formaria ben bé part del que

entenem com a carta, pel fet que la plantejo de manera artificial, però sí que partiria de l'interès d'ésser llegit per algú altre i alhora de projectar en aquest altre els aprenentatges resultat d'aquesta experiència difícil.

#### 8.4. Recerca de participants

Primerament vaig contactar amb l'Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment (AADAS) a través del curs d'especialització al qual vaig assistir durant el desembre passat. Com que en aquell moment la proposta eren trobades grupals, vaig proposar-los si podria dur a terme aquesta investigació en el seu grup terapèutic. Elles em van alertar de la necessitat que aquest grup estigués en una fase de recuperació avançada, ja que calia un procés psicològic de regulació emocional per tal de poder arribar al moment reflexiu per al canvi de valors. Actualment, el seu grup no es troba en aquesta fase, així que vaig descartar abordar aquesta investigació de manera grupal i, alhora, facilitar l'accessibilitat de les participants al treball de camp. Tot i això, la rebuda de la proposta per part d'AADAS va ser bona i, per aquest motiu, m'interessaria tenir-la en compte com a futura línia d'estudi.

En una següent etapa de recerca, el mes de març vaig contactar amb el Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats de Barcelona perquè fessin difusió de l'estudi, ja que disposen d'un recurs especialitzat per a les violències masclistes, l'Espai Lila. D'aquesta manera, per una banda, comptava amb el fet que les seves usuàries són potencials supervivents de violències sexuals, i, per l'altra, assegurava que aquestes haguessin rebut suport psicològic, que també ofereixen. Paral·lelament, també vaig fer servir la tècnica de bola de neu fent una crida a la participació per la meua xarxa de contactes, tant per la plataforma d'Instagram com per WhatsApp (veure Annex III). Inicialment no vaig fer cap filtre per edat, ja que no volia limitar la mostra d'entrada, però sí que vaig considerar que fossin residents a Barcelona per acotar contextualment la mostra i facilitar el treball de camp. Tot i això, vaig fer un cribratge posterior amb una forquilla d'edat de 18 a 30 anys considerant el perfil de "noia jove" per tres motius: per la incidència més alta de les violències sexuals en dones joves (Departament d'Interior 2019); pel fet de pertànyer a aquest grup d'edat i poder identificar-me amb les seves vivències, i per tal de facilitar l'accés a la mostra. En aquest sentit, finalment, vaig optar per Catalunya com a lloc de residència, per les dificultats associades a trobar persones participants.

Amb aquestes dues fonts vaig obtenir 10 possibles participants, tot i que finalment vaig acabar comptant amb 5 persones interessades a participar que complien els requisits del perfil de recerca.

- Criteris d'exclusió: lloc de residència fora de Catalunya, haver patit violències masclistes sense incloure violències sexuals.
- Criteris d'inclusió: dones o persones no binàries, residents a Catalunya, autoetiquetades com a víctimes/supervivents de violències sexuals.

### 8.5. Ètica de la investigació

He tingut en compte les recomanacions del codi ètic “Care Gender-Based Violence” (2022), que recullen que cal garantir que les persones que duen a terme la investigació, en aquest cas jo mateixa, estan formades en violència masclista, tenen en compte en tot moment la seguretat, confidencialitat i consentiment de les participants, juntament amb la importància d'informar en tot moment del procés i, finalment, asseguren que els potencials beneficis per a les participants seran superiors que els riscos associats.

Abans de programar les entrevistes, vaig tenir present que un efecte d'aquestes fos generar un malestar mínim en les participants; per aquest motiu els vaig proposar de fer-les a casa meua per tal que fos un lloc informal, còmode i acollidor. Ara bé, tot i ser un àmbit d'estudi sensible, també convé ressaltar que el mateix procés d'investigació pot tenir conseqüències beneficioses en les participants, a través de la pràctica narrativa que he recollit en els apartats anteriors, com a efectes d'autovalidació a partir del propi discurs, de validació a través de l'altre en ser escoltades i expressar el seu testimoni, efectes sanadors i catàrtics o repercussions en el procés de recuperació i d'empoderament individual (Burke 1999, White i Epston 2010).

## 9. Subjectes de la investigació<sup>19</sup>

**María Pérez (ella):** dona cisgènere de 30 anys que viu en un poble del Vallès Oriental. És professora i actualment està cursant un màster. Ha viscut violència sexual en diverses ocasions amb un noi amb qui mantenia una relació sexoafectiva quan tenia 23 anys en un

---

<sup>19</sup> Tots els noms que apareixen són ficticis i els han triat les mateixes participants, excepte la Blanca que ha volgut constar, per voluntat pròpia, amb el seu nom real.

espai privat i anys després amb un altre noi múltiples vegades en el context d'una relació de parella i en diversos espais.

**Esmeralda (ella):** dona cisgènere de 24 anys que viu a Barcelona. Actualment, la seva ocupació principal és la d'estudiant d'un grau universitari. Ha viscut violència sexual en diverses ocasions, però en destaca dues de concretes, que són una violació per part d'un noi amb qui mantenia una relació sexoafectiva i la més recent, el 2020, on l'agressor era un amic.

**Rita Nel (ella):** dona cisgènere de 23 anys que viu a Barcelona i treballa com a administrativa en un servei d'urgències. Ha estudiat un grau universitari i ara està cursant un màster. Ha viscut una violació per part d'un company de feina en un espai públic durant el dia el 2020 i diversos episodis d'abusos en una relació de parella anterior a aquest fet.

**Camila (elle/ella):** persona no-binària de 23 anys, viu a Barcelona i treballa en una llibreria. Ha estudiat un grau universitari. Ha patit dos episodis de violació, un el 2016, per part d'un desconegut en un espai públic de nit i festiu, i l'altre el 2020, per part d'un amic en un espai privat.

**Blanca (ella):** dona cisgènere de 24 anys, viu a una ciutat del Vallès Oriental. Va estudiar un grau universitari i actualment treballa a l'administració pública. Va viure una violació per part d'un desconegut en un festival als 18 anys, assetjament sexual en una ocasió i fa 3 anys va estar en una relació de maltractament durant 5 anys aproximadament.

## **10. Tècniques d'anàlisi de dades: anàlisi de contingut**

Des d'aquest enfocament, proposo la metodologia d'anàlisi de contingut qualitatiu, el qual es basa en un estudi metòdic de productes comunicatius prèviament registrats (Luxán i Azpiazu 2017). Aquest fa referència a la presència o l'absència de certs elements en els diferents textos (Riba 2007), en aquest cas, centrats en la pràctica (contra)narrativa i extrets a partir de l'entrevista semiestructurada i l'exercici d'escriptura autobiogràfica. L'anàlisi de contingut s'ha dut a terme tenint en compte els objectius i el marc teòric plantejat, en un procés inductiu i deductiu alhora, partint de l'aproximació epistemològica dels coneixements situats (Haraway 1991).



He treballat a partir de l'anàlisi de contingut categorial de caire més aviat semàntic, que fa referència a la construcció de categories d'anàlisi centrades a estudiar els significats d'aquestes (Riba 2007). El punt de partida de la construcció de categories van ser les pròpies preguntes del guió de l'entrevista afegint-hi els temes emergents, i també comptant aquelles que van aparèixer en els diferents textos escrits per les participants. Les categories utilitzades fan referència a la menció de sentiments diversos, a decisions o dubtes sobre diferents processos com la denúncia o la psicoteràpia, o a conceptes referents a la vivència d'autopercepció o la sexualitat i el cos. Finalment, per poder accedir i sistematitzar la informació extreta per analitzar-la de manera visual i holística, vaig organitzar el contingut de les entrevistes a partir d'esquemes gràfics elaborats manualment (veure Annex IV).

## Anàlisi de resultats

A continuació presentem els resultats organitzats en quatre apartats o capítols que han emergit a través de l'anàlisi de contingut categorial, en relació als objectius i marc teòric plantejats. Aquests responen a la normalització i conceptualització de les violències sexuals, l'impacte en el cos i la sexualitat, el procés de recuperació i la pràctica narrativa escrita com a pràctica d'(auto)cura<sup>20</sup>.

### **11. Impacte de la normalització i invisibilització de la VS: “*Porque algo habremos hecho*”**

La definició hegemònica i patriarcal de les violències sexuals està plena de mites, respecte a la figura de la persona agredida, a la de l'agressor i a la situació d'agressió en si mateixa. Aquests responen a idees estereotipades que tenen per objectiu desacreditar la víctima, treure responsabilitat a l'agressor i posar en dubte la pròpia agressió sexual, cosa que fa sembrar el “dubte patriarcal” (AADAS i Beas 2021), com s'exposa a continuació:

“Los mitos llegan a construir modelos prescriptivos, por ello, al definir las agresiones sexuales, los agresores o las mujeres agredidas de una determinada manera, implícitamente consiguen que las violencias sexuales que no se correspondan exactamente con esos prototipos no se identifiquen como tales y tengan mayor posibilidad de acabar quedando impunes.” (AADAS i Beas 2021: 14)

De fet, si ens centrem en l'agressor i l'agressió sexual, destaca el relat o la imatge d'un home desconegut a un carrer fosc, a la qual s'hi poden afegir característiques com la nit i

---

<sup>20</sup> Utilitzo el recurs del parèntesi per emfatitzar l'aspecte col·lectiu de la pràctica d'autocura individual quan aquesta és llegida, ja que s'hi afegeix el component intersubjectiu que considero que cal tenir en compte.

l'embriaguesa de l'agressor. L'Esmeralda (24 anys) explica, fins i tot, que abans pensava les violències sexuals com “un món amb monstres i el veia com quelcom llefiscós i gairebé desfigurat”. Ara bé, ràpidament afegeix:

“De cop vaig veure que les violències també passen en llocs bonics, en llocs en què estàs còmode, en llocs propis; llavors sempre passa que si abans tenies només les alertes quan anaves pel Raval de nit, ara és igual si és al Raval, si és al Putxet, si és de dia, és igual si estàs en un parc sola i apareix només un home, perquè ja fa por si un dia algun amic s'acosta una mica més, encara que sigui per... no sigui gens *raro*<sup>21</sup>, doncs t'alertes més...” (Esmeralda, 24 anys)

Per tant, aquest relat únic de l'home desconegut queda lluny de les vivències pròpies, ja que, com explica Vall (2022: 167), les dones “som educades per prevenir una violència que rarament patim, mentre mai som advertides d'una violència que molt sovint estem en risc de patir”. A més, els mites no només afecten la percepció social sobre allò que és o no violació, o qualsevol altra forma de violència sexual, sinó que també tenen un impacte directe en la percepció de les pròpies supervivents després d'haver estat agredides (Tardón 2022). Així, María Pérez (30 anys) adverteix de la complexitat d'interioritzar aquests mites per a la posterior identificació de la pròpia violència viscuda:

“Para mí, lo complejo muchas veces de un maltratador, de un violador, es que no es evidente, no es “vamos a follar y te digo no y tú sí”, sino es como todo lo que conlleva, ¿sabes? Que es como no, pero sí, pero no, pero le quiero, pero no le quiero, porque claro, no es un tío terrible, no, es que tiene machismo. Es que no es más, no es un psicópata, no es... No, es machista y para él las mujeres se pueden tratar de esta manera y ya está.” (María Pérez, 30 anys)

Seguint en la mateixa línia, María (30 anys) fa referència a aquesta idea preconcebuda d'anormalitat per part dels homes agressors, cosa que no encaixa en absolut amb la seva experiència vital. Paral·lelament, un dels mites associats a l'agressor és justament aquesta justificació de la VS com a crim passional, que remet directament a la incapacitat masculina de dominar el seu instint sexual (AADAS i Beas 2021). María vincula, de manera evident, aquesta vivència del que és la masculinitat per als seus agressors, la qual respon a un sexe salvatge, un desig irrefrenable, una obsessió animal pel sexe o a “una peli porno en su cabeza”. Així doncs, “estas creencias por las cuales se hace referencia a los violadores como salvajes, analfabetos o bestias de los bosques, se mantienen en pie.” (Barjola 2018: 36).

Tornant a la conceptualització de les violències, Camila (23 anys) apunta que a partir dels mitjans de comunicació va adquirir la idea que en una violació o agressió sexual ha

---

<sup>21</sup> He volgut conservar l'estil i els mots que utilitzen les participants de l'estudi per tal de no modificar el seu discurs ni desdibuixar el seu sentit; per tant, hi haurà certes paraules que són incorrectes o es troben en altres idiomes, les quals he destacat en cursiva.

d'haver-hi molt de dolor i patiment i que ha de ser una cosa molt agressiva que et canvia la vida, i que et quedés “bruta” per sempre, definició molt semblant a la que fa referència Despentès quan diu:

“Estoy furiosa contra una sociedad que me ha educado sin enseñarme nunca a golpear a un hombre si me abre las piernas a la fuerza, mientras que esa misma sociedad me ha inculcado la idea de que la violación es un crimen horrible del que no debería reponerme.” (Despentès 2018: 41)

Tot i això, Camila expressa que ara veu la violència sexual com quelcom quotidià que travessa el món en què vivim i explica:

“Jo no crec que hagi de ser una cosa que comporta tant de dolor, tant de patiment, perquè crec que hi ha molta gent que podem més o menys viure amb aquesta violència sexual perquè no tens alternativa, tampoc.” (Camila, 23 anys)

La vivència de les VS no és ni lineal ni generalitzable i, per tant, tampoc respon a un relat únic que pugui definir-les com a vàlides, justificables o creïbles segons les seves característiques o segons com es reaccioni a aquestes. Per això, no hi ha una manera adequada de reaccionar emocionalment a la violència rebuda i els processos de recuperació són llargs i, per tant, les víctimes poden passar per fases molt diferents (AADAS i Beas 2021). No obstant això, la conceptualització de les violències sexuals des del sistema cisheteropatriarcal afecta de manera directa la societat sencera. Però què implica aquest relat?

La ràbia, la por, la pena i la incomoditat apareixen de manera transversal en diversos relats. Per exemple, l'Esmeralda (24 anys) expressa que les violències sexuals li provoquen:

“Una mescla de ràbia, però també una por com que tremola molt i ahora com una incomoditat enorme. Però al final ja com s'engloba que a vegades la sexualitat em provoca incomoditat en general. És com que s'ha anat estenent. Però crec que el que més em provoca és la ràbia-por aquesta, barrejada.” (Esmeralda, 24 anys)

O la Camila (23 anys) apunta:

“A la mínima que veig alguna cosa, segons quina sigui, em *triggereja*<sup>22</sup> molt i m'espanta molt i m'entristeix molt, sempre. Que hi ha una part bona que m'incita a voler canviar. No vull viure en un món que sigui així, on passi això i estigui tan normalitzat, però hi ha un altre punt que em quedo absolutament en blanc de com pot ser que això passi, com pot ser que hi hagi gent que vulgui, d'alguna manera o altra, exercir aquest domini sobre l'altre.” (Camila, 23 anys)

---

<sup>22</sup> Utilitza el terme anglès *trigger*, que vol dir ‘disparador’.

A banda de la ràbia i la por, els sentiments i idees de culpa apareixen de manera freqüent i constant en el relat de la persona agredida, com queda palès:

“La violación sexual es un crimen profundamente perverso porque invade el cuerpo y deja la sensación permanente de haber sido cómplice del crimen. No es suficiente con saber que yo no tengo la culpa para no sentir culpa. [...] La culpa ocupa todo el cuerpo y toda la conciencia.” (Guzmán Orellana *et al.* 2021: 67)

De fet, aquesta idea socialment interioritzada que la culpa és cosa de dones és un mite estès que respon a un sistema d’opressió i de domini patriarcal (Herrera *et al.* 2018):

“Si nos violan, si nos matan, si nos agreden, si nos estafan, si nos tratan mal, si nos secuestran, si nos explotan, si abusan de nosotras, si nos esclavizan para la trata, si nos acosan, si nos echan del trabajo, si nos empalan, es porque *algo habremos hecho.*” (Herrera *et al.* 2018: 37)

La Rita Nel (23 anys) expressa que, quan ella es considerava víctima, es qüestionava i es culpabilitzava, i dubtava molt sobre si els fets ocorreguts es tractaven d’una violació o d’una relació sexual. Així, explica: “per creure-m’ho, jo mateixa vaig reredactar la meva declaració perquè havia de tornar a declarar”.

Els sentiments de culpa s’estenen i es manifesten en diversos àmbits; per exemple, també poden condicionar el procés de decisió sobre denunciar o no una agressió sexual:

“Vaig tenir un moment de drama màxim de *joder*, potser com que jo no vaig denunciar els ha passat a aquestes noies després, perquè al final la culpa te la menges un munt. I segueix estant-hi en totes les vessants en tant si l’hagués hagut d’haver portat a casa o no, o fins i tot, si jo no he denunciat, això ha fet que... al final et poses com si tu fossis la violadora. I això primer va ser tot un *issue*<sup>23</sup>, però després ho vaig intentar, però em va superar una mica. Era massa... No coneixia ningú que hagués estat en aquesta situació. El primer dia amb l’advocada no vaig poder parlar, perquè era només plorar. La cosa feia molta por. Els meus pares no sabien res, i vaig pensar que llavors els ho hauria d’acabar dient, i vaig acabar fent un balanç i vaig pensar que no em sortia a compte. Que és una pena, perquè en veritat sí que ho hauria hagut de fer, i en els altres casos també ho hauria pogut fer, però crec que de moment *not ready for this*<sup>24</sup>.” (Esmeralda, 24 anys)

Tanmateix, la culpa no és l’única que condiciona l’opció de denúncia, sinó que la por a les conseqüències de la denúncia, amb amenaces directes per part de l’exparella, o la desconfiança cap al sistema judicial expressada amb: “crec que no servirà de res, que serà una denúncia més, un número més”, juntament amb la idea que l’agressor no sentirà vergonya, sinó que ha de ser una mateixa qui es mogui, van ser els motius pels quals Blanca (24 anys) va decidir no denunciar. Seguidament, María Pérez (30 anys) relata la

---

<sup>23</sup> Utilitza el terme anglès *issue*, que vol dir ‘problema’.

<sup>24</sup> Frase en anglès que es tradueix com ‘no estic preparada per això’.

seva decisió de manera similar, però apareix el component emocional cap a l'agressor, que en aquest cas era la seva parella:

“Es tan difícil transmitir esto a una persona que no tenga conciencia feminista y que no sea una mujer, que las posibilidades son tan ínfimas, que puede ser las posibilidades tan altas de que pases una vergüenza innecesaria, un rechazo, un estigma y un malestar que digo, ¿para qué? Si al final yo tampoco le quiero joder la vida a esa persona. Solo espero que trate con respeto a las mujeres con las que esté, ¿sabes? En plan... O sea que ojalá algún día pudiera entender lo que ha hecho, tío. Para que no lo vuelva a hacer jamás, ¿sabes? Que entienda la gravedad y que no lo reproduzca, ¿sabes? Pero no, a mí es que no me haría más feliz que acabara en la cárcel porque realmente en plan, es una persona que tiene una vida muy complicada y no es eso lo que le deseo.” (María Pérez, 30 anys)

La falta de confiança cap al sistema sovint es deu al fet que els judicis cap als agressors són en realitat un judici a les pròpies persones agredides, de manera que suposa una revictimització d'aquestes des del mateix sistema judicial (Camps i Morero 2021). És justament d'aquesta manera com ho viu Camila (23 anys) quan exposa que el procés de denúncia:

“Crec que ha de ser una cosa més o menys ràpida, entenc. I crec que no ho és. O sigui, crec que tots els papers que comporta, totes les vegades que has d'explicar i repetir... I que, a més, era un cas això, era algú que jo havia convidat a casa meva i havíem estat de festa uns quants *por ahí*. I aleshores també això se'm feia com molt difícil de justificar o d'explicar. O sigui, que era com... Veure-ho més com una amenaça, el fet d'haver-me de defensar davant de la policia, que no com una via de justícia o...”

Aquesta visió que la violència viscuda és poc creïble o poc justificable, Esmeralda (24 anys) la descriu amb el concepte de *mal violada*, que respon a:

“La por que la teva experiència no hagi sigut prou gran per poder ser denunciada. I com que a sobre que t'ha passat, no t'ha passat prou fort, no t'ha passat prou bé entre mil cometes perquè pugui ser alguna cosa...” (Esmeralda, 24 anys)

Tot i així, pel que fa a les dones que denuncien la violència viscuda, sovint el procés judicial ajuda a:

“No quedar-se callades davant una agressió sexual, que aquesta no quedi impune i, per tant, hi hagi un reconeixement públic de la gravetat d'allò ocorregut, que existeixi una possible reparació, que no els passi a d'altres o que la resolució oficial confirmi la veracitat de l'agressió patida i el relat de l'agredida.” (AADAS i Beas 2021: 12)<sup>25</sup>

És en aquest sentit que Rita Nel (23 anys) va decidir presentar denúncia i explica que el procés no va ser gens fàcil, perquè, per un costat, no tenia cap mena d'informació ni guia per saber què havia de fer i com fer-ho, com expliquen altres testimonis, i per l'altre, per la poca cura i atenció de les professionals amb qui va tractar:

---

<sup>25</sup> Traducció pròpia.

“Un dia, quan vaig tornar de l’advocada, o sigui, vaig conèixer la meva advocada que se’m va assignar d’ofici i tal, i és una dona que el primer que va fer va ser ensenyar-me la declaració del noi, que ho negava tot, i començava a dir que jo, als dos dies de conèixer-lo, li havia dit que estava enamorada d’ell. O sigui, del que m’he assabentat després, amb l’advocada que tinc ara, que és la estratègia típica de “no, no, és que ella volia”. Jo no ho sabia en aquell moment, em va afectar molt. A més, em va com qüestionar, vaig estar molt nerviosa, en aquell moment seguia amb la psicòloga que era un desastre, tenia una advocada que no em contestava, i aquell dia es va oblidar de mi, vam acabar quedant un mes més tard del que havíem d’anar. A més, era un mes que era súper ràpid, perquè es tancava el moment que jo podia començar a presentar proves. Jo tenia testimonis, no els havia portat perquè jo no ho sabia, tenia una conversa de WhatsApp, no ho havia portat perquè no ho sabia. Sobre les proves no havia fet res, perquè no ho sabia.” (Rita Nel, 23 anys)

Tot seguit, apunta que en el mateix moment de presentar la denúncia a comissaria, la va atendre sola un mosso home i que, a més, aquest li va fer l’ullet, cosa que la va fer sentir més insegura del que ja estava i va adoptar una actitud paternalista que la va molestar. Rita també expressa que va arribar un moment en què se sentia amb forces per començar a enfrontar-se al procés judicial, però cada dia arribava a casa i sentia pànic quan mirava la bústia per veure si li havia arribat alguna notificació “cada dia em recordava a això”.

A més, exposa que aquesta denúncia, en un primer moment, tampoc no va ser una decisió senzilla, ja que remarca que sobretot va fer-ho perquè li van donar suport les seves amistats i una noia que havia vist la situació. De fet, Rita expressa com un cop immersa en el procés també va tenir dubtes i va penedir-se d’haver-lo iniciat:

“Vaig estar un any posposant parlar-ne a teràpia, o sigui, jo ho evitava realment i no en parlava. Clar, va ser un any que no, em vaig tancar en banda i jo tenia el judici, però el judici el tenia perquè m’havia obligat. Fins i tot, era una cosa que molestava en aquell moment i que me’n penedia d’haver-ho denunciat. I clar, en aquest moment jo diria que era víctima, però després quan ja va passar tot això vaig dir, prou, me n’he cansat, vaig anar a aquest lloc que m’han ajudat moltíssim i que és que realment crec que sense aquest lloc no hauria pogut avançar.” (Rita Nel, 23 anys)

Remarco aquí el fragment “en aquest moment jo diria que era víctima”, i és que el terme *víctima* ha anat apareixent en diverses ocasions en la majoria de discursos i encara que és necessari diferenciar el concepte *víctima* de *victimització*<sup>26</sup>, sovint es fa referència a la segona en ambdós termes:

“Soy víctima de violencia sexual, pero creo que la palabra *víctima* ha adquirido una connotación superestigmatizada de pobrecita, está fatal, está en depresión, ¿sabes? Y creo que también eso nos repercute a nosotras porque parece que si no cumples esa expectativa ya no eres víctima de violencia sexual. Entonces, no tengo un problema con que me digan eso, pero simplemente es que creo que al final tiene otra connotación con la que sí que no me siento de acuerdo, o sea, con la que no encajo, porque realmente yo ahora mismo estoy muy feliz con mi vida, sigo con mi vida y

---

<sup>26</sup> “La victimización ocurre cuando se trata a la mujer que ha sufrido la agresión con condescendencia al considerar que no está en condiciones de decidir por sí misma. Una víctima de violencia sexual no está forzosamente frágil, débil o incapaz de tomar sus propias decisiones.” (AADAS i Beas 2021: 19)

está todo bien, no me siento como dolida, pobrecita ni nada, o sea, dolida sí, pasé un dolor.” (María Pérez, 30 anys)

El motiu d’aquesta associació és que la construcció estereotipada d’aquesta categoria fa referència a un perfil concret de persona, de dona, que també s’associa a un estigma<sup>27</sup> determinat, lligat a aquesta idea de culpabilització, de condescendència i de responsabilitat de la persona agredida, que l’allunya de qualsevol tipus d’agència. L’estereotip de víctima s’associa a una corporalitat i expressió de gènere femenines normatives que responen al que entenem com la *bona víctima*, i que per tant, encaixa amb els mites de les violències sexuals. En la mateixa línia que anteriorment, María Pérez (30 anys) expressa: “parece que si no eres un ángel no se te cree como víctima”, que connecta amb el que es planteja: “la negación de la posibilidad de ser violentas [...] ha permitido encorsetarnos hacia la pasividad y reprimir de forma muy fuerte (material o simbólicamente) cualquier comportamiento no conforme con esta «realidad».” (Biglia i San Martín 2007: 15)

En aquest sentit, la negació permanent a l’agència de les dones també passa per no ser violentes, per no exercir cap domini sobre l’altre. A més, es reproduïx també a partir de la idea estigmatitzadora que descriu que després d’una violació l’agredida no podrà tenir sexe o gaudir-ne, que fins i tot no podrà tenir parella perquè quedarà “tacada”, o que aquesta ja no serà feliç perquè no podrà recuperar-se (Vall 2022). Camila (23 anys), que també té en ment aquesta definició de víctima de violència sexual, deia que en els mesos posteriors a la violència pensava “si deixo de follar seré una víctima absoluta i no ho vull”.

Tanmateix, l’estigma de víctima, també comporta molta vergonya, una vergonya que la Blanca (24 anys) apunta que “sé que no l’he de tenir, però a la pràctica passa”. Una vergonya que duu al secret, a no voler explicar allò que és dolorós, que és brut, que pot provocar el descrèdit per part de qui escolta el relat i, per tant, unes conseqüències cap a la persona agredida. Barjola (2018) adverteix que el silenci contribueix a l’estabilització de la disciplina del terror sexual fent que s’aprofundeixi en la responsabilitat individual de les dones supervivents de violència. En la mateixa línia, silenciar les VS també té efectes de manera col·lectiva, com s’exposa en aquestes paraules: “El silenciamiento de la violación sexual nos ha despojado a las mujeres de nuestra capacidad colectiva de

---

<sup>27</sup> Basat en la concepció d’*estigma* de Goffman que fa referència a un atribut profundament desacreditador, a una característica que té l’individu i que no encaixa amb les normes socials (Goffman 2006).

aprender de la historia, de desarrollar estrategias para defender nuestra vida y transformar nuestra condición.” (Guzmán Orellana *et al.* 2021: 75)

En aquest sentit, en la literatura trobem un exemple de narració d'un episodi d'agressió sexual en la infància en el capítol *La operación* de la novel·la autobiogràfica *La insumisa* de Cristina Peri (2020). En aquest, l'autora relata amb cruesa l'episodi violent fent èmfasi en la innocència infantil, a partir de la qual no sap com classificar ni tan sols identificar aquest tipus de violència, però que, en canvi, mostra com ha estat recuperada en la memòria i posteriorment també narrada. D'aquesta manera, remarca la importància que adquireix l'oblit i el secret, per una banda, a través de l'obligació de la seva mare, la qual demana explícitament que no parli mai més d'aquest esdeveniment, i per l'altra, de manera més subtil a partir de les imposicions del sistema social patriarcal i adultocentrista. Com diu Camila:

“Vaig estar molts anys sense dir res i només ho sabien la meva parella del moment i la col·lega que estava allà quan va passar. I vaig aguantar així com potser dos o tres anys. I després ja vaig tenir com una gran baixada i ho vaig haver de dir... Això m'està fent la vida impossible.” (Camila, 23 anys)

Així, una vivència de violència sexual, en etapa infantil o adulta, porta, no només a la imposició del secret, sinó a la convivència amb el trauma de manera privada i individual perquè sigui possible l'entrada en joc del discurs disciplinari masculista referent a qüestions com: què han de fer, on han d'anar i, fins i tot, qui han de ser les dones o identitats sexuals dissidents, les quals també reben aquest tipus de violència.

Ara bé, no només l'estigma i la vergonya tenen un pes important en la imposició del silenci, ja sigui de manera conscient o no, sinó que la identificació de la violència i la personificació d'aquesta també juguen un paper decisiu en el manteniment del secret. La Blanca en parla:

“Els vaig explicar a les meves amigues i va ser com «que *random* això que has fet», saps? «Mira, has anat i has follat», i ja està. Però després, més tard, com parlant més del tema, vaig adonar-me que havia sigut una violació, saps? Però no va ser fins tres, quatre dies més tard que vaig veure que havia sigut com *acoso*, així ho vaig interpretar. I després, potser un o dos anys més tard, sí que em vaig adonar que era una violació literal. I parlant amb l'amiga a qui l'hi vaig explicar, em va dir: «és que és veritat», que en el seu moment ella tampoc ho va veure, saps? Ho va veure com «que pesat» o que no sé què, tampoc jo li vaig explicar que li havia dit «para, para, para» tants cops i no sé què, però sí, va ser una situació.” Blanca (24 anys)

En la mateixa línia, María Pérez (30 anys) explica com va ser per ella identificar-se com a persona que també havia viscut violència:

“Me costó mucho eso. Yo creo que tú te das cuenta cuando lo ves reflejado en otras partes, ¿no? [...] Hay un cartel que me gusta que leí en Gracia una vez en el Banc Expropiat que ponía *La*



*cultura de la violación es no llamar violación a la violación. Que es tal cual, ¿sabes? Es como tenemos superintegrado las violaciones...*” (María Pérez, 30 anys)

Virgine Despentes justament exposa com es posa en marxa tot un mecanisme de vigilància cap a les dones quan s’anomena *violació* una violació: “¿qué es lo que quieres?, ¿que se sepa lo que te ha sucedido? ¿Qué es lo que quieres?, ¿que todo el mundo te vea como a una mujer a la que le ha sucedido eso?” (Despentes 2006: 46). Mecanisme que ens torna de nou a aquesta concepció victimitzadora de la dona agredida.

És innegable, com afirma Vall, que “[...] ningú vol l’estigma de víctima, ni haver d’enfrontar les conseqüències de la victimització. Totes necessitem pensar que això, a nosaltres, no ens passarà mai, que són coses de les altres.” (Vall 2022: 170). És en aquest sentit com Esmeralda (24 anys) remarca:

“Tampoc m’agrada pensar que soc una víctima, perquè al final també és molt fàcil caure en el victimisme, i en el *jope*, i d’això no en surts mai, saps? Quan ets víctima, sempre ets víctima, i al final jo no vull ser víctima, jo vull ser una persona normal.” (Esmeralda, 24 anys)

En la mateixa línia, Camila (23 anys) segueix explicant justament aquesta idea:

“La categoria de dona víctima va haver-hi un moment que em va fer molt mal. Crec. Perquè era... Perquè ara ho veig que era com... Limitava el que, en realitat, jo estic expressant millor, a partir del gènere, una cosa que s’havia arrelat molt a aquest trauma sexual, i a més, com una cosa molt també genital, que em va pesar molt en el seu moment. I... I anar qüestionant això, anar qüestionant que dona, en realitat, era una categoria molt més oberta que els meus genitals o la violència que puc patir en el dia a dia, de sobte va ser com... Uau!” (Camila, 23 anys)

L’impacte d’aquesta categoria dona-víctima en Camila clarament expressa un rebuig que va més enllà de la victimització. Així, incorpora un qüestionament més profund i arrelat en la construcció social del gènere a través dels genitals. D’aquesta manera, i a través dels altres relats, que també rebutgen de manera clara la representació estereotipada de víctima de violència sexual, en podem fer una relectura, i és que reconèixer l’estatus de víctima també promou un augment de la responsabilització i capacitat de control de la pròpia vida, cosa que duu a construir discursos que posen de manifest la pròpia agència, sense caure, doncs, en la victimització, a través d’altres possibilitats de viure i travessar les violències.

## **12. “La nova virginitat”: desaprenent el meu cos i la meva sexualitat generitzades**

“Per mi, el moment pitjor no és quan m’adono que és violència, perquè és com un moment d’alliberament. El moment pitjor és quan ho pateixo. I els dies següents, sobretot, que... I els dies següents, perquè estic com estranya i no sé identificar-ho.” (Blanca, 24 anys)

Com ja hem mencionat anteriorment, la violència sexual sovint esdevé una experiència traumàtica que produeix seqüeles en els hàbits i l’autopercepció de les persones

supervivents, però quina importància té el cos? “Si todo es discurso, ¿qué pasa con el cuerpo? Si todo es un texto, ¿qué decir de la violencia y el daño corporal?” (Butler 2002: 54). En aquest punt, convé ressaltar l’aportació de Barjola sobre la concepció del cos com a mapa, com a sistema de coordenades, on la disciplina del terror sexual marca els seus punts de fuga i els seus punts d’accés (Barjola 2018). Aquesta autora també afegeix el concepte de geografia corporal a partir de la qual defineix allò corporal com a territori, amb les seves accepcions de poder, en aquest cas com a territori ocupat, per una banda, i també com a espai de lluita i resignificació, per l’altra (Barjola 2018). Així, la violència sexual es materialitza en el cos de les dones i, en aquest sentit, “el cuerpo no es solo un sistema de escritura, sino también un sistema de escritura con memoria” (Barjola 2018: 47).

#### 12.1. Sexualitat: “*El meu cos va deixar de ser meu*”

Les aportacions feministes que han descrit les violències sexuals com exercicis de poder i no com actes relacionats únicament amb la sexualitat, són cabdals per entendre el paper del sistema sexe-gènere en situacions d’agressions. “La motivación [de la violación] no es sexual: es política y tiene que ver con la necesidad de demostrar poder a través del control de un cuerpo territorio.” (Segato 2018: 74). Ara bé, en aquest punt penso que també és important rescatar la reflexió de la feminista radical Catherine MacKinnon, que apunta que les violacions no són menys sexuals pel fet de ser violentes (MacKinnon 1995). És a dir, el component sexual és indispensable per poder pensar les conseqüències que té la violència sexual en forma de seqüeles i efectes traumàtics perpetrada majoritàriament per subjectes masculins contra subjectes femenins (Tardón 2022).

Així, la Rita Nel (23 anys) expressa de manera rotunda “he cancel·lat el sexe”, i acte seguit reflexiona:

“A nivell íntim no puc tenir relacions amb la meua parella, em costa moltíssim i és com si no tingués libido, o sigui és com... i fins i tot ja també a nivell de jo què sé, si abans m’havia plantejat si m’agradaven els nois o m’agradaven les noies i tal, ara és com que estic amb la meua parella perquè me l’estimo, és un noi, però no sé si mai deixo d’estar amb ell si voldré estar amb un noi. Vull dir... No sé, és que no... bueno, he agafat com... realment em sap greu, o sigui, ho he de treballar una mica, però jo sento com que odio els homes, o sigui, no sé... em fan ràbia.”

En aquest sentit, és important entendre quin pes té la vivència d’una violació en el desenvolupament de la pròpia sexualitat, ja que les seqüeles, pel que fa a les relacions sexuals i sexo-afectives són notables, de la mateixa manera que el cos hi està molt present. En la mateixa línia que la Rita, l’Esmeralda (24 anys) em parla del seu any de celibat, en

què va decidir no tenir relacions sexuals, per una banda, per absoluta incapacitat –explica– i, per l'altra, per la falta de desig, afegida a una sensació de fàstic cap al seu cos i cap al dels altres que li impediien poder tenir sexe o gaudir-ne. Així, defineix el concepte de *nova virginitat*, que ha anomenat ella mateixa, aquest procés nou d'aprenentatge després de viure violències sexuals en primera persona:

“La nova virginitat, per una banda, que és com que de cop, en el meu cas, però després d'una violència, tornar a tenir sexe era com si no ho hagués fet mai un altre cop. I era com tornar al procés de descobrir el cos, descobrir el plaer, com totalment desaprendre... I és que vols desaprendre perquè el que ha estat, no ha estat bé mai i llavors dius, llavors de cop resulta que, tot i que fa anys que he tingut relacions sexuals, res d'això ha sigut una bona relació. Llavors és com val, doncs no en tinc ni idea, és com si gairebé no hagués follat mai. I això a mi em dona moltes voltes.” (Esmeralda, 24 anys)

De la mateixa manera que per l'Esmeralda, la vivència de les relacions sexuals ha esdevingut un deure, per la María Pérez (30 anys) ha estat similar, perquè tot i no mencionar cap període sense practicar sexe, sí que s'ha sentit molt pressionada per haver-ne de tenir, com podem veure en aquesta citació:

“Me marcó muchísimo, muchísimo, porque ahora estoy en una relación, llevo tres años con mi pareja, que es un tío de putísima madre, y muchos traumas alrededor del sexo, pero muchísimos del palo presión todo el rato, siento presión porque tenemos que follar. Y él es en plan, “es que yo no, no te lo estoy pidiendo”, “yo no quiero nada”, o sea, es mi cabeza, es en plan, entiendo que cada x, tía, uf, llevamos una semana sin follar, hay un problema. Porque claro, yo anteriormente, si no follaba en una semana, quería decir que esto es un problema absoluto, sabes. Y tía, deconstruirme de hasta al día de hoy que todavía me cuesta decir que siento presión, una presión imaginaria que mi novio, en absoluto me pone que esta persona me dejó un trauma muy fuerte, tía, muy, muy fuerte.” (María Pérez, 30 anys)

A banda, tant la Rita Nel com l'Esmeralda, coincideixen a sentir molta incomoditat en qualsevol conversa que inclogui contingut sexual. L'última, en concret, manifesta sentir ansietat en situacions de flirteig o quan inicia una relació sexo-afectiva relacionada amb l'exposició d'haver viscut violència sexual. De fet, ella explica la necessitat d'exposar quines han estat les seves experiències sexuals violentes per advertir l'altre sobre la seva possible reacció en una situació d'intimitat, fet que li és emocionalment costós.

Veiem com la corporalitat va indiscutiblement lligada a la sexualitat i la violència viscuda, però no totes les vivències passen per una evitació constant de les relacions sexuals. Tant la María Pérez (30 anys), com mencionava, com Camila (23 anys) expliquen que el sexe gairebé era una validació masculina constant per tal d'esdevenir subjectes desitjables. L'última expressa:

“Abans era una cosa que tenia molt normalitzada, crec, i era molt d’haver gairebé de dependre de violències sexuals per sentir que el meu cos existia feminitzat i com, no? De si no et fan *catcalling*<sup>28</sup> pel carrer és perquè no vas ben vestida.” (Camila, 23 anys)

En aquesta línia, com apunta Barjola, reiterar sistemàticament les normes sobre el perill sexual estabilitza la violència sexual sobre el cos de les dones i, així, aquestes normes esdevenen productores i reproductores de cossos materialitzats en la violència sexual (Barjola, 2018).

Igualment, quan Despentès deia que “después de la violación, la única actitud tolerada es la violencia contra una misma” (Despentès 2007: 58), aquesta violència es materialitza sobre el cos de manera innegable. I encara que aquesta autora no es referís ben bé al que relato a continuació, relaciono de manera evident el que Camila (23 anys) exposa de manera molt reflexiva sobre la seva relació amb la conducta d’autolesió. Explica que aquesta va manifestar-se durant els mesos posteriors després de patir violència sexual, quan aquesta va esdevenir un clar recordatori de “no soc una persona vàlida” en forma de dolor autoinfligit. Ho veiem:

“[...] el meu cos va deixar de ser meu durant molts anys i amb això encara hi estic treballant molt. I això va ser com el gran punt, que era aquesta lògica de com m’han fet mal i és una acció que no puc comprendre, no puc comprendre com li faries això a algú, ha d’haver-hi alguna cosa en mi que estigui malament, que m’ho mereixo per x o per tal cosa, i aleshores era com val, si aquest dolor no me’l fan en el dia a dia, me l’he de anar fent jo, perquè hi ha d’haver un recordatori de no soc una persona vàlida.” (Camila, 23 anys)

A més, elle parla d’aquestes conductes autolesives com “tinc una brutícia que he de depurar i la manera de fer-ho era el dolor”. Aquí, la relació amb el cos apareix, per una banda, com a adormiment, desconexió o dissociació entre els senyals corporals interiors i exteriors, de manera que l’autolesió pot esdevenir un canal per tal de mantenir-se en el present (Van der Kolk 2015). Per altra banda, també podem fer referència a la necessitat d’autoregulació mitjançant quelcom extern, ja que el mecanisme propi no està podent funcionar per la supressió de qualsevol avís intern d’alarma, com a conseqüència de la reexperimentació constant de les sensacions físiques d’amenaça (Van der Kolk 2015). Al seu torn, Esmeralda (24 anys), amb una vivència diferent però també molt centrada en les sensacions corporals, m’explica:

“El que em va passar, que va ser aquesta reacció més *heavy*, que és que em vaig tancar en banda, llavors sí que qualsevol aproximació suposava molt de pànic. També vaig veure que dormir amb gent, encara que fos amb els meus amics, no ho volia gens, em negava, encara ara no m’agrada dormir amb amics, amb ningú en general si no és una parella o ma germana, o gent molt, molt segura. I el que em va passar durant molt de temps, que em passa a vegades, quan ho penso o ho recordo, és que em fa molt de fàstic el meu cos. I és una sensació molt rara, però és com... sobretot

---

<sup>28</sup> *Catcalling*: terme anglès que fa referència a l’assetjament de caràcter sexual que es produeix al carrer.

com els pits em fan com... ugh, no ho sé, ho noto com des de dins, una sensació raríssima... [...] És una sensació curiosíssima de total desvinculació del meu cos i jo, i la pell em fa fàstic, em torno hipersensible i notar-me no m'agrada ni tocar-me, perquè em fa tot molt de fàstic. Penso que tot això és una cosa molt complexa i molt difícil, que porta problemes fins i tot, i és com que es fa megasensible, és com que em dona la sensació que de seguida es pot trencar, però és el que m'agradaria perquè així no hi seria.” (Esmeralda, 24 anys)

Aquesta sensació de fàstic també es genera, i li perdura, en situacions en què es parla sobre violència o sobre sexualitat, i m'adverteix durant l'entrevista que preferirà no tenir contacte físic amb mi, ni abraçar-me en marxar. Blanca (24 anys) també exposa que avui dia ho passa malament si la seva parella l'abraça fort o si té la sensació que no es pot moure, sent que l'angoixa la possibilitat de no poder marxar i té la necessitat de demanar que pari aquella acció. Altrament, les afeccions corporals com inflamacions i fongs constants a la zona genital, María (30 anys) les va relacionar de manera evident amb l'època en què estava amb una relació de parella en la qual va patir violència sexual continuadament.

Recordem aquí com els discursos habiten els cossos, i “en ese sentido, los discursos contenidos en los relatos sobre el peligro sexual son parte constitutiva y constituyente del cuerpo de las mujeres” (Barjola 2018: 45). Així doncs, la memòria corporal traumàtica descrita, conseqüència de les vivències sexuals violentes, va fer que per algunes fos una necessitat rebre suport psicològic, com explicava l'Esmeralda (24 anys) fent referència a l'any en què no va mantenir relacions sexuals: “M'ha passat això, però què en fem ara? Perquè fer celibat per sempre no és una resposta adequada”. Per María (30 anys), encara que de manera oposada a Esmeralda, també va ser molt important la idea de plantejar-se de quina manera s'estava relacionant sexualment amb els homes:

“Escuchar mi cuerpo, entender el consentimiento real, entender, o sea, he llegado muchas veces a rallarme muchísimo por esto. ¿Lo deseo realmente? Lo estoy haciendo, estoy ligando contigo, ¿lo quiero realmente o no? Porque esa es otra. Cuando yo tuve mi época de soy superabierto sexualmente, me follaba un montón de peña que luego era, ¿qué hago con esta persona? Yo no quiero estar con esta persona. Entonces, no sé, ahora tengo una relación, pero yo quiero pensar que si al día de hoy estuviese soltera o tengo una relación abierta, lo que sea, pues no me pasen estas cosas. Y, por ejemplo, con mi pareja actual me costó, aunque lo conocía de hacía 7 meses porque éramos amigos, me costó una semana follármelo, porque yo era “quiero estar 100% segura, porque no quiero volver a cometer los mismos errores”. Que no digo que yo tuviera culpa, pero yo no quiero volver a pasar por eso, entonces voy a hacer todo lo posible por evitarlo.” (María Pérez, 30 anys)

Paral·lelament, per Camila (23 anys), viure la sexualitat molt desconnectada del desig va ser un punt d'inflexió per qüestionar la seva sexualitat en conjunt, també en el context de psicoteràpia:

“Ara fa un any, la meua terapeuta em va dir això: “Crec que hauries de considerar l'espectre asexual i que potser la teua sexualitat encaixa més per aquí”. I això ha estat com un gran canvi recent. Clar,

tot aquest voler follar era absolutament performatiu. No hi havia un plaer real amb tot això. I sí que és veritat que fins i tot abans que tot això passés, jo mai m'havia masturbat. Era com una cosa que ha estat sempre molt allunyada de mi i que no acabo d'entendre. I això va ser com començar a explicar el que a mi realment no em passava quan tenia sexe amb algú. I anar veient que no era una resposta normal i que el que jo sentia a través del sexe i pensava i la reacció que em provocava l'endemà, no era una cosa normal ni sana i no hi havia realment cap mena de gaudi. I això va ser com, uau, puc no tenir sexe si no vull? I això que ara em sembla una cosa molt fàcil de pensar ha estat impossible fins fa un any. I aquest últim any en això tot ha anat canviant molt i ara estic en un moment prou estable.” (Camila, 23 anys)

En el mateix testimoni, per Camila (23 anys), la violència viscuda no ha estat només un replantejament sobre com vivia la sexualitat, sinó que també ha estat un desencadenant per qüestionar-se la seva identitat de gènere, com ha aparegut superficialment en l'apartat anterior.

“A partir d'això és com que hi ha un trencament del que jo sento subjectivament, amb el que a mi em passa físicament, i que és com aquesta relació de maltractament constant al cos per part dels altres i per part meva. I per sortir d'això, haver de crear un nou espai on jo em pugui pensar i em pugui sexualitzar d'una altra manera, de jo no vull atreure això. Que això és una merda perquè no és responsabilitat meva. Però en realitat t'ho has d'agenciar d'alguna manera o altra. I jo crec que ha estat complicat, però també ha estat molt divertit de descobrir, i molt divertit de xerrar amb altres persones com... Perquè totes les experiències són absolutament plurals i això va ser com relaxant. Puc conviure amb el meu cos d'una manera que no és el que jo associo al que em va fer patir aquest trauma i com va ser el meu cos després.” (Camila, 23 anys)

La reconciliació amb el cos apareix aquí com una necessitat evident de supervivència i d'agència individual, tot i tenir en compte el sistema social on s'inscriuen les violències sexuals. La idea que ens mostra el testimoni anterior em remet a la citació següent, que remarca el pes que té allò corporal en el procés de recuperació:

“Sanar la culpa es un proceso corporal. Pasa por reconciliarse con su cuerpo, reapropiarse de él, por la posibilidad de sentirse cómoda y segura en él. Implica volver a sentir este cuerpo del que decidimos desconectarnos para poder sobrevivir y soportar el dolor y la humillación; «aprender a quererlo como a un hermano», desarticulando el odio y la vergüenza que genera, porque «por culpa de él, nos pasó eso». Supone desarticular los sentimientos de suciedad y de maldad que quedan impregnados en la piel después de la violación sexual, la sensación de peligrosidad y el terror que nos paraliza, para sentir que tenemos la capacidad de movilizar el cuerpo de nuevo, tanto para disfrutar como para salvarnos. Solo así se hacen cuerpo las garantías de no-repetición. La justicia se siente y se ve en el cuerpo.” (Guzmán Orellana *et al.* 2021: 68)

### 12.1. Impacte en l'autopercepció: acompanyament emocional revictimitzador o reparador?

“Els moments en què sí que he patit violència sexual, sí que més tard, o sigui, el que em fan sentir una mica és com em fan sentir *tonta*. Saps? Com... O altra gent també et diu «pero ¿por qué no te vas? pues te levantas y te vas», o... Blanca, doncs, jo què sé, però em passa amb altres situacions de la vida. Si algú en un bar és un *borde*, doncs «digues-li que no et serveixi i te'n vas». Doncs no em surt, i en aquestes situacions, molt més. Llavors això em fa sentir com... com molt *tonta* i com... com una nena petita. Com el que dirien com... «Ah, és que les nenes no saben valer-se», saps? I em fan sentir una mica així.” (Blanca, 24 anys)

El procés psicoterapèutic no només és important per pal·liar el malestar produït per les seqüeles traumàtiques de l'agressió, sinó que la perspectiva des d'on s'aborda aquest malestar, des d'on sorgeix i quin paper hi té el sistema social en què habitem, és decisiu en el tipus d'acompanyament que hi haurà.

D'entrada, cal tenir en compte que, en termes generals, les dones i els homes experimenten malestars psicològics diferents i de manera desigual i que aquests tenen relació amb la feminitat i la masculinitat normatives en el sistema sexe/gènere (Pujal i Llombart *et al.* 2020). És en aquest sentit que la perspectiva de gènere és essencial per tal d'acompanyar, prioritzant l'agència, l'empoderament i la dignitat de la persona agredida.

De fet, Rita Nel (23 anys) explica que la seva experiència amb la primera psicòloga a qui va explicar la violació que havia viscut va ser un procés dur i complicat, en el qual hi va haver un qüestionament i un judici constant cap a la seva persona, com explica:

“Vaig anar a la psicòloga, li vaig intentar explicar i va ser un malentès i no em va entendre del tot bé. O sigui, ella em va començar a dir que jo entengués la part de l'agressor, que jo l'hauria confós, o sigui com tot el que... com que em va culpar, no? Per dir-ho d'alguna manera. I clar, a més, ella també, al tractar a la meva parella, em va començar a fer entendre que jo estava tenint problemes amb la meva parella quan no n'hi havia hagut.” (Rita Nel, 23 anys)

En aquest sentit, cal afegir que aquesta psicòloga també va diagnosticar Rita Nel (23 anys) amb un trastorn límit de la personalitat. És important remarcar aquesta dada, ja que amb una exploració superficial, o sense un enfocament de gènere, es poden confondre les etapes de la violència, descrites per Lenore Walker (2012), acumulació de tensió, conflicte i lluna de mel, amb un “patró de relacions interpersonals inestables i intenses que oscil·len entre la idealització i la devaluació” (Paricio *et al.* 2019: 53), que coincideix amb una característica del trastorn límit de la personalitat. Passa el mateix amb altres malestars com “alteració de l'autoimatge”, “sentiments crònics de buit” i “síntomes dissociatius greus”, que formen part de les seqüeles psicològiques de la violència (Paricio *et al.* 2019). Rita Nel (23 anys) no es trobava justament en una situació de violència masclista amb la seva parella, però la simptomatologia que presentava, conseqüència d'una vivència de violació, no es va atendre ni acompanyar en aquell moment des d'una perspectiva de gènere. En aquest sentit, va obtenir un diagnòstic que no s'ajustava en absolut a la seva experiència vital i que, en canvi, tenia conseqüències en la seva autopercepció i autoestima.

Després d'aquest episodi va decidir canviar de professional i va acudir al Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats, on la psicòloga que la va atendre i acompanyar partia d'un

paradigma feminista del que són les violències sexuals, en què es posa en valor la conceptualització d'aquestes en el sistema social patriarcal en què habitem. Ho exposa a continuació:

“Sí que em vaig culpar molt, realment va ser arribar i parlar amb una psicòloga que em va explicar que tot el que m'havia passat, que m'havia paralytat, que tot això era un procés normal i que culpabilitzar-me era un procés o sigui, era una cosa normal, clar.” (Rita Nel, 23 anys)

En aquesta línia, Esmeralda (24 anys) explicita la necessitat d'acudir a un professional quan es tracta de violències, quan es tracta de trauma:

“Perquè sola no és gens fàcil. Sola jo crec que no es pot del tot. Perquè hi ha coses que costa dir-les fins i tot a una mateixa i coses que això, ni t'adones que t'havien passat i resulta que tal, o coses que tens molt guardades al final un dia expresses i penso que necessites un munt d'algú i les amigues van molt bé, però necessites algú professional. [...] Anar a la psicòloga (em va ajudar) un munt, i més com una persona especialitzada en aquest tema, no era fer teràpia d'altres coses, era com... allò em va donar bones eines per afrontar-ho, també com per trencar mites. Trencar mites em va anar molt bé. Com això de la víctima i tal, això està molt *guai*, o totes aquestes idees de culpa...” (Esmeralda, 24 anys)

Finalment, en aquest apartat remarco la presència indiscutible del cos com a part vertebradora del trauma, com a part ineludible de les violències i com a part a través de la qual ens percebem a nosaltres mateixes i vivim la pròpia sexualitat. “Es tan difícil que, a veces, aunque nuestro cuerpo nos diga que algo va mal, preferimos ignorarlo.” (María Pérez, 30 anys). Ara bé, un cos violentat sexualment no és un producte aïllat; per tant, és imprescindible contemplar-lo de manera més àmplia, en el marc sistèmic, col·lectiu i social en què habitem.

### **13. Súper-vivents<sup>29</sup>: processos de recuperació i de transformació**

Un aspecte essencial a tenir en compte és l'impacte de la disciplina del terror sexual (Barjola, 2018), que ja hem anat comentant, però que manté el conjunt de dones en constant alerta pel risc de ser atacades i, per tant, manté també l'ansietat i la por associades a aquesta alarma. Ara bé, com es pot fer front a aquest relat si et trobes immersa en un procés de recuperació de VS? Rita Nel (23 anys) expressa:

“Noto com que també estic frustrada, perquè és com que jo tinc ganes de tornar... a veure, sí que, per una banda, estic tranquil·la perquè sé que no em passarà res així, o espero. Bueno, no crec, o sigui, no crec, perquè és que... és que clar, no m'exposo a res, però clar, en el punt de no exposar-me a res és tan extrem que no m'atreveixo a res, saps? És un punt de... per mi és impensable sortir de festa amb les meves amigues.” (Rita Nel, 23 anys)

---

<sup>29</sup> Opto per escriure “súper-vivents” per ressaltar la crítica que fan les participants del terme supervivent i emfatitzar l'agència personal en l'elecció sobre com autoidentificar-se.



El testimoni de la Rita explicita el sentiment de por en diferents ocasions en el seu relat a banda del fragment exposat, per exemple explica que va mudar-se perquè l'agressor sabia on vivia o, actualment, no s'apropa tres quilòmetres a la rodona d'on viu aquesta persona. Ara bé, la seva experiència no és l'única que fa referència a la por viscuda en una situació d'anar sola pel carrer de nit –com a conseqüència d'un dels mites més estesos de les VS–, però no totes les supervivents la descriuen de la mateixa manera ni intensitat: “també el que em passa, que suposo que passa a totes les noies del món, és que a la que es fa fosc, que estic sola, tinc por, bé, això el de sempre” (Esmeralda, 24 anys).

Paral·lelament, totes les entrevistades fan referència al procés de la reparació a partir del suport psicoterapèutic feminista, que ha passat necessàriament per trencar mites, per desfer-se de la culpa, per entendre la VS com a problema social estructural i per un augment de la seva agència i empoderament. En aquest sentit, per Rita Nel (23 anys) la via judicial també n'és una part constitutiva, però per d'altres la reparació total passa per una resposta de l'agressor cap a elles, i no tant a través de la via penal. És a dir, posar en valor una justícia restaurativa<sup>30</sup> envers la justícia punitiva seria el que María Pérez (30 anys) entén com a justícia social: “Yo nunca voy a poder tampoco sanar algo si la otra persona no me pide perdón y ve la gravedad del asunto, ¿sabes?”.

Altrament, pensar les violències sexuals com a vivències traumàtiques, és a dir, descriure-les en aquests termes psicològics, té també uns efectes determinats en la construcció de la subjectivitat i, per tant, també en la possible transformació o desplaçament d'aquesta. Com diu Butler:

“Cuando la violación puede entenderse como un trauma que sólo puede inducir una compulsión-repetición destructiva (y seguramente ésta es una poderosa consecuencia de la violación), parece igualmente posible reconocer la fuerza de la repetición como la condición misma de una respuesta afirmativa a la violación. La compulsión a repetir un daño no es necesariamente la compulsión a repetirlo del mismo modo ni permanecer completamente dentro de la órbita traumática de ese daño. La fuerza de la repetición en el lenguaje puede ser la condición paradójica por la cual se hace derivar cierta capacidad de acción –no vinculada con una ficción del yo como amo de la circunstancia– de la imposibilidad de elección.” (Butler 2002: 91)

És per això que em sembla molt necessària l'aportació d'aquesta autora quan remarca el paper del llenguatge en la possibilitat de resistència, i per tant, de canvi, pel que fa a la reexperimentació del trauma. En aquesta línia, posa en relleu que catalogar les VS des del

---

<sup>30</sup> “La justicia restaurativa pone el foco en las necesidades de las personas que han sufrido un daño y también en las que lo han ejercido, rehusando del castigo y del cumplimiento de principios legales abstractos.” (Pulpillo 2021)

trauma també comporta la possibilitat de no vincular, de manera inequívoca, a una sola direcció d'acció que porti a l'augment del malestar. Aquí, Camila (23 anys) em comenta que es va interessar per participar en aquest estudi, per una banda, per interès polític de contribuir a l'augment dels discursos socials sobre les VS, però, per altra banda, va ressaltar que, de manera individual, l'ajuda parlar de la seva experiència per veure quins canvis s'han produït pel que fa al seu propi discurs. En el seu cas, viure dues agressions sexuals, en dos moments prou diferents de la seva vida, l'ha fet prendre consciència de la possibilitat d'alternatives en la gestió tant individual com col·lectiva d'aquestes experiències:

“Quan va passar el segon cop sí que això va ser com... Molt *xulo* d'haver après com del primer. És horrible. I dir-ho al... l'endemà mateix. I aleshores fer una gestió social de què es fa amb aquesta persona, què fem amb mi i demanar ajuda de la meva mare molt aviat, com tot, tot molt immediat.” (Camila, 23 anys)

Per tant, el seu testimoni també ens apropa a la idea que no totes les vivències de les violències sexuals són iguals ni tan sols de manera individual en la mateixa persona, sinó que depenen de diferents aspectes que poden fer de l'experiència un fet més o menys traumàtic. En canvi, la Blanca (24 anys) explica que per ella la relació de maltractament psicològic, en què es trobava en aquella època, va prendre més rellevància que la violació viscuda un dia aïllat.

“Parlo més d'ell perquè no sé, sí, perquè allò altre (agressió sexual) també m'ha afectat bastant, eh? [...] Però com ha sigut alguna cosa tan constant que no podia sortir, i allò va ser una situació puntual d'un dia, pesa més, d'alguna manera, sí.” (Blanca, 24 anys)

Ara bé, també hi ha factors que tenen repercussió en la recuperació de manera que faciliten o no una transformació subjectiva en la línia d'allunyar-se de la repetició traumàtica, com pot ser l'autoconsciència feminista. Ho veiem:

“Al día siguiente le escribí y le dije “tío, ayer me hiciste sentir fatal, no sé qué”, y le dije, “me sentí violada”, no le dije, me violaste, ¿sabes? Pero en plan, “no me gustó cómo me trataste, me dejaste tiradísima” tal, y el pavo me dijo “bua, tía, estoy súper liado, luego te contesto”. Nunca me contestó, obviamente. [...] Pero a día de hoy es que, vamos, es que ni la hora le doy, o le hubiera dicho, tú eres un puto violador de mierda, ¿sabes?” (María Pérez, 30 anys)

Així, encara que per moltes puguin esdevenir un fet o conjunt de fets traumàtics, les experiències no responen a un relat únic generalitzable i el trauma no s'experimenta de la mateixa manera, ni la capacitat d'exercir l'autonomia sexual després de viure violències es pot pensar de manera exclusivament individual, com s'assenyala:

“Los procesos de recuperación en situaciones de violencia de género y la consecución de mayores grados de autonomía no dependen exclusivamente del trabajo subjetivo de cada mujer concreta, o del institucional sobre-con ella, sino de las posibilidades sociojurídico-políticas de quebrar las lógicas de minorización y desvaloración por razón de género.” (González 2021: 206)

És en aquest punt que convé tenir en compte l’auge actual dels discursos feministes que denuncien la perpetuació i l’augment de les violències masclistes, de manera que han adquirit més protagonisme i són més visibles en la societat. Així, aquesta presa col·lectiva de consciència no només consisteix a substituir la ignorància i innocència, sinó que és el procés d’afrontar allò que “literalmente no sabían que sabían” (Biglia i San Martín 2007: 125). Ho veiem reflectit en les cites següents:

“Ver que hay otras experiencias que la gente legitima que tú has pasado eso, te sientes acompañada y dices, vale, no soy la única, lo que digo no es una puta locura, no me lo estoy inventando, ¿sabes? [...] Adquirir conciencia feminista te libera, te abre los ojos y es doloroso, es muy doloroso. Sabes, darte cuenta de este tipo de cosas es muy doloroso y entiendo que hay muchas mujeres que no están preparadas. Y yo estuve preparada en 2019, pero anteriormente no lo estuve y no quería a nadie que me lo dijera porque yo no quería admitir que la persona a la que yo quería me estaba haciendo eso, sabes.” (María Pérez, 30 anys)

“És un lloc molt estrany, perquè estàs com... unida amb persones a les quals els ha passat el mateix i que majoritàriament són dones, però no és una cosa per la qual vols estar unit a ningú. No desitjaries que hi hagués ningú més en la teva situació, però alhora ajuda a trobar gent amb qui parlar-ho, i parlar-ho sobretot des de les experiències, i poder-t’hi cagar. Perquè parlar en plan mimi... Però dir «joder tia, doncs sí quina merda», això és el millor que penso que funciona.” (Esmeralda, 24 anys)

Tot i això, per molt que els discursos feministes ajudin a una identificació més ràpida o sistèmica de la violència sexual o facilitin un empoderament des de l’experiència col·lectiva compartida –com explica Rita Nel, “ara em sento com més aviat supervivent i més forta, realment molt més forta”–, no estan exempts de produir contradiccions internes. La Camila ho exposa a continuació:

“Realment va haver-hi un punt on sí que em vaig qüestionar com estic utilitzant massa aquesta experiència per justificar-me com a subjecte polític. Jo soc feminista perquè m’ha passat això. I que va haver-hi un moment que crec que va ser molt així i de sobte era com, uau, no, jo soc feminista per moltes altres coses també. Però clar, també va coincidir... No me’n recordo quin any va ser com la gran manifestació que va haver-hi del 8M després de la manada. Aquest va ser com un gran any de veure que hi havia realment una força i que hi havia una sororitat real i de tenir la sensació que totes havíem sortit al carrer. I això a mi em va alegrar moltíssim, em va enrabiar moltíssim també, però en això sí que per mi crec que va ser un moment súper catàrtic. Pensar que aquesta manifestació era per totes les persones a qui els ha passat, que segurament moltes persones en aquella manifestació els havia passat. I era com de, uau, hi ha un moviment real que està molt bé que existeixi.” (Camila, 23 anys)

Aquí, em sembla important remarcar la mirada de la paraula *supervivent* que exposen les entrevistades, ja que la majoria la reben com un terme aliè i, més aviat, estrany:

“*Supervivent* em fa pensar com... com si l'altra persona tingués molt de protagonisme. Me da un poco de rabia, entonces. [...] *Supervivent* em sembla com si... jo què sé, com si sobrevis al càncer, no sé, com si has superat una malaltia que tenies tu, saps?” (Blanca, 24 anys)

“*Supervivent* em sembla que no m'hi sento identificada” (Esmeralda, 24 anys)

“Crec que és una altra cosa, crec que és com, precisament, aquesta cosa que t'anul·lin com a subjecte passa molt i tothom en això és com víctima del sistema, etcètera, etcètera. Però la paraula *víctima* crec que a vegades treu molta agència. I en això, *supervivent* també em sembla una cosa... Una paraula una mica estranya. I tampoc sabia del tot què he de dir. O sigui, crec que és com... Una persona traumatitzada. I hi ha moltes maneres de traumatitzar-se i aquesta és molt intensa, però... Però tampoc és tan diferent d'altres traumes crec.” (Camila, 23 anys)

M'interessa aquí apuntar que els diferents termes que utilitzem a l'hora d'identificar-nos o definir les persones que han viscut VS –*víctimes*, *supervivents* o *vivents de VS*–, no són només una tria o representació individual. Així, convé revisar també des dels feminismes la possibilitat d'incloure diversos termes que puguin servir com a possibilitats disponibles per a la identificació. És a dir, per mi, l'existència de la possibilitat de substituir el terme *víctima*, que sovint respon a una concepció plena d'estereotips, com hem vist, pel terme *supervivent* no hauria de ser resultat o indicador del progrés en el procés de recuperació. En aquest sentit, cal una desconstrucció real dels termes per tal de poder-los reinterpretar i reutilitzar amb l'objectiu de poder-los sentir com a propis sense que impliquin un judici constant cap una mirada victimitzadora i culpabilitzadora de les persones agredides, que no contribueixin a la seva reparació i agència.

Un altre punt indispensable en la recuperació que convé destacar és el fet que en diverses ocasions les participants han destacat positivament poder comptar amb un entorn segur per fer front a la violència rebuda, ja sigui tant per explicar l'esdeveniment violent com per poder sostenir-ne els efectes. En les seves pròpies paraules:

“Generalment tothom m'ha donat molt suport, tothom ha tractat el tema amb molta sensibilitat, ningú s'hi ha posat, ningú m'ha dit què fer, que és una cosa que a vegades molesta molt, tothom m'ha donat molt l'espai, la comprensió, això ha sigut molt *guai*, sí.” (Esmeralda, 24 anys)

“Crec que he tingut sempre la sort de... això, tant família materna com, en general, els meus col·legues i referents, tots tenen un discurs molt polític, molt d'esquerres i molt... molt combatiu. Per tant, en això hi ha hagut un entorn segur. Sempre. Sí.” (Camila, 23 anys)

No obstant això, de la mateixa manera que hi ha facilitadors com ara la consciència feminista en la recuperació després de les violències, el suport psicològic o un entorn o espais segurs on poder compartir-les, també hi ha discursos patriarcals que poden actuar com a obstacles en aquest procés, com és el descrèdit o, fins i tot, les reaccions de pena per part de terceres persones. Una mostra n'és:

“Lo que no ayuda es que te cuestionen y que no te crean, que deslegitimen lo que tú dices, que lo pongan en cuestión porque es en plan: ¿tú qué crees? ¿Que yo me quiero inventar esto? ¿Para qué?”

Si a mí me da vergüenza. Es que me da puta vergüenza haber vivido esto. ¿Por qué cojones me lo iba a inventar?” (María Pérez, 30 anys)

“Al final la gent, tothom s’ho pren molt bé, però les cares de pena, saps que a l’altra persona li sap molt de greu i es preocupa molt, i ahora és com que tampoc vull que la gent senti pena per mi perquè els passa a tantes noies que no podem estar apenades tot el dia. Però també entenc que la gent que no ha viscut això és que no tenim eines per manejar-ho, ni havent-ho viscut ni sense, però si és sense, ha de ser una cosa que els entenc que ha de ser molt difícil de lidiar i escoltar, però també és difícil d’explicar.” (Esmeralda, 24 anys)

Des d’una altra mirada sobre com es representen les VS, l’existència d’escenes amb aquest contingut en pel·lícules, sèries o, fins i tot, solament les escenes de caràcter sexual, segueix sent un tema especialment complicat per a moltes supervivents, ja que pot ser que actuïn com a disparador dels records traumàtics. De fet, Esmeralda (24 anys) explica que està molt enfadada amb aquesta representació de la figura de la víctima en les sèries o pel·lícules pel fet de posar-la al centre i explica que sent que sovint són massa “encaramel·lades”. Concretament, parla del seu descontent amb el curt *Suc de síndria* (2019):

“A mi em va fer com certa... Era massa... No sé com dir-ho, no vaig sentir gens que parlés a gent com a mi. I després també com... No ho sé, a vegades penso que és important donar veu a les persones que ho han viscut, però també penso que seria interessant fixar-nos més en les persones que cometien aquests actes.” (Esmeralda, 24 anys)

Continuant en la mateixa línia, les xarxes socials també poden implicar una constant exposició a contingut relacionat amb la sexualitat, encara que no sigui de manera explícita. Així, Rita Nel (24 anys) explica que ja no té xarxes socials per aquest motiu:

“Una cosa que no m’ajudava gens era YouTube. Em vaig treure xarxes, o sigui, ja no tinc xarxes, que això també és alguna cosa. Doncs jo què sé, perquè les xarxes socials en general, comentaris que sexualitzen persones o, fins i tot, i ara, fins i tot, em sap greu, però em costa quan jo què sé bé, a mi per exemple, no sé sobretot quan és si algú està penjant una imatge que és clarament sexual de si mateixa i ho afirma i tal i és el que vol no tinc problema, però si és sexualitzar una cosa com fora de lloc això és una cosa que no m’ha ajudat.”

Tot i això, no tot el contingut audiovisual que hi ha disponible actualment, ja sigui des de les plataformes digitals de xarxes socials, com les pel·lícules i sèries, pot dur a una reexperimentació del trauma o una revictimització d’aquest sentiment de culpa de les persones agredides, com recordàvem a l’inici d’aquest apartat amb Butler. Camila (23 anys) explica que també pot ser un espai de cures i afegeix que curtmetratges com *And Nothing Happened* (2016) l’han acompanyat molt en el procés de recuperació. En aquesta línia, expressa:

“Aquesta part em sembla també com maca perquè hi ha com el punt també artístic, com moltes altres persones que volen representar aquesta experiència que els ha passat. I també això com a cosa que... Crec que quan tens aquesta connexió artística de veure una pel·li, una sèrie, llegir alguna cosa, també és una cura més solitària. Ho fas tu com... Sí, i crec que això té un punt també com molt bonic, d’un altre tipus de companyia.” (Camila, 23 anys)

Fent referència a aquesta via artística i de cura col·lectiva, Esmeralda (24 anys) explica que està en procés d'escriure un curtmetratge sobre la vivència de les violències sexuals, tot i que se centra més aviat en la figura de l'agressor. És en aquest sentit com l'art pot esdevenir un lligam entre allò individual i allò col·lectiu, de la mateixa manera que la pràctica narrativa, que explorarem a l'apartat següent, no només esdevé una eina terapèutica en el procés de recuperació personal, sinó que transmuta el present, explicant el passat per tal de poder escriure i repensar un futur comú (Claassens 2020).

#### **14. Pràctica d'autocura: escriure per poder verbalitzar i construir la pròpia (contra)narrativa**

Les narratives i discursos que han anat apareixent han estat extrets de les diferents entrevistes, juntament amb el primer exercici d'escriptura autobiogràfica, que fa referència a la transformació de l'autopercepció de les participants abans i després de la violència (veure Annex V).

Ara bé, en aquest apartat vull centrar-me en els efectes de la narrativa escrita. Primerament, en la mateixa línia creativa que Esmeralda, Rita Nel (23 anys) em comenta que li agradaria escriure un llibre amb experiències de persones que hagin passat per VS. Ella recalca l'impacte positiu que ha tingut exposar la seva experiència, ja que expressa que tornar a redactar la seva declaració la va ajudar a explicar allò viscut i, per tant, també a adquirir consciència sobre la violència:

“Vaig dir hòstia puta, me'n recordo o no? Perquè jo ho tinc molt bloquejat i vaig escriure fil per randa el que em va passar aquest dia. I la declaració va ser com... és una tonteria però m'ha ajudat bastant, crec que si no ho hagués escrit no ho podria tampoc verbalitzar.” (Rita Nel, 23 anys)

En aquest punt, vull remarcar que no és casualitat que parli d'oblit o bloqueig, perquè sovint la memòria traumàtica de l'esdeveniment pot veure's desconnectada o dissociada pel mateix impacte del fet (López Fernández-Cao 2017). Així mateix, les qualitats d'aquest record traumàtic s'emmagatzemen de forma fragmentada, desorganitzada, sensorial i poc coherent, de manera que pot ser difícil integrar-les en la història de vida pròpia (Van der Kolk 2015, López Fernández-Cao 2017). No obstant això, l'exercici conscient d'organitzar aquests records a través d'una “narrativa coherent del trauma” pot fer, com explica Rita, que se'n redueixi la càrrega emocional i permeti reinterpretar-los, fent que puguin ser integrats en la memòria autobiogràfica de la persona (López Fernández-Cao 2017).

En conjunt, veiem com els processos de recuperació tenen elements comuns, però que no responen a un relat únic, sinó que cada experiència té les seves particularitats i ofereix narratives alternatives que es resisteixen a la conceptualització patriarcal de les VS i les seves conseqüències. Així doncs, a partir del testimoni de Rita Nel (23 anys), la qual fa èmfasi en la pràctica escrita a través de la redacció de la seva declaració, cosa que li permet poder verbalitzar allò viscut, veiem un dels efectes de la teràpia narrativa: l'externalització. Ara bé, si parlem d'allò col·lectiu, centrant-nos en el segon exercici d'escriptura epistolar, la carta a una persona que ha viscut VS, hi ha un propòsit evident que allò que s'escriu sigui llegit (Riba 2007). En aquest punt, convé posar en relleu l'experiència de María Pérez (30 anys), la qual explica com va identificar-se com a víctima de VS a través del relat d'una altra noia en un blog:

“Entonces hay como puntos de inflexión que yo recuerdo y es que una vez, una amiga mía me pasó un blog de una pava que había escrito en un blog la violencia sexual que había recibido y yo me identifiqué mucho y dije como «odio a los hombres, todos los hombres son unos violadores», bueno, tenía un punto muy *hater* de la situación, pero yo, tal como lo leí, fue en plan «dios, soy yo, es tal cual lo que he vivido» y eso te hace como pum, ¿no? Y ahí fue como... Y esto fue en 2019.” (María Pérez, 30 anys)

És important ressaltar aquest episodi pel component d'identificació en l'altra sobre la violència viscuda a través de la narrativa, en aquest cas en format de relat escrit, ja que, per una banda, permet categoritzar en aquests termes les VS, i, per l'altra, afavoreix la construcció d'un relat propi a partir de les continuïtats i discontinuïtats que s'evidencien en l'articulació del discurs aliè. A banda, també convé destacar l'aflorentament de les narratives pròpies pel fet que les narracions sobre les VS relatades per dones i identitats dissidents, com ja he anat comentant, han estat relegades al silenci. Per una banda, per tal de reproduir la disciplina del terror sexual, que entén la violació com a projecte polític (Barjola 2018) per atemorir les dones en conjunt. I per l'altra banda, pel fet de pertànyer a un grup vulnerable socialment, en el context d'un sistema patriarcal que produeix i reproduceix com a “veritat” i “saber” els discursos sexistes hegemònics (Barjola 2018). Com s'exposa a continuació:

“Cuando los grupos marginados se unen en el relato, el decir de sus experiencias comienza a tomar forma; apelando a su autoridad como constructores de relato, articulando su propia ética desde la experiencia, pueden mostrar los quiebres de las narrativas dominantes, permitiendo así que emerja una nueva narrativa cuidadosa.” (López Fernández-Cao 2017: 373)

Altrament, podem anomenar l'exercici de narració escrita de les cartes com a pràctica d'(auto)cura, en tant que emergeixen processos de reconeixement i identificació que esdevenen col·lectius quan es comparteixen. En aquests es fan evidents les emocions que

es posen en joc, com la culpa, la ràbia i la vergonya, a partir de les contradiccions internes entre la subjecció i l'agència, l'actitud de l'agressor o el descrèdit per part de terceres persones. Tanmateix, defensen i reiteren la capacitat de resiliència i recuperació, l'agència i l'empoderament, sense treure-li pes a un procés que ha estat dur i que ha requerit o continua requerint moltes energies.

En aquest sentit, rescato el terme *contrapedagogia de la crueltat* de Segato (2018), que he esmentat a la introducció, per destacar la proposta de les contranarratives de posar en evidència altres discursos que no permetin una dissociació constant respecte al patiment aliè, que no sostinguin una violència reiterada contra els cossos de les dones i que es plantegin com una revisió de la vinculació col·lectiva a través d'una crítica conscient dels mandats de gènere que formen la masculinitat i feminitat avui dia. Des d'aquesta òptica, l'escriptura autobiogràfica i, en definitiva, la pràctica narrativa com a contrapedagogia de la crueltat esdevé una via de connexió amb el malestar i el trauma des del propi testimoni de les supervivents de VS, però alhora, s'allunya dels discursos de victimització que constaten el perill sexual. Així mateix i parafrasejant Segato (2018), una contrapedagogia de la crueltat pretén acabar amb la cosificació de la vida a partir de treballar la consciència a partir del vincle i la comunitat.

És des d'aquesta vinculació comunitària que pretenc posar de manifest a través dels testimonis de les diferents supervivents, la idea que és possible crear narratives que construeixin una genealogia de transgressions feministes que no contribueixi a la reproducció del relat sobre el perill sexual (Barjola 2018): “las representaciones afianzan, muestran, asientan sistemas de comportamiento. Así pues, [las contrarepresentaciones feministas] son el mejor antídoto contra el universo victimista, culpabilizador, agresivo y violento de las retóricas patriarcales.” (Barjola 2018: 277)

D'aquesta manera, un element que esdevé central és el clar posicionament respecte a l'agència personal de cada supervivent, és a dir, no hi ha cap participant que apel·li a una lliçó moral sobre allò que està bé fer o no en cas de patir VS. Així doncs, és clau el discurs no moralitzador de les cartes de les supervivents, un discurs que no segueix una lògica masculina, contrarepresentant aquest mandat de gènere, de l'agressor, del violador (Segato 2018). En canvi, elles posen el focus en què no hi ha una sola manera de recuperar-se, sinó que cadascuna pot trobar la seva. No obstant això, sí que insisteixen en allò que els ha facilitat un procés més reparador, com és el fet de compartir l'experiència, ja sigui en un espai de suport psicoterapèutic o en un entorn segur fora d'aquest. De



manera paral·lela, posen en valor els efectes de la pràctica narrativa, tant oral com escrita, en aquest procés de recuperació: en primer lloc, per tal de poder externalitzar les vivències de VS; en segon lloc, com a mètode de denúncia d'aquestes i, finalment, com a eina de col·lectivització, en tant que problemàtica social estructural.

Un altre aspecte a ressaltar de la pràctica narrativa és la necessitat i urgència de la dessensibilització de la violència per tal d'erradicar-la, cosa que passa per no deixar que les VS esdevinguin una constant indiferència (Segato 2018). En aquesta línia, les diferents narratives no només donen veu, sinó que també ressituen i resignifiquen els discursos a través de possibilitar l'empatia amb l'altra per tal de revisar conjuntament què fa possible que es mantingui i es reproduïxi la violència, deixant espai als dubtes i les contradiccions.

Finalment, recollir i exposar les diferents contranarratives que han sorgit com a conseqüència de sobreviure VS suposa en si mateix una contrarepresentació feminista que posa en relleu altres significats a partir dels quals es poden comprendre i situar la VS (Barjola 2018). En definitiva, una contrarepresentació que té la capacitat de modificar conductes, no des de la crueltat, sinó des de la reciprocitat de l'acompanyament del dolor i la capacitat de recuperació individual i col·lectiva, és a dir, com a pràctica de resistència i llibertat i com a pràctica d'(auto)cura.

Per tot, plantejo el següent apartat com a proposta de pràctica (contra)narrativa en el qual es comparteixen les diferents cartes que han escrit les participants com a mostra contrapedagògica de la crueltat, que vol ser un pont entre allò individual i allò col·lectiu partint de la reciprocitat.

### **15. Sobre la rellevància del reconeixement i la identificació: Què li diries a una persona que ha viscut violència sexual?**

**María Pérez (30 anys)**

*Hola:*

*Me llamo María, tengo 30 años y he vivido violencia sexual en numerosas ocasiones. La primera vez que la viví fue bastante evidente pero las siguientes veces fueron difíciles de identificar. Gracias a mis amigas feministas me he podido dar cuenta de lo que he vivido y que desafortunadamente a tantas nos pasa.*

*Es difícil y doloroso ver que una persona a la que amas y que supuestamente te ama, te hace daño. Te manipula, de sexualidad o te infravalora. Es tan difícil que a veces, aunque nuestro cuerpo nos diga que algo va mal, preferimos ignorarlo. Preferimos decirles a nuestras amigas que todo bien con este chico, que*

*a veces discutimos pero que en general es un tío dpm<sup>31</sup> y me trata muy bien. Creo que lo hemos hecho todas, es más fácil autoengañarse que digerir que tu novio es un violador, porque esa es la palabra: violador.*

*Un violador, no únicamente un hombre que te persigue en la noche y te fuerza mientras tú gritas que no. Un violador puede ser muchas cosas. Un violador puede ser un buen amigo, un buen padre, un tío listo, inteligente, amable y educado. Un violador puede ser tu mejor amigo, tu primo, tu hermano, tu abuelo o tu padre. Un violador puede ser aquella persona que manipula para su beneficio a pesar de tu incomodidad para conseguir tu cuerpo como moneda de cambio. Parece una locura, ¿verdad?, pero no lo es. No lo es si no damos cuenta que vivimos en una sociedad en la que nuestra sexualidad se basa en unos valores donde el hombre y las mujeres son desiguales. Valores que priorizan el deseo masculino frente al femenino. Valores que se basan en el cuerpo de la mujer como objeto de deseo, accesible para aquel que lo conquiste. Lo sé, suena un poco loco, pero desafortunadamente es así.*

*A lo largo de estos años he visto como mis amigas y compañeras han sufrido algún tipo situación incómoda con un hombre. Situaciones en las que no te quisiste ver involucrada pero que sin saber cómo acabaste allí. No estás sola, no eres la única, nos pasa a todas. Le ha pasado a tu madre, a tu abuela, a tu hermana, a tu mejor amiga... La violencia sexual es parte de nuestra sexualidad. Si vivimos en un mundo regido por un sistema heteropatriarcal, ¿cómo puede ser que nuestra sexualidad no esté salpicada por estos valores? Sería ilusorio.*

*Es posible que no te guste lo que lees, y es posible que no estés de acuerdo. También es posible que me interpretes como una víctima y por eso no quieras tener nada que ver con lo digo, pero me gustaría aclararte que no es así. Yo no soy una pobrecita, soy una mujer que tiene mucha rabia. Rabia por la falta de medios para defenderme, rabia por tener que soportar comentarios, miradas, tocamientos y un sinfín de cosas que no quiero aguantar. Rabia porque la gente ponga en duda mi palabra. Rabia por esos hombres que piensan que no están haciendo nada mal. Rabia por esas mujeres que legitiman esos actos. Rabia por la falta de apoyo. Rabia porque no se habla. Rabia por quien lo defiende y lo normaliza.*

*Estoy hasta el coño, amiga, no puedo más. Sé que no es poco y sé que es posible que no te quieras identificar con la rabia ni el dolor, y creo que si no lo tienes está bien o que si lo tienes y lo puedes transformar también es maravilloso.*

*Cuando me di cuenta de que había vivido violencia sexual me di cuenta de la importancia que es tener un grupo de amigas que te apoye, que no te ponga en duda, que te acompañe y te entienda.*

*Desde aquí te pido una cosa: si alguien te cuenta su experiencia no le pongas en duda, no discutas, no sabes cual fue su experiencia, no tienes ni puta idea.*

*Desde aquí te digo que, si eres tú la que te identificas con haber sufrido violencia sexual, te diré que te entiendo, que no estás sola y que la gestión que llesves a cabo para sobrellevarlo seguramente te haga aprender mucho.*

*Desde aquí te digo que no estás sola, que no te lo guardes, que te arrojes de la gente que te quiere de verdad, que valora y sabe ver en ti tus cosas bonitas. Hermana, yo sí te creo.*

### **Esmeralda (23 anys)**

*Hola,*

*Quin puto pal, tia, em sap greu perquè sé lo merda que és aquesta situació.*

*No et consolaré si no ho vols, no en parlarem si no et ve de gust, però sempre que vulguis estaré disponible per cridar i cagar-nos en el fill de puta tants cops com vulguis, juntes.*

*No sé quin consell donar-te, no existeix cap fórmula (excepte ajuda psicològica, que va molt bé), cada persona és diferent, cada abús és diferent, no serveixen les mateixes coses per a totes. Simplement, vull que*

---

<sup>31</sup> Fa servir l'abreviació dpm per referir-se a l'expressió castellana 'de puta madre'.

*sentis que no estàs sola, per desgràcia moltes et podem entendre, fer costat, escoltar o ajudar-te en el que calgui. És curiós com una cosa que destrueix tant a una mateixa, pot alhora unir-te tant amb les altres. Que sàpigues, però, que ets molt més del que t'ha passat, hi ha moltes altres coses que et defineixen.*

*Contacta amb mi quan vulguis i sense compromís.*

*Ànims, amiga.*

### **Rita Nel (24 anys)**

*Em sap molt greu que t'hagis vist immersa en aquest procés indefugible que pot ser molt dur, difícil i solitari. Està en les teves mans buscar sortir-ne, però serà tot molt més fàcil si t'acompanyen les persones que encara estimes. És clar que és injust i frustrant que per capritx d'algú egoista, malvat i sense escrúpols, t'hagis endinsat en sentiments que no comprens, que flueixen dins teu i són impossibles d'aturar. Però no oblidis que tu mateixa els controles, tots aquests sentiments són fruit de la impotència d'aquest dolor i la injustícia.*

*No va ser culpa teva i ho pots explicar a qui creguis que et pot ajudar, però tampoc estàs obligada a explicar-ho a tothom. Cura't com et doni la gana, no t'estiguis de res per por que ho qüestionin, tu saps el que has viscut i tu tries com et cures. Aprèn a fer ceràmica, surt de festa, fes tot allò que et faci sentir bé. Pots no parlar-ne, o sí. No és una vergonya, pots ser una víctima i una supervivent. Tampoc és un camí impossible ni ets la primera (i malauradament, no seràs l'última). No estàs sola i les persones per qui val la pena continuar són les persones que no dubtaran de tu, que t'acompanyaran durant els moments difícils i que, juntament amb les nostres veus, alçaran la seva per canviar el món.*

### **Camila (23 anys)**

*Estimadx lectorx,*

*El que t'acaba de passar és un dels fets més injustos que ningú pot viure. No té cap mena de sentit, ni de raó, ni de res més que injustícia. Ho sento molt profundament i espero que sàpigues que hi ha molta gent al teu voltant que podrà ajudar-te en tot allò que vulguis i necessitis. Ara mateix deu ser tot massa gran i incomprendible, però, de mica en mica, el dolor es va separant i transformant, i molts dels sentiments que puguis contenir t'ajudaran a entendre el que a partir d'ara t'anirà bé. Espero que sàpigues que tens total llibertat. Pots explicar-ho a la teva família, a lxs tevxs amiguxs, també pots denunciar-ho, pots demanar atenció psicològica, pots demanar a algú que et demani aquestes coses. També pots no fer-ho. També pots esperar. Ara mateix tens total llibertat, ja que la prioritat has de ser i ets tu, els teus sentiments, el teu cos, la teva vida. Si necessites demanar-te la baixa per a poder estar uns dies amb tu mateixx, la podràs tramitar fàcilment. Si necessites omplir-te els dies amb tot d'activitats i treball per no estar mai solx i no pensar-hi gaire, ho podràs fer. Si estàs millor del que podries haver imaginat, està bé, no et passa res estrany. Recorda que cadascú reacciona de maneres diverses, i passa per processos i tempos molt diferents. Em sap molt greu abocar tota aquesta responsabilitat en tu, col·locar-te enmig, però les cures són i seran fonamentals, i per injust que sigui l'origen d'aquest procés, malgrat el mal que tot això implica, veuràs que ets una persona forta i vàlida a la qual li ha passat una cosa dolenta que no té res a veure amb tu. No és ideal haver-se de conèixer així, en aquestes circumstàncies, però seràs capaç d'elevarte per sobre de les misèries i crear-te a partir del teu desig.*

*Pensar que de cada plor sanarà el dolor que portes dins, que cada vegada que demanis ajuda estaràs recolzant-te i ajudant-te, és a dir, t'estaràs estimant. Potser serà fàcil o potser serà complicat. No és un viatge de principi i final. És de convivència i, centralment, d'amor. Més enllà d'aquestes paraules no sabria què més dir-te. Espero que trobis la manera de viure bé, viure amb tu, la manera que t'agrada estimar i que t'estimin. Que t'acostis a allò que és bo i et va bé i t'agrada, els camins per allunyar-te d'allò que et fa sentir malament. Mai amb expectatives de perfecció. Tens dret a no saber-ho fer tot bé, a no fer-ho tot de cop. Tens dret a dedicar-te tot el temps del món, a la tristesa, a requerir més atenció de la normal, a cridar i a queixar-te i a manifestar el teu malestar. Hi havia uns versos que deien "La vida es bella tú verás/ como a pesar de los pesares/ tendrás amor tendrás amigos. Por lo demás no hay elección/ y este*

*mundo tal como es/ será todo tu patrimonio”. Un petit mantra diari que espero pugui consolar-te o fer-te entreveure un altre futur possible: la vida és bella, i tindràs amor, i tot aquest món és i seguirà sent teu, tu el pots i el podràs transformar, i trobaràs llocs on descansar i deixar-te cuidar. Res s’ha acabat aquí, tot comença i continua...*

*Molts ànims, molta força, molt amor,*

C.

### **Blanca (24 anys)**

*Sembla fàcil. “Escriure una carta a una noia que ha passat pel mateix”. Doncs explico i ja. I què explico? Ho he deixat per al dia següent, i el dia següent ho torno a deixar per a més endavant, per a quan em senti inspirada. D’això ja fa més d’un mes i encara no he escrit ni una paraula.*

*Aquestes coses em costen perquè soc molt lògica. Tinc escoliosi? Sempre em farà mal l’esquena. És lògic i ho tinc acceptat. Es mor el meu avi? El velarem i l’enterrarem. L’estimo i ha mort, ho tinc acceptat. Algú m’incomoda? Me’n vaig. Però... per què no sempre puc anar-me’n? Per què si m’està molestant aquest noi li segueixo rient les gràcies i intento anar-me’n educadament? Si no sorgeix l’ocasió perfecta, no surto. Crec que és la por que passi alguna cosa pitjor.*

*Fa temps una amiga em va dir “la meva mare m’ha dit que si pel carrer em violen, que em deixi, que és pitjor que et matin que et violin”. Jo li contestava que ho entenc, que és una situació complicada, però que jo intentaria fugir i només si té un ganivet o molta força física, m’arracona i no tinc on fugir ni qui m’ajudi, llavors sí, em deixaria. Tot això li deia després d’haver estat violada. Després d’haver anat, en un festival, a la tenda de campanya d’algú. Després d’haver-nos liat i despullar-nos. Després d’haver escoltat tota la colla d’amics i amigues fora de la tenda, en rotllana bevent i animant-nos. Després d’haver-li dit que em feia mal, que es rigués i em digués “que és el teu primer cop?”. Després que parés per pixar en una ampolla que li passaven els seus amics des de fora, ja que s’estava pixant però havia de follar-me, no podia parar i sortir. Després que seguís, li digués un parell de cops més que em feia mal, que no em fes cas i donar-me per vençuda. Després que, en acabar, em digués que creia que el condó s’havia trencat. Després de sortir els dos de la tenda, anar a pixar a llocs diferents i no tornar a apropar-me mai més a aquella zona. Després d’anar el dia següent a comprar-me la meva primera pastilla del dia de després. Després de trigar un any en adonar-me que m’havien violat.*

*En aquella situació no estava en aquest perill que li descrivia jo a la meva amiga. Després que ell no parés podria no haver-me donat per vençuda, aixecar-me i dir-li “ets gilipollas, ets un violador” i marxar, però no ho vaig fer. Crec que els amics i amigues, en escoltar-ho, m’haurien ajudat, crec que ell hauria parat en escoltar la paraula “violador”, però mai sabré què hauria passat perquè no ho vaig fer. L’únic que sé és que si hagués sigut a la inversa, i a mi em diuen que estan incòmodes o els faig mal, pero al moment i ho parlem. Mai ho hauria fet d’una altra manera.*

*Ser víctima de violència sexual no acaba amb cap aprenentatge, no acaba amb cap lliçó. Pots ser víctima de violència sexual en un festival, quan ja estàs despullada i canvies d’idea. Quan tens 13 anys i el teu pare et diu que no vagis en calcetes per casa, “que no es pot concentrar”. Quan vas vestida amb vestit i et xiulen pel carrer. Quan vas vestida amb xandall i et xiulen pel carrer. Quan li dius a la teva parella que aquesta nit no vols tenir sexe i acabes cedint per la seva insistència. Quan a la feina el teu company, que no et cau bé i amb el que no tens gens de confiança, et fa un massatge espontani a les espatlles “perquè se’t veu estressada”, sense que ningú l’hi hagi demanat. Quan, a les 7 del matí, vas a treballar i un home al metro comença a cridar-te a tu i a l’altra dona que hi ha al vagó amenaçant-nos i dient que som totes unes putes, unes “cerdas” i els seus amics li donen la raó mentre l’agafen perquè no vingui a pegar-nos. Quan a la feina ve un senyor gran i demana que l’atengui alguna noia, mentre deixa una pila de revistes pornogràfiques sobre el mostrador.*

*Tots aquests fets tenen una cosa en comú: qui les fa? Homes.*

*Ser víctima de violència masclista és una merda. Et recorda que ets dona. Et recorda que les dones patim sempre.*

*Jo ho he parlat amb les meves amigues del batxillerat, que és el grup amb el que més em porto, amb les amigues de l'esplai quan encara hi anava, amb les amigues de la feina, amb les que tinc més confiança. Potser no els explico tot i a totes, però explicar alguna de les situacions a cada grup, depenent de la confiança i la situació, m'ha servit per validar els meus sentiments i, desgraciadament, per sentir-me identificada i veure que no estic sola, que no és quelcom que hagi de portar per dins.*

*L'únic consell que et puc donar és que ho parlis. Parla-ho amb gent amb la qual et sentis a gust. Al teu entorn, envolta't d'aquest tipus de gent, gent a qui no t'importaria explicar-ho. Jo no puc canviar la teva experiència, però t'escoltaré tot el que calgui. Em semblaran vàlids tots i cadascun dels sentiments que hakis tingut i potser, de mica en mica, t'adones que res és culpa teva, t'empoderes i trobes una manera de curar tant les teves ferides com les de les teves companyes.*

*Gestiona-ho de la manera que vulguis, no li deus explicació a ningú. Jo t'animo molt a parlar-ho, però és igual de vàlid no fer-ho.*

*Blanca*

## Reflexions finals

Les violències sexuals tenen un impacte clar en l'autopercepció de les víctimes i supervivents i també en la vivència de la seva sexualitat i corporalitat, com en altres aspectes de la seva vida, durant el procés de recuperació. Les participants d'aquest estudi han posat èmfasi a situar-les, en aquest procés, com a problema social i estructural que no es deu a cap causa ni responsabilitat individual de les persones agredides. Tot i això, totes han fet referència al sentiment de culpa que les ha perseguit durant un temps i que és fruit de la normalització, invisibilització o dificultat d'identificar-les que se'n desprèn. Quan es parla de l'impacte de les violències la majoria d'estudis apel·len només a l'impacte negatiu i a curt termini. Però què passa a mitjà termini, durant el procés de recuperació? Hi ha un impacte que pot ser positiu i transformador en relació amb el sistema de gènere? A partir d'aquesta pregunta hem iniciat el títol del treball amb la citació anònima d'una noia supervivent de violència sexual: “*Esto me ha hecho feminista*”, i ens hem preguntat per la construcció de (contra)narratives en el procés de recuperació fruit d'un desplaçament subjectiu i corporal que es dona en termes intersubjectius al llarg del procés. Hem parlat de (contra)narratives en el sentit que les dones supervivents se situen en la tensió entre tècniques de si de subjecció i tècniques de si de resistència, com s'ha vist en l'anàlisi de resultats.

En l'estudi dels diferents mites i estereotips que apareixen en la conceptualització patriarcal de les violències sexuals, un punt que resulta interessant mencionar és la manera en què s'utilitzen els diferents termes de *víctima* i *supervivent* que han anat sorgint en els

relats. Aquests conceptes esdevenen categories plenes de significats que encaixen, es fan servir i s'identifiquen segons el moment subjectiu o emocional del procés en què es troben les persones que han viscut VS o segons el seu posicionament ideològic. En aquest sentit, la categoria víctima s'ha associat a una identitat fixa que no aporta agència a la persona agredida (AADAS i Beas 2021) i és des d'aquesta mirada que algunes participants l'han rebutjada explícitament, per totes les representacions socials estereotipades que s'hi relacionen. Ara bé, també convé ressaltar que aquest concepte sovint pot ser profundament reparador per tal de poder distanciar l'acció de la persona agredida i posar el focus en la responsabilitat de l'agressor, una transformació vital a l'inici del procés de recuperació (AADAS i Beas 2021). Paral·lelament, la categoria de supervivent, que s'ha plantejat i introduït des dels feminismes per tal de remarcar aquesta capacitat d'agència, sovint no és un terme amb el qual les participants se sentin identificades. En aquest sentit, penso que és interessant considerar de manera àmplia els termes disponibles per tal de posar el focus en el procés en què es troba cada persona, destacant els significats que s'hi associen, més enllà de l'ús de la paraula en qüestió. Així doncs, és necessari posar èmfasi en la reapropiació feminista de l'agència, com a pràctica col·lectiva que permet desarticular les relacions heteropatriarcales que reproduïxen i mantenen les violències de gènere (Biglia i San Martín 2007).

Altrament, el cos apareix de manera evident com a lloc sobre el qual s'imprimeixen límits i a través del qual es corregeixen conductes (Barjola 2018), des d'on s'aplica la moral patriarcal (Segato 2003) i des d'on s'experimenta el trauma (Van der Kolk 2015). Per això, és important no negar-lo i situar-lo com a part central de l'anàlisi en el procés de recuperació i transformació. Tot i això, encara que allò corporal implica pràctiques subjectes a les normes socials, aquestes també es poden resignificar, de manera que el context i els significats produeixen cos, però el cos també pot produir significats (Barjola 2018). D'aquesta manera, destaco el testimoni d'una de les participants en la seva identificació com a persona no binària i asexual, com a conseqüència de tot un procés de qüestionament del gènere i la sexualitat a partir de la vivència de VS, el qual li ha permès poder situar-se en una identitat molt més flexible que no l'aboqui a un trauma sexual de manera constant i continuada. Considero important posar en relleu la seva experiència, per tal d'entendre que la capacitat de resistència i resiliència en situacions de violència no es lliga únicament a un procés de reparació d'aquestes, sinó que també poden existir altres espais de transformació, altres identitats, en definitiva, altres relats, que suposin una

(contra)narrativa a les VS des d'on viure i des d'on habitar el cos, enfront de discursos psicopatològitzadors des de la psicologia hegemònica.

Aquest és només un exemple de contrarepresentació de les VS, però centrant-nos concretament en la vivència de la sexualitat, emergeixen narratives molt diverses, que van des d'una resposta d'evitació extrema on, fins i tot, desapareix el desig o, contràriament, fan un ús performatiu del sexe com a via per esdevenir subjectes desitjables a través de la validació masculina en altres casos. Pel que fa a la relació amb els homes, algunes participants destaquen que aquesta ha canviat/s'ha transformat, no només respecte en el terreny sexual, sinó que viure VS les ha dut a augmentar els sentiments de por i desconfiança vers ells i, per a d'altres, a augmentar la sensació d'odi i rebuig.

En aquest sentit, de manera global, les principals (contra)narratives recollides posen de manifest el rebuig conscient de la categorització estereotipada de víctima que focalitza les VS en la culpabilització, responsabilització i passivitat de la persona agredida; una vivència plural i en constant transformació de la sexualitat i la corporalitat, i una capacitat crítica de contraposar-se als mites i estereotips que mantenen i reproduïxen el malestar i el trauma com a principals efectes d'aquest tipus de violències masculines. Així mateix, una de les transformacions subjectives comunes ha estat un augment de l'autoconsciència feminista, que ha anat de bracet amb la identificació de la violència viscuda, no com a causa directa, però sí com a presa de consciència-corporal, diàleg i acompanyament constant. En general, remarquen els avantatges d'integrar la perspectiva feminista en el procés de recuperació, per una banda, per la possibilitat d'identificació i mirada a les VS com a fenomen social i estructural. Per altra banda, destaquen un acompanyament feminista tant en espais psicoterapèutics com en l'àmbit familiar, afectiu sexual o en amistats, és a dir, un suport emocional que no duu al descrèdit o a la naturalització i invisibilització de les VS, a partir d'una lectura sistèmica de les agressions sexuals que permet acompanyar la persona agredida sense jutjar-la ni culpabilitzar-la. Així doncs, estar en contacte amb el moviment feminista possibilita la creació de (contra)narratives que afavoreixin l'agència personal i l'empoderament de les supervivents.

Respecte a la pràctica narrativa, són nombroses les aportacions que en destaquen els beneficis a curt, mitjà i llarg termini, tant individualment, en l'elaboració i la validació del propi discurs, com de manera col·lectiva, posant de manifest, en el propi treball,

l'exercici escrit de la carta com a pràctica d'(auto)cura o presentant les futures propostes artístiques d'algunes de les participants. Recapitulant en aquesta línia, recullo l'aportació de Foucault de les *pràctiques de si de resistència o de llibertat*, com a constitució alternativa de la subjectivitat, en tant que possibilitats d'acció que permeten al subjecte allunyar-se de la subjecció de les normes socials a través de la transformació constant de si mateix (Benente 2017). En aquest sentit, considero que la pràctica narrativa en noies joves supervivents de VS constitueix una pràctica de llibertat i desplaçament subjectiu per la capacitat de resistir-se als mandats de gènere i als mites i estereotips de les VS i oferir narratives alternatives al relat únic patriarcal des d'una posició més agent. Ara bé, aquestes pràctiques de resistència no es deslliguen de les relacions de poder difoses en la societat, és a dir, de la microfísica sexista del poder (Barjola 2018), sinó que contraposen els efectes de veritat del propi sistema patriarcal a través de la creació de noves narracions alternatives a la disciplina del perill sexual.

Així doncs, i com podem observar transversalment en els relats, construir noves narratives des d'experiències viscudes en primera persona no significa que aquestes esdevinguin alienes als discursos sexistes, sinó més aviat que permeten el canvi i la transformació psicosocial a partir de la pròpia narració, evidenciant les contradiccions i dilemes que n'emergeixen. De manera paral·lela i com hem recollit en l'apartat anterior, on s'anomena la pràctica narrativa en VS com a pràctica d'(auto)cura pels components de reconeixement i identificació que hi apareixen; considero que convé remarcar que encara que l'ús de la narrativa autobiogràfica tingui efectes positius, com per exemple integrar el trauma en la història de vida de les supervivents de VS, no és l'única via de recuperació possible. De fet, és importantíssim treballar i sanar des d'allò corporal tant a partir de la regulació emocional com a partir de la presa de consciència del propi cos (Nieto i López 2016). Tot i això, en aquest treball centro l'atenció en la pràctica (contra)narrativa, ja sigui oral o escrita, per tal d'apostar per una transformació feminista dels relats que glorifiquen el terror sexual, creant noves històries, ja provinguin o no de l'experiència del trauma, perquè no quedin relegades al silenci o mantinguin els discursos en la posició del malestar i la por.

D'altra banda, també cal remarcar que, malauradament, la possibilitat de construcció de narratives pròpies com a pràctica d'(auto)cura, recuperació i transformació, encara és poc freqüent en les relacions de les joves supervivents amb professionals de les disciplines psi (psicologia, etc.), per la relació asimètrica persona-professional i la retòrica de veritat



clínica que sovint encara s'hi troba (Pujal i Llombart, Calatayud i Amigot 2020), associades totes dues a la manca de perspectiva de gènere en l'atenció psicològica en centres públics de salut mental, sobre el que caldria de fer una recerca més intensiva en el futur (Pujal i Llombart, Calatayud i Amigot 2020).

Finalment, una de les limitacions d'aquest treball ha estat la dificultat d'aconseguir una mostra més àmplia, de manera que seria interessant fer extensiva aquesta proposta a un nombre més gran de participants per tal de conèixer el fenomen de manera més completa a través d'augmentar el relat d'experiències, sense tenir com a propòsit generalitzar-les ni que n'esdevinguin representatives, donat el caràcter qualitatiu de la metodologia. D'altra banda, en aquesta investigació no he explorat variables com la raça, la classe social o l'orientació sexual, fet que em motiva a incloure-les en futurs estudis per tal d'analitzar quin paper hi juga la cultura, la colonialitat i el desig en la vivència de les VS. Així mateix, considero que també podria resultar beneficiós que es poguessin compartir les narratives escrites en un context grupal per tal de propiciar la identificació i el reconeixement col·lectiu a partir de l'intercanvi i la interacció in situ, fent que les cartes puguin ser llegides per una persona destinatària real.

En definitiva, parafrasejant Barjola (2018), l'ús de les contranarratives que ressituen i resignifiquen el perill sexual és, en si mateix, una forma de contrarepresentació o contradiscurs a la violència sexual, perquè resistir i trencar el silenci associat a la violència sexual possibilita desenvolupar estratègies per defensar la vida, per aprendre col·lectivament de la història i transformar la condició de “dones” (Guzmán Orellana *et al.* 2021), malgrat ser narratives que poden contenir dilemes i contradiccions internes, per no existir en un ‘buit social’, per la qual cosa les hem anomenat (contra)narratives en aquesta recerca.

## Referències

- AADAS i BEAS, Nahxeli. (2021) 'Guía Jurídica sobre violencias sexuales'.
- ANZALDÚA, Gloria. (1988) 'Hablar en lenguas. Una carta a escritoras tercermundistas', en *Esta puente, mi espalda. Voces de mujeres tercermundistas en los Estados Unidos*. San Francisco: ISM Press, 219–228.
- ARENDRT, Hannah. (2014) 'Sobre la violencia', *Revista de Derecho Público*, 16. <https://doi.org/10.5354/0719-5249.1974.34851>.
- ASSOCIACIO HELIA (2022) 'VI CONGRÉS PER A L'ERRADICACIÓ DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES DES DELS SERVEIS SOCIALS I SANITARIS. Abordatges feministes davant les violències sexuals'.
- BARJOLA, Nerea. (2018) *Microfísica sexista del poder: el caso Alcàsser y la construcción del terror sexual*. Primera edición. Barcelona: Virus (Ensayo).
- DE BEAUVOIR, Simone. (2017) *El segundo sexo*. Cátedra (Feminismos).
- BENENTE, Mauro. (2017) 'Crítica, cuidado de sí y empresario de sí Resistencia y gobierno en Michel Foucault', *Co-herencia*, 14(26): 151–176. <https://doi.org/10.17230/co-herencia.14.26.6>.
- BIGLIA, Barbara i SAN MARTÍN, Conchi. (2007) *Estado wonderbra: entretejiendo narraciones feministas sobre las violencias de género*. 1a ed. Barcelona: Virus Editorial.
- BIGLIA, Barbara i VERGÉS-BOSCH, Núria. (2016) 'Cuestionando la perspectiva de género en la investigación', *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 9(2): 12–29. <https://doi.org/10.1344/reire2016.9.2922>.
- BURKE, Claire. (1999) 'The emotional impact of sexual violence research on participants', *Archives of Psychiatric Nursing*, 13(4): 161–169. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(99\)80002-8](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(99)80002-8).
- BUSTOS, Alexis. (2020) 'La Intervención Social como forma de Investigación Social: Abuso Sexual Infantil y Terapia Narrativa', *Revista Trabajo Social*, 93: 33–45. <https://doi.org/10.7764/rts.93.33-45/> ISSN 0716-9736
- BUSTOS, Aurora Georgina. (2022) 'Del conocimiento a la violencia: la dimensión epistémica en el testimonio de la violencia sexual', *Estudios de Filosofía*, 66: 289–310. <https://doi.org/10.17533/udea.ef.347698>.
- BUTLER, Judith. (2002) *Cuerpos que importan: sobre los límites materiales y discursivos del 'sexo'*. Primera edición 2002, tercera reimpresión. Buenos Aires: Paidós.
- BUTLER, Judith. (2006) *Deshacer el género*. Barcelona: Paidós.
- BUTLER, Judith. (2015) *Mecanismos psíquicos del poder*. Quinta. Ediciones Cátedra. Universitat de València (Feminismos).

CAMPS, Clara i MORERO, Anna. (2021) 'La respuesta del movimiento feminista a la violencia sexual en el espacio público. La agresión sexual múltiple en las fiestas de San Fermín de 2016 como punto de inflexión', *Anuario del Conflicto Social* [Preprint], (10). <https://doi.org/10.1344/ACS2020.10.9>.

CANGIALOSI, Karen. (2002) 'Healing Through the Written Word', *The Permanente Journal*, 6(3).

CASTAÑEDA, Martha Patricia. (2019) *Otras formas de (des)aprender: investigación feminista en tiempos de violencia, resistencias y decolonialidad*. Bilbao, [Tarragona]: Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea; Hegoa; Seminario Interdisciplinar de Metodología de Investigación Feminista.

CLAASSENS, L. Juliana. (2020) 'Reading Trauma Narratives: Insidious Trauma in the Story of Rachel, Leah, Bilhah and Zilpah (Genesis 29-30) and Margaret Atwood's *The Handmaid's Tale*', *Old Testament Essays*, 33(1): 10–31. <https://doi.org/10.17159/2312-3621/2020/v33n1a3>.

COBO, Rocío. (2019) 'La cuarta ola feminista y la violencia sexual', *pArAdigma* [Preprint], (22).

COLLADO, Alejandra Nallely. (2022) 'Narrarnos en letras, hilos e imágenes: la memoria autobiográfica para no olvidar (nos). Talleres de prácticas autobiográficas en México.', en *Narrar para no olvidar: memoria y movimientos de mujeres y feministas*. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. México: Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica (FEMINISMOS, MEMORIA Y RESISTENCIA EN AMÉRICA LATINA, TOMO 2): 203–216.

CONNOLLY, Kathleen i MAZZA, Nicholas. (2004) 'The healing power of writing: applying the expressive/creative component of poetry therapy', *Journal of Poetry Therapy*, 17(3): 141–154. <https://doi.org/10.1080/08893670412331311352>.

CREACIÓ POSITIVA (2016) 'L'abordatge de les violències sexuals a Catalunya. Part 3. DIAGNOSI SOBRE EL MODEL D'ABORDATGE DE LES VIOLÈNCIES SEXUALS A CATALUNYA'.

DEPARTAMENT D'IGUALTAT I FEMINISMES (2022a) 'Model d'abordatge de les violències sexuals (Resum executiu)'. Generalitat de Catalunya.

DEPARTAMENT D'IGUALTAT I FEMINISMES (2022b) *Model d'abordatge de les violències sexuals. Un model de país*.

DEPARTAMENT D'IGUALTAT I FEMINISMES (2022c) 'Serveis d'intervenció especialitzada (SIE)'. Disponible a: <https://igualtat.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/violencies-masclistes/serveis-dintervencio-especialitzada-en-violencia-masclista-SIE-/>.

DEPARTAMENT D'INTERIOR (2019) *Enquesta de Violències Sexuals a Catalunya*. Generalitat de Catalunya.

DESPENTES, Virginie. (2018) *La Teoría King Kong*. Traduït per Paul B. Preciado.

- FOUCAULT, Michel. (1990) *Tecnologías del yo y otros textos afines*. ICE-UAB. Barcelona, España: Ediciones Paidós (Pensamiento contemporáneo, 7).
- FOUCAULT, Michel. (2004) *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. 2ª reimp. argentina. Buenos Aires: Siglo Veintiuno.
- FREIXANET, Maria *et al.* (2020) ‘VIOLÈNCIES SEXUALS. Política pública perseguint-ne l’erradicació.’, *Ciutats i Persones*, 38.
- GÁMEZ, María José i GÓMEZ, Emma. (2017) ‘El “testimonio ético” como modelo analítico en la comunicación para el cambio social’, *Actas CIAIQ2017, 6º Congreso Ibero-americano en investigación cualitativa*, 3: 170–179.
- GOBIERNO DE ESPAÑA (2022) ‘Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual.’
- GOFFMAN, Erving. (2006) *Estigma. La identidad deteriorada*. Translated by L. Guinsberg. Madrid: Amorrortu Editores.
- GONZÁLEZ, Patricia. (2021) ‘De la autonomía personal a la sexual: una necesaria ruptura de abstracciones’, *Anuario de Filosofía del Derecho* [Preprint], 37. <https://doi.org/10.53054/afd.vi37.7740>.
- GORE, Sydney. (2016) ‘“And Nothing Happened” Sheds Light On The Aftermath Of Sexual Assault’, *Nylon*. Disponible a: <https://www.nylon.com/articles/naima-ramos-chapman-and-nothing-happened>.
- GUZMÁN MARTÍNEZ, Grecia. *et al.* (2021) ‘Antecedentes feministas de los grupos de apoyo mutuo en el movimiento loco: un análisis histórico-crítico’, *Salud Colectiva*, 17, e3274. <https://doi.org/10.18294/sc.2021.3274>.
- GUZMÁN ORELLANA, Gloria. *et al.* (2021) *Estrategias feministas de justicia y reparación en Guatemala y Colombia*. Edited by I. Mendía Azkue. Bilbao: Universidad del País Vasco.
- HARAWAY, Donna. (1988) ‘Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective’, *Feminist Studies*, 14(3): 575–599. <https://doi.org/10.2307/3178066>.
- HARDING, Sandra. (1998) ‘¿Existe un método feminista?’, *Debates entorno a una metodología feminista*, 9–34.
- HERRERA, Coral. *et al.* (2018) *(h)amor3: celos y culpas*. Continta me tienes.
- KOPF, Martina. (2005) ‘Writing Sexual Violence: Words and Silences in Yvonne Vera’s’, *Matau*, 29–30(1): 243–254. <https://doi.org/10.1163/18757421-029030017>.
- LAGARDE, Marcela. (2000) *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y horas (Cuadernos inacabados, 39).

LANZA, Gustavo. (2007) 'La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo', *Aperturas psicoanalíticas* [Preprint], (25). Disponible a: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=431>.

LÓPEZ FERNÁNDEZ-CAO, Marián. (2017) 'Curar las heridas. La creación para evocar la ausencia. La memoria de la escritura. La memoria del cuerpo', *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 11: 365–384. <https://doi.org/10.5209/ARTE.54139>.

LOZANO, José Francisco *et al.* (2017) 'Sintomatología del trastorno de estrés postraumático en una muestra de mujeres víctimas de violencia sexual', 23(3–4): 82–91.

LUXÁN, Marta i AZPIAZU, Jokin. (2017) 'Metodologías de Investigación Feminista'. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. Disponible a: <https://www.ehu.eus/documents/1734204/6145705/Metodolog%C3%ADas+de+Investigaci%C3%B3n+Feminista/54172098-3058-1d47-df68-780965fa8f46>.

MACKINNON, Catharine A. (1995) *Hacia una teoría feminista del Estado*. Cátedra.

NIETO, Isabel i LÓPEZ, María Concepción. (2016) 'Abordaje integral de la clínica del trauma complejo', *Clínica Contemporánea*, 7(2): 87–104. <https://doi.org/10.5093/cc2016a7>.

ORTIZ, Alexander Luis, ARIAS, María Isabel i PEDROZO, Zaira Esther. (2018) 'Pedagogía decolonial: hacia la configuración de biopraxis pedagógicas decolonizantes', *Revista Ensayos Pedagógicos*, 13(2), e201. <https://doi.org/10.15359/rep.13-2.10>.

PARICIO, Rocío *et al.* (2019) 'Las huellas de la violencia: una aproximación al trastorno por estrés postraumático complejo.pdf', *Átopos*, 45–56.

PERI, Cristina. (2020) 'La operación', en *La insumisa*. Palencia: Menoscuarto, 189–196.

PUJAL i LLOMBART, Margot, CALATAYUD, Marina i AMIGOT, Patricia. (2020) 'Subjetividad, desigualdad social y malestares de género: una relectura del DSM-V', *Revista Internacional de Sociología*, 78(2): e155. <https://doi.org/10.3989/ris.2020.78.2.18.113>.

PUJOL, Joan, MONTENEGRO, Marisela i BALASCH, Marcel (2003) 'Los límites de la metáfora lingüística: implicaciones de una perspectiva corporeizada para la práctica investigadora e interventora', *Política y sociedad*, 40(1): 57–70.

PULPILLO, Araceli. (2021) '¿Y qué hacemos con los violadores?', *Píkara Magazine*, 9 June. Disponible a: <https://www.pikaramagazine.com/2021/06/y-que-hacemos-con-los-violadores/>.

QUIVY, Raymond i CARNPENHOUDT, Luc VaN. (2005) *Manual de investigación en ciencias sociales*. México: Limusa.

RIBA, Carles-Enric. (2007) *La metodología cualitativa en l'estudi del comportament*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.

SAN JOSÉ, Patricia. (2017) 'Demostraciones públicas del sufrimiento privado: Utilidades colectivas de la escritura del trauma\*', *e-cadernos CES* [Preprint], (27). <https://doi.org/10.4000/eces.2210>.

SÁNCHEZ, Irene *et al.* (2017) *Putas e insumisas*. Primera edición. Barcelona: Virus Editorial.

SEGATO, Rita Laura. (2003) *Las estructuras elementales de la violencia. Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos*. Universidad Nacional de Quilmes. Buenos Aires, Argentina: Prometeo 3010 (Derechos Humanos. Viejos problemas, nuevas miradas).

SEGATO, Rita Laura. (2004) 'Territorio, soberanía y crímenes de segundo Estado: la escritura en el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez', *Departamento de Antropología, Universidad de Brasilia*, 2–16.

SEGATO, Rita Laura. (2016) *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de sueños. Madrid: Traficantes de sueños.

SEGATO, Rita Laura. (2018) *Contra-pedagogías de la crueldad*. Buenos Aires, Argentina: Prometeo Libros.

SERRA, Clara, GARAIZÁBAL, Cristina i MACAYA, Laura. (2021) *Alianzas rebeldes: Un feminismo más allá de la identidad*. Manresa: Bellaterra Edicions.

SOSA, Camila. (2020) *Las malas*. Tusquets Editores (Andanzas).

TARDÓN, Bárbara. (2022) 'Todo es mentira: cultura de la violación, mitos y falsas creencias sobre violencia sexual hace las mujeres', *Política y Sociedad*, 59(1), e78892. <https://doi.org/10.5209/poso.78892>.

TÁVORA, Ana. (2001) 'El género y los esquemas de referencia en salud mental', *Perspectivas de género en salud: fundamentos científicos y socioprofesionales de diferencias sexuales no previstas*, 199–221.

TÁVORA, Ana. (2020) 'Trabajo terapéutico desde el feminismo. Experiencias del hacer', *Voces Invisibles*, 60–72.

TOLEDO, Patsilí *et al.* (2016) 'Marc jurídic internacional, estatal i autonòmic de les violències sexuals (matrimonis forçats, mutilacions genitals femenines, tràfic d'essers humans amb finalitat d'explotació sexual, assetjament i agressions sexuals)', *Grup de recerca Antígona UAB* [Preprint].

VALL, Carla. (2022) *Trenqueu en cas d'emergència*. Barcelona: Univers.

VAN DER KOLK, Bessel. (2015) *El cuerpo lleva la cuenta*. Viking Penguin. Traduït per Montserrat Foz. Barcelona: Elephtheria.

VIDAL I QUINTERO, Mireia. (ed.) (2022) *Genealogías del trauma: cuerpos abusados, memorias reconciliadas*. Estella (Navarra), España: Editorial Verbo Divino (Aletheia, 21).

WALKER, Lenore E. (2012) *Síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

WHITE, Michael i EPSTON, David. (2010) *Medios narrativos para fines terapéuticos*. 5a ed. Translated by O. Castillo. Barcelona: Paidós.

YADAV, Punam i HORN, Denise M. (2021) 'CONTINUUMS OF VIOLENCE. Feminist peace research and gender-based violence', in *Routledge Handbook of Feminist Peace Research*. 1st edn. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429024160>.

### **Filmografia**

*And Nothing Happened* (2016). MVMT.

*El caso Alcàsser* (2019). Netflix.

*Euphoria* (2019). HBO.

*Suc de síndria* (2019). Distinto Films.

*The Handmaid's tale* (2017). MGM Television.

*Unbelievable* (2019). Netflix.

## Annexos

### Annex I. Guió entrevista semiestructurada

Perfil sociodemogràfic (edat, gènere, ocupació, lloc residència).

Representacions socials (què sento, què em diuen sobre les violències sexuals) → consentiment.

- **Què t’han dit que és la violència sexual? Què has sentit? Qui? (amigues, mitjans comunicació, família, etc.)**
- **Què és per tu la violència sexual?**
- **Com ha estat la teva experiència? Tipus de violència? Per part de qui? On? Temps? (característiques per poder situar-les)**

Terror sexual? Impacte subjectivitat, identitat, conducta individual.

- **Què et provoca la definició de VS? Quines emocions i impacte ha tingut en tu aquesta definició quant a la construcció de la teva persona? Gènere, identitat, etc. Quin impacte ha tingut a la teva vida la definició de VS?**

Procés de recuperació? Psicopatologització? Diagnòstic/medicalització?

- **Com ha estat el procés de recuperació? Has rebut suport psicològic? Com ho ha viscut el teu entorn/ho saben/com ho has viscut tu en relació amb el teu entorn?**
- **Vas denunciar?/Iniciar algun procés penal? Com va anar? Com et vas sentir?**

Com es materialitza en allò corporal? Quins efectes? Memòria corporal?

- **Aquest fet ha tingut conseqüències per a tu? Hi ha efectes que perduren actualment?**

Què ve després? Hi ha consciència col·lectiva de la violència sexual? Hi ha autoconsciència feminista? Paper justícia vs. Altres formes (antipunitivisme)

- **Quan vas ser conscient que era violència? Què et va generar? El teu entorn sap amb aquests termes el que has viscut? Com ha reaccionat?**
- **Et sents identificada amb la paraula “supervivent” o “víctima”?**
- **Et consideres feminista?**

Entenent com a feminisme<sup>32</sup>: Moviment social i polític que vindica la igualtat de drets de dones i homes, denuncia la desigualtat social de gènere que comporta una situació d’inferioritat de les dones, exigeix canvis en els hàbits relacionals entre els sexes, i igualtat d’oportunitats, perquè les dones puguin desenvolupar-se plenament a la societat.

- **Aquesta vivència et va fer qüestionar en aquest sentit? És a dir, hi va haver algun canvi en el teu pensament pel fet de patir una violència sexual?**
- **Què creus que t’ha ajudat a recuperar-te i què creus que no t’ha ajudat?**
- **Has escrit mai sobre això?**

#### Exercici escriptura:

2 propostes:

- a) Com em veia abans que passés, quan va passar i com em veig ara?
- b) Carta: a una noia que ha passat per això.

---

<sup>32</sup> Definició extreta del Glossari d’Igualtat de Gènere de la UB Term de la Universitat de Barcelona: <https://www.ub.edu/ubterm/terme/feminisme-3/>



## Annex II. Consentiment informat

### CONSENTIMENT INFORMAT DE LA PARTICIPANT

#### Títol del projecte de recerca:

*Contranarratives entorn a la violència sexual i transformació subjectiva i social en dones supervivents*

**La voluntària ha de llegir i contestar les preguntes següents amb atenció: (cal envoltar amb un cercle la resposta que es consideri correcta)**

Has llegit tota la informació que t'ha estat facilitada sobre aquest projecte?	SÍ / NO
Has tingut l'oportunitat de preguntar i comentar qüestions sobre el projecte?	SÍ / NO
Has rebut la suficient informació sobre aquest projecte?	SÍ / NO
Has rebut respostes satisfactòries a totes les preguntes?	SÍ / NO
Has comprès que ets lliure d'abandonar aquest projecte sense que aquesta decisió pugui ocasionar-te cap perjudici?	SÍ / NO
En qualsevol moment	SÍ / NO
Sense donar cap raó	SÍ / NO
Has comprès els possibles riscos associats a la teva participació en aquest projecte?	SÍ / NO
Estàs d'acord a participar-hi?	SÍ / NO
Rebràs algun tipus de compensació per participar-hi?	SÍ / NO

#### Nom i cognoms de la voluntària:

---

Signatura

Barcelona, \_\_\_\_ de maig de 2023

En el cas que més endavant vulguis fer alguna pregunta o comentari sobre aquest projecte, o bé vulguis revocar la teva participació en aquest, si us plau contacta amb:

Magalí Garrell Ferrando  
[mgferrando@gmail.com](mailto:mgferrando@gmail.com)  
685 38 42 12

Signatura

Barcelona, \_\_\_\_ de maig de 2023  
Exemplar per al participant / Exemplar per a l'investigador

### **Annex III. Crida participants**

Vaig difondre la següent imatge tant en les plataformes Instagram i Twitter com en la meva xarxa de contactes de WhatsApp.

#### **TW: VIOLÈNCIES SEXUALS**

Hola! Soc la Magalí Garrell i estic fent el meu TFM sobre quin impacte té allò que pensem sobre les violències sexuals actualment en la identitat i el cos de les persones que les han patit.

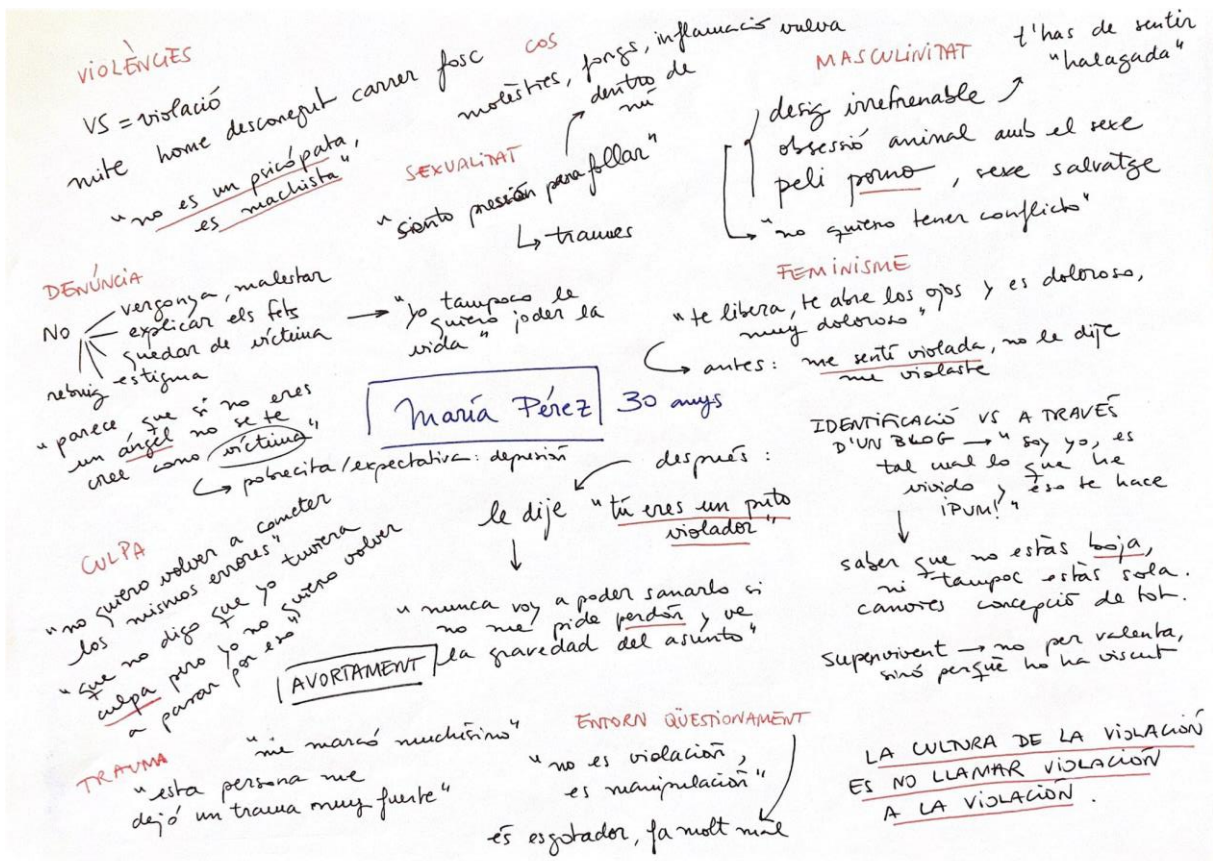
Així, estic buscant noies joves que vulguin participar d'aquest estudi. Sé que és un tema complex que sovint implica trauma, per això no tractarem records, sinó més aviat idees, emocions i discursos des del vostre coneixement i vivència. Per aquest motiu, el punt de partida és que estiguis disposada a compartir la teva experiència en trobades presencials, ja sigui en format oral o text escrit.

En aquesta línia, seria xulíssim saber si t'agrada escriure, però no és un requisit fonamental.

**SI CONEIXES ALGUNA NOIA JOVE QUE  
PUGUI ESTAR INTERESSADA EN  
PARTICIPAR T'AGRAIRÉ MOLT QUE LI  
FACIS SABER! MIL GRÀCIES <3**

**685 38 42 12 - mgferrando@gmail.com**

# Annex IV. Esquemes de les entrevistes



**ABANS** → de nit, homes grans bonatsos  
 món amb monitores, llefisacs, desfigurats

**DESPRES** → També a llocs bonics, còmodes, propis, de dia, amb amics, a casa teva.

**VIOLÈNCIES** ↓  
 per fumar + soledat espai públic

"Hi ha coses que costen dir-les fins i tot a una mareica."  
 ↳ cal ajuda professional

**Ràbia** per haver hagut de fer psicoteràpia  
 ↳ "jo no tenia cap problema previ"

**EM VA DIR QUE NO VOLIA QUE JO EM PENSES QUE ERA UN VIOLADOR.** → va ser-ne la confirmació

**Esméralda** 24 anys

**REACCIONS**  
 mirades de pena però "no podem estar apenes tot el dia"  
 Treure importància, rebuixar, es casa teva per amar amb gent desconeguda / portar-la a casa.  
 vs. comprensió, escolta activa, respecte, suport

**CULPA**  
 "potser com que no vaig denunciar els ha passat a notes després"  
 ↳ "com si jo fos la violadora"

**LA MAL VIOLADA**  
 per que la teva experiència no sigui prou gran, prou forta per ser denunciada.

**REFERENTS**  
 molt enfadada com es parla de VS a sèries, pel·lis → centre víctima + "caraculoses"  
 ↳ "no parlen a gent com jo"

**FEMINISME**  
 El fet de sentir-te sola ↳ unida amb persones (dones) → "no voldries estar unida a ningú per això"  
 parlar des de l'experiència = GAGAR-T'HI

**VIOLÈNCIES**  
 molt patiment  
 minims → molt dolor, agressiva i canvia la vida  
 comunicació ↳ et quedas per sempre bruta

**REFERENTS** → hipertraumàtic vs. acompanyament cura

**ABANS**: "haver de dependre de VS per sentir que el meu cos existia feminitat"  
 ↳ "jo no tinc por, a mi no em passaria"  
 ↳ amiga, còmplice més → + protecció

renunciar a "feminitats febles" ↳ dissimular entre al·lò mascucl.

**SECRET**  
 2/3 anys sense explicar quasi a ningú  
 ↳ això m'està fent la vida impossible

**DENÚNCIA**  
 molta vergonya  
 no vull explicar-ho - No poca guia  
 lent difícil justificació

**FEMINISME**  
**ABANS**: ajuda per construir un relat que això era violència → comuna no ètic sola  
 ↳ "ètic utilitzant massa aquesta experiència per justificar-me com a subjecte polític?"  
 ↳ no, soc feminista per + coses

**DESPRES**: em 2018 → sororitat real, catarsi  
 ↳ més interseccional → queer

**QUESTIONAMENT GÈNERE - SEXUALITAT**  
 ↳ persona no binària

**SEXUALITAT**  
 "és com si gairebé no hagués follat mai"  
 Incapacitat de tenir sexe/gaudir-lo  
 1 any de celibat (no relacions sexuals)  
 Sexe → com un deure  
 Incomoditat converses contingut sex.  
 Lligar → ansietat  
 Fàstic propi cos i altres.

**DESPRES**: "si deixo de follar seré una víctima absoluta i no vull"  
 ↳ "m'encanta el sexe" → hipertraumàtic (via de sortida) ↳ cap plaer

**ASEXUALITAT**: voler follar → absolutament performatiu allunyat de mi  
 ↳ oportunitat → sexualitzar-me diferent

**PSICOTERÀPIA**  
 res nou, accentuar coses que ja passaven  
 ↳ però es va posar més seriós de tinc una brutícia que he de depurar i la manera de fer-ho era el dolor

**AUTOLESIO**  
 no puc comprendre "alguna cosa en mi està malament" → ni ho mereixo

**RECORDATORI**: "no soc una persona vàlida"

**EL MEU COS VA DEIXAR DE SER MEU**  
 incapacitant: "ni ha anul·lat poder de decisió"  
 ↳ "no soc dona perquè havia de canviar la relació amb el meu cos"  
 ↳ "no vull atreure això"  
 ↳ "no és responsabilitat meua"  
 ↳ "t'ho has d'agenciar d'una manera o altra"

**REACCIONS**  
 "quan ho explicava em deien que també els havia passat"  
 ↳ vincles sexuals afectius ↳ poc càrrec situació pare: figura fosca = descreditable  
 ↳ no agència ↳ la gent que li passa = víctima jo no vull ↳ només quan episodis depressius supervivent = persona traumatitzada ↳ estranya

↳ trauma sexual genitals

FOR

**ABANS:** més jove, més inconscient, no pensava en les possibles conseqüències  
→ "que no per anar vestida x -l'han de violar"  
↳ però post → sola de nit

**ARA/DESPRES:** vaig comprar spray de pebre i una navalla → per estar jo segura.

**REACIÓ ENTORN**

La gent diu: "i per què no te vas? te levantas, te vas"  
↳ em fan sentir molt tanta, com una nena petita → les nenes no saben valdre's.

**IDENTIFICACIÓ**

"Tardo 1 o 2 anys en adonar-me que ha estat una violació literal"  
↳ parlant amb amiga abans ella tampoc ho detecta.

**Blanca** 24 anys

**ALLIBERAMENT**

**SECRET**  
mare i germana no ho saben → vergonya  
"se que no s'ha de patir però a la practica passa"

**DENÚNCIA**

**NO**  
ho he pensat per conseqüències → penances  
crec que no servirà de res mandra, m'hauré de moure jo  
l'agressor no sentirà vergonya  
em muntava més

**VÍCTIMA**

**Supervivent** → l'agressor té molt protagonisme com si t'obenevis al càncer: malaltia que tens tu.

**Víctima** → la culpa et és de l'altre, que ha fet una cosa dolenta cap a tu.

**COS**

"Ho passo mal si m'adona fort, si sento que no em puc moure"

(\*) no le parlat mai del concepte de violacions sexuals.

"Vaig fer una llista de tot el que em deien pel carrer o coneguts amb una foto del que portava jo de roba?"

**FEMINI SME**

**ABANS:** m'informava, però no anava amb mi, no parlava dels meus problemes

**DESPRES:** veig el que em passa a la relació → ràbia  
↳ llegir i m'informo més

**REFERENTS**

m'ajuda molt

no identifico en els videos de Treda (Instagram)  
Amiga situació similar

"Com m'adono tant tard ho deixo passar, perquè ja ha passat"  
↳ **Relació de violència psicològica**  
en el mateix moment

"no podia deixar-lo, perquè m'amenaçava"

**PSICOTERÀPIA**

només parlo de la meua ex-parella, no serveix explicar-li vs.

→ **cercle de violència espiral**

ràbia

(\*) m'adono dels problemes que jo patia com a dona encara que sigui cisblanca.

## **Annex V. Com em veia abans que passés, quan va passar i com em veig ara?<sup>33</sup>**

### **María Pérez (30 anys)**

Antes de haber sufrido violencia sexual:

Antes tenía una relación con el sexo diferente a la que tengo ahora. Entendía que ser una mujer libre era acostarse con hombres desconocidos, aunque no me atrajeran. Tenía la sensación de que con cuantos más hombres me acostara más libre era. Pese a que en numerosas ocasiones no disfrutaba de los encuentros sexuales yo me reía, le sacaba importancia, lo veía como locurillas normales que le pasaban a las chicas guapas.

Recuerdo tener la sensación de tener que beber alcohol para acostarme con ciertas personas, porque era la manera en la que era capaz de ignorar que aquella persona no me gustaba.

Mi deseo se configuraba a través del deseo masculino, es decir, gustarles a los chicos es lo que a mí me hacía “sentir bien” y por lo que me guiaba a la hora de ligar. Si le gustaba a un chico y él me lo mostraba con mucho deseo yo pensaba que era algo muy positivo y que por eso debía estar agradecida con esa persona dándole a cambio mi cuerpo.

Cabe mencionar que siempre entendí la sexualidad masculina desde una mirada muy machista también, ya que pensaba que los hombres tenían un deseo mucho más elevado que el de las mujeres y que por eso era nuestra responsabilidad como mujeres saciarlo.

Obviamente yo no configuraba mi discurso con las palabras que estoy utilizando ahora, lo disfrazaba de términos bonitos aparentemente relajados y propios de una tía muy abierta y atrevida.

En mi cabeza los “no” podían convertirse en sí a través de la insistencia masculina, pues la insistencia era comprendida como el deseo y el deseo masculino se suponía que generaba mi bienestar. De algún modo el hecho de que yo hubiera configurado mi sexualidad desde una mirada heteropatriarcal hacía que no solo no identificara mi sexualidad bajo una mirada machista, sino que de alguna manera yo también lo reproducía/buscaba ya que me he educado en una sociedad patriarcal cuya educación sexual es inexistente o se configura a través de pornografía machista.

Después de haber vivido violencia sexual:

La primera vez que recuerdo haber sufrido violencia sexual, yo identifiqué que aquello que me estaban haciendo no estaba bien. Justo después me sentí triste, dolida, asqueada y confusa.

En mi cabeza las violaciones las hacían hombres extraños malísimos que te perseguían en una noche oscura, por lo que no pude atar cabos hasta más adelante.

Recuerdo que se lo conté a mis amigas y tampoco quería usar esos términos porque a la gente no le gusta escucharlo, y ellas mismas justificaron sus actos porque iba drogado.

Cuando posteriormente sufrí violencia sexual con mi expareja fue más difícil identificarlo. Primero porque era mi pareja y en mi cabeza una persona que me “quería” nunca me haría algo así. Segundo porque él accedía a mi cuerpo a través de la manipulación verbal. Utilizaba términos cameladores que me hacían pensar que le gustaba mucho y por eso no se podía controlar, yo me lo tomaba como un halago.

Cuando pude tomar conciencia a través del feminismo, me di cuenta de que había sufrido violencia sexual. Eso fue muy duro en un principio, sentí muchísima rabia y dolor.

Lo peor fue que luego me seguí acostando con esta persona y que, a pesar de decírselo y ser consciente, muchas veces me gustaba el sexo con él. Era confuso. No siempre había violaciones, muchas veces disfrutamos y también queríamos, por lo que era muy difícil para mí trazar las líneas.

---

<sup>33</sup> La Blanca (24 anys) va decidir no realitzar aquest exercici d’escriptura per falta de temps.

Creo que mi cerebro ha borrado las múltiples sensaciones que viví, pero lo cierto es que lo pasé fatal porque sentía una dependencia emocional terrible hacia mi expareja, que era en realidad un violador.

Lo que peor llevé en todo momento fue las múltiples explicaciones y justificaciones que le tuve que dar a todas aquellas personas con las que yo quise compartir mi experiencia. Vi mucha gente allegada muy reticente a entender lo que le estaban contando. Creo que el hecho de que se pudieran identificar con mi historia les producía un gran rechazo, de modo que me decían cosas como “pero no es una violación” o me intentaban argumentar para romper mi argumento. También me dolía que la gente no le diera la importancia que tenía, no lo veían tan raro, algo más que nos pasa a las mujeres, una historia más.

Recuerdo que tuve mucho rechazo a los hombres. Tras terminar con esa relación tan horrible, comencé a tener más interés por las mujeres, quería alejarme del mundo masculino.

Recuerdo que le cogí manía a ciertas posturas que hacía con él, porque me recordaban lo mal que lo pasaba cuando lo hacíamos.

Me dejó una huella muy grande. Después de esa relación de 3 años, me prometí a mí misma no volver a hacer nada sexualmente si realmente no lo quería. Como consecuencia, me ha traído una presión. He vivido mi sexualidad, desde siempre, con mucha culpa. Culpa por no darle al hombre lo que quiere, lo que necesita. Culpa por ser egoísta o no entender el sexo en base a la eyaculación masculina.

Cabe mencionar que como a las mujeres no nos han enseñado a follar sanamente, muchas veces no sabemos lo que nos gusta o disgusta y por eso nos dejamos llevar por los hombres, que sí que saben lo que quieren porque a ellos sí que se les ha dicho como deben de vivir su sexualidad desde el poder.

Haber vivido violencia sexual conlleva vergüenza, vergüenza a que lo sepan; conlleva frustración porque la gente te pone en duda, e incompreensión porque mucha gente, especialmente los hombres, entienden lo que implica.

Cómo me veo ahora:

Me veo mucho más consciente. No puedo decir al 100 % que no me vuelva a pasar, pero sí espero tener más capacidad de decisión y, sobre todo, de poner límites y aprender a decir que no. A escuchar mi cuerpo, y no dejarme llevar por presiones sociales.

Cabe mencionar que todavía vivo presión, mi expareja me dejó una huella enorme en cuanto a eso. El me presionaba cada día para follar, de modo que ahora si estoy una semana sin follar con mi actual pareja (aunque él ni se dé cuenta) yo tengo la necesidad de justificarme, agobiarme o culpabilizarme. El dolor que me dejó es más profundo de lo que yo pensaba, es un trauma.

Ahora me veo muy bien, mucho más empoderada. El feminismo tiene gran culpa en ello. Gracias al feminismo entiendo que no existe una única manera de entender el sexo, y que la sexualidad masculina no es la que yo quiero poner como centro de mis relaciones sexuales.

A día de hoy soy consciente que he necesitado la validación masculina para sentirme bien, y aunque en muchas ocasiones todavía queden resquicios, me ayuda arroparme de mis compañeras feministas para alejarme de esa toxicidad.

Me veo mucho más madura y menos ingenua. Todavía siento rabia hacia esa expareja, quizás la herida no esté del todo dañada. No obstante, he vuelto a confiar en los hombres, ya que tengo un compañero maravilloso que me respeta y me trata como una persona.

El feminismo me ha enseñado que no por follar mucho y con muchos eres más libre. Es más, puede que sea lo contrario. Puede que esa necesidad venga de la necesidad de agradar al resto, de estar más centrada en el exterior que en una misma.

Gracias a esto puedo vivir mi actual relación como un camino de tranquilidad y amor, lejos de la ansiedad y el dolor (que es como pensaba antes que se vivían las relaciones).

### **Esmeralda (23 anys)**

Com em veia abans, com em veia després, com em veig ara.

Tranquil·litat, fàstic, descans.

Crec que triaria aquestes tres paraules per resumir al màxim cada un dels moments. Abans simplement era un fet en el qual no pensava, sabia que passava, no m'agradava que passés, però la paraula *abús* no tenia cap implicació real a la meua vida, era un concepte conegut i ja.

Després, hi ha molts després. El després més immediat és el de la por, el de l'angoixa i el de la sorpresa. Llavors bé el després incòmode, el del silenci, quan te'n fas a la idea. És solitari i el teu cos se't fa estrany, extern i fastigós. També apareix el després de la tristesa, el de la ràbia, el de la resposta emotiva.

Finalment, l'ara. El de l'oblit, sense oblidar-ho mai del tot. Anar vivint sense que t'afecti com abans, sentir que has estat ferma amb tu mateixa ajudant-te, cuidant-te i que ara ja pots descansar millor. Sempre vius amb un neguit que es repeteixi, i amb una tristesa immensa quan hi penses. Et fa tanta ràbia que voldries matar-lo, però alhora ja has invertit massa temps vital en aquest fet, i vols que deixi de guiar la teua vida. El descans i la mandra van junts.

### **Rita Nel (24 anys)**

#### **ABANS**

Abans de passar per aquesta situació, el que pensava de mi mateixa és que era una persona disposada a ajudar tothom, sense malícia i que confiava que la resta de persones eren de la mateixa manera. M'esforçava a satisfer les necessitats dels altres, encara que estava prenent consciència de la importància de marcar els límits per poder mantenir relacions sanes i bidireccionals amb la gent del meu entorn. En general, diria que feia molt per tothom i no esperava res a canvi, però ho notava i estava agafant millors costums, fent una neteja de les persones que no eren bones per a mi.

#### **DESPRÉS**

Just després de passar per aquesta situació, vaig començar a sentir que no podia confiar en ningú més que en les persones més properes i, com a conseqüència, em vaig allunyar de la resta. No confiava ni en mi mateixa i dubtava constantment de qui era, del que feia i que pogués arribar a recuperar-me. Vaig entrar en una espècie de pilot automàtic i em vaig convertir en una persona més distant i desconfiada. Si en algun moment havia tingut dificultats per marcar els límits, vaig convertir-me en l'altre extrem: era un límit en mi mateixa i no permetia que ningú veiés la meua vulnerabilitat per por que algú se n'aprofités. Per evitar exposar-me a perills vaig començar a deixar de sortir de casa sola, tenia por d'anar en transport públic, de tornar a casa de nit... Desconfiava de tot i tothom. Sento que era una bomba de rellotgeria, en qualsevol moment explotaria.

#### **ARA**

Va arribar un punt en què em vaig cansar de no sentir-me forta, de viure amb por. Vaig atrevir-me a parlar amb les persones que m'estimava i em van ajudar a cercar ajuda professional. Durant aquest procés i en part a través del feminisme, vaig comprendre que alguns dels problemes pels quals jo havia passat, eren problemes col·lectius. Em vaig enfocar a entendre què em passava i què havia de solucionar dins meu, vaig entendre que res del que m'havia passat era culpa meua. Ara mateix, sento que soc una persona forta, que no té por d'assenyalar les injustícies i detecto conductes tòxiques que abans normalitzava. No tolero menyspreus ni accions que puguin vulnerar drets d'altres persones. Penso que m'he anat recuperant i, tot i que queda molt camí per fer, sento que he començat a guarir-me i que ja no tornaré enrere. Totes les meves accions se centren a cuidar-me, a apropar-me a qui soc i a qui vull arribar a ser.



## Camila (23 anys)

Abans de l'*incident* només puc recordar un núvol d'emocions, experiències i imatges que es barregen. Tenia 12 anys? 10? 15? Estava amb aquest noi, després amb un altre. Un s'enfadava perquè havia estat parlant amb un altre una nit de festa. Una amiga m'explicava com unes noies m'havien dit puta perquè ja havia fet preliminars amb el meu xicot. Així era el món, i d'això es tractava, no? A totes les sèries, pel·lícules i llibres que llegia sempre solia haver-hi una trama principal enfocada a trobar l'amor, patir, perdre i retrobar-lo... Clar, quan els protagonistes eren homes podia haver-hi altres aventures. Però qui era jo? Una noia intentant ser noia, disposada a acostar-se a qualsevol home disposat a donar-me una mínima validació, que era el que aleshores jo entenia per amor.

Quan va passar *allò* tota aquesta cosmovisió va florir-se. Què era el meu cos sinó un lloc al qual havia deixat entrar a qualsevol? Recordava diàriament les paraules del pare "no es lo mismo una llave que abre muchas puertas que una puerta que se abre con cualquier llave". Ho duia tatuat al front, probablement, tothom ho podia veure i, precisament per això, em mereixia que dos homes m'agafessin per la força. Jo havia deixat tanta altra gent passar pels meus llavis... El moment era diferent, però, tenia una parella al meu costat i unes amigues que defensaven que allò no estava bé, de la mateixa manera que tants altres que havien passat per allà no ho havien fet bé. Hi havia qüestions de poder, violència, agressió, abus..., paraules que no m'havia plantejat mai, paraules que pertanyien a les dones dèbils, i jo no era una d'aquestes. Jo volia sortir de festa i no tenir por i encarar-me davant de qualsevol que volgués ferir els que estimava. Jo era una força de vida amb talls massa profunds que no semblaven tancar-se mai. Poc després d'allò vaig canviar d'institut i de cercles d'amistat. De sobte, tot el meu voltant era transgressor i queer. Vaig aprendre a dir "he estat víctima d'una agressió sexual i, per aquest motiu, si estic tenint sexe amb tu i començo a plorar necessito que estiguis al meu costat i em donis suport". Hi havia somnis, gestos, discussions que em feien tornar a allà, però començava a tenir eines per defensar-me. Podia dir "he tingut un atac de pànic" o "d'ansietat". "Soc una víctima". Però, fins a un cert punt, cada vegada que m'ho deia i repetia, una part de mi volia morir. No vull ser una víctima, ha d'haver-hi alguna manera de fugir. Durant molt temps, aquesta via era una navalla i la meva pell. Si el que ha passat ha estat un càstig diví, prefereixo infligir-me'l jo mateixa que no deixar-ho en mans dels altres. El món fa por i no puc connectar amb les meves emocions ni el meu cos si no ho penso a través del dolor i el plor.

Per sort, aquestes circumstàncies han canviat ara. Hi ha alguna petita recaiguda, de tant en tant, però sento que soc una persona forta. Fa poc vaig tenir un gran viatge de qüestionament de la meva identitat. M'han agradat mai els homes més enllà de la validació? He estat mai una persona sexual si no m'he volgut masturbar mai? He sentit mai que volia ser una dona? Han estat uns mesos increïbles, amb tot un entorn disposat a xerrar i compartir les seves pròpies experiències. La manera de veure el meu cos va canviar i, consegüentment, la manera de presentar-me. Molt més masculí, molt menys feminitzat. Molt poc interès en el sexe, molt interès en la intimitat. Ara ja no vull fer-me mal i no em plantejo si vull viure o no cada dia. Segueix havent-hi patiment quan miro al meu voltant, o quan surto de festa i algú se m'apropa, o quan somio, o quan veig una escena que em desbloqueja tots aquests records. Però he trobat que, davant aquestes situacions, per no tornar a caure en cap pou melancòlic ni depressiu, tinc molt agraïment. Estimo el meu entorn i ellxs m'estimen a mi. Tinc seguretat i ganes i força. Això no m'ha definit, però m'ha marcat. No ho podré oblidar, però això em recorda els motius pels quals hem de lluitar des dels feminismes. No és res que m'hagi anat bé, però és admirable poder viure bé després d'això, i aquesta sensació m'omple de vitalitat i esperança en un món on ningú ho hagi de patir.