

VINCLES QUE FEREIXEN: ABORDATGE DE LA DEPENDÈNCIA EMOCIONAL I LES RELACIONS TÒXIQUES

MÒDUL 1.

# Construcció dels vincles i desigualtats:

## Eines per a la intervenció des d'una perspectiva de gènere

Per què ens costa tant poder sortir d'una relació que ens fa mal?

**Marina Abadal Bufí**

Psicòloga feminista, experta en violències masclistes

# Com aprenem a estimar?

*“La nostra forma d’estimar és patriarcal, perquè aprenem a estimar sota les normes, les creences, els models, les costums, els mites, les tradicions, la moral i la ètica de la cultura a la que pertanyem.”*



## Socialització de gènere

Els nens aprenen a defensar la seva llibertat i les noies a renunciar a ella, com a mostra del seu amor

Les nenes som princeses, ells guerrers que ens han de salvar.

Els aprenen a conquerir, elles a enamorar.

“És impossible gaudir de l’amor en una estructura basada en la dominació i la submissió; les guerres romàntiques que sostenim ens impedeixen gaudir de l’amor i de la vida”

Coral Herrera, Mujeres que ya no sufren por amor

# Com aprenem a estimar?



*“Molts moviments socials i polítics es desarticulen amb drogues: a les dones ens controlen amb el **romanticisme**, la droga que ens manté a totes enganxades a una utopia individualista i allunyades de qualsevol utopia social”*

Coral Herrera, Mujeres que ya no sufren por amor

# Com aprenem a estimar?



## “Adictes a la droga de l'amor romàntic”

La manera en com estimem no és un fenomen independent de l'entorn, l'educació, les experiències ni els relats que ens omplen d'històries fantàstiques, de guerres cruentes i finals feliços.

Però que ens hagin ensenyat a com estimar, no vol dir que no ho poguem desaprendre



# Com aprenem a estimar?



## Mites de l'amor romàntic

### La transformació per amor

(de bèstia a príncep)

### L'amor ho pot tot

(si ens estimem tot és possible)

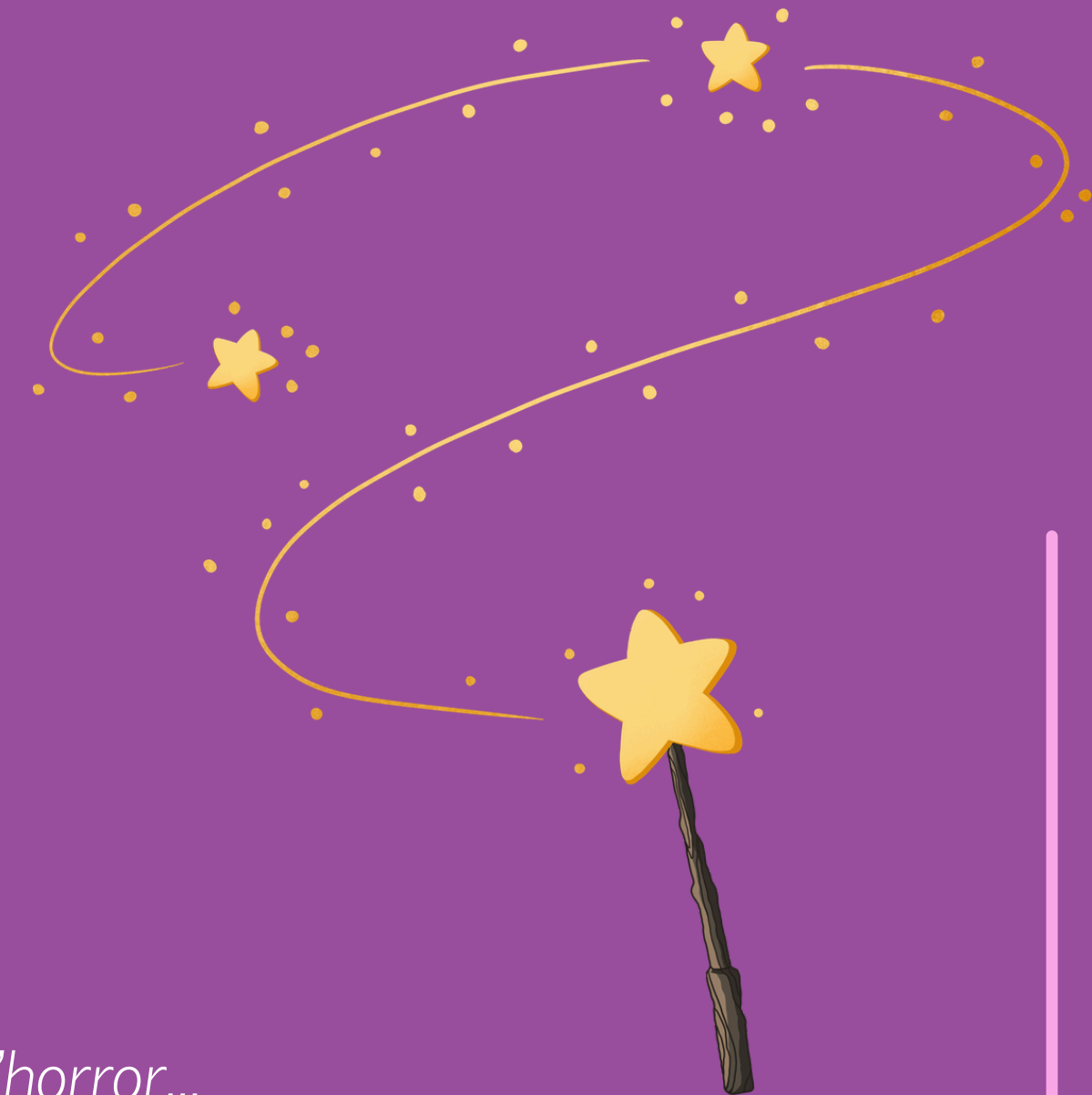
### La mitja Taronja

(és ell sí o sí)

### El final feliç

(aconseguir la pau en aquest món hostil)

*i altres contes d'horror...*



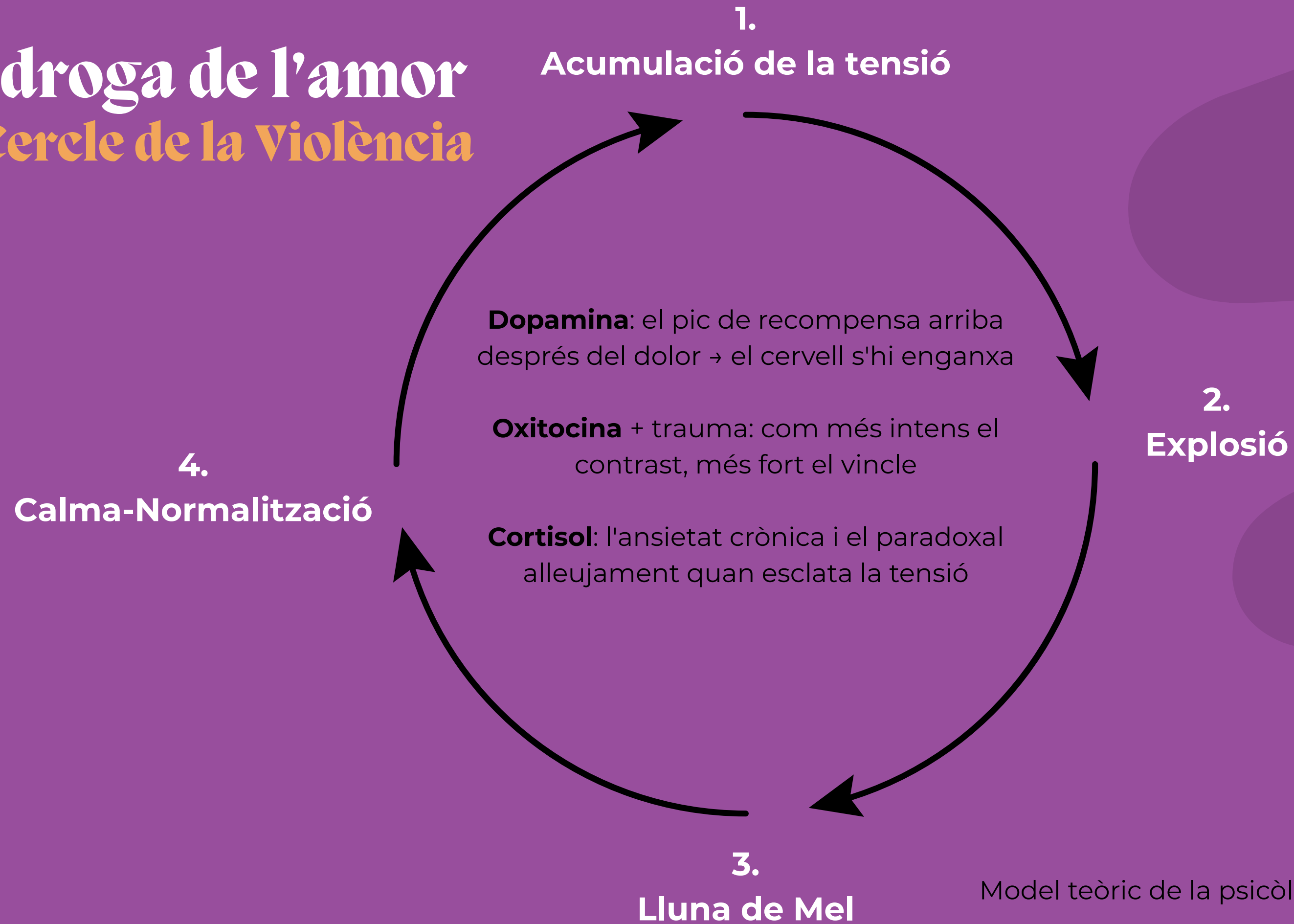


## La droga de l'amor

*“L'amor és una droga molt potent i això ho sap qualsevol que s'hagi enamorat bojament. Qui no s'ha emborratxat d'oxitocina, dopamina, adrenalina i serotonina alguna vegada a la seva vida?”*

# La droga de l'amor

## Cercle de la Violència



# La droga de l'amor

## les hormones

### CORTISOL

És la que ens genera l'ansietat sostinguda durant els moments de tensió, d'anticipació del perill

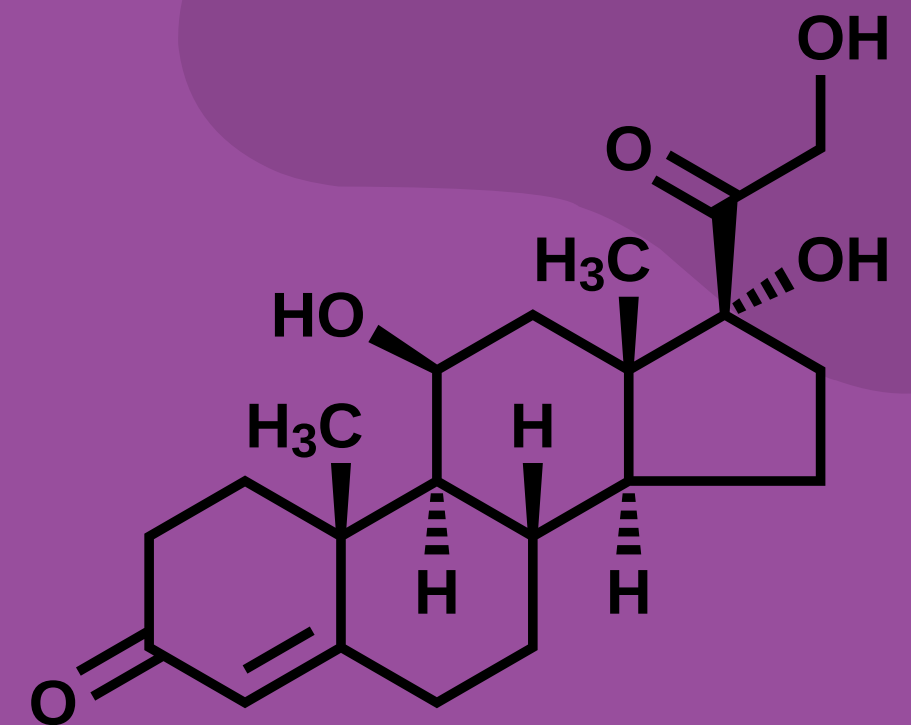
Quan esclata (fase 2) allò que s'esperava ja ha passat i l'ansietat associada a l'anticipació desapareix.

Això pot contribuir a normalitzar inconscientement els episodis



1.

**Acumulació de la tensió**



# La droga de l'amor

## les hormones

### OXITOCINA

L'hormona del vincle i, en aquest cas, del vincle traumàtic.

La vivència de les fases d'explosió i lluna de mel generen una vinculació molt intensa associada a l'experiència compartida d'una situació traumàtica (una mica així com el síndrome d'Estocolmo)

(descriu per Patrick Carnes)

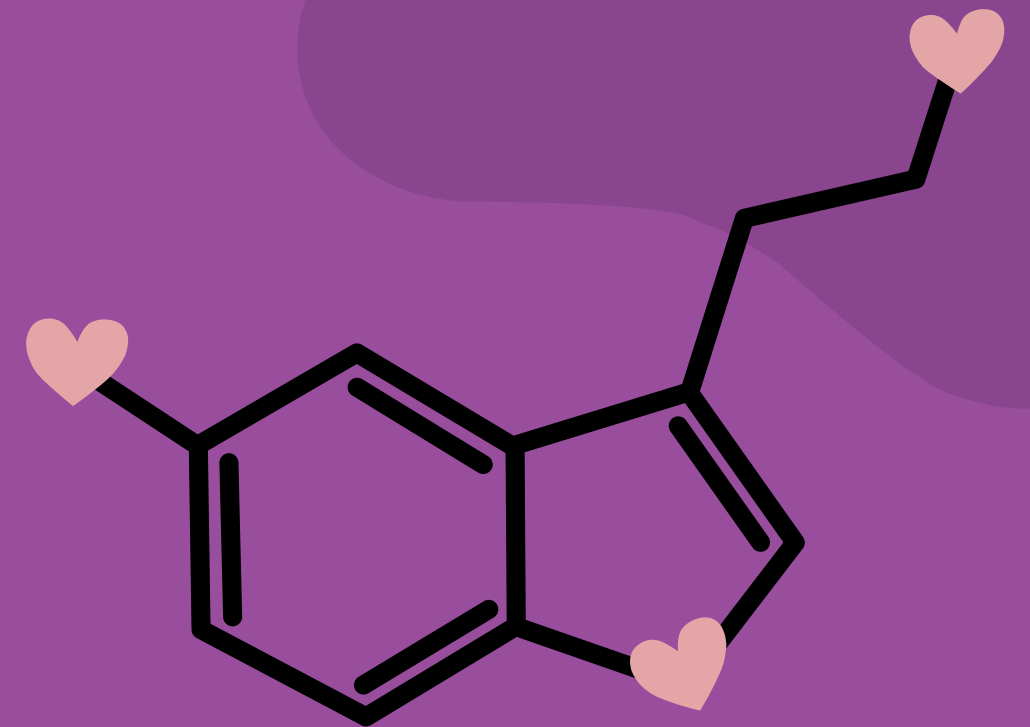


2.

**Explosió**

3.

**Lluna de Mel**





# La droga de l'amor

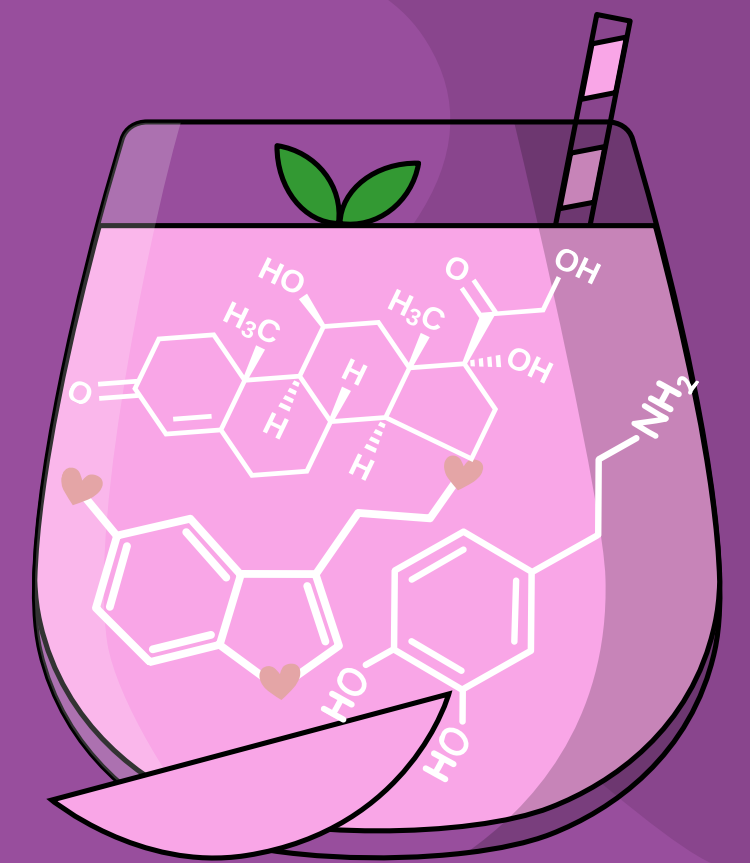
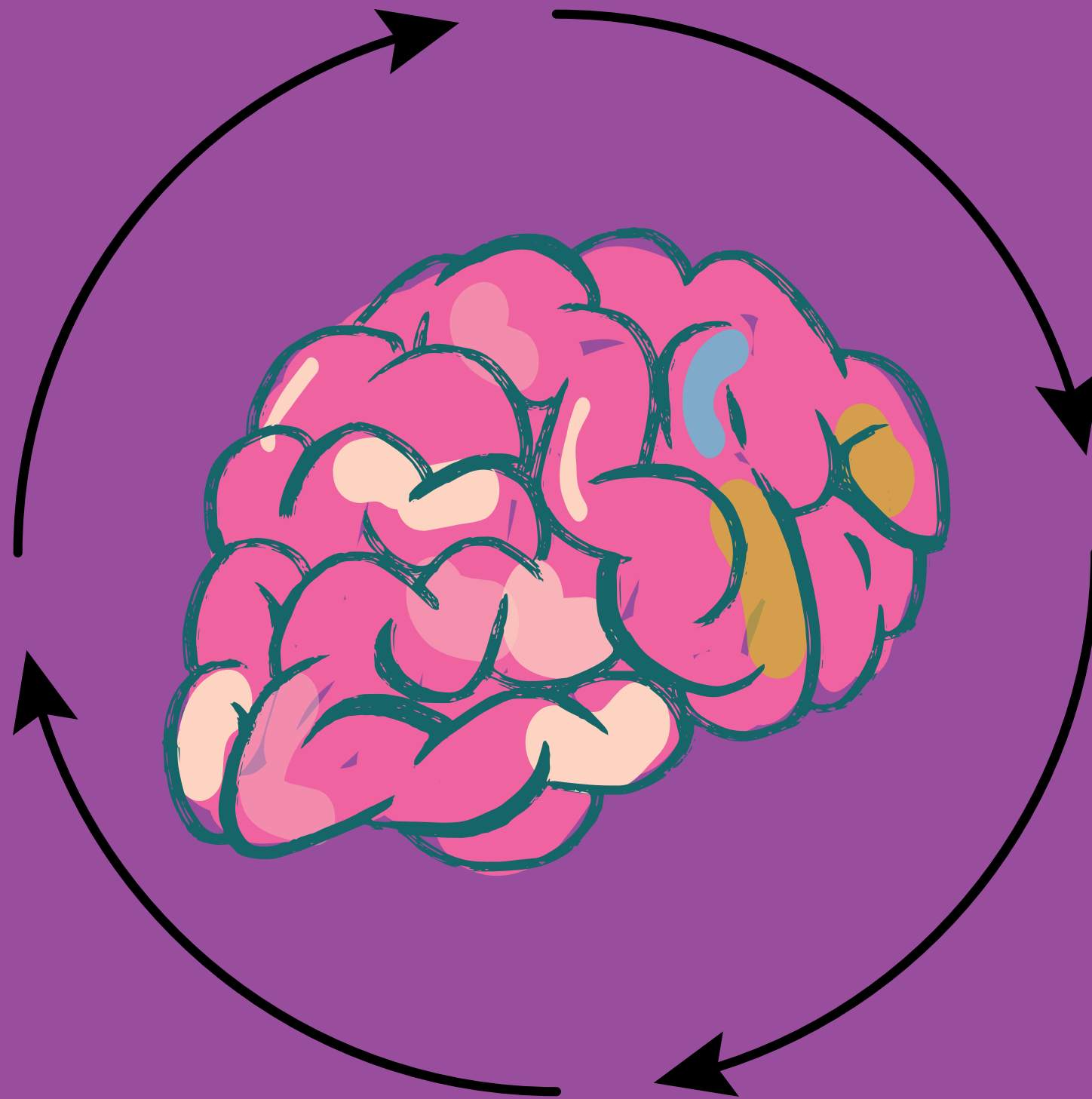
## les hormones

Abstinència biològica real

Aquest còcktel  
d'intensitat es  
normalitza,

S'aprèn a esperar

I es "troba a faltar quan  
no es té"

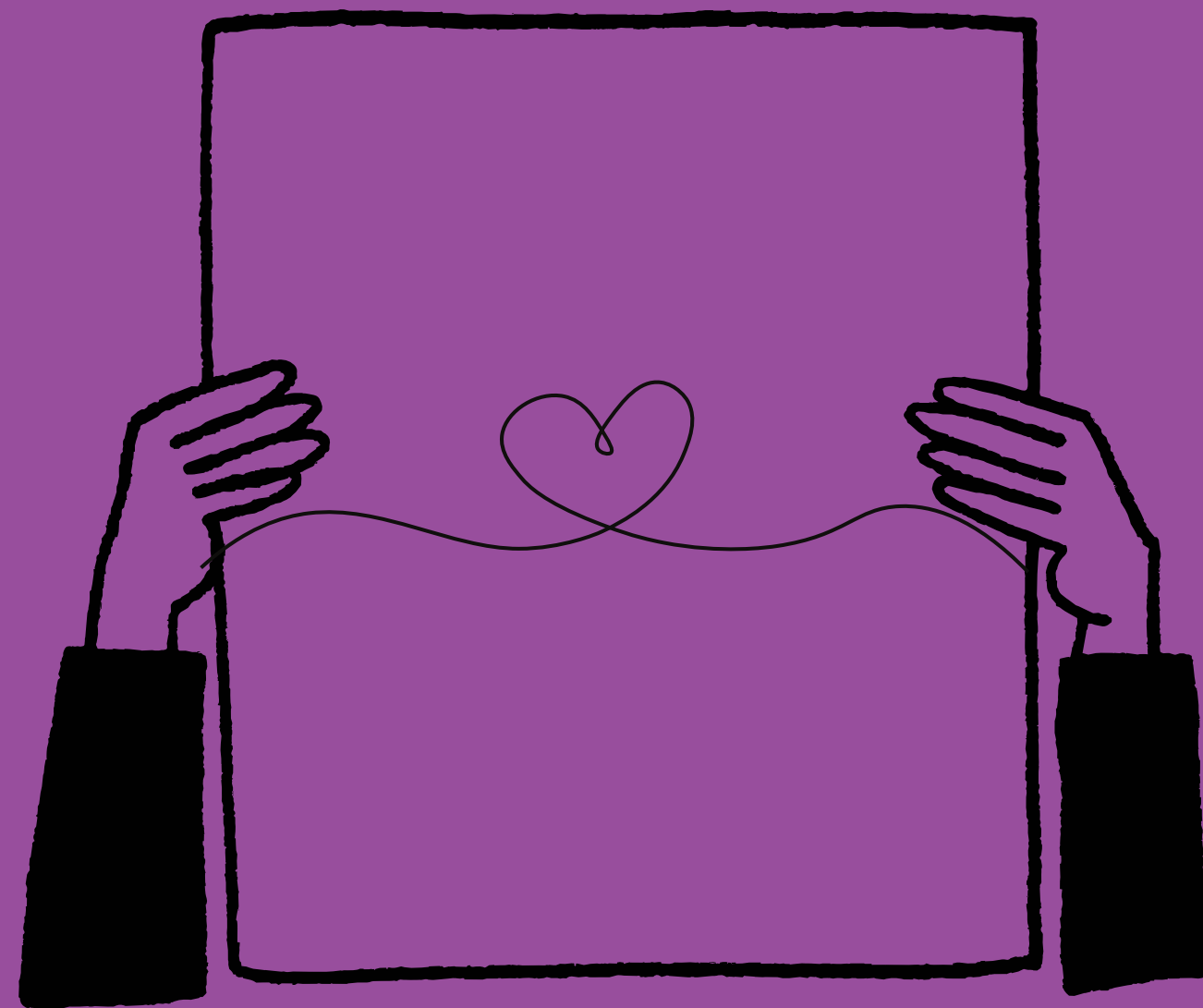


# La droga de l'amor



**"Això no és feblesa. És una resposta neurobiològica comparable a qualsevol addicció"**

# COM **RE**-APRENDRE A ESTIMAR



# La centralitat de la Parella

*és un problema col·lectiu*

Per poder crear una manera diferent d'estimar, hem de poder tenir un suport més enllà de la parella.



**Hem d'aprendre a valorar l'amor més enllà de la parella**

*La parella monògama exclusiva com a única xarxa de cura → dependència estructural, no individual (Briggite Vasallo)*

# La centralitat de la Parella

*“Arrancar el amor de las garras del amor romántico no es sacarle emoción a las cosas: es salvarnos definitivamente de las violencias en nombre del amor”*

Brigitte Vasallo, Pensamiento Monógamo, terror Poliamoroso

**No es tracta d'aprendre a estar sola, es tracta d'aprendre a crear una xarxa de suport real que t'ajudi a sanar, a créixer i a treballar tot allò que necessitis.**

# La trampa de l'autoestima

**Perspectiva feminista:** la dependència no és un problema de caràcter, és una construcció social de gènere

Quantes vegades ens han dit que hem de sanar primer, que si no ens estimem a nosaltres mateixes ningú ens estimarà...



Això vol dir que no mereixem amor simplement per no tenir autoestima?

# La violència simbòlica i subtil

*Quantes violències es donen en nom de la parella i l'amor?*

Amor Disney

Aïllament



Iceberg de les violències

La jerarquia dels afectes

# La violència simbòlica i subtil

Visibles

Invisibles



Explícites

Subtils

# COM INTERVENIM

*La de-construcció no es pot fer de  
manera individual*



# Indefensió apresada → com es reconstrueix l'agència

Hem d'entendre els impactes de la violència reiterada

Importància de les àrees d'afectació

Autonomia economica

Esfera social

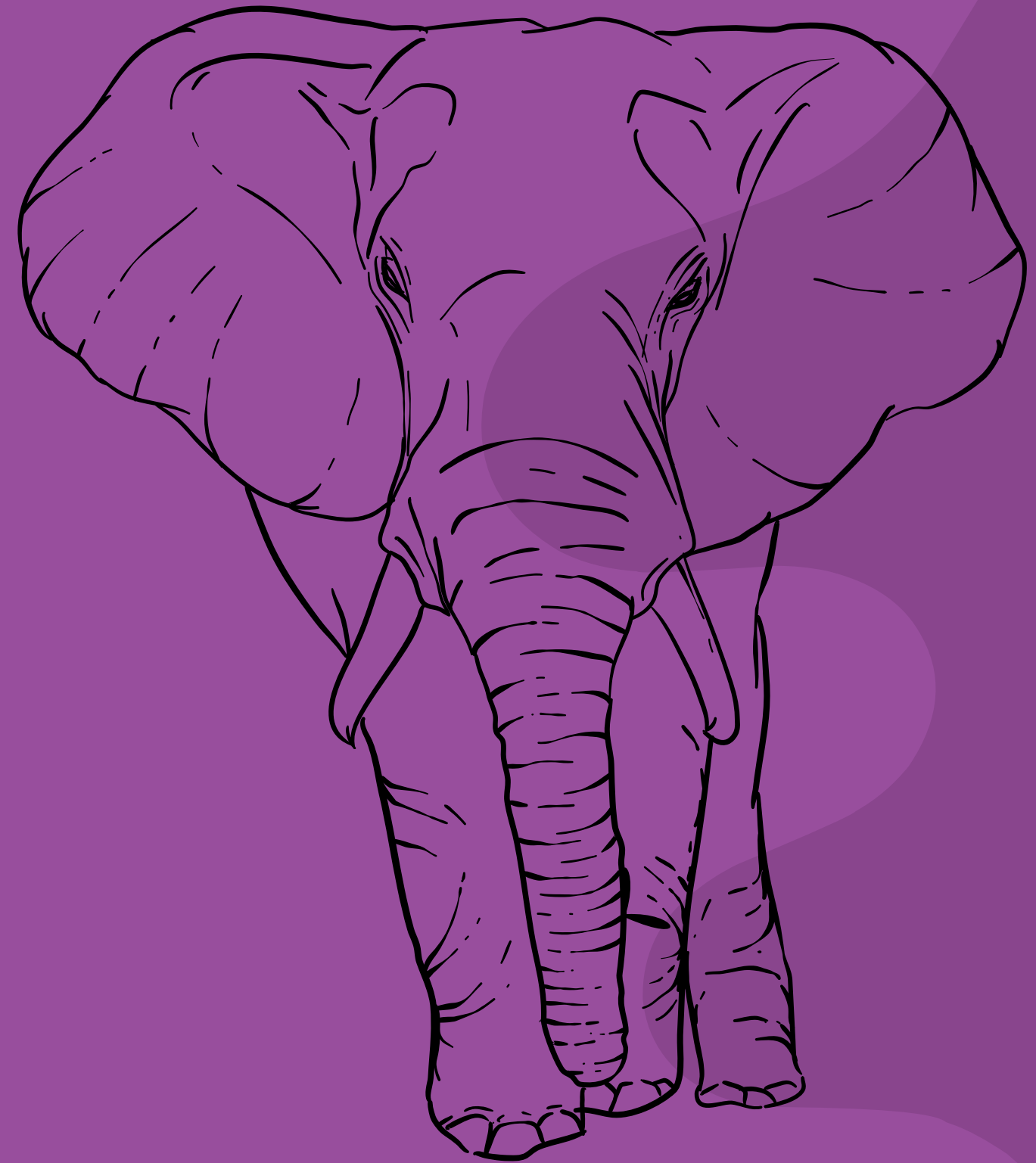
Esfera professional

Estudis

Salut personal

Visió de futur

...



*L'elefant i l'estaca*

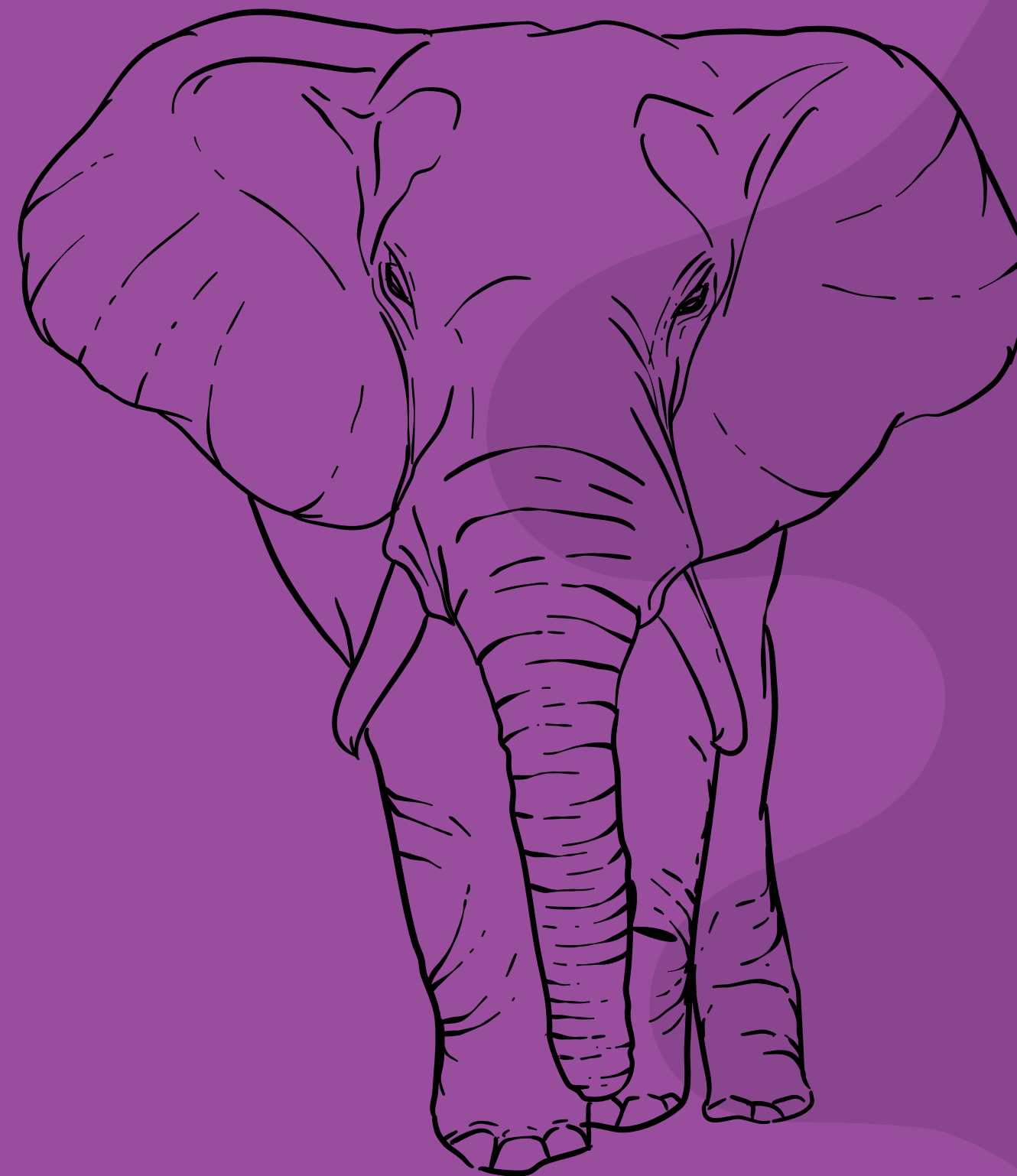
# Importància de les àrees d'afectació

Cuidar-nos a nosaltres, la nostre autoestima, les nostres xarxes de cures, el nostre temps...

## **Feminisme terapèutic**

El treball personal necessita suport col·lectiu

**Per a que l'elefant pugui creure que pot treure l'estaca, s'ha de fer amb passos petits, però ben guiats**



*L'elefant i l'estaca*

# Professionals: acompanyar sense jutjar el "per què no marxa"

- Entendre que és un fenomen complex
- Que no és un problema individual
- Que hi ha una dependència neuroquímica i una dependència social
- Que la violència té un impacte enorme en una persona

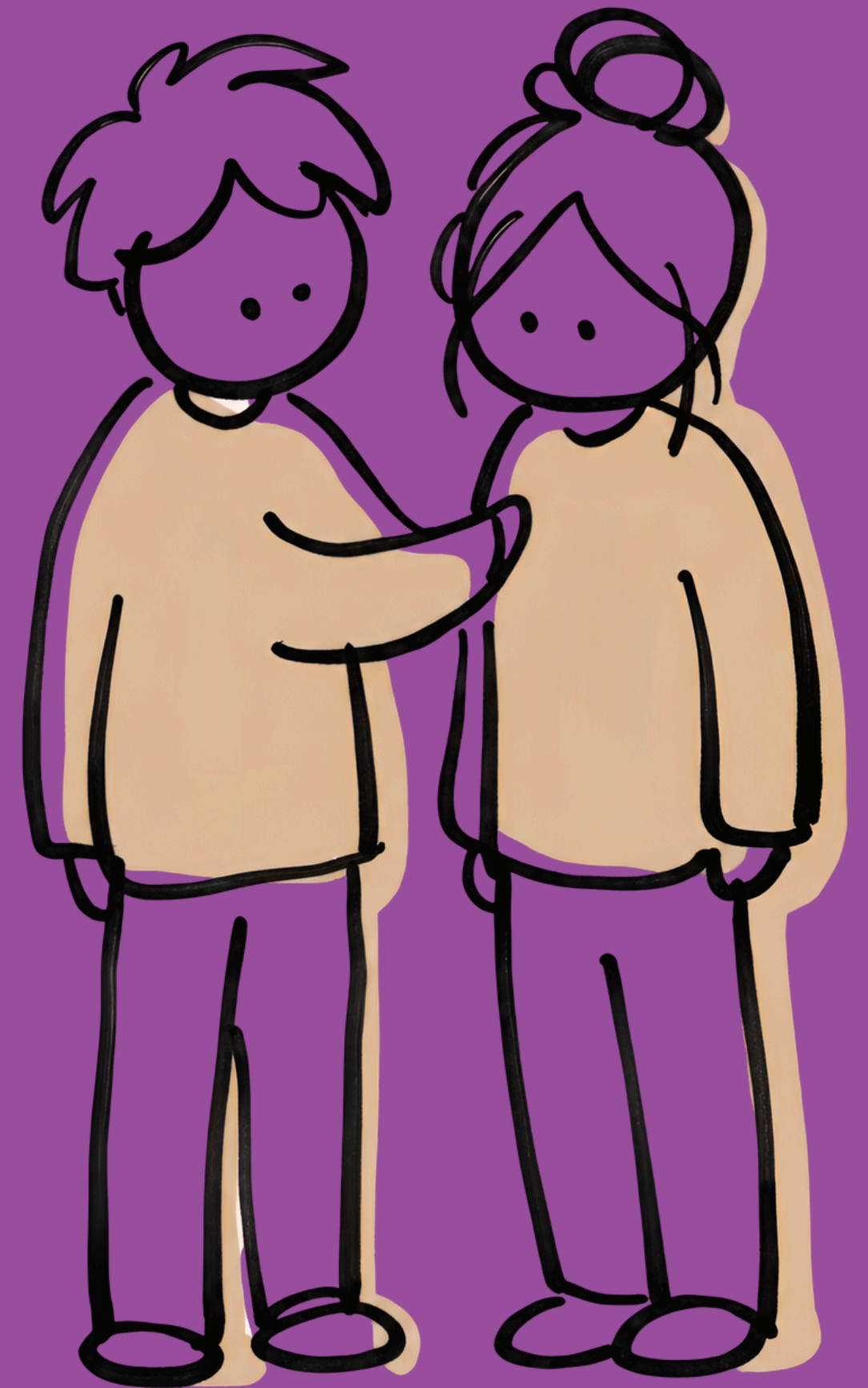
Poc a poc, cuidar la xarxa, cuidar l'autonomia i acompanyar-la en les dificultats



# PER REFLEXIONAR

*"Com se sent una relació  
saludable?"*

*Com ho sabem si mai l'hem  
viscuda?"*



## Bibliografía recomanada

### **Briggite Vassallo**

Pensamiento monógamo, terror poliamoroso

### **Coral Herrera**

Mujeres que ya no sufren por amor

### **Liv Strömquist**

No siento nada

### **María Fornet**

Feminismo terapéutico



**i fins aquí...**

Hem pogut abordar un tema MOLT complex de forma superficial, només espero que amb això pogueu tenir una mirada més amable cap a vosaltres mateixes i els vostres processos personals



**MOLTES GRÀCIES**

**Email:**

[marina.abadalb@gmail.com](mailto:marina.abadalb@gmail.com)

**Telèfon**

621088202