

T'hi has trobat!

**Detecció de les violències masclistes
dins l'àmbit de la parella**

**Guia d'autodiagnosi
ARENYS DE MUNT 2024**



Ajuntament
d'Arenys de Munt



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere

Índex

Introducció	4
Què és la violència de gènere i la violència masclista?	5
Formes de violències masclistes	6
D'on sorgeixen aquestes violències masclistes?	8
On es produeixen les violències masclistes? En quins àmbits?	10
El cicle de la violència en la parella	12
Iceberg	14
Com puc saber si estic vivint una situació de violència en la parella?	16
Com puc saber si estic exercint violències dins l'àmbit de la parella?	21
Drets, consells i recomanacions	26
Recursos i serveis del territori	28

T'hi has trobat!

Detecció de les violències masclistes dins l'àmbit de la parella

Guia d'autodiagnosi

Edita: Ajuntament d'Arenys de Munt

M. Àngels Gros Argelés – Regidora d'Igualtat, Dona i LGBTI

de l'Ajuntament d'Arenys de Munt

Anna M. Gòdia Canaleta – Tècnica d'Igualtat, Dona i LGBTI de l'Ajuntament d'Arenys

de Munt

Membres de la Taula per a la Diversitat

Coordinació tècnica:

Èlia Jornet Culubret – LaGroc

Ester Guillamet Leo – LaGroc

Anna Cabó Cardona – LaGroc

Heinrich Geldschläger- Conexus

Disseny i maquetació: Esther Carbonell Arquer

Data d'edició: novembre 2024

Introducció

Des de l'Ajuntament d'Arenys de Munt, treballem dia rere dia per construir un municipi on totes les persones puguin viure en llibertat, respecte i igualtat. Sabem que, malauradament, les violències masclistes continuen sent una xacra que afecta moltes dones, no només en contextos extrems sinó també en situacions del dia a dia que sovint passen desapercebudes o són normalitzades.

Aquesta guia que tens a les mans és una eina més en la nostra lluita col·lectiva contra aquestes violències. No només ofereix informació clara i útil per identificar i entendre els diferents tipus de violències masclistes, sinó que també inclou un test d'autodiagnosi. Aquest test pot ajudar-te, des de la teva intimitat, a reflexionar sobre situacions que potser has viscut o estàs vivint, per tal de fer el primer pas cap a trencar el silenci i buscar suport.

Com a regidora, vull reafirmar el nostre compromís a garantir recursos i suport a totes les persones que necessitin ajuda. Aquesta guia forma part d'aquest compromís: prevenir, conscienciar, visibilitzar i, sobretot, acompanyar per construir una societat més justa i segura per a totes.

Us encoratjo a llegir-la, a realitzar el test amb la màxima sinceritat i, sobretot, a compartir-la. Si creix la consciència col·lectiva, creixerà també la nostra capacitat d'actuar contra les violències masclistes.

Gràcies per ser part d'aquest canvi.

M. Àngels Gros Argelès
Regidora d'Igualtat, Dona i LGBTI

Ajuntament d'Arenys de Munt

Què és la violència de gènere i la violència masclista?

Inicialment, el concepte que recollia les formes de violència contra les dones era el de violència domèstica, entenent que aquesta violència principalment tenia lloc a les cases, en els espais íntims o privats. Aquest terme ha anat evolucionant, en part gràcies a la mobilització feminista i l'avenç social, deixant enrere conceptes com «crim passional». No va ser fins a l'any 2004 que es va aprovar la pionera Llei 1/2004, de 28 de desembre, de Mesures de Protecció Integral contra la Violència de Gènere. Aquesta llei va suposar un gran avenç en la visibilització i treball contra les violències masclistes, i a més a més va normalitzar el terme **violència de gènere** per referir-se a les violències que succeeixen en el marc de la parella o exparella.

Ara bé, el terme **violència de gènere** deixava fora tota forma de violència que ocorria en altres espais i vincles més enllà de l'afectiu. Per aquesta raó, els moviments feministes van reclamar l'ús del terme **violència masclista** com a conceptualització més indicada perquè oferia una mirada més estructural de la realitat social i, alhora, ampliava el concepte a tota la violència fora de l'àmbit de la parella. A Catalunya, La Llei 5/2008, de 14 d'abril, del dret de les dones a erradicar la violència masclista, va ser **la primera llei** a tot l'Estat Espanyol que va reconèixer aquest terme.

Així doncs, en aquesta guia utilitzarem el concepte **violències masclistes** -en plural- perquè reflecteix en millor mesura la realitat social, i concretament ens referirem a les **violències masclistes en l'àmbit de la parella**.

Formes de violències masclistes

Definicions basades en el del llibre de Carla Vall Duran *Trenqueu en cas d'emergència. Manual per a víctimes i supervivents de violències masclistes* (2022).

Violència digital

Actes de violència que s'exerceix per mitjà de les xarxes socials, missatgeria i Internet en general.

Violència econòmica

Actes que construeixen una dependència econòmica, impedeixen l'accés a recursos, la prohibició de treballar o l'apropiació il·legítima de béns de la dona.

Violència obstètrica

Tracte desfavorable en l'àmbit de la salut sexual i reproductiva, com la medicalització excessiva durant el part, la falta d'accés a l'avortament i l'esterilització forçosa.

Violència física

Actes que causen danys a la dona, colpejant-la, pessigant-la, estirant-li els cabells, amb puntades de peu, obligant-la a consumir tòxics o qualsevol altre tipus de força.

Violència de segon ordre

Actes de violència física o psicològica contra les persones que donen suport a les víctimes de violència masclista.

Violència psicològica

Actes que cerquen infligir un dany psíquic o emocional a través de la por, la intimidació, amenaces, aïllament social, càstigs emocionals, menyspreu i desvaloració.

Violència vicària

Qualsevol tipus de violència exercida contra els fills i filles amb la finalitat de provocar dany psicològic a la mare.

Violència sexual

Actes de naturalesa sexual sense consentiment o que condicionin el desenvolupament de la vida sexual lliure. També la impossibilitat d'interrompre l'embaràs o d'aconseguir anticonceptius.

D'on sorgeixen aquestes violències masclistes?

Històricament, els homes han estat en una posició de superioritat respecte a les dones perquè el sistema s'ha encarregat de promoure la creença que ells tenen tot el poder i elles es deuen a l'obediència i subordinació. És aquesta desigualtat social, cultural, econòmica i política que beneficia la posició dels homes per damunt de les dones i, per tant, reforça la seva superioritat.



On es produeixen les violències masclistes? En quins àmbits?

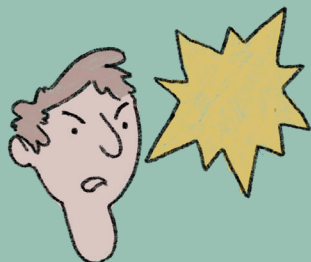
Àmbit familiar:

Perpetrades per membres del nucli familiar o dels lligams de l'entorn familiar.



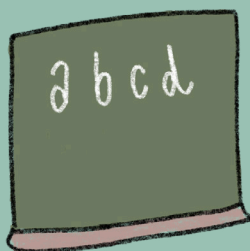
Àmbit de parella:

Es desenvolupen en el marc de la parella i les relacions sexuals afectives.



Àmbit educatiu:

Es produeixen en l'entorn educatiu, entre membres de la comunitat educativa.



Àmbit social o comunitari:

Es produeixen en entorns com les escoles o els casals, entre altres.



Àmbit laboral:

Es produeixen durant la jornada de treball o fora, sempre que la relació sigui la feina.



Àmbit digital:

Tenen lloc per Internet: a les xarxes socials o per correu electrònic, entre altres.



Àmbit institucional:

Es produeixen per part de les institucions, quan aquestes no responen o desatenen les dones víctimes de violència masclista.



Àmbit de la vida política i l'esfera pública:

Es produeixen en espais de la vida pública i política.



El cicle de la violència en la parella

El primer que apareix no són pas agressions físiques: abans d'arribar a la bufetada, han passat altres situacions que queden despercebudes i que augmenten amb el pas del temps.¹

FASE DE LLUNA DE MEL

Tot tornarà a ser "perfecte", l'home demanarà disculpes i prometrà que mai més tornarà a passar. La dona se sent millor i creu realment que canviarà. A més, sent llàstima i alhora culpabilitat del que ha passat Però aquesta situació serà molt breu perquè de seguida tornarà a la fase d'acumulació de tensió.

FASE D'ACUMULACIÓ DE TENSÍO

En aquesta fase es van produint petits incidents quotidians que la dona creu que inicialment pot gestionar ella sola, però ell s'encarrega de desacreditar-la i fer-la creure que està boja. A més, s'enfada i es torna irritable i la culpa de les seves accions. A poc a poc ella va reduint les seves activitats i cercles (família, amitats, aficions) i canvia la seva forma d'actuar o vestir per evitar que augmenti la seva agressivitat.

FASE D'EXPLOSIÓ VIOLENTA

Es tracta d'un episodi o episodis molt greus on hi ha violència física, sexual i/o verbal. En algun moment utilitzarà la força física cap a ella, els seus fills o filles o els animals. A més, s'haurà assegurat que a poc a poc estigui més aïllada de les persones del seu entorn i, per tant, ja no tingui amigues o familiars a qui explicar-ho. Un cop s'arriba a aquesta calma, el cicle torna a començar.

Important: és interessant destacar que no totes les parelles experimenten aquest procés exacte, ja que la violència no és sempre cíclica i a vegades apareix de sobte, sense un ritme concret.

¹https://ajuntament.barcelona.cat/dones/sites/default/files/documentacio/quaderns_de_les_dones_violencia_masclista_en_lambit_de_la_parella.pdf

VIOLÈNCIA VISIBLE

VIOLÈNCIA INVISIBLE



VIOLÈNCIA EXPLÍCITA

VIOLÈNCIA IMPLÍCITA

Com puc saber si estic vivint una situació de violència en la parella?

Si us plau, respon les següents preguntes sobre la teva relació de parella, sigui l'actual o en el passat. Recorda que no és pas un examen; és un espai perquè reflexionis i et prenguis el moment per valorar com és la teva relació en parella. No cal que et pressionis ni et jutgis; simplement, sigues sincera amb tu mateixa.

TEST

VIGILA

No / Mai A vegades Sovint

T'envia missatges, et controla si estàs en línia o et truca constantment per saber amb qui i on estàs?



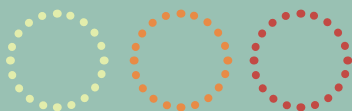
T'exigeix que li passis les teves contrasenyes personals per accedir a la teva informació?



Et dona missatges contradictoris, per exemple, un dia et presta molta atenció i l'endemà passa de tu?



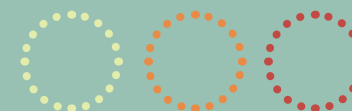
Et menysté en públic, fa com si no hi fossis, no té en compte el que dius, et talla quan parles, treu importància al que dius?



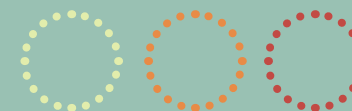
Critica excessivament la teva família, amigats o companyes de feina? Et diu que "els teus amics m'odien"?



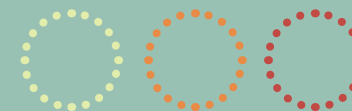
Consumeix contingut obertament masclista, interactua a les xarxes socials amb comptes que promouen discursos d'odi?



Et culpa dels seus problemes o fracassos encara que no tinguin res a veure amb tu?



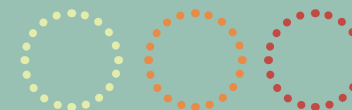
Et diu que t'estima tant que només et vol per a ell?



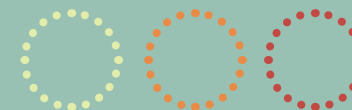
Es mostra sobreprotector i et tracta molt bé de manera exagerada quan esteu en públic o en companyia d'altres persones?



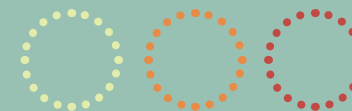
Ha revisat els teus calaixos o pertinences personals?



Revisa constantment el teu contingut a xarxes socials? (Quins comptes segueixes, amb qui interacciones, qui t'escriu per privat, etc.)



T'envaeix o et qüestiona cada cop que vols quedar amb les teves amigats? O directament et diu que no vol que parlis amb certes persones?



POSA'T EN ALERTA

	No / Mai	A vegades	Sovint
Et demana que et vesteixis, et pintis i et comportis al seu gust?			
Et diu constantment que et necessita per canviar certes actituds no saludables (drogues, alcohol, joc d'apostes)?			
T'ha trencat algun objecte personal en una discussió?			
Et revisa els comptes bancaris i et qüestiona en què et gastes els teus diners?			
Et suggereix que deixis de sortir amb les teves amigues perquè amb ell ja en tens prou?			
Tens la sensació d'haver d'anar amb peus de plom per evitar que la teva parella s'enfadi?			
Fa comentaris negatius sobre la teva intel·ligència o les teves habilitats personals i socials?			
T'ha amenaçat utilitzant la teva situació administrativa amb comentaris com "Faré que t'expulsin del país", "Aconseguiré que et treguin la custòdia" o "Et quedaràs sense res"?			
Després d'humiliar-te en públic, et demana disculpes i et diu que no tornarà a passar?			
Ha difós informació personal teva a xarxes socials (fotos íntimes, missatges, etc.)?			
Es manifesta gelós i constantment sospita de tu i amb qui et relaciones?			

DEMANA AJUDA URGENT

	No / Mai	A vegades	Sovint
Et persegueix o et monitoritza amb algun dispositiu per saber on ets en tot moment?			
T'ha deixat plantada en algun lloc aïllat, t'ha fet baixar del cotxe o marxar d'algun lloc sense explicacions i l'endemà t'ha dit que era una broma o que no va ser tan greu?			
T'insulta i malparla de tu davant les persones amb qui et relaciones (amistats, família, persones de la feina)?			
Grava les vostres relacions sexuals sense permís i ho ensenya a les seves amistats?			
Quan s'enfada, colpeja parets o trenca objectes davant teu o la mainada?			
Agredeix o maltracta les teves mascotes per fer-te mal a tu? (Les priva de menjar, beure, passejar?)			
Es treu el preservatiu sense consentiment mentre manteniu relacions sexuals?			
T'ha pressionat o t'ha insistit a mantenir relacions sexuals quan no et venia de gust?			
Quan teniu una discussió, crida i es posa en to agressiu?			
T'arracona intimidant-te o t'immobilitza?			
T'agredeix físicament?			

Sents que les coses no van bé? Estar inquieta, incòmoda o confusa pot ser un primer senyal. Amb una vegada ja n'hi ha prou.

Si t'has sentit identificada o has viscut qualsevol de les situacions descrites, explica-ho. Sempre que t'hi sentis còmoda i segura, comparteix-ho amb les teves amistats, família o persones més properes, o dirigeix-te als serveis que es proporcionen des de les diferents administracions.



Com puc saber si estic **exercint violències** dins l'àmbit de la parella?

Si us plau, respon les següents preguntes sobre la teva relació de parella, ja sigui l'actual o en el passat. Sigues sincer amb tu mateix per saber fins a quin punt tendeixes a o estàs en perill de tractar-la malament i si t'aniria bé buscar suport per solucionar-ho.

TEST

VIGILA, ETS A TEMPS D'ATURAR-HO

No / Mai A vegades Sovint

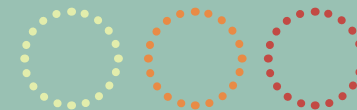
Tens por de perdre-la i per això sempre necessites saber on és i amb qui?



Actues de manera diferent quan esteu a soles i quan sou en públic, mostrant la teva millor cara amb l'altra gent?



No li fas gaire cas quan et parla i/o et quedes callat quan espera una resposta?



Esperes que et demani permís quan vol fer alguna cosa sola?



ALERTA, EL TEU COMPORAMENT NO ÉS L'ADEQUAT

	No / Mai	A vegades	Sovint
Si no t'agafa el telèfon o no et respon un missatge, t'enfades amb ella?			
Intentes evitar que surti amb les seves amistats o que es relacioni amb altres nois/homes?			
Creus que s'interessa per un altre (noi/home), hi flirteja o t'hi enganya i l'acuses de fer-ho?			
Per saber amb qui es relaciona, li controles el mòbil, li exigeixes accés a les seves xarxes socials i/o controles les seves interaccions a xarxes?			
Creus que ella provoca els conflictes que teniu o la culpes dels teus problemes o que les coses no surten com esperaves?			
Sents que ella et fa enfadar o sentir malament expressament?			
Fas comentaris crítics o despectius sobre el seu aspecte o la compares amb altres noies/dones?			

Li dius que sense tu no se'n sortiria o que ningú més voldria estar amb ella?

La fas sentir estúpida o la confons perquè dubti de si mateixa?

Li fas creure que els seus sentiments són irracionals, inadequats o exagerats?

Et burles d'ella o dels seus errors o l'avergonyeixes en públic?

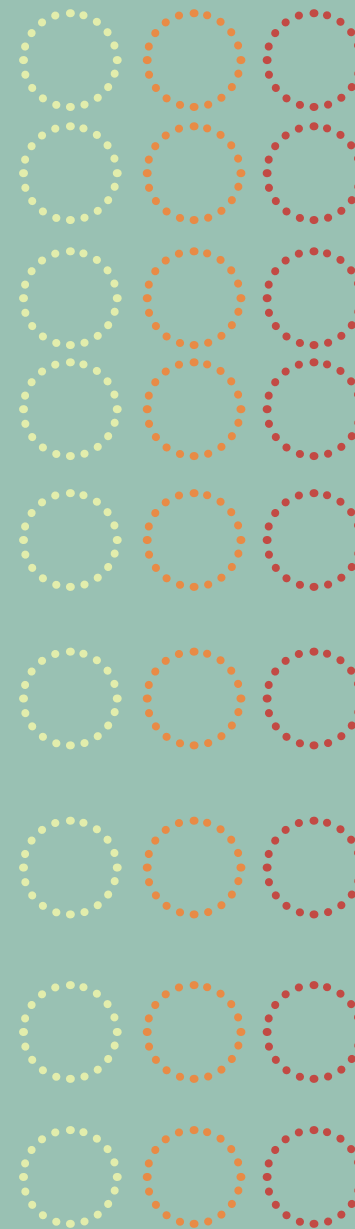
No saps què faries si ella et deixés i li ho fas saber (o amenaces de fer mal a algú si et deixés)?

Et poses furiós quan ella critica alguna cosa que no li agrada de tu o no està d'acord amb tu?

Controles els diners a la parella i li demanes explicacions per com els gasta o prens decisions econòmiques importants sense consultar-la?

Esperes que et faci cas i si no ho fa t'enfades i l'arribes a cridar o insultar?

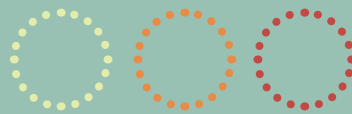
Li insisteixes molt a tenir relacions sexuals amb tu quan ella no en té ganes o t'enfades o et poses de morros (t'ofens) si al final no en teniu?



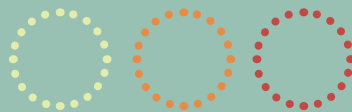
DEMANA AJUDA URGENT; ESTÀS COMETENT UN DELICTE I POTS SER DENUNCIAT

L'obligues a enviar-te fotos íntimes, les comparteixes contra la seva voluntat o amenaces amb fer-ho?

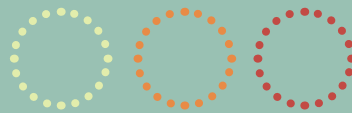
No / Mai A vegades Sovint



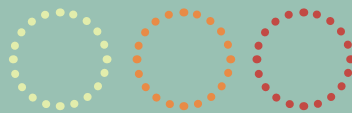
Quan estàs molt enfadat, dones cops o puntades de peu a portes, mobles o parets o trenques coses per no fer-li mal a ella?



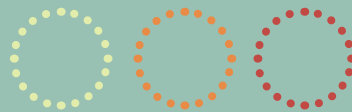
Després de tractar-la malament (insultar-la, agredir-la, etc.), te'n penedeixes, li demanes disculpes i li promets que no tornarà a passar però després no ho aconsegueixes (i torna a passar)?



Arribes a actuar de manera que ella et tingui por o que tu mateix t'avergonyeixis o t'espantis?



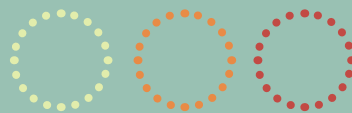
Si et porta la contrària, t'enfades tant que pots arribar a les mans?



En alguna situació molt tensa no et saps controlar i arribes a agredir-la físicament (agafar-la, immobilitzar-la, colpejar-la, donar-li una empenta o puntada, etc.)?



L'obligues a tenir relacions sexuals amb tu (o a realitzar certes pràctiques sexuals) quan ella no vol (amb amenaces o força física)?



Els homes no tenen la culpa de créixer en una societat i cultura encara patriarcal i masclista i de rebre missatges que facin més probable que exerceixin o justifiquin comportaments masclistes o violents, però sí que tenen la responsabilitat individual d'identificar i revisar aquests missatges, les seves actituds i els seus comportaments, ser-ne conscients i canviar-los si cal.

I tenen la responsabilitat col·lectiva d'identificar aquestes actituds i aquests comportaments en altres homes, amics, familiars, companys de feina, coneguts i desconeguts i, de manera amable però decidida, interpel·lar-los i ajudar-los també a ser-ne conscients i canviar.

Només així poden formar part de la solució i no del problema i poden crear, entre totes i tots, una societat més segura i més justa per a dones, nenes i nens i tothom.



Drets, consells i recomanacions

En cas de viure una situació de violència masclista, què has de fer i quins drets t'emparen?

Si decideixes denunciar els fets

- Dret a la recuperació física, psíquica i social.
- Dret a la reparació integral: indemnització, mesures per a la recuperació completa, accions de reparació simbòlica i garanties de no repetició.
- Dret a l'assistència jurídica gratuïta i especialitzada.
- Dret a demanar una ordre de protecció a qualsevol comissaria de policia, al jutjat, a la fiscalia, a les oficines d'atenció a la víctima, als serveis socials i a les institucions assistencials dependents de les administracions públiques.
- Dret a la informació i assessorament especialitzat, sense discriminació.
- Dret a l'assistència integral especialitzada i accessible gratuïta les 24 hores al dia i els 365 dies a l'any.
- Dret a l'atenció sanitària integral, incloent-hi atenció clínica psicològica i psiquiàtrica.
- Dret a la teràpia psicològica, el suport social i l'assistència jurídica gratuïta.
- Dret a accedir a recursos especialitzats sense interposició de denúncia.
- Dret a estar acompanyada per una persona del teu entorn en tots els processos i dret a l'acompanyament especialitzat des de les oficines d'assistència a la víctima en l'àmbit judicial durant el procés.

En cas d'exercir una situació de violència masclista, què has de fer?

- Si sents que pots perdre el control i que la ira et domina, tanca't en una habitació o canvia d'espai, respira i espera fins que la ira desaparegui.
- Si no et pots controlar i sents que acabaràs fent mal, demana ajuda: truca al 112.
- Si sents que tens dificultats per relacionar-te amb el teu entorn afectiu i manifestes conductes de violència masclista, contacta amb la unitat de psicoteràpia familiar i de gènere de l'Institut d'Assistència Sanitària, **telèfon (WhatsApp): 675.782.479**.

Si presencies (com a tercer) una situació de violència masclista, **ACTUA! I truca al 112**. Explica els fets detalladament.

Recursos i serveis del territori

Serveis per a dones:

Serveis municipals:

- **Serveis socials municipals**

Carrer Sant Pau, 2

Telèfon: 93.793.77.10

Horari: de dilluns a divendres de **9 a 14 h**

Què ofereix

Primera acollida i exploració de la situació social.
Derivació i coordinació amb serveis especialitzats (SIE-SIAD, Unitat d'Atenció a la Víctima -Mossos d'Esquadra- altres).
Seguiment i acompanyament en el procés de recuperació.

- **Polícia local**

Rambla Sant Martí, 19

Telèfon: 93.793.75.47

Horari: 24 hores

Què ofereix

Atenció en cas d'emergència.

- **Centre d'Atenció Primària Arenys de Munt**

Avinguda del Remei, s/n

Telèfon: 93.795.02.41 i 93.795.15.23

Horari: de dilluns a divendres de **8 a 14 h i de 15 a 20 h**

Què ofereix

Atenció mèdica.
Treballadora social.

Serveis comarcals:

- **Mossos d'Esquadra**

Carrer de Jaume Partagàs i Rabell, 3 08350 Arenys de Mar, Barcelona

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) dels Mossos

Horari: de dilluns a divendres de **9 a 17.30 h**

Què ofereix

Suport per posar denúncia.
Assessorament policial.
Atenció en cas d'emergència.

- **Centre d'Atenció Primària (CAP) Arenys de Mar**

Carrer d'Auterive, s/n. 08350 Arenys de Mar, Barcelona

Horari: de dilluns a divendres de **8 a 20 h**

Demandar cita prèvia:

Telèfon: 93.795.80.74 i 93.326.89.01

Web: ics.gencat.cat

Presencialment

Punt d'atenció continuada d'Arenys de Mar

Horari: de dilluns a divendres de **20 a 8 h**; dissabtes, diumenges i festius atenció **24 hores**, sense cita prèvia

Què ofereix

Equip d'Atenció Primària d'Arenys de Mar.
Treballadora social.
Atenció mèdica.
Urgències mèdiques.

- **SIAD Maresme**

Consell Comarcal del Maresme Plaça Miquel Biada, 1.
08301 Mataró, Barcelona

Demandar cita prèvia:

Telèfon: 93.741.16.22

Correu: siad.maresme@ccmaresme.cat

Què ofereix

Informació.
Assessorament legal.
Atenció psicològica.

- **SIE Maresme**

Carrer de Cosme Churruga, 88 baixos.
08301 Mataró, Barcelona

Demandar cita prèvia:

Telèfon: 93.796.13.00

Correu: dir.siemaresme@fsyc.org o bustia.siemataromaresme@gencat.cat

Què ofereix

Informació.

Atenció a les dones, així com als fills i filles a càrrec.

Acompanyament en el procés de recuperació.

- **Il·lustre Col·legi de l'Advocacia de Barcelona (ICAB) a Arenys**

Carrer d'Auterive, s/n. Edifici Jutjats (planta baixa).

08350 Arenys de Mar, Barcelona

Horari (sense cita prèvia): de dilluns a divendres de **10 a 13 h**

Telèfon: 93.795.77.86

Correu: arenys@icab.cat

Què ofereix

Assessorament legal i acompanyament, en especial en cas de denúncia.

- **Jutjat núm. 6 d'Arenys de Mar**

Carrer d'Auterive, s/n. Edifici Jutjats (planta baixa).

08350 Arenys de Mar, Barcelona

Telèfon: 93.693.10.06 o 93.792.41.25

Correu: mixte6.arenys@xij.gencat.cat

Què ofereix

Serveis judicials.

Serveis per a homes:

- **Unitat de psicoteràpia familiar i de gènere de l'Institut d'Assistència Sanitària**

Parc Hospitalari Martí i Julià. C/ Dr. Castany, s/n. 17190 Salt, Girona

Telèfon (WhatsApp): 675.782.479

Web: <http://www.ias.cat/ca/contingut/salutmental/506>

Què ofereix

Servei públic i gratuït dirigit a qualsevol persona que voluntàriament vulgui que l'ajudin per superar els comportaments d'abús cap a qualsevol membre de la seva família. Ofereix atenció a persones que, a causa de les seves dificultats per relacionar-se amb el seu entorn afectiu, manifesten conductes d'abús amb les persones que les envolten.

- **Programa d'atenció a homes que exerceixen violència masclista (PAI-H)**

Conexus

Consell de Cent 419 3r 2a – 08009 Barcelona (Espanya)

Correu: info@conexus.cat

Telèfon: 93 217 16 46

