

INVESTIGACIÓ

SOBRE LES

VIOLENCIES EMOCIONALS

Laia Ramiro Rubal

Octubre 2024



ÍNDEX

Índex	p. 1
Introducció	p. 2
Motivació pel projecte	p. 6
Descripció del projecte	p. 8
Objectius	p. 9
Perspectiva feministes de la investigació	p. 11
Marc teòric	p. 13
Sistema patriarcal i violències	p. 13
Violències	p. 15
Violències emocionals	p. 18
Què són les violències emocionals	p. 18
Reconèixer les violències en una mateixa	p. 22
Responsabilitat afectiva	p. 23
Intel·ligència emocional i educació emocional	p. 29
El biaix de gènere respecte a la gestió de la responsabilitat afectiva	p. 31
Dades, estadístiques, articles, estudis i investigacions	p. 36
Responsabilitat afectiva i cures	p. 39
Amor líquid i tecnologia	p. 40
Por al compromís	p. 42
La desvinculació	p. 44
Bones pràctiques de cures	p. 45
Autodefensa, comunitats emocionals i estratègies de resistència	p. 46
Col·lecció de contes sobre responsabilitat afectiva	p. 48
Bibliografia	p. 50

INTRODUCCIÓ

Les violències masclistes exercides sobre les dones i altres col·lectius vulnerables com les infàncies i adolescències contenen la violència emocional, relacionada directament amb la violència psicològica i/o física, que alhora té una relació directa amb la salut mental, l'autoestima, l'autoconfiança i la seguretat d'aquestes.

La cooperativa feminista Magranes, d'acompanyament a les sexualitats i les afectivitats, ens proposem un treball d'investigació basat en la recerca d'informacions vàlides per crear un marc teòric des d'on poder iniciar a crear una col·lecció de contes infantils sobre les violències emocionals, concretament sobre el *ghosting*, el *gaslighting* i el *benching*, amb l'objectiu de contribuir a la prevenció d'aquestes.

Tot i que ens hagués agradat poder oferir una investigació profunda a través de l'estudi de casos, aquest document només pretén ser una aproximació a la recerca sobre les violències emocionals, que serveixi de reforç a les persones adultes que vulguin obrir converses sobre aquesta temàtica a partir dels tres [contes](#) que hem creat.

El projecte que presentem incideix de manera directa en la prevenció durant les infàncies en les violències emocionals, psicològiques i físiques, ja que els contes els quals deriven d'aquesta investigació exemplifiquen alguns tipus de violències (*ghosting*, *gaslighting* i *benching*), posant l'èmfasi en el bon tracte i bastint de recursos a les persones adultes acompanyants (bibliografia i altres recursos).

Els contes que hem creat per acompanyar en l'aprenentatge de la responsabilitat afectiva i el bon tracte són els següents:

El vol de la Selva

Un conte sobre *ghosting*, quan algú desapareix de les nostres vides sense donar explicacions.

"Quan algú desapareix de la nostra vida i se'n va sobtadament sense acomiadar-se, això ens genera un malestar i sensacions desagradables. La història de la Selva, l'Àlex i la resta de companys/es ens mostra com ens podem sentir si ens trobem en una situació així, i ens fa pensar en com fer-ne una bona gestió emocional."

Quan m'escolto

Un conte sobre *benching*, quan deixes algú a la banqueta i t'hi relaciones només per conveniència.

"Quan tenim una relació d'amistat que ens porta més tristesa i neguit que il·lusió i alegria, potser toca revisar què ens està passant. La història del Gael, el Marc i la Nur ens fa reflexionar sobre l'amistat i el bon tracte."

Una nebulosa al meu pit

Un conte sobre *gaslighting* o llum de gas, quan es busca confondre una persona a través de la manipulació.

"Un malentès, fins i tot sense mala intenció, pot provocar angoixa i confusió desconcertant en la persona que pateix aquesta situació. La Maia i l'Oli ens

mostren els seus sentiments i ens comparteixen aprenentatges sobre el bon tracte en la comunicació."

Podeu trobar els contes a la nostra web www.magranes.com.

Exposem els articles de les Lleis actuals cercades al Portal Jurídic de Catalunya¹ en els quals ens centrarem en el marc teòric que presentem.

Atesa la Llei 17/2020, del 22 de desembre, de modificació de la Llei 5/2008, del dret de les dones a erradicar la violència masclista, trobem els següents articles:

Article 2

Modificació de l'article 3 de la Llei 5/2008

«Article 3. Definicions»

Als efectes d'aquesta llei, s'entén per:

»a) Violència masclista: violació dels drets humans a través de la violència que s'exerceix contra les dones com a manifestació de la discriminació i de la situació de desigualtat en el marc d'un sistema de relacions de poder dels homes sobre les dones i que, produïda per mitjans físics, econòmics o psicològics, incloses les amenaces, les intimidacions i les coaccions, té com a resultat un dany o un patiment físic, sexual o psicològic, tant si es produeix en l'àmbit públic com en el privat.

Article 3

Modificació de l'article 4 de la Llei 5/2008

¹ <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/inici>

Es modifica l'article 4 de la Llei 5/2008, que resta redactat de la manera següent:

«Article 4. Formes de violència masclista»

1. La violència masclista es configura per una continuïtat de situacions en què interactuen cadascuna de les formes de violència masclista amb els diferents àmbits en què es produeixen.

»2. La violència masclista es pot exercir de manera puntual o de manera reiterada d'alguna de les formes següents:

»b) Violència psicològica: comprèn tota conducta o omisió que produeix en una dona una desvaloració o un patiment, per mitjà d'amenaçes, humiliació, vexacions, menyspreu, exigència d'obediència o submissió, coerció verbal, insults, aïllament o qualsevol altra limitació del seu àmbit de llibertat. La violència masclista també es pot dur a terme amb l'amenaça o la causació de violència física o psicològica contra l'entorn afectiu de la dona, especialment els fills i filles o altres familiars que hi visquin o hi tinguin una relació directa, quan es dirigeixi a afligir la dona. També inclou la violència ambiental, que es duu a terme per mitjà de l'exercici de la violència sobre béns i propietats de la dona, amb valor econòmic o sentimental, o sobre els animals amb els quals té un vincle d'afecte, amb la finalitat d'afligir-la o de crear un entorn intimidatori.

MOTIVACIÓ PEL PROJECTE

Aquesta investigació és una breu aproximació a les violències emocionals. L'objectiu d'aquesta és oferir informació contrastada sobre la responsabilitat afectiva i les violències emocionals a persones interessades per aquestes temàtiques i a persones que acompanyen en l'aprenentatge de les primeres.

La motivació d'aquest projecte arriba de la manca de material per a la prevenció de les violències emocionals i l'educació en la responsabilitat afectiva en les infàncies i adolescències. La manca de material en format conte sobre temàtiques concretes sobre les violències emocionals, promocionant la divulgació en la prevenció i erradicació de les violències masclistes i en el foment de les masculinitats igualitàries i no violentes, ens ha portat fins aquí.

Actualment, des de la cooperativa Magranes, hem detectat la falta de recursos educatius en violències emocionals concretament en el *ghosting*, el *gaslighting* i el *benching* per explicar i acompanyar durant les infàncies, exemples de bon tracte per fer prevenció de violències emocionals. No existeixen al territori català ni espanyol contes adreçats a infants a partir de 3 anys, sobre aquestes temàtiques concretes que creiem importants començar a saber identificar i detectar des de les infàncies.

El concepte de *ghosting* s'utilitza quan algú talla la comunicació i desapareix sense donar explicacions.

El concepte de *gaslighting* o llum de gas s'utilitza per descriure una relació on l'agressor constantment recorre a la victimització per manipular les accions, pensaments i emocions de la víctima, amb l'objectiu de manipular-ne la realitat.

El concepte de *benching* es refereix a les situacions en què l'agressor deixa en constant espera la víctima i només recorre a aquesta quan necessita alguna cosa a canvi o per al seu propi benefici.

Investigar i crear aquests materials adreçats a les infàncies per oferir gratuïtament a les biblioteques, bibliobusos i Centres de Recursos Pedagògics de Catalunya és també un aspecte innovador que motiva el projecte, amb l'objectiu posterior de poder fer-lo arribar a les famílies i centres d'acompanyament a les infàncies.

Amb aquest projecte pretenem començar a desenvolupar aquesta tasca començant per la proposta de la creació de tres contes amb la intenció que, posteriorment, es pugui anar completant la col·lecció "Afectivament responsables!" amb contes referents a altres conceptes.

DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

Amb aquesta proposta, que vol ser una eina més per al benestar emocional i relacional, adaptarem el contingut teòric dels diferents conceptes, proposarem bones pràctiques i crearem una història adaptada a les infàncies i a les relacions que es donen durant aquesta etapa, com a mesura de prevenció per identificar aquests tipus de comportaments que es poden donar des de les infàncies de manera voluntària, involuntària i/o inconscient i que, si es practiquen de manera reiterativa al llarg de la vida, generen violències en les estructures relacionals en les etapes següents de l'adolescència i l'adulthood.

Actualment, no existeixen a Catalunya contes per a la infància relacionats amb aquestes temàtiques de manera directa i encapsulada que permetin reconèixer i identificar formes relacionals sobre violència emocional que poden ferir altres persones i la seva salut mental, generar inseguretats i minvar la seva autoestima i autoconfiança.

OBJECTIUS

Els objectius següents fan referència a aquest document i al resultat dels tres contes.

Objectius generals

1. Prevenir la violència masclista en la infància, l'adolescència i la joventut, fomentant el bon tracte, el benestar emocional i relacional en les relacions afectives per prevenir situacions de violències masclistes, concretament, les violències emocionals en les temàtiques del *ghosting*, el *gaslighting* i el *benching*.
2. Donar eines per identificar situacions de violències masclistes, concretament les emocionals, i promoure les masculinitats igualitàries i, per tant, no violentes.
3. Sensibilitzar i donar eines a la ciutadania sobre les diferents formes i àmbits en els quals s'exerceixen les violències masclistes així com als entorns educatius difonent informació sobre les violències emocionals (alumnat, professorat, famílies, educadores, etc.).
4. Garantir el dret al bon tracte en les relacions afectives davant les violències masclistes.

Objectius específics

1.1. Escriure i publicar tres contes adreçats a infants a partir de 3 anys sobre els conceptes de ghosting, el gaslighting i el benching.

2.1. Acompanyar el conte amb una guia didàctica amb recursos i reflexions per fomentar l'autoidentificació de violències emocionals durant la infància adreçada a les persones que acompanyin la lectura dels contes (educadores, professorat, famílies...).

3.1. Realitzar almenys 3 presentacions dels contes en diferents biblioteques de la Xarxa de Biblioteques de Catalunya, escoles o Facultats d'Educació de les universitats catalanes.

4.1. Enviar un exemplar de cada un dels contes a totes les biblioteques de la Xarxa de Biblioteques de Catalunya.

PERSPECTIVA FEMINISTA DE LA INVESTIGACIÓ

El feminisme és “una reacció sensible a les injustícies del món”.

Sara Ahmed, *Vivir una vida feminista* (2018:41)².

“Si bé és cert que el feminisme ens permet redirigir les nostres emocions cap a objectes diferents, també ho és que les nostres emocions poden convertir-se en els seus objectes”.

Sara Ahmed, *Vivir una vida feminista* (2018:63)³.

Aquesta recerca parteix de la teoria del coneixement situat de Donna Haraway, que afirma que tota observació de la realitat social és parcial, situada i incompleta en si mateixa. També, partim del compromís amb l'epistemologia feminista, és a dir, de l'ús de conceptes revisats des de la perspectiva feminista que donen sentit al text gràcies a la resignificació de vocabulari.

És important per a nosaltres, visibilitzar que aquesta investigació és possible gràcies al coneixement col·lectiu que s'ha generat a partir de la lectura d'altres investigacions de referència; de converses internes i externes a la cooperativa, professionals i personals, formals i informals; a partir de l'estudi de casos, la pràctica i l'escolta d'experiències personals pròpies o de casos propers i a partir de l'observació de les relacions interpersonals. L'impuls, sobretot, neix gràcies a persones que han obert les seves vivències sobre violències emocionals al col·lectiu des de l'amistat i la confiança.

² Traducció pròpia al català.

³ Traducció pròpia al català. Quan Sara Ahmed parla d'objecte s'està referint a objecte d'estudi.

Magranes aposta per la creació de coneixement més enllà de l'acadèmia sense perdre el rigor i el caràcter científic de les investigacions. Reconeixem també les limitacions de la investigació per falta de temps i recursos, per això, l'objectiu d'aquest document és reforçar en l'àmbit teòric la pràctica en l'acompanyament de l'aprenentatge durant les infàncies de la responsabilitat afectiva i el bon tracte.

Des de la cooperativa treballem amb un marc teòric propi col·lectivitzat des del pensament no binari, transfeminista, antiracista i anticapacitista i en lluita contra l'lgbtqafòbia, la grassofòbia i la pressió estètica.

MARC TEÒRIC

SISTEMA PATRIARCAL I VIOLÈNCIES

“El sistema patriarcal és “La manifestació i institucionalització del domini masculí sobre les dones i infants de la família i l’ampliació d’aquest domini sobre les dones en la societat en general”.⁴

Gerda Lerner (1986)

El patriarcat té un origen epistemològic en la paraula patriarca i fa referència a una estructura d’organització i dominació (recolzat pel sistema sexe-gènere) on preval l’autoritat i el poder masculí i dels homes, en detriment dels drets i llibertats de les dones i del seu poder econòmic, polític i social. La família tradicional i l’Església, entre altres coses, són figures molt necessàries perquè el patriarcat pugui seguir existint.

Quan fem referència al poder dels homes i a la dominació masculina estem posant el focus en la figura de l’home blanc, cis, hetero, europeu i de classe alta, que és qui històricament ha sostingut el poder a través de l’explotació i la violència, i creant lleis per mantenir un sistema a la seva conveniència. A partir d’aquesta acumulació de poder es crea una estructura organitzativa patriarcal, sexista, masclista, racista i capacitista que s’ha institucionalitzat a tot el món i ha pres forma en la seves variades legislacions. La posada en pràctica d’aquestes lleis afecta a totes les persones, sobretot i especialment a les dones i persones vulnerables i vulnerades.

⁴ Traducció pròpia al català.

L'ús de la paraula patriarcat en contextos feministes conté un caràcter de lluita i denúncia contra els sistemes d'organització social i polític jeràrquics i basats en relacions de poder desiguals. Aquesta lluita posa el focus en la creació de nous sistemes organitzacionals plurals inspirats en l'equitat, la justícia i lliures de violències.

El sistema patriarcal sosté el sistema capitalista i es basa en què l'antropòloga Gayle Rubin va anomenar el sistema sexe-gènere, mitjançant el qual se li atorga a cada persona un rol en funció del sexe-gènere i de manera convenient per al patriarcat. Rubin també va investigar sobre els mecanismes historicosocials, mitjançant els quals el gènere i l'heterosexualitat obligatòria són produïts i les dones són relegades a una posició secundària en les relacions humanes.

Els sistemes de gènere, que són diferents en funció de l'organització social de cada context, estan reforçats per la idea del "pensament heterosexual" que va desenvolupar Monique Wittig el 1992. El pensament heterosexual sosté la seva base en les relacions dels sistemes de gènere, de manera que és interessant abordar els conceptes de gènere i sexe i les seves relacions i opressions també des de les perspectives de Gayle Rubin (1986), Judith Butler (1990), Raewyn Connell (2003) i Elvira Burgos. Des del pensament heterosexual, el sistema patriarcal acceptarà només tot allò que entri dins les normes que ell mateix ha dissenyat i deixarà als marges tot el que no respongui al que necessita per existir. Per al sistema patriarcal és important la norma i no sortir-ne mai, per això és vital visibilitzar les lluites des de les resistències i les resiliències dels marges contra el racisme, el sexisme, el capacitisme, l'lgbtqafòbia, la grassofòbia, etc.

VIOLÈNCIES

Abans d'introduir-nos concretament en descriure les violències emocionals, hem de situar-nos en el concepte de violència, que és una peça clau en el funcionament del patriarcat.

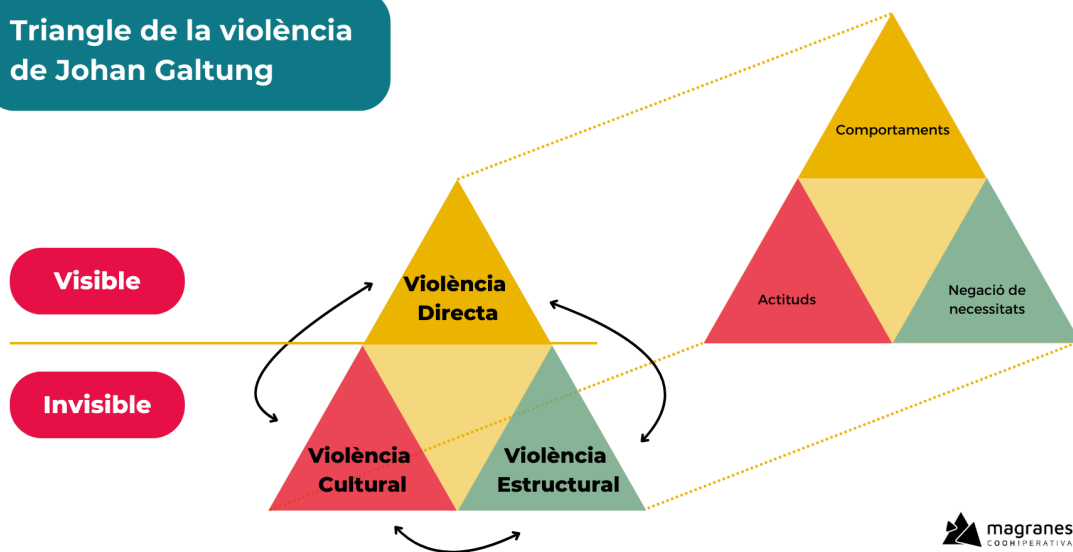
La violència, segons l'OMS⁵ és "l'ús deliberat de la força física o el poder, sigui en grau d'amenaça o efectiu, contra un mateix, una altra persona o un grup o comunitat, que causi o tingui moltes probabilitats de causar lesions, mort, danys psicològics, trastorns del desenvolupament o privacions". L'OMS reconeix la violència com "un important problema de Salut Pública prevenible i evitable. De la mateixa manera que altres problemes de salut, la violència no es distribueix de manera uniforme entre els diversos grups de població o els entorns. Diferents subtipus de violència, inclosa la violència de gènere, tenen en comú factors de risc, causes que l'originen i conseqüències que produeixen."

Des del nostre punt de vista, aquesta definició no estaria del tot completa, ja que omet la possibilitat d'exercir la violència de manera inconscient (que ve donada de la naturalització dels aprenentatges de la violència cultural i simbòlica i de la legitimació de desigualtats de la violència estructural). Tampoc cita altres formes de violència que passin per les emocions.

Johan Galtung, sociòleg i matemàtic noruec, va introduir el concepte del **Triangle de la violència** per representar gràficament la dinàmica de la generació de la violència en els conflictes socials. D'aquesta manera, el triangle diferencia tres tipus de violències dividides en dos camps, el visible i l'invisible:

⁵ Organització Mundial de la Salut.

Triangle de la violència de Johan Galtung



Violència visible

Parlem de **violència directa** i classificada com a visible la violència material que s'aplica de manera directa i està estretament relacionada amb els comportaments, les conductes i els actes de violència física, psicològica o verbal. Alguns exemples de violència directa poden ser l'abús, l'agressió, el xantatge, els insults, les amenaces, etc.

Violència invisible

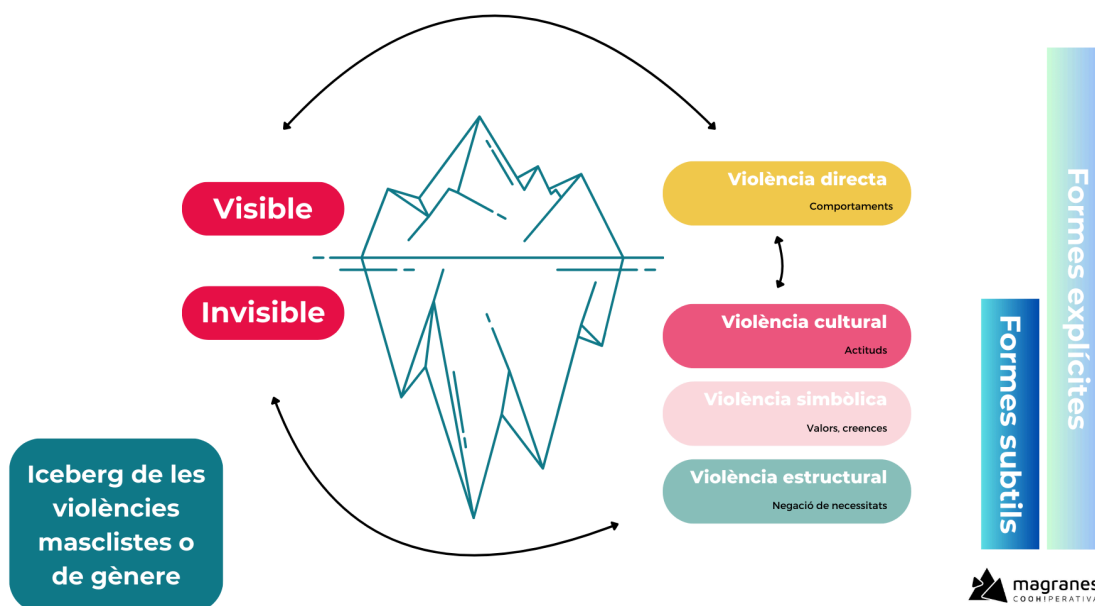
Dins de la violència invisible, que no es veu, que pot passar desapercibuda, trobem dos tipus de violències.

La **violència estructural** és originada dins d'unes estructures que neguen les necessitats bàsiques de l'ésser humà i està estretament relacionada amb les desigualtats, els privilegis i les opressions. Alguns exemples de violència

estructural poden ser el racisme, el classisme, el sexisme, el capacitisme, l'androcentrisme, l'eurocentrisme, etc.

La **violència cultural** és l'eix legitimador dels altres tipus de violències i pren forma a través de les actituds. Alguns exemples de violència cultural són les creences etnocentristes, la legitimació, justificació i validació de desigualtats mitjançant la ciència empírica, l'art, la ideologia, l'idioma, la religió, la filosofia, el dret, etc.

La proposta del *Triangle de la violència*, dins el moviment feminista, té una aproximació gràfica que es representa en la figura de l'**Iceberg de les violències de gènere o violències masclistes**. A aquesta altra representació de les violències, s'hi afegeix la divisió entre **formes explícites de violència** (visibles i algunes invisibles) i **formes subtils de violència** (invisibles), a més d'incloure la **violència simbòlica**, terme encunyat per Bourdieu en la dècada dels 70.



La **violència simbòlica** és la relació social asimètrica on el “dominador” exerceix una violència indirecta i no físicament directa en contra de “les persones dominades”, les quals no evidencien i/o són inconscients d’aquestes pràctiques en la seva contra, per tant, són “còmplices de la dominació a la qual estan sotmesos” (Bourdieu, 1994)⁶. És una violència naturalitzada reforçada pels valors, creences i posicions de privilegi que fan que semblin inqüestionables i immutables. Alguns exemples de la violència simbòlica són els estereotips de gènere o racistes, els estigmes, el llenguatge masclista i racista, la manipulació i invisibilització de la història de les minories, etc.

Els exemples que trobem en aquest iceberg de les violències es concreten en les violències masclistes. El moviment feminista en fa ús de manera recurrent per detectar, visibilitzar, classificar o denunciar aquest tipus de violències. D’aquesta manera, no s’interpreta la violència com a gradual o progressiva, ni es dona valor jeràrquic a les accions, sinó que es presenta com una estructura complexa que requereix atenció, revisió i qüestionament en tots els àmbits.

VIOLENCIES EMOCIONALS

Què són les violències emocionals

Les violències emocionals poden ser visibles o invisibles, subtils o explícites, i tenen relació directa amb la violència directa, amb la simbòlica, amb la cultural i l’estructural. Per tant, les violències emocionals tenen una idiosincràsia complexa i poden impregnar totes les arestes de l’iceberg de les violències.

⁶ Olisa, Mariana. (2 d’octubre de 2024). *5 ejemplos de violencia simbólica*. Afroféminas. <https://afrofeminas.com/2022/04/10/5-ejemplos-de-violencia-simbolica/>

El concepte de violència emocional està directament relacionat amb el de violència psicològica. "Els/les expertes en el tema no han arribat a un acord sobre si hi ha o no una diferència significativa entre el maltractament emocional i el psicològic. Hi ha algunes investigacions que suggereixen que hi ha diferències lleus entre els dos. Es creu que el maltractament emocional és més ampli i, per tant, el maltractament psicològic moltes vegades es considera una forma de maltractament emocional. A més, el maltractament psicològic inclou l'ús de tàctiques verbals i socials per controlar la forma de pensar d'una persona, [...], que no necessàriament és el mateix que altres formes de maltractament emocional." Finalment, conclouen que en les seves reflexions agruparan "els dos termes junts, ja que els comportaments descrits per ambdós conceptes són prou semblants perquè no hi hagi una diferència real en el moment de considerar els remeis legals per a les víctimes d'aquests comportaments."

En aquesta investigació que ens ocupa, però, volem obrir una petita finestra exploratòria que possibiliti continuar investigant en les diferències entre la violència emocional i la violència psicològica. Segons la definició anterior, podríem dir que les violències emocionals són un paraigües on les violències psicològiques tenen cabuda.

Les conseqüències de la violència psicològica poden tenir el seu origen en la violència emocional rebuda, alterant el benestar emocional de la persona que la rep i fent-la experimentar emocions negatives que poden derivar en conseqüències psicològiques (baixa autoestima, confiança en una mateixa, dubtar de la pròpia percepció de la realitat, etc.) i en un impacte negatiu en la salut mental de les persones.

Al llarg de tot aquesta anàlisi, parlarem de la relació entre les violències emocionals i el patriarcat, entenent aquest com el causant, el motor i el potenciador de les violències emocionals. Així doncs, centrarem el focus en el context global en què s'exerceixen les violències emocionals basades en les relacions de poder interpersonals (entre persones) que s'estableixen i que se sostenen a causa de les jerarquies derivades dels sistemes de gènere fruit del patriarcat.

Tot i que, a estones, estiguem intentant trobar les diferències possibles entre les violències emocionals i psicològiques, partim d'una mirada holística del cos on el cos emocional, relacional, mental, físic i energètic, social o cultural van de la mà els uns dels altres i es relacionen constantment entre ells. Des d'aquesta perspectiva, perd sentit la fragmentació, tot i que de vegades, és important centrar-se en cada un dels cossos que ens conformen per entendre les parcel·les de coneixement amb més profunditat i detall. D'aquesta manera, les emocions estan connectades directament amb la ment, amb el cos físic i amb les relacions interpersonals que establím. El cos físic es pot tocar, el cos mental es pot pensar, el cos relacional es pot palpar i el cos emocional es pot sentir. La legitimitat i validació de les emocions i els sentiments que esdevenen a través del cos relacional és subjectiva i en passar-les al llenguatge explicatiu (oral, escrit, signat, visual, corporal, etc.) sovint perd els matisos que alhora resten impregnats als nostres cossos i que li donen tot el sentit.

“Me parecía que la cuestión del cuerpo era una cuestión fundamental para entender los procesos de subjetivación (u objetualización) que operan en el campo de «lo social». El cuerpo es un lienzo, un mapa de marcas históricas donde florece todo lo que la cultura (léase sociedad, familia, escuela, religión, etc.) ha dejado impreso en nuestras pieles. El cuerpo es el trazo de nuestras relaciones, de nuestros gritos, de nuestros goces, de nuestros golpes, de nuestros vicios, de nuestros suplicios, de nuestros placeres; es el trazo

de nuestras vidas, sin más. Me dispongo a escribir, a iniciar un recorrido somático por la dimensión parlante de algo que en apariencia siempre hemos intentado que fuera físico (y solamente físico). Pero resulta que, por diferentes motivos, los cuerpos han tomado la palabra y han empezado a hablar. Ya no son silencio, grito enmudecido desde los rincones de la carne (a veces putrefacta), sino que son voces que hablan y explican su estado.”

Jordi Planella (2017)

És aquest cos que parla, en diferents llenguatges, també el de les emocions, el que està en constant diàleg de manera holística amb allò que succeeix amb relació a l'exterior però també amb relació a l'interior, i el que pot ser receptor de les violències emocionals exercides des d'altres cossos (físics o sistèmics).

Quan els cossos entren en relació amb altres persones (en una relació de qualsevol tipus) és quan entra en joc la responsabilitat afectiva i, si una emoció no és reconeguda i validada externament tindrà una afectació directa al cos emocional provocant així dolor emocional, podent arribar a provocar trauma.

“En el cuerpo se anuda la estructura y mi experiencia”.

Mari Luz Esteban

Reconèixer les violències en una mateixa

Reconèixer les violències en una mateixa és un procés molt dolorós, ple de frustració i impotència, qüestionament i ràbia. Ser conscient que algú ha exercit violència sobre tu és reconèixer també que en algun moment has perdut el control sobre el teu propi cos, i això fa mal. Compartir les pròpies experiències, escoltar-ne d'altres, sentir-se propera a altres vivències reconforta el procés de presa de consciència i ofereix eines per transitar-lo. No existeixen fórmules màgiques que funcionen per a totes les persones de la mateixa manera, però podem anar nodrint-nos d'estratègies col·lectives per identificar, analitzar i fer front a les violències emocionals.

“Al involucrar sentimientos de cariño hacia otra persona, es sumamente difícil y a su vez doloroso, reconocer que eres víctima de un círculo de violencia. En este sentido, no hay maneras específicas para abrir los ojos frente a este tipo de situación. [...]. La psicóloga Mayneé Cortés recaló la importancia de informarse respecto a éstas técnicas tan tóxicas para así ser capaces de identificarlas a tiempo. En este sentido, es clave también compartir experiencias con otras mujeres o personas de confianza para así reconocer con mayor facilidad si están ejerciendo violencia en tu contra. [...] En esa línea, señaló: Al estar en posición de víctima, es fundamental crear redes de apoyo, buscar espacios terapéuticos que te ayuden a cultivar las herramientas para establecer relaciones más sanas y constructivas. Es sumamente importante no caer en conductas autodestructivas o experimentar sentimientos de culpa, pues no eres ni jamás serás responsable de las acciones de otras personas”.

Copadas. Tipos de violencia emocional

RESPONSABILITAT AFECTIVA

“Toda interacción humana, por el solo hecho de ser humana, nos afecta de alguna manera.”

Miguel Vagalume (2022)

Citant a Alicia Valdés (2024:99), entendrem els afectes com la “capacitat d’afectar i ser afectada”. El nostre propi cos afecta i és afectat en les nostres relacions. Entendrem les relacions més enllà de les relacions de parella, de les relacions entre dues persones dins d’una parella romàntica monògama: “La monogamia parece apropiarse de todo tipo de afecto. Relación de dos, afectos binarios” (Valdés, 2024:102). Entendrem les relacions des de la seva complexa amplitud, on hi caben múltiples formes de relacionar-se: parella, amistosats, familiars, pares-mares-fillis, animals, fins i tot podem tenir una relació amb la persona a qui comprem el pa cada dia. Per això, proposem fer aquest exercici d’entendre els afectes des de la nostra capacitat afectiva amb el món.

La responsabilitat afectiva és la capacitat d’assumir la responsabilitat de les nostres emocions i accions en relació amb les altres persones sent conscient que tot el que fem, afectarà el nostre entorn i a les persones amb qui ens relacionem. Desenvolupar aquesta habilitat ens permetrà construir relacions saludables i significatives amb les altres persones, prendre consciència de nosaltres mateixes i les nostres emocions i accions alhora que desenvoluparem un control d’aquestes. La consciència emocional, la comunicació efectiva, l’empatia i la compassió ajudaran a treballar aquesta habilitat.

Tres components clau de la responsabilitat afectiva són la **consciència emocional**, l’habilitat d’una persona per identificar i comprendre les seves

pròpies emocions, la **regulació emocional** i l'**autoregulació**, la capacitat de controlar i dirigir les seves emocions de manera saludable.

Abans parlàvem sobre l'apropiació dels afectes per part de la monogàmia i, tot i que actualment s'està escrivint molt sobre els afectes en altres tipus de relacions com és l'amistat, sobre la qual us recomanem llegir el llibre *(h)amor9 amigas* de l'editorial Continta me tienes, de les reflexions sobre els afectes i la seva pràctica fa molts anys que se'n parla i s'estudia.

“La no monogamia no va solo de tener sexo con otras personas, que también, para mí la no monogamia más revolucionaria es llevar un plato de sopa a tu vecina de enfrente, que sabes que es mayor, y preguntarle cómo está. Eso también es poliamor.”⁷

Brigitte Vasallo (2019)⁸

Si parlem de responsabilitat afectiva en les relacions hem de fer referència indubtablement al moviment de l'amor lliure, que té relació amb el moviment anarquista del segle XIX, que qüestionava el model tradicional de família i les relacions de contracte matrimonial. En aquells temps no es parlava d'aquest concepte, però ja aleshores hi havia persones que posaven en pràctica relacions que tenien més a veure amb la responsabilitat afectiva que amb les obligacions.

La teoria quasi sempre es desenvolupa a partir de la pràctica, i no és fins al 1990, que s'utilitza la paraula poliamor al llibre *A bouquet of lovers* (Un grapat d'amants) de Morning Glory Zell-Ravenheart, una activista californiana. En aquells moments comença a estendre's la idea d'una parella sense exclusivitat sexual, renunciant

⁷ Dins de Font, Laia. (7 març 2019). “Amor, felicidad y subversión”. *La Tinta*. <https://latinta.com.ar/2019/03/07/amor-felicidad-subversion/>

⁸ Autora de *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*.

al matrimoni i a les obligacions conjugals. Una relació vista com una forma de mostrar-se oberta a altres relacions i no com una tolerància d'infidelitats.

No és fàcil traçar la història i trajectòria de l'origen del concepte "responsabilitat afectiva", ja que el seu origen no és acadèmic, però la filòsofa, escriptora i periodista feminista Tamara Tenenbaum sosté que "la versió més plausible és que prové del moviment poliamorós que comença a desenvolupar-se en la dècada de 1980, particularment als EE.UU."⁹

Segons relata, Jose Carlos Pérez Cortés al llibre *Anarquia relacional, la revolució dels vincles* (2021:21), és al festival *Anarkistfestival* celebrat el 20 d'agost de 2005 a l'illa del canal de Långholm a Estocolm, en un ambient bucòlic i paradisiac de l'anarquisme amb tallers i converses a l'herba, música i "accés prohibit a sexistes", que Andie Nordgren i Jon Jordås parlen sobre normativitat i relacions i deixen clar que no volen que la seva visió de l'anarquia relacional, com l'anomenen, es confongui amb un corrent que s'estava estenent i popularitzant, el poliamor. És en aquest context que es comença a generar una forma particular de pensament sobre la no monogàmia vinculada a la psicologia i relacionada amb el benestar individual i no tant amb la crítica del sistema burgès. Psicòlogues com Deborah Anapol i escriptores com Dossie Easton (també terapeuta) i Janet Hardy (també educadora sexual), les dues últimes autores de *The Ethical Slut*, traduït com a *Ètica promíscua*¹⁰ el 2013 i considerat la

⁹ Dins de Ferloni, Martina i Nosseinte, Lucía. (2022). Apuntes sobre el amor romántico y la responsabilidad afectiva. Mora, (28). [pp.68] <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/mora/article/view/8118/11301>

¹⁰ Nota al peu extreta de Pérez Cortés, Jose Carlos, (2021); *Anarquia relacional. La revolució dels vincles*. Tigre de Paper. [p.91]. Text en valencià.

"El llibre es va començar a traduir per capítols en 2009 a *Golfs con principios*, una de les pàgines web més interessants d'aquestes temàtiques i un marc d'activitats constants com ara xarrades, tallers trobades, festes, etcètera. El nom de la pàgina provenia, precisament, d'una primera traducció lliure del títol del llibre. El títol preferit per les autores era el més literal possible:

“Bíblia del poliamor”, comencen a pensar sobre aquest concepte més com un estil de vida personal que com una revolució col·lectiva i a parlar de “no monogàmia ètica” i la necessitat de pensar quins valors havien de sostenir els vincles no monògams. Segons Tenenbaum (2019), “per a la majoria de la gent, la no monogàmia només podia entendre’s com a transgressió i no com una ètica possible. [...]. Per altra banda, se suposava que aquells que participaven del poliamor, les relacions obertes i pràctiques sexoafectives no monògames eren persones sense valors, sense principis i sense ganes de cuidar als altres. En contra d’això, els poliamorosos van organitzant un vocabulari al voltant de les idees d’ètica i de responsabilitat en la gestió dels afectes. Aquest vocabulari no es pensa com un codi de convivència o una llista de normes, sinó fonamentalment com a exploracions al voltant d’una pregunta complexa: què vol dir tractar-se bé fora d’una relació de parella tradicional?”.

Un cop situat l’origen del concepte de “responsabilitat afectiva”, situem-nos en l’actualitat del segle XXI per continuar. En l’actualitat, en paraules de la psicòloga Irene Hernández Arriero (2023), “la responsabilitat afectiva amplia els seus marcs de referència i ens parla de vincular-nos a consciència en tota relació que establím on hi hagi una alteritat¹¹, i involucra cures mútues. Això vol dir que, no només implica fer-nos responsables dels propis sentiments i de com expressar-los, sinó també de fer-nos conscients de com les nostres actituds i els nostres comportaments afecten també les altres persones i generen un impacte en elles.”

Putones con ética, però el que va triar finalment l’editorial va ser el que podia facilitar una distribució menys problemàtica en castellà. *Ética promiscua (The Ethical Slut): ¿Por qué se ha traducido así el título?*, a golfxsconprincipios.com.

¹¹ Concepte filosòfic que es refereix a la capacitat, condició o estat de ser una altra persona o de ser diferent, i alò que se’ns oposa marca la nostra identitat. (Otridad o alteridad, en castellà).

Actualment, el terme “responsabilitat afectiva”, tot i el seu context d’origen, és utilitzat, pensat i explorat per una gran diversitat de persones que es consideren monògames, no monògames, heterosexuales i per les que se situen fora de l’heteronorma i el binarisme de gènere. Podem afirmar que, en l’actualitat, és un concepte popularitzat i aquest fet té a veure amb la diversitat en les maneres de viure i compartir les sexualitats i les relacions. Així doncs, independentment del tipus de relació, la responsabilitat afectiva consisteix a fer-nos càrrec dels nostres actes i el seu impacte en les altres persones, tenint en compte els seus sentiments i emocions. És una conversa entre l’empatia i l’assertivitat en l’àmbit de la intel·ligència emocional. És una pràctica que requereix aprenentatge continu, revisió i qüestionament, que no és fàcil i que no és aplicable de la mateixa manera a totes les relacions i vincles. La responsabilitat afectiva no opera tan sols en el camp de les sexualitats. Les afectivitats, l’amor i el respecte van molt més enllà d’aquests límits. La família, les amistats i altres tipus de relacions i vinculacions també se sostenen des de l’afectivitat i les cures, per això, la comunicació assertiva bidireccional o en més direccions, la sinceritat, la confiança, el posar o acordar límits i respectar-los, la validació de les emocions de l’altra persona, oferir i pactar compromisos, una escolta activa, fer-se càrrec dels propis sentiments i de la forma en com són expressats, assumir el conflicte i travessar-lo conjuntament, són aspectes importants en la responsabilitat afectiva per viure relacions sanes. La responsabilitat afectiva és ser conscient de que qualsevol acte dins d’una relació té una conseqüència positiva o negativa, té un impacte, una afectació en els altres cossos i que requereix temps, dedicació i implicació en el vincle.

“Cuando establecemos relaciones interpersonales íntimas se generan vínculos emocionales que suponen satisfacciones y apegos, pero también dilemas y conflictos. La responsabilidad afectiva es una forma de comportamiento que pivota en torno a los

conceptos de respeto, equilibrio y cuidado mutuo ofreciendo herramientas que evitan las derivas tóxicas y refuerzan los vínculos afectivos sanos.”

David Rubio (2022)

La responsabilitat afectiva, doncs, és una qüestió de la qual preocupar-se només i exclusivament de les persones que no tenen relacions monògames? No. La responsabilitat afectiva, com hem dit anteriorment, és una qüestió que ens ocupa com a éssers relacionals. Ens vinculem constantment, amb més o menys mesura, de manera temporal o constant, amb persones adultes i amb infants, amb persones que coneixem des de fa anys i altres que són noves, amb parelles, família, amistats, relacions esporàdiques, estables, convencionals, no convencionals, etc. Entenent com a pròpia la responsabilitat afectiva, crearem i construirem vincles sans i saludables.

“El concepto tiene mucho que ver con un verbo: hacerse cargo. Es decir, encontrar el punto en que cada persona se hace cargo de su mochila mientras responde a lo que está poniendo en juego en un vínculo, sin descuidar a la otra persona.”

Ana Requena Aguilar (2022)

Intel·ligència emocional i educació emocional

Per què parlem de responsabilitat afectiva relacionada amb l'educació emocional i la intel·ligència emocional? El 2008, Sahnaz Bahman i Helen Maffini van concloure en les seves investigacions (*Developing Children's Emotional Intelligence*), que l'èxit en la vida depèn un 70-80% de les habilitats emocionals.

“L'educació emocional és una forma de prevenció primària inespecífica dels problemes de convivència. A través del coneixement i assoliment de les seues competències, els membres de la societat estarem més preparats per gestionar amb èxit les nostres pors individuals, però també col·lectives. Així mateix, serem capaços de canalitzar adequadament l'energia que prové d'emocions com l'odi o la ira.

A nivell personal, haurem de treballar i assolir estratègies de regulació emocional que ens permeten reconduir les emocions citades anteriorment i que, com sabem, poden desencadenar en comportaments violents. Serà molt important també desenvolupar la nostra autoestima, conèixer i fer nostres estratègies de vida i benestar que ens permeten focalitzar en aquells aspectes més positius de la vida per fomentar-los i donar-los força, en detriment de les rancúnies, la ràbia o l'odi.

A nivell col·lectiu i, en concret, en el context educatiu, volem fer ressò del model dialògic de resolució de conflictes. La proposta tracta de conscienciar sobre la no naturalització de la violència en cap context ni a cap edat; es coneix amb el nom de 'Violència 0 des dels 0 anys'. Açò ens porta a la necessitat de crear espais lliures de violència, on es treballa la no acceptació de cap tipus de comportament violent i s'ensenya a rebutjar-los.”

Amaia Sobrevela (2018)

La Intel·ligència emocional (IE) és l'habilitat d'entendre, utilitzar i gestionar les nostres pròpies emocions de manera que puguem comunicar-nos de manera efectiva, puguem empatitzar amb altres persones, superar reptes i gestionar els conflictes amb l'objectiu de forjar relacions sanes i equilibrades, on el conflicte

pugui existir però no escalar al nivell de violència. Desenvolupar la nostra intel·ligència emocional ens aportarà un gran coneixement sobre la nostra salut mental i la d'altres persones.

Els cinc pilars de la intel·ligència emocional, sobre els quals escriu Elaine Houston¹² i mencionats per primera vegada per Daniel Goleman (1995), són els següents:

- L'**autoconsciència** és la base de la intel·ligència emocional i es tracta de l'habilitat de reconèixer i comprendre les nostres pròpies emocions i com aquestes impacten a les altres persones. És una invitació a fer una introspecció d'autoavaluació per identificar aspectes de conducta o emoció propis que seria positiu modificar i per analitzar què és el que ens motiva i ens permet l'autorealització.
- L'**autoregulació** se centra en el desenvolupament de la capacitat per gestionar sentiments adversos i adaptar-se als canvis. És una habilitat útil en la resolució de conflictes generant rapidesa de reacció i gestió de responsabilitats.
- La **motivació i automotivació** per aconseguir els nostres propòsits des d'un enfocament de realització i satisfacció personals, deixant en un segon pla la necessitat de reconeixement o recompensa externa. D'aquesta manera, el compromís que s'assumeix per i per a una mateixa és més fort que el que depèn de les reaccions i perspectives d'altres persones.
- L'**empatia** és la capacitat de reconèixer i entendre com se senten altres persones i tenir en compte com se senten aquestes abans de continuar

¹² Dins de García-Bullé, Sofía. (8 de juliol de 2021). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Observatorio del Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>

una interacció. Ens permet comprendre les dinàmiques que influencien les nostres relacions.

- Les **habilitats socials** compten amb els mecanismes necessaris per entendre les emocions de les altres persones, establir una distància entre aquestes i les nostres al mateix temps que construïm un canal de comunicació per connectar amb la gent amb qui interactuem. Durant l'exercici d'aquestes facultats s'obtenen habilitats com l'escolta activa i la comunicació assertiva verbal i no verbal.

El biaix de gènere respecte a la gestió de la responsabilitat afectiva

El biaix de gènere és la diferència de desigualtats que sorgeixen en analitzar les categories home/dona¹³ respecte a un mateix indicador pel que fa a les oportunitats d'accés i control de recursos econòmics, socials, culturals, polítics, etc.

Quan diem que hi ha un biaix de gènere respecte a la gestió de la responsabilitat afectiva parlem del fet que les diferències existents són estructurals, per tant, no podem extreure conclusions generals sense aplicar una anàlisi amb perspectiva de gènere al tema que ens ocupa. Encara són pocs els estudis i les investigacions que trobem respecte al tema, però el moviment feminista visibilitza constantment el biaix de gènere en la gestió de la responsabilitat afectiva i assenyalava l'educació emocional diferenciada per sexes i ho fa utilitzant diversos recursos i llenguatges: a través de l'anàlisi de discursos, de les xarxes socials, de les consultes terapèutiques, en converses, xerrades i tallers entorn de la responsabilitat afectiva, etc.

¹³ Des de l'anàlisi binari de sexe-gènere.

“Hemos sido socializadas, como dicen muchas autoras, para ser por y para los otros, para la entrega, para no dañar el ego de la otra persona, para complacer... pues esa brecha de género se ve en los cuidados y en la intimidad claramente.”.¹⁴

Isabel Duque, *la Psico Woman* (2022)¹⁵

Existeix doncs un biaix de gènere en la responsabilitat afectiva?

Tamara Tenenbaum afirma: “Hoy, que el sexo casual ya no es una costumbre de nicho sino moneda corriente, no tenemos para nada claro qué compromisos implica acostarse con alguien una vez, dos veces o veinte veces. ¿Está mal desaparecer en el aire después de haberse visto anoche? La mayoría, tal vez, diría que no; ¿y dos noches? ¿Cinco noches? ¿Cinco noches y un desayuno? ¿Diez desayunos y una salida con amigos? ¿Dónde está el límite? La sensación es que nadie tiene la más pálida idea, y que esa incertidumbre –que es irresoluble, a menos que alguien patente “los 10 mandamientos de las relaciones casuales” y todos decidamos de forma profundamente aburrida acatarlos– puede producir malos entendidos y sobre todo, mucha angustia”. (Tenenbaum, 2019).

Aturem-nos per analitzar aquest paràgraf. Quan Tamara Tenenbaum parla del fet que el sexe casual ja no és un “costum de nínxol” cal pensar sobre qui formava part d’aquest nínxol i com ha evolucionat. Probablement, aquest nínxol han estat, històrica i estructuralment, homes, blancs, rics, europeus,

¹⁴ Dins de Requena Aguilar, Ana. (14 de febrer de 2022). *Responsabilidad afectiva o cómo no dejar un reguero de cadáveres amorosos en el camino*. ElDiario.es https://www.eldiario.es/sociedad/responsabilidad-afectiva-no-reguero-cadaveres-amorosos-camino_1_8738330.html

¹⁵ Dins de Requena Aguilar, Ana. (14 de febrer de 2022). *Responsabilidad afectiva o cómo no dejar un reguero de cadáveres amorosos en el camino*. ElDiario.es https://www.eldiario.es/sociedad/responsabilidad-afectiva-no-reguero-cadaveres-amorosos-camino_1_8738330.html

heterosexuals i liberals, tot i que, al llarg de la història i fins a l'actualitat, també molts altres homes que no responen a totes aquestes categories. Per què? Doncs perquè, sobretot, a partir del desenvolupament del pacte social realitzat en el context del període il·lustrat de la Revolució Francesa (1789-1799) amb l'objectiu d'ordenar la societat de forma col·lectiva, i amb el reforç teòric al *Contracte social* de Rousseau, es dona reconeixement públic i polític als individus com a membres de la ciutadania, com a subjectes iguals, majors d'edat i independents. Per tant, es reforça legalment un tipus de comportament moral i ètic alhora que també es reforça la diferència sexual, ja que les dones i altres col·lectius com les persones racialitzades o LGBTIQ+ no formaven part de l'espai públic i, per tant, no eren reconegudes com a ciutadanes dins d'aquests drets mal anomenats universals. Si es vol aprofundir sobre què va significar aquest *Contracte social* en termes de desigualtats i jerarquies, Carole Pateman escriu el 1988 *El contracte sexual*, on analitza com la teoria del contracte social continua reafirmant el patriarcat a través de mètodes de submissió contractual on existeix un desequilibri de poder a causa del sexisme sistèmic. A més, a tot això cal sumar l'educació emocional diferenciada per sexes que el sistema patriarcal ens ha ofert i ens ofereix constantment a través de la publicitat, els mitjans de comunicació, la performativitat de gènere individual i col·lectiva, els rols de gènere que se'ns atribueixen des d'abans de néixer, en definitiva, tot el nostre entorn social, educatiu i cultural, que ens va acompanyant en aquest camí.

El sexe casual sempre ha estat present en totes les societats des dels inicis de la història. Però la gestió social que se'n fa d'aquest sexe casual a través de les normes establertes (ja siguin normes legals, morals o ètiques) no ha estat equitativa, i tampoc no ho han estat les seves conseqüències. Per això, Tenenbaum (2019) diu que "hoy, que el sexo casual ya no es una costumbre de

nicho sino moneda corriente, no tenemos para nada claro qué compromisos implica acostarse con alguien una vez, dos veces o veinte veces". Les normes socials han canviat perquè la societat ha canviat. I no són les mateixes en totes les societats perquè experimentem diversitat cultural. I les pràctiques sexuals, les normes legals, morals i ètiques també han canviat; van canviant constantment, i així ho faran en un futur. El que no ha canviat és el fet que la societat capitalista i patriarcal en la qual vivim immerses, encara no posa al centre les relacions, les pràctiques relacionals i els vincles, que són un element fonamental que ens sosté col·lectivament, fomentant les pràctiques liberals on el narcisisme i l'individualisme són els elements principals per continuar fent funcionar el sistema. Tampoc ha canviat la jerarquia visible i invisible en la divisió sexual del treball i de les relacions, ni el currículum ocult el qual l'educació emocional no és igual per a tothom fomentant el sexisme malgrat l'esforç de les docents en les pràctiques educatives en coeducació i en educació transfeminista. Tot i aquests esforços, la societat encara educa en la divisió dels rols de gènere, a elles per cuidar i a ells per ser cuidats.

Dins d'un sistema individualista i egocèntric no hi cap el compromís amb les altres i genera una manca de compromís amb qui ens relacionem, incertesa, por a construir els límits i els marges en les relacions, manca de comunicació efectiva i de recursos per a la gestió emocional. Les diferències sexuals entorn de l'educació emocional que generen angoixa i malentesos ens fan endinsar en la importància de les cures i de la responsabilitat afectiva.

És en el marc del moviment feminista, amb tota la seva diversitat, que continuem endinsant-nos en la conversa col·lectiva i plural sobre la necessitat de repensar els models relacionals, tradicionals i actuals, per explorar alternatives més sanes i sostenibles per a nosaltres i els nostres vincles.

Tot i que hem posat el focus en les relacions de gènere estereotipades perquè ajuden a entendre les relacions de poder i les jerarquies estructurals que expliquen les diferències que exerceix el sistema sexe-gènere en l'educació emocional, aquestes pràctiques relacionals no són exclusives dels homes heterosexuais (el nínxol que anomenàvem anteriorment). Aquestes pràctiques formen part de la quotidianitat del sistema patriarcal i estan esteses en altres col·lectius (indiferentment de la identitat, l'expressió de gènere o l'orientació sexual), i que té estreta relació amb la teoria de l'amor líquid de Bauman, que desenvoluparem més endavant, fomentada constantment pel sistema capitalista a través de l'individualisme i la independència dels individus. Però no perdem de vista que el col·lectiu de les persones socialitzades com a homes tenen molta feina a fer pel que fa a posar en pràctica la responsabilitat afectiva.

La responsabilitat afectiva és una pràctica conversatòria, un diàleg amb cada una de les persones que ens relacionem amb qui acordar com volem que siguin les nostres relacions, per transitar els dolors i els malestars que puguin sorgir d'aquestes relacions de la millor manera possible i, sobretot, de forma compartida. No hi ha una fórmula màgica que resolgui totes les relacions ni que sigui aplicable a totes elles. Cada relació té les seves característiques i cal cuidar-la dins la seva idiosincràsia a través de la comunicació assertiva, l'escolta activa i els acords.

“Si la responsabilidad afectiva sirve para algo no es para utilizarla para erigirse en un pedestal moral, como mecanismo acusatorio o a modo de carta documento: es, ante todo, una herramienta para conversar y para pensar en maneras de navegar nuestros deseos contemporáneos, fluidos e inestables de la forma menos cruel que nos sea posible.”

Tamara Tenenbaum (2019)

La mateixa Isabel Duque, comenta a Ana Requena en l'article "Responsabilidad afectiva o cómo no dejar un reguero de cadáveres amorosos en el camino" (2022), que el 92% de persones que acompanya en teràpia són dones, una dada que posa sobre la taula el biaix de gènere que hi ha a l'hora d'atendre les emocions i els vincles.

Consultant les enquestes de l'INE (Instituto Nacional de Estadística)¹⁶ i introduint conceptes com responsabilitat afectiva, violències emocionals, *ghosting*, *gaslighting* o *benching*, ens trobem que no existeixen dades estadístiques sobre aquest biaix de gènere. L'anàlisi, doncs, es fa més complicat.

En canvi, les xarxes socials i els mitjans de comunicació van plenes d'aquestes paraules. Són conceptes que, potser, ens hem acostumat a sentir i a llegir quotidianament, que en parlem amb les nostres persones properes, però encara no hi ha suficient material d'estudi, sigui acadèmic o no, però de caràcter analític i científic, i menys realitzat des de la perspectiva de gènere. Però també és cert que per a moltes persones, no n'ha sentit a parlar mai del concepte de responsabilitat afectiva.

Algunes anàlisis amb els que ens hem trobat durant aquesta recerca responen a pàgines web que, fent enquestes (no de caràcter científic) o analitzant enquestes realitzades per les pròpies aplicacions de cites, extreuen conclusions simplistes i reduccionistes dels resultats (probablement responen a una mostra poc diversa i no gaire àmplia però, sí que responen a interessos econòmics de les empreses

¹⁶ Última consulta el març de 2024 a <https://www.ine.es/>

interessades). Aquests "anàlisis" centren l'atenció en el concepte de fer *ghosting*¹⁷, no tenen perspectiva de gènere; no analitzen epistemològicament els conceptes que es treballen i s'emmarquen en l'anàlisi (què és l'amor, l'amor romàntic, el compromís, la responsabilitat afectiva, lligar, les relacions sexuals, els vincles, la solteria, la soledat, les amistats, les cures, etc.). Fan comparatives generacionals sense tenir en compte els canvis socials viscuts per cada generació; no tenen en compte els valors i les creences de les persones enquestades; obvien les seves emocions, les pors o els dolors; no tenen en compte els valors i els significats i simbolismes darrere dels conceptes que envolten aquesta anàlisi; generen titulars plens de conclusions generalitzades i alarmistes i obvien la salut mental i la gestió de les emocions en la vinculació.

Adjuntem alguns d'aquests articles a tall de proposta pràctica de lectura amb la finalitat de poder observar el que acabem de resumir en el paràgraf anterior i sense cap mena d'intenció d'extreure'n cap conclusió.

Articles de caràcter no científic i enquestes simples

"La generación Z tiene buenos modales: según Tinder, son un 32% menos propensos a hacer *ghosting* que los mayores de 33 años"

Business Insider

"Been Ghosted? Ghosted Someone? Take our survey!"

BuzzFeed

Enquesta voluntària no científica que pots respondre tant si has fet *ghosting* com si te n'han fet:

¹⁷ Quan algú desapareix de la teva vida sense donar explicacions.

"El Ghosting parece afectar al 80% de los Millennials, ¡mira esta encuesta!"

Univision

"I tried this new anti-ghosting feature on a dating app, and TBH it worked"

Cosmopolitan

"Not everyone agrees on when it's ok to ghost someone"

BuzzFeedNews

Aquest article parla sobre el fet que no tothom identifica el *ghosting* de la mateixa manera a través de l'exposició dels testimonis de diferents persones, sense extreure'n cap conclusió:

"Más del 27% de los solteros en España prefiere ligar por Internet, según Finetwork"

EuropaPress

Estudi universitari de caràcter científic

Resum d'un estudi científic més ampli sobre les relacions romàntiques centrat en l'anàlisi de les qüestions relatives a les teories del *ghosting* i implícites de les relacions (relacionades amb el destí i el creixement en les relacions). Respon a una mostra diversa de participants respecte a les identitats, les procedències, el tipus d'educació. Realitzat a partir d'un marc teòric i categories d'anàlisi.

Gili Freedman, Darcey N. Powell, Benjamin Le i Kipling D. Williams. (2018). *Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting*. Journal of Social and Personal Relationships. https://static1.1.sqspcdn.com/static/f/984219/27801907/1516117830787/Freedman_Powell_Le_Williams_JSPR_In_Press.pdf?token=j1T1pjkNrl8QHaW9iifZg%2BgTplo%3D

*Si coneixes estudis i investigacions sobre el tema estarem molt agraïdes de rebre-les al nostre mail info@magranes.com

Responsabilitat afectiva i cures

“Intenta que tu forma de relacionarte no haga daño a nadie. Ama y folla cuanto quieras, sin provocar heridos y sin dejar cadáveres emocionales detrás de ti. Cierra las historias con elegancia, con cariño, con honestidad. Duren lo que duren, pórtate bien. Que os quede a los dos un bonito recuerdo de la relación, no importa cuánto haya durado. Evita las mentiras, los engaños, los chantajes, los reproches.”

Coral Herrera (2018)

És en aquest espai de reflexió on la responsabilitat afectiva entra en relació amb molts altres conceptes que van agafats de la mà: les cures, la vinculació, l'autoconeixement, la comunicació incòmoda, la vulnerabilitat, la tendresa, etc. La banalització del concepte de responsabilitat afectiva, que té a veure alhora amb la normalització del terme a les xarxes socials, pot fer que la responsabilitat sigui tan sols una demanda externa, oblidant que la responsabilitat té un caire col·lectiu i social que també té a veure amb la reflexió interna, l'autoaprenentatge i amb fer-se'n càrrec. Ana Requena (2018) diu: “más allá de un concepto en auge, su significado no puede desligarse de muchos otros factores

ni convertirse en un arma arrojada que utilizar contra el otro sin más. Isabel Duque critica de hecho el sobreuso del término responsabilidad afectiva.”

El terme cures també és una paraula molt utilitzada i reivindicada en aquests temps i la lluita feminista en la seva diversitat està posant-les al centre. Trobar l'equilibri entre les cures a una mateixa i a les altres no és fàcil, i més quan et relaciones amb persones dependents que estan a càrrec teu. L'autoconeixement dels límits, de les necessitats i de les emocions pròpies entren alhora en conversa amb els límits, les necessitats i les emocions de les altres persones. “Prefiero hablar de cuidados, en primera línea y en mayúsculas. Prefiero hablar de autoconocimiento, hay que decirle a la otra persona qué son cuidados para ti y qué no, y conocerte más allá del discurso tradicional. Es algo ligado a la comunicación incómoda pero también a la ternura, a la vulnerabilidad, a crear espacios donde pueda salir lo que todo el mundo tenemos dentro y que se nos activa en vinculación con otras y otros. Puede llevarte años saber qué es lo que necesitas, ir viendo qué sienta bien, qué no...”.¹⁸

AMOR LÍQUID I TECNOLOGIA

Com ja hem anat introduint anteriorment, el capitalisme impulsa i fomenta relacions individualistes, neoliberals i el consum d'aquestes és ja un dels plats forts del seu motor econòmic. El capitalisme ha monetitzat les relacions fins a tal punt que són els algorismes els qui decideixen amb qui pots iniciar una relació i, si inverteixes en aquest negoci a través del teu capital individual (pagant quotes setmanals, mensuals o anuals), l'algoritme t'afavorirà en la seva elecció. Us sona

¹⁸ Dins de Requena Aguilar, Ana. (14 de febrer de 2022). *Responsabilidad afectiva o cómo no dejar un reguero de cadáveres amorosos en el camino*. ElDiario.es https://www.eldiario.es/sociedad/responsabilidad-afectiva-no-reguero-cadaveres-amorosos-cami-no_1_8738330.html

el que esteu llegint? Parlem de les aplicacions de cites, però també parlem de les xarxes socials o de les notícies que et suggereixen llegir al teu dispositiu. L'amor, i fem referència a l'amor en la màxima amplitud del concepte, està monetitzat. No és un fet nou, però el desenvolupament de la tecnologia ha aportat noves formes relacionals que ens donen més independència i connexió a distància, però també ens allunyen de les nostres relacions i desafavoreixen el temps de qualitat que podem dedicar a les nostres relacions. Aquest fet fa que hàgim d'estar constantment en alerta si volem cuidar les nostres relacions. Zygmunt Bauman, desenvolupa la seva teoria sobre l'amor líquid al seu llibre *Amor líquido. Sobre la fragilidad de los vínculos humanos* (2018). Aquesta teoria convida a reflexionar sobre la falta de solidesa, calidesa i la tendència de les relacions interpersonals actuals, que són cada vegada més fugaces i superficials, etèrees i amb menor compromís. Bauman no se centra en l'amor romàntic sino que va més enllà per parlar d'un amor per als altres. "En una vida de continua emergencia, las relaciones virtuales superan fácilmente lo real (...) están provistas de las teclas de 'suprimir' y 'spam' que protegen de las pesadas consecuencias (sobre todo, la pérdida de tiempo) de la interacción en profundidad".¹⁹

Considerar les persones com a objectes és una de les eines del capitalisme amb l'objectiu de despersonalitzar i deshumanitzar les persones així com la normalització del consum de cossos. En el context de les cites sorgeixen molts comportaments irresponsables en l'àmbit afectiu, com el *ghosting*, el *gaslighting* o el *benching*, com he explicat anteriorment. Aquestes son estratègies habituals que s'utilitzen voluntària o involuntàriament per diversos motius. Alguns poden ser la falta de recursos de gestió emocional per enfrontar la situació, pel seu

¹⁹ Dins de Rubio, David. (22 de març de 2022). ¿Qué es la responsabilidad afectiva y cómo trabajarla?. Público.es. <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/que-es-la-responsabilidad-afectiva-y-como-trabajarla>

bagatge personal en l'àmbit relacional i emocional, perquè la persona considera que és millor no donar explicacions en acabar una relació, perquè no té en compte les emocions de l'altra persona, o perquè no creu necessari dir res per tancar la relació, tot i que és un món molt més complex que aquests quatre exemples. María Quijano, en la seva investigació *Amor en tiempos de Tinder. Investigación de mercados* (2020:18), parla sobre com les aplicacions de cites, ajuden a crear relacions líquides i a mercantilitzar-les: "gran parte de los usuarios creen que las dating apps mercantilizan las relaciones amorosas. Asimismo, debido a la facilidad que otorgan a la hora de encontrar pareja, consideran que ha provocado que las personas ya no se conformen a la hora de encontrar pareja, y por tanto se creen relaciones más efímeras. Los encuestados opinan que las dating apps ayudan a crear relaciones líquidas."

POR AL COMPROMÍS

"La promesa está en crisis porque nos da miedo comprometernos a algo que no sabemos si va a estar en nuestra mano poder cumplir."

Marina Garcés (2024)²⁰

La por al compromís és un fet habitual en l'actualitat. Marina Garcés en una entrevista que li fa Lucía Tolosa per Ethics (2024), parla del compromís relacionat amb la promesa i el futur. Cada vegada amb més intensitat, vivim en una societat que viu amb expectatives a curt termini (acortoplacismo, terme utilitzat per Noemí López Trujillo a *El vientre vacío*) que esdevenen de normalitzar els contractes temporals que no saps si et renovaran, la precarietat, els contractes

²⁰ Dins de Tolosa, Lucía. (22 de gener de 2024). *Vivimos tiempos descreídos, pero somos muy crédulos*. Entrevista a Marina Garcés. Ethic. <https://ethic.es/2024/01/entrevista-marina-garces/>

temporals de lloguer que no permeten sentir estabilitat a les nostres llars, les ruptures amoroses en cadena que mai han estat concretades com a estables, les pèrdues emocionals i dols posteriors. “Si todo esto es la constante, no podemos vincularnos de forma sana los unos con los otros, porque tampoco podemos proyectar un futuro en común” (Garcés, 2024). Aquest malestar ens fa sentir que estem en mans d’altres i pensar que no tenim eines per decidir per nosaltres mateixes. “La promesa no solo supone un objetivo a futuro, también implica establecer un vínculo con alguien y comprometerte con esa acción. ¿Cómo te vas a comprometer si estás esclavizado? La precariedad estrecha tus posibilidades de movimiento” (Garcés, 2024).

En aquesta sensació d’incertesa és molt freqüent pensar que hi ha perills per tot arreu i en qualsevol moment i es genera un estat d’alerta que fomenta l’individualisme i l’aïllament, la falta de confiança en nosaltres mateixes i en les altres persones. “La promesa es algo concreto, no es abstracto, y se dirige a alguien en particular, pero si no tenemos confianza vamos a caer en la impotencia de repetir: ‘No puedo prometerte nada’, y además también nos va a costar creer en aquello que nos prometen” (Garcés, 2024).

A l’inici del text, parlàvem de com s’organitzen les societats i la importància de les institucions de la família tradicional i de l’Església, que generen estructures com el matrimoni i la fidelitat sostinguda en el temps, la feina i l’èxit. Aquestes estructures són carregades de violència i generen promeses que mai saps si podràs complir. De fet, el matrimoni és una estructura que genera una promesa per sempre però alhora permet el divorci. La promesa també puede ser una forma de violència. [...]. Yo defiendo que hay promesas que debemos romper porque las hemos hecho bajo el yugo de la desigualdad, del poder o incluso de la manipulación. A veces heredamos promesas que generan ansiedad, porque no

podemos vivir inmersos en una vorágine ansiosa de no estar a la altura de las promesas que nos habíamos hecho” (Garcés, 2024).

Des d'aquí, us convidem a reflexionar sobre el compromís quotidianament, a dedicar uns minuts a pensar si puc realment assumir els compromisos que he adquirit (perquè de vegades assumim compromisos per fer sentir bé a les altres, entre d'altres) i que alhora s'entrelliguen amb la gestió de vida de les persones amb qui em comprometo. Perquè quan quedo amb algú, aquest algú potser volia descansar, però vol fer l'esforç per veure't, o potser tenia un altre compromís que ha mogut per quedar amb tu, o ha generat expectatives per una trobada que després no succeirà.

LA DESVINCULACIÓ

“Si te comprometes a algo y luego no lo haces, la has cagado. Lo suyo es repararlo, responder ante ese daño. ¿Cuántas veces prometemos cosas que luego no damos? Eso es irresponsable. También es responsable decir que no se puede responder a algo por el momento en que estás o por tus limitaciones. Pero sobreproteger a una persona -no hablando o no expresando tus necesidades- para no hacerle daño tampoco es sano.”

Núria Arrébola (2022)²¹

Una de les principals qüestions que enllacen totes aquestes formes de violència emocional passa per la comunicació, la responsabilitat afectiva i el no confrontar-se (per raons diverses) a la desvinculació i el tancament de les relacions. Desvincular-se d'una relació és una acció compromesa i delicada que cal cuidar tenint converses incòmodes. Sovint sentim que no sabem ni per on començar ja sigui per tancar una relació sexoafectiva, familiar, d'amistat o de

²¹ Dins de Requena Aguilar, Ana. (14 de febrer de 2022). *Responsabilidad afectiva o cómo no dejar un reguero de cadáveres amorosos en el camino*. ElDiario.es

qualsevol mena. Tenir en compte l'altra persona, fer-la partícip de la decisió o explicar el perquè no es vol continuar la relació ajuda l'altra persona a entendre la teva posició i li dona la possibilitat de fer un dol coneixent les respostes a les preguntes que es fa.

“Huir después de haber conquistado, desaparecer, no responder, invalidar lo que la otra persona siente o restarle importancia, reducir el cariño y la atención sin explicaciones, no cumplir con lo acordado, o no atender repetidamente la necesidad que la otra persona expresa son comportamientos en las antípodas de esa responsabilidad afectiva o cuidados.”

Ana Requena (2022)

BONES PRÀCTIQUES DE CURES

Quan parlem de bones pràctiques de cures són aplicables a tota mena de relacions. Beatriz Cerezo i Núria Arrebola, psicòloges de l'espai Indagora, posen alguns exemples de què és ser responsable afectivament: “comunicar claramente lo que quieres en el vínculo, manejar la información de manera transparente y clara, ser coherente entre la energía que se pone y lo que realmente se quiere, reparar si has hecho daño, ver de qué manera puedes acompañar a la otra persona en el dolor, tener en consideración las emociones de las otras personas, intentar cumplir con los acuerdos... No hace falta que la relación sea estable, convencional, un noviazgo 'hecho y derecho' para que los cuidados deban ponerse en marcha y así evitar generar un reguero de cadáveres emocionales”.²² L'absència de responsabilitat afectiva i de cures fa que la persona que la pateix senti que no és vàlida, que no és prou important i no se la

²² Dins de Requena Aguilar, Ana. (14 de febrer de 2022). *Responsabilidad afectiva o cómo no dejar un reguero de cadáveres amorosos en el camino*. ELDiario.es https://www.eldiario.es/sociedad/responsabilidad-afectiva-no-reguero-cadaveres-amorosos-cami-no_1_8738330.html

té en compte i no se la prioritza". Per Ianire Estébanez, psicòloga, les cures passen també per una reparació: "más allá de un 'lo siento', explica, se trata de reconocer lo que se ha hecho mal, de conectar con las emociones y las necesidades del otro y de atenderlas en lo posible cuando sea posible" (Requena, 2022).

Autodefensa, comunitats emocionals i estratègies de resistència

Crear xarxes de suport amb persones del teu entorn en un espai de seguretat on et puguis expressar lliurement i buscar espais terapèutics que t'ajudin a cultivar les eines necessàries per establir relacions més sanes i constructives és important per sentir l'abraçada col·lectiva.

Algunes estratègies de resistència que poden ajudar davant les violències emocionals són:

*** Validació de les pròpies emocions i sentiments.** Identifica-les, reconeix-les i accepta-les com a vàlides. És normal sentir-se així després de rebre violència emocional. No et jutgis i permet sentir totes les emocions que et passin pel cos.

***Identifica la situació.** Posar nom a les coses ajuda a entendre-les. Explora i coneix de quin tipus de violència emocional es tracta. Conèixer el seu nom i buscar informació t'oferirà una perspectiva externa i podràs situar-la al lloc que li correspon. Reconèixer que has patit violència emocional és un pas difícil, però et portarà a entendre que no és culpa teva.

***No et culpis a tu mateixa.** Les accions de violència emocional són unilaterals i no necessàriament tenen a veure amb tu. Evita qüestionar-te i culpar-te de la situació. Recorda que cada persona té les seves raons i circumstàncies i aquestes

accions poden estar relacionades amb factors que no estan a l'abast del teu control.

***Practica l'autocura.** Concentra't en el teu benestar emocional i en cuidar-te a tu mateixa. Prioritza't i troba temps per fer activitats que t'agradin i et generin calma i moments feliços. Estableix límits saludables i comparteix temps amb persones de confiança.

***Busca suport.** No tinguis por en demanar ajuda o buscar suport emocional. Parlar amb les persones que t'estimen et pot portar a sentir consol i a observar la situació des d'una perspectiva externa. També pots buscar ajuda professional per trobar les eines i estratègies necessàries i específiques per gestionar les emocions que estàs sentint.

***Sigues pacient.** El procés de recuperació necessita temps i cada persona es recupera al seu propi ritme en cada situació.

***Transita el dolor.** Quedar-se a sentir dolor no és agradable, però transitar-lo permet al cos tenir temps per entendre el que ha passat i reconnectar amb el plaer.

COL·LECCIÓ DE CONTES SOBRE RESPONSABILITAT AFECTIVA

Col·lecció: "Afectivament responsables!"

Autoedició de la cooperativa Magranes.

Autores: Elisabet Dionis i Laia Ramiro.

Il·lustradora: Ivonne Navarro.

Octubre 2024

El vol de la Selva

Un conte sobre *ghosting*, quan algú desapareix de les nostres vides sense donar explicacions.

"Quan algú desapareix de la nostra vida i se'n va sobtadament sense acomiadar-se, això ens genera un malestar i sensacions desagradables. La història de la Selva, l'Àlex i la resta de companys/es ens mostra com ens podem sentir si ens trobem en una situació així, i ens fa pensar en com fer-ne una bona gestió emocional."

Quan m'escolto

Un conte sobre *benching*, quan deixes algú a la banqueta i t'hi relaciones només per conveniència.

"Quan tenim una relació d'amistat que ens porta més tristesa i neguit que il·lusió i alegria, potser toca revisar què ens està passant. La història del Gael, el Marc i la Nur ens fa reflexionar sobre l'amistat i el bon tracte."

Una nebulosa al meu pit

Un conte sobre *gaslighting* o llum de gas, quan es busca confondre una persona a través de la manipulació.

"Un malentès, fins i tot sense mala intenció, pot provocar angoixa i confusió desconcertant en la persona que pateix aquesta situació. La Maia i l'Oli ens mostren els seus sentiments i ens comparteixen aprenentatges sobre el bon tracte en la comunicació."

Podeu trobar els contes a la nostra web www.magranes.com.

BIBLIOGRAFIA

Ahmed, Sara. (2018). *Vivir una vida feminista*. Bellaterra edicions.

Arendt, Hannah. (1969). *Sobre la violencia*. Alianza Editorial.

Bahman, Sahnaz i Maffini, Helen. (2008). *Developing Children's Emotional Intelligence*. Continuum.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ugHLVs8xcu4C&oi=fnd&pg=PR7&dq=bahman+maffini&ots=bIVjHkHYJw&sig=HQZln5Lr1FiTgaTRFhpiH75V5jo#v=onepage&q=bahman%20maffini&f=false>

Bauman, Zygmunt. (2018). *Amor líquido. Sobre la fragilidad de los vínculos humanos*. Paidós.

Butler, Judith. (1990). *Problemes de gènere*. Traducción de Bel Olid (2021). Angle Editorial.

Copadas. (15 abril 2021). Tipos de violencia emocional. <https://copadas.cl/2021/04/15/tipos-de-violencia-emocional/>

Connel, W. Raewyn (Robert). (2003). *La organización social de la masculinidad*. Biblioteca Virtual de Ciencias Sociales. https://www.researchgate.net/publication/242318928_La_organizacion_social_de_la_masculinidad

Ferloni, Martina i Nosseinte, Lucía. (2022). *Apuntes sobre el amor romántico y la responsabilidad afectiva*. Mora, (28).
<http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/mora/article/view/8118/11301>

Ferrer Escribano, Mireia i Muntanyola-Saura, Dafne. (2021). *Aportar o apartar. El capitalismo emocional en la experiencia del ghosting*. Universitat Autònoma de Barcelona. <https://ddd.uab.cat/record/249728>

Font, Laia. (7 març 2019). "Amor, felicidad y subversión". *La Tinta*.
<https://latinta.com.ar/2019/03/07/amor-felicidad-subversion/>

García-Bullé, Sofía. (8 de juliol de 2021). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Observatorio del Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>

Gili Freedman, Darcey N. Powell, Benjamin Le i Kipling D. Williams. (2018). *Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting*. Journal of Social and Personal Relationships. https://static1.1.sqspcdn.com/static/f/984219/27801907/1516117830787/Freedman_Powell_Le_Williams_JSPR_In_Press.pdf?token=j1T1pjkNrl8QHaW9iifZg%2BgTplo%3D

Hardy, Janet W i Easton Dossie. (1997). *The Ethical Slut*. Greenery Press.

Hernández Arriero, Irene. (17 de febrer de 2023). *Responsabilidad afectiva o el arte de vincularnos a conciencia*.
<https://narapsicologia.es/publicaciones/responsabilidad-afectiva-o-el-arte-de-vincularnos-a-conciencia/>

Herrera, Coral. (20 de diciembre de 2018). "Manual de ética amorosa para ligar en Tinder y otras redes sociales." *ElDiario.es*. https://www.eldiario.es/opinion/zona-critica/manual-etica-amorosa-tinder-social-es_129_1794470.html

Ibarzábal, Mariana. (3 de julio de 2023). "Ghosting: ¿una violencia silenciosa?" *Entérate mujer. Medio de información feminista*. <https://enteratemujer.org/que-hacer/ghosting-una-violencia-silenciosa/>

López Trujillo, Noemí. (2019). *El vientre vacío*. Capitán Swing.

Ministerio de Sanidad. Área de Violencia y Salud. (Última consulta: 9 de octubre de 2024). <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/violencia/violenciaSalud/home.htm#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20violencia,trastornos%20del%20desarrollo%20o%20privaciones%E2%80%9D>

Organización Mundial de la Salud. (Última consulta: 9 octubre 2024). <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/violencia/violenciaSalud/home.htm#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20violencia,trastornos%20del%20desarrollo%20o%20privaciones%E2%80%9D>.

Pérez Cortés, Jose Carlos, (2021); *Anarquía relacional. La revolución dels vincles*. Tigre de Paper.

Planella, Jordi, (2017). *Pedagogías sensibles*. Publicacions i edicions de la Universitat de Barcelona. [https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/129632/1/9788491680222%20\(Creative%20Commons\).pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/129632/1/9788491680222%20(Creative%20Commons).pdf)

Quijano Peña, María. (2020). *El amor en tiempos de Tinder. Investigación de mercados*. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/52038/TFG_Quijano_Pena_Maria.pdf?sequence=1

Requena Aguilar, Ana. (14 de febrer de 2022). "Responsabilidad afectiva o cómo no dejar un reguero de cadáveres amorosos en el camino." *ElDiario.es*. https://www.eldiario.es/sociedad/responsabilidad-afectiva-no-reguero-cadaveres-amorosos-camino_1_8738330.html

Rubin, Gayle. (1986). El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo. *Nueva Antropología*, vol. VIII, núm. 30, noviembre, [pp. 95-145]. Asociación Nueva Antropología A.C. Distrito Federal, México.

Rubio, David. (22 de març de 2022). "¿Qué es la responsabilidad afectiva y cómo trabajarla?" *Público.es*. <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/que-es-la-responsabilidad-afectiva-y-como-trabajarla/>

Sobrevela, Amaia. (2018). "Educació emocional versus violència." *ElDiario.es*. https://www.eldiario.es/comunitat-valenciana/educacio-emocional-versus-violencia_132_2247817.html

Tenenbaum, Tamara. (2019). "Responsabilidad afectiva. El término abre el debate sobre los vínculos actuales". *La Nación*. <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/responsabilidad-afectiva-el-termino-abre-debate-vinculos-nid2293894>

Tolosa, Lucía. (22 de gener de 2024). "Vivimos tiempos descreídos, pero somos muy crédulos". Entrevista a Marina Garcés. *Ethic*. <https://ethic.es/2024/01/entrevista-marina-garces/>

Vagalume, Miguel. (19 de gener de 2022). "Relaciones afectivo-sexuales, un término de la policía franquista". *Pikara Magazine*. Secciones Análisis y Cuerpos. <https://www.pikaramagazine.com/2022/10/relaciones-afectivo-sexuales-un-termino-de-la-policia-franquista/>

VV.AA. (2024). *(h)amor9 amigas*. Continta me tienes.

