

CANÇONS D'AMOR?

De l'amor romàntic a l'amor lliure

OBJECTIUS

- Presentar els mites de l'amor romàntic
- Identificar els mites de l'amor romàntic presents a la nostra pròpia idea de l'amor
- Reconèixer els estereotips i els rols de gènere tradicionals que apareixen en la nostra forma d'establir relacions sexuals-amoroses
- Reflexionar sobre com són les nostres relacions sexuals-amoroses i com desitjaríem que fossin
- Presentar models de relacions basades en la satisfacció i el bon tracte

DURACIÓ

1 hora

PERSONES DESTINATÀRIES

La dinàmica és adaptable a diferents espais de realització i a nivells d'atenció i maduresa diversos. S'ha dut a terme amb joves d'entre 14 i 21 anys en els següents espais:

- Espais d'educació formal (centres de secundària obligatòria i post-obligatòria, universitats, etc.)
- Espais d'educació no formal (educació en el temps lliure)
- Espais comunitaris (casals de joves, espais de barri)
- Centres de justícia juvenil
- Centres Residencials d'Acció Educativa (CRAE)

ESPAI

Una sala suficientment ampla perquè les persones assistents puguin treballar en grup

MATERIAL

- Connexió a internet. Un ordinador, tauleta o mòbil per grup de 4/5 persones
- *Post-it*
- Paperògraf o pissarra
- Rotuladors o guixos
- ANNEX 01. Mites de l'amor romàntic
- ANNEX 02 i 03. Cançó "Todo cambió" i anàlisi dels mites que conté (opcional)
- Tràiler: [Simplemente no te quiere](#)
- Cançó: [Contigo](#), de La Otra
- Altaveus
- ANNEX 04. Lletra de la cançó "Contigo" de La Otra

CONCEPTES CLAU

- | | |
|-------------------------|-------------|
| ■ Sentiments | ■ Abús |
| ■ Emocions | ■ Violència |
| ■ Amor romàntic | ■ Llibertat |
| ■ Estereotips de gènere | ■ Igualtat |
| ■ Respecte | ■ Escolta |

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVATAT

1. Demanarem a cada persona que escrigui en un paper el títol d'una cançó que personalment relaciona amb l'amor. Al paper hauran de posar si són nois o noies.
[Possible variació 1]
2. Dividim el grup en grups de 4-5 persones. A cada grup els repartim algunes cançons escollides. És important que la persona referent de l'activitat, sense comentar-ho amb els grups, reparteixi a cada grup cançons escollides per nois o cançons escollides per

noies (Ex.: Grup 1: cançons escollides per nois; Grup 2: cançons escollides per noies, etc.)

3. Cada grup buscarà i llegirà les lletres de les cançons i en *post-it* diferents anirà apuntant idees, frases, paraules que aquesta cançó ofereix sobre l'amor.
4. Cada grup enganxarà els *post-it* en un tros de paret o paperògraf. Els grups posaran en comú el seu treball.
5. Un cop tots els grups hagin exposat el seu treball, la persona referent de l'activitat preguntarà si troben diferències entre les cançons de cada grup. En aquest punt analitzarem si existeixen diferències entre les cançons escollides per les noies i pels nois, i quins són els missatges de gènere que apareixen en cadascuna d'elles. Com són les dones i els homes que ens mostren aquestes cançons? Es corresponen aquestes imatges amb estereotips i rols de gènere?
6. Finalment analitzarem com és l'amor del que parlen aquestes cançons. Existeixen diferents models de relacions amoroses? Com volem que sigui la nostra relació amorosa? Es correspon l'amor que "volem viure" amb l'amor que ens mostren aquestes cançons? Podem trobar una explicació dels mites de l'amor romàntic a l'ANNEX 01. Cal tenir en compte que identificar mites i estereotips en lletres de cançons és un exercici que requereix certa capacitat d'abstracció que no totes les persones tenen en aquesta edat. La persona referent pot guiar la reflexió tenint en compte això, per exemple, escollint les frases que amaguen algun mite i preguntant al grup pel seu significat. Un exemple d'anàlisi del contingut d'una cançó es pot trobar en els ANNEX 02 i 03. [Possible variació 2]
7. A continuació anotarem a la pissarra o paperògraf les característiques d'un amor basat en la igualtat, la llibertat i el bon tracte.
8. Veure tràiler [Simplemente no te quiere](#), i comentar-lo amb els i les joves.
9. Escoltar la cançó [Contigo](#), de La Otra, i relacionar-la amb el que hem treballat. Es pot utilitzar l'ANNEX 04 com a suport.

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Treball en grups	10 min
Presentació del treball dels grups	10 min
Estereotips i rols de gènere en les cançons	10 min
De l'amor romàntic a l'amor lliure	15 min
Visionat de vídeos	10 min
Avaluació	5 min

+ INFORMACIÓ

-  Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. [Afectivitat i Sexualitat.](#)
-  Fundación Mujeres. [Coeducación y mitos del amor romántico.](#)
-  Blog Rosa Sanchís. [Karícies. \(mal\) amor.](#)
-  Blog. [Mi novio me controla lo normal.](#)

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

1. Segons el nombre de persones que conformen el grup i del temps disponible per a l'activitat, es pot triar una cançó escollida per un noi i una cançó escollida per una noia i analitzar les lletres amb tot el grup.
2. Una altra opció és treballar una cançó escollida prèviament pel grup o la persona referent, de manera que es pugui repartir la lletra escrita i es puguin intentar identificar els mites de l'amor romàntic al text.

ANNEX 01. Mites de l'amor romàntic segons el Centre Dolors Piera d'Igualtat d'Oportunitats i Promoció de les Dones, de la Universitat de Lleida¹

GRUP 1 de mites d'AMOR ROMÀNTIC: "L'amor tot ho pot"

1. **Fal·làcia del canvi per amor**, és a dir, creure que les persones canvien per amor a partir de la premissa errònia que "l'amor ho pot tot". Aquesta creença errònia pot dur a acceptar i tolerar comportaments de la parella clarament ofensius des del convenciment que els canviarà perquè "t'estima".
2. **Mite de la omnipotència de l'amor** que "dona per descomptat" que n'hi ha prou amb l'amor per superar tots els obstacles que sorgeixin en una relació. La seva acceptació pot generar dificultats en ser utilitzats com una excusa per no modificar determinats comportaments o actituds o malinterpretar conflictes de parella (Bosch *et al.*, 2007).
3. **Normalització del conflicte**: tot el que passi a les primeres fases de la relació (tingui la gravetat que tingui i més enllà dels moments normals de desacord, acostament de postures i concessions), és propi sempre del procés d'adaptació i forma part del rodatge normal.
4. **Creença que els pols oposats s'atrauen i s'entenen millor**, relacionat amb aquesta normalització o minimització del conflicte hi ha aquesta creença popular. La realitat sembla demostrar que com més coses es tenen en comú, millor s'entenen les parelles.
5. **Mite de la compatibilitat de l'amor i el maltractament**: considerar que estimar és compatible amb fer mal o agredir a partir de creences del tipus: estimació i afecte són forces que de vegades es descontrolen temporalment; i, fins i tot, no hi ha amor veritable sense patiment. Aquest tipus de creences condueixen a justificar el maltractament.
6. **Creença que l'amor "veritable" ho perdona/ho aguanta tot**, creença que en nombroses ocasions dona peu a la utilització d'arguments basats en el xantatge amb el qual es manipula la voluntat de la parella (víctima) imposant-li sense cap consideració els criteris propis: "Si no em perdones, és que no m'estimes de debò".

GRUP 2 de mites d'AMOR ROMÀNTIC: "L'amor veritable predestinat"

1. **Mite de la "mitja taronja"**, o creença que escollim la parella que d'alguna manera "tenim" predestinada i que, en el fons, és l'única elecció possible. Sorgeix a la Grècia clàssica amb el relat d'Aristòfanes sobre les ànimes bessones i es va intensificant amb els atributs de l'amor cortès i el romanticisme.
2. **Mite de la complementarietat**, íntimament relacionat amb l'anterior i entès com la necessitat de l'amor de parella per sentir-se complet/a a la vida.

¹ <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/glosario/item/109-modelo-de-amor-romantico>

3. **Raonament emocional és una distorsió cognitiva que guarda relació amb la idea que quan una persona està enamorada d'una altra**, és perquè ha estat activada per aquesta persona una "química especial" que produeix aquest "enamorament" i està dirigida cap a ella en concret, fent-la "la nostra ànima bessona".
4. **Creença que només hi ha un amor "veritable" a la vida**; és a dir, creure que "només s'estima de veritat una vegada i, si es deixa passar mai més no es tornarà a trobar".
5. **Mite de la perdurabilitat**, passió eterna o equivalència que defensa que l'amor romàntic i passional dels primers mesos d'una relació pot i ha de perdurar després d'anys de convivència; i que el sentiment d'amor i l'enamorament passional són "equivalents".

GRUP 3 de mites d'AMOR ROMÀNTIC: "L'amor és el més important i requereix entrega total"

1. **Fal·làcia de l'emparellament i conversió de l'amor de parella en el centre i la referència de l'existència personal**, relegant tota la resta i entenent que només es pot ser feliç a la vida si es té parella.
2. **Atribució de la capacitat de donar la felicitat** a l'altre/a, és a dir, la capacitat de donar felicitat s'atribueix exclusivament a la parella.
3. **Fal·làcia de l'entrega total**. Idea de "fusió amb l'altre", oblit de la pròpia vida, dependència de l'altra persona i adaptació a ella, postergant i sacrificant el que és propi sense esperar reciprocitat ni gratitud.
4. **Creença d'entendre l'amor com a despersonalització**: entendre que l'amor és un procés de despersonalització que implica sacrificar el "jo" per identificar-se amb l'altre/a, oblidant la pròpia identitat i vida.
5. **Creença que si s'estima s'ha de renunciar a la intimitat**, no poden existir secrets i la parella ha de saber-ho tot sobre l'altre.

GRUP 4 de mites d'AMOR ROMÀNTIC: "L'amor és possessió i exclusivitat"

1. **Mite del matrimoni**: Creença que l'amor romàntic i passional ha de conduir a la unió estable. Idea de finals del segle XIX i principis del XX que uneix per primera vegada els conceptes d'amor romàntic, matrimoni i sexualitat, deixant de ser matrimoni concertat per ser per amor (Bosch i Fiol (2007)).
2. **Mite de la gelosia o creença que la gelosia és una mostra d'amor**, fins i tot el requisit indispensable d'un veritable amor, estretament lligada a la concepció de l'amor com a possessió i desequilibri de poder en les relacions de parella.
3. **Mite sexista de la fidelitat i de l'exclusivitat** amb diferents judicis per a homes i dones.

ANNEX 02. Lletra “Todo cambió” de Camila

Tot va canviar

Tot va canviar quan et vaig veure, de blanc i negre a color em vaig convertir
i va ser tan fàcil estimar-te tant cosa que no imaginava
va ser entregar-te el meu amor amb una mirada
tot va tremolar dins meu
l'univers va escriure que fossis per a mi
i va ser tan fàcil estimar-te tant
cosa que no imaginava
va ser perdre'm en el teu amor simplement va passar
i tot teu ja soc

abans de passar més temps amb tu, amor,
t'he de dir que ets l'amor de la meva vida
abans que t'estimi més escolta si et plau
deixa'm dir que tot t'ho vaig donar
i no hi ha manera d'explicar
però menys dubtar
simplement així ho vaig sentir
quan et vaig veure

em sorprengué tot de tu
de blanc i negre a color
em vaig convertir
sé que no es fàcil dir t'estimo
jo tampoc ho esperava
però així és l'amor
simplement va passar i
tot teu ja soc

ANNEX 03. Anàlisi “Todo cambió” de Camila

Tot va canviar

Tot va canviar quan et vaig veure, de blanc i negre a color em vaig convertir → **Mite del canvi per amor**

i va ser tan fàcil estimar-te tant cosa que no imaginava → **Mite de la complementarietat, la “química”**

fou entregar-te el meu amor amb una mirada → **Fal·làcia de l'entrega total**

tot va tremolar dins meu

l'univers escrigué que fóssis per a mi → **Mite de la mitja taronja i la predestinació**

i fou tant fàcil estimar-te tant

cosa que no imaginava

fou perdre'm en el teu amor simplement va passar → **Mite de l'amor com a despersonalització**

i tot teu ja soc → **Fal·làcia de l'entrega total**

abans que passi més temps amb tu, amor,

he de dir que ets l'amor de la meua vida → **Mite de la mitja taronja i la predestinació**

abans que t'estimi més escolta si et plau

deixa'm dir que tot t'ho vaig donar

i no hi ha com explicar

però menys dubtar

simplement així ho vaig sentir

quan et vaig veure → **Fal·làcia de l'emparellament i conversió de l'amor de parella en el centre**

i la referència de l'existència

em va sorprendre tot de tu

de blanc i negre a color

em vaig convertir → **Atribució de la capacitat de donar la felicitat**

sé que no es fàcil dir t'estimo

jo tampoc no ho esperava

pero així és l'amor

simplement va passar i

tot teu ja soc

ANNEX 04. Lletra “Contigo” de La Otra

Amb tu

Jo no em moro si no ets aquí,
Puc caminar bé caminant sense tu
No em fas falta ni ets la meva mitja taronja a la vida
Vaig aprenent a curar-me jo mateixa totes les meves ferides

Però amb tu és cert que el món sembla una mica menys lleig,
amb tu és cert que trencar les cadenes fa una mica menys de mal
i aprenc amb tu i amb tu camino
M'encanta tot el que hem compartit
fent caure barreres, trencant els mites
Et vull lliure, i em vull lliure amb tu

Diuen que fa por la llibertat
no sentir-la mai més por em fa
ningú no ens va dir que seria fàcil
treure's de dins els contes d'un príncep blau

La lluna em diu que puc ser bruixa, ser lletja, violenta
I matar algun rei, trencar els esquemes,
esquerdar el sistema, agafar una escombria i en comptes d'escombrar
llançar-me a volar en la nit.

Sense por d'anar sola per un carreró,
sense por de fer el que em surti del cooo.... amb tu
és cert que el món sembla una mica menys lleig,
amb tu és cert que trencar les cadenes fa una mica menys de mal
i aprenc amb tu i amb tu camino
M'encanta tot el que hem compartit
fent caure barreres, trencant els mites

Et vull lliure, i em vull lliure amb tu
Et vull lliure, i em vull lliure amb tu