

# Alba Alfageme,

psicòloga especialitzada en  
victimologia i violència sexual

---

«Les dones patim les  
conseqüències d'un  
problema d'homes»

---

Text i fotos > **BÀRBARA JULBE**, periodista i escriptora

La psicòloga especialitzada en victimologia i violència sexual Alba Alfageme Casanova (Girona, 1979) compagina una vida intensa entre Banyoles i Barcelona. Des de fa més de vint anys, acompanya dones que han patit violències, lluitant i defensant els seus drets. A la ciutat de l'estany, Alfageme viu embolcallada per una natura que tant admira com necessita i el caliu que li aporten els fills i la parella. En el llibre *Quan cridem els nostres noms* dona eines que trenquen esquemes: «Les violències, comptant-hi les sexuals, es poden superar a partir de la resiliència feminista». Als homes, els proposa un procés imprescindible de revisió i presa de consciència.



>> *Alba Alfageme a l'estany de Banyoles.*



>> Alfageme explicant en un mitjà de comunicació la seva lluita pels drets i les llibertats de les dones. (Foto: ARXIU ALBA ALFAGEME)

### **El vostre dia a dia contrasta amb la quietud que es respira a l'estany de Banyoles. És aquí on reconecteu?**

Una feina única i que sempre sigui la mateixa m'avorreix. M'agrada molt treballar sota pressió i tenir tasques diversificades. Això, però, em genera un desgast important perquè, a més, faig les intervencions en entorns amb crisi en temes de violència, situacions de molt impacte emocional, que cada cop representen un repte. Necessito compensar tot aquest desgast i el que m'equilibra és la meva família, que m'aporta aixopluc emocional, i també la natura i l'esport.

### **Anar tan sovint de Banyoles a Barcelona, i a l'inrevés, no us és carregós?**

El sacrifici del trajecte és molt petit en relació amb el benefici que em dona estar en contacte amb la natura. Barcelona, la ciutat, té un ritme frenètic i desconnectat del que jo penso que és la veritat amb majúscules, l'essència de la vida. La natura, en canvi, és pau i calma: l'aliment de l'ànima per al dia a dia. Allò que sempre hi és. Estar aquí, a més, no és únicament per a mi, sinó com a projecte de vida, els valors i l'espai vital que vull oferir als meus fills i amb què vull que creixin. El tra-

jecte en cotxe me'l plantejo com una bombolla: és un moment per pensar, fer trucades, escoltar música... Ja que l'he de fer, en gaudeixo!

### **Natura, esport, família i un trajecte pràcticament diari cap a Barcelona i encara heu trobat temps per escriure. Quan cridem els nostres noms: Guia per a l'autoconsciència i resiliència feminista (Ed. Univers) és un assaig per ajudar les dones a entendre la violència masclista estructural de què són objecte. Què us hi va empènyer?**

Sentia la necessitat d'escriure un llibre. Tenia molta informació al cap i havia construït una manera d'entendre la vida que plantejo com un viatge. Aquestes experiències duríssimes de violència, que tan de bo ningú hagués hagut de viure mai, són també part del viatge. Si t'ha tocat viure-les, comencem a pedalar. El pitjor és quedar-se estàtic i no fer res. No hi ha més opció que transformar aquest dolor profund per sortir-ne reforçat.

### **Els casos individuals no els plantegeu com a fets aïllats, sinó com una qüestió estructural col·lectiva. Com és això?**

No podem entendre les violències masclistes sense un procés de reparació ni tampoc un diàleg entre el que és individual i el que és col·lectiu, perquè al final es tracta d'un problema social. Les nostres històries, les de les dones, estan carregades de patriarcat. Tots som fills i filles d'aquest patriarcat, i la majoria de pensaments que tenim estan esbiaixats per aquest model. Les dones som una gran amenaça per a aquest sistema i per això ens han castigat. Han intentat trinxar tota la nostra manera de pensar, veure o entendre.

### **Per quin motiu?**

Pel poder. En essència, és una qüestió d'estatus i de posició. Els homes (els que responen al model heteronormatiu; és a dir, que segueixen la norma social establerta que imposa el patriarcat) neixen amb una motxilla plena de privilegis pel simple fet de ser homes. Un dels efectes d'aquest sistema patriarcal és que avui dia anar pel carrer sense por és un privilegi només reservat als homes. Més de la meitat de les europees deixem de fer coses per por de patir una agressió sexual. La por és una estratègia de control i poder.

### **Però advertir dels possibles perills no és una manera de protegir-se'n?**

Ves amb compte, no tornis sola... són mecanismes de control molt perversos, que han arribat avui dia camuflats en un mecanisme de protecció. Quandem això, el que fem és marcar les nostres filles amb la idea que si han tornat soles i els passa res, és que no ho han



>> Alba Alfageme en un viatge a McLeod Ganj (Índia), on hi ha la residència del dalai-lama i del govern tibetà a l'exili. (Foto: ARXIU ALBA ALFAGEME)

## **Més de la meitat de les europees deixen de fer coses per por de patir una agressió sexual**

fet bé. Aleshores, els pares i les mares les acabem anant a buscar quan sabem que el 80 % de les situacions de violència sexual són per part d'un conegut en un entorn que pensem que és segur. Tenim un embolic mental molt bèstia per interès del patriarcat mateix, perquè això alimenta la culpa. Si ens quedem bloquejades en una situació de violència, també se'ns en culpa.

### **Per què ens quedem quietes quan patim una situació d'aquest tipus?**

La teoria del trauma ens explica els motius d'aquestes reaccions instintives i adaptatives davant d'una situació traumàtica. En més del 80 % de les situacions de violència sexual, la resposta més habitual és la de bloqueig. És a dir, davant d'una amenaça, l'organisme avalua que podem prendre mal, i perquè això acabi al més aviat possible, no hi reacciona i es queda com congelat. El patriarcat, en canvi, ens diu que no hi vas fer prou, i que d'alguna manera vas produir aquella situació. Quan te n'adones i entens que hi ha un perquè d'aquest bloqueig, la culpa, que senten moltes dones, desapareix.

### **Com a psicòloga especialista en violència sexual i coordinadora de polítiques públiques de seguretat en**

>> *Alba Alfageme carrega les piles a Banyoles.*



### **l'àmbit d'atenció a les víctimes al Departament d'Interior de la Generalitat, veieu casos severos en primera persona. Què no se li ha de dir mai a una dona que ha patit violència?**

No se li han de fer retrets, mai se l'ha de culpar. Perquè la víctima mai té cap responsabilitat en una agressió. Per exemple, demanar-li per què no m'ho vas explicar, per què has trigat tant a dir-ho, per què has deixat que això arribés fins a aquest punt... Totes aquestes situacions l'assenyalen com a responsable. La culpa és una estratègia que l'agressor mateix té. Una forma psicològica de descarregar la seva responsabilitat.

### **De fet, no cal haver patit una situació greu de violència per sentir-se atacada...**

El sistema patriarcal és un sistema violent amb les dones, en tots els àmbits, esferes i etapes vitals; i això no vol dir que ens hagin hagut d'agredir físicament. La sola pressió de cosificar-nos quan anem pel carrer, de notar que en reunions som l'única dona i la pressió que rebem... Totes aquestes situacions són formes de violència. Hem naturalitzat i banalitzat moltes violències estructurals, i això ens silencia i ens allunya de qui som: des de l'etapa de la maternitat, en què el sistema et cau a



>> *Fent ioga, una activitat que practica amb assiduitat. (Foto: ARXIU ALBA ALFAGEME)*

sobre i de cop i volta ja has de tornar a treballar, el dol gestacional, la menstruació, la menopausa...

### **Què pot fer una dona que ha patit violència per sortir-se'n?**

En el llibre dono eines. Psicològicament hi ha maneres de tirar endavant, com ara potenciar tot el que té a veure amb el benestar emocional, la qualitat de vida, la felicitat. Si tu això ho tens ben equilibrat, et protegiràs millor i tindràs un lloc on aferrar-te. És prendre consciència i recórrer a la resiliència feminista com a forma clau de reparar-nos. El meu llibre apel·la a mirar-nos al mirall i a posar nom al que hem viscut. Un procés que dol, però que alhora també repara. És un llibre que cou, però cura.

### **Les denúncies hi ajuden?**

En un món idíl·lic, una denúncia hi hauria d'ajudar perquè seria el primer pas per aconseguir un procés de reparació social, però el sistema judicial té un biaix patriarcal absolut. Quan es pensen i es tracten aquests temes, qui ho fa són homes a partir de l'experiència de victimització criminològica que ells creuen que és important, i la que es pot recollir en els afers públics. Les violències masclistes són la causa principal d'inseguretat en les dones i han estat absolutament esborrades de totes les anàlisis jurídiques i les propostes de construcció de circuits judicials. És clar que ens afecta un robatori, però no té res a veure amb l'impacte emocional que generen les violències masclistes. Que visquis amb algú que et maltrac-



>> En un debat per parlar del feminisme, en la seva faceta com a divulgadora.  
(Foto: ARXIU ALBA ALFAGEME)

ta cada dia o que t'hagin agredit sexualment, o patir un matrimoni forçat o ser víctima del tràfic d'éssers humans... són uns tipus de delictes que tenen un impacte emocional brutal i, en la major part dels casos, qui comet el delicte té un vincle afectiu amb la víctima.

#### Tot i això, cal denunciar.

Hi ha dones que volen i que decideixen posar la denúncia. Que ho volen fer per al seu procés de reparació. El sistema judicial encara revictimitza i, de vegades, no és gaire efectiu, però ajuda a visibilitzar el que passa i a prendre'n consciència com a societat. En temes de violència sexual, es denuncia tan sols entre el 10 i el 12 % dels casos, mentre que el 90 % de les situacions no es denuncien mai. En violència en la parella, la que s'ha treballat més, es denuncia entre el 20 i el 25 % i, en canvi, en delictes de patrimoni, en-

**El sistema patriarcal és un sistema violent amb les dones, en tots els àmbits, esferes i etapes vitals; això no vol dir que ens hagin hagut d'agredir físicament**

tre el 50 i el 60 %. Per passar per un procés judicial, has d'estar molt forta per al que hi puguis sentir, dir i sobretot per fer front a elements com la culpa, l'estigma o la vergonya que construeix el patriarcat.

#### El cas de La Manada ha marcat un abans i un després?

Ha marcat un punt d'inflexió important en la presa de consciència d'una societat que estava bastant adormida i allunyada d'aquesta veritat. Les feministes fa anys i panys que hi fem feina, i això ha sigut com una eclosió social. Les xarxes hi han ajudat. Ara bé, el preu personal que ha hagut de pagar aquesta noia tampoc l'hem de perdre de vista. Hi ha un impacte emocional en aquests tipus de delictes, però també en el que es desprèn del mateix procés judicial i l'escarni públic que sovint han de suportar. És molt dur i deixa cicatrius.

#### Per això parlem de terrorisme masclista?

Exacte. La principal causa mortal violenta de les dones i la principal causa d'inseguretat de les dones són les violències masclistes. Si comences a analitzar, més de la meitat de la població de dones patim algun tipus de violència per part d'una societat que no és únicament física, sexual, psicològica, econòmica, vicària... sinó que està immersa en un sistema estructural. Tot i que ara s'ha produït un procés de consciència col·lectiva, és una barbàrie i sembla que no passa res.

>> En una de les classes de psicologia que imparteix a la Universitat de Girona.  
(Foto: ARXIU ALBA ALFAGEME)



#### El masclisme ha anat canviant. Com és, actualment?

El masclisme té una capacitat metamòrfica molt potent que es camufla i s'adapta als nous temps. Ara és més pervers. Si un home presentés un contingut primitiu, tothom ho identificaria. Els seus comportaments, ara, són més subtils. En el llibre parlo del victimisme del privilegiat. Mostren que ho passen malament i sembla que no saltres siguem les dolentes de la pel·lícula.

#### Sou professora de psicologia a la Universitat de Girona. Com treballau aquests temes amb els vostres alumnes?

Els proposo, per exemple, un exercici. Els pregunto si se senten incòmodes quan reben un vídeo porno per Whats-App, a partir del qual el grup fa comentaris de la noia. La majoria diuen que sí, però, en canvi, no expressen res. Els animo a dir que els incomoda i que sortiran del grup, que els autors dels comentaris són uns masclistes... Tot i que els costa, ho fan, i els altres els responen que si van de feministes, que és una broma... Així que senten pressió de grup, i això els porta a pensar: millor no m'hi embolico i callo. Hi ha determinats límits que els homes no volen passar perquè per a ells significa renunciar a coses i enfrontar-se a unes altres. Desmond Tutu, pacifista i eclesialístic sud-africà, deia, precisament, que davant d'una situació d'opressió, el silenci et situa al costat de l'opressor.

### Quin efecte té el consum de porno en les violències?

El porno feminista és residual i, per contra, el porno majoritari, el que neix del patriarcat, és el que es consumeix de forma massiva. Set de cada deu vídeos pornogràfics són situacions de violència sexual. Els joves consumidors s'exciten amb situacions de violència, d'humiliació, i quan comencen a tenir relacions sexuals han naturalitzat determinats comportaments que volen reproduir. És un problema greu de consum i de falta d'educació afectiva i sexual cap als nostres fills.

### Què caldria fer?

Atacar el nucli, que és el model de masculinitat patriarcal: o ho fem així o no s'acabarà mai. Les dones patim les conseqüències d'un problema d'homes. El patriarcat ens aboca a un nivell extrem de competitivitat. Per arribar a determinats llocs destacats has de ser extremadament bona, has de destacar... En canvi, no hi ha cosa més cooperativa que el feminisme. Per exemple, en el cos d'una dona. Els nostres processos biològics, com la menstruació, se sincronitzen quan vivim juntes. Estem preparades i programades per viure col·lectivament: per viure en tribu. L'antropologia ho explica.

### El feminisme està en expansió, contribuirà a fer-ho possible?

Més que en expansió, hi ha hagut un punt de *coolització*. Ser feminista s'ha fet *cool*, mola, però això n'és la mercantilització més absoluta. A mi, ser feminista m'ha salvat la vida i m'ha ajudat a entendre qui era. Tot i això, ha estat l'experiència més dura, perquè he hagut de fer front a coses que he viscut. Sent feminista, em sento constantment en guerra amb el món i amb mi mateixa, perquè et posa davant les teves contradiccions i les del món. A més, m'adono que encara tinc alguns tics masculistes. Si m'haguessin educat en un món feminista, en canvi, els meus primers pensaments no serien masculistes.

### Quin feminisme vau percebre al vostre entorn durant la infantesa?

La meua mare, que trencava l'estereotip de l'època de bona nena, va acabar la carrera embarassada i em va tenir amb només dinou anys. Es va ajuntar amb un home que també trencava estereotips: provenia de Zamora. Es van



>> Dedicant el seu llibre Quan cridem els nostres noms. (Foto: ARXIU ALBA ALFAGEME)

## El 80 % de les situacions de violència sexual són per part d'un conegut en un entorn que creiem que és segur

separar quan jo només tenia un any. La meua àvia i el meu avi també s'havien separat uns anys abans. Vivíem a Cassà de la Selva amb la meua mare i cinc tiets, que són com germans. Veia que la meua àvia tenia cura d'aquesta família i pedalava molt fort. Tant ella com la meua mare eren unes dones molt lluitadores. Es deixaven la pell en el feminisme cada dia. Tot i això, jo sentia que l'estructura social les assenyalaria d'alguna manera i no podien ser lliures per viure la seva vida, a diferència del que jo veia que feien els homes.

### Heu viatjat molt. Heu col·laborat a través d'ONG al Brasil, el Salvador i l'Índia, què us ha aportat?

Ha estat la meua universitat de la vida. Després d'acabar la carrera, vaig anar al Salvador. El meu primer viatge iniciàtic. En pobles perduts, ja parlàvem de violències sexuals i abús sexual infantil. Recordo el cas d'un pare que reconeixia que violava la seva filla i ho justificava com una forma de protegir-la. Abans que ningú s'aprofités d'ella, preferia ensenyar-la ell, deia. Al Brasil, les mares es prostituïen davant de les seves filles a les *faveles*. Hi havia una nena d'uns nou anys i que encara m'emociona, a qui la seva mare l'havia ensenyat a ser prostituta. El seu comportament era molt sexualitzat.

Es prostituïen amb turistes. I a l'Índia, a la Casa dels Moribunds de la mare Teresa de Calcuta, en un segon pis, hi havia una noia a qui li havien amputat les cames i com que no tenien cadira de rodes, es passaria tota la vida prostrada al llit mirant per una finestra plena de corbs. Aquest era el seu dia a dia. Només esperava que algun voluntari anés a hidratar-li els monyons amb crema perquè li havien tallat les cames. És una experiència de vida molt bèstia. Et fa créixer de cop. Allà és on et topes amb la veritat amb majúscules.

### Després de tanta inhumanitat, què hem de tenir en compte?

Cal prendre consciència per poder canviar. Jo no vull que la meua filla visqui amb por, ni assetjaments, ni agressions sexuals. No vull que hagi de viure situacions que moltes dones han viscut pel sol fet de ser dones. Tinc un nen i una nena. Per al nen, em costa molt trobar referents d'altres masculinitats que no siguin l'heteronormativa i, per a mi, el gran repte és com l'educaré a ell. Estic obsessionada amb el tema de la felicitat perquè com més feliç ets, més lliure ets i més capaç de fer front als sistemes patriarcals. Si ets feliç, ets poc manejable i domesticable. Cal posar en pràctica això en el nostre dia a dia i no tenir por. La transformació individual ens portarà cap a la transformació col·lectiva.