

5 D per a superar la violència. 2: Actuar directament

written by Sara Carbonell | 19 de June de 2023



Com actuar **directament** davant la violència sense posar-te en risc?

En este article abordarem més en profunditat la segona de les 5D com a eina per a posicionar-se en contra de la violència; ens referim a la que es coneix com actuar **directament**.

A l'anterior article vèiem com, a l'Odissea, Telèmac [delegava](#) en altres persones les agressions que els pretendents estaven exercint sobre la seua mare i sobre ell mateix. Abans, però, va convocar l'assemblea al seu poble i va deixar clara la seua opinió sobre el que els pretendents estaven fent amb la seua hisenda i amb la seua mare, posicionant-se de forma directa:

Ja no són suportables les accions que s'han comès i la meua casa està perduda de la pitjor manera. Indigneu-vos també vosaltres i avergonyiu-vos dels vostres veïns, els que viuen al vostre costat.

Este és un exemple de com posicionar-se directament, és a

dir, com deixar clar el rebuig a la violència a través del diàleg. **Posem novament exemples que ens poden passar:** estem amb un grup de persones (presencialment o virtualment) i una persona comença a burlar-se d'una altra ridiculitzant-la, parlant de manera menyspreadora, o presumint que ha abusat (psicològicament, físicament o sexualment) d'algú.

Si vull deixar clar que no estic del costat de qui agredeix, puc actuar directament. Algunes maneres:

- **Dir que no estic d'acord** amb el que diu.
- **Posar-me al costat de la víctima** per a demostrar el meu suport, mirant-la amb complicitat, o dir que deixi de ficar-s'hi.
- Una altra idea pot ser que diverses persones ens posems a parlar amb la víctima i ens en anem o donem l'esquena a qui agredeix, demostrant que **rebutgem este comportament inacceptable**.
- Puc **buscar la complicitat de la resta de persones**, preguntant quina opinió tenen sobre l'agressió. Esta també és una manera de sumar persones valentes que es posicionen directament. Açò és realment efectiu contra tota mena de violència.

Però **és molt important no posar-se en risc**, cal saber que el nostre posicionament pot desencadenar més violència per part dels agressors o les agressores. Per això, igual que Telèmac, cal tindre pensat un pla que funcione, i les evidències ens indiquen que este pla ha d'incloure tindre xarxes de suport i posicionar-se amb seguretat. **Parlar amb els amics i amigues prèviament sobre què fer** quan l'agressor o agressora actue és el que es coneix com tenir una actitud proactiva, que ajuda a anar creant esta cultura de rebuig a la violència entre les persones més properes, preparant-nos per a donar una resposta ferma i segura en contra de la violència, succeïska on succeïska.

En cas que avaluem que la situació és perillosa, caldria recórrer a **la primera D, delegar**. Uns quants s'haurien de quedar amb la víctima per no deixar-la sola i d'altres anar com més prompte millor a buscar ajuda o cridar a la policia.

Actuar directament és molt més fàcil del que podem pensar: només amb no riure o dir que tu no penses això, amb un to i una actitud segura, et convertirà en un *upstander* i augmentarà el teu atractiu. **Com més persones ens posicionem directament, més fàcil serà per a tots i totes fer-ho**, perquè sabrem que no ens quedarem sols i els que volen agredir rebran el missatge que acabarà amb el seu comportament violent: "ací qui sobra és qui es comporta de forma violenta".

[Imatges: timetoast/freepik]