# Superar les relacions abusives reconstruint records

written by M. Luisa Jaussi | 13 de June de 2024



Hem publicat diversos articles sobre l'impacte en la salut del discurs d'odi, el discurs coercitiu i com la reconstrucció de records pot alliberar el desig esclavitzat i millorar la salut.

**L'estudi** de Puigvert i els seus col·legues examina tot el procés de reconstrucció de la memòria autobiogràfica a través d'un estudi de cas. Anys després que Simoneta (nom fictici) tinguera dos relacions esporàdiques amb menyspreu, llegint l'evidència científica i conversant sobre este tema amb altres persones, decidix no tindre més eixe tipus de relacions, recorda els detalls que va censurar, la qual cosa li permet alliberar-se.

Al principi, va recordar haver tingut una breu relació amb una persona que no coneixia i a la qual no volia tornar a vore mai més: Orsino. Eixe va ser un dels dos lligues que va tindre després de trencar amb el seu nóvio.

Després va continuar llegint i parlant sobre l'evidència científica respecte als següents temes: consentiment, les relacions esporàdiques de menyspreu i la forma en què estos xics difonen una imatge negativa de les xiques, que

compartir i reconstruir records podria alleujar el sofriment de la victimització per abús sexual, la coerció i esclavitud de les xiquetes per part dels seus companys de classe, deteriorament de la salut, falta de coherència i solidaritat.

Això li va fer recordar cada vegada més detalls:

- que en eixe *rotllo* no va haver-hi consentiment, que ella va rebutjar els tocaments i que això podria considerar-se violació;
- que Orsino no era tan desconegut, ja que tenien un amic en comú, i que quan es va trobar amb eixe amic i altres persones pròximes, van canviar la seua actitud cap a ella per a pitjor;
- que la relació va ser físicament molt dolorosa i no li va agradar. A més, durant la relació va intentar oblidar que la gent podia estar mirant-los, però això li va causar molta preocupació en els dies següents;
- que les seues amigues, per exemple, Giordana i Simoneta, van jugar un paper important perquè tinguera eixes relacions. Giordana la va animar a "ser lliure" després de deixar al seu nóvio; li va indicar quin tipus de xics havia de triar i la va ajudar a vestir-se per a tindre relacions d'eixe tipus. A més, en una experiència anterior va haver d'explicar a les seues amigues que la relació va ser emocionant i divertida, la qual cosa no era veritat;
- que després de la relació amb Orsino estava constantment malalta, amb problemes digestius, nerviosa, se sentia lletja i sense motivació per a viure;
- que va deixar de tractar bé als xics igualitaris que abans li agradaven, però després es va adonar que eixos xics eren millors persones i més atractius que els que triava;

- que no se sentia molt atractiva i això la feia vulnerable per a ser submisa amb qualsevol d'eixos xics, amb l'únic objectiu de ser triada. No obstant això, després del *rotllo*, se sentia més lletja que mai. Fins i tot el seu ex nóvio va tornar amb ella, però esta vegada no la respectava;
- que no li importava si la persona amb la qual lligava tenia parella i si eixa parella era maltractada. Va començar a sentir fàstic per eixa mena de persones i atracció per persones igualitàries.

Després de reconstruir els records, va deixar de tindre nàusees, marejos, tristesa i angoixa, i va començar a sentir-se cada vegada més atractiva i segura de si mateixa.

Els canvis en els records, relacionats amb el qüestionament del discurs coercitiu dominant, van permetre la projecció d'un futur lliure de relacions despectives i ple de desig.

**[Este article es va publicar per primera vegada en Kaiera el 7 de juny de 2024]**

**[Imatge: Freepik]**