

Històries
de dones que van
dir Prou

Carla Vall
i Duran

Pròleg de Déborah Murcia

Columna

CARLA VALL I DURAN

RED FLAGS

Històries de dones que
van dir Prou

Pròleg de Déborah Murcia

PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2025

© CARLA VALL DURAN, 2025

© DEL PRÒLEG: DÉBORAH MURCIA, 2025

© EDICIONS 62, S.A., 2025

EDICIONES PENÍNSULA

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-3411-9

DIPÒSIT LEGAL: B. 12.370-2025

FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

www.columnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

Taula

<i>Nota de l'autora</i>	15
<i>Pròleg, per Déborah Murcia.</i>	17
<i>Introducció</i>	25
<i>Setanta tons de vermell.</i>	27

NOSALTRES

Per què acabem amb agressors?	33
Un vincle segur	37
Les dones sou les més masclistes.	43
Què has de recordar d'aquests capítols?	47

TEIXIR LES RED FLAGS

Ser un mindundi.	52
Com es fa un agressor?	56
Els agressors perdonables	59
La Manada	63
Els agressors carismàtics	66

L'estructura elemental de la violència	71
Què has de recordar d'aquests capítols?	74

I SI HI HA TANTES RED FLAGS

Per què no el deixa?	79
Com ens acabem enganxant a algú que no ens fa bé?	84
De víctimes a supervivents	87
Què has de recordar d'aquests capítols?	90

RED FLAGS AL VENT

CORALL

El començament de tot això	99
L'amor romàntic	102
El cicle de les violències	105
Eina de valoració del risc	109
Et mereixes relacions clares	112
Potser el problema soc jo	116
Aferrar-se als records	119
Abusadors morals passius	122
És que jo soc així	125
Què has de recordar d'aquests capítols?	128

HIBISCUS

<i>Breadcrumbing</i>	133
Els naufragis del cor	136
<i>Love bombing</i>	139

El ghosting	143
Les intermitències	145
Què has de recordar d'aquests capítols?	147

ROBÍ

<i>Orbiting</i>	151
Ets molt madura per a la teva edat	153
L'amor com a coartada	159
Soc el teu X i tinc dret a dir el que cregui	162
L'standby o l'espera	164
Llum de gas	168
Exigir el que no ofereix	171
Què has de recordar d'aquests capítols?	173

CIRERA

Si em deixes, em suïcido	177
Incel	179
Abandonament	182
L'amor fa mal	184
Fer-te menuda	187
Què has de recordar d'aquests capítols?	193

GRANAT

La ràbia	197
Por	201
Culpa de la víctima	204
Càstig	207
Enganxar-se al dolor	209

Fer-se la víctima	212
Salvar mindundis eternament.	216
Heteropessimisme.	219
Què has de recordar d'aquests capítols?	222

CARMESÍ

<i>Fucking panza</i>	227
<i>Negging</i> o floreta-insult	232
Totes les seves ex són boges	234
Mentir	236
Els silencis	239
Però en la resta és meravellós.	242
Què has de recordar d'aquests capítols?	244

CAOBA

Separar l'obra de l'artista	249
Per les negociacions en l'amor.	252
Propietat de	255
Només jo et voldria	257
Violència indirecta	259
<i>Body count</i>	262
Tradwives o esclaves.	265
Què has de recordar d'aquests capítols?	270

TOT TORNA A COMENÇAR

El cos no menteix mai	275
Això mai se supera	279

CONSELLS I REFERENTS

Identificació	287
Acceptació	289
Contacte zero	290
Ens en sortim	293
Simone Biles	294
Carrie Goldberg	297
Ann Olivarius	299
Rihanna	302
Angelina Jolie	304
Les anònimes	306

BUSCA SUPORT

Amistats i família	311
Psicòlogues	315
Advocacia	318

ANNEXOS

Referències que et poden ser útils	323
Per a quan sentis ràbia	325
Per a quan necessitis reconciliar-te amb el món	327
Per a quan vulguis sentir coratge	328
Per a quan vulguis rumiar	330
<i>Agraïments</i>	333

Per què acabem amb agressors?

—Per què m'atreu una persona que sé que no és bona?

—Crec que sé la resposta. Perquè esperes estar equivocad, i cada vegada que ella comet un error i alguna cosa et diu que no és bona, no en fas cas, i quan es porta bé amb tu i et sorprèn, torna a conquistar-te i acabes descartant la idea que ella no et convé.

—Exacte! I a més hi ha la vella dita: no em puc creure que una noia com ella vulgui estar amb un noi com jo.

The holiday

Primer de tot, perquè no sabem que ho són. Ningú s'enamora d'un maltractador. El caràcter d'una persona l'anem descobrint amb el temps, i el fet és que al principi normalment aflora el millor de cadascú per bastir la relació. De fet, en un inici, probablement és millor que

la resta, i no cal que et digui com és de temptador que, després que et tractin malament, et trobis una persona que et faci cas i que et vingui amb detallets i això faci aflorar l'esperança d'una relació bonica que s'adeqüi als estàndards de les pel·lícules romàntiques de diumenge a la tarda.

En segon lloc, no podem saber-ne el percentatge, però hi ha un nombre gens insignificant d'homes que actuen de manera abusiva en alguns moments de la seva vida amb relació a les dones. No és que totes les dones es trobin amb el mateix maltractador, sinó que hi ha alguns números per trobar-ne un al llarg de la vida.

En tercer lloc, si vivim en una societat desigual, en la qual les dones vivim en la creença que els nostres drets han de recular davant les peticions d'altres, com podem fer valdre els límits necessaris per no deixar que ningú ens faci mal?

A més, si ningú no ens ha ensenyat a tenir relacions sanes i que, davant les agressivitats de la resta, s'hi han de posar límits, però en canvi moltes famílies encara pensen que una bufetada a temps és sempre bona, o que dins de la família tot és perdonable..., com ho farem per construir una nova família repudiant frontalment aquesta manera de veure el món?

Per últim, crec que hi ha una temptació o gairebé un repte amb relació a transformar les persones i convertir-les en humanes quan són unes bèsties. Si recordeu el conte clàssic de *La Bella i la Bèstia*, la Bella és segrestada al castell perquè la Bèstia necessita trencar l'encanteri que farà que ell es mori quan el darrer petal d'una rosa es marceixi si no ha aconseguit l'amor d'una jove.

Ja ho sabeu, primer ell intenta convence-la de tota la martingala de ser una convidada quan està literalment segrestada i, en veure que no funciona, comença una tirania fèrria contra ella per ser una desagraïda. Al cap d'un temps, però, després de la suggestió de tot d'objectes animats (WTF), la Bella comença a fer-se preguntes sobre com devia ser ell en realitat i les seves coses bones i, oh!, comença a creure que l'amor podria canviar-lo i convertir aquella bèstia —bèstia amb urpes, dents, cua i pèl per tot el cos— en un home tendre que l'estimarà sempre. M'és igual si hi ha un punt de vanitat en ella perquè espera que la seva manera de fer el tornarà al camí recte-recte i això els conduirà a l'amor. La qüestió és que ella no té cap opció, ja que és una esclava.

Tornant a la realitat, he dut casos de dones que han estat amb condemnats per violència masclista i que, en comptes de pensar que allò era un avís suficient per no tornar-s'hi a acostar, han pensat que la situació seria completament diferent amb elles. Per múltiples motius: de vegades perquè es veuen més fortes, perquè creuen que això només els passa a les altres... I, amb tot el dolor del seu cos, s'adonen que les seves ex no estan boges sinó que ells són uns veritables agressors.

Recordo el cas d'una dona feminista que treia importància al fet que el seu nòvio tingués una ordre d'allunyament respecte a la seva ex, a qui anomenava boja. Jo era absolutament escèptica que es pogués tractar d'un error, ja que precisament on s'havia dictat l'ordre d'allunyament, de les ordres demanades, només se'n concedien el 20%.

També una altra d'una dona que havia conegut la

seva parella actual quan aquest es trobava en règim de llibertat vigilada per un delicte greu de violència de gènere i que, al cap de poc d'iniciar la relació —que ella havia defensat contra el criteri de família i amics—, ell, que li havia jurat i perjurat que era estèril, la va deixar embarassada, i la va coaccionar fins a no poder més per tenir aquella criatura, amb la qual cosa va començar un veritable infern que, avui dia, s'ha transformat en violència vicària.

Entre les persones que la vida ens planta al davant, segurament un agressor no és amb qui hem de demostrar que les coses poden ser diferents.

Un vincle segur

*Solia tenir por d'estar sol. Ara només tinc por
de tenir la gent equivocada al meu costat.*

YUKIO MISHIMA

Que fàcil que ho he *pintat* amb el títol, oi? No ho és pas, i no vull que et sentis culpable per les persones que s'han anat creuant amb tu al llarg de la vida. Darrerament, es porten molt els discursos individuals sobre «atraus el que ets», «ànimes no-sé-què», i altres discursos perversos que fan referència a com de malament ho has fet tu sola per acabar amb una persona tan inadequada.

Primer de tot et vull dir que, si estem totes tan preocupades i totes hem passat per aquí per experiència pròpia o en coneixem casos molt propers, és perquè no és mala sort, és estadística.

És a dir, en determinats punts de la vida no tenim les eines, no tenim el moment, tenim les defenses bai-

xes o estem vulnerables, cosa que fa que quan arriba algú disposat a cremar les seves naus per nosaltres, hi caiguem de quatre grapes. M'hi incloc. No puc donar lliçons sobre l'amor perquè també m'he equivocat molts cops i les meves amigues m'han recollit dient-me que de tot se n'aprèn. I com que, a més d'amigues, tinc al cor prop d'un miler d'històries de dones que m'han compartit el seu dolor, vull mostrar-vos el que n'he après.

En segon lloc, si ens vinculem una vegada i una altra amb persones és perquè necessitem el vincle. Els humans som animals socials i, precisament, quan naixem necessitem de manera absoluta que un adult ens protegeixi, ens proveeixi, ens estimi i ens ensenyi com funciona el món. Certament, amb el temps anem transformant aquesta necessitat, i ja no en depèn la nostra supervivència sinó que en depenen altres coses per sostenir la vida. Podríem tenir en compte les més humanes, però avui dia també tenim en compte les més pragmàtiques, com ara que no podem pagar un lloguer soles. Pel motiu que sigui, acabem buscant desesperadament algú que ens estimi i ens compregui.

En tercer lloc, vivim en una societat en què l'amor és important i, per tant, si cal se'n fa negoci, apps per lligar, i tenim amigues fent de Celestina les vegades que faci falta. Així que és normal que després d'ensopegar amb una pedra en vingui una altra.

Però pensa-hi un moment: qui ens ha ensenyat com es fan aquests vincles i com estar atentes quan aquell no és el lloc on ens hem de quedar. Ningú. Les nostres infàncies han estat marcades per les pel·lícules Disney

de l'època més xunga, ja saps, pre-Frozen, i per totes les històries que s'assemblen més a *Romeu i Julieta* que no pas a històries plàcides, tranquil·les i còmodes que no donen per a un guió cinematogràfic.

Hi ha algú, però, que va decidir estudiar els vincles des de ben menuts: John Bowlby.

Bowlby fou un psicòleg especialitzat en l'estudi de la criança per comprendre com el vincle del nadó amb els progenitors o adults de referència podia afectar profundament la manera com es vincularia amb la resta d'humans al llarg de la vida. Hi ha múltiples estudis amb relació a experiències traumàtiques i a com es normalitzen algunes conductes perquè són el que hem conegut sempre, i allò conegut, encara que sigui dolent, es converteix en allò que ens fa sentir com a casa. Així, aquest vincle inicial pot acabar esdevenint la forma en la qual ens sentirem segurs en les nostres relacions íntimes i un facilitador més de no reconèixer banderes vermelles en algunes persones que se'ns apropen.

Per a Bowlby, hi ha quatre categories d'aferrament (de tipus de vincle). L'aferrament inclou moltes dimensions personals i interpersonals, tant d'aspectes emocionals com de comportaments entre persones.

El primer és l'**aferrament segur**, que és aquell que s'estableix amb una altra persona amb qui et pots sentir còmoda, confiable i amb qui la vulnerabilitat no serà atacada, de manera que es permetrà que expressin opinions i emocions sense atacs. És la que es pot establir entre persones segures, amb bona autoestima i amb actituds positives cap a les interaccions socials.

El segon tipus d'aferrament és l'**ansiós ambivalent**,

també generat en la infància, que fa que les persones que el tenen visquin amb una idea molt present l'abandonament que es pot produir i que estiguin molt atentes als mínims canvis d'interacció de la relació i tinguin la necessitat de comprovar l'estat del vincle.

Aquest patró de relació pot facilitar relacions de dependència cap a les parelles, les quals no necessàriament respondran fent sentir segura l'altra persona.

Un tercer grup seria l'**aferrament evitatiu**, el de les persones que procuren rebutjar la proximitat emocional o la intimitat i que necessiten fugir de les relacions quan veuen que la cosa es posa seriosa. Solen pensar que es tornaran dependents i busquen allunyar-se'n i no expressar les emocions.

El quart grup seria l'**aferrament desorganitzat**, que és el més complex, per la seva falta d'estabilitat i previsió. Seria el comportament propi d'algué que no sap per on sortirà en els vincles íntims.

Aquest tipus de vincles pot donar-se amb persones que han viscut experiències traumàtiques o abusives.

Has de saber, però, que l'aferrament explica parcialment les conductes de les persones, però que en cap cas les justifica. Una infància difícil amb una mala vinculació no pot explicar la conducta d'un adult, que ja hauria d'haver-se fet càrrec de les seves ferides per no causar-ne a d'altres persones.

Els vincles segurs ens ajuden a saber on són els límits, on podem frenar els altres de manera legítima. Com que tu i jo estem a punt de començar un vincle de confiança, et compartiré un dels darrers episodis dolorosos que he patit en la intimitat:

Ja fa més d'un any, un personatge de la meva família política va voler atacar la meva parella i es va excedir amb mi. Així que en un moment donat em va cridar violentament: «Golfa, només estàs amb ell perquè et folla bé». T'he de dir que en una altra època de la meva vida em costaria molt admetre això davant de desconeguts i sentiria que la vergonya pesaria sobre meu i no sobre qui ho va dir. La qüestió és que jo vaig saber que allò era gravíssim en el moment mateix que passava, però a més, quan vaig posar la gravació —sí, ho vaig gravar— al meu pare, ell immediatament va dir que allò era intolerable i que mai més a la vida tornaria a asseure's a taula amb aquella persona. No va fer sang, no va voler seguir escoltant, no va fer res més que establir un reforç al límit que jo havia posat, de la manera més pragmàtica i assertiva possible.

Malgrat que jo sabia que allò estava fatal, quan vaig sentir que el meu vincle segur validava com m'havia sentit, sabia que n'hi havia prou perquè allò fos una decisió irrevocable. Encara més quan, al cap d'uns dies, algú va trucar per intentar rebaixar la tensió tot dient que no n'hi havia per a tant i que, en un moment de nervis, tothom podia reaccionar així. Sincerament, la meva experiència vital s'allunya d'aquests comportaments i, en tot cas, sabia que la normalització d'aquestes conductes només podia fer que convidar que n'apareguessin d'altres de molt similars. Així que: no escoltis el que els altres diuen de la violència que tenen naturalitzada; escolta el que sents tu rebent-la.

Molts cops, al despatx atenc persones que em pregunten quan cal posar el límit, i la resposta no és senzi-

lla, ja que tothom té un llindar de tolerància diferent, però sí que convido a tothom a marcar clarament el seu, encara que sigui molt enllà, per saber que quan aquella persona el traspassi haurà creuat la nostra línia vermella.

Creu-me, com et deia abans, la vergonya l'ha de sentir qui exerceix la violència i no qui la pateix.

Les dones sou les més masclistes

Tú eres una piedra dura de Chipiona que no se puede aguantar.

LOLA FLORES a Rocío Jurado,
entre llàgrimes i abraçades

No puc sinó començar dient que cap de nosaltres ha temut ser violada o assassinada a mans d'una altra dona i que aquest mantra que nosaltres som les pitjors no és més que una manifestació més de masclisme. Les dones hem persistit a aconseguir que els drets humans parlin també de nosaltres. No ha estat fàcil, però.

Us sonaran els estudis més masclistes sobre la histèria femenina i allò que està malament en nosaltres, però us explicaré una cosa que us sorprendrà. Freud va investigar l'origen de la histèria i va arribar a conclusions que no li agradaven gaire. Així que el psicoanalista va decidir que deixaria l'estudi i avançaria en la seva teoria com havia previst. En paraules de la psiquiatra Judith Herman:

No obstant, la publicació de *L'etiologia de la histèria* va significar el final d'aquesta línia d'investigació. Tan sols un any després, Freud havia repudiat en privat la teoria traumàtica dels orígens de la histèria. La seva correspondència deixa clar que estava cada cop més preocupat per les radicals implicacions socials de les seves hipòtesis. La histèria era tan comuna entre les dones que, si les històries dels seus pacients eren certes i la seva teoria era correcta, es veuria obligat a concloure que el que ell anomenava «actes pervertits contra els nens» eren endèmics, no només entre el proletariat de París, on va estudiar per primera vegada la histèria, sinó també entre les respectables famílies burgeses de Viena, on havia instal·lat la seva consulta. La idea era simplement inacceptable. No era ni de bon tros creïble. Enfrontat a aquest dilema, Freud va deixar d'escollar les seves pacients femenines.

És a dir, els seus estudis constataren que hi havia una presència tan forta en antecedents traumàtics de violències masclistes i, en concret, de violències sexuals en les dones que havien estat diagnosticades en «histèria» que va decidir que el millor seria no escoltar més les dones per evitar tenir una mostra més àmplia de testimonis de violències.

Vivim sobre segles de normalització i banalització de les violències. No us parlo només de com les remiscències més antigues de la nostra civilització ja es fonamentaven en aquestes dinàmiques masclistes en la intimitat. Us parlo també de totes aquelles institucions i creacions fetes específicament per docilitzar les dones i les seves respostes. Concretament, a l'Estat espanyol, a

banda d'una ferotge dictadura franquista hi va haver normes jurídiques que convertien les dones en eternes menors d'edat legals i en dependents absolutes del pare o marit.

A banda de la Sección Femenina de la Falange, el franquisme va optar per popularitzar les seves doctrines a través de la ràdio. És així com va néixer Elena Francis, que saludava sempre amb el familiar «queridas amigas», i diverses veus radiofòniques femenines.

La seva presència a les llars va perdurar trenta-quatre anys, fins al 1984 (WTF!). Us deveu preguntar per què les opinions de les generacions més joves no coincideixen amb la moral de moltes mares, i aquí trobareu alguns dels consells de l'Elena Francis que, bàsicament, consistien a callar i aguantar la creu:

— Si el teu marit és un pedòfil i persegueix menors d'edat:

«Es lógico que mire a las jovencitas para recordar tiempos pasados». I si el marit seguia i ella s'enfadava, que discretament li fes veure «que podrían ser sus hijas». *Sus hijas*, megacreepy!

— Si el teu marit et pega des del primer mes de matrimoni i va augmentant el grau de violència durant tots aquests anys i es dedica a fer-te mal psicològicament, la Francis té la solució:

«Quiero recordarle que estamos en esta vida para sufrir y cada uno lleva su cruz como la que Nuestro Señor llevó en su crucifixión. Tenga resignación, el matrimonio es cosa muy seria, un lazo de unión tan grande que es imposible romperlo. Lo que le aconsejo y que en su caso creo es lo más conveniente, sencilla-

mente es lo siguiente: Procure complacer a su esposo aun en los más pequeños detalles, no le lleve la contraria y haga lo que él desee».

Els consells eren el millor del millor. Que et maltracta? Hem vingut aquí a patir, amiga, aguanta i fes bona cara... Feia sentir culpables les dones i els deia que elles havien triat aquells homes i que, per tant, havien de sostenir la situació. Un últim detall sobre la situació: el projecte d'Elena Francis neix a través dels laboratoris cosmètics Francis, de Barcelona. Així, en un primer moment, moltes consultes eren sobre consells estètics, com ara prevenir les arrugues o bé els tractaments per agradar al marit...

En tot cas, si pel motiu que sigui tens una mare invalidadora de les teves decisions i necessites tallar i posar punt final a la violència, o simplement a la relació, fes-ho. Els motius conservadors pels quals un familiar et pot suggerir que és millor que t'hi quedis són els seus motius i no els teus.

Per acabar, voldria clavar l'estocada final a l'argument que les dones som les més masclistes i és que, tot i que nosaltres vivim en el patriarcat, nosaltres el patim i, a diferència d'ells, no n'obtenim beneficis.

Què has de recordar d'aquests capítols?

A tall de resum, t'aniré preparant per a cada grup de capítols el que és més important per si mai vols fer un repàs del que ja has llegit o si, després d'alguns mesos de tenir aquest llibre a la teva llibreria, decideixes repassar si hi ha alguna red flag en el teu nou amant.

- Acabem amb agressors perquè no sabem que ho són.
- Encara que hagi tingut més d'una parella que t'hagi maltractat, no és que tu siguis masoquista o que hi hagi res dolent en tu, sinó que hi ha senyals d'alerta que no has pogut detectar i hauries de plantejar-te tractar-ho amb una psicòloga.
- Ens vinculem d'acord amb el que hem après des de la infància, i el que hem après no sempre resulta segur o positiu, així que, quan coneixem algú, potser no ho fem des de la millor circumstància.
- Si creus que et falten eines per poder posar límits

o vincular-te d'una manera diferent: psicòloga i amigues.

- Les dones no som més masclistes que els homes, ni de bon tros, però pot ser que les dones que tinguem a la família concebin el món d'una manera molt diferent de nosaltres i que no ens puguin acompanyar en les decisions que prenguem respecte a les relacions sexoafectives.
- Els vincles amb altres dones ens solen salvar gràcies a la sororitat.