

COLOR RGB

Rojo: 210

Verde: 35

Azul: 42

TFG

CONSTEL·LACIONS

PROJECTE DE LLIBRE IL·LUSTRAT

Presentat per Ethan Izquierdo i Minguet
Tutora: Sara Álvarez Sarrat

Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grau en Disseny y tecnologiess creatives
Curs 2020-2021



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

RESUM I PARAULES CLAU

Desenvolupament d'un llibre il·lustrat, que pretén acostar la diversitat de les relacions més enllà de la monogàmia, l'heterosexualitat i l'alosexualitat y l'aloromanticisme a un públic jove.

Paraules clau: Il·lustració; Llibre il·lustrat, Relacions; Amor lliure; Juvenil; Poliamor; LGTB; Asexualitat; Diversitat

SUMMARY AND KEY WORDS

Development of a story, as a graphic novel, which aims to approach the diversity of relationships above monogamy, heterosexuality and allosexuality to a young audience.

Keywords: Illustration; Picture Book; Free love; Youth audience; Polyamory; LGBT; Asexuality; Diversity

CONTRACTE D'ORIGINALITAT

Aquest Treball de Fi de Grau ha sigut realitzat íntegrament per l'alumne Ethan Izquierdo i Minguet. Aquest és l'últim tràmit per a l'obtenció de títol de la promoció 2016/2021 del Grau en Disseny i Tecnologies Creatives de la Universitat Politècnica de València. El present document és original i no ha estat lliurat com un altre treball acadèmic previ, i tot el material pres d'altres fonts ha estat citat correctament.

Signatura:

Data: 05/07/2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ethan', written in a cursive style.

AGRAIMENTS

A Sara Álvarez, per tutoritzar aquest projecte i confiar en que eixiria endavant.

Als meus pares, que em donaren suport des del principi.

A Negret i els meus amics, que em donaren una companyia en els mesos més durs, i em tragueren a passejar quan ho necessitava.

I sobretot, a tots aquells que han lluitat per visibilitzar realitats fora de la norma i aconseguir una igualtat real abans que jo, i a tots els que vindran.

ÍNDEX

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓ | 7 |
| 2. OBJECTIUS I METODOLOGIA | 8 |
| 2.1. Objectius | 8 |
| 2.2. Metodologia | 8 |
| 2.3. Cronograma | 10 |
| 3. Referents | 11 |
| 3.1. Referents temàtics | 11 |
| 3.1.1. <i>Tivka Wolf</i> | 12 |
| 3.1.2. <i>Charles Huteau</i> | 13 |
| 3.1.3. <i>Sara Soler</i> | 13 |
| 3.2. Referents estètics i estilístics | 14 |
| 4. CONCEPTE I IDEA: CONSTEL·LACIONS | 15 |
| 4.1. Sinopsis | 15 |
| 4.2. Tema | 15 |
| 5. DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC..... | 16 |
| 5.1. Text | 16 |
| 5.2. Accessibilitat I INCLUSIÓ | 16 |
| 5.2.1. <i>Lectura fàcil</i> | 17 |
| 5.2.2. <i>Llenguatge no sexista</i> | 19 |
| 5.4.2. <i>Personatges</i> | 21 |
| 5.4.3. <i>Ebossos</i> | 24 |
| 5.4.4. <i>Desenvolupament</i> | 27 |
| 5.4.5. <i>Paleta de color</i> | 27 |
| 5.4.6. <i>Arts finals</i> | 28 |
| 5.5. Revisió..... | 29 |
| 5.6. Impressió..... | 29 |
| 6. PRESSUPOST | 30 |
| 7. ESTRATÈGIES DE PROMOCIÓ | 32 |
| 7.1. Crowdfunding..... | 32 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 7.2. Xarxes socials | 32 |
| 7.3. Altres mètodes de promoció | 33 |
| 7.4. Distribució..... | 33 |
| 8. CONCLUSIÓ..... | 35 |
| 9. BIBLIOGRAFIA..... | 36 |
| 10. ÍNDEX D'IMATGES | 37 |
| 11. ÍNDEX DE TAULES | 38 |
| 12. ANNEX D'IMATGES..... | 39 |

1. INTRODUCCIÓ

Constel·lacions és un projecte de llibre il·lustrat de caràcter didàctic que pretén acostar conceptes de diversitat en la forma de relacionar-nos a un públic jove, que no coneix aquestes realitats o no es familiar amb el llenguatge que s'utilitza per parlar d'aquestes. Aquest treball aborda el desenvolupament d'aquest des del naixement de la idea a unes primeres pàgines que serveixen de mostra del que serà el contingut del llibre una vegada estiga acabat.

La idea d'aquest projecte va sorgir davant de la necessitat de recollir la informació sobre diferents experiències sobre l'amor i les relacions que no es plantegen de forma normativa, realitats que solen ser-ne l'excepció i que no se solen tindre en compte com una possibilitat, dins d'una narrativa que socialment presenta una única forma de viure l'amor de forma universal: heteronormativa, monògama, centrada en la parella i que reproduïx els mateixos mites de l'amor romàntic des de fa generacions. A més, de l'escassetat d'obres que tracten temes sobre la diversitat relacional de forma clara, directa i senzilla de llegir trobada després d'una recerca de referents.

Les relacions personals són un tema que vivim tothom, i consten de moltes més possibilitats de les que se solen transmetre de forma hegemònica. És per això que és important introduir la diversitat en qualsevol tipus de persones, no només en les ja formades en aquestes diversitats.

Constel·lacions és la resposta a aquesta escassetat d'obres divulgatives il·lustrades i accessibles. Pretén ser una eina educativa, un acostament a realitats diverses, que explica conceptes complexos de forma senzilla, i pretén visibilitzar temes que encara són desconeguts per la majoria de la població, i qüestionar-se si la forma que hem après de viure l'amor és la que ens funciona.

L'obra consta de dibuixos que acompanyen al text i serveixen d'exemple per entendre'l o completar-lo. Tracta d'introduir les idees mitjançant una mescla entre un text de caràcter didàctic i xicotetes narratives il·lustrades que, servint-se d'uns personatges ficticis, ajuden a humanitzar i identificar aquesta diversitat més enllà de conceptes abstractes.

En aquesta memòria veurem la reproducció del llibre, des d'un primer esborrany del text al complet fins a la finalització de les pàgines corresponents a dos capítols, incloent-hi el disseny de personatges, una maquetació provisional i el procés que s'ha dut a terme per fer les il·lustracions definitives d'aquestes pàgines i una possible portada.

2. OBJECTIUS I METODOLOGIA

Per a aquest treball de fi de grau es plantejaren una sèrie d'objectius, uns més generals que conduirien a altres específics, als quals s'arribaria a través d'una metodologia que permetria distribuir cada tasca en el temps de la forma en la que s'indica en el cronograma al final del capítol.

2.1. OBJECTIUS

Els objectius generals que han marcat aquest projecte són:

- Acabar la carrera amb un projecte professional amb el qual seguir una vegada acabats els estudis.
- Tindre una base sòlida a partir de la qual poder seguir treballant, corregint i il·lustrant la resta de capítols del llibre.
- Presentar un projecte que incloga la gran diversitat de formes de relacionar-nos i qüestione les idees hegemòniques imposades sobre l'amor.

D'altra banda, els objectius específics serien:

- Facilitar que el lector pugui reconèixer i tindre fàcil accés als termes sobre diversitat esmentats en el llibre.
- Visibilitzar i difondre la diversitat.
- Introduir la lectura fàcil per a fer més senzill l'accés de persones amb dificultats lectores.
- Conèixer les fases d'un projecte de llarga duració, així com aprendre a col·laborar i treballar amb altres persones de diferents àmbits a l'hora de revisar i difondre el projecte en un futur.
- Ser coherent amb els valors d'igualtat i diversitat que promou l'obra.

2.2. METODOLOGÍA

La metodologia utilitzada consta de cinc parts o fases, a més d'una sisena que estableix els passos que cal seguir més endavant, ja que aquest projecte no s'acaba una vegada entregat el TFG.

I. Anàlisi dels temes i busca de referents

Per la naturalesa del llibre i els temes que s'hi tracten, una bona fase d'investigació i reflexió és clau per a formular el llibre. *Constel·lacions* és una obra didàctica i divulgativa, així que exigeix la correcció dels conceptes i profunditzar en aquests. Per tant, calia revisar l'obra d'altres autors que havien tractat els temes amb anterioritat i escoltar persones que, o bé pertanyen a les realitats esmentades, o bé tenen una major comprensió d'aquests conceptes

pels seus estudis, per a familiaritzar-se millor amb les qüestions a tractar. Aquesta fase va servir per a donar-li forma al llibre i delimitar fins a quin punt volia aprofundir en cada apartat del llibre.

D'altra banda, també es van estudiar altres llibres de divulgació il·lustrats, encara que diferiren quant a temàtica, per a utilitzar-los com a referents, fer una aproximació del que funcionava en el sector editorial i formar preferències pròpies dins d'aquest sector.

II. Redacció de l'esborrany i les idees per a les il·lustracions

Una vegada recollida una bibliografia que poder consultar, i tenint un primer esquema del llibre, s'escrigueren les primeres idees. Es va fer un primer esborrany d'idees soltes, damunt del qual es va fer una segona redacció i reestructura, amb una narrativa més concreta, afegint qüestions i conceptes que no havia tingut en compte en la primera pluja d'idees i sintetitzant-los millor per resoldre cada tema de la forma més clara possible. Des d'un primer moment es va tindre present la inclusió d'exemples il·lustrats que acompanyaren al text i ajudaren a comprendre'l i, per això, paral·lelament a la redacció del text, es realitzaren els primers esbossos i anotacions que serviren més endavant per a il·lustrar-lo.

III. Estructuració de les pàgines i els primers esbossos

Amb tot el material disposat de forma provisional, se'n va fer una primera maquetació, en la qual ja es tenia en compte l'extensió del text i l'espai aproximat que ocuparien les il·lustracions. Es preneren les primeres decisions respecte a l'estil del llibre, tenint en compte una sèrie de valors d'inclusió i accessibilitat: que seguira, en la mesura del que fora possible, els principis de lectura fàcil, s'utilitzara un llenguatge no sexista i que les il·lustracions reflectiren la diversitat que es volia transmetre.

IV. Disseny de personatges i paleta de color

Durant les primeres fases, ja es trobava la necessitat de crear uns personatges que serviren d'exemples per a les diferents situacions que proposava presentar en les il·lustracions i que donarien una coherència i continuïtat a l'obra. Donar-los vida, un cos, una cara i una història va ser relativament senzill, ja que els personatges ja existien des de l'inici del projecte, a falta de materialitzar-los i posar-los nom. Es va fer un anàlisi de les necessitats que requeria la diversitat de l'obra i el context en el que es relacionarien aquests personatges, a partir del qual es construïren les il·lustracions del llibre.

Pel que fa a la paleta de color, es va experimentar amb diverses opcions, fins que es van escollir diferents valors de rojos i blaus, contrastats entre si perquè no dificultaren la lectura de les il·lustracions a les persones daltòniques i no perdera informació quan es passe a blanc i negre, si finalment no es podia imprimir a color.

V. Desenvolupament de les il·lustracions

El material gràfic es va treballar des dels primers esbossos amb eines digitals. La majoria d'idees ja constaven esbossades o escrites en la fase de redacció o la d'estructuració de les pàgines i, en conseqüència, només s'havien de traduir a llenguatge gràfic i finalitzar fent ús dels personatges i de la paleta de color escollides. Com que l'objectiu per a l'entrega del TFG era acabar dos capítols, es van escollir dos visualment diferents com a exemple: un que explicava idees més concretes i un altre que feia ús d'escenes amb diàlegs de personatges.

VI. Visió de futur

La meta amb aquest projecte no era finalitzar-lo una vegada entregat el treball de fi de grau. Acabar el grau de Disseny i Tecnologies Creatives dona pas a una nova etapa en la qual començar a treballar, augmentar el portafolis (*portfolio*) i seguir amb projectes personals, com és *Constel·lacions*. Seguint la planificació inicial i coneixent ara el ritme de treball, encara portarà un any a reescriure i revisar més profundament els continguts del llibre i fer-ne les il·lustracions, per tal que més endavant passe per diverses correccions externes, tant d'amics i companys, com a diverses persones més especialitzades en els diferents temes que es tracten en el llibre, així com en l'adaptació del text a la lectura fàcil i el llenguatge no sexista.

Finalment, l'objectiu final d'aquest projecte és fer una campanya de màrqueting, principalment a través d'Internet, i obrir un *crowdfunding* o micromecenatge per finançar-lo, per a més endavant poder fer-ne un tiratge imprès per distribuir-lo, en un principi sense l'acompanyament d'una editorial.

2.3. CRONOGRAMA

| | Novembre | Desembre | Gener | Febrer | Març | Abril | Maig | Juny |
|--|----------|----------|-------|--------|------|-------|------|------|
| Anàlisi de temes i referents | | | | | | | | |
| Redacció del llibre | | | | | | | | |
| Esbossos de les il·lustracions | | | | | | | | |
| Disseny de personatges i paleta de color | | | | | | | | |
| Desenvolupament de les il·lustracions | | | | | | | | |
| Arts finals/ Maquetació | | | | | | | | |
| Memòria | | | | | | | | |

taula 1. Cronograma



3. REFERENTS

3.1. REFERENTS TEMÀTICS

Una de les motivacions principals per a portar endavant aquest projecte de llibre il·lustrat és que no hi ha molts antecedents que tracten les relacions dissidents, i els que n'hi ha no són accessibles per a tothom. Tot i que el moviment per visibilitzar aquestes realitats no és nou, molts conceptes que s'utilitzen normalment en cercles feministes, LGTB i no monògams encara són desconeguts per les persones que no estan posades en l'activisme i les xarxes socials. Les autores més conegudes que han escrit sobre aquests temes, com Brigitte Vassallo, Coral Herrera, Eve Rickert, Franklin Veaux, Pepper Mint, Dossie Easton i Janet W. Hardy, entre altres, solen fer assajos, amb un vocabulari complex que molt sovint no s'explica amb claredat i, per això, per a entendre les seues obres, és necessari tindre'n un coneixement previ.



D'altra banda, les xarxes socials solen ser l'eina de divulgació més accessible per la seua capacitat de síntesi, l'ús d'un llenguatge més clar i directe, obert a un públic més ampli, i sobretot, per la intenció de disposar el contingut de forma més visual. Les fotografies, il·lustracions, còmics i fins i tot vídeos són elements clau en les publicacions d'èxit, ja que ajuden a la comprensió des de l'empatia, i atrauen molt més fàcilment el lector. És a través de les xarxes socials que moltes persones troben la forma d'arribar a la informació d'altres formes de relacionar-se no normalitzades, per això van ser clau a l'hora de conèixer les eines de comunicació i divulgació que funcionen millor hui en dia.

Tot i que els referents a l'hora d'escriure el contingut del llibre han sigut molt diversos, incloent-hi col·loquis i xerrades en les quals he tingut el plaer de participar, i molts d'aquests llibres d'assajos esmentats, els referents més importants han sigut les obres de Tikva Wolf i Charles Huteau, ambdós coneguts pel seu impacte en les xarxes socials i el contingut visual que acompanya els seus discursos, i Sara Soler, per les característiques de la seua recent publicació i per guiar-me en el món de l'autoedició a Espanya.

fig. 1. Vassallo B. (2018).
Pensamiento monógamo, terror poliamoroso. [Portada]

fig. 2. Veaux F. i Rickert E. (2018)
Más allá de la pareja. Una guía para el poliamor ético. [Portada]

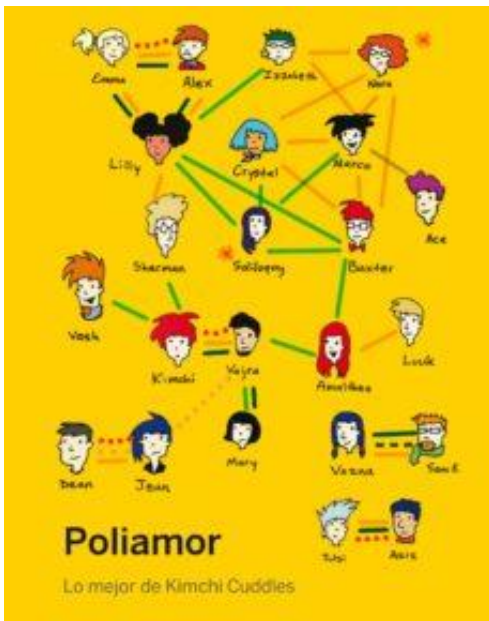


fig. 3. Wolf T. (2017). *Poliamor: Lo mejor de Kimchi Cuddles*. [Portada]

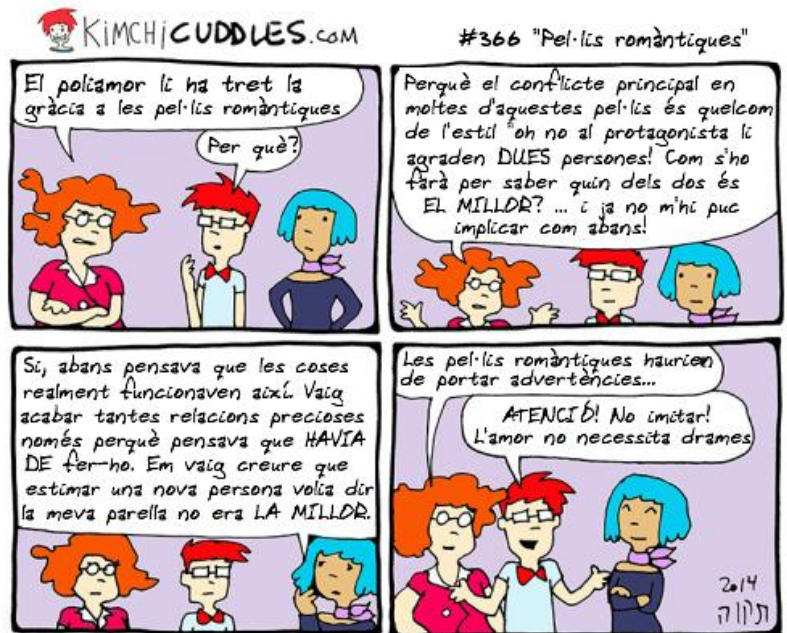


fig. 4. Wolf, T. (2017). *Kimchi Cuddles* [vinyetes traduïdes al català per Amors Plurals]

3.1.1. Tikva Wolf

Tikva Wolf és l'autora darrere del webcomic *Kimchi Cuddles*, un important referent en la comunitat poliamorosa dels Estats Units i dels pocs antecedents temàtics que utilitzen el còmic per a presentar la diversitat relacional. La seua obra es basa en experiències i històries reals, a partir de les quals presenta situacions i personatges que retraten diverses identitats, orientacions i formes de viure les relacions, des de l'humor i l'autocrítica. La seua obra ha sigut un important precedent per a *Constel·lacions* per la utilització de personatges que humanitzen els conceptes, i el seu llenguatge senzill i fàcil d'entendre.

Kimchi Cuddles és de les poques obres que aconsegueixen explicar la diversitat de relacions a través de vinyetes, i precisament per aquest motiu segueix tenint un gran impacte tant entre les persones que ja coneixen les realitats de què tracta i s'hi senten identificades, com per a les que tracten de comprendre-les per primera vegada. Com diu Sophie Labelle en aquest fragment traduït del pròleg que introdueix el seu llibre recopilatori, *Poliamor, lo mejor de Kimchi Cuddles* (2017, p.10):

No sé si és la mescla de moviment i diàleg el que fa que els còmics siguin germans del teatre... Però pot ser que això siga el que els fa la forma perfecta de tractar temes sensibles com gènere, sexe o sexualitat. Posa'ls en una xarxa i tindràs una potent eina per a construir comunitat. I la comunitat suposa empoderament.



fig. 5. Huteau C. (2020). *Holy Poly Macaroni* [vinyetes del compte d'Instagram @holy_poly_macaroni]

fig. 6. Soler S. (2021). *Us*. [p.5]

3.1.2. Charles Huteau

Cookie Kalkair és el nom d'artista de Charles Huteau, un artista francès autor de *Les 9 derniers mois de ta vie de petit con* (2016), *Penis de table* (2018) i *Guerilla Green* (2019), però el més interessant de la seua obra amb referència a aquest projecte és el seu compte d'Instagram, *Holy Poly Macaroni*, en el qual, de la mateixa forma que Kimchi Cuddles, explica alguns conceptes relacionats amb el poliamor a través de xicotets còmics basats en l'experiència amb les seues dues parelles, Tina i Elsa.

Charles Huteau no només és un antecedent valuós quant a com tracta la temàtica des d'un punt de vista narratiu, sinó també pel seu característic ús d'una paleta de color restringida, que encaixa també amb les necessitats estilístiques de les il·lustracions de *Constel·lacions*.

Tot i que l'obra de Charles Huteau encara no ha arribat a Espanya, i les vinyetes que comparteix en Instagram encara no han estat publicades en un format físic, tot indica que en un futur podrem veure'n algunes en francès en el seu pròxim llibre *De polyamour et d'eau fraîche*.

3.1.3. Sara Soler

Sara Soler és una dibuixant de còmics espanyola que viu a Barcelona, on imparteix classes de còmic a l'Escola Josó. El seu fanzín *Us*, sobre la transició de gènere de la seua parella, ha rebut diversos premis al 2019 i 2020, i recentment ha sigut ampliat i publicat en l'editorial Astiberri.

Aquesta obra, tant en la seua versió autopublicada com en la nova ampliada edició, ha sigut un gran referent quant a la forma de contar la seua experiència i explicar a la vegada conceptes que poden ser desconeguts per al lector de forma amena, ensenyant des de l'empatia. A més, en l'edició d'Astiberri destaca la paleta de color, seguint el rosa, blanc i blau de la bandera trans, a més del negre, i és una interessant aplicació d'una paleta de color restringida.

3.2. REFERENTS ESTÈTICS I ESTILÍSTICS

A més del mencionat Charles Huteau i Sara Soler com a referents estilístics quant a color, també s'ha de destacar la influència de les obres de Rosemary Valero-O'Connell, autora de còmics com *No te vayas sin mi* i *Laura Dean me ha vuelto a dejar* i de Tillie Walden, autora de *Piruetas* i *En un rayo de sol*. Ambdues són expertes en la narració visual i l'ús del color. Aquestes van inspirar sobretot per l'ús d'amples zones de colors plans, i de nou, una paleta restringida i, d'altra banda, van servir d'inspiració per a la composició de la portada.

Pel que fa a la relació text i imatge, es va fer una recerca pels llibres educatius o de divulgació que destacaven en el panorama editorial actual. Entre aquests, el que més s'acostava a la senzillesa i atractiu que es busca amb *Constel·lacions* és *Yo te lo explico*, de Mamen Jiménez.

Mamen, psicòloga, terapeuta de parella, sexòloga i il·lustradora i, igual que la majoria dels anteriors referents, ha tingut les arrels en les xarxes socials amb l'àlies "lapsicomami" i per això no és gens estrany que, encara que el pes del seu llibre es trobe en el text, hi haja una clara intencionalitat de buscar la claredat i la senzillesa en la seua forma de narrar i posar exemples a través de les il·lustracions. En aquest llibre també destaca la maquetació i l'estructura dels diferents apartats, així com la relació imatge i text, que van servir de referents a l'hora d'organitzar la informació del llibre.



fig. 7. Rosemary Valero O'Connell. (2020). *No te vayas sin mi*. [p.11].

fig. 8. Jiménez M. (2021). *Yo te lo explico*. [Portada]



4. CONCEPTE I IDEA: CONSTEL·LACIONS

4.1. SINOPSIS

La sinopsis, a la vegada que la portada, és la ferramenta per a presentar l'obra a qui no la coneix o fa una primera ullada per decidir si li pot interessar el contingut d'aquesta o no. És un extracte dels aspectes més rellevants, que serveixen per descriure i publicitar el llibre, de forma molt breu. Aquesta primera aproximació seran les primeres paraules que llegiran els possibles mecenes o compradors, tant en la descripció del crowdfunding com a la contraportada una vegada el llibre estiga imprès:

Constel·lacions és una reflexió sobre els valors i les idees sobre l'amor més assentades i una guia a través d'altres realitats.

En aquest llibre trobaràs alguns conceptes que potser no coneixies, respostes a *què és l'amor, per què ens atrauen algunes persones i no altres i com ens relacionem*, a més d'invitar-te a buscar la forma de relacionar-te que més s'adapta a tu.

4.2. TEMA

El llibre consta de tres parts, que responen a les preguntes *què, qui i com*.

La primera és una revisió de *què és l'amor* i analitza primer com es veu segons els valors hegemònics: la jerarquització que posa unes relacions per damunt d'altres, els mites de l'amor romàntic i d'on provenen històricament aquestes idees sobre l'amor. D'altra banda, també presenta els diferents llenguatges de l'amor i el seu origen neurològic, per a comprendre per què sentim l'amor com el sentim.

La segona part està enfocada cap a qui ens atrau i, per tant, és on es parla de la diferència entre *atracció, orientació, desig i libido*, i es tracten temes com *l'asexualitat, l'arromanticisme i l'espectre gris*, i alguns conceptes sobre la diversitat del gènere, el sexe i l'orientació, a més d'introduir les no monogàmies.

La tercera i última part tracta sobre com ens relacionem: reflexiona sobre la nostra forma de comunicar-nos, els diferents tipus de dinàmiques de poder que ens poden influir i presenta algunes eines per a conèixer, gestionar i expressar les nostres emocions. Finalment, ho enfoca a l'hora de tindre una bona comunicació a l'hora de relacionar-nos: es parla dels límits, els acords i

les normes que podem establir d'acord a les nostres necessitats i tenint en compte les dels altres.

Finalment, el llibre acaba amb una xicoteta conclusió i un annex de preguntes i activitats que podem fer servir per conèixer millor com funciona aquest sentiment tan complex, i quina és la forma de relacionar-nos que més s'adapta a nosaltres.

5. DESENVOLUPAMENT PRÀCTIC

5.1. TEXT

L'inici del projecte va consistir en una recerca exhaustiva de referents de diferents fonts, des de llibres, vídeos, estudis de diferents branques i publicacions en xarxes socials, fins a apunts de col·loquis als quals havia assistit personalment durant els últims anys i recopilaven experiències i reflexions molt diverses al voltant del tema de l'amor i les relacions. La fase de documentació va servir per a organitzar el que en un principi eren moltes idees inconnexes sense un fil conductor, fins a tindre una estructura sobre la qual poder treballar.

Amb aquesta primera recopilació d'informació es va construir un primer esquema dels temes a tractar en el llibre, a partir dels quals es va fer una nova recerca més concreta, que va donar suport a l'hora de redactar el text. Finalment, tota aquesta informació va passar per un procés de reflexió i síntesis, amb aportacions pròpies, que després de diferents redaccions i canvis, va acabar configurant la versió actual del projecte: 172 pàgines escrites, que podrien començar a ser il·lustrades.

Tot i així, encara queda treball en per donar per finalitzada l'elaboració del text, l'esborrany actual segueix sense ser el definitiu. Hi ha parts que s'haurien de contrastar i completar més o redactar millor i, ja que es tracten alguns temes en els quals no sóc expert o no tinc experiència de primera mà, farà falta en un futur una revisió externa que assegure que el que hi ha escrit és correcte i no se m'escapa cap informació important.

5.2. ACCESSIBILITAT I INCLUSIÓ

Un dels objectius i motivacions principals per a dur aquest projecte és que li poguera arribar a tantes persones com fora possible. *Constel·lacions* és una obra que tracta de difondre valors d'equitat i diversitat de les persones i, per tant, busca la inclusió de les que solen tindre més dificultats per accedir a la cultura. Per a afavorir que fora accessible a tots, es van tindre en compte, des

de l'empatia, les possibles necessitats específiques d'un grup important de la població a l'hora de llegir, tant el text com les il·lustracions que l'acompanyen.

D'altra banda, seguint amb els valors d'igualtat de l'obra, es va decidir utilitzar un llenguatge inclusiu i no sexista a l'hora d'escriure el text, tractant de minimitzar l'ús del masculí genèric i posant exemples de persones de tots els gèneres tant en el text com en les il·lustracions.

Finalment, també es van tindre en compte les persones daltòniques a l'hora d'elegir la paleta de color per a les il·lustracions, i que es pogueren veure bé tant a color com en blanc i negre, ja que es té en compte l'opció de que es pogueren repartir algunes fotocòpies sobre les quals treballar en instituts, o que finalment no s'imprimira a color.

En un futur, per a seguir aproximant el llibre a més persones, tindrem en compte, a més, l'opció de traduir el llibre a altres idiomes, així com a passar-lo a format audiollibre, per a traspasar la frontera de l'idioma i incloure-hi, en aquesta accessibilitat que es busca amb aquest projecte, també les persones cegues.

5.2.1. Lectura fàcil

Hi ha un gran grup de persones que tenen problemes per a enfrontar-se a la lectura, ja siga per la dificultat d'accés a l'educació, tindre estudis incomplets, dislèxia, discapacitat intel·lectual o problemes cognitius derivats de l'edat, entre altres. La lectura fàcil pot convertir-se en un instrument per a ajudar a millorar la seua situació, i així facilitar l'accés a la informació i a la cultura de les persones amb dificultats, però també pot servir per a millorar la comunicació i acostar l'obra a un públic general que no les tinga, ja que un llenguatge i una tipografia clara i senzilla i amb l'ajuda de definicions per a conceptes complexos pot millorar la comprensió de qualsevol persona, independentment del seu hàbit de lectura o capacitat de comprensió lectora.

És per això que, per començar, es va investigar els tipus de lletra més indicats per a les persones amb dificultats lectores. En general, es recomanen les fonts sense serif, i dins d'aquestes, per a impressió a paper, l'Arial i l'Helvètica, sent aquesta última una de les més recomanades per a persones dislèxiques i, per tant, la que es va escollir finalment per al cos del text. La grandària de la lletra també era una decisió que suposava la diferència entre que una persona tinguera més o menys facilitats a l'hora de llegir el text, i per això, seguint les recomanacions, la grandària mínima del text es va mantindre en 12 punts.

A més, en la redacció del text es van aplicar alguns dels principis de lectura fàcil, tot i que rebutjant, d'altra banda, alguns que entraven en conflicte amb

altres aspectes que tenia en consideració, com el format i l'extensió de l'obra. Algunes de les pautes que es tracten d'utilitzar, a falta de una revisió i la validació d'algun expert una vegada estiga acabat el contingut del llibre, són:

- Limitar l'ús de parèntesis, claudàtors, barres i similars.
- Evitar majúscules en bloc.
- Utilitzar la negreta per ressaltar paraules importants, però no abusar-ne.
- Escriure els números en xifra, no en lletra, evitar el números romans i, en la mesura que es pugui, substituir-los per conceptes com *molts*, *diversos*...
- Evitar percentatges. Per exemple, és millor utilitzar 1 de cada 5 que 20%.
- Redactar preferiblement amb oracions curtes i limitar-ne les complexes.
- No donar coneixements previs per assumits.
- Acompanyar els nous conceptes amb un context, exemples, imatges i/o una definició a mode de glossari en la mateixa pàgina.
- Explicar les paraules complexes com tecnicismes, argots o estrangerismes.
- Preferiblement, evitar sinònims i evitar l'elisió o la substitució del subjecte per un pronom.
- Evitar les enumeracions en un bloc de text, tractar de jerarquitzar i ordenar les idees per punts i utilitzar llistes.
- Cridar l'atenció amb requadres.
- Evitar el disseny per columnes.
- No utilitzar més de dos tipografies diferents.
- En el text, evitar colors, ombres, decoracions i fons de color.
- Tindre marges amplis al voltant del text.
- No partir una frase entre dues pàgines.
- No expandir o condensar els caràcters ni utilitzar sagnat.
- Separar els paràgrafs per línies en blanc.
- Posar els títols i capçaleres sempre al mateix lloc.
- La numeració de les pàgines de grandària major a la resta del text i preferiblement a l'angle superior exterior.

5.2.2. Llenguatge no sexista

El llenguatge influeix en la nostra forma de percebre el món, tal com s'expressa en aquesta traducció de la UNESCO en les seues recomanacions per a l'ús no sexista del llenguatge (1999, p.2):

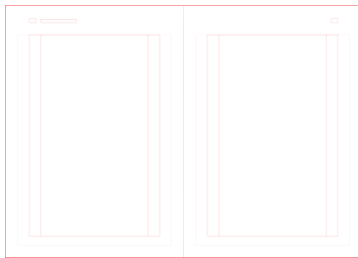
El llenguatge no és una creació arbitrària de la ment humana, sinó un producte social i històric que influeix en la nostra percepció de la realitat. Com que ens transmet socialment les experiències acumulades per generacions anteriors, el llenguatge condiona el nostre pensament i determina la nostra visió del món.

Actualment, les dones, per no parlar de les persones no binàries, encara pateixen una forta marginació i invisibilització, i el llenguatge reflecteix aquesta realitat. El masculí plural és un fals genèric, que oculta i exclou una gran part de la població. Per això, en escriure *Constel·lacions* es van buscar alternatives d'un ús del llenguatge més igualitari.

Alguns recursos utilitzats són:

- L'ús de noms col·lectius i formes genèriques quan no ens referim a una persona concreta. Per exemple: tothom, la població, la gent, la persona...
- Nomenar alternativament el femení, el masculí i el neutre.
- Posar exemples de tots els gèneres, tant en el text com en les il·lustracions.
- L'omissió del subjecte, en els casos en els quals no complique el text en excés, ja que pot entrar en conflicte amb els criteris de lectura fàcil.

Dins d'aquests recursos per a evitar un ús sexista del llenguatge, es descartaren altres que no s'adaptaven dins de les pautes de lectura fàcil, com per exemple, els desdoblaments amb barra o l'ús de símbols com la *x* o la *@*, que complicarien la lectura i impossibilitarien la lectura de lectors de text per a persones cegues.



5.3. MAQUETACIÓ

Una vegada assentades les bases sobre les quals construiria el text, es va crear una primera retícula amb l'esborrany del llibre. Aquestes bases eren, per una part, els criteris per a fer més accessible la lectura tractades en el punt de lectura fàcil, i per l'altra, els possibles usos que podria tindre el llibre en un futur.



fig. 9. Primera prova de retícula

fig. 10. Storyboard

Per ser un llibre de caràcter didàctic o divulgatiu, es van tindre en compte dos possibles usos a part de la lectura convencional de principi a fi: d'una banda, com a llibre de consulta i, de l'altra, com a guia sobre la qual treballar en instituts, tallers i debats. Per tant, es va tractar d'estructurar de forma en què es poguera separar per parts en les quals el contingut d'un mateix tema es trobara en el mateix plec. D'aquesta forma resultaria més fàcil de consultar i d'extreure'n la informació si fora el cas, per exemple, en fotocòpies d'algun fragment del llibre.

Aquestes limitacions van ajudar a tindre una idea més clara a l'hora d'elaborar la primera maquetatció, en la qual encara no comptava amb les il·lustracions finals, només el text i una idea aproximada dels marges que utilitzaria i l'espai que requeririen els dibuixos, encara en fase d'idea o esbós. Més endavant, quan les il·lustracions de la part que s'anava a presentar al treball de fi de grau van estar més definides, es va fer una segona maquetatció d'aquest segment, en el que començar a incloure altres elements com quadres i títols, i acabar d'ajustar el text.

5.4. GRÀFICA

5.4.1. Storyboard

Tindre un primer esborrany del text i una maquetatció provisional va donar pas a començar a introduir-hi els primers esbossos de les il·lustracions. Durant la redacció del text ja es tenien algunes idees clares de què era el que necessitava per exemplificar els temes que es tractaven. El repte era adaptar aquestes idees als requisits de la maquetatció, i la maquetatció a aquestes idees. Fer uns xicotets esbossos de les il·lustracions, a mode de *storyboard*, va servir per acabar de assentar com seria la relació del text i el dibuix, a més de servir com a base per a comprendre les necessitats gràfiques de l'obra.



fig. 11. Personatges

5.4.2. Personatges

Una de les necessitats que es van preveure, des de l'inici del projecte, era la creació d'una sèrie de personatges que escenificaren algunes situacions i diàlegs, i serviren per a representar les realitats que es tracten en el llibre.

Tindre un ventall de personatges que poder utilitzar, a més, facilitaria el treball, ja que no tindria que estar dissenyant nous personatges cada vegada que anara a començar una nova il·lustració.

Aquests personatges li donarien coherència i uniformitat a l'obra i exemplificarien la diversitat que s'esmena en el text amb les seues personalitats, dinàmiques i relacions. L'objectiu és visibilitzar i humanitzar els conceptes, ja que, després d'analitzar els referents, es va trobar que és molt més efectiu i fàcil de comprendre les realitats concretes que els conceptes abstractes. Per exemple, presentar Rory, a qui agraden les persones de tots els gèneres, que la bisexualitat com un concepte abstracte sense context. Veure'ls repetidament a través del llibre en diferents situacions també reforça l'empatia i/o la identificació del lector, tal com aconsegueixen autors esmentats com Sara Soler, Tivka Wolf i Charles Huteau.

En el disseny dels personatges es buscava incloure-hi diferents tipus de cossos, rostres i personalitats, seguint els valors de diversitat del llibre, i evitant caure en estereotips. El primer pas del procés va ser escollir diversos models de cossos, amb constitucions molt diferents, que van servir de base per a dibuixar-los semi-nus, tenint en compte les altures i la distribució del greix i



el múscul en cada tipus de cos. En aquest primer esbós dels personatges es va tindre en compte que el seu tipus de cos i la postura i expressió amb la que es presentaven fora coherent amb les seues històries i personalitats, creant una xicoteta escena introductòria. Per exemple, Laia i Rory són parella, així que van agafats de les mans, Dustin i Mat són bons amics, així que Mat es recolça en el altre amb confiança, Dustin sol treballar molt més el físic que Rory, pel que està més musculat, Rory mira a Dustin de reüll, etc.

Igualment, també és van afegir alguns detalls que afegeixen diversitat entre els personatges, com les peques de Iris, o els pírcings de Mat, o la diversitat a l'hora de portar, fins i tot, la roba interior. Per exemple, Pau és una persona no-binària que porta *binder* o compressor de pit, mentre que Dustin és un xic trans que ja s'ha fet la mastectomia, Iris té poc de pit i li resulta més còmode no portar sostenidor, mentre que Laia utilitza un esportiu. Finalment se li va donar un color realista a aquests esbossos, per veure els distints tipus de color de pell, ulls i cabells, abans d'elegir la paleta de color i la roba que utilitzaria en el llibre.

Paral·lelament es van escriure, de forma molt breu, els temes que podria representar amb cada personatge, i les introduccions de cada un, descrivint el seu context i inquietuds que, tot i no ser necessàries per comprendre els exemples de *Constel·lacions*, poden enriquir les escenes i les interpretacions que pot fer el lector de les seues relacions i conflictes:

Rory

Rory és tímid i maldestre, amb gran sensibilitat pels sentiments dels altres, però no per comunicar les seues pròpies emocions. Com a fotògraf, prefereix refugiar-se darrere de les càmeres, com un espectador, abans que formar part de l'escena. És per això que li costa fer noves amistats. Té una llarga i forta relació amb Laia, tot i que, quan coneix Dustin i comença a sentir-se atret per ell, comença a plantejar-se la seua orientació i model relacional.

Representació: bisexualitat, poliamor

Laia

Laia és una dona empoderada i, al contrari que Rory, directa quan expressa el que pensa i sent. El seu somni és ser dibuixant, tot i que acaba acceptant treballs que no li agraden. En el seu temps lliure, il·lustra els còmics que Pau guionitza. Quan Rory comença a parlar-li de Dustin i Mat, de seguida veu que el seu interès no és únicament amistós i és ella qui l'anima a ser honest amb el que sent.

Representació: feminisme, assertivitat, poliamor



fig. 12. Rory

fig. 13 Laia



Dustin

Dustin és insegur i impulsiu quant a seguir el que li dicten les seues emocions. Forma part del grup de teatre juntament amb Mat, per qui se sent atret des de fa un temps, tot i no ser capaç de confessar-ho, ja que és el seu millor amic, i té parella. Quan coneix Rory, l'utilitza per a expressar com se sent respecte a Mat, però acaba enamorant-se d'ell, sense conèixer el fet que ell tampoc no està solter. Durant la història s'haurà d'enfrontar als reptes de gestionar el que desitja i les seues pors. És capaç d'estar en una relació poliàmora? Sap Rory que és un xic trans? Com li afecta el fet que Rory i Laia es coneguen des de fa més temps? Segueix enamorat de Mat?

Representació: trans, gay, poliàmora

Mat

Mat o Maties és el company de teatre i millor amic de Dustin. A més del teatre, fa classes de guitarra. Fou així com va conèixer el seu nòvio Edgar, amb el qual comparteix el somni de muntar una banda. La seua relació amb Edgar, en canvi, és cada vegada més conflictiva: Edgar cada dia li demana més atenció i per a complaure'l, es va separant de la resta de les seues relacions i del teatre. A més, Edgar cada vegada està més insistent amb el sexe, i és aleshores quan s'adona que ell no és capaç de sentir-se atret d'eixa forma.

Representació: asexualitat, relació conflictiva

Edgar

L'únic que vincula Edgar a la seua família homòfoba és el seu germà xicotet, al qual estima moltíssim. Tracta de passar tot el temps possible fora de casa, ja siga practicant amb la banda o amb Mat, la relació amb el qual es torna totalment dependent. Si Edgar ja se sentia insegur abans, quan comença a notar que Mat no vol tindre sexe amb ell a pesar del temps que porten junts, la seua por a perdre'l augmenta i el torna una persona possessiva.

Representació: gai, relació conflictiva

Pau

Pau és una persona no-binària encara dins l'armari i experimentant amb la seua expressió de gènere. Va conèixer Laia a través d'Internet i feren amistat de seguida, acabant amb un projecte de còmic en comú. Va ser la primera persona a adonar-se que Dustin era un xic trans quan començà a eixir amb Rory. Conèixer-lo va animar-lo a explicar el seu gènere als seus amics.



fig. 14. Dustin

fig. 15. Mat



fig. 16. Edgar

fig. 17. Pau

fig. 18. Iris

Representació: trans no-binària

Iris

Iris és una persona energètica i parladora. Va conèixer Laia mentre feien Belles Arts juntes, i des d'aleshores són inseparables. És apassionada en tot allò que li agrada, i sovint es passa per casa de Laia i Rory amb l'excusa de portar-los postres fets a mà o decolorar-se els cabells amb Laia.

Representació: neurodivergent

Amb aquesta informació preparada, podria, en un futur, profunditzar en les seues històries, dinàmiques i relacions a través d'un còmic independent al llibre, tot i que per a llegir *Constel·lacions* no faria falta saber molt més d'ells que el que expressen en les xicotetes vinyetes que tenen, com a finalitat principal, exemplificar el que s'explica en el gros del text.

5.4.3. Esbossos

La primera maquetació i el disseny dels personatges van donar pas a tornar a aquelles idees que sorgiren escrivint el text i que serviren per fer un *storyboard* amb el qual començar a treballar l'espai real que ocuparia cada il·lustració. La fase d'esbossos va consistir en analitzar i transformar les idees prèvies perquè foren coherents amb els personatges i respectaren l'espai disponible, seguint les guies de la maquetació.



Per a presentar com a Treball de Fi de Grau com una mostra del que seria la resta del llibre, es van elegir dos capítols consecutius que comprenen el pas de la segona a la tercera part, buscant una mostra que abraçara els diferents recursos gràfics que s'utilitzarien a la resta de l'obra.

Per una banda, al principi del capítol 11, Tipus de relacions, s'utilitzen exemples gràfics que representen els conceptes dels que es parla en el text: *l'amor lliure*, el *poliamor* i les diferents formes en què s'organitzen o s'estructuren les *relacions poliamoroses*. No és fins a l'últim capítol en el qual apareixen Laia, Rory i Dustin conversant per donar un exemple de com una tríada pot posar-se d'acord; en aquest cas, sobre què dinaran. Per l'altra banda, en el capítol 12 la majoria dels exemples il·lustrats són amb personatges, i s'hi afegeix només algun element o fons que li dona context a l'escena.



fig. 19. Esbós de la segona il·lustració corresponent a l'estil passiu-agressiu (*Constel·lacions*, p. 125)

fig. 20. Esbós de la segona il·lustració corresponent a l'estil assertiu (*Constel·lacions*, p. 127)

A l'hora de fer els esbossos, es va prioritzar centrar-se en la composició i la relació de la imatge amb el que tracta el text i, en el cas dels personatges, en les expressions i el llenguatge corporal, especialment en el capítol que tracta sobre els diferents tipus de comunicació, ja que, tot i que no està explícitament indicat en el text, hi ha alguns indicadors no verbals que solen aparèixer en els tipus de comunicació que es presenten:

- Una persona que utilitza comunicació passiva sol també ser indirecta a l'hora d'expressar-se físicament. És per això que Rory evita el contacte visual, s'encull les espatles per llevar-li importància al que diu, o encreua els braços, representant una actitud nerviosa o defensiva, mentre que les celles en ambdues imatges expressen inseguretat.
- Una persona que utilitza la comunicació agressiva sol ser molt més directa, alçar el volum de veu, fer gestos amenaçants, i mostrar superioritat. És per això que Edgar es representa cridant i amenaçant amb la mà en la primera vinyeta, que a la vegada és una referència a un mem popular, mentre que en la segona la seua postura corporal expressa desdeny cap a la persona amb qui està parlant.
- L'estil passiu-agressiu, d'altra banda, és una mescla entre els dos anteriors i es caracteritza per una expressió contradictòria o ambigua. Dustin en la primera imatge té una postura més ferma, tot i que menteix sobre la verdadera raó per la qual reacciona així, per a evitar el conflicte. En la segona, en canvi, es mostra més insegur, i la conducta passivo-agressiva es reflecteix en com projecta com se sent en l'altra persona, en lloc de responsabilitzar-se de les seues emocions i els actes directament.

- Finalment, l'estil assertiu, encarnat en Laia, es basa en l'honestedat i en buscar la comprensió de totes les parts. En la primera il·lustració, Laia reconeix i expressa les seues emocions, està nerviosa i insegura, però no ho oculta ni verbalment ni no verbalment. En la segona en canvi, té una posició més segura i oberta, i invita la resta a afegir-se a la seua proposta.

Per altra banda, per a la coberta del llibre, es van contemplar diverses idees amb algunes variacions en quant al contingut o la seua disposició. Paral·lelament, es va fer un anàlisi de les portades de una selecció de llibres didàctics o de divulgació que podien encaixar en el perfil de *Constel·lacions* que es pogueren utilitzar com a referents.

Aquestes idees i petits esbossos passaren per un procés de selecció fins a desenvolupar finalment l'esbós de només dos d'elles que compartien certes elements que semblaven essencials a l'hora de crear la portada: per una banda, les constel·lacions, que donen nom al llibre i representen els vincles o relacions entre les persones, a l'igual que entre les estrelles, i per altra banda, els personatges protagonistes de les il·lustracions que acompanyaran al lector durant tot el llibre.

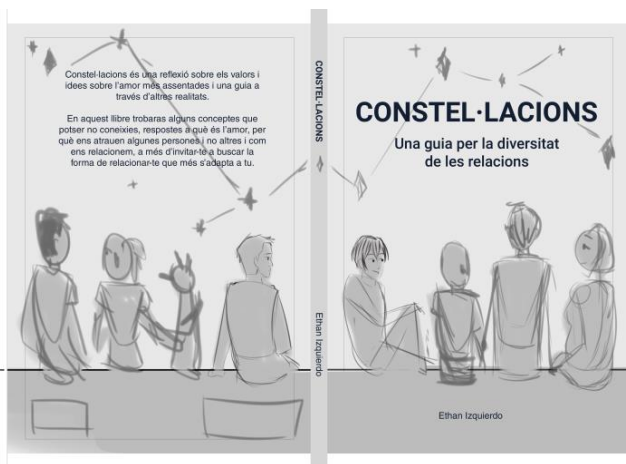


fig. 21. Esbós de la possible coberta de *Constel·lacions 1*

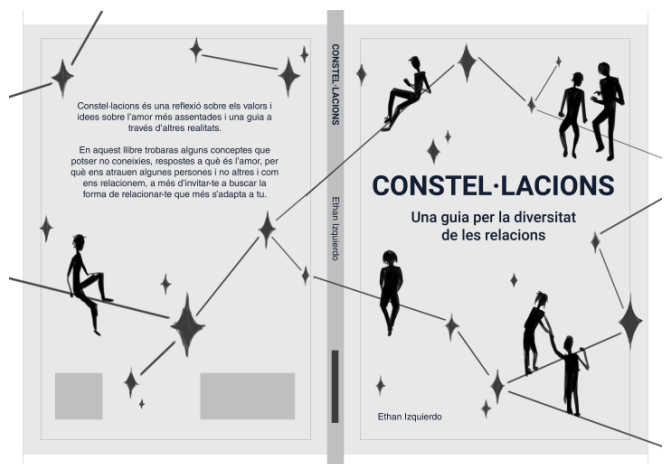


fig. 22. Esbós de la possible coberta de *Constel·lacions 2*



5.4.4. Desenvolupament

A causa de la metodologia de treball, els segons o tercers esbossos ja estaven pràcticament definits, a falta de netejar-los i corregir alguns errors i netejar la línia en l'entintat. Tot el procés, exceptuant algunes pluges d'idees ràpides en les fases inicials, es va realitzar amb eines digitals, amb els programes Clip Studio Paint i, ocasionalment, Photoshop, tot afavorint així la rapidesa en les correccions i evitant una fase d'escaneig del tradicional.

En la fase de lineart o entintat digital ja es van començar a introduir-hi els blocs negres característics de l'estil que s'havia escollit després de conèixer referents com les mencionades Sara Soler, Rosemary Valero-O'Connell i Tillie Walder i requadres que delimitarien les zones d'il·lustració, algunes tancades i altres en què els personatges tenien la llibertat de sobreixir.

En quant a la portada, es vam decantar finalment per la primera opció de les dos escollides, ja que es veien els personatges més prop i tenia un aspecte més juvenil. En la composició es van tindre en compte, a més del títol, el nom de l'autor i la sinopsis, aspectes com el possible grossor del llom, l'espai per col·locar el ISBN, i l'espai, si fora el cas, on una editorial posaria el seu logotip.



5.4.5. Paleta de color

En l'elecció de la paleta de color, un dels requisits fonamentals era que no confonguera les persones amb daltonisme i que s'hi distingiren bé els blocs de color una vegada passats a escala de grisos, per si no es pogueren fer impressions a color o en un futur es feren fotocòpies en blanc i negre d'algunes pàgines per a treballar alguns dels temes dels capítols per separat. Es van fer diverses proves directament amb les il·lustracions ja entintades digitalment, fins que finalment ens vam decantar per blaus i rojos amb valors de lluminositat suficientment diferenciats entre si perquè no es confongueren. Una vegada elegits, es van mantindre sempre aquests valors en totes les il·lustracions.

fig. 23. Entintat de la segona il·lustració corresponent a l'estil assertiu (*Constel·lacions*, p. 127)

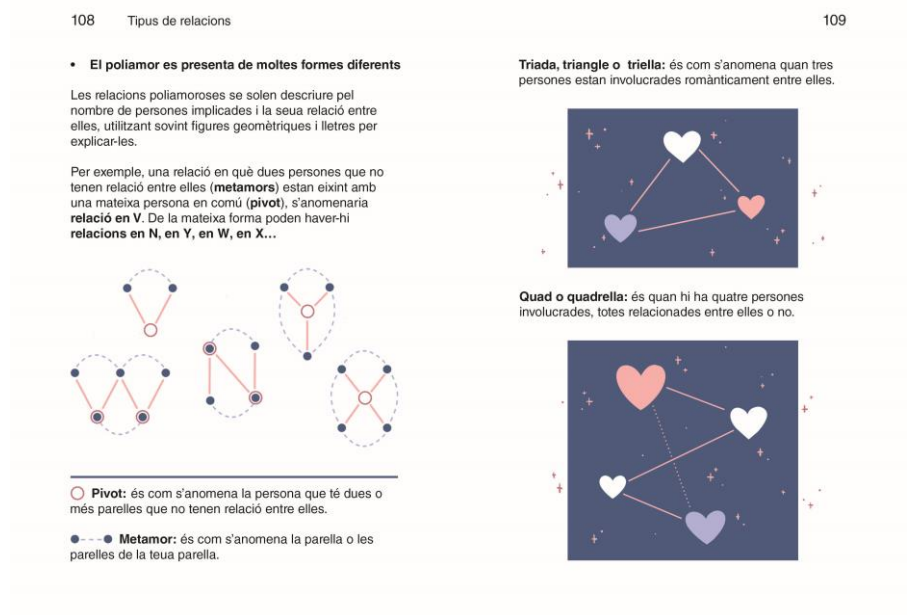
fig. 24. Paleta de color

Per altra banda, en la portada es va decidir utilitzar una paleta de color més ampla, encara que mantenint la rellevància dels blaus i rosats característics de l'obra. Per a que es pogués llegir bé la il·lustració, a l'igual que el títol i la sinopsis, es va posar especial importància al contrast entre els les diferents figures, i els marges entre el text i els elements de la il·lustració.

fig. 25. Portada de *Constel·lacions*



fig. 26. Plec corresponent a les pàgines 108 i 109 de *Constel·lacions*



5.4.6. Arts finals

Finalment, es va fer la maquetació definitiva del text amb les il·lustracions acabades i es va introduir el text en les bafarades. Aquesta maquetació va portar a algunes últimes correccions de les il·lustracions perquè hi encaixaren millor compositivament juntament amb el text després d'alguns canvis en l'ordre o l'extensió del contingut. També s'hi van afegir alguns elements com requadres o punts que facilitaven la recerca d'informació i enriqueixen visualment la pàgina. Una vegada va estar acabada també la il·lustració de la portada, se li va afegir el text i un suposat codi de barres.

5.5. REVISIÓ

Tot llibre abans de ser publicat ha de passar per un procés de revisió. En el cas de *Constel·lacions*, no només es tractarà de buscar errates i possibles errors en la maquetació, sinó també d'una revisió del contingut. Per ser un llibre divulgatiu, és molt important que la informació siga certa i estiga contrastada i comparada, a més que els exemples no porten a confusions i siguin fàcils de comprendre. És per això que existeixen els *beta readers* o prelectors, per llegir-lo amb una mirada crítica i ressaltar els errors i les millores que es puguin aplicar al contingut i, d'altra banda, els lectors de sensibilitat, per tal de comprovar si la informació i representació de determinats col·lectius que s'hi mencionen són correctes, aportar-me noves perspectives i idees que poden haver-se passat per alt.

Constel·lacions ja compta amb alguns possibles lectors amb experiència en aquestes funcions, que cobririen la correcció lingüística i l'experiència en el contingut de quasi totes les temàtiques tractades, a falta de buscar lectors de sensibilitat d'algunes altres. Una vegada el text passe per una futura tercera redacció per part de l'autor, paral·lelament a la fase d'il·lustrar les pàgines que hi falten, podrà començar a revisar-se i corregir-se perquè siga apte per a ser publicat finalment.

5.6. IMPRESSIÓ

Només una vegada el llibre estiga acabat, tant el text com la il·lustració, i passe les degudes revisions, es podrà llançar el *crowdfunding* per a finançar el projecte i, finalment, demanar pressuposts definitius per a imprimir-lo al complet. Encara que el seu acabat final i la quantitat de còpies dependran del pressupost i del suport econòmic amb el que es compte, podem fer una aproximació de les seues característiques generals.

Per una banda, el seu format serà un A4 obert i, per tant, un A5 tancat, un format estàndard en la publicació de llibres i que facilitaria la impressió de pàgines soltes sense canviar el format per a treballar en tallers als instituts. Per a l'enquadració, s'ha escollit la fresada i encolada, per ser la més econòmica. Les pàgines interiors en un principi seran estucat mate de 90 gr., tot i que si finalment s'imprimeix a color, podrà considerar-se utilitzar un gramatge superior, fins a 115 gr., mentre la portada serà rústica, a tot color en ambdós casos, en estucat brillant o mate de 300 gr. El tipus d'impressió serà l'òfset i es calcula que finalment ocuparà unes 200 pàgines, que correspondrien aproximadament a uns 11'10 mm de gruix en el llom. Per l'altra banda, si es supera la meta econòmica i la quantitat de còpies establertes en el

crowdfunding, podran afegir-s'hi solapes a la portada i contraportada, o acabats especials com el colp sec al títol.

6. PRESSUPOST

Abans de llançar un *crowdfunding*, és important saber per endavant quant costarà de materialitzar el projecte que es presenta, per així ajustar el preu del producte, conèixer les possibilitats i establir les metes econòmiques. Per fer-se una idea dels preus aproximats, es van consultar diferents impremtes en línia i diferents acabats i es va elaborar la següent taula, tot i que en un futur probablement s'actualitzarà i ampliarà amb consultes de pressupost a impremtes valencianes que treballen no només en línia.

| Nom | Núm. de còpies | Portada a color (300gr.) | Interior (90gr.) | Total | Preu per còpia |
|--------------------|----------------|---|------------------|-----------|----------------|
| Pixartprinting | 50 | Plastificat brillant o mate | B/N | €225,18 | €4,50 |
| Pixartprinting | 50 | Plastificat <i>Soft Touch</i> | B/N | 279,15€ | 5,58€ |
| Pixartprinting | 50 | Plastificat brillant o mate | Color | 313,06€ | 6,26€ |
| Pixartprinting | 50 | Plastificat <i>Soft Touch</i> | Color | 367,05€ | 7,34€ |
| Pixartprinting | 100 | Plastificat brillant o mate | B/N | 423,93€ | 4,24€ |
| Pixartprinting | 100 | Plastificat <i>Soft Touch</i> | B/N | 480,58€ | 4,81€ |
| Pixartprinting | 100 | Plastificat brillant o mate | Color | 563,86€ | 5,64€ |
| Pixartprinting | 100 | Plastificat <i>Soft Touch</i> | Color | 616,89€ | 6,17€ |
| Pixartprinting | 200 | Plastificat brillant o mate | B/N | 1.003,68€ | 5,02€ |
| Pixartprinting | 200 | Plastificat <i>Soft Touch</i> | B/N | 883,41€ | 4,42€ |
| Pixartprinting | 200 | Plastificat brillant o mate | Color | 1.011,26€ | 5,06€ |
| Pixartprinting | 200 | Plastificat <i>Soft Touch</i> | Color | 1.064,14 | 5,3207 |
| Printcolorweb | 50 | Laminat brillant, mate, terciopelado (preus similars) | B/N | 189,09€ | 3,78€ |
| Printcolorweb | 50 | Laminat brillant, mate, terciopelado (preus similars) | Color | 394,10€ | 7,88€ |
| Printcolorweb | 100 | Laminat brillant, mate, terciopelado (preus similars) | B/N | 334,66€ | 3,35€ |
| Printcolorweb | 100 | Laminat brillant, mate, terciopelado (preus similars) | Color | 629,91€ | 6,30€ |
| Printcolorweb | 200 | Laminat brillant, mate, terciopelado (preus similars) | B/N | 543,16€ | 2,72€ |
| Printcolorweb | 200 | Laminat brillant, mate, terciopelado (preus similars) | Color | 1.124,54€ | 5,62€ |
| Printcolorweb | 200 | Laminat brillant o altres, amb solapa | Color | 1.169,94€ | 5,85€ |
| Lozano Impresiones | 50 | Laminat brillant o mate | B/N | 112,76€ | 2,26€ |
| Lozano Impresiones | 50 | Laminat brillant o mate | Color | 324,34€ | 6,49€ |
| Lozano Impresiones | 100 | Laminat brillant o mate | B/N | 205,36€ | 2,05€ |
| Lozano Impresiones | 100 | Laminat brillant o mate | Color | 617,80€ | 6,18€ |
| Lozano Impresiones | 200 | Laminat brillant o mate | Color | 1.202,02€ | 6,01€ |
| Lozano Impresiones | 200 | Laminat brillant o mate, amb solapa | Color | 1.351,79€ | 6,76€ |

Taula 2. Pressupost d'impressió

En aquesta taula hi ha senyalades algunes casselles com a conclusió de la comparativa de preus: si finalment s'imprimeixen poques còpies, en blanc i negre, el lloc més econòmic és en Lozano Impresiones, mentre que en color la impremta Pixartprinting és la millor opció. Per altra banda, si s'afegeixen solapes o altres acabats, Printcolorweb sembla ser la impremta més econòmica. Per tant, el preu oscil·larà, en aquest suposat d'entre 50 i 200 còpies, entre uns 2 i 6 euros, depenent de la demanda i l'acabat.

D'altra banda, tot i que els coneguts que s'oferiren a revisar i corregir *Constel·lacions* en conèixer el projecte s'oferiren a fer-ho gratuïtament, per agrair la seua important tasca, els voldria pagar una vegada treta una primera edició. Per a conèixer com treballen i quant cobren els lectors de sensibilitat, vaig preguntar a David Orión Pena, que em va comentar que per menys de 60.000 paraules cobrava una mitjana de 65-70€, que podia augmentar fins a 90€ a causa de la complexitat, i que no coneixia a molta gent que cobrara més d'eixa quantitat en Espanya, malauradament. La quantitat o percentatge que es destinarà a les persones que col·laboren en e projecte dependrà de les persones que hi participen i les ganàncies, però considere aportar, al menys, eixa quantitat per a cada un d'ells.

Finalment, es va decidir posar-li un preu inicial de 18€ al llibre, un preu competitiu en el mercat i que que proporcionaria un bon marge de beneficis tenint en compte el cost de producció, distribució, la sol·licitud d'un ISBN i la part que pagaria als contribuïdors. Aquest preu s'ha comparat amb altres llibres actuals de l'estil i temàtica. De la mateixa longitud aproximada, unes 200 pàgines, com *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*, de Brigitte Vasallo, o *LGTB para principiantes*, de Daniel Valero, per uns 16€, amb menys il·lustracions que *Constel·lacions*, mentre que per altra banda, el llibre infantil il·lustrat de M.Ellery i Clara Reschke, *A color named love*, es ven a través d'internet per 20€. A banda d'aquest preu, s'haurà de tindre en compte d'incloure-hi les despeses d'enviamenten la venda en línia.

Finalment, depenent de l'èxit i la demanda de l'edició en valencià, es té en compte en un futur, la traducció, correcció i impressió de còpies al castellà i a l'anglès, així com altres xicotetes metes per a fer el projecte més gran i arribar a més gent com passar-lo a format audiollibre o fer una pàgina web pròpia on vendre el llibre directament una vegada estiguera tancat el *crowdfunding* inicial, que no estan reflectides en aquest pressupost.

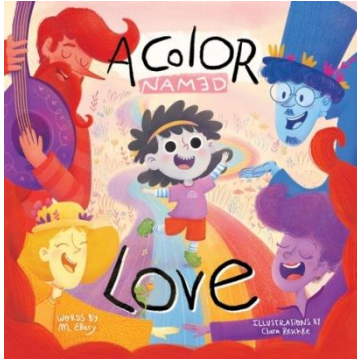


fig. 27. Ellery, M i Reschke, C.
(2021). *A color named love*.
[Portada]

7. ESTRATÈGIES DE PROMOCIÓ

7.1. CROWDFUNDING

El micromecenatge o *crowdfunding* és una cooperació col·lectiva portada a terme per aconseguir diners o altres recursos. Se sol utilitzar a través d'Internet per a finançar iniciatives d'altres persones o organitzacions. És una pràctica que se sol utilitzar en fanzins i, per això, ja hi estic familiaritzat, tot i que mai haja format part d'un tan gran com és *Constel·lacions*.

Com a referent de *crowdfunding* d'aquesta temàtica, es té *A Color Named Love*, el primer llibre infantil amb parels poliamorosos representats, que va començar en Kickstarter el 10 de novembre de 2020 i que en un mes va aconseguir el suport de 648 persones, superant per quasi el doble la seua meta inicial.

Tant Kickstarter com Verkami són les opcions que més atrauen a l'hora de llançar el *crowdfunding* de *Constel·lacions*. En ambdues plataformes es poden proposar diferents opcions i recompenses segons els diners que s'hi aporten, i establir unes metes a partir de les quals oferir certes recompenses extra.

En un principi, s'oferirà la versió en PDF per una banda, i la impresa per altra, a més de *merchandising* del llibre com a extres amb els quals guanyar un poc més per finançar-lo. En un principi, la versió impresa proposada serà la més econòmica de les tractades en el pressupost: en blanc i negre excepte la portada; però si s'arriba a la meta de còpies, podrà fer-se a color i afegir-li fins i tot altres tipus d'acabat com solapes o extres com marcapàgines, il·lustracions exclusives, etc.

7.2. XARXES SOCIALS

Ja que la finalitat d'aquest llibre es obrir una campanya de *crowdfunding online*, la promoció es farà principalment en les xarxes socials. Una vegada estiga més avançat el projecte, es començaran a adaptar algunes de les pàgines i il·lustracions que les acompanyen, al format d'Instagram i Twitter, escollides aquestes per la familiarització i el suport rebut amb anterioritat, sent especialment interessant arribar a persones més conegudes que també tracten temàtiques de diversitat en les relacions.

L'objectiu és familiaritzar la gent amb el projecte, presentar els personatges i les temàtiques que s'hi tractaran i començar a difondre'l abans de llançar-lo finalment, per tal d'aconseguir millor acollida.

7.3. ALTRES MÈTODES DE PROMOCIÓ

Les xarxes socials inviten un públic molt ampli a col·laborar en la recaptació de diners per a que el projecte isca endavant, però la campanya de difusió i venda del llibre no serà únicament en línia.

Per una banda, s'escriuran diferents notes de premsa a alguns periòdics valencians i catalans, tant digitals com analògics, per difondre l'existència del projecte dins dels límits de la comunitat lingüística. Per l'altra banda, hi ha certs premis i subvencions per a autopublicacions, obres il·lustrades o en valencià on podria presentar el projecte i rebre alguna ajuda econòmica i difusió perquè continue creixent. Tot i que les convocatòries que estan obertes actualment estaran ja tancades, una vegada estiga acabat el llibre, probablement n'hi haurà de noves a les quals pugua optar.

A més, tal com s'ha comentat amb anterioritat, per ser un llibre didàctic, una de les eixides possibles és als instituts, on encara fa molta falta l'educació en la diversitat. Es planteja fer presentacions a col·legis, o fins i tot xicotets tallers per tractar alguns dels temes de forma més amena, amb activitats i col·loquis perquè puguen reflexionar ells mateixos sobre els temes que es plantegen i posar en pràctica les eines que es proposen al final del llibre.

Finalment, una vegada el *crowdfunding* estiga tancat, les còpies extra es començaran a vendre, a més d'*online*, en llibreries i presencialment, en fires i convencions a les quals assistisca com a artista, en aquesta versió en català, per tota la Comunitat Valenciana i Catalunya.

7.4. DISTRIBUCIÓ

Principalment la distribució es farà a través de Correus. S'empaquetaran i enviaran els llibres personalment a les persones que han ajudat en el *crowdfunding* o compren més endavant l'extra de còpies que es demane. Però una altra de les possibilitats és moure'l també per llibreries locals de València i, en un futur, també per Catalunya, bé siga enviant algunes còpies a amistats de la zona o bé anant presencialment, ja que en un principi no es pensa associar-se amb una editorial.

Per a conèixer com funcionava la distribució autogestionada per llibreries, vaig parlar amb Sara Soler. Segons la seua experiència, se sol oferir un 15-20% a les llibreries, i es cobra normalment una vegada venudes les còpies. Per això, tindre una bona relació amb les llibreries era essencial per a fer-ne aquesta distribució sense intermediaris.

Durant el Nadal de 2020 vaig publicar un projecte de visibilitat del xicotet comerç, en què proposava un recorregut per llibreries per diferents zones que es pot reutilitzar per a aquesta tasca:

- A la zona de Benimaclet: La Repartidora, Estudio 64, La Traca, La Rossa, Primado i Gaia
- Prop de la plaça de l'Ajuntament: Soriano, París-València i Bangarang
- I finalment, a la zona de Russafa: El Imperio, Bartleby i Ubik Café

En algunes d'aquestes es va preguntar, com a un primer contacte en la distribució autogestionada, i em comentaren que no tenien cap problema a tindre el futur llibre entre les seues prestatgeries. Algunes d'elles fins i tot tenien el seu propi apartat per a fanzins i llibres autopublicats.

D'altra banda, es tenen en compte fires i esdeveniments als quals es pot acudir com a autor de llibres autopublicats amb la fi de guanyar visibilitat i moure el projecte. Per exemple, la Fira de l'Edició Independent que se celebra per primera vegada aquest juny organitzada per l'Associació d'Editors del País Valencià, o el Saló del Còmic de Barcelona, una vegada es puga tornar a celebrar.



fig. 28. Mapa amb les llibreries de Benimaclet

8. CONCLUSIÓ

Des dels inicis del projecte, ja es comptava amb les dificultats que comportaria. Per una banda, era molt diferent treballar amb clients o per als professors de la carrera que fer un projecte personal individualment, en el qual ningú més establia les metes o límits del treball. I per altra banda, es tractava d'un projecte molt més llarg dels que havia fet fins ara. La idea era molt ambiciosa, però tot i així, també era una gran oportunitat per seguir aprenent una vegada acabats els estudis.

A pesar que encara queda molt de recorregut per a donar per acabat aquest projecte, aquest fragment entregat com a Treball de Fi de Grau ha servit com a una aproximació als reptes que comportarà enfrontar-se a escriure i il·lustrar un llibre. Desenvolupar una bona gestió del temps va ser essencial per a portar endavant aquestes primeres fases, paral·lelament a altres treballs i projectes remunerats. Per això va ser clau fer un calendari, marcar objectius i posar en pràctica una rutina de treball, el suficientment flexible per permetre l'experimentació i les proves que requeria abans de prendre les primeres decisions. Una vegada establides aquestes decisions, el treball serà molt més fàcil i fluid per a seguir treballant d'ara endavant.

Un altre dels reptes, i probablement la raó per la qual aquest projecte és tan complex, és la dificultat de treballar text i il·lustració a la vegada. En projectes d'aquest estil rarament l'escriptor, dibuixant i maquetador, a més de futur agent de màrqueting i distribuïdor, són la mateixa persona. Tot i així, per una banda, aquest fet també m'ha donat més llibertat a l'hora d'adaptar-m'hi, i molta més experiència, que era el meu objectiu principal. A més, ha servit per prendre consciència de les àrees en les que podria comptar amb ajuda externa i fer d'aquest projecte, en un futur, un treball col·laboratiu, especialment a l'hora de revisar, corregir i difondre l'obra.

Personalment, ha sigut un procés molt enriquidor, no només per haver posat en pràctica els coneixements adquirits en la carrera, si no també per haver pogut respondre al problema que comporta d'escassetat de material didàctic, clar i accessible sobre la diversitat de les relacions. Aquesta va ser la principal motivació que va impulsar, i incita a continuar, aquest projecte, a més de interès per seguir treballant en la meua formació i fer-me un lloc en el món professional.

En conclusió, *Constel·lacions* ha sigut un treball pont entre la carrera i l'àmbit professional. Aquestes pàgines són només el començament d'un treball que seguirà evolucionant, amb el que estic segur que seguiré aprenent a mesura que el vaja completant. I aquest només és un primer projecte de molts que vindran d'ara endavant.

9. BIBLIOGRAFIA

EASTON, D. i HARDY, J. W. (2016). *Ética promiscua* (2.a ed.). Melusina.

ELLERY, M. i RESCHKE, C. (2021). *A color named love*. Rainbow Factory.

GARCÍA, O. (2014). *Lectura fácil. Guías prácticas de orientaciones para la inclusión educativa*. Servicio de información sobre discapacidad. https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO27043/lectura_facil.pdf [Consulta: 29 de juny de 2021]

HERRERA, C. (2020). *Cómo disfrutar del amor: Herramientas feministas para transformar el mito del amor romántico*. Penguin Random House.

HUTEAU, C. [CookieKalkair]. (2021). *Holy_poly_macaroni* [Cuenta de Instagram]. Instagram. https://www.instagram.com/holy_poly_macaroni [Consulta: 29 de juny de 2021]

JIMÉNEZ, L. (2021). *Yo te lo explico Qué, cuándo, cómo y dónde hablar de «eso» con tu peque*. Oberon.

MINT, P. (2019). *Juego limpio. Guía de la no monogamia para hombres a los que les gustan las mujeres*. Melusina.

NAVARRO, MANUEL: *Asertividad y teoría de decisiones: el rol del orientador escolar*, Universidad "José Vasconcelos", Durango, México.

DEL REAL, M. (2015). *Estudio comparativo sobre la influencia de los tipos de letra utilizados en el material de lectura en niños con dislexia*. Tesis doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona.

RED DE ACCESIBILIDAD DE PLENA INCLUSIÓN (2020). *Lenguaje fácil y lenguaje no sexista: Guía rápida*. Plena inclusión. https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/lectura_facil_y_lenguaje_no_sexista.pdf [Consulta: 29 de juny de 2021]

RISO, W. (2009). *El derecho a decir no*. Planeta.

SOLER, S. (2021). *Us*. Astiberri.

UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION (UNESCO) (1999). *Recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje*. UNESDOC Digital Library.

<<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000114950>> [Consulta: 29 de juny de 2021]

VALERO-O'CONNELL, R. (2020). *No te vayas sin mí*. Astiberri.

VASALLO, B. (2018). *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*. La oveja roja.

VEAUX, F. & RICKERT, E. (2018). *Más allá de la pareja. Una guía práctica para el poliamor ético*. Continta Me Tienes.

WOLF, T. (2017). *Poliamor : Lo mejor de Kimchi Cuddles*. Continta Me Tienes.

10. ÍNDEX D'IMATGES

fig. 1. Vasallo B. (2018). *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*. [Portada]. Recuperat de <http://www.laovejaroja.es/bvasallo.htm>

fig. 2. Veaux F. i Rickert E. (2018). *Más allá de la pareja. Una guía para el poliamor ético*. [Portada]. Recuperat de <https://contintametienes.com/producto/mas-alla-de-la-pareja-una-guia-practica-para-el-poliamor-etico/>

fig. 3. Wolf T. (2017). *Poliamor: Lo mejor de Kimchi Cuddles*. [Portada]. Recuperat de <https://www.casadellibro.com/libro-poliamor-lo-mejor-de-kimchi-cuddles/9788494539886/5310744>

fig. 4. Wolf, T. (2017). *Kimchi Cuddles* [vinyetes traduïdes al català per Amors Plurals]. Recuperat de <https://amorsplurals.cat/category/kimchi-cuddles/>

fig. 5. Huteau C. (2020). *Holy Poly Macaroni* [vinyetes del compte d'Instagram @ holy_poly_macaroni] Recuperat de <https://www.instagram.com/p/B-VCKcmpD9D/>

fig. 6. Soler S. (2021). *Us*. [p.5]. Recuperat de <https://www.astiberri.com/products/us-sara-soler-2021>

fig. 7. Rosemary Valero O'Connell. (2020). *No te vayas sin mi*. [p.11]. Recuperat de <https://www.astiberri.com/products/no-te-vayas-sin-mi>

fig. 8. Jiménez M. (2021). *Yo te lo explico*. [Portada]. Recuperat de <https://www.amazon.es/Yo-te-lo-explico-cu%C3%A1ndo-hablar-peques/dp/8441543437>

fig. 9. Primera prova de retícula

fig. 10. *Storyboard*

fig. 11. Personatges

fig. 12. Rory

fig. 13 Laia

fig. 14. Dustin

fig. 15. Mat

fig. 16. Edgar

fig. 17. Pau

fig. 18. Iris

fig. 19. Esbós de la segona il·lustració corresponent a l'estil passiu-agressiu (*Constel·lacions*, p. 125)

fig. 20. Esbós de la segona il·lustració corresponent a l'estil assertiu (*Constel·lacions*, p. 127)

fig. 21. Esbós de la possible coberta de *Constel·lacions 1*

fig. 22. Esbós de la possible coberta de *Constel·lacions 2*

fig. 23. Entintat de la segona il·lustració corresponent a l'estil assertiu (*Constel·lacions*, p. 127)

fig. 24. Paleta de color

fig. 25. Portada de *Constel·lacions*

fig. 26. Plec corresponent a les pàgines 108 i 109 de *Constel·lacions*

fig. 27. Ellery, M i Reschke, C. (2021). *A color named love*. [Portada]. Recuperat de <https://acolornamedlove.com/>

11. ÍNDEX DE TAULES

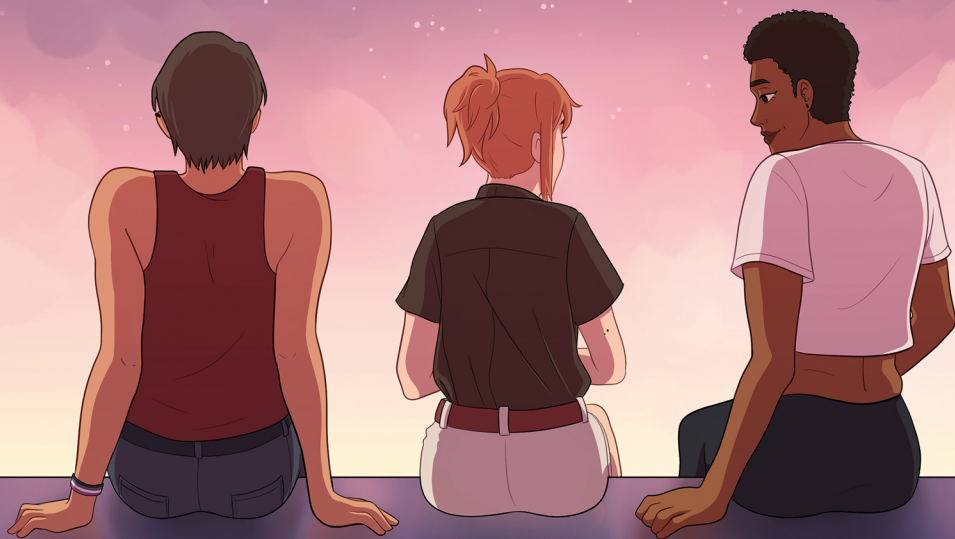
taula 1. Cronograma

taula 2. Pressupost d'impressió

12. FRAGMENT DEL LLIBRE

Constel·lacions és una reflexió sobre els valors i idees sobre l'amor més assentades i una guia a través d'altres realitats.

En aquest llibre trobaras alguns conceptes que potser no coneixies, respostes a què és l'amor, per què ens atrauen algunes persones i no altres i com ens relacionem, a més d'invitar-te a buscar la forma de relacionar-te que més s'adapta a tu.



ISBN 978844197656

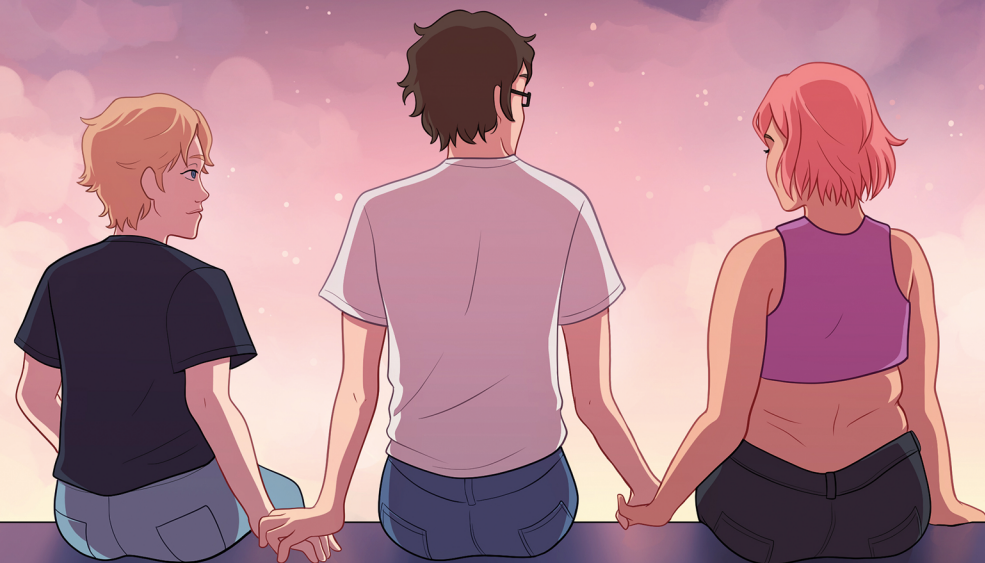
CONSTEL·LACIONS



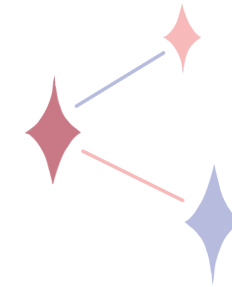
Ethan Izquierdo

CONSTEL·LACIONS

Una guia per la diversitat de les relacions



Ethan Izquierdo



Capítol 11

Tipus de relacions

Com veiérem al principi del llibre (pàgina 11), hi ha certes normes socials a l'hora d'etiquetar les nostres relacions, basades en la jerarquia i l'exclusivitat.

Quan pensem en relacions de parella, suposem un model i unes expectatives monògames, és a dir, basades en la unió de dues persones, que tenen exclusivitat sexual i d'afectes. Però no totes les relacions s'estableixen amb aquests principis. Hi ha persones que decideixen no restringir-se a estimar només una persona de forma romàntica i/o sexual i creen relacions dissidents*, amb les seues pròpies normes i valors, recollides davall del terme paraigües de **no monogàmies**.

(*) **Dissident**: diferent a les idees hegemòniques; en aquest cas, de la monogàmia.

Les no-monogàmies i l'amor lliure

Les **no-monogàmies** són les relacions en què no hi ha exclusivitat afectiva i/o sexual.

En aquestes relacions poden haver-hi o no diferents tipus de jerarquies i exclusivitats, però en cap cas es tracta de relacions sense atracció o consentiment de totes les parts. No tindre exclusivitat no és sinònim d'enganyar o "posar banyes", ni de no fer-se responsables dels vincles que construïm.

El valor principal de les no-monogàmies és la idea de que l'atracció romàntica i/o sexual són il·limitades. És a dir, no per estimar o tindre sexe amb una persona estimes menys o no desitjes tindre sexe amb una altra. Igualment, es pot estimar a més d'una amiga o un fill a la vegada.

Algunes no-monogàmies, que veurem a continuació, són l'anarquisme relacional, les relacions sense exclusivitat sexual, l'intercanvi de parelles i, probablement la més coneguda, el poliamor.

Un altre concepte que es sol relacionar amb aquestes és l'amor lliure, tot i que són conceptes independents. Es pot practicar l'amor lliure sense estar amb més d'una persona i es pot estar en relacions no-monògames sense amor lliure. La diferència és que **les no-monogàmies són models de relació, mentre que l'amor lliure es tracta d'una ètica relacional***.

L'amor lliure és una ètica relacional que busca abolir la possessivitat, el control i la regulació de les relacions sexoafectives de la monogàmia i el matrimoni.

Per tant, l'amor lliure és una forma de relacionar-se sexoafectivament sense pressuposar la propietat i l'exclusivitat de les persones amb les quals ens vinculem, independentment del nostre model relacional.

Per a entendre la idea d'amor lliure s'ha d'entendre la monogàmia com un sistema, amb suport social i polític, més que la pràctica d'estar només amb una persona a la vegada. És una forma d'organitzar les relacions de forma jeràrquica, que reforça la competitivitat i la idea de veure la parella com una propietat que ha de satisfer els nostres desitjos, a més de ser l'origen d'una infinitat d'expectatives establides pel gènere i les narratives com les dels mites de l'amor romàntic (pàgina 27).

Tindre relacions no-monògames no ens lliura de reproduir aquests valors sobre l'amor i les relacions, ja que tothom parteix d'aprendre a relacionar-se a partir de la monogàmia. Si una persona no té una bona ètica relacional en una relació, l'opció de tindre'n més d'una no suposarà millorar la seua ètica relacional.

(*) **Ètica relacional:** és el conjunt de valors que determinen el que considerem bo o dolent a l'hora de relacionar-nos.

Alguns tipus de no-monogàmies

- **L'anarquia relacional:** és la forma de relacionar-nos sense jerarquitzar els nostres vincles segons el seu tipus. La parella no està per damunt dels altres vincles com veiem en la piràmide de relacions de la pàgina 16, sinó que cada relació és única en si mateixa i li donem prioritats segons els nostres valors, necessitats i acords.
- **Relacions sense exclusivitat sexual:** també comunament anomenades relacions obertes, tot i que són tancades quant a exclusivitat afectiva. Per exemple, una relació en què els membres de la parella poden explorar vincles i pràctiques sexuals amb altres persones, però no tenen permès formalitzar-los ni enamorar-se d'altres.
- **Swinging o intercanvi de parella:** les parelles *swingers* són aquelles que mantenen relacions sexuals consentides i acordades de manera conjunta amb altres parelles. El tipus de pràctiques sexuals que tenen permès o no, estan pactades prèviament i el sexe es practica en el mateix lloc i moment entre tots els membres de cada parella. Les trobades solen fer-se en clubs, festes o en algun lloc pactat amb anterioritat.
- **Poliamor:** és la pràctica, el desig o l'acceptació de tindre més d'una relació íntima simultàniament amb el ple consentiment i coneixement de les diverses persones involucrades.

El poliamor

- **No s'ha de confondre amb la poligàmia**

El sufix -gàmia significa matrimoni i, per tant, comporta tot un sistema que en normalitzaria la pràctica. Parlariem de **poliàndria** en el cas d'una dona amb molts homes i **poligínia** en el cas d'un home amb diverses dones.

En canvi, el poliamor no té per què estar regulat per cap oficialitat dels vincles.

- **El poliamor pot ser obert o tancat**

Entre les persones que tenen relacions poliamoroses es pot acordar una certa exclusivitat, com restringir certes pràctiques, o no tindre més relacions a part de les que ja existeixen. Fins i tot, el poliamor pot presentar les mateixes expectatives relacionals que una parella monògama, però amb més de dos persones implicades. És el que s'anomena **polifidelitat**.

O, al contrari, es pot tindre llibertat per a crear nous vincles de qualsevol tipus, en el cas de relacions poliamoroses obertes.



- El poliamor pot ser jeràrquic o horitzontal

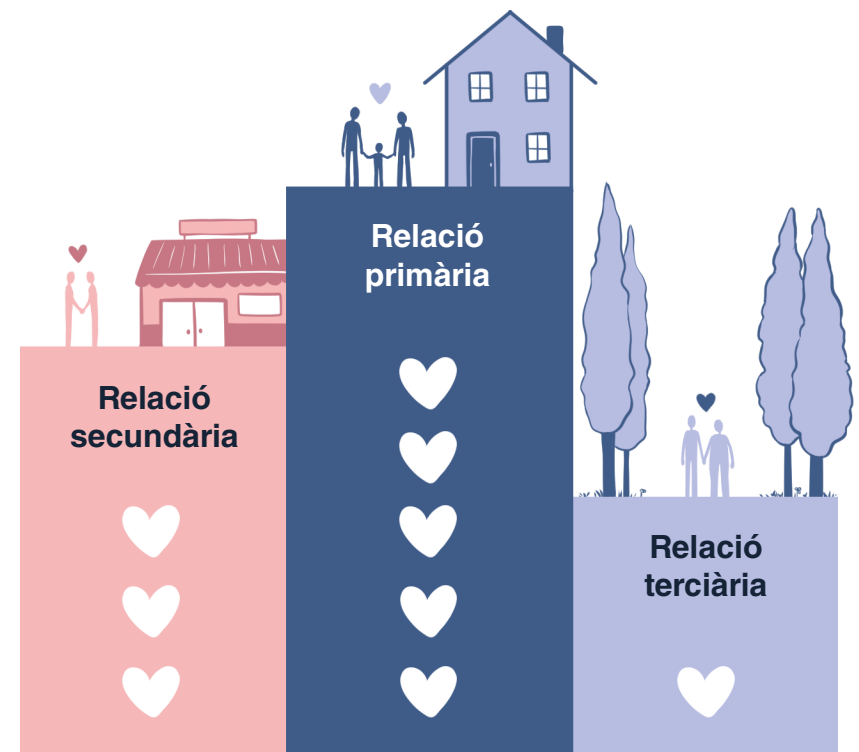
Relacions horitzontals

Mantindre relacions horitzontals en el poliamor és un compromís per a tractar totes les persones amb les quals tenim relació amb el mateix nivell d'intimitat, responsabilitats, exclusivitat, drets, etc. És a dir, es tracta que no hi haja cap relació per damunt d'una altra. Tot i que en algunes situacions es prioritzen uns o altres vincles a l'hora de prendre decisions, cap relació pot prendre decisions per les altres.



Relacions jeràrquiques

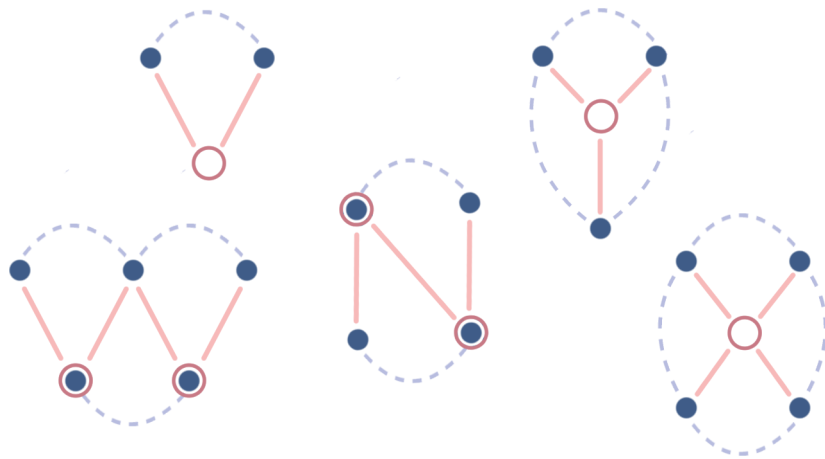
En les relacions jeràrquiques hi ha una o més relacions principals i una o més relacions anomenades secundàries, o fins i tot, terciàries. Aquesta classificació pot dependre del nivell d'intimitat, responsabilitats, exclusivitat, etc. que tinguen. A diferència de les relacions horitzontals, en aquest model les relacions principals o primàries poden tindre autoritat per limitar les secundàries i prendre decisions que afecten terceres persones, el que s'anomena **dret al veto**, que veurem en més profunditat en la pàgina 139.



• **El poliamor es presenta de moltes formes diferents**

Les relacions poliamoroses se solen descriure pel nombre de persones implicades i la seua relació entre elles, utilitzant sovint figures geomètriques i lletres per explicar-les.

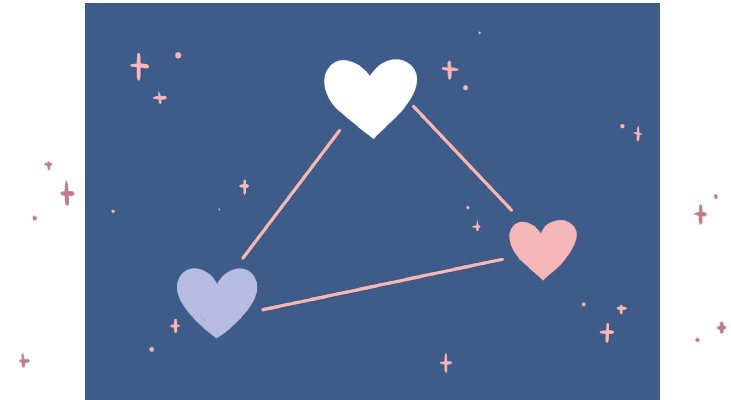
Per exemple, una relació en què dues persones que no tenen relació entre elles (**metamors**) estan eixint amb una mateixa persona en comú (**pivot**), s'anomenaria **relació en V**. De la mateixa forma poden haver-hi **relacions en N, en Y, en W, en X...**



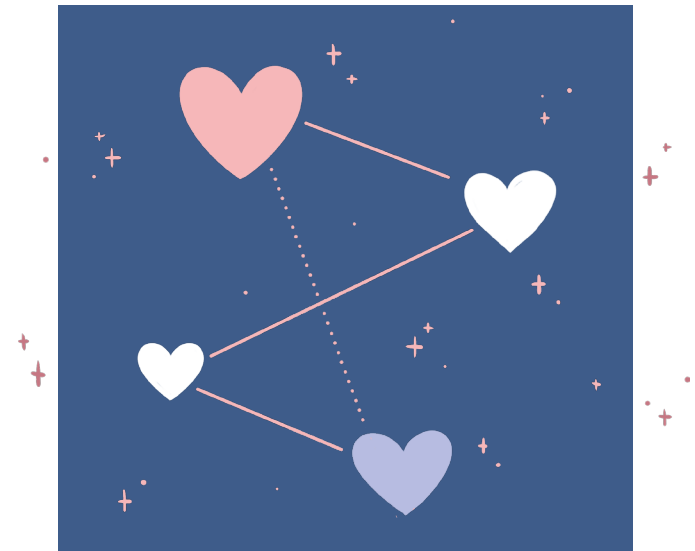
○ **Pivot:** és com s'anomena la persona que té dues o més parelles que no tenen relació entre elles.

●- - - ● **Metamor:** és com s'anomena la parella o les parelles de la teua parella.

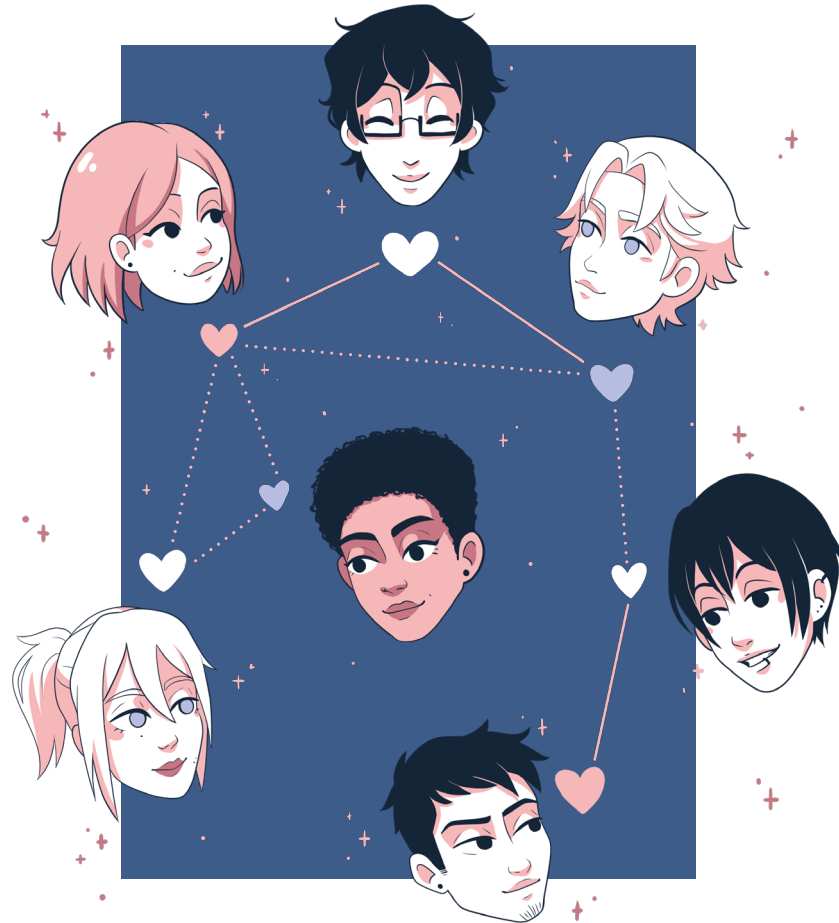
Triada, triangle o triella: és com s'anomena quan tres persones estan involucrades romànticament entre elles.



Quad o quadrella: és quan hi ha quatre persones involucrades, totes relacionades entre elles o no.



Pol·lícula o constel·lació: és com s'anomena una xarxa afectiva de persones poliamoroses que tenen relacions entre elles.



— Relació sexoafectiva

..... Amistat

Dins d'aquestes maneres de classificar les relacions, no hi ha un model millor que altre. No existeix un model de relació infalible, sinó persones que hi encaixen. L'important és que funcione per a totes les persones involucrades, basant-se sempre en el fet que, tot i que l'amor que podem sentir pels altres no siga finit, el temps i l'energia sí, i que cada persona té les seues necessitats i el seu ritme de gestió emocional, que veurem en els següents capítols.

Per a saber quin tipus de relació necessitem o s'adapta millor a nosaltres, ens podem fer les següents preguntes:

- Quines són les meues necessitats i responsabilitats afectives? Què necessite per a sentir-me cuidat i què puc fer per cuidar les meues relacions? Com i amb quanta freqüència necessitem demostrar-nos afecte?
- Quines són les nostres prioritats i límits? El temps i l'energia que necessita una relació o relacions en concret és compatible amb aquestes prioritats o traspasa els nostres límits? Per exemple, podem preguntar-nos si ens permet dedicar-nos temps a nosaltres mateixes, als estudis, al treball, als nostres fills, a altres relacions...
- Tenim els mateixos valors relacionals o expectatives de com volem que siga la nostra relació? Esperem certa exclusivitat o jerarquia?

La monogàmia, o qualsevol de les no-monogamies que hem vist, ens pot servir com a base per posar-li nom al nostre tipus de relació o relacions, però no hem d'oblidar escoltar, sobretot, les persones que formen part de la relació o les relacions. Construir vincles i fer que funcionen és un treball cooperatiu.

La prioritat quan es tracta d'estar amb altres persones és, per damunt de tot, sentir-nos bé, lliures i segurs, i poder ser nosaltres mateixos. No hi ha cap tipus de relació que ho garantisca, per molt fàcil que siga comparar-se amb un ideal o el que pensa algú extern a la relació. Són només les persones que formen part d'una relació les que poden decidir la millor forma de funcionar juntes, i si hi ha alguna diferència, tractar de resoldre-la i adaptar-se junts, o si no és possible, trencar la relació.





Com ens relacionem?

Part 3

- 12. La comunicació
- 13. Gestió de conflictes
- 14. Gestionar emocions negatives
- 16. Construint relacions



Capítol 12

La comunicació

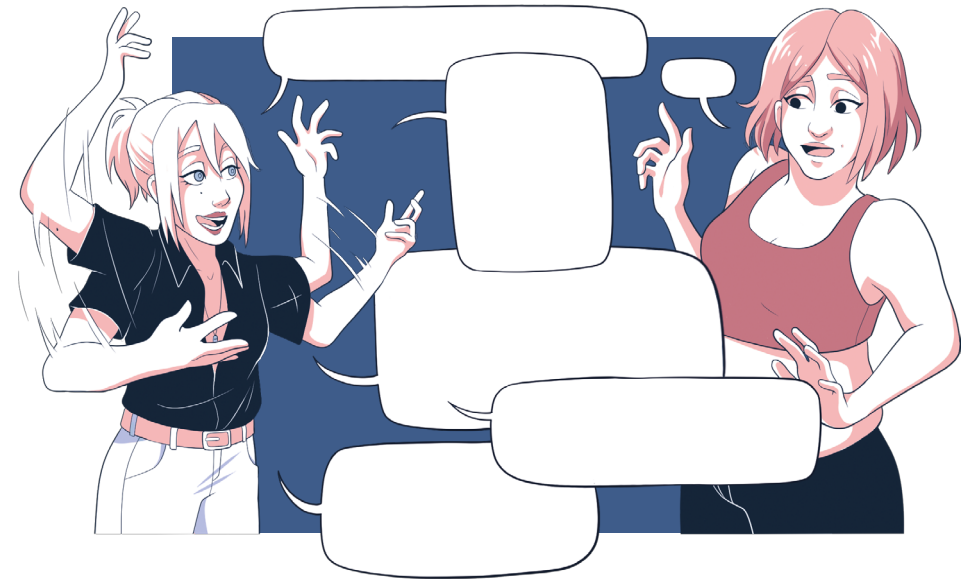
Fer que dues o més persones encaixen pot semblar complicat, fins i tot si l'interès o l'atracció és mútua, ja que cada persona és un món i estem constantment canviant. Per això, és essencial la comunicació: ser capaços d'expressar les nostres emocions i desitjos, reconèixer els nostres límits i necessitats i conèixer les de les persones amb les quals ens relacionem.

Una bona comunicació comença amb escoltar-se a un mateix, evitant condicionar-se per la norma social i les expectatives dels altres. Tindre coneixement del que volem expressar. I, a la vegada, és aprendre a escoltar activament, entendre què volen expressar els altres, per respectar les seues necessitats i desitjos, sense imposar o deixar de respectar els nostres.

La comunicació en una relació depèn de totes les parts, i ha de ser equitativa. No tot el món té les mateixes necessitats, habilitats o oportunitats de comunicació, per això sovint hem d'adaptar-nos als altres. Per exemple:

- Si parlem molt més que l'altra persona, cal deixar-li espai perquè també pugui expressar-se i guiar la conversació.
- Quan una persona està parlant i hi ha alguna interrupció, hem de tractar de reprendre la conversa. Per exemple, preguntar què estava dient, o fer alguna pregunta sobre això. Si hem sigut nosaltres els que hem interromput, aprendre a adonar-nos i disculpar-nos. Així mostrem interès i escolta activa.
- Si pot influir alguna dinàmica de poder en la conversa, cal assegurar-nos que no exercim pressió quan l'altra persona prengui les seues decisions i expressi els seus desitjos, tant positius com negatius. Podem resoldre aquesta desigualtat donant-li més espai i animant perquè s'expressi, preguntant i mostrant-nos comprensius.

D'altra banda, expressar-nos i deixar que els altres s'expressen no és l'únic important per a tindre una bona comunicació. Podem distingir quatre tipus de estratègies a l'hora de fer-ho, segons com ens prioritzem o prioritzem als altres en una relació: la comunicació passiva, l'agressiva, la passiva-agressiva o, la més òptima, l'assertiva.



Estil de comunicació passiva

“La meua opinió i dels meus desitjos no són tan importants com els de la resta”

Característiques d'una persona que sol utilitzar la comunicació passiva:

- Sol tindre tendència a complaure a tothom i fa el possible per a evitar mostrar-se vulnerable o generar conflictes. Li costa negar-se directament, establir límits i expressar-se de forma clara, per això acaba cedint o acceptant coses amb les quals no està d'acord.
- Té l'expectativa que l'altra persona desxifre el que realment vol dir.
- Té tendència a disculpar-se i llevar-li importància al que diu molt sovint.
- Com a conseqüència de guardar-se opinions, sentiments i necessitats, les persones que l'envolten s'acostumen a la seua capacitat d'adaptació i falta de respecte a ella mateixa, i és fàcil que li imposen la seua voluntat i la tracten com ella es tracta. El resultat és que se senta manipulada o incompresa.
- Les emocions i opinions que no comunica se solen acumular fins que exploten, i, doncs, es manifesten sense control i generen culpa o conseqüències negatives.

Alguns exemples de comunicació passiva:

- Pregunta en lloc d'expressar el que vol; codifica així els seus desitjos en preguntes, per evitar que l'altra persona els rebutge.



- Utilitza “supose que...” o “crec que...” per expressar sentiments o demanar una resposta indirectament.
- Li lleva importància al que diu només acaba de dir-ho.



Estil de comunicació agressiva

“La meua opinió i desitjos són més importants que els de la resta”

Característiques d'una persona que sol utilitzar la comunicació agressiva:

- No deixa espai per a cap opinió que interferisca amb els seus interessos. Per exemple, no deixant pauses ni silencis perquè l'altra persona pugui intervenir.
- En grups de persones, es produeix l'efecte ping-pong, en què intervé cada vegada que deixa de parlar algú, sense deixar que hi haja conversacions en les quals no forma part de manera activa.
- No sol tindre en compte els sentiments, opinions i necessitats de la resta, i, per això se la veu com una persona incapaç de cedir i adaptar-se. El seu egoisme sol dificultar la cooperació, però es desentén de qualsevol responsabilitat sobre la seua forma de relacionar-se amb els altres.
- La seua prioritat és expressar-se o imposar la seua opinió, no arribar a un acord o una solució.
- Té baixa tolerància a la frustració, i de seguida explota emocionalment, ataca i fa retrets a qualsevol que li porte la contrària.

Alguns exemples de comunicació agressiva:

- Ataca i culpa, posant el focus en l'altra persona, en lloc de responsabilitzar-se de les seues emocions.



- “Aconsella” sense que se li haja demanat, utilitzant formes imperatives per a que l'altra persona faça el que ella creu.
- Fa referència a conseqüències negatives, a vegades escudant-se en que es preocupa, altres com a amenaça.



- Si no fan allò que vol, es mostra ofesa per a tractar que a la pròxima li complaguen amb expressions com: “deus estar de broma, no m'esperava això de tu, pensava que ets millor que això...”

Estil de comunicació passivo-agressiva

Aquest tipus de comunicació és una mescla dels dos anteriors: tendeix a evitar el conflicte com en l'estil passiu, però també tracta d'imposar les seues emocions i opinions sobre la resta.

Característiques d'una persona que sol utilitzar la comunicació passivo-agressiva:

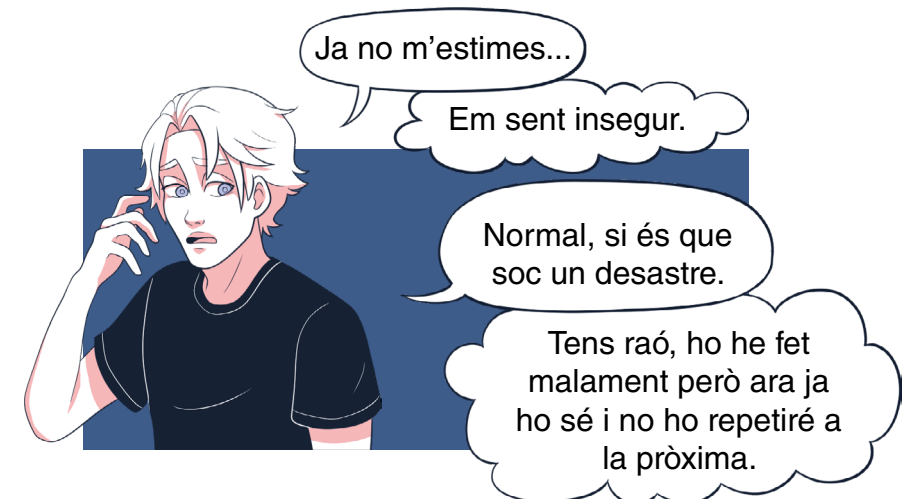
- Expressa les emocions de forma ambigua, sovint contradictòria. Per exemple, diu que no està enfadada, però els seus comportaments demostren el contrari. A través dels missatges que envia no es pot saber el que realment vol o pensa.
- Espera que les altres persones facen el que realment vol, la reforcen, li facen favors i l'acompanyen, sense reconèixer-ho o dir-ho directament, sovint utilitzant tècniques de manipulació i xantatge emocional.
- Té tendència a autocompadir-se, fer llàstima o ser pessimista perquè els altres se'n compadiscuen. Assigna els seus fracassos o a factors externs o a la seua forma de ser, mentre que no es responsabilitza ni fa res per a canviar-ho.
- En un conflicte, sol victimitzar-se i acusar els altres.
- Sovint utilitza el sarcasme i bromes amb intenció de fer mal.

Alguns exemples de comunicació passivo-agressiva:

- Crea excuses per a aquelles coses que no vol fer, en lloc d'expressar-ho directament.



- Projecta en els altres les seues emocions, posant el focus en l'altra persona, en lloc d'enfrontar-se a elles.
- Quan algú li diu alguna cosa negativa, s'autocompadeix però no fa res per a canviar-ho, buscant validació.



Estil de comunicació assertiva

“Els dos som importants, em respecte i respecte els altres”

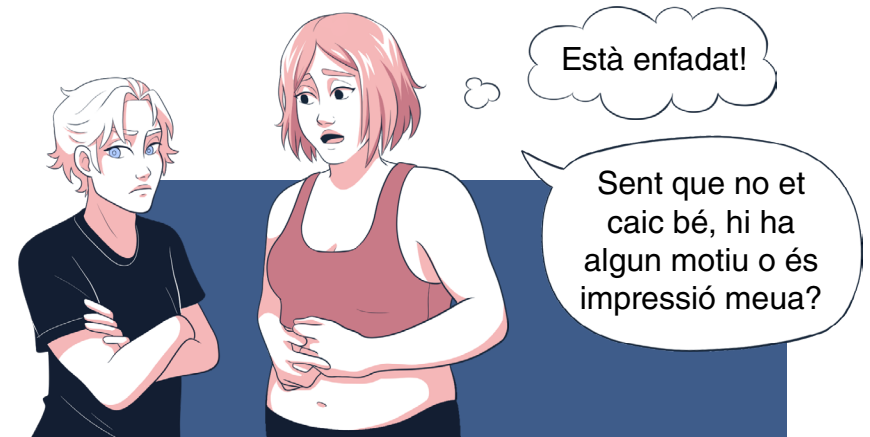
L'assertivitat és la capacitat de ser honestos amb nosaltres i la resta, tenint en compte les nostres pròpies emocions i comprenent les dels altres. És la millor ferramenta per a tindre una comunicació adequada, respectuosa, directa i oportuna, i per tant, ens permet comunicar-nos correctament per a enfrontar-nos a conflictes i defensar els nostres drets i sentiments.

Característiques d'una persona que sol utilitzar la comunicació assertiva:

- Expressa de forma clara i directa les seues opinions i desitjos, respectant els dels altres. Defensa els seus drets sense violar els dels altres.
- L'objectiu de la comunicació és arribar a la comprensió de totes les parts i, finalment, a un acord que funcione per a tothom.
- Escolta sense jutjar ni interrompre, i defèn el seu temps per a expressar-se. Les conversacions assertives solen tindre temps de parla proporcionals.
- Si no entén alguna cosa, pregunta en lloc de suposar o repeteix el que ha interpretat per a confirmar si ho ha entès bé

Alguns exemples de comunicació asertiva:

- Utilitza “sent que / pense que” per a expressar les seues emocions i opinions, es responsabilitza i no les projecta en els altres:



- Invita a la col·laboració, utilitzant “nosaltres” o fent preguntes per a interessar-se i conèixer l'opinió dels altres.



La comunicació és indispensable per a fer conèixer als altres la forma en què pensem, sentim i actuem. El tipus de comunicació que utilitzem pot canviar depenent del moment o de l'etapa en la nostra vida. Podem ser més assertius en unes ocasions i expressar-nos directament i des del respecte, mentre que en altres podem deixar-nos emportar per la tendència a la lluita o la fugida i mostrar-nos més passius, agressius o una mescla d'aquests a l'hora de comunicar-nos.

- Recordem situacions en les quals hàgem utilitzat la comunicació passiva, agressiva, passivo-agressiva o assertiva? Com podriem haver actuat de forma més assertiva en les diferents situacions en les quals no ho èrem?
- Hi ha alguna estratègia comunicativa que utilitzem més que les altres? Per què creus que és degut?
- Quines són les nostres febleses a l'hora de comunicar-nos? Per exemple: mostrar la nostra opinió directament, acceptar altres punts de vista, saber dir no, fer crítiques i suggeriments constructius, no interrompre, escoltar activament, fer-nos escoltar...
- Probablement quan intentem comunicar-nos de forma diferent a la que tenim tendència ens desperten certes pors i incomoditats, quines són? Quins pensaments associem a aquestes emocions?