PART 2 · CONTRAPODER

CONSTRUIR CONTRAPODER NARRATIU

GUIA PER COMBATRE EL DISCURS D'ODI

SÍNTESI



L'ENXARXADA
Comunicació ètica i social

PAH PLATAFORMA DE AFECTADAS POR LA HIPOTECA

Construir contrapoder narratiu

Guia per combatre el discurs d'odi

Relat propi, referencialitat i visibilització estratègica per a moviments socials

Recerca i redacció: Juanjo Ramón
Disseny i maquetació: L'Enxarxada SCCL
Any: 2026
Llicència: CC BY SA

Aquest document es publica sota la llicència Reconeixement - NoComercial - CompartirIgual, que permet que altres persones remesclin, adaptin i desenvolupin l'obra sense finalitats comercials, sempre que en reconeguin l'autoria i llicenciïn les noves creacions en els mateixos termes.

Aquesta guia l'ha elaborada L'Enxarxada, SCCL per a la PAH (Plataforma d'Afectats per la Hipoteca), en el marc del projecte "Dret a l'habitatge i a l'energia: empoderament col·lectiu i assessorament jurídic". Forma part del kit “Eines contra el discurs d'odi”

CONCEPTE CLAU · La base de tota la resta

Dues lògiques, no una

Abans de construir res, cal distingir dues eines

Contranarrativa: reactiva, respon a un discurs d'odi que ja existeix, ràpida i puntual, adreçada a qui observa sense intervenir.

Narrativa alternativa: propositiva, difon una visió pròpia amb calma, adreçada a la societat en general, no només a qui ataca.

Es necessiten mútuament

La contranarrativa sense una narrativa alternativa al darrere es queda en pura reacció. La narrativa alternativa sense capacitat de contranarrativa deixa sense resposta immediata els atacs puntuals.

Els tres pilars que segueixen construeixen aquesta narrativa alternativa amb solidesa.

En aquesta síntesi

Ens centrem en els tres pilars que la sostenen: referencialitat, relat propi i visibilització.

La resta d'aquesta síntesi es dedica a construir-la, pilar a pilar.

La cadena narrativa

Un malestar real es converteix en discurs d'odi en cinc passos

Problema real: algú no pot pagar el lloguer.

Por: aquesta persona té por de perdre casa seva o el seu barri.

Culpable fabricat

En lloc d'assenyalar els fons d'inversió o la manca d'habitatge públic, s'assenyala la població migrant, com si competissin pel mateix recurs.

El problema no canvia. Canvia l'explicació.

Solució simple

En comptes de construir habitatge públic o regular el mercat, es proposa restringir l'accés a un col·lectiu concret.

Aquí hi ha l'oportunitat: disputar en quina baula es trenca la cadena.

MAPA DEL CONTRAPODER NARRATIU

Tres pilars sostenen el relat propi

Cada pilar respon a una pregunta diferent: des d'on parla el moviment, què explica i com aconsegueix que se l'escolti.

PILAR 1

Referencialitat

Ser font primària, no reactiva

PILAR 2

Relat propi

Story of Self, Us, Now

PILAR 3

Visibilització

Que el missatge arribi

Ser font primària, no reactiva

Publicar abans que ningú

Dades pròpies, casos reals i presència territorial: quan passa alguna cosa en el teu àmbit, mitjans i institucions han de pensar primer en la teva organització com a font.

La història del moviment com a actiu

El mateix recorregut de la PAH, els escraches, l'ocupació simbòlica de l'espai institucional, ja va ser un exemple primerenc i reeixit de contrapoder narratiu, abans que aquest nom existís.

No cedir la iniciativa

Cada vegada que una organització només respon al que altres diuen d'ella, cedeix la iniciativa del relat.

El resultat: ser font citada, no comentarista

Publicar una anàlisi, una xifra local o un patró detectat abans que ningú és el que converteix una organització en font citada en lloc de comentarista.

Self, Us, Now — i el gir de valors

Self

La teva pròpia història: per què et vas implicar tu, en concret.

Us

La història de nosaltres: els valors que comparteix el grup o la comunitat.

Now

La urgència d'ara: per què cal actuar en aquest moment.

La tècnica del gir

Partir d'un valor de benevolència que l'audiència ja practica en la seva vida quotidiana (cuidar un familiar) i girar-lo cap al valor universalista de la causa (justícia social, dignitat), en lloc de començar demanant empatia cap a un col·lectiu llunyà.

“Tu, que acompanyes la teva mare al banc perquè no l'enredin amb la hipoteca... això mateix és el que fem a la PAH, cada setmana, amb qui no té ningú que l'acompanyi.”

No pensis en un elefant

Negar el marc de qui ataca, sense voler, el repeteix i el reforça

L'error: respondre “no som okupes” activa igualment la paraula okupa en qui escolta, encara que sigui per negar-la.

L'alternativa: activar el marc propi des del principi, sense anomenar el marc aliè, ni tan sols per desmentir-lo.

Per què funciona

Els marcs narratius organitzen com interpretem la realitat; un cop activats, qualsevol menció, fins i tot en negatiu, els reforça.

La negació no és neutral.

El gir de valors

Partir d'un valor compartit, la cura, la benevolència quotidiana, i girar-lo cap al valor universalista de la causa, en comptes de demanar empatia cap a un col·lectiu llunyà des del principi.

Aquesta és la lògica que hi ha darrere del sandvitx de la veritat, l'eina central del pilar següent.

Un “nosaltres” sense enemic

Tota narrativa construeix subjectes: qui som nosaltres i qui en queda fora

El risc: respondre a un “ells contra nosaltres” amb un altre igual d'excloent reprodueix la mateixa lògica que es vol combatre.

L'alternativa: canviar la pregunta que s'està debatent, no acceptar el terreny que proposa l'altra banda.

Abans

“Els immigrants reben el que hauria de ser per als espanyols”: el debat continua girant al voltant de qui competeix per un recurs escàs.

S'accepta el marc de l'adversari.

Després

“El problema no és que hi hagi massa gent amb dret a un habitatge, és que hi ha massa gent sense un habitatge assequible.”

Es proposa un altre terreny de joc.

Que el missatge arribi

L'algoritme premia l'emoció, no l'odi

La indignació legítima i l'esperança concreta generen interacció igual que l'odi, sense necessitat d'imitar-lo.

El format importa tant com el missatge

El testimoni curt en vídeo, amb un rostre i una veu reals, supera sistemàticament el text pla en abast.

Aprofitar els moments d'alta atenció

Un cas viral o una polèmica institucional ja han captat l'atenció pública: aquest és el moment d'introduir el marc propi, no d'esperar que baixi l'onada.

La competència real no és només política

Només el 36% de les persones que fan servir TikTok diuen que hi entren per seguir la política, davant del 95% que ho fa per entreteniment (Pew Research Center, 2024). Allà, un contingut polític competeix amb l'entreteniment pur, no només amb un altre discurs.

El sandvitx de la veritat

Trol aïllat

Ignorar i bloquejar

Atac coordinat

Documentar i reportar en bloc

Amenaça o delicte

Escalar fora de la xarxa

Crítica legítima

Respondre amb respecte

Els tres passos del sandvitx

1. Afirmar la veritat pròpia

2. Assenyalar la incompatibilitat amb l'afirmació contrària

3. Tancar reforçant de nou la veritat inicial

Sense repetir mai el marc de qui ens ataca, ni tan sols per negar-lo.

EXEMPLE APLICAT · El cas de l'habitatge

Els tres pilars, en acció

Referencialitat

L'informe d'aquest mateix pack, amb dades verificades amb fonts primàries, és la base d'autoritat per parlar d'habitatge amb solvència.

Relat propi

“Mentre parlem de veïns que okupen, el 82% dels pisos ocupats a Catalunya són de bancs que prefereixen tenir-los buits abans que abaixar-te el lloguer a tu.”

Visibilització

El contrast visual abans/després, o una dada acompanyada d'un rostre concret, comuniquen en segons el que un paràgraf triga a explicar.

El resultat

Un relat que no només desmenteix el mite de l'ocupació, sinó que també assenyala qui es beneficia que continuï circulant.

SÍNTESI

Construir relat propi no és opcional: és l'única manera sostenible que la condició material de l'habitatge deixi de ser terreny fèrtil per a l'odi.

Referencialitat, relat propi i visibilització no són tècniques de comunicació aïllades, són la infraestructura narrativa que sosté tota la resta. Cada persona de l'organització que les aplica és part activa d'aquest contrapoder.

"La lluita de la PAH per solucions habitacionals reals és, alhora, una lluita contra l'extensió del discurs d'odi que l'absència d'aquestes solucions alimenta."

Recerca i redacció: Juanjo Ramón
Disseny i maquetació: L'Enxarxada SCCL
Any: 2026
Llicència: CC BY SA

Aquest document es publica sota la llicència Reconeixement - NoComercial - CompartirIgual, que permet que altres persones remesclin, adaptin i desenvolupin l'obra sense finalitats comercials, sempre que en reconeguin l'autoria i llicenciïn les noves creacions en els mateixos termes.

Aquesta guia l'ha elaborada L'Enxarxada, SCCL per a la PAH (Plataforma d'Afectats per la Hipoteca), en el marc del projecte "Dret a l'habitatge i a l'energia: empoderament col·lectiu i assessorament jurídic". Forma part del kit "Eines contra el discurs d'odi"

Amb el suport de