

Affidamento, prácticas en red y estrategias situadas frente a la violencia de género. Una experiencia de extensión universitaria

Lic. en Psicología Adriana Rodríguez Durán* y Lic. en Sociología Paula Soza Rossi**

adriana_rdu@yahoo.com; paulasoza11@yahoo.com.ar

*Coordinadora y **Directora del Proyecto de Extensión Universitaria *Multiplicando affidamento: promotoras comunitarias en acción. Prácticas en red y estrategias situadas frente a la violencia de género*. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. UNLP. Colaboradora graduada* e Integrante ** del Proyecto de Investigación en el Proyecto H 799: *Educación y género: un abordaje de las políticas educativas de la provincia de Buenos Aires en perspectiva de género*. Directora: Dra. Viviana Isabel Seoane. Co-directora: María Elena Martínez. CINIG, IdIHCS, Facultad de Humanidades y Cs. de la Educación, UNLP.

Introducción

En este trabajo compartiremos algunas reflexiones sobre nuestra participación en un Proyecto de Extensión Universitaria que comenzó en el año 2015 y continúa hasta la actualidad. En este tercer año, titulamos al proyecto: *Multiplicando affidamento: promotoras comunitarias en acción. Prácticas en red y estrategias situadas frente a la violencia de género*. Inicialmente, respondimos a una demanda emergente de una organización social: “Movimiento Justicia y Libertad”, que tiene su sede en barrios del Gran La Plata. Dicha demanda se ha ido reconfigurando por el propio crecimiento de la organización social y por el mismo trabajo conjunto entre extensionistas y promotoras. En esta tercera etapa, nos hemos propuesto ‘profesionalizar’ el rol de las promotoras comunitarias como una instancia de formación dirigida a profundizar el trabajo realizado en la prevención, la detección temprana, las intervenciones situadas de las promotoras y el trabajo en red entre los diferentes espacios de este Movimiento social, con el objetivo de promover el reposicionamiento subjetivo de mujeres que transitan situaciones de violencia.

En los sucesivos títulos del proyecto conservamos el término *affidamento* debido a su carácter medular, en base a la importancia que le hemos dado a construir confianza y habilitar desde lo colectivo a las mujeres de este Movimiento social.

La relevancia de esta capacitación radica en que constituye un área de vacancia en la mayoría de los servicios públicos y de ONGs en relación a cumplir con lo legislado en el artículo 25 de la ley Nacional de violencia 26.485/2009. A pesar de que este año ha habido algunas iniciativas de políticas públicas en dicho sentido en Ciudad Autónoma de Buenos Aires y en la ciudad de

La Plata, se han circunscripto a formar en acciones de acompañamiento en el ámbito de la realización de la denuncia judicial. Desde nuestra posición, entendemos al acompañamiento incluyendo un más allá del proceso judicial, tomando en cuenta lo que hemos denominado “la ruta crítica ampliada”, porque integra distintas dimensiones: laboral, educativa, sanitaria, social, psicológica, etc.

Así, la idea misma de promotora preanunciada en el título del proyecto pone en primer plano el enfoque de la promoción de la salud y de los derechos. En psicología y en psicoanálisis es muy frecuente cierta tendencia hacia trabajar en la línea de lo psicopatológico. Sin embargo, desde nuestra posición, el enfoque preventivo y de promoción de la salud resulta de vital importancia para conmover las bases donde se sustenta la violencia.

En este sentido, se eligió como orientación general realizar acciones a fin de disminuir el umbral de tolerancia hacia la violencia (Femenías, 2008: 46-49). Creemos que esta perspectiva es fundamental para dejar de centrarse en atender urgencias y apuntar a avanzar sobre las raíces del problema.

Como resultado de la experiencia transitada en nuestro proyecto de extensión consideramos que la prevención excede al suministro de información. Hemos aprendido que para conmover prácticas que reproducen la desigualdad de género, no alcanza sólo con saber. El trabajo de sensibilización realizada en los talleres con las promotoras/es es ya en sí misma una intervención, pues en nuestros términos, implica la co-construcción de habilidades, estrategias para intervenir adecuadamente y asimismo de vías de simbolización de las situaciones vividas por ellas o por mujeres y personas trans de su entorno cercano. Asimismo, en los últimos años hemos acompañado a las promotoras en intervenciones territoriales.

La perspectiva de género como paradigma de pensamiento crítico

Sin duda, la perspectiva de género conformó un punto de vista adecuado a la construcción de la mirada cognitiva sobre la temática de la violencia, como eje-guía para orientar el trabajo extensionista y, eje unificador en la co-construcción de lo interdisciplinar y el encuentro de saberes con las promotoras comunitarias.

Constituye así, un paradigma de pensamiento crítico que revisa el androcentrismo y re-inaugura la capacidad de realizar nuevas preguntas. Esta revisión, como desafío común, favorece desde el comienzo el encuentro interdisciplinar. Ahora bien, la violencia evidencia el aspecto coercitivo de la sociedad patriarcal¹; en ese sentido, ésta perspectiva resalta el valor

¹ Se necesitó adjetivar al concepto de sociedad con el término patriarcal para ampliar el potencial explicativo de las jerarquías sociales a la condición de desigualdad de género. (Bauman, 1990)

de localizar la posición subjetiva en el contexto social, donde un sujeto estratégico colectivo puede colaborar en la transformación de prácticas sociales desiguales.

La epistemología feminista propició la revisión de los dualismos, de los sesgos sexistas, clasistas, racistas, heteropatriarcales, develando la falacia de la parte por el todo. Puso en el centro la necesidad de conectar el malestar de las mujeres (en su diversidad) con la desigualdad e inequidad en que se constituyen como miembros de las sociedades actuales. (Izquierdo, 1998:14).

Desde el comienzo, el paradigma de género nos llevó a visitar críticamente las distintas formaciones académicas, a la búsqueda creativa de quehaceres alternativos a los ejercicios profesionales tradicionales, enriquecidos con los saberes que traían las promotoras, para poder generar acciones prácticas desde la extensión pertinentes y situadas.

Affidamento revisitado

A partir de las experiencias transitadas, el concepto de *affidamento* fue recreado y reformulado a nivel colectivo.

El *affidamento*² –reconocida palabra del feminismo italiano- constituye un núcleo significativo donde la confianza habilita: como condición y como práctica, la construcción de redes colectivas de mujeres. Con base en una autoridad simbólica femenina se propicia y legitima un saber-hacer donde la *solidaridad en red* es clave para acompañar cambios en las posiciones subjetivas de las mujeres que transitan por situaciones de violencia, objetivo central de nuestro proyecto de extensión universitaria.

Desde su inclusión en el proyecto conformó, al mismo tiempo, una meta y una condición de posibilidad necesaria para constituir lo que luego reconocimos fue un *affidamento* “hacia afuera” y un *affidamento* “hacia adentro”. El primero, a modo de un movimiento de carácter centrífugo, sostendría las acciones de enlace, la consolidación de vínculos y el ajuste de actividades hacia las promotoras comunitarias en formación. Luego, nos dimos cuenta que éstas acciones de articulación, sólo serían posibles si, garantizábamos un segundo movimiento de carácter centrípeto, es decir hacia el equipo de extensionistas, fortaleciendo lazos de confianza hacia el interior, haciendo conscientes las propias opresiones que mujeres.

² Con *affidamento* recordamos a los grupos de concienciación feminista porque allí se inauguraban prácticas donde la libertad individual de las mujeres se afirmaba en una libertad común.

Es así como la práctica del *affidamento* facilitó que lo que al comienzo era un *nos-otras* se fuera convirtiendo en un *nosotras*: las *affidamentas*.³

Dicha práctica apuntó a propiciar las relaciones de colaboración y solidaridad entre mujeres, cuestionando prejuicios patriarcales relativos a la prevalencia de relaciones de competencia, celos y envidia entre mujeres. Prejuicios sustentados, en ocasiones, en algunas teorizaciones freudianas sobre la intensa ligazón pre-edípica de la niña con la madre (Freud, 1931) y en conceptualizaciones lacanianas sobre la figura del estrago (Lacan, 1970, 1972), las que describen y terminan prescribiendo, que dicha hostilidad, (al no ser elaborada en la relación con la madre como figura primaria), preanunciaría una competencia exacerbada con otras mujeres. Cabe aclarar, que no negamos que puedan surgir conflictos entre mujeres, como seres humanos con pasiones y diferencias. Sin embargo, realizando una lectura retrospectiva, podemos decir que la práctica del *affidamento*, como cultivo de los lazos de confianza, fomentó la ilusión grupal, (en términos de Didier Anzieu, 1975), implicando un cierto grado de idealización grupal, que contribuyó a la cohesión del grupo y funcionó como sostén en momentos de conflicto, justamente.

A su vez, contribuyó a revisar las maneras tradicionales del ejercicio de la autoridad y del poder. Como explicita Diana Sartori, en el *affidamento*, se trata de crear autoridad femenina donde reemplacemos “un poder de dar órdenes y mandar por un poder hacer otro orden”, comprenderse a una misma y afirmar la libertad de las mujeres. (Sartori, Diana citada en Oria, Piera 2007: 36).

La línea difusa entre prevención e intervención

Pensamos que una manera fructífera de difuminar la distinción entre prevención e intervención se logra a partir de demarcarla como una división analítica. Esto implica el

³ En resumen a nuestro inicial énfasis -primer año del proyecto (2015)- en la creación de lazos de confianza para ante todo, intentar paliar el estado de aislamiento en la que se encontraban muchas mujeres en situación de violencia, (el cual habitualmente demora en tanto mina la capacidad de pedir ayuda). Le siguió un segundo año (2016) donde intentamos construir un equilibrio dinámico entre la horizontalidad y la verticalidad ligada a responsabilidades diferenciales asumidas tanto por las extensionistas como entre las promotoras. Un tercer año, (2017, en curso) se sumó a las capacitaciones una persona transgénero y consolidamos la última etapa de formación de promotoras. Proyectando para un cuarto año (2018) la conformación de nodos de *affidamento* barrial para extender las prácticas extensionistas a otros barrios y arraigar a las promotoras locales en articulación con el nodo central constituido por el Equipo Interdisciplinario de Acompañamiento de Movimiento.

alejamiento de las concepciones clásicas que establecen una separación tajante entre lo que entendemos como dos aspectos de un continuo.

Según la OMS, la prevención se define como las medidas destinadas a la reducción de factores de riesgo para evitar que aparezca el problema (prevención primaria), las dirigidas a detener su avance (prevención secundaria) y atenuar sus consecuencias una vez establecido (prevención terciaria).

En el caso del problema de la violencia contra las mujeres, si bien en lo atinente a la prevención primaria se destaca la necesidad de realizar acciones para evitar que aparezcan las situaciones de violencia, lo que muestra que la distinción entre prevención e intervención es meramente analítica, es el punto de inflexión que circunscribe la prevención secundaria en la detección temprana de la violencia para que no avance hacia una mayor gravedad.

Esto se puede observar en la condición privilegiada de las promotoras para captar las situaciones cuando apenas surgen, dado su vínculo cercano con las mujeres. A la escucha atenta que favorece esa captación temprana, le sigue lo que ya constituye una acción de intervención en sentido pleno, como ser recurrir a otras promotoras o al EIA (Equipo Interdisciplinario de Acompañamiento), como espacio que cuenta el Movimiento social. Con mayor razón, en la prevención terciaria es más palpable la dirección hacia la intervención en relación a que inaugura un proceso de atenuación de algunas de las secuelas y una facilitación de las condiciones que apunten a evitar la repetición, orientando para que reciba asesoramiento o realice tratamientos psicológicos.

Y con el concepto de ruta crítica ampliada se vuelve aún más porosa la línea que separa prevención de intervención. A continuación explicaremos este concepto. El término de “ruta crítica”, generalmente, refiere al recorrido por el que una mujer atraviesa para llegar a hacer una denuncia y poder salir de la situación de violencia. Según como lo entendemos en el proyecto de extensión, el acompañamiento de las mujeres en situación de violencia no se reduce a acompañar en la instancia jurídica (de denuncia o solicitud de medida judicial), pues como sabemos, para la salida de la situación de violencia no alcanza con lo que puede ofrecer la justicia o la policía. Por eso, nosotras hablamos de *ruta crítica ampliada* que es un concepto que recreamos desde nuestro proyecto de extensión, para referirnos a un acompañamiento multidimensional, pensado como herramienta de empoderamiento: acompañar en la dimensión laboral (apoyarla para que pueda reinsertarse en el mercado de trabajo), la dimensión educativa (propiciar el acceso y la permanencia en las instituciones educativas), la dimensión psicológica (facilitar las vías de derivación), la dimensión sanitaria (acceso a la atención de la salud), la dimensión social (fortalecer los lazos comunitarios, redes de

habilitación) y también, por supuesto, la dimensión jurídica (asesoramiento previo y acompañamiento en el proceso judicial, sostenimiento de la denuncia y red de protección).

Algunos aportes psicoanalíticos

a) Distancia óptima

La psicóloga psicoanalista Susana Velázquez (2003) alerta sobre el hecho de que el relato de situaciones de violencia puede producir un alto impacto en quien escucha, dando lugar a desorganizaciones ansiosas, que impiden intervenir adecuadamente. En nuestro proyecto, trabajamos en dos vertientes, dado que tanto las extensionistas como las promotoras/es iban a “ser testigos de la violencia narrada”. Por eso, en esta línea de la perspectiva del cuidado de las cuidadoras, nos resultó útil el concepto de *disociación instrumental* de Bleger (Bleger, 1977 citado por Velázquez 2003) retomado por Velázquez, el cual se traduce en la propuesta de escuchar manteniendo una distancia óptima necesaria para graduar el impacto de la tarea, porque según advierten, tanto el exceso de involucramiento e identificación con la persona que narra, como la distancia extrema de la falta de compromiso afectivo, la indiferencia, hacen imposible la tarea. La metáfora que refleja esta distancia óptima es el llamado “dilema del erizo” (Shopenhauer, 1851, citado por Freud 1921:96). Los puercoespines en un día de frío se enfrentan al dilema: si la distancia entre ellos es grande, no logran proveerse del calor necesario; y si se acercan mucho, el riesgo es que se atraviesen con sus púas. Por tanto, deben guardar la distancia óptima para lograr acompañarse en la adversidad.⁴

Teniendo en cuenta esto, en las reuniones de planificación con las extensionistas y en los talleres con las promotoras implementamos algunas estrategias de protección y resguardo, entre las que se cuentan: la capacitación como marco de contención, la promoción de recursos grupales que favorecieran la elaboración, el análisis conjunto de los emergentes grupales, el trabajo sobre sentires, prejuicios, ideales, límites de la tarea, evaluación de los riesgos de la situación, etc. el *affidamento* y el trabajo en red en relación a los diversos espacios del movimiento.

El recurso a lo lúdico (tomado de las prácticas educativas de educación popular), también se utilizó como vía de canalización de ansiedades y de simbolización involucrando la dimensión corporal, para que la experiencia integre la puesta en palabras con el “paso por el cuerpo”, “haciendo carne lo transmitido”.

⁴ Esta idea fundante cobró una relevancia tal para el grupo extenso, que incluso fue tomado por el equipo audiovisual del proyecto para nombrarse a sí mismas “Puercoespín: Cine Documental Comunitario y Feminista”

A su vez, considerando que las mujeres en situación de violencia, al decir de Jessica Benjamin (1996), tienden a ubicarse en un lugar de sometimiento a una figura idealizada (al que, según Irene Meler (2005), se le transfieren características del Yo ideal, tales como la omnipotencia), se trabajó en dirección a evitar el peligro de la reproducción de la dominación-sumisión entre la que acompaña y la que es acompañada, dado que siempre está presente la tentación de ubicarse en el lugar del “nuevo amo” que decide por esa mujer, fragilizándola aún más y limitando su autonomía. En ese sentido, comporta una posición ética para nosotras favorecer las condiciones para la mutualidad y la autonomía (Benjamin, 1996) en el vínculo entre promotora-acompañada.

b) Resignificación

Particularmente importante para las actividades centrales del proyecto, fue la habilitación para la puesta en palabras y la elaboración simbólica. En este sentido, el concepto de retroacción de Freud (1895, 1896) resultó un aporte significativo para tener en cuenta la complejidad de los procesos psíquicos involucrados. Recordemos que la retroacción puede darse bajo dos modalidades: como significación cuando se puede poner en palabras y otorgar un sentido preciso a una experiencia y como resignificación cuando se amplía la simbolización-elaboración. Se le asigna un sentido nuevo a un hecho pasado a partir de una nueva experiencia.

Un aspecto que nos resultó muy interesante fueron los movimientos de resignificación respecto a lo vivido, cuando luego de expresarlo, pudieron, en un segundo momento, rescatar los recursos que habían podido desplegar frente a lo acontecido (que algunos autorxs denominan resiliencia, como capacidad de recomposición psíquica frente a los sucesos traumáticos/adversos de la historia vivencial).

En este sentido, las promotoras se encontraban en una posición de tensión entre una percepción autohabilitante y un entramado disciplinador. Es decir, por un lado sus experiencias vitales en relación a sus desafíos para garantizar el sustento económico de sus familias, la incorporación al trabajo en cooperativas, su situación de inmigrantes y en muchos casos únicas responsables a cargo de la crianza de sus hijxs, el ejercicio de la militancia social llevada a cabo por un número mayoritario de mujeres, constituían aspectos fortalecedores de su autoestima produciendo una gratificación en la evaluación de sí mismas. Al tiempo que, por otro lado, en sus relatos de algunas situaciones se podía inferir una constricción de libertad impuesta por sus parejas o ex parejas, y/o familias de origen, y otras formas de violencia,

frente a las que, en ocasiones, habían podido implementar diferentes estrategias para contrarrestarlas, aunque, en muchos casos, no hubieran podido erradicarlas.

Una manifestación de esta dualidad fue sintetizada en una metáfora que una participante de las capacitaciones utilizó para describir a muchas de las mujeres que estaban allí reunidas. De esta manera expuso: “muchas mujeres del movimiento se asemejan a lo que llamo *la mujer tortuga, porque sacan la cabecita y la vuelven a esconder...* y está bueno que la mantengan afuera más tiempo” (fragmento extraído del material audiovisual producido por el equipo audiovisual del proyecto de extensión, 2015).

Consideramos que esta promotora pone en evidencia, también, el sentir de muchas otras participantes que valoraron a los talleres de capacitación como espacio de encuentro donde se apropiaban de saberes que les permitían salirse del ensimismamiento, abrirse a compartir con otras, reflexionar sobre sus propias experiencias, darse cuenta que habían podido “sacar la cabecita” y seguir habilitándose y habilitando a otras para que puedan “dejar la cabecita fuera por más tiempo”.

A modo de conclusión

Retrospectivamente, podemos decir que fue una experiencia pedagógica de extensión que tuvo efectos terapéuticos colaterales porque permitió resignificar vivencias propias, retroalimentadas con experiencias y aportes de otrxs. En el espacio compartido de lo grupal se dio lugar a la posibilidad de nominar y de alojar las emociones ligadas a esos relatos experienciales. Según pudimos observar, cuando se propicia un contexto contenedor, se da cierto marco para que algunos recuerdos de vivencias de violencia de género que fueron intensas en un tiempo, se atenúen o dejen de producir efectos patógenos o sufrimiento en el “a posteriori”.

En cuanto al objetivo de profesionalizar a las promotoras en su rol de habilitadoras de redes de contención para el reposicionamiento subjetivo de mujeres en situación de violencia es un desafío que aún nos ocupa y nos convoca, porque el proyecto está en curso y se plantea una cuarta etapa para el próximo año.

Lo que podemos decir es que en relación a la prevención (que, a nuestro criterio, se enlaza estrechamente con acciones de intervención) se ha logrado cierto progreso en relación a que, como uno de los efectos destacables del proyecto, desde mediados del 2015 empezaron a llegar varias consultas de violencias en fase temprana, además se fortalecieron las redes de articulación entre los distintos espacios del Movimiento, y se orientó a muchas de las promotoras en la práctica de acompañamiento efectivo a mujeres en situación de violencia.

Asimismo, como novedad, se incorporó al EIA una de las promotoras comunitarias, inaugurando futuras incorporaciones a producirse en años venideros.

Para finalizar, consideramos que uno de los aspectos que ha resultado especialmente valioso en este recorrido, ha sido la revisión de conceptos teóricos a partir de la experiencia práctica, lo cual nos ha permitido la reconfiguración de sentidos, la creación de nuevas preguntas, así como de principios de interpretación, a los que atribuimos cierto valor heurístico para ser compartido con la Universidad y en espacios de pensamiento como estas Jornadas, entre otros, a fin de seguir aprendiendo.

Bibliografía

Anzieu, Didier (1975) *El grupo y el inconciente. Lo imaginario grupal* Madrid, Ed. Biblioteca Nueva.

Bauman, Zygmunt (1990) *Pensando sociológicamente* Buenos Aires, Ed. Nueva Visión.

Benjamin, Jessica (1996) *Los lazos de amor. Psicoanálisis, feminismo y el problema de la dominación* Buenos Aires, Paidós.

Femenías, María Luisa (2008) "Violencia contra las mujeres: urdimbres que marcan la trama" en *Articulaciones sobre la violencia contra las mujeres*. Elida Aponte Sánchez y María Luisa Femenías (Compiladoras), La Plata, Editorial EDULP.

Fernández, Ana María (2009) *Lógicas sexuales: amor, política y violencias*. Buenos Aires, Nueva Visión.

Freud, Sigmund (1932) "La feminidad", Conferencia Nº 33 en *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis*, Obras completas, Tomo XXII, Bs. As, Amorrortu.

----- (1921) *Psicología de las masas y análisis del Yo*, Obras completas, Tomo XVIII, Bs. As. Amorrortu.

----- (1896) "Carta 52" *Fragmentos de correspondencia con Fliess*, Obras completas, Tomo I, Buenos Aires, Amorrortu.

----- (1895) *Proyecto de Psicología para neurólogos* Tomo I, Buenos Aires, Amorrortu.

Izquierdo, María Jesús (1998) *El malestar en la desigualdad* Instituto de la Mujer, Universidad de Valencia, Madrid, Ed. Cátedra.

Lacan, Jaques [1969 -1970] (1992) *El seminario, libro 17, El reverso del psicoanálisis*", Bs. As., Paidós.

Lacan, Jaques "El atolondradicho o las vueltas dichas", 14/07/1972. *Revista Escansión* Nº 1 Paidós Bs. As., 1984.

Meler, Irene "Violencia en las relaciones de género. Algunas hipótesis psicoanalíticas" *Actualidad Psicológica*, Año XXIX, Nº 328, marzo 2005.

Muraro, Luisa (1994) *El orden simbólico de la madre*, Madrid, Horas y Horas.

Oria, Piera (2007) "Affidamento" en Susana Gamba (coordinadora), *Diccionario de Estudios de Género y Feminismos*, Bs. As., Biblos.

Soza Rossi, Paula; Trotta, Lucía; Rodríguez Durán, Adriana; Duarte, Yamila y Giordano, Antonella "En *Affidamento*: construyendo redes sociales contra la violencia de género" *IX Jornadas de Sociología de la UNLP*, Ensenada, 5, 6 y 7 de diciembre de 2016. Publicado en Actas : <http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar/actas-2016> ISSN 2250-8465

Soza Rossi, Paula; Rodríguez Durán, Adriana; Trotta, Lucía; Duarte, Yamila; Giordano, Antonella (2016) "Una experiencia de formación de promotoras contra la violencia de género en lo barrio de La Plata y Gran La Plata". Ponencia presentada en las Primeras Jornadas sobre la Práctica Docente en la Universidad Pública. Transformaciones actuales y desafíos para los procesos de formación. Especialización en Docencia Universitaria.UNLP.

Velázquez, Susana (2003) "Efectos de ser testigo: el cuidado de los cuidadores" En Velázquez, Susana *Violencias cotidianas, violencia de género. Escuchar, comprender, ayudar* Buenos Aires, Paidós Ibérica, pp. 172-189.

Documentos

Ley 26.485 Nacional de "Protección Integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en que desarrollen sus relaciones interpersonales" (2009)

Ley 12.569 de la Provincia de Buenos Aires "Violencia Familiar" (2000). Con las modificaciones introducidas por las Leyes 14.509 y 14.657.

Material audiovisual de "Puercoespín: Cine documental comunitario y feminista:"

Realizado por el Equipo audiovisual del Proyecto de Extensión Universitaria integrado por las Lic. en Antropología Malena Batista, Laura Lugano y Carolina Soler.

Videos:

- "La Mujer tortuga" (2015) <http://www.youtube.com/watch?v=u6fI0jW9XLw>

- "Ríe" (2016) <http://www.youtube.com/watch?v=R7YwaaZHMSg&feature=youtu.be>

