

Guia per acompanyar a persones joves que han viscut violències masclistes

Per a l'entorn de confiança



Autores

Magalí Garrell Ferrando
i Lucia Moreno Carracedo
*Psicòlogues de L'Associació
de Drets Sexuals i Reproductius
(www.lassociacio.org),
responsables del projecte
'Celobert. Espais grupals
per desmuntar les violències
masclistes'.*

Coordinació

Raquel Gómez Rodríguez

Aquesta publicació està sota
una llicència Creative Commons



Índex

Presentació	6
01. Els fonaments. La base de tot	10
02. Façanes, materials i formes. Mites i estereotips	18
03. Pareds i murs. L'impacte de les violències masclistes	26
04. Recomponent. El procés de recuperació	34
05. La desconstrucció. De dins cap enfora	40
06. Construir celoberts.	46
▷ Cuidar el vincle	46
▷ Construir una xarxa de suport	50
▷ Com acompanyem?	51
Pautes i eines per a l'acompanyament	60
Recursos d'interès	64

Presentació

El document que es presenta a continuació és fruit de la implementació del projecte d'acompanyament grupal a les violències masclistes *Celobert. Espais grupals per desmuntar la violència masclista*. Aquesta guia està dirigida a familiars i amigats de joves que han viscut alguna situació de violència masclista i a totes aquelles persones que puguin tenir dubtes o inquietuds sobre com actuar. És el resultat de l'experiència acumulada dia a dia a la nostra entitat i dels aprenentatges adquirits en els diferents grups d'acompanyament que inclou el projecte.

És important esmentar que aquesta aposta va més enllà de compartir la nostra trajectòria en aquests espais grupals, ja que és un recorregut que acaba de començar. El plantejament d'aquesta guia també és el d'afavorir la reflexió i el posicionament crític que ens permeti canviar la mirada i sortir del paradigma adultista, remarcant el paper clau que tenim les persones que acompanyem les violències masclistes, específicament durant la joventut i adolescència.

Celobert apel·la a la responsabilització col·lectiva davant el fenomen social i estructural de les violències masclistes. Per tal d'exemplificar aquest plantejament, hem incorporat l'analogia arquitectònica d'una construcció al llarg dels diferents capítols d'aquesta guia. Ho hem fet seguint la metàfora, i alhora, propòsit, de construir espais, edificis, cases, ciutats, pobles i, al cap i a la fi, societats habitables per a tothom. Amb molts

Celoberts¹ on s'aposti i es contribueixi a l'erradicació de qualsevol tipus de violència masclista i des d'on puguem construir vides dignes per a totes. En aquesta guia, considerem les violències masclistes des d'una perspectiva àmplia, tenint en compte els diferents àmbits, tipus i formes, des d'un enfocament de Drets, no punitivista i interseccional.

A banda, Celobert també neix del reconeixement al paper que podem tenir totes quan ens trobem amb una situació de violència i a l'impacte positiu de parar-nos a reflexionar sobre com cuidem i acompanyem, tant entre nosaltres, com a les pròpies joves que viuen violències masclistes o les han viscut. És en aquest sentit que Celobert es construeix des de la comunitat i la quotidianitat, per acompanyar-nos tot i que al nostre voltant trobem parets que ens estrenyen i ens aïllen, quan no trobem finestres ni sortides de llum o tampoc comptem amb una xarxa amb qui compartir allò que ens està afectant.

Amb aquesta intenció, en aquest document hi trobareu sis grans blocs:

- 1. Els fonaments: la base de tot**, que resumeix la problemàtica social de les violències masclistes emfatitzant el seu caràcter estructural.
- 2. Façanes, materials i formes**: mites i estereotips, que comprèn creences i idees preconcebudes que invisibilitzen o dificulten l'abordatge de la violència masclista en la joventut.
- 3. Parets i murs: l'impacte de les violències masclistes**, en què s'explica com es dona la violència, les dinàmiques que fan possible que es mantingui i els seus efectes en les joves.

¹ Utilitzem aquest terme per fer referència a l'espai que s'obre a l'interior d'un edifici com a via d'accés a l'aire lliure i entrada de llum natural. Simbòlicament remet a aquest espai entre allò públic i privat, de veïnatge i de trobada, un espai segur on poder compartir i construir una xarxa de suport quotidià. En contraposició a la dita popular de "rentar els draps bruts a casa", apostem per, precisament, fer sortir a la llum les violències masclistes i, així, poder desmuntar col·lectivament el sistema que les sustenta.

4. **Recomponent: el procés de recuperació**, en què s'intenta descriure com és aquest procés i a què ens referim quan parlem de recuperació?
5. **La desconstrucció: de dins cap enfora**, on trobaràs un recull de les emocions i reaccions més habituals, juntament amb quines poden ser les actuacions més adients segons el moment i procés de la jove.
6. **Construir celoberts**, destinat a oferir eines de caire més pràctic per tal de poder-les posar en marxa.
 - a. **Cuidar el vincle**
 - b. **Construir una xarxa de suport**
 - c. **Com acompanyar?**

Finalment, trobareu un últim apartat que inclou un resum-llistat amb diferents pautes i estratègies adequades d'actuació i acompanyament.

La guia està estructurada amb l'objectiu d'oferir pautes i convidar a la reflexió, per aquest motiu està pensada com a itinerari a seguir per prendre consciència sobre com ens afecta acompanyar i fer un abordatge més ampli en el camp de les emocions (identificació, quina funció compleixen, diferenciar necessitats pròpies i alienes, etc.), oferint estratègies i eines per orientar-nos cap a una actuació efectiva.

No comencem la casa per la teulada: revisem els fonaments, obrim finestres i continuem construint Celoberts per respirar juntes.

Els fonaments

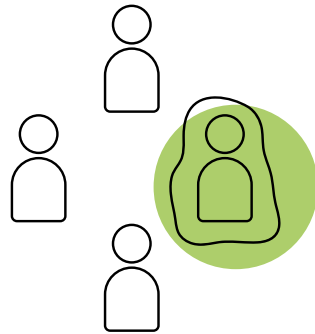
La base de tot

01.

01. Els fonaments.

La base de tot

Les violències masclistes són un problema social i estructural que està present en diferents àmbits i en totes les capes de població. S'estima que més d'**1 de cada 4 dones** a Europa ha patit violència física o sexual al llarg de la seva vida². El 87% dels nois i noies joves reconeixen alguna situació de violència d'homes contra dones en el seu entorn proper³.



Qui no ha sentit més d'una vegada insults o comentaris sexistes com ara: puta, dona havia de ser, maricón, marimacho, etc.? I tu, no els has fet servir mai?

Vivim en societats ordenades per una sèrie de **creences, normes i jerarquies socials** que són un "caldo de cultiu" per a les violències. Sovint naturalitzem algunes d'aquestes, entenent que es deuen a característiques innates de les persones o dinàmiques de relació considerades normals. Algunes d'aquestes normes són les **normes de gènere**, que tenen a veure amb una visió binària, tant del gènere com del sexe biològic, i que fa referència a la idea que només existeixen homes i dones, femelles

i mascles. No obstant això, la realitat ens mostra que hi ha molta més diversitat:

- ▶ Pel que fa al sexe, hi ha persones que no s'adhereixen a les característiques sexuals considerades femenines o masculines. Com per exemple, les persones intersexuals.
- ▶ I pel que fa al gènere, què passa si no m'identifico com a home ni dona o m'identifico amb característiques d'ambdós alhora? Puc identificar-me com a persona no binària i això significa que per a mi la idea de pertànyer a una d'aquestes categories de gènere no té sentit o no encaixa amb la meva identitat.

Hi ha creences socials estereotipades que ens dicten com se suposa que han de ser els homes (masculins) i com han de ser les dones (femenines), és a dir, fan referència als mandats de gènere. Tot aquest cúmul de normes i creences estructura la nostra societat, generant diferències i distingint el que és normal i el que no, fins i tot determinant el que és desitjable o natural i el que es considerarà un trastorn o malaltia. Aquesta estructura sexista i masclista genera moltes desigualtats i condiona la nostra manera de relacionar-nos i tractar-nos les unes a les altres.

També hi ha altres factors, vinculats a altres eixos de desigualtat, com l'edat (l'edatisme i adultisme), la classe socioeconòmica (el classisme), la racialització (el racisme), l'origen (la xenofòbia), etc., que determinen l'accés a recursos, la capacitat d'agència i les relacions de poder. Aquesta a perspectiva s'anomena interseccionalitat⁴ i ens ajuda a comprendre que les persones estem travessades per diversos eixos que condionen la nostra

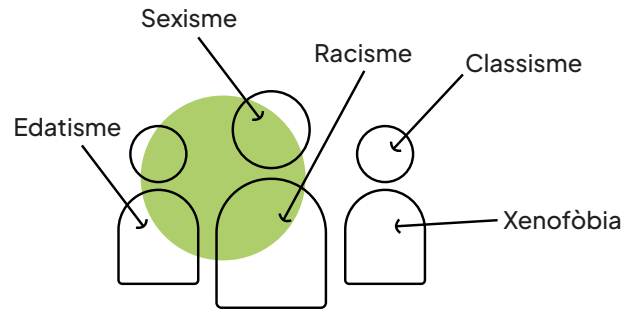
² Ministerio de Igualdad (2022). Encuesta Europea de Violencia de Género 2022

³ Rodríguez, Elena, Kuric, Stribor, Sanmartín, Anna i Gómez, Alejandro (2023). Barómetro Juventud y Género 2023.

Avance de resultados: violencia de género. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144139.

⁴Aquesta mirada ens fa conscients dels diferents privilegis i opressions i fomenta una mirada crítica per comprendre les dinàmiques estructurals, focalitzant-nos en les necessitats derivades de la vulnerabilització per generar alternatives adaptades a cada situació, des d'una perspectiva de diversitat i de drets.

posició social i, per tant, ens predisposen a viure determinades opressions i violències.



D'altra banda, hi ha creences patriarcals respecte al desig sexual que pressuposen que el que és "natural" és ser heterosexual, imaginant que fins i tot quan els vincles sexoafectius es donen entre persones LGTBQ+, hi ha un membre més "masculí" i un altre més "femení" o que qualsevol altra orientació del desig és una fase o un estat de confusió, com si fos menys seriosa o real (ex; bisexualitat o asexualitat).

Els homes són dominants i sexuals? Les dones són delicades i carinyoses? Plorar com una nena? Ser un home de veritat? Els homes són violents i les dones submises? Durant el sexe sempre hi ha dos rols complementaris?

Aquestes idees determinen el que esperem de les persones que ens envolten, segons si les llegim com a homes o dones, normalitzant algunes conductes i també castigant aquelles que no encaixen en la norma. Aquests estereotips reforcen les diferències de gènere i també generen desigualtat, col·locant

allò "femení" subordinat a allò "masculí".

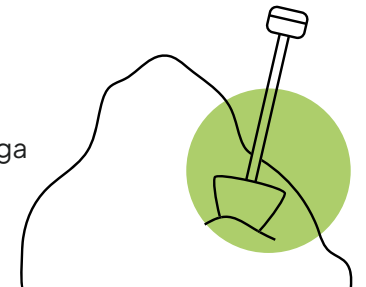
Per comprendre com funcionen aquestes creences i normes en la nostra societat, ens les podem imaginar com un conglomerat que permet cimentar els fonaments de la casa, és a dir, com si aquestes formessin part d'aquesta base que ens dona suposada estabilitat i seguretat per aixecar la resta de la construcció.

La socialització de gènere durant la joventut

És cert que qualsevol edifici necessita uns fonaments per construir-se, assentar les bases i projectar com serà el seu futur. Tot i això, si aquests són rígids, estrets i resulta difícil d'accedir-hi, això dificultarà que hi hagi espai per reunir-se, convida i que les persones que l'habitin hi puguin encabir la seva vida. El mateix passa amb aquelles concepcions estrictes i inflexibles sobre com són i com han d'actuar les persones segons el seu gènere, la seva edat i altres característiques.

Concretament, durant la joventut, emergeixen diferents processos d'aprenentatge relacional i social característics d'aquesta etapa vital. L'adolescència es caracteritza per la influència dels grups d'iguals i la necessitat de pertinença. Simultàniament, s'experimenten les primeres relacions significatives fora de la família: amistats importants, vincles romàntics i experiències sexuals.

La cerca d'acceptació per part dels altres juga un paper central, i els mecanismes utilitzats per a aquest propòsit estan influïts per les percepcions culturals arrelades des de la



infància i el que socialment es considera apropiat, que com hem vist, està fortament travessat pel gènere.

En aquest context, s'observa que la masculinitat hegemònica tradicional es veu reforçada a través de comportaments com la demostració de fortalesa, la disposició per enfrontar situacions de risc, l'actitud competitiva i la capacitat per dominar i posseir. Aquesta identitat també es configura d'acord amb lògiques de poder amb relació als altres, a vegades imposant-se mitjançant la força, però també a través de la subordinació de la feminitat i la resta de masculinitats no hegemòniques.

Per tant, la demostració d'aquest poder es converteix en un instrument identitari per reafirmar-se en l'estatus d'"home de veritat" (oposat a ser dona o homosexual) i també s'utilitza per ser reconegut com a tal. Ara bé, cal remarcar que molts homes es desvinculen d'aquesta masculinitat, és per això que en cap cas podem pensar que "no hi ha escapatòria", sinó que si bé és cert que la socialització, els mites i els estereotips de gènere afavoreixen que es donin les violències masclistes des d'un rol hegemònic de "masculí", no defineixen per norma com actuar i hi ha altres factors que també influeixen⁵.

D'altra banda, la feminitat es veu reforçada mitjançant actituds de complaença, dedicació, empatia i afecte; la satisfacció de necessitats alienes i la validació com a potencial objecte de desig masculí.

Per tant, en aquest moment evolutiu, aquestes expectatives de gènere (construïdes des dels mitjans de comunicació, les famílies, l'escola, etc.) internalitzades poden influir en la manera com els joves construeixen la seva identitat i en com busquen acceptació i validació dins del seu entorn social.

És fonamental tenir en compte aquests processos i dinàmiques socials en abordar la violència masclista entre la joventut, així com oferir espais segurs i empoderadors on puguin qüestionar i redefinir les normes de gènere i pensar les relacions igualitàries.

Tot i això, és important reconèixer que aquestes són tendències socials que no són del tot determinants, que s'entrellacen amb circumstàncies interpersonals i intrapersonals, donant lloc a experiències úniques i complexes en la transició cap a la maduresa. Podem deduir, doncs, que totes partim d'aquests fonaments similars, però independentment de l'edat que tinguem, és important preguntar-nos i qüestionar si ens serveixen per construir les comunitats que volem habitar i si tenim marge per ampliar-los o transformar-los.

⁵ Bosch-Fiol, Esperanza i Ferrer-Pérez, Victoria Aurora (2019). El Modelo Piramidal: alternativa feminista para analizar la violencia contra las mujeres. *Revista Estudios Feministas*, 27 (2), e54189.

Façanes,
materials
i formes
mites i
estereotips

02.

02. Façanes, materials i formes.

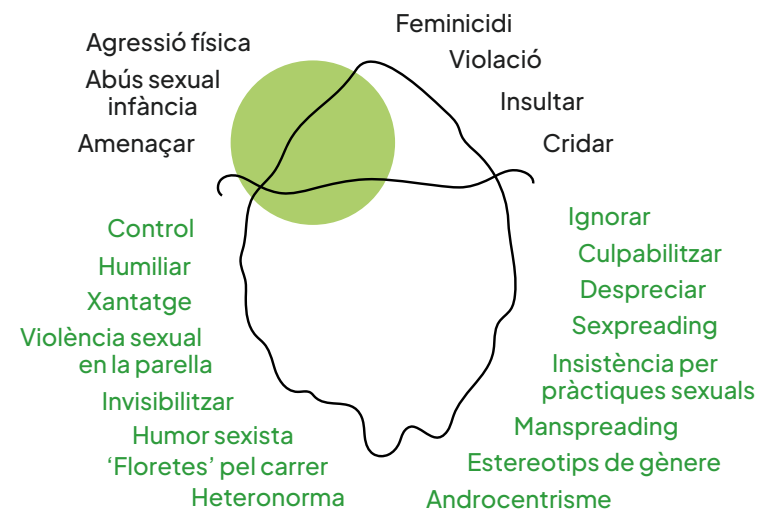
Mites i estereotips

Com veiem, conèixer com estan estructurats els fonaments de la societat, permet entendre com es configuren els diferents eixos de desigualtat i aquells puntals de sexisme que donen lloc a les violències masclistes. Des d'aquest punt de partida, concebem les violències masclistes en plural, per remarcar els seus múltiples tipus, expressions i formes, assenyalant el sistema patriarcal com a arrel i origen de totes elles.

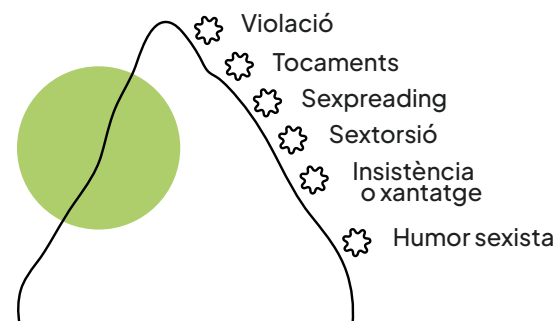
Per això, la metàfora de l'iceberg, ens ajuda a entendre les violències més enllà del que pot resultar visible o explícit. Ens adverteix que gran part de les violències que ens envolten són invisibles, més subtils i difícils de detectar.

Moltes vegades resulten invisibles perquè ja estan implícites a la nostra cultura, com per exemple la sexualització de nenes i dones, la pressió estètica o els cànons de bellesa femenina.

Altres vegades resulten invisibles perquè se solen donar en l'àmbit privat o no deixen marques evidents. Per exemple si la teva parella et diu seriosament "que hagi tret bona nota no vol dir res, segur que l'examen era fàcil" és una desvalorització, un tipus de violència psicològica invisibilitzada, que exercida de forma continuada i especialment per part de persones amb qui tenim una expectativa de confiança, pot tenir un impacte important.



La violència masclista també es pot entendre com un continuum⁶. És a dir, hi ha actituds i conductes quotidianes que estan normalitzades en el nostre dia a dia i no les identifiquem com a agressions. Tot i que no les veiem en el mateix nivell de gravetat, són freqüents i formen part del mateix sistema que perpetua desigualtats i que possibilita exercir violència mitjançant altres formes que tenen una major intensitat o més impacte.



⁶ Aleman, Miriam. (2023). El soroll del silenci. Guia per abaixar el volum de les violències sexuals. Candela. Acció Comunitària i Feminista. p. 34.

És clau no pensar la violència únicament en termes d'intensitat, sinó que la freqüència amb què es donen algunes actituds o comportaments pot comportar un impacte o abast similar a altres agressions puntuals que solem veure com a més greus.

Com veiem, és important entendre que no totes les violències ocorren de la mateixa manera, ni totes s'exerceixen o es pateixen des d'una mateixa posició, per la qual cosa a l'hora de detectar-les és clau:

- 1r Poder reconèixer-la, anomenar-la com a tal i emmarcar-la dins d'un sistema social masclista, entenent que hi ha unes dinàmiques de poder que la sostenen i la reproduïxen.
- 2n Ser conscient que la violència s'expressa o es manifesta de moltes formes (física, psicològica, sexual, econòmica, simbòlica, virtual, institucional, etc.) i totes són importants.

A més, també existeixen diferents mites i creences que dificulten la detecció de violència masclista. A vegades, operen justificant actituds o conductes, fins i tot poden arribar a reforçar certes creences en relació amb les causes de la violència. Per exemple: “ho ha fet perquè no està passant per una bona època” o “un maltractador no pot estar bé del cap, és un malalt mental”.

En aquest sentit, hem de tenir en compte que existeixen alguns mites que tendeixen a minimitzar o qüestionar la violència masclista. Per exemple, en relació amb la violència sexual, la idea enganyosa que la teva parella no et pot agredir sexualment perquè tens un vincle afectiu amb ella. D'aquesta manera, costa detectar situacions que no responen a la idea

estereotipada que tenim del que és una violació (s'exerceix amb molta violència per part d'un home anònim i desconegut en un carreró fosc de nit) i es relativitza l'impacte que suposa en la persona que les viu.

Un altre exemple seria pensar que si no es dona algun tipus de violència física, la situació és menys greu o menys important, un plantejament que dificulta entendre que hi ha formes diferents d'exercir violència que generen molt impacte i també han de ser ateses.

Per altra banda, és necessari posar sobre la taula aquells estereotips relacionats amb la categoria de víctima - agressor, és a dir, aquelles idees preconcebudes socialment que descriuen com imaginem que ha de ser una víctima o un agressor.

Alguns exemples són:

Víctima	Agressor
Afectada, traumatitzada i amb baixa autoestima	Violent i agressiu en tots els àmbits de la seva vida
Santa, bona	Ha tingut una infància difícil, amb dificultats econòmiques
Submisa i passiva	Solitari o amb poc suport familiar
“Recatada”, virginal	Impulsiu, diagnòstic de salut mental i consumidor de substàncies.
Continguda, emocional	Depredador sexual, té un impuls irrefrenable, no es pot controlar
Dona cis i heterosexual	Home cis i heterosexual

Si ens hi fixem, totes les idees reflectides, no només són binàries (o ets víctima o ets agressor) i essencialistes (la "manera de ser" de la persona), sinó que fan referència a representacions donen a entendre que hi ha un perfil de víctima i agressor. Ara bé, no hi ha una sola manera d'exercir ni de reaccionar a la violència, de fet, quan una víctima no encaixa en aquests estereotips, tendim a qüestionar que hagi viscut una situació de violència. En altres paraules: si és promíscua, si té un caràcter fort, etc., es nega que pugui ser víctima d'una agressió i se la culpabilitza, fent la lectura de què "això és una relació tòxica" o què "ella també es deu haver ficat agressiva".

A banda, pel que fa a la joventut i adolescència també tendim a pensar en les joves com un col·lectiu homogeni:

- ▶ Els joves són molt intensos i impulsius.
- ▶ Amb tanta exposició a les xarxes socials és normal que apareguin gelosies.
- ▶ No saben el que volen.
- ▶ Només els importen les seves amistats i parelles.
- ▶ Les violències masclistes en joves són menys greus que en l'etapa adulta.

Aquestes idees i creences estereotipades condicionen la nostra interpretació de les conductes de les joves, normalitzant i justificant algunes conductes violentes, a vegades plantejant-les com a quelcom "propi" de la joventut i no com una cosa que mereix la nostra atenció. En aquest sentit, hem de tenir en compte que aquestes concepcions fomenten l'estigmatització de les joves i no ens situen com a responsables actius del seu acompanyament.

És clau parar-nos a reflexionar si aquestes idees representen la realitat o són producte d'una mirada adultista condescendent. També posar en qüestió si aquest posicionament pot resultar irresponsable amb les joves i fer ineficaç l'acompanyament.

En la mateixa línia, socialment també tenen molt pes totes aquelles idees preconcebudes respecte a l'amor i els vincles, concretament, els mites de l'amor romàntic⁷. Aquests mites determinen com ha de ser una relació sexoafectiva o de parella, creen una expectativa i un ideal. Els rebem constantment a partir de referències culturals des que som petits, trobant-los en contes, pel·lícules, en anuncis televisius, sèries, etc.

- ▶ El veritable amor ho aguanta tot.
- ▶ La gelosia és una demostració d'amor.
- ▶ El meu amor l'ajudarà a ser millor, el canviarà.
- ▶ És l'amor de la meva vida.

Tots aquests mites i creences formen part del nostre imaginari col·lectiu i no només són una fal·làcia, sinó que promouen actituds de tolerància davant de la violència masclista, justificant i naturalitzant comportaments abusius. Durant l'adolescència i la joventut aquests mites poden tenir una especial rellevància a l'hora d'interpretar les relacions per què sol ser quan es donen les primeres relacions de parella

Dit d'una altra manera, sovint jutgem la realitat projectant aquestes creences i acabem actuant com a una façana o un revestiment que oculta la violència i ens impedeix detectar-la. Tal com dèiem a l'apartat anterior, és important saber quins són els fonaments

⁷Barjola, Nerea; de la Fuente, Maria y Rodó-Zárate, María (2021). Violències masclistes en l'etapa juvenil a Catalunya. Col·lecció d'Estudis, 40. Departament de Drets Socials, Direcció General de Joventut

per entendre els elements estructurals de la societat, però conèixer aquestes idees preconcebudes també ens ajuda a trencar amb aquesta barrera i anar al fons de la qüestió. És a dir, poder reflexionar sobre quins missatges transmetem i, en definitiva, identificar en el nostre discurs o en discursos aliens aquests mites. Perquè prendre consciència del seu impacte pot ajudar-nos a pensar de manera més àmplia, focalitzant la nostra actuació en el que necessita la jove, desmuntant idees preconcebudes que la culpabilitzin o la responsabilitzin de la violència viscuda.

Parets i murs

L'impacte de les violències masculines

03.

03. Parets i murs.

L'impacte de les violències masclistes

Un cop sabem de què es componen els fonaments, com es conformen les façanes, ens podem preguntar: què hi ha al seu interior? Com estan repartits els seus espais i compartiments? Existeixen passadissos, accessos i patis? O més aviat trobem murs que no ens permeten veure què està passant realment? Hi veiem també portes que es poden obrir?

I és que, després de detectar que una jove del nostre entorn està vivint o ha viscut una situació de violència, és important conèixer i comprendre quins efectes i impacte té en la seva vida, ja que això ens permetrà poder-la acompanyar de manera curosa. Concretament, respecte a l'àmbit de la parella i dels vincles sexoafectius, el cicle de la violència ens serveix per a poder entendre com afecten les dinàmiques relacionals de la violència masclista, discernir quins factors intervenen i com funcionen.

El cicle de la violència s'explica en funció de 3 fases:

Fase 1

Acumulació de tensió

Caracteritzada inicialment per petits senyals d'alerta, algunes respostes fora de lloc i discussions que van generant una major tensió. Poden ser, per exemple, en relació amb el control de la ubicació i activitats de la jove (demanant que enviï informació d'on i amb qui està), demandes per gelosia (que no surti de festa, que no parli amb amics...), comentaris en contra del seu entorn més proper (mare/pare, amigues, etc.),

intents de limitar activitats i projectes de la jove, etc. En aquesta fase, és habitual que la jove pugui sentir una falsa sensació de control, que intenti complaure a l'agressor pensant que així pot evitar aquests conflictes, renunciant o adaptant-se a poc a poc al que ell vol. Per això, quan ell s'enfada, ella arriba a sentir que és responsable que es produeixi el conflicte o explosió.

Explosió

Fase 2

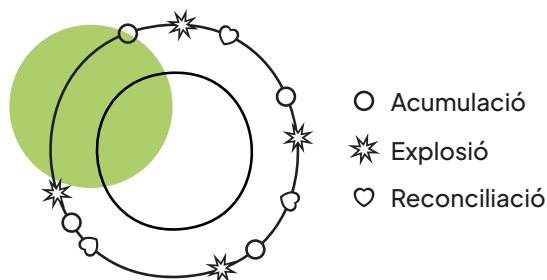
L'acumulació de tensió conclou en un episodi de violència que pot ser des d'una agressió física, a violència ambiental (cops a la paret o mobles, trencar o llançar objectes, etc.), passant per violència verbal més intensa (amenaces d'autolesió, insults de major gravetat, humiliacions, etc.), violència sexual, etc. L'episodi genera por en la víctima, pot sentir culpabilitat per pensar que és ella qui ha desencadenat l'explosió, a més dels efectes que pot tenir l'agressió en si mateixa (desgast emocional, seqüeles físiques o psicològiques, disminució de l'autoestima, etc.).

Reconciliació o "lluna de mel"

Fase 3

Després de l'explosió, sovint venen les mostres de penediment per part de l'agressor. Aquest es justifica, demana perdó i intenta compensar el que ha fet (amb regals, adulacions o promeses de canvi). A vegades fins i tot es victimitza i sigui per pena, per por o per la idea de poder assolir "l'ideal de relació" la jove pot sentir una forta esperança de canvi o de què la relació pugui tornar a ser plaent com al principi. També hi ha creences socials i mites sobre l'amor romàntic (que hem esmentat en l'apartat anterior), com "el meu amor el canviarà", "l'amor és sacrifici

per l'altre", "l'amor ho pot tot", etc., que operen alimentant aquesta expectativa que fa que el cycle torni a repetir-se i prolongui la situació.



Aquest cicle es reproduïx com una espiral, de manera que van succeint les diferents fases, però cada vegada hi ha més tensió i explosions, mentre que la fase de reconciliació va desapareixent o disminuint. Així, tot i que els bons moments siguin cada vegada més breus, els records, emocions i sensacions positives, l'esperança de canvi, la idealització de l'altre, les promeses contínues, etc., poden seguir tenint efecte en la jove, la qual cosa contribueix a fer que es mantingui i preservi la relació.

Convé ressaltar també, que sovint aquests cicles es donen en escalada⁸, és a dir, que a l'inici de relació les estratègies de domini i control cap a les joves són subtils i es viuen de manera "normalitzada". Aquestes maniobres al començament es camuflen en nom de l'amor i es viuen des de la intensitat de l' enamorament, d'aquí la dificultat inicial per veure què està passant i posar-li nom. A aquesta ceguesa, s'hi afegeix el fet que la violència masculinista no sorgeix d'un dia per l'altre, sinó que es converteix en un procés continuat en el qual les noies es van veient sotmeses i limitades a les imposicions de l'altre.

A més, en aquest procés també pot ser habitual que

⁸ Ruiz Repullo, Carmen (2013). *Voces tras los datos: una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes*. Instituto Andaluz de la Mujer

la jove senti cada cop més frustració, impotència i desgast emocional i psicològic vinculat als intents per controlar la situació. En altres paraules, faci el que faci (tant si intenta modificar les seves conductes i actituds, com si fa intents per complaure'l o com si s'hi nega), la violència no cessa. En aquest sentit, i com a conseqüència del desgast emocional, és probable que tingui una sensació d'indefensió: "faci el que faci, no serveix de res" o "com ja em va passar una vegada i no vaig poder fer res, no seré capaç d'evitar-ho ara tampoc". La descripció d'aquest mecanisme ens ajuda a entendre l'impacte que el maltractament sostingut pot tenir en la jove, augmentant el cansament, la confusió i el malestar i sovint fomentant sensacions d'incapacitat que poden impactar en l'autoestima i l'autoeficàcia de la jove.

De fet, aquest cicle no només ens pot ajudar a entendre què passa en una situació de violència masculinista en l'àmbit de la parella o vincles sexoafectius, sinó que en altres àmbits com pot ser la família o amistats, o la violència sexual quan aquesta es dona per part d'una persona amb qui es té algun vincle, pot funcionar de manera similar. Això passa perquè hi pot haver unes expectatives de cura, de confiança mútua o d'estima que generen molta confusió quan la persona que hauria de cuidar, respectar, etc. no ho fa i provoca el dany. La violència en aquests casos sol provocar un fort sentiment de culpa i vergonya difícil d'esborrar. El cicle de la violència ens ajuda a entendre quins mecanismes es poden estar posant en joc perquè la situació evolucioni i no s'acabi. Però el que s'interpreta com dificultats de la jove per "desenganxar-se" de la relació o la situació de violència, més aviat té a veure amb un intent per sobreviure o protegir-se d'un perill⁹ major.

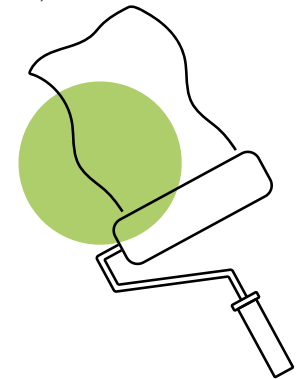
⁹ Varela, Iratzu (2024). Ni luna de miel ni hostias. *Pikara Magazine*. [24 de gener del 2024] Recuperat de: <https://www.pikaramagazine.com/2024/01/ni-luna-de-miel-ni-hostias/>

Hem de ser conscients, que a vegades el perill no radica únicament en la parella que exerceix violència, sinó que la possibilitat de deixar la relació destapa un vertigen enorme que la precipita als judicis d'una societat patriarcal. Sovint s'enfronta a la interpretació de què la situació és resultat del seu fracàs en l'amor, que en el cas de les dones es tradueix en el "no haver fet el que tocava" o "haver sigut egoista": haver sigut massa exigent, no haver-se esforçat prou, haver sigut una parella difícil i complicada, no haver sabut cuidar com calia, no haver tingut prou paciència, no haver aguantat prou o pitjor, no haver estimat prou.

Això per no parlar de situacions de precarietat o altres circumstàncies familiars que no permeten prendre decisions posant el benestar personal al centre. Per tant, també es poden donar altres factors que no estiguin lligats estrictament amb aquesta dinàmica circular o que poden tenir a veure amb la concepció patriarcal de les violències juntament amb tots els mites i estereotips que comentàvem en l'apartat anterior, creant un estigma i dictant silenci a les víctimes, cosa que fomenta el seu aïllament i augmenta l'impacte de la situació.

Aquí, tornant a l'analogia, ens podem imaginar una casa amb les finestres tapiades per dintre i per fora. Per un costat, per protegir-se de l'exterior i del seu judici, per l'altre recoberta d'aquesta creença de què les violències són qüestions privades i individuals, que no tenen res a veure amb nosaltres. Així la paret esdevé un mur que ens separa, ens aïlla i ens impedeix veure més enllà, no veiem el patiment que ens interpel·la i ens permet seguir sense canviar res.

En aquest punt, també ens pot servir la imatge d'una façana amb una humitat que per molt que pintem, sempre acaba tornant a sortir. Si no anem a l'arrel del que està provocant aquesta situació, és molt complicat primerament detectar d'on ve, i després, realment saber què necessitem per acabar amb el problema. En altres termes, quan la violència se'ns fa evident, sovint hi posem una capa de pintura, proposem solucions parcials i superficials, fins i tot arribant a qüestionar el que ha fet, podria haver fet o ha de fer la persona que ha patit la situació: oblidem que la violència mai depèn del que faci o deixi de fer la víctima.



El responsable de la violència és qui l'exerceix i té a veure amb la demostració de poder i la necessitat de tenir sotmès l'altre. És important conèixer l'impacte i les conseqüències que té la violència per poder acompanyar de manera empàtica i respectuosa.

És per això que hem de construir narratives polititzades sobre les violències masclistes, per tal que no esdevinguem cases-búnkers, sense finestres ni obertures per on entrar i sortir. Alhora trobar un equilibri que ens faci sentir segures, sabent que no estem soles, però sense por que s'enderroquin les nostres portes, sense ni tan sols tenir-ne les claus.

Recomponent

El procés de recuperació

04.

04. Recomponent.

El procés de recuperació

Com hem vist, molts cops la violència viscuda no acaba un cop s'ha donat l'esclat de la violència, sinó que es pot donar de manera cíclica i repetitiva, especialment quan es dona en l'àmbit de la parella. Això també es pot observar en els efectes que té la situació de violència en la jove, que sovint no són immediats ni visibles i el procés d'identificació i recuperació requereix un temps en el què, a més, l'evolució no és lineal. Tampoc es tracta d'un procés continuat que passa sempre per les mateixes fases delimitades i en un ordre consecutiu. No hi ha un ABC, sinó que més aviat es dona de manera fluctuant i única en cada persona. Això afegeix complexitat a l'hora d'entendre que li passa a la jove, no només en el moment de la detecció, sinó també per poder-la acompanyar durant el procés. D'aquesta manera ens podem preguntar, doncs, què és un procés de recuperació? És un procés complex en què cada un d'aquests elements pren importància:

Fluctuant, lent, dubtes, canvi, perspectiva, decisió, aprenentatge, dol, consciència, alternatives, presència, plaer, esperança, llibertat, gaudi, maduració, recaigudes, creixement.

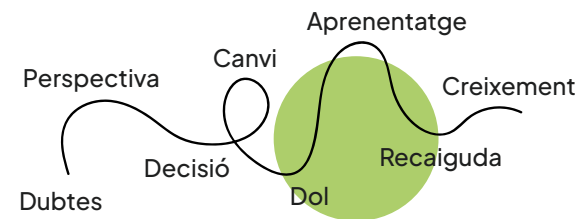
I què vol dir estar recuperada? Sovint confonem aquest procés amb un estat, una qüestió de sanació absoluta, en el qual s'aconseguirà eliminar les ferides com si mai haguessin existit. S'enfoca com un destí i

es construeix una expectativa de resultat que sovint no és realista.

Ens agrada pensar la recuperació com un procés divers.

A vegades la recuperació simplement passa per posar-li nom al que ha passat, entendre que la culpa no és seva i sentir el suport de l'entorn.

En altres casos, la situació de violència masculista pot deixar petjades més profundes i traumatitzar a la persona que les ha viscut.



Oblidar el que ha passat o viure com si la violència no hagués ocorregut mai, no és realista. Recuperar-se te a veure amb integrar l'experiència sense que faci tant de mal ni condicioni constantment la vida.

A més, també és important no confondre aquest procés amb l'aprenentatge intrínsecament relacionat amb l'edat. Per què? Perquè, tot i que l'acumulació d'experiències afavoreix adoptar noves mirades o perspectives, no és l'únic factor que possibilita que es donin aquests canvis, sinó que la recuperació també té a veure amb tenir la possibilitat real de prendre decisions, amb assolir certa autonomia, poder equivocar-se i rectificar, tenir garantits drets fonamentals, etc.

Per tant, en ocasions la recuperació també passa per garantir certes condicions materials o acabar amb limitacions o circumstàncies no tenen a veure directament amb la violència. Si no que simplement estan relacionades amb un context de dificultats i una situació de vulnerabilització que no li permet moure's o decidir (falta d'oportunitats i d'autonomia econòmica, precarietat laboral, vulneració de drets, llei d'estrangeria, problemes d'habitatge, discriminacions múltiples, falta de suport comunitari, etc.).

Per a nosaltres, un altre punt clau en aquest procés és el de resignificar. Resignificar com a forma de donar i crear nous significats a una experiència passada a partir d'una nova comprensió d'allò viscut en el present.

Apostem per la resignificació com a procés que no implica el retorn al punt inicial. Quan es viu una situació o algun episodi de violència masclista sovint queda interpretada des de la impotència, la por i la culpa, inclús es pot veure afectada la imatge que la sobrevivent té de si mateixa. L'objectiu és desmuntar també aquestes idees que la persona agressora o la societat han pogut imposar, revisitant aquests episodis de violència i reassignant un significat diferent.

Això permet transformar el dolor i recompondre aquelles parts que han quedat danyades, connectant la vivència subjectiva amb les estructures socials, tot construint una nova narrativa que integri aquesta experiència en la història personal i col·lectiva.

En la mateixa línia, sovint relacionem de manera directa la recuperació amb ser feliç, estar bé tota l'estona, no sentir cap mena de dolor o no expressar emocions desagradables. Ens costa entendre que el procés de viure i, encara amb més raó, el de recuperació de violències masclistes impliqui ràbia, pena, frustració o impotència, per exemple.

Volem acabar amb la idea que la recuperació és estar sempre bé o no recordar mai més el que s'ha viscut. Qualsevol d'aquestes emocions tenen una funció en el mateix procés i són necessàries per a transitar tot allò que s'està vivint o s'ha viscut.

Si ens centrem en la ràbia ens connecta amb el dolor que ens ha produït quelcom i ens ajuda a reaccionar davant de l'amenaça, això vol dir que ens possibilita mobilitzar-nos per fugir o lluitar, per tal de protegir-nos del que ens fa mal. Així, és important que la jove pugui sentir ràbia per tal d'identificar d'on ve el malestar, que li ha provocat i des d'aquí reflexionar i prendre les seves pròpies decisions. O per exemple, amb la tristesa podem deixar anar allò que ha format part de la nostra vida i hem de deixar enrere, és a dir, ens ajuda a transitar la pèrdua d'allò que ha estat significatiu, refer-nos i seguir endavant. És per això que no podem menystenir ni subestimar cap emoció, donant-li cabuda i espai per expressar-la, sostenir-la i que pugui ajudar a la jove en el procés de recuperació.

Entenem resignificar com a manera de recompondre's de la situació, de tornar a unir els trossets d'una mateixa que s'han quedat escampats, deslligats

i inclús arraconats. Partint de la idea que aquesta fragmentació és una conseqüència normal a situacions que no ho són.

La recomposició implica poder reconèixer aquelles parts que han sofert dany, identificar si formen part dels pilars, del recobriment o les instal·lacions, o valorar si pot ser beneficiós fer una reconfiguració d'espais, ambients i obertures. La jove necessitarà prendre un temps per saber què necessita per recompondre's. Cal dedicar-hi temps i comptar amb els materials necessaris per poder començar. Pot ser que no es disposi de les eines adients o inclús que no sigui possible fer-ho sola. També pot ser que no sigui un bon moment, que primer calgui reunir forces i recursos, especialment quan l'impacte ha estat profund.

El seu procés també pot fer visibles esquerdes d'altres estructures de l'entorn, fent que la situació ens desperti pors i culpes internes, judicis masclistes a la jove o bé fent que en algunes ocasions les emocions ens arribin a superar i acabem actuant de forma desesperada, controladora o impulsiva. Sovint aquestes esquerdes ens incomoden i ens confronten amb nosaltres mateixos, però també són l'oportunitat de reformar, desconstruir i transformar les nostres pròpies estructures. Si la volem acompanyar, caldrà facilitar el procés i respectar-lo, però també s'hauran d'obrir accessos i camins on poder-se reunir i on ella, pugui demanar ajuda quan calgui.

La desconstrucció De dins cap enfora

05.

05. La desconstrucció.

De dins cap enfora

Ser conscients del que significa un procés de recuperació en una situació de violència masclista és clau per tal d'entendre què pot estar vivint la jove, què pot estar sentint i per quines etapes és probable que passi. I és que acompanyar una situació de violència masclista ens pot provocar molta incertesa i dubtes per no saber com actuar. Tant si es tracta d'una situació en què ens han saltat les alarmes des de l'entorn, com si la jove ens ha explicat el que li està passant i ens demana ajuda.

Què ens passa? Com ens sentim? Què ens activa emocionalment? Té relació amb les nostres pròpies emocions o amb les d'ella? Identifiquem què necessitem? Sabem què necessita ella?

Partint d'aquestes premisses, cal parar-nos a pensar com ens hem construït a nosaltres mateixes i des d'aquí provar de desconstruir-nos per poder-nos preguntar si tot això que donàvem per descomptat, si tot allò après, ens serveix actualment per poder acompanyar de forma curosa.

Una de les emocions més comunes que poden aparèixer quan acompanyem una situació de violència és la **por**. Aquesta pot estar relacionada amb el fet de veure patir a la jove de manera cíclica i continuada, o per por que la seva integritat estigui en perill. També ens pot generar angoixa i inseguretat

pensar que la nostra amiga, filla, cosina, neta, etc., pot estar exposada a viure violència si freqüenta segons quines companyies o espais. Per exemple, podem sentir por en referència a la possibilitat que tornin a agredir la jove en un ambient festiu o, en la mateixa línia, tenir por perquè pugui prendre decisions que comportin un risc per a ella. Per això, és important identificar què sentim, poder-ho anomenar i saber de què ens estan informant aquestes emocions per poder orientar-nos a l'acció. La por ens posa en alerta davant d'una percepció de perill, cosa que ens permet protegir-nos. No obstant això, reconèixer les nostres pròpies pors i veure si responen a un perill real, diferenciant-les de les necessitats de la jove, ens serà útil per tenir en compte una resposta ajustada a la situació. Entendre que podem tenir necessitats diferents ens ajudarà a acompanyar millor la jove del nostre entorn, posant-la en el centre, i d'altra banda pensar en què necessito jo per cuidar-me i sentir-me millor.

En la mateixa línia, és habitual sentir **ràbia** cap a la situació, la parella o l'agressor de la jove, no obstant això, és probable que expressar aquesta emoció amb ella sigui contraproductiu i pugui sentir-se jutjada, incompresa o pressionada. Podem assenyalar allò que l'està afectant negativament o perjudicant, però en aquest sentit, és recomanable no avançar-se amb comentaris negatius o venjatius centrats en la persona, perquè mostrar rebuig visiblement pot fer que senti que no és un espai segur per compartir i, en conseqüència, s'allunyi o s'aparti de nosaltres. La ràbia ens mobilitza i ens ajuda a posar límits, per això és convenient prestar-li atenció per detectar quin és el desencadenant i quines són les metes que desitgem assolir. En altres paraules, fomentar una reflexió profunda sobre la situació que ens enfada,

per poder posar el focus en allò que volem solucionar i valorar de quines maneres podem assolir el nostre objectiu que puguin ser beneficioses per a nosaltres i el nostre entorn.

Sovint no tenim accés a tots els detalls de la situació, és a dir, desconeixem informació o, simplement, no entenem que això pugui passar-li a la nostra amiga, filla, cosina, etc. Per aquest motiu, podem arribar a relativitzar la violència, que ens costi anomenar-la com a tal, veient-la com un conflicte de parella o una situació confusa. De la mateixa manera, podem arribar a creure que la situació passarà o que no és tan greu, però la violència, sigui de la intensitat que sigui, no és innòcua, pot agreujar-se. També és necessari que ella pugui sentir-se validada, sense que es qüestioni el seu relat ni les seves emocions i que tampoc se li responsabilitzi o culpabilitzi de la violència viscuda.

Quan acompanyem una situació de violència masclista hem de tenir en compte que és un procés que té diferents etapes i que no és lineal, com hem vist, és a dir, pot haver-hi recaigudes en la recuperació. En aquest sentit, és important respectar els temps de la jove i ser pacients amb les decisions que prengui sabent que, tot i que puguem pensar que no són les més adequades, decidir per ella pot provocar rebuig i desconfiança per part seva. Així, és clau que, tot i que puguem sentir **frustració**, **impotència** per sentir que no tenim el control de la situació o, fins i tot, **culpa** per pensar que no estem fent prou o per no haver pogut evitar que patís, no hem de responsabilitzar-nos de l'agressió.

Per tant, detectar i comprendre la situació de violència, conèixer el que li està succeint a la jove i identificar com ens està afectant a nosaltres ens pot

ajudar a plantejar-nos què fer i com fer-ho. I encara així, segurament ens continuaran assaltant dubtes:

Què podem fer si no ens ha explicat res? I si ens explica el que està vivint? Quin és el millor moment per intervenir? De quina manera? I si no vol fer res al respecte?

Aquestes preguntes són habituals i és que no hi ha una fórmula màgica ni una solució vàlida per a totes les situacions. És una qüestió complexa, travessada per molts factors, que pot afectar les persones de manera diferent depenent de circumstàncies i contextos molt diversos. Així, és clau tenir en compte a la jove, el que necessita, les seves emocions i la seva voluntat, per això existeixen pautes que ens poden ser útils depenent del seu posicionament:

Pot ser que tu vegis clarament que el que ha succeït es degui a una situació de violència masclista, però que ella no ho identifiqui, tinguis la sensació que no ho vol veure, ho normalitzi o, fins i tot, ho negui. Posa el focus en cuidar el vincle amb ella, oferint un espai segur on pugui sentir-se escoltada i compresa quan ho necessiti, intentant mantenir una comunicació tant fluida com sigui possible.

a. Si no identifica o nega la violència

Si es queixa, mostra patiment o, fins i tot, parla sobre la situació que li provoca malestar, posa atenció en acompanyar-la fins on ella vulgui. És positiu que verbalitzi com se sent i que confï en tu per compartir-ho. Escolta-la i mostra preocupació genuïna i interès pel què explica, pots oferir-li suport o possibles recursos que puguin ajudar-la davant de la situació,

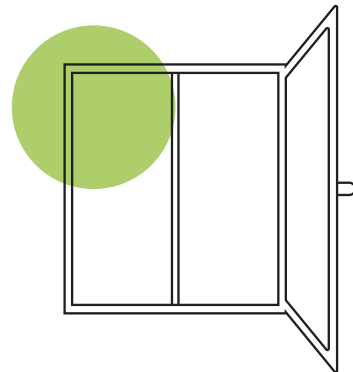
b. Si identifica que alguna cosa no va bé, però no vol ajuda

acceptant la possibilitat que la seva resposta sigui negativa. Evita criticar les seves decisions, dir-li que s'està equivocant o alligonar sobre el que "hauria de fer".

c. Si explica què li està passant i demana ajuda

Quan una persona explica una situació de violència masclista, és important fer-li arribar l'agraïment per la confiança i per haver-te explicat la situació. No dubtis del seu relat, ni la pressionis perquè faci alguna cosa que no vulgui fer, potser necessita temps i resoldre dubtes o inquietuds que li puguin sorgir abans de fer qualsevol pas. Pots informar-la sobre els recursos disponibles, buscar assessorament professional i, si ho necessita, acompanyar-la als serveis especialitzats.

Habitualment les situacions de violència masclista i tot el malestar associat impacten en les parts més profundes i els racons més íntims de les persones, moltes vegades només tenim accés a la informació que podem veure des de fora. Cada persona té la seva pròpia clau i cal ser-ne conscient i actuar pacientment. Seria impensable exigir a algú que ens doni les claus de casa seva o entrar allà on viu sense el seu consentiment, però sí que podem fer-li saber que estem al replà per a quan necessiti sortir a prendre l'aire o que ens podrà demanar ajuda per obrir les finestres, quan vulgui que hi entri llum.



Construir celoberts

06.

06. Construir celoberts.

Una de les conclusions després de la nostra experiència acompanyant joves que han viscut violències masclistes, és que una de les coses més valuoses que podem oferir a les joves és un espai de confiança i sosteniment. Per nosaltres, la construcció de Celoberts no té tant a veure amb solucions i finalitats, sinó amb emmarcar un lloc de trobada amable i segur en el que ens faci bé compartir, si així ho decidim. Els Celoberts com a patis, safareigs o petits jardins comunitaris on trobem companyia mundana o solitud apuntalada amb la presència lleugera de les persones que sempre hi són, les que saben escoltar i amb les que ens podem fer preguntes que ens obrin més interrogants.

Cuidar el vincle

La paraula cuidar prové del llatí, cogitare que significa pensar, reflexionar o meditar sobre alguna cosa. L'origen de la paraula reivindica el simple acte de dedicar atenció, temps i interès en allò que volem conservar, protegir o cultivar. En aquest cas, quan parlem de cuidar el vincle ens referim a centrar la nostra mirada i dedicar temps a observar i considerar allò que la relació pot necessitar.

El més important a l'hora de cuidar el vincle, no és fer moltes coses per l'altra persona, trobar la solució als seus problemes o tractar d'evitar el risc a qualsevol preu. Cuidar el vincle més aviat té a veure amb crear

les condicions òptimes perquè la relació segueixi viva, creixi i no es perdi:

- ▶ Mantenir la porta oberta per facilitar una comunicació fluida en qualsevol moment.
- ▶ No jutjar el seu comportament, la seva manera de ser o d'actuar quan expliqui la situació.
- ▶ Procurar no decidir per ella, llevat que hi hagi possibilitat de risc imminent.
- ▶ No qüestionar el seu relat ni centrar-se a entendre el "perquè" de l'agressió.
- ▶ Fomentar que pugui expressar les seves emocions i validar-les.
- ▶ No pressionar perquè trenqui el seu vincle amb la persona que l'ha agredida.
- ▶ Ser conscients de la nostra responsabilitat sobre allò que pensem, sentim i fem.

Quan tenim una relació molt propera amb la persona que està patint la situació de violència, especialment quan tenim un paper de responsabilitat en la seva cura, podem sentir-nos sobrepassades pel "deure" de protegir-la o la necessitat de guiar-la en les seves accions. Per sostenir aquest compromís des de l'acompanyament, sense sobreintervenir ni controlar, hi ha quatre passos que ens poden ajudar, promovent que la jove reconegui com li està afectant, desenvolupi les seves pròpies eines i pugui prendre decisions davant la situació:

1. **Fer de mirall:** fomentar que la jove pugui observar i identificar què li està passant. Dit d'una altra manera, facilitar el procés d'anàlisi de la seva realitat, posant paraules al que va vivint, establint relació entre successos i assenyalant els diferents

senyals o indicadors que la connectin amb el que li crea malestar o benestar.

“Acaba de passar X?”. “Et veig trista, és per alguna cosa que ha passat?”. “Quan passa X, sempre hi ha dificultats i no fas aquesta activitat que tanta il·lusió et fa.”

2. **Sostenir el buidatge emocional:** afavorir que pugui expressar els seus sentiments i emocions, que pugui anomenar-los i detectar com es manifesten en el seu cos: “com et fa sentir X?”.

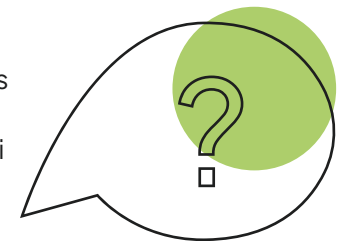
Veure com una persona propera pateix és difícil, resulta dolorós i desperta les nostres pròpies emocions. Cal tenir present que transitar aquestes emocions pot ajudar-la a entendre com li està afectant una determinada situació. Deixar espai perquè la persona pugui expressar les seves emocions sense censurar-les o sense voler resoldre-les ràpid afavoreix que la persona faci el procés que necessita. En la mateixa línia, hem de ser conscients de les nostres pròpies emocions per poder diferenciar-les de les seves, cuidar-les i, quan sigui necessari, buscar els nostres propis espais d'expressió.

3. **Endinsar-se en les necessitats:** és important relacionar les emocions amb les necessitats. És a dir, comprendre que la tristesa, la por, el fàstic o la ràbia, entre altres, responen a necessitats concretes, humanes i legítimes que cal considerar per dirigir les accions en aquest sentit. Sovint, ens costa detectar què ens està passant quan tenim malestar, de què ens està informant i prendre consciència sobre què necessitem, què ens pot ajudar o què no. És un procés complex que requereix reflexió, temps i anar-se coneixent a

una mateixa. A més, en ocasions, podem intuir o creure que sabem què necessita la jove, ara bé, és ella qui ho ha de descobrir per si mateixa i no hem de donar per fet les nostres deduccions sense ella. Tenir converses calmades i sense judicis a mesura que descobreix què necessita, que en parli amb altres persones o, fins i tot, que escrigui, la pot ajudar a fer aquesta introspecció. També consultar amb una professional especialitzada pot afavorir aquest procés.

4. **Agència, errors i aprenentatge:** Què ha de fer ella? Què podem fer nosaltres? Podem esperar que faci i actuï com nosaltres esperem? De què serveix un “t’ho vaig dir”? En aquest punt, és important remarcar que la intenció principal quan acompanyem una jove és que aquesta pugui desenvolupar la seva capacitat d'agència, és a dir, que valori la situació, faci balanç de les implicacions i prengui decisions per si mateixa. Per això, confiar en ella i guiar-la perquè ella mateixa pugui formular les seves pròpies estratègies, peticions o assajos, possibilita l'aprenentatge i la conseqüent maduració per anar resolent dificultats (no només davant la violència masclista, sinó també en altres aspectes de la vida). Decidir per ella què li pot ser útil, imposant el nostre criteri o no deixant espai perquè ella mateixa pugui valorar opcions, és negar-li la possibilitat de créixer.

Si pensem que la jove pot estar en risc, és convenient assessorar-nos amb professionals especialitzades per valorar la situació. Ens poden ajudar a definir si és adequat intervenir i la millor manera de fer-ho tenint en compte el cas i la situació concreta de la jove.



Construir una xarxa de suport

Hem de ser conscients que no som les úniques persones que podem brindar ajuda o acompanyar en aquest procés. Per això, és fonamental considerar el doble impacte que genera una situació de violència. D'una banda, de manera evident, afecta la jove que ha patit la situació directament; d'altra banda, repercuteix en les persones que l'acompanyen, generant desgast emocional i càrrega addicional. De fet, el terme "violència de segon ordre" fa referència als efectes i seqüeles que pot tenir la violència en les persones de l'entorn més proper que donen suport a la víctima. Per fer-hi front, considerem molt útil:

1. Explorar qui del seu entorn pot ser una aliança per a la jove i per a nosaltres. Poden ser amigats, familiars, professores, companyes de feina, veïnes, professionals, entre altres.
2. Valorar quines estratègies serveixen per cuidar-vos mútuament i acompanyar la jove. Reconèixer que enfrontar una situació de violència pot ser difícil inclús si no es viu directament. La comunicació entre vosaltres, compartir preocupacions o teixir plans d'acció conjunts pot mitigar la sensació d'aïllament i desamparament.
3. Buscar eines i recursos per crear una xarxa de recolzament. Explorar i identificar elements de suport, serveis especialitzats o recursos on acudir permet donar respostes més ajustades al que la jove i vosaltres mateixes necessiteu. Creant una xarxa on totes us sentiu acompanyades. Abordar la violència des d'aquesta perspectiva col·lectiva, permet construir una xarxa sòlida que no només doni suport a la persona afectada, sinó que també cuidi i enforteixi qui estan al seu voltant.

Com acompanyem?

Com hem vist, en el procés d'acompanyar altres persones poden sorgir moltes emocions i dubtes sobre com hem d'actuar. A vegades, ens preguntem si el que estem fent està "bé" i, en ocasions, sentim impotència quan les coses no van com esperàvem o ens hauria agradat.

Aturar-nos a reflexionar sobre quins patrons seguim en aquestes situacions, pot ajudar-nos a ser conscients de quines actituds prenem o com solem actuar. Fer aquest exercici, ens permet identificar quines estratègies ens funcionen i quines no, així com pensar en alternatives per millorar la nostra manera de fer i d'acompanyar.

Seguint el que hem descrit en els apartats anteriors, volem compartir alguns exemples d'actituds o maneres de relacionar-nos utilitzant com a metàfora sis animals. Aquestes representacions ens ajudaran a reconèixer tendències a l'hora d'actuar que potser no són útils per acompanyar els altres i ens guiaran cap a formes més curoses de fer-ho, sense la intenció d'incitar al propi judici, sinó fomentant la reflexió i l'autocrítica des de la comprensió i compassió cap a nosaltres mateixes.

Pop—Ho vol controlar tot

El pop ens permet visualitzar de manera gràfica, a través de la seva fisonomia, com actua i es mou amb els seus tentacles. És a dir, les seves extremitats li permeten arribar a molts llocs alhora i tenir al seu abast elements aparentment llunyans. Imaginem-nos un pop amb les seves cries, intentant protegir-les i acompanyar-les sempre a tot arreu, evitant tots els perills i riscos. Sempre enganxades als seus tentacles



perquè no els passi res dolent i vagin allà on el pop considera que és millor.

No obstant això, les seves cries també creixeran i, malgrat tot, es desenganxaran de les seves extremitats per fer el seu propi camí. Les cries, tard o d'hora, hauran de desenvolupar per si mateixes les habilitats necessàries per fer front a les dificultats de la vida, hauran de confiar en elles mateixes, equivocar-se i aprendre. En aquest sentit, intentar controlar tot el que li està passant a la teva filla, néta, amiga, etc., pot ser contraproductiu. Podem pensar que controlar els seus horaris, revisar el seu mòbil, forçar-la a deixar la seva parella o denunciar el que ha passat, la protegirà o farà que ella prengui consciència de la situació. Però no sempre és així.

És important no interrogar-la, no vulguis saber tots els detalls si ella no te'ls vol explicar, no cal que tinguis respostes o solucions per a tot. Pot ser que no siguem les persones amb qui vol compartir el que li ha passat. Posa el focus en què està sentint ella i què necessita en aquest moment, pregunta-li com està i en què la pots ajudar. Necessitaràs ser pacient i confiar en què ella és capaç d'aprendre, integrar el que està vivint o ha viscut i recuperar-se.



Estruç—No vol veure la realitat

De la mateixa manera que un estruç quan s'espanta enterra el cap, hi ha vegades que davant d'una situació concreta “no volem veure” o fem “com si no hagués succeït”. Això pot passar per por, per no saber com actuar o per manca de recursos per afrontar la situació. No obstant això, no podràs ajudar ni acompanyar-la si fas veure que això no està passant o que no ha passat res. Pots pensar que no

és tan important, ni tan greu, que durant la joventut i adolescència és normal viure-ho tot intensament o que tu no diries que és violència. Però la realitat és que la situació està allà i aquests pensaments no ajudaran a fer-li front.

Escolta la jove i fes-li saber que allò que pensa o sent és important per a tu. Hi ha moltes maneres d'acompanyar, de fet, no hi ha una única manera “correcta”. Confia, disposes de més recursos dels que creus.

Guineu—Jutja, culpabilitza i responsabilitza



Imaginem-nos la guineu com un animal astut, àgil, fred, perspicaç i ambiciós. Aquesta ens mostra una mirada de recel cap a allò desconegut, contemplant amb una sospita constant les situacions, avaluant les accions dels altres des d'un pedestal d'exigència i crítica contínua. Utilitzem la guineu com a metàfora per reflexionar sobre la idea que, encara que no compreguem per què s'ha produït una situació de violència o desconeguem les causes del malestar d'algú, és essencial abstenir-nos de qüestionar les seves decisions, pensaments o emocions. Encara que creguem que des de fora tenim la solució o que la violència era evitable, és crucial no imposar les nostres idees.

Si consideres que ha comès o que està cometent un error, pots expressar-li allò que no et sembla adequat o beneficiós per a ella, però si forces que faci el que tu penses que és millor, és probable que sigui contraproductiu. Primer, perquè estàs limitant la seva capacitat de decisió, segon, perquè ella possiblement acabi rebutjant el que planteeges i provoqui un distanciament en la vostra relació, en

sentir que no és un espai segur per compartir els seus pensaments i emocions. En aquest sentit, cal tenir present que “culpar i castigar els altres no serveix perquè tinguin les motivacions que ens agradaria que tinguessin”¹⁰.

Aquestes actituds representades en aquests tres animals, formen part d'aquelles maneres d'actuar que no ajuden a l'hora de comprendre el que està succeint ni a acompanyar altres persones. Ens permeten detectar aquests comportaments en nosaltres mateixes i així evitar-les amb més facilitat.

En contraposició a les figures anteriors, també presentem 3 animals que simbolitzen formes d'acompanyament beneficioses que sí contribueixen a donar suport i sostenir. Aquestes figures i el que es detalla en cadascuna d'elles, ens ajuden a visualitzar tots aquests comportaments que sí són desitjables i volem reforçar:



Ós—Lloc de calma i compassió

L'aspecte dels ossos, com a éssers grans, peluts i suaus, així com l'associació d'aquest animal al descans o hibernació, fa que pensem en la seva figura com a representació de refugi i de repòs emocional, de calma on poder expressar i compartir. Un espai segur on es permeti la vulnerabilitat i l'autoregulació, és a dir, un espai en què la jove pugui exterioritzar emocions i pensaments sense por a què la culpabilitzin o responsabilitzin de la violència viscuda, que faciliti la barreja i comprensió de les emocions i la situació. A més, l'os també simbolitza l'escolta activa i la comunicació sense judicis, el lloc per pensar i parlar de manera compassiva.

¹⁰Rosenberg, Marshall B. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores. p. 168.

La temprança de l'os, fa referència a la seva funció com a força de contrapès, que ajuda a moderar, mitigar, alleugerir o suavitzar les emocions fortes. Això implica que com a ossos, podem llegir l'estat emocional de la jove i trobar la millor manera de moure-la cap a l'estabilitat i l'equilibri. Podríem dir que el repte de l'os és la cerca d'aquest equilibri sense perdre's en la resposta emocional de la jove i sense perdre el control de les pròpies emocions en el procés.

Com a acompanyants, això significa tenir present que el dolor forma part de la vida i que no podem salvar ningú d'aquest dolor, però sí que podem acompanyar-nos per no enfrontar-nos-hi soles ni amb les mans buides.

Pingüí—Cura des de la comunitat, suport mutu



Els pingüins s'organitzen en grans comunitats, les colònies, ja sigui per moure's cap a zones més càlides quan arriba el fred com durant l'època de cria, en què es disposen en cercles on els més joves se situen al centre i els adults a les parts més externes per conservar l'escalfor.

Aquesta representació ens ajuda a pensar en la funció del grup i com es retroalimenta. En altres paraules, en com allò col·lectiu actua com a suport i possibilita dinàmiques de cura, on es comparteix la missió i es reparteix el pes que suposa l'acompanyament d'un ésser estimat. Tot el grup fomenta una distribució equitativa de les cures i es genera una xarxa de suport mutu. Així, és important teixir complicitats amb aquelles persones que poden ser aliades en el procés de recuperació de la jove i entendre-ho des de la responsabilitat col·lectiva. De la mateixa manera,

també hem de buscar espais i contemplar quines persones formen part de la nostra xarxa per poder compartir les nostres necessitats i emocions i donar-nos suport entre totes al llarg del procés.



Girafa—Comunicació assertiva

Visualitzem la girafa com un símbol vivent de l'actitud assertiva des del model de la comunicació no violenta. La girafa, amb el seu coll llarg i la seva mirada serena, ens ofereix una perspectiva que busca l'objectivitat en la realitat mitjançant l'acceptació, l'empatia i l'honestedat.

Associar la girafa amb la intuïció i la seva visió des de dalt, ens permet entendre la idea de prendre perspectiva, però mantenint fermament els peus a terra. Ens recorda que podem tenir una visió clara i comprensiva de les situacions, mantenint sempre un contacte sòlid amb la realitat i amb nosaltres mateixes, la base de les nostres interaccions.

Ens inspira a comunicar-nos de manera assertiva amb els que ens envolten, reconeixent i expressant els nostres propis sentiments i necessitats, així com sent sensibles a les dels altres. De la mateixa manera que la girafa té una òptica més àmplia des de les alçades, nosaltres també podem buscar la visió panoràmica de la situació per comprendre millor la realitat dels que ens envolten.

En aquest context, la girafa ens ensenya a establir límits amb claredat i respecte, fomentant la cura i el manteniment dels vincles humans a través de la comprensió mútua. Adoptar la mirada i l'actitud de la girafa en les nostres interaccions promou una comunicació més autèntica, permetent relacions

més profundes o bé, limitant aquelles interaccions que no ens fan bé.

En conclusió, tots aquests arquetips no descriuen perfils de persones concretes, és a dir, no parlem de “maneres de ser”, sinó que podem actuar diferent segons l'ocasió, i en conseqüència, podem sentir-nos identificats amb diferents animals o, fins i tot, actuar com una barreja de diversos animals alhora. Aquestes 6 figures ens poden servir com a elements de guia per potenciar la reflexió i l'autoconeixement, assenyalant què ajuda i què no per poder generar alternatives constructives des de la pròpia auto-observació i regulació.

Resum
**Pautes i eines
per a l'acom-
panyament**

Resum

Pautes i eines per a l'acompanyament

1. Escoltar i comunicar sense judicis. Deixa que s'expressi o pregunta-li com es sent davant de les diferents situacions. No dubtis del seu relat,

encara que pugui semblar contradictori, no vulguis saber-ne tots els detalls. No cal que tinguis respostes o solucions per a tot.

2. Respectar els temps i el procés de la jove, sense pressionar ni allisonar sobre el que està bé o està malament. En ocasions, implica veure-la ensopegar més de 3 vegades amb la mateixa pedra. Qui no ho ha viscut? Podem tenir la sensació que no estem fent prou, però és un camí llarg i els canvis no sempre són visibles ni immediats.
3. Acompanyar-la sempre, encara que pugui ser difícil o costós, en ocasions. L'aïllament és un dels principals impactes de la VM i la persona es pot sentir molt sola, és important fer-li saber que per molt que ens preocupi estem disponibles per quan ho necessiti.
4. Fomentar que prengui les seves pròpies decisions. Encara que des de fora puguis pensar que saps quina seria la solució o per molt que tinguis claríssim com actuaries tu. És habitual tenir por i voler evitar que prengui una decisió que pensis que pot ser perjudicial per a ella, però, no obstant això, acompanyar-la en les decisions que prengui farà que es senti menys jutjada i menys sola.
5. Traçar un pla juntes per poder demanar ajuda, tant si necessita el vostre suport com una professional especialitzada. Pensar quines persones de l'entorn poden ser aliades en aquesta situació tant per a tu com per a ella.

Recursos d'interès

Recursos d'interès

- ▶ Aleman, Miriam (2023). *El soroll del silenci. Guia per abaixar el volum de les violències sexuals*. Candela. Acció Comunitària i Feminista. Document en línia: https://candela.cat/wp-content/uploads/2022/03/GUIA_OK_kompr.pdf
- ▶ Aleman, Miriam (2023). *Una història quotidiana: Guia per entendre les violències masclistes i actuar*. Candela. Acció Comunitària i Feminista SCCL. Document en línia: www.santfruitos.cat/actualitat/ambits/benestar-social-i-salut/igualtat-i-feminisme/guia_una-historia-quotidiana.pdf
- ▶ Asociación per la Comunicació No Violenta d'Espanya www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org
- ▶ Coll-Planas, Gerard i Vidal, Maria (2016). *Dibuixant el gènere: Projecte de divulgació amb material i vídeos explicatius sobre la construcció del gènere* www.dibgen.com
- ▶ Duque, Isa (2022). *Acercarse a la generación Z: Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios*. Editorial Zenith.
- ▶ Konkle, Karin (2021). *Autodefensa feminista (para todo el mundo)*. Editorial Larousse.
- ▶ Mchlus, Shaina J. (2019). *La palabra más sexy es sí. Una guía para el consentimiento sexual*. Madrid: Vergara (Ediciones B).
- ▶ Missé, Miquel y Parra, Noemí (2023). *Adolescentes en transición. Pensar las experiencias de género en tiempos de incertidumbre*. Bellaterra Edicions.
- ▶ Paz, Juan Ignacio y Fernández, Paola (2014). *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía. Document en línia: www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143538141.pdf

- ▶ Rodríguez, Anna; Nardini, Krizia (2021). *Rompiendo moldes: construir vidas sin violencias machistas. Comprender imaginarios sociales entre la población adolescente y joven*. Intermon Oxfam.
- ▶ Rosenberg, Marshall B. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- ▶ Serra, Clara; Garaizábal, Cristina y Macaya, Laura (coords.) (2021). *Alianzas Rebeldes. Un feminismo más allá de la identidad*. Bellaterra Edicions.
- ▶ Servei d'Informació i Atenció a les dones del Baix Llobregat (s.d.). *Guia de suport a mares i pares amb filles adolescents víctimes de violència masclista*. Consell Comarcal del Baix Llobregat. Document en línia: www.elbaixllobregat.cat/sites/default/files/arxiu/guiasuport_maresipares_fillesadolescents_victimesdeviolenciamasclista.pdf
- ▶ Video per reflexionar sobre les diferències de gènere i com les vivim les famílies amb les filles i fills. *La primera vez*. Youtube www.youtube.com/watch?v=z53lrl8tpMc
- ▶ Video sobre la escala cíclica de la violència de gènere en l'àmbit de la parella durant adolescència, de la sociòloga Carmen Ruíz Repullo. Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=lpaabDdQNO8&t=2s>
- ▶ [@adolescencia.sara.desiree.ruiz](https://www.instagram.com/adolescencia.sara.desiree.ruiz) — Instagram de Sara Desirée Ruiz. Continguts orientats a persones que acompanyen adolescents, per entendre millor que es necessita en aquesta etapa.
- ▶ [@lapsicowoman](https://www.instagram.com/lapsicowoman) — Instagram d'Isa Duque (Psicowoman). Divulgació de psicologia i sexologia crítica, feminista i sensible amb la joventut.

Buscador de recursos de suport i prevenció en violències masclistes a tot l'estat Espanyol. Delegació del Govern contra les violències de gènere <https://wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg>

Assessorament contra la violència masclista a Catalunya: 900 900 120
 Servei estatal d'atenció a la violències masclistes: 016 (telèfon) / 600 000 016 (whatsapp) / 016-online@igualdad.gob.es
 Emergències 112



