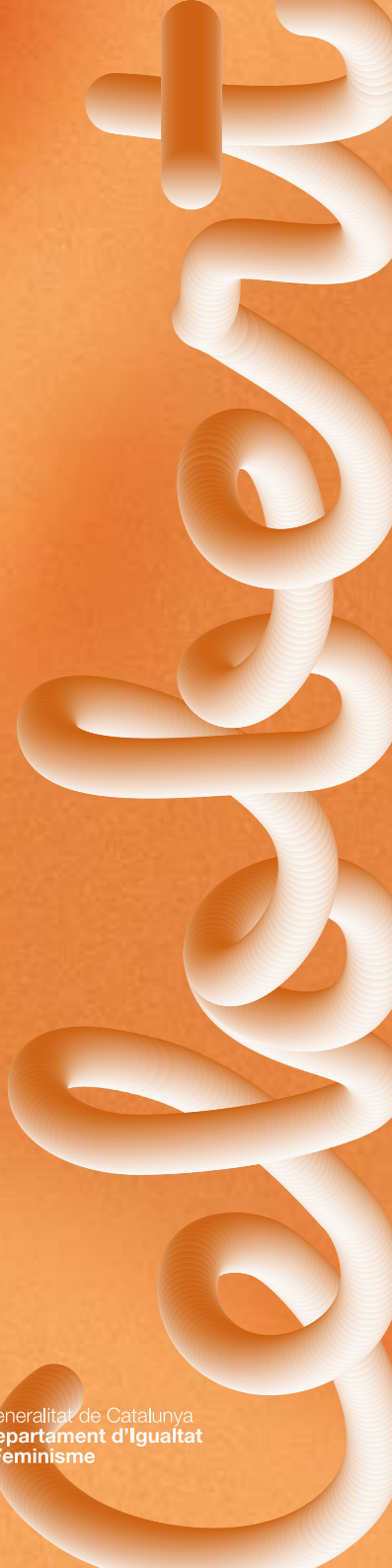


# Guia per a l'abordatge grupals de les violències masclistes durant la joventut

Per a professionals





#### **Autores**

Magalí Garrell Ferrando  
i Lucia Moreno Carracedo

Psicòlogues de L'Associació  
de Drets Sexuals i Reproductius  
([www.lassociacio.org](http://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

<b>Presentació</b>	<b>8</b>
<b>01. Violències masclistes a la joventut i adolescència</b>	<b>11</b>
<b>02. De la problematització individual de les violències masclistes a la construcció d'alternatives des de la comunitat</b>	<b>17</b>
▷ L'aposta pels espais grupals	21
<b>03. Què podem aportar com a professionals?</b>	<b>25</b>
▷ Trencar amb l'adultisme: perspectiva evolutivosocial de l'adolescència i la joventut	27
▷ Evitar els mites i estereotips	30
▷ Adaptar-se a la realitat de joves i adolescents	32
<b>04. El procés d'acompanyament grupal</b>	<b>35</b>
▷ Familiars	39

▷ Amistats	40
▷ Joves	43
▷ Recursos d'utilitat	45
▷ Aprenentatges	49

<b>05. Conclusions i reptes</b>	<b>55</b>
---------------------------------	-----------



# 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 pretén compartir l'experiència amb professionals del camp de les violències masclistes, que treballin amb joves o estiguin interessades en aquesta temàtica. La intenció del document és transmetre i recollir el coneixement acumulat durant l'execució del projecte en els diferents grups d'acompanyament realitzats.

Celobert apel·la a la responsabilització col·lectiva davant el fenomen social i estructural de les violències masclistes. També neix amb la intenció de reconèixer el paper que tenim totes a l'hora de detectar una situació de violència, així com l'impacte positiu que pot suposar tenir eines per al seu acompanyament i la importància de teixir aliances per afrontar la situació.

Pel que fa a la metodologia utilitzada, el projecte planteja la realització de diferents grups d'acompanyament presencials dirigits a l'entorn de joves que han patit violències masclistes (familiars i amistats) i les pròpies joves.

En aquesta guia trobaràs: una breu contextualització de la problemàtica social de les violències masclistes en l'adolescència i joventut; una introducció al paradigma i propòsit del qual partim per a un abordatge col·lectiu a través de l'espai grupal;

algunes reflexions vers l'aproximació professional no adultista; un resum de com ha estat el procés en els diferents grups realitzats; i, finalment, la recopilació d'aprenentatges i reptes que han sorgit en el procés.

D'aquesta manera, no pretenem que sigui una manual d'aplicació metodològica, sinó que la nostra intenció aquí és contribuir a l'exploració i construcció d'alternatives per enfrontar aquesta problemàtica social *des de i per a* la comunitat. És a dir, apostar per una mirada que posi el focus en la problematització col·lectiva de les violències masclistes, en el suport mutu, en les vulnerabilitats compartides i la cura dels vincles entre les persones; una mirada que vagi més enllà de la intervenció individual amb aquelles joves o adolescents que les han viscut de manera més directa.

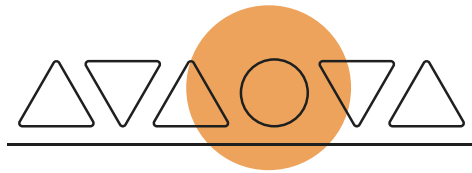
# Violències masclistes a la joventut i adolescència



# 01. Violències masclistes a la joventut i adolescència

<sup>1</sup> 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.

Les violències masclistes són un problema social i estructural que està present en tota la societat, en diferents esferes i en totes les capes de la població, incloses les més joves, i es reproduïxen i es perpetuen de generació en generació<sup>1</sup>. Les anomenem en plural perquè són diverses i tenen múltiples expressions i formes, així com fem referència al masclisme per assenyalar l'origen del problema: el sistema patriarcal, configurat sobre la base d'una visió binària i estereotipada del gènere i les relacions de poder que comporten.



**Algunes formes de violència funcionen, de fet, com un mecanisme de control que força a mantenir el sistema i la jerarquia de privilegis estàtic i sense possibilitat de canvi o transformació. Per això, les violències masclistes afecten principalment i amb més força a les dones i a les persones amb identitats i sexualitats no normatives (trans, queer, no binàries, lesbianes, bisexuals, intersexuals, etc.).**

A partir de l'experiència acumulada del Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS), observem que en la població jove i adolescent les violències masclistes estan molt presents i tenen un impacte important tant en la construcció de la pròpia identitat, com en l'àmbit relacional.

Algunes dades recollides<sup>2</sup> ens indiquen que, aproximadament, **5 de cada 10** dones ateses identifiquen haver patit, com a mínim, una situació de violència física, psicològica i/o sexual, així com també que del conjunt de les noies que han identificat viure violència sexual, més del 22% la reconeixen dins de l'àmbit de la parella. Altres dades rellevants són que el 30% de les joves ateses no poden decidir sempre el mètode de protecció que utilitzen o que el 27% sovint tenen relacions sexuals quan no les desitgen.

Les dades del Baròmetre Juventud y Género 2023<sup>3</sup> també ens indiquen que el 87% de nois i noies joves reconeixen alguna situació de violència d'homes contra dones en el seu entorn proper. Contràriament al que sovint es pensa, aquestes dades ens parlen d'una major consciència en persones joves, la qual cosa repercuteix també en una major detecció i identificació de la violència masclista.

En la mateixa línia, les dades de la Macroenquesta de violència de gènere de l'Estat espanyol de l'any 2020 indiquen que les dones joves assenyalen haver viscut més situacions de violència masclista que les dones adultes. Les dades afirmen que el 19,3% de les dones joves que han tingut parella alguna vegada han identificat violència física i/o sexual d'alguna d'aquestes parelles, enfront del 14,4% de dones que tenen 25 anys o més.

<sup>2</sup> Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (2022). Informe d'activitat 2021. Barcelona: Associació de Drets Sexuals i Reproductius. Recuperado de: [centrejove.org/informes](http://centrejove.org/informes)

<sup>3</sup> Rodríguez, Elena; Kuric, Stribor; Sanmartín, Anna y 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.

<sup>4</sup> Sol, Miriam, Faura, Ricard i De Moragas, Marina (2013). Protocol de Joventut per a l'abordatge de la violència masclista. Guia pràctica per a professionals de Joventut per orientar l'actuació en violència masclista amb persones joves. Barcelona: Generalitat de Catalunya. [6 de abril de 2022]. Recuperat de: [https://jovecat.gencat.cat/web/content/\\_documents/arxiu/conviure/genere/re cursos\\_per\\_a\\_professionals/protocol\\_joventut\\_abordatge\\_violencia\\_masclista\\_jovecat.pdf](https://jovecat.gencat.cat/web/content/_documents/arxiu/conviure/genere/re cursos_per_a_professionals/protocol_joventut_abordatge_violencia_masclista_jovecat.pdf)

<sup>5</sup> Gayà, Catalina (dir.) (2018). *La percepció de la igualtat i les violències masclistes entre l'alumnat de 14 a 18 anys de les Illes Balears*. Institut Balear de la Dona.

<sup>6</sup> Claramunt, Mercè i Toledo, Patsilí (coord.) (2013). *Drets de les dones adolescents davant la violència masclista en les relacions de parella i situacions anàlogues*. Institut Català de les Dones.

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

A més, el 46,1% identifica algun tipus de violència psicològica enfront del 31,9% de dones iguals o majors de 25 anys.

No obstant això, cal tenir en compte que la majoria d'estudis sobre les violències masclistes en la joventut es basen en la violència en l'àmbit de la parella, la qual cosa dificulta l'estat de la qüestió i la prevalença de les situacions d'abús i de violència en la resta d'àmbits<sup>4</sup>. Així, l'exercici de les violències masclistes també inclou noves pràctiques sorgides arran de l'ús habitual de les xarxes socials, com ara el cibercontrol, l'assetjament virtual, les amenaces i els atacs contra comunitats concretes i el sexpredding. Aquestes noves pràctiques es donen en un nou format, però tendeixen a repetir i reproduir patrons ja existents<sup>5</sup>. Pel que fa a les violències sexuals, les dones joves (de 16 a 24 anys) també identifiquen en major proporció haver-ne patit (11%), enfront de la identificació de les dones de 25 anys o més grans (6%).

D'altra banda, trobem que estudis de recerca sobre violències masclistes en les relacions de parella sovint exclouen les dones adolescents i això comporta que, en els àmbits social i mediàtic, s'entengui que la violència en aquest àmbit afecta sobretot les dones adultes<sup>6</sup>. De fet, històricament la joventut ha estat un col·lectiu invisibilitzat en els estudis sobre violències masclistes tant per la mirada adultista present en els estudis de violència masclista com per la visió androcèntrica en els estudis sobre joventut<sup>7</sup>. En aquesta línia, en la joventut, les manifestacions de la violència en l'àmbit de la parella sovint no són les mateixes ni encaixen amb la visió hegemònica que es presenta de la violència masclista ni de la víctima: dona adulta, casada, amb fills, convivint amb la parella, relació llarga, etc.

Un altre aspecte a tenir en compte i que dificulta la detecció en aquesta etapa té a veure amb la por de les joves que les persones adultes del seu entorn subestimïn el que els passa, les "controlin", denunciïn la seva parella sense el seu consentiment, facin pública la seva situació o els neguin tota possibilitat d'agència. En resum, aquestes particularitats poden desencadenar mecanismes d'ocultació i més aïllament, la qual cosa dificulta la identificació de les conductes d'abús i la violència masclista<sup>8</sup> per part de l'entorn i les pròpies joves en el moment en què estan passant.

Per això és important destacar que no és el fet de ser jove en si mateix el que predisposa a viure violències masclistes, sinó que el fet d'estar exposades a determinats processos (individuals o psicològics), així com a contextos (socials i institucionals), provoquen una associació determinada entre les joves i les violències masclistes<sup>9</sup>. Per tant, podem entendre que emergeixen com a factors de vulnerabilitat: la falta de referències positives respecte a les relacions afectives, la importància dels grups d'iguals i la necessitat de pertinença, l'exploració sexoafectiva en aquesta etapa, la cerca identitària, l'afirmació de l'autoestima i la seva conseqüent vulnerabilitat, la percepció del risc, així com la permeabilitat a l'amor romàntic<sup>10</sup> i als valors o normes socials.

**Aquesta vulnerabilització, per tant, es veu agreujada per la confluència entre els condicionants estructurals d'un entorn patriarcal i les dificultats que tenim com a societat a l'hora d'acompanyar les persones més joves en els reptes propis de la seva etapa de desenvolupament.**

<sup>8</sup> Sol, Miriam, Faura, Ricard i De Moragas, Marina (2013). Protocol de Joventut per a l'abordatge de la violència masclista. Guia pràctica per a professionals de Joventut per orientar l'actuació en violència masclista amb persones joves. Barcelona: Generalitat de Catalunya. [6 de abril de 2024]. Recuperat de: [https://jovecat.gencat.cat/web/content/\\_documents/arxiu/conviure/genere/re cursos\\_per\\_a\\_professionals/protocol\\_joventut\\_abordatge\\_violencia\\_masclista\\_jovecat.pdf](https://jovecat.gencat.cat/web/content/_documents/arxiu/conviure/genere/re cursos_per_a_professionals/protocol_joventut_abordatge_violencia_masclista_jovecat.pdf)

<sup>9</sup> Ibid. referència 7.

<sup>10</sup> Ibid. referència 7.



# De la problematització individual de les violències masclistes a la construcció d'alternatives des de la comunitat



02.

# 02. De la problematització individual de les violències masclistes a la construcció d'alternatives des de la comunitat

Les violències masclistes són un problema social i polític que ens afecta a totes i que respon a un sistema de creences patriarcals normalitzades. En aquest sentit, i destacant el seu caràcter estructural, considerem clau abordar-les des d'una perspectiva comunitària i interseccional que permeti la implicació de tota la societat en conjunt.

Amb aquesta premissa, només podem contemplar un abordatge integral des d'una mirada àmplia i col·lectiva i posant èmfasi en la prevenció, la sensibilització i la resposta social davant d'elles. En conseqüència, i apel·lant a la corresponsabilitat, és fonamental posar l'accent en el paper que totes les persones podem tenir com a agents actius en la seva detecció i recuperació.

D'aquesta manera, és important incidir en les possibilitats d'acció de tota la ciutadania i en el cas que ens ocupa, especialment d'aquelles persones que estan en contacte directe amb joves i adolescents que han viscut violències masclistes. Apostem per trobar-nos, escoltar-nos i reflexionar conjuntament per compartir vivències i situacions complexes, amb causes comunes. És a partir d'aquest marc que apostem per un abordatge

de les violències masclistes que vagi més enllà de l'acompanyament individual. En aquesta línia, qüestionem que l'abordatge de les violències s'hagi de centrar únicament en la "víctima", entenent que el seu entorn i el context que les envolta tenen un paper cabdal en la recuperació i sobretot, en la no revictimització.

**L'enfocament individual tendeix a simplificar la problemàtica com si es tractés d'un incident aïllat, que radica únicament en la interacció entre "víctima" i "agressor" i sense contemplar que part substancial del dany que provoca la violència masclista té a veure amb com s'interpreta aquesta violència per part de les persones i la comunitat que l'envolta.**

En el cas de les persones adolescents, aquesta interpretació es veu afectada també per la perspectiva adultista, que les posiciona més aviat com a subjectes poc madurs (inconscients, irresponsables i/o infantils), sense una capacitat d'agència vàlida i en una condició d'indefensió major, el que sovint motiva intervencions proteccionistes i paternalistes que no reconeixen a la jove en el seu propi procés. Per això considerem que les situacions de violència en l'adolescència requereixen d'un acompanyament que s'ajusti a les especificitats, però també a les potencialitats d'aquesta etapa vital. La nostra experiència ens ensenya, un cop més, que no és una qüestió d'edat el que determina que les persones tinguem més recursos i eines per abordar o identificar una situació de violència, per tant les persones adultes i els professionals també hem de revisar la nostra mirada, ser conscients de tots

<sup>11</sup> Aleman, Miriam (2023). Una història quotidiana. Guia per entendre les violències masclistes i actuar. Ajuntament de Sant Fruitós de Bages i Candela. Acció Comunitària i Feminista.

<sup>12</sup> Barrault, Omar A. (2007). Los espacios de encuentro en la Psicología Comunitaria y sus implicaciones en la subjetividad. Revista de Ciencias Humanas, 37, 155-167.

aquests esbiaixos i reflexionar sobre la socialització de gènere i les violències<sup>11</sup>.

En aquest sentit, la perspectiva comunitària aporta una visió molt valuosa que ens permet re-plantejar tant l'acompanyament individual com el grupal, atribuint protagonisme als vincles com a espai de relació amb l'altre, d'obertura més enllà d'una mateixa i cap a noves possibilitats desde la multiplicitat<sup>12</sup>. Perquè tot això passi, s'ha d'ordenar l'espai de trobada com a espai de pertinença, on existeixi el reconeixement de la diferència, tenint en compte la diversitat de visions front un mateix tema i on hi hagi intenció de cooperació contemplant els ritmes, necessitats i decisions de cadascú. En un projecte professionalitzat, això implica també el reconeixement dels nostres prejudicis, mandats, límits i les vivències pròpies (també de violències masclistes). Tenir en compte aquests aspectes ens durà a construir relacions més horitzontals, partint d'una vulnerabilitat compartida que ens apuntali per tal de poder polititzar les experiències de violència i afrontar-les amb més esperança i determinació.

**Per tot això, remarquem la necessitat de generar espais col·lectius per cuidar, orientar, reflexionar sobre les violències masclistes i proporcionar suport a qui n'ha patit i també a qui acompanya a persones que han viscut situacions de violència. Per l'impacte positiu que representa en la recuperació, perquè és necessari construir vincles i espais de suport dins la comunitat, però també per la creença ferma que l'abordatge integral de la violència masclista exigeix enfortir la consciència comunitària.**

## L'aposta pels espais grupals

Reunir a un grup de persones que comparteixen un mateix malestar dona l'oportunitat de problematitzar aquest dolor des de la vulnerabilitat compartida. El grup actua com a mediador entre la persona i la societat, generant aquest espai intermedi que permet fer assajos, posar-se en joc, posicionar-se i iniciar desplaçaments de manera més controlada. Aquest espai pot actuar com a catalitzador potenciant la possibilitat de canvi a través de la revelació, el reconeixement i l'autoconeixement<sup>13</sup>, però també creant un sentit comú i obrint portes a nous marcs col·lectius per interpretar la realitat.

Per tant, la nostra concepció de l'espai grupal no es troba dins del paradigma exclusivament terapèutic, sinó que partim de la idea que l'espai col·lectiu permet dur la mirada cap enfora, practicar l'escolta, l'intercanvi d'idees, el contrast de percepcions i creences i consegüentment dirigir-se cap a una comprensió més crítica amb els fenòmens estructurals que s'oculten darrere les violències masclistes i la seva perpetuació. Per això, apostem perquè els grups d'acompanyament també siguin espais on compartir, reflexionar i conceptualitzar el masclisme i la violència. Aquesta aproximació permet anar ampliant la visió des de la suma de perspectives i experiències subjectives de cada persona i així anar construint una consciència col·lectiva en el grup sobre allò que ens afecta i compartim.

El grup també és un espai on deixar de sentir-nos soles. Aquests espais d'acompanyament beuen dels grups de suport mutu, ja que parteixen d'una situació reconeguda i un malestar compartit per tot el grup. Són espais on es reivindica la pròpia experiència i s'intercanvien eines, recursos i coneixements. Però

<sup>13</sup> Roca, Neus y Masip, Júlia. (2012). Intervención grupal en violencia sexista: Experiencia, investigación y evaluación. Herder Editorial.

ahora, es diferencia d'aquest perquè compta amb professionals que faciliten i dinamitzen aquest procés de trobada i ajuden a construir ponts i teixir aliances cap a noves mirades i estratègies per cuidar-se i acompanyar.

Així, plantejar el grup d'acompanyament com espai d'intimitat, de respecte, de tolerància i de treball personal possibilita la creació de vincles, la comprensió mútua i el sentiment de pertinença. En aquest sentit, trobar-se amb "altres" i la seva interpel·lació, facilita una relectura de la pròpia història juntament amb una reestructuració de la visió que tenim de nosaltres mateixes<sup>14</sup>, al mateix temps també hi té lloc la interpretació col·lectiva sobre allò que ens està passant. Així mateix, perquè això ocorri és clau que el grup reconegui i es construeixi com un espai segur on l'acceptació de les membres i la seva obertura afavoreixi la validació, l'expressió autèntica i en definitiva, la comprensió de les vivències pròpies i les de les altres participants<sup>15</sup>.

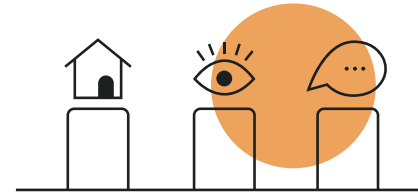
Resumint, els espais grupals d'acompanyament que proposem es fonamenten principalment en tres pilars:

- ▶ Per una banda, l'espai de trobada i suport, generant un espai segur, en què trobar comprensió i poder compartir el malestar.
  - Deixar de sentir-se solx i acompanyar-se mútuament.
- ▶ Per altra banda, l'espai de reflexió i revisió, per conceptualitzar el fenomen de les violències masclistes, entendre com funcionen i analitzar els seus efectes i impactes.
  - Visibilitzar l'arrel estructural del problema per col·lectivitzar-lo i enfrontar-lo des de la corresponsabilitat.

<sup>14</sup> Rodríguez-Zafra, Mónica; García, Laura e Izquierdo, Margarita. (2022). Transitando lo grupal: La potencia transformadora del encuentro a través de la psicoterapia de grupo [Editorial]. Revista de Psicoterapia, 33(121), pp. 1-5. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1133>

<sup>15</sup> Rodríguez-Zafra, Mónica; García, Laura e Izquierdo, Margarita. (2022). Transitando lo grupal: La potencia transformadora del encuentro a través de la psicoterapia de grupo [Editorial]. Revista de Psicoterapia, 33(121), pp. 1-5. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1133>

- ▶ Finalment, l'espai on compartir experiències i aprenentatges, on trobar estratègies per afrontar aquestes situacions, sigui des de l'acompanyament sigui per haver viscut la violència en primera persona.
  - Resignificar l'experiència, potenciar la recuperació i integrar eines per una vida amb agència.



Què podem  
aportar com a  
professionals?



03.

# 03. Què podem aportar com a professionals?

Per tot el que hem comentat anteriorment, considerem que una de les coses que cal fer a l'hora de plantejar-nos qualsevol apropament professional a les joves i adolescents, és ser conscients d'aquesta mirada adultista i dedicar temps i energia a revisar-nos. Fomentar una comprensió més ajustada a aquesta etapa vital, ens ajudarà a entendre millor el que poden necessitar i ens donarà eines per trencar amb estereotips i apropar a altres persones adultes a tenir una visió més empàtica i respectuosa.

**El primer que podem fer per incentivar un canvi de mirada cap a la joventut és posar el focus en les seves potencialitats en lloc de jutjar a les persones adolescents o joves des del paradigma adult sense parar-se a preguntar, escoltar o considerar el que li està passat o com ho està vivint.**

I és que l'adolescència és una etapa caracteritzada per canvis físics, emocionals, relacionals i socials específics. Durant aquest període, la plasticitat cerebral és especialment notable, existeix una gran adaptabilitat i capacitat d'aprenentatge en resposta a experiències vitals.

**La neuroplasticitat es manté al llarg de tota la vida, però en aquest període és especialment significativa, ja que entre d'altres coses, en aquesta**

**etapa s'accelera la maduració a tots els nivells i la neurobiologia es posa a disposició del procés evolutiu per adaptar-se als reptes de l'entorn, potenciar l'engranatge social i enfortir els mecanismes de resiliència individual i col·lectiva.**

Tot això passa en un context social patriarcal que es configura d'acord al sistema sexe-gènere (regulant les relacions interpersonals, la vivència de la identitat, la sexualitat, etc.), el que dona com a resultat una barreja força complexa d'elements que interaccionen alhora, el que també determina com operen les violències masclistes en aquesta etapa.

**Trencar amb l'adultisme: perspectiva evolutivosocial de l'adolescència i la joventut**

Entendre la funció que poden tenir alguns comportaments o emocions, així com conèixer el sentit de què passin algunes coses que ens resulten difícils de veure com a adultes, ens pot ajudar a apropar-nos a les circumstàncies que veiem com un "problema" des d'un altre punt de vista. En el cas dels canvis que es donen durant l'etapa adolescent, intentar entendre'ls des d'una visió més integral, com a part del procés maduratiu, sol afavorir un apropament que afavoreix l'acompanyament en aquesta etapa.

Amb la intenció de contribuir a aquesta visió, cal fer una revisió dels processos de canvi que s'afronten durant l'adolescència i que es poden interpretar des d'un marc evolutivosocial més ampli per fer-nos conscients del paper que podem tenir com a professionals.

Respecte a la plasticitat cerebral, com ja hem comentat, durant aquesta etapa es generen noves connexions neuronals en àrees del cervell que tenen un paper clau en la mentalització, la reflexió i la previsió, proporcionant major complexitat a aquests processos. L'àrea implicada és el còrtex prefrontal<sup>16</sup>, que marca el desenvolupament de funcions cognitives superiors com el raonament abstracte, la resolució de problemes i la presa de decisions. En aquest sentit, no només cal tenir en compte que són habilitats en evolució durant aquesta etapa, sinó que la seva execució també es veu afectada per l'ambient, el suport social i referències positives vers aquestes habilitats. Quan altres persones de l'entorn actuen com a models de comportament regulat i prenen decisions de manera reflexiva, ajuden els adolescents i joves a desenvolupar habilitats similars. A més, la validació i l'orientació en la resolució de problemes fomenten l'autonomia i la capacitat de pensar críticament, dues funcions clau del còrtex prefrontal.

Altrament, al sistema límbic i l'amígdala<sup>17</sup> s'eleva l'activitat dopaminèrgica, això es tradueix en un augment de la cerca de recompenses, respostes emocionals més intenses i predisposició a l'exploració, elements indispensables per l'aprenentatge basat en la pròpia experiència. Per al desenvolupament de la confiança, l'autoconeixement i seguretat en les pròpies capacitats, cal anar adquirint eines per desxifrar aquestes respostes fisiològiques i alhora estratègies de regulació emocional. En aquest sentit, hi ha investigacions que assenyalen que les interaccions i el suport social poden tenir un paper clau en aquesta regulació, influint directament en l'*alostasi*<sup>18</sup> i en com el cos regula l'estrès i manté l'equilibri<sup>19</sup>.

<sup>16</sup> Casey, B. J., et al. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124 (1), 111–126

<sup>17</sup> Giedd, J., Blumenthal, J., Jeffries, N. et al. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2, 861–863

<sup>18</sup> L'*alostasi* és el procés pel qual un sistema anticipa les seves necessitats en un context concret i intenta satisfer-les. S'entén com a mecanisme de regulació sovint atribuït a processos d'adaptació fisiològics i cerebrals en un marc de procésament predictiu vers moviments motors, percepcions, cognicions, emocions i inclús la consciència.

<sup>19</sup> Yuta Katsumi, Jordan, E. Theriault, Karen, S. Quigley, Lisa i Feldman Barrett (2022). Allostasis as a core feature of hierarchical gradients in the human brain. *Network Neuroscience* 2022; 6 (4): 1010–1031. doi: [https://doi.org/10.1162/netn\\_a\\_00240](https://doi.org/10.1162/netn_a_00240)

Per altra banda, també ressaltem en l'etapa de l'adolescència la importància de pertinença, és a dir, sentir-se part d'un grup és fonamental per al benestar emocional, ja sigui com a espai segur de suport, on expressar-se i compartir idees, o com a espai on experimentar el sentit d'identitat col·lectiva i individual. De fet, és en aquesta recerca identitària com les altres esdevenen un mirall en el qual reflectir-se, tot afavorint poder-se sentir segures a partir de pertànyer a un grup. Així, les dinàmiques grupals també ofereixen altres elements beneficiosos com són l'oportunitat d'explorar nous rols, entendre i posar a prova les normes socials, potenciant la cohesió grupal i el valor de la comunitat.

A banda de les relacions amb iguals, en aquesta etapa també són importants les relacions amb adults fora de la família, de qui la jove necessita diferenciar-se. De fet, aquests vincles ofereixen perspectives diferents i possibiliten a les adolescents ampliar les seves visions del món, ja que poden actuar com a referents, influenciant les seves aspiracions i valors. Per tant, oferir suport emocional i guiar en la presa de decisions importants, poden ajudar a construir les seves pròpies bases pel futur.

Com a professionals, cal que acompanyem a les joves partint de la base que l'adquisició d'aquestes habilitats és un procés que s'ha d'anar entrenant a poc a poc. Això implica en moltes ocasions que la persona jove o adolescent es troba davant de les "primeres vegades" on haurà d'aprendre a calibrar opcions, implicacions i conseqüències, on segurament s'equivocarà i anirà descobrint sobre si mateixa i el que li convé.



## Evitar els mites i estereotips

Un dels exercicis que recomanem fer constantment com a professionals, és preguntar-nos si estem reproduint judicis respecte a les persones joves i adolescents, basant-nos en mites o estereotips sobre aquesta etapa vital. Els estereotips sobre la joventut solen ser idees generalitzades que poden ser simplistes i culpabilitzadores. Aquests estereotips poden variar segons la cultura i el context, però alguns dels més comuns inclouen la dependència al mòbil o a les xarxes socials, la irresponsabilitat o immaduresa que els duu a prendre decisions de manera impulsiva, pensar que són mandrosos o apàtics, que busquen el camí fàcil, que són desobedients o que tenen poca tolerància a la frustració, entre d'altres.

**Recordar que són generalitzacions que no reflecteixen la realitat de totes les joves, ens pot ajudar a revisar com ens mostrem o com són les nostres actuacions, ja que sovint són idees que tenim interioritzades.**

De la mateixa manera, les violències masclistes a la joventut i adolescència tenen algunes especificitats que no hauríem de passar per alt, perquè si únicament utilitzéssim els indicadors generals o atenguéssim a les representacions hegemòniques de “víctima”, només identificaríem aquelles situacions que responen a un imaginari adult basat en un tipus concret de violència masclista (parella heterosexual, convivent, monògama, amb fillxs, etc.) que no respon a la realitat (molt més diversa) i encara menys a la situació de moltes joves i les violències que viuen. Això sovint dificulta la seva detecció, inclús pot portar a relativitzar la seva gravetat o bé justificar

conductes i actituds atribuint-les a estereotips de l'adolescència i acabar per obviar o no problematitzar algunes situacions.

Així ens trobem que, encara que les violències masclistes en aquesta etapa poden ser diverses respecte a els tipus i àmbits, és més difícil que es donin algunes situacions o més fàcils que se'n donin altres. Per exemple, ens trobem que el més habitual és que les persones joves convisquin amb la família o comparteixin pis, que no tinguin autonomia econòmica, també és menys habitual que tinguin fills o filles. Això no vol dir que mai hi hagi violència econòmica o vicària (indirecte), però les formes més comunes d'exercir violència tenen un impacte diferent en aquesta etapa. L'aïllament, la manipulació emocional, el control o la violència sexual prenen una altra magnitud, sovint afectant més intensament el desenvolupament de l'autonomia i agència personal en l'adolescència.

Al mateix temps trobem que també és important anomenar algunes formes de violència masclista que són pròpies de l'adolescència i la joventut i estan fortament afectades per l'adultisme, sovint són invisibilitzades i són perpetrades per persones adultes de la comunitat o la família: la violència vicària o indirecte, la violència sexual, la mutilació genital femenina i els matrimonis forçats.

També observem que les violències masclistes que es donen en l'àmbit d'oci nocturn, amb freqüència s'interpreten des d'una mirada patriarcal que reproduïx mites i mandats de gènere, provocant alarma social i “terror sexual”<sup>20</sup>. Sovint s'utilitzen discursos que alimenten l'estereotip de “violador desconegut”, mentre ens trobem que gran part de les

<sup>20</sup> Barjola, Nerea (2018). *Microfísica sexista del poder. El caso Alcasser y la construcción del terror sexual*. Virus Editorial



<sup>21</sup> Barjola, Nerea, de la Fuente, M., i Rodó-Zárate, Maria (2021). *Violències masclistes en l'etapa juvenil a Catalunya. Col·lecció d'Estudis*, 40. Departament de Drets Socials, Direcció General de Joventut.

<sup>22</sup> Fons-Martínez, Jaime, Aviñó, Dory, Talavera, Marta, Paredes-Carbonell, J.J i García, Marina (2018). "Jo com tu". *Guia didàctica para dinamizar talleres de prevención de violencia en parejas jóvenes*. FISABIO, Comunitat Valenciana.

agressions sexuals en l'adolescència són per part de persones conegudes o de l'entorn de la jove<sup>21</sup>.

Un altre punt important a contemplar és que les violències masclistes no ocorren exclusivament dins el marc de l'heterosexualitat. De fet, existeix la creença que en les parelles LGTBQ+ no es dona la violència o, per exemple, la idea que els homes no poden ser víctimes de maltractament<sup>22</sup>.

Aquestes idees invisibilitzen múltiples experiències i dificulten poder anomenar-les i abordar-les com a tals. Per tant, el malestar associat no hi té cabuda ni se li ofereix una resposta adequada, ja que aquestes violències queden encara més soterrades que les violències masclistes en relacions heterosexuals.

**Si bé és cert que actualment el context ha canviat i veiem que les joves es qüestionen la seva sexualitat i gènere de manera més natural<sup>23</sup>, com a professionals és clau que adoptem una perspectiva interseccional que contempli els múltiples eixos d'opressió per reconèixer quins mecanismes específics es poden donar i no continuar reproduint mites i estereotips que no ajuden a desemmascarar les violències que es donen en aquest sistema patriarcal.**

### **Adaptar-se a la realitat de joves i adolescents**

Responent a la pregunta inicial, resumim i exposem algunes idees que serveixen per repensar el nostre rol professional, els projectes i els espais per centrar-los en aquesta etapa vital:

<sup>23</sup> Longares, Elena (2024). *Desafiant l'adultisme en les polítiques per a adolescents i joves LGTBQ+*. Orgull. barcelona, 1, 45.

- ▶ Enfocament basat en els drets de les joves com a subjectes polítiques amb agència. Processos adaptats a cada persona i la seva biografia, afavorint la responsabilitat, la llibertat d'elecció i el respecte a l'autonomia.
- ▶ Adaptar al màxim l'espai perquè resulti de fàcil accés (portes obertes, a peu de carrer, sense requisits legals o administratius d'atenció, etc.) acollidor i atractiu, garantint un tracte pròxim, d'obertura i predisposició a l'escolta. Crear espais de diàleg amb les joves, interessants per les seves necessitats, opinions i suggeriments.
- ▶ Facilitar l'assistència de les joves adaptant els horaris a la seva realitat (tenint en compte estudis, feines, períodes d'avaluació i vacances, situació familiar, etc.), considerant horaris de tarda i caps de setmana.
- ▶ Assegurar la privacitat inclús a menors d'edat, revisant les polítiques de confidencialitat valorant el pseudoanonimat i informant del seu funcionament per fomentar la confiança i què se sentin segures.
- ▶ Garantir una comunicació fluida i flexible a través dels medis habituals que utilitzen les joves: presencial, telefònica, whatsapp i altres xarxes socials.
- ▶ Assegurar una mirada global i positiva, no només basada en riscos, perills i el control; sinó en la capacitat de gaudi, diversió, plaer i d'establir relacions enriquidores. Escoltar sense interrompre o prejudicar les seves opinions o decisions.

- ▶ Fomentar relacions horitzontals. Adoptant una actitud humil, reconeixent limitacions i errors, eliminant elements que indiquin alguna jerarquia professional- usuària (bates, uniformes, tipologies diferents de cadires, disposició en cercle). Facilitar i dinamitzant els espais en lloc de dirigir-los.
- ▶ Promoure i intentar que l'atenció o la participació sigui gratuïta o de cost simbòlic.
- ▶ Evitar fer suposicions basades en l'edat, falta d'experiència o altres estereotips.
- ▶ Tenir en compte la perspectiva antirracista, LGTBIQ+, anticapacista, etc. per no reproduir idees preconcebudes, discriminacions i violències.

En conjunt i sense oblidar la incorporació de la perspectiva feminista, aquestes consideracions enriqueixen un model d'abordatge més ajustat a l'adolescència i joventut. Servint com a punt de partida per plantejar espais més amigables, respectuosos i responsables, on poder abordar les violències masclistes en aquesta etapa.

# El procés d'acompanyament grupal



# 04. El procés d'acompanyament grupal\*

\*En aquest apartat i entre cometes, s'inclouen algunes expressions o frases literals realitzades per les participants durant el transcurs dels diferents grups. Amb la intenció d'exemplificar i posar de manifest el cúmul d'experiències subjectives, el valor de posar-les en comú i generar aquest coneixement col·lectiu.

Com hem mencionat, construir un espai grupal d'acompanyament i suport no només permet compartir i identificar vivències a partir del relat aliè, sinó que també és clau per situar el propi malestar i establir-lo com a punt de partida per l'aprenentatge i la integració de diferents estratègies d'actuació i afrontament. En aquest context, l'experiència en els tres tipus de grups duts a terme, posa en relleu la demanda explícita de pautes per poder acompanyar sense perdre o desgastar el vincle amb la jove que està en situació de violència. I, en el cas de les joves que han viscut violències masculines, la necessitat de trobar comprensió i espais de no judici en el seu entorn.

Familiars	Amistats i Grups d'iguals	Joves que han viscut VM
Por a què la jove talli la relació amb la família i/o se'n vagi de casa amb l'agressor.	Necessitat d'eines concretes per acompanyar emocionalment a les amigues que passen per una situació de VM: què dir, què fer, etc.	Necessitat de sentir-se enteses i no jutjades.
Dificultats comunicatives i emocionals quan consideren que la jove està "sobrepasada" per la situació.	Dubtes sobre com actuar quan la "víctima" no identifica la violència, no vol ajuda ni deixar la relació.	Poder compartir el que els ha passat o els hi està passant amb noies de la seva edat.

Familiars	Amistats i Grups d'iguals	Joves que han viscut VM
El desig de resoldre la situació, fer alguna cosa i facilitar que la jove deixi la relació de VM.	Confusió sobre quin hauria de ser el seu rol, implicació i responsabilitat.	Deixar de sentir-se "bitxos rars", com si fossin les úniques a qui els passa.
Malestar per no poder "controlar" o que no estigui al seu abast la seguretat i protecció de la jove.	Com identificar senyals d'alarma i com actuar davant d'aquests.	Malestar per l'estigmatització del seu entorn proper: que se'ls pressuposi autoestima baixa, submisses, emocionals, etc.
Frustració i impotència en quant a les expectatives vers els processos judicials i la seva evolució i resolució.	Diferenciar entre VM i "relacions tòxiques".	Por a la reacció del seu entorn.
Sentir-se responsable de la jove i no saber què fer.	Saber on demanar ajuda (serveis i recursos especialitzats).	Pressió externa per "estar bé". Com si la recuperació hagués de ser més ràpida i una qüestió únicament de voluntat.
Voler entendre la situació.		

Les demandes presentades inclouen preocupacions, pensaments, emocions i sentiments desagradables que els provoquen malestar i els costen gestionar. D'aquesta manera i amb l'objectiu d'adaptar-nos a les necessitats de cada grup, hem intentat respondre a aquestes inquietuds plantejant 4 blocs. A partir d'aquestes 4 preguntes intentem abordar els continguts que creiem convenient en cada moment, adaptant-los al grup, els casos particulars que s'hi troben i sobretot al nombre de sessions de les quals disposem:

## 1. Què passa?

Destinat a reflexionar sobre la problemàtica social de les violències masclistes i comprendre el seu caràcter estructural.

## 2. Què li passa?

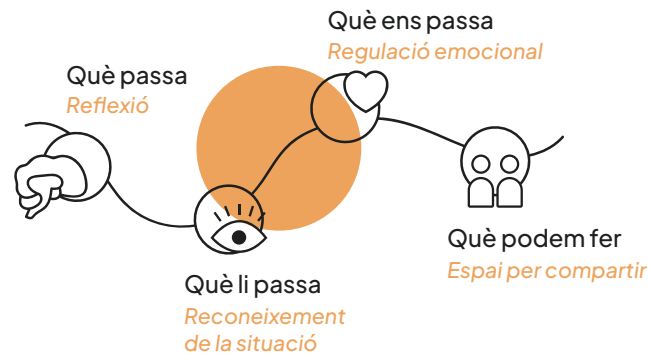
Posar paraules i identificar el què li està ocorrent a la jove que viu una situació de violència masclista, contextualitzant l'etapa de l'adolescència i joventut en el context social i facilitar a través d'exercicis pràctics l'empatia i el reconeixement de la situació.

## 3. Què ens passa?

Comprèn l'itinerari a seguir per a la regulació emocional (d'una mateixa i acompanyar la d'una altra persona), eines per l'autoconeixement i el potencial del suport mutu.

## 4. Què podem fer?

Espai per compartir estratègies sorgides de les pròpies experiències i per proposar diferents eines i recursos que poden ser d'ajuda i orienten una actuació conscient i responsable.



## Familiars

En el grup de famílies, hem observat que el denominador comú es basa en no entendre la situació de violència, és a dir, no entendre per què la seva filla, germana, cosina, etc., no pot sortir d'aquesta o no aconsegueix recuperar-se amb el pas del temps. En aquest sentit, la seva petició es materialitza en poder anomenar què està ocorrent, les seves emocions, idees o conèixer el cicle de la violència pel que passa o el procés de recuperació que està vivint.

En altres paraules, posar nom al que li està passant, tenir un coneixement més detallat de la situació i ampliar la mirada duu a una major comprensió, cosa que afavoreix el procés d'acompanyament des d'una òptica més compassiva.

Al mateix temps, hem pogut veure que s'activen moltes pors relacionades amb la responsabilitat i la capacitat d'intervenció.

De vegades, es manifesta en relació amb la por a fer-ho malament "*com que no sé què dir, no dic res*", la qual cosa pot donar a entendre que no hi ha res a dir, que tot està bé i fa que es normalitzi una situació que ha succeït o està succeint sense donar-li una resposta. D'altres vegades, succeeix justament el contrari, apareix un fort sentiment de responsabilitat davant del que ha passat "*volem ajudar-la i protegir-la*" que porta a una necessitat de control total que no deixa espai per a la presa de decisions de la pròpia jove. Posicionar-se en aquestes situacions pot generar dubtes i sentiments de penediment sobre la seva actuació, sovint emergeix molta frustració per no poder acabar amb la violència o fer que es recuperi ràpidament, i en conseqüència, no poder fer que la

jove deixi de patir. També passa que, de forma més o menys conscient, es fan comentaris que culpabilitzen o que reproduïxen la violència, col·locant la responsabilitat d'haver-la patit en la mateixa jove com *“jo pensava que la meua filla havia viscut aquesta relació tòxica per la seva baixa autoestima, és que té el perfil perfecte”*.

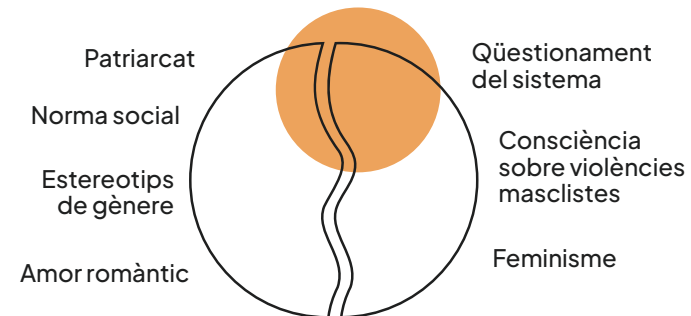
Un altre aspecte a destacar és el gran malestar o dificultat que presenten els familiars quan la jove manifesta emocions desagradables. Respecte a aquesta qüestió, és freqüent experimentar conflictes o dilemes interns i que aquests obstaculitzin sostenir i interpretar el que li passa a la jove. Posem d'exemple una mare que comentava *“a mi m'ha anat bé poder demanar perdó, la meua reacció va ser molt dolenta, perquè no vaig poder entendre que em mentís”*. En altres paraules, la pròpia regulació emocional dels familiars té un impacte en l'acompanyament i la recuperació de la jove que viu o ha viscut violència i elles també ho perceben així *“si nosaltres estem millor, ella també”*.

En definitiva, expressen una desorientació general respecte a com actuar, què han o no han de fer o quan han d'intervenir, fruit de buscar explicacions racionals que no els duen a una major comprensió de la situació.

## Amistats

La sensació d'incomprensió sobre les situacions de violència masclista és quelcom que també apareix en el grup d'iguals. No obstant això, existeixen diferències en la manera d'encarar el fet de no entendre la realitat que viu la jove en comparació amb els familiars (descriu en l'apartat anterior).

D'una banda, en termes generals, en la joventut existeix una major identificació dels senyals d'alarma en situacions de violència masclista. Ara bé, això no és suficient perquè les situacions de violència deixin de produir-se<sup>24</sup>. De fet, observem que els mandats de gènere, de feminitat i masculinitat, i la norma social sobre com viure la sexualitat segueixen molt arrelats i integrats en la construcció de la pròpia identitat i dels vincles. Tot i que és cert que actualment, socialment hi ha un qüestionament del sistema de valors patriarcal, aquest encara es troba en estat de canvi. Ho podem veure amb el comentari d'una de les participants *“ser gelós no vol dir ser tòxic”*, fent palès la idea de toxicitat com a senyal d'alarma. O en la mateixa línia, la intervenció *“tinc una amiga que no fa coses perquè el seu novio no la deixa i jo penso tio doncs que el deixi ja”*. Ara bé, també hi ha altres respostes associades a aquesta última, com *“bueno es normal a veces, yo si sale de fiesta lo puedo llegar a entender”*. Podem veure com hi ha diversitat de posicionaments, marcats en part per una consciència feminista i una sensibilització vers les violències masclistes, però alhora moltes contradiccions marcades per la barreja d'emocions, els mites de l'amor romàntic i alguns estereotips de gènere molt presents en aquesta etapa.



<sup>24</sup> Rodríguez, Anna y Nardini, Krizia. (2021). *Rompiendo moldes: construir vidas sin violencias machistas*. Oxfam Intermón.

A nivell individual, les adolescents i joves es troben en una etapa on experimenten les “primeres vegades” de moltes coses, l'exploració i el descobriment formen part del seu dia a dia i al mateix temps compten amb poques referències alternatives a les normes socials establertes fins al moment. Tenim molts missatges sobre el que no està bé o no hauria de fer que dificulten aquesta descoberta del que volen o del que seria possible. Així, hi ha un xoc entre les visions més tradicionals, en contraposició a perspectives més noves que fomenten trencar amb aquests patrons i això, en ocasions, genera contradiccions i desorientació.

D'altra banda, en amistats i iguals habitualment hi ha més possibilitats de mostrar empatia, perquè es coneixen els codis propis de l'edat i també solen estar en consonància amb les dinàmiques relacionals i socials. Ara bé, que les adolescents i joves estiguin més sensibilitzades, no sempre va de la mà d'un acompanyament sense judicis, ja que poden culpabilitzar o responsabilitzar de manera similar a la supervivent.

Observem que, hi ha vegades, que es posa en dubte quin tipus de conductes denominem violència. Per exemple, no anomenar violació a una relació sexual sense consentiment, invisibilitza la realitat que està vivint la jove i minimitza el seu malestar. En la mateixa línia, els estereotips de víctima i agressor també repercuteixen en la identificació de la violència. En concret, amb la frase “és que té un diagnòstic d'autisme i per això és així” es normalitza i es justifica la violència que exerceix basant-se en la patologització i, al mateix temps, reforça la idea que un agressor simplement és algú que “no està bé”. D'aquesta manera, continuen operant mites i creences que compliquen o impedeixen la detecció de la

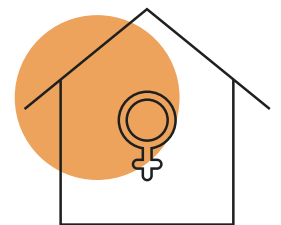
violència, en un inici, i la seva posterior recuperació, a continuació.

Com a últim punt a destacar, veiem que una de les grans dificultats que existeixen en grups d'iguals, de cara a donar resposta a situacions de violència masclista, té a veure amb els vincles afectius que poden existir amb l'agressor, és a dir, que sigui una persona coneguda o que sigui del mateix grup d'amistats, fa més complicat el posicionament de rebuig a la violència i pot generar més incomoditat en l'aliança amb la víctima. Això pot ocórrer per diferents motius, ja sigui per sentiments de pena davant la idea de assenyalar o expulsar l'agressor, per por a rebre violència de segon ordre, per sentir culpabilitat o impotència per relacionar-se amb algú que ha agredit o no poder concebre que ho hagi fet.

Així, moltes vegades no és que es doni un encobriment actiu dins del grup d'amigues, però sí que es produeixen un altre tipus de maniobres conscients i inconscients per relativitzar, invisibilitzar o minimitzar la violència relacionades amb aquestes dificultats, les quals no fomenten que la jove se senti compresa i cuidada.

## Joves

Respecte a les joves que han viscut situacions de violència masclista, expressen de manera clara la necessitat de tenir un espai grupal segur on puguin sentir-se validades i enteses, compartim com a exemples l'expectativa de joves el primer dia de participar al grup “*sentir que no soc l'única, que passa per alguna cosa*”, “*sentirnos seguras, compartir experiencias*” i “*hablar cosas que no hablo en otros sitios y que sea positivo*”. En aquest sentit, manifesten sentiments de molta



solitud davant de la situació, en part per l'aïllament que comporta la pròpia situació de violència, també perquè quan expliquen el que els passa, són freqüents els judicis que les culpabilitzen pel que els ha succeït, o bé els comentaris que relativitzen o minimitzen la violència patida.

Sovint creuen que ja no val la pena explicar com se senten i veure's exposades al que els puguin dir, manifesten por a no ser compreses o arriben a qüestionar-se a elles mateixes si les seves reaccions són adequades o ajustades al que estan vivint. Així mateix, l'espai grupal suposa un lloc segur des d'on exterioritzar emocions i sentiments que habitualment són assenyalats com "dolents", "massa intensos", indeguts ("no m'hauria de sentir...") o "inadequats".

Les estratègies i intents de regulació emocional de les joves davant d'aquesta situació es poden realitzar des de la contenció i control emocional, altres vegades des de la desconexió emocional o bé, poden veure's desbordades o "dominades" per elles, cosa que desemboca en una sensació de manca de poder sobre la pròpia vida o la impressió de no poder prendre decisions sobre si mateixes.

La demanda de les joves moltes vegades neix de la necessitat d'integració de les diferents experiències viscudes, d'entendre el que els ha succeït i els "perquè". Ho veiem amb l'aportació següent "*tengo como un debate interior sobre cómo pienso y cómo actúo. Y eso me genera duda y frustración*". Durant el procés grupal, identificar la funció que poden tenir les emocions en cada moment, entendre el seu efecte en com actuem i construir una narrativa integrada, permet fer una altra lectura de l'experiència i no viure-ho des de la contradicció sinó des de la compassió, entenent la complexitat de la situació.

Des de la nostra visió, això passa també per deixar de buscar causes individuals i personals, resignificar la situació des d'una visió estructural de la violència masclista i connectar amb una mateixa i amb les altres des de la compassió, la tendresa i la complicitat d'identificar aquells elements comuns que ens vulnerabilitzen.

Les peticions freqüentment passen per esborrar, oblidar o no recordar mai més el que els ha passat. Després d'acceptar que això és impossible, assenyalem la necessitat de redefinir el procés de recuperació passant per dols respecte relacions passades, vincles familiars o idealitzacions, altres vegades cal incidir en la cerca d'eines individuals i/o col·lectives o trobar, a través d'exercicis vivencials, recursos per afrontar alguna realitat.

En resum, a l'espai grupal les joves poden trobar veus que els ressonen, fora i dins seu, i que ajuden en el procés d'identificació i recuperació. Com ja hem mencionat, en moltes ocasions, gran part del malestar sorgeix de la manca de suport i el judici i la revictimització de l'entorn i/o la societat. Mirar-se i escoltar-se, assenyalar el problema, revisar i rebutjar els mandats patriarcals interioritzats que no serveixen, ajuda a desprendre's de la culpa i la vergonya que sovint acompanya l'estigma de víctima i comença a desaparèixer en sentir que efectivament "*no estás boja, ni sola*".

## Recursos d'utilitat

Tant el nostre plantejament inicial, com la posterior realització del projecte s'han basat en pràctiques i guies ja proposades per altres professionals i entitats. Tot i això, en aquest punt volem recollir quins recursos generals considerem útils i també reflexionar sobre

quins continguts bàsics cal tenir en compte en aquest tipus d'espais grupals, en què un acompanyament adequat és la meta fonamental per adquirir i generar eines que fomentin el procés de recuperació de la jove.

En primer lloc, i tenint present l'esquema descrit en l'apartat anterior, el punt de partida que pensem indispensable per conceptualitzar les violències masclistes en qualsevol grup és l'enfocament interseccional, per poder entendre quines categories socials ens travessen i configuren les diferents desigualtats sistèmiques. Aquest model ens permet reconèixer quins factors ens predisposen a patir violències pel context social en què vivim i ampliar la mirada evitant posar el focus exclusivament en la jove amb la qual tenim un vincle afectiu o professional.

Un altre aspecte que volem destacar és el treball emocional de forma transversal en tot el procés, també com a element a atendre de manera particular. Així, posar atenció en quina funció tenen les diferents emocions, en quins moments apareixen, de quina manera, on les sentim corporalment i quina necessitat ens transmeten, és un recurs molt valuós tant per al propi autoconeixement, com per a la identificació emocional aliena. Tot i que són eines que poden resultar útils en qualsevol circumstància, resulten claus a l'hora d'acompanyar altres persones i al mateix temps cuidar-se, per no reproduir o agreujar les conseqüències de la violència masclista. Per aprofundir en aquesta qüestió, hem utilitzat el treball amb emocions i necessitats del model de comunicació no violenta<sup>25</sup>, que ens aporta una visió més àmplia sobre quin impacte tenen les nostres emocions en la manera com ens comuniquem amb la resta, és a dir, com afecta com ens sentim en com actuem.

<sup>25</sup> Asociación para la Comunicación No Violenta (s/f). *Inventario de sentimientos y necesidades*. [1 de juny 2024]. Recuperat de: <https://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org/sentimientos-y-necesidades/>

Al mateix temps, volem afegir, juntament amb aquests primers elements, quins continguts ens semblen claus per fomentar un bon acompanyament específicament en situacions de violència masclista. Primerament, definir els diferents tipus de violència, situar en quins àmbits poden aparèixer i mostrar les diferents formes existents de violència fent èmfasi en els mecanismes d'invisibilització que les naturalitzen. En aquest punt, un material pràctic per il·lustrar la conceptualització de la violència masclista és l'iceberg que classifica allò visible/invisibilitzat i allò explícit/implícit. D'altra banda, tant el cicle de la violència de Lenore Walker<sup>26</sup>, com el model de recuperació per fases<sup>27</sup> són materials útils per poder explicar el procés i els efectes de la violència masclista quan es tracta de l'àmbit de la parella o vincle sexoafectiu o quan hi ha expectatives de confiança i/o cura per part de la persona que agredeix.

Altres elements que són interessants per reflexionar sobre el masclisme interioritzat, i que poden ajudar a l'hora de revisar certs judicis i entendre millor el que està operant a l'hora d'interpretar la situació, són els estereotips de víctima/agressor i els mites sobre les situacions de violència. Aquests elements també ens serveixen per generar pautes d'acompanyament que facilitin el procés de recuperació de la jove i ajudin a no reproduir la violència en el cas de les persones de l'entorn.

També ens sembla interessant recórrer a l'ús de metàfores<sup>28</sup> que ens ajudin a representar diferents actituds i maneres de relacionar-se i acompanyar. A partir de l'associació d'elements que no són literals (per exemple, animals), resulta més fàcil identificar patrons propis que no són útils a l'hora d'acompanyar l'altre, reconèixer els que sí que ho són i, al mateix

<sup>26</sup> Walker, Lenore E. (2012). *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclee de Brouwer

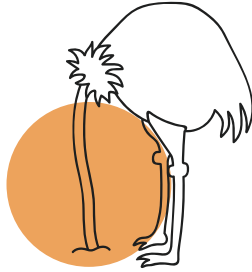
<sup>27</sup> Roca, Neus et al. (2016). *Recuperación de las mujeres en situación de violencia machista de pareja: Descripción e instrumentación*. Universitat de Barcelona.

<sup>28</sup> Garrell, Magalí i Moreno, Lucia (2024). *Celobert per l'entorn de confiança. Guia per acompanyar a persones joves que han viscut violències masclistes*. L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius



temps, reflexionar col·lectivament sobre altres maneres curoses de fer-ho.

Així doncs, podem trobar diferents opcions per il·lustrar maneres d'acompanyar que afavoreixen l'autoanàlisi i potencien el canvi. Per exemple, ens pot servir imaginar visualment com es comporta un estruç quan s'espanta i enterra el cap, per entendre aquesta reacció i parlar de què a vegades "no volem veure" o fem "com si no hagués passat res" davant d'una situació concreta, ja sigui per por, per manca de recursos per



afrontar-la o per altres factors que puguin estar intervenint. En altres ocasions les analogies també ens permeten profunditzar en algunes dinàmiques i discriminar entre les similituds i diferències de la violència masclista amb altres fenòmens. Per exemple la comparació amb una substància psicoactiva "*a mí me pasaba que era como una droga, una de cal y otra de arena, es lo que me enganchaba*" pot donar peu a parlar de reforç intermitent i del craving<sup>29</sup> en una situació de dependència i alhora parlar de manipulació emocional o la idea de l'amor des d'una perspectiva crítica amb la idealització i allò que ens suggestiona.

Per altre costat, algunes autores també assenyalen la potencialitat d'identificar i treballar aquelles metàfores que s'utilitzen i fan referència a creences bloquejadores<sup>30</sup>, és a dir, que reproduïxen el masclisme o perpetuen la situació de violència, o bé facilitadores, que reflecteixen un canvi o una mirada crítica cap a una idea que en un altre moment ha estat una subjecció<sup>31</sup>. Per nosaltres, detectar aquestes metàfores i entendre els discursos emocionals que

<sup>29</sup> El craving és el desig intens o sensació de necessitat imperiosa de consumir una determinada substància adictiva que apareix durant l'abstinència, és un component essencial a la dependència.

<sup>30</sup> Rebollo, M<sup>a</sup> Ángeles; Cala, M<sup>a</sup> Jesús; Vega, Luisa et al. (2010). Metáforas emocionales en el proceso de recuperación de mujeres víctimas de violencia de género. *Investigaciones multidisciplinares en género: II Congreso Universitario Nacional "Investigación y Género"*: Sevilla, 17 y 18 de junio de 2010. pp. 871-886

<sup>31</sup> Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Cátedra.

encapçalen, pot ser útil per captar alguns elements que estan dificultant el canvi de perspectiva o ampliar la mirada vers la situació o el fenomen de les violències masclistes.

Finalment, hi ha elements genèrics que són importants per tenir en compte en la implementació de qualsevol grup d'acompanyament, com és el fet de prioritzar les demandes de les participants abans que les dinàmiques proposades. És a dir, donar espai per exposar necessitats i preocupacions, aprofitant l'oportunitat, ja que aquestes vivències subjectives poden proporcionar reflexions molt valuoses i resultar en aprenentatges col·lectius basats en l'experiència. En aquest sentit, crear un espai segur també implica poder cuidar-lo, ja sigui físicament, contemplant un petit espai de repòs amb algun tipus de beguda calenta o allunyat de la dinàmica grupal per si algú necessita una pausa o no vol participar; com emocionalment, generant un marc comú amb aquells fonaments que necessitem per compartir un espai còmode per a tothom. A més, afegim consideracions bàsiques com preguntar i no donar res per fet, posar la persona al centre i parlar en plural, com a mesura de generar espais horitzontals, entenent que no formen part d'una alteritat, sinó que totes formem part del mateix i estem juntes en això.

## Aprenentatges

Dels aprenentatges realitzats en els diferents grups considerem que els més valuosos són aquells relacionats amb crear un espai que faciliti la reflexió, la possibilitat de repensar i compartir experiències de forma col·lectiva i partint d'un punt en comú. Així, fomentar la dinàmica de confiança i seguretat en els grups ha estat el que ha permès expressar quines preocupacions i necessitats emergeixen en la

quotidianitat quan s'acompanya o es viu una situació d'aquest tipus, afavorint la disminució del sentiment de solitud, la manifestació de dubtes i l'exteriorització d'emocions.



En primer lloc, en el grup de familiars hem vist que la percepció de responsabilitat deguda al rol familiar i de cura, ha impulsat la implicació en els grups i la participació, de manera que el pretext de “jo vull ajudar” (a la meua filla, germana,

etc.) ha estat una motivació per a l'assistència al grup, tot i la no identificació de la violència masclista en alguns casos. Comptar amb la participació de familiars de joves que es troben en diferents etapes del procés de recuperació, ha promogut, per una banda, el reconeixement de l'altre com un igual que comprèn la situació, però també l'altre com un referent del qual aprendre i en el qual emmirallar-me. Aquesta identificació la podem veure amb preguntes obertes a altres participants com “aquesta situació s'acaba?” o “què fèieu quan s'aïllava a la seva habitació?”, exemples de qüestions que reflecteixen la voluntat de conèixer altres experiències i models d'actuació. D'altra banda, fomentar un clima d'intercanvi perquè expliquin què els ajuda o els ha ajudat a elles mateixes, també ha servit per compartir estratègies d'afrontament des de la subjectivitat i repensar-les a escala col·lectiva. Per exemple, un pare comparteix els beneficis que la seva filla faci psicoteràpia individual i suggereix a una altra família que valorin si els pot ser d'utilitat: *“La psicòloga ajuda molt des d'un altre punt, com a pare ja no pots fer més. Jo no era molt de psicòlogues, però podeu dir-li que hi vagi per un altre malestar, de debò que ajuda”*,

oferint la visió que pot ser més positiu que pugui beneficiar-se'n, encara que no sigui per tractar la violència viscuda. En aquest cas concret, percebem una intenció de cooperació, cura i suport mutu on el focus principal és el benestar de la jove i resulta ser la idea per iniciar una reflexió sobre les pròpies limitacions, maneres de comunicar i explorar entre els serveis disponibles de psicoteràpia.

Durant les sessions amb familiars, també s'ha aconseguit aprofundir des del treball personal en algunes dinàmiques relacionals que sorgeixen en el procés d'acompanyament. Comentaris com *“he hagut de canviar perquè no funcionava”*, *“la meua capacitat d'influència és limitada”* o *“no podia estar jutjant-la tota l'estona”* han permès visualitzar canvis que han tingut un impacte positiu en l'acompanyament a la jove i al mateix temps, en la manera de posicionar-se davant d'ella i de viure aquestes situacions. De la mateixa manera, també s'ha fet palès la importància que ha tingut pensar i revisar aquelles actituds o accions que emanen de l'estructura patriarcal i tenen un impacte en la jove, com una mare comentava *“he après que los mandatos que transmitimos (a veces, sin querer) pueden influir negativamente”*.

En segon lloc, un dels reptes principals va ser dissenyar el format del grup de joves que han viscut violència en primera persona, adaptant-nos als seus temps, mirada i necessitats. En aquest sentit, hi ha molts factors a tenir en compte, alguns com establir els criteris de participació incloent vivències compartides, que fos un espai que compleixi amb les seves expectatives prèvies, la pròpia afinitat amb les altres, el nombre de participants, etc.

En altres paraules, volíem trobar la manera en què les joves que formessin part del grup es sentissin a gust, interpel·lades, pertanyents a l'espai i que aquest aconseguís ser un lloc de cura, però també de resignificació de la violència, en el qual es facilités el procés de recuperació, que a vegades pot remoure i resultar difícil o dolorós.

Per aquests motius, considerem important la flexibilitat i adaptabilitat constants a l'hora de replantejar els elements que treballem o poden incidir en l'espai grupal, per assegurar que les necessitats de les joves estiguin sempre al centre. Un element a valorar pot ser el format en sí del grup d'acompanyament, ja que identifiquem en el grup de joves, la necessitat de treballar amb temps més pausats per poder generar un ambient de confiança i cohesió que permeti aprofundir i treballar psicoteràpticament.

En aquest sentit, podem tenir en compte aquestes consideracions en la programació del calendari, el nombre de sessions, els dies i les hores de dedicació, per exemple. També serà important revisar com vehicular l'espai per respectar els ritmes de totes les participants i al mateix temps poder incidir en el procés de recuperació de cadascuna. Així, ens proposem el repte de repensar el format considerant l'opció de fer "càpsules", combinant la dimensió psicoterapèutica amb un propòsit més creatiu i artístic, activitats més lúdiques, cinefòrums, etc. D'altra banda, pensem que la prèvia vinculació amb el centre o amb les professionals, el fet de conèixer prèviament l'espai en el qual es desenvolupen els grups, o bé ser usuària i estar vinculada amb alguna de les seves professionals pot ajudar a l'hora d'assistir i vincular-se amb l'espai grupal.

Finalment, hem observat en els espais grupals per a amistats que la proposta de l'espai d'acompanyament en grups ja conformats amb anterioritat, resulta enriquidor tot i que no totes les persones identifiquin des d'un inici un cas proper o situació de violència masclista. Per exemple, obrir aquests espais en un grup d'amigues, un equip esportiu, un grup classe, etc. facilita el camí, disposant des d'un principi d'un clima de mínima confiança i cohesió grupal que afavoreix la tasca en aquest àmbit.

En aquests grups, i després d'una breu contextualització sobre el propòsit de l'espai, de seguida sorgeixen situacions de violència masclista que les noies identifiquen i manifesten dubtes i malestar, fet que permet treballar en profunditat sobre l'acompanyament i també l'impacte, que sovint, la violència indirectament té sobre elles.

# Conclusions i reptes



05.

# 05. Conclusions i reptes

Podem concloure que algunes dificultats que emergeixen a nivell social, i que també hem observat durant les diferents sessions, són el fet que, en general, la violència masclista a l'adolescència és percebuda com menys important que a l'edat adulta, per contra, quan se li dona importància i hi ha preocupació, s'imposa una visió punitivista i proteccionista, que sovint intensifica el control de les joves i la seva conseqüent infantilització, que comporten una vulneració de Drets bàsics.

La perspectiva adultista i la classificació de les joves en funció de l'edat, per determinar el seu grau de "maduració", suposa una dificultat a l'hora de valorar els casos. Cal construir eines que ens permetin estimar el risc de les violències masclistes en aquesta etapa, que contemplin les particularitats i ajudin a establir criteris orientatius tant per a les professionals, com per a les persones del seu entorn i tota la societat. Criteris fora d'una mirada adultista, de drets i no punitivista, que permeti filar més prim i, al mateix temps, no exclou les joves dels seus propis processos de recuperació i promogui la seva agència. Així, trencar amb l'òptica adultista suposa el principal repte en la recuperació de les persones joves i posa de manifest la necessitat d'enfrontar l'acompanyament de manera intergeneracional i comunitària.

Per a nosaltres, una part del repte en aquests grups, també seria fer-los arribar a nois, grups mixtos o

més diversos, en els quals hi hagi amics, parelles o nois de l'entorn de confiança, i així apostar per una sensibilització i una responsabilització de l'acompanyament més àmplia. Inclús creiem, que el fet de poder-ho fer des de la perspectiva d'acompanyar a una persona propera, pot resultar un abordatge facilitador (menys confrontatiu) per la sensibilització vers les violències masclistes.

A més, és necessari incorporar una mirada àmplia de les violències masclistes, que contempli les diferents especificitats i doni resposta a la diversitat i la realitat que viuen les persones que no es subscriuen a l'heteronorma. En aquest sentit, encara ens queden moltes qüestions per atendre, més enllà de qüestionar el sistema patriarcal, els mandats de gènere, l'heterosexualitat obligatòria<sup>32</sup> i anomenar aquestes violències com a masclistes, necessitem pensar en espais d'acompanyament que no siguin excloents, deixant de banda la transfòbia, lesbofòbia, casos de violència en l'àmbit de la parella de persones LGTBIQ+, violències en les parelles no monògames, etc.

**Fem d'aquests espais fars de llum, llocs on poder ser i sentir-nos acompanyades, sense vergonya ni culpabilitat pel que ens ha succeït, comprenent, des de la corresponsabilitat, que les violències masclistes són cosa de totes.**

<sup>32</sup> Rich, Adrienne (1996). Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana. *Duoda. Revista d'estudis feministes*, 11. pp. 13-37

