

II Semana Cultural “Contra la violencia de Género”

19 al 23 de junio de 2006

Asociación Mixta de Separad@s, Divorciad@s y Viud@s de Móstoles

Conferencia:

“El ciclo de la violencia”

Miércoles 21 de junio de 2006

Mariángeles Álvarez García

Psicóloga del Punto Municipal del Ayuntamiento de Móstoles del Observatorio contra la Violencia de Género

Mesa Redonda:

Mujeres que han padecido maltrato

Jueves 22 de junio de 2006

Grupos de intervención terapéutica

Punto Municipal del Ayuntamiento de Móstoles del Observatorio contra la Violencia de Género

Conferencia:
“El ciclo de la violencia”
Miércoles 21 de junio de 2006

Mariángeles Álvarez García

Psicóloga del Punto Municipal del Ayuntamiento de Móstoles del Observatorio contra la Violencia de Género

VIOLENCIA DE GÉNERO

- Características generales
- Problema social de primer orden
- Problema de salud física y psíquica
- Tipos de violencia de género
- El Ciclo de la violencia. L. Walker(1989)
- Creencias Subyacentes

El maltrato a la mujer constituye un problema social de primer orden. Prueba de ello lo constituyen las cifras de mujeres muertas a manos de su cónyuge o análogo que en los últimos años se han registrado en el ámbito estatal. Estas cifras son realmente alarmantes y aterradoras, pero nos dan una idea de la magnitud del problema al que nos enfrentamos. Hay que señalar, además, que la mayor parte de las víctimas había presentado denuncia y estaba separada o en trámites de separación. Por ello, cuando se establece la necesidad de denunciar hay que garantizar antes a las mujeres expectativas reales y positivas de resolución del problema.

DEFINICIONES Y CARACTERÍSTICAS DEL PROBLEMA.

Características generales de la violencia contra las mujeres

La violencia contra las mujeres, en todas sus diferentes manifestaciones, ha sido invisible durante muchos años. Por ello, es importante conocer sus características fundamentales para poder identificarla y reconocerla como un problema social. Tal y como recogen ALBERDI y MATAS, la violencia contra las mujeres se caracteriza por diferentes aspectos:

1. Es violencia de género, ya que se trata de una violencia (la ejercida por los hombres contra las mujeres) en la que el género del agresor y el de la víctima va íntimamente unido a la explicación de esa violencia.
2. Es un rasgo social, a la vez que un fenómeno individual, puesto que este tipo de violencia no sólo se debe a rasgos patológicos de una serie de individuos, sino que tiene rasgos estructurales de una forma cultural de definir las relaciones entre los hombres y las mujeres.
3. Se deriva de la desigualdad de poder entre hombres y mujeres. La violencia contra las mujeres es resultado de la idea de superioridad masculina y de los valores característicos de una sociedad patriarcal.
4. Tiene un carácter instrumental. Este tipo de violencia es un instrumento que se utiliza como mecanismo de mantenimiento del poder masculino y de reproducción del sometimiento femenino.
5. Es estructural e institucional, ya que la violencia contra las mujeres no es un fenómeno aislado ni circunstancial, sino que se trata de un fenómeno social transversal que afecta a todas las clases sociales y que aparece en las diferentes etapas de ciclo vital.
6. Es ideológica, ya que además de las dependencias económicas, las dependencias sociales y psicológicas vinculan a las mujeres con sus agresores.
7. Está por todas partes. El hecho de que la violencia no llegue a la agresión física no significa que no esté presente en las relaciones conyugales cotidianas.
8. Afecta a todas las mujeres. La violencia contra las mujeres supone una amenaza potencial para todas nosotras por el hecho de dirigirse contra todo el grupo.
9. No es natural. La violencia no es un comportamiento natural, sino que se trata de una actitud aprendida a través de la socialización.
10. Es tolerada socialmente. Este tipo de violencia ha sido tolerada tradicionalmente como algo 'natural', y transmitida en la educación de niños y niñas.
11. Pasa desapercibida y es difícil de advertir, ya que se trata de un rasgo estructural de la mayoría de las sociedades.

RECONOCIMIENTO SOCIAL DEL PROBLEMA

La dinámica impulsada por el movimiento de mujeres promovió el tema de la violencia contra la mujer a nivel internacional. Fue a partir de los años 70 cuando se destapó la problemática de la violencia contra las mujeres, gracias al movimiento feminista. Como resultado de ello, en 1979 la Asamblea General de Naciones Unidas aprobó la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer. Ahora bien, no fue esta Convención la que planteó directamente la problemática de la violencia contra la mujer, sino que esta problemática se planteó de forma expresa a partir de 1980, cuando la Conferencia Mundial del Decenio de Naciones Unidas para la Mujer, celebrada en Copenhague, adoptó entre sus 48 resoluciones una titulada 'La mujer maltratada y la violencia en la familia'. Posteriormente, y tal y como recoge BINSTOCK², se dieron otra serie de avances en lo que se refiere a la problemática de la violencia contra la mujer, entre ellos: en 1982, el Consejo Económico y Social resolvió en Ginebra que los malos tratos contra mujeres y niños, la violencia en la familia y las violaciones constituyen una ofensa a la dignidad del ser humano; en 1983, el Seminario Internacional sobre Violencia en la Familia, organizado por las Naciones Unidas y la alianza de ONGs para la Prevención del Delito y la Justicia Penal estableció la necesidad de investigar los orígenes socioeconómicos de la violencia familiar y su interrelación con la violencia social; en 1985, la Conferencia Mundial de Nairobi por primera vez incluyó la violencia contra la mujer en la familia como tema relativo a la paz; en 1986, el Consejo Económico y Social declara que la violencia en la familia es una grave violación de los derechos de la mujer; en 1991, la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer recomienda la conveniencia de reunir a un grupo de expertos/as para determinar qué instrumento internacional es necesario para enfrentar el problema;

En agosto de 1992, un grupo de trabajo de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer presentó un proyecto de Declaración sobre violencia contra la mujer que fue aprobado por Asamblea General en diciembre de 1993.

Son de destacar los artículos 1 y 2 de esa Declaración de la O.N.U. sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, aprobada por Asamblea General en diciembre de 1993.

El artículo 1 define la violencia contra las mujeres como “cualquier acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como consecuencia daño físico, sexual, psicológico o sufrimiento para la mujer, que incluye la amenaza de tales actos y la coacción o privación arbitraria de libertad, tanto si ocurren en público como en privado”.

En el artículo 2 se considera que la violencia de género abarca los siguientes actos, aunque sin limitarse a ellos:

1. “La violencia física, sexual, y psicológica que se produzca en la familia, incluidos los malos tratos, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violación por el marido... los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia y la violencia relacionada con la explotación.
2. La violencia física, sexual y psicológica perpetrada dentro de la comunidad en general, inclusive la violación, el abuso sexual, el acoso y las intimidaciones en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros lugares, la trata de mujeres y la prostitución forzada.
3. La violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, donde quiera que ocurra”.

¿Violencia doméstica o violencia de género?

Desde hace unos años se está desarrollando un intenso debate acerca del término que se debe utilizar para denominar a este tipo de violencia. Dentro del movimiento feminista están surgiendo voces que se oponen a la utilización del término ‘violencia doméstica’ argumentando que el término ‘doméstica’ hace que este tipo de violencia contra la mujer pueda seguir siendo considerado como dentro del ámbito de lo privado, con lo cual esto convertiría a la ‘violencia doméstica’ en un problema que debe ser resuelto en el interior de los hogares, en el ámbito de lo

privado, y un falso concepto de privacidad ha permitido que este tipo de violencia se siga considerando como algo 'natural' y no como una conducta delictiva, ya que, los delitos, aunque se amparen en la clandestinidad doméstica, siempre serán públicos, en cuanto que atañen a la sociedad en la que se cometen. Cada vez más, sobre todo dentro del movimiento feminista, se tiende a utilizar el término de 'violencia de género' en lugar del término 'violencia doméstica', para referirse a este tipo de violencia, basándose en el hecho de que a la mujer no se la maltrata por ser madre, novia o ama de casa, sino por ser mujer. Por lo tanto, hay quienes sostienen que la violencia contra la mujer hay que analizarla desde el "sistema de relaciones de género que postula que los hombres son superiores a las mujeres. La idea de dominación masculina – incluso de las mujeres como propiedad del hombre– está presente en la mayoría de sociedades y se refleja en sus leyes y costumbres". De ahí que se haga referencia a que la violencia contra la mujer es una violencia de género.

Por 'violencia de género' se entiende la que tiene origen en la distinta posición histórica de hombres y mujeres y en las distintas posibilidades que de ello se derivan, lo que conduce a la situación de desigualdad en que la mujer todavía se encuentra dentro de la sociedad y en su dependencia económica, que hace a ciertos hombres considerarlas bienes propios sobre los que ejercer la propiedad y control exclusivo.

Sin embargo, hay voces discordantes que consideran que al utilizar el término de 'género' se está adoptando un anglicismo que resulta demasiado lejano y optan por defender la utilización del término 'violencia doméstica'.

Hay quien opta por utilizar el término 'violencia doméstica', por ser el término que se ha venido comúnmente utilizando a nivel nacional e internacional, para referirse a la violencia que las mujeres sufren por parte de sus parejas o ex parejas. Y porque consideran que la utilización de otros términos, como puede ser el de 'violencia de género' incluye cualquier tipo de violencia contra la mujer, independientemente de si ésta se produce por parte del compañero o por parte de un extraño o desconocido, o si se produce en el ámbito de la familia, de la comunidad, o del Estado. En este sentido hay que recordar que, según lo recogido por el artículo 2 de la Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, la violencia de género comprende actos que pueden ser perpetrados en tres contextos diferentes, diferenciándose así, entre la violencia en el seno de la familia, la violencia dentro de la comunidad, y la violencia cometida o tolerada por el Estado. Además, y aunque comprendo los argumentos de quienes rechazan el término de 'violencia doméstica', he optado por él porque éste es el término con el que a nivel popular ha sido identificado el fenómeno por la gran mayoría de la gente, y porque es el que usan y ha sido mayoritariamente utilizado por los/as distintos/as profesionales en la materia. Por lo tanto, no hay que olvidar que cuando hablamos de violencia doméstica, nos referimos a una de las formas de la violencia de género, aquella que tiene lugar en el espacio doméstico, teniendo en cuenta que no se alude exclusivamente al espacio físico de la casa, sino que se entiende por 'espacio doméstico' al delimitado por las interacciones en contextos privados. De ese modo, se asocia con una relación de noviazgo, una relación de pareja, con o sin convivencia, o los vínculos con ex parejas. Como cualquier otra forma de violencia de género, el objetivo de la violencia doméstica es el mismo: ejercer el control y dominio sobre la mujer.

MALOS TRATOS

La violencia o maltrato contra la mujer se puede definir como la violencia llevada a cabo contra las mujeres en el ámbito familiar por parte de personas de su entorno, y que puede ser tanto física, como psíquica, sexual, económica, y/o social. Sus características definitorias son:

- a) Los malos tratos domésticos son equiparables a modelos de conducta y de comunicación propios de una relación asimétrica, de dominación.
- b) El agresor y la víctima tienen una relación de afectividad, siendo en la mayoría de los casos el agresor el cónyuge o pareja, aunque también puede serlo el padre, el hijo o el hermano.

- c) Habitualidad, esto es, reiteración de los actos violentos. Si atendemos a la duración o frecuencia de los malos tratos, podemos hablar del maltrato cíclico, que es el que se da en determinadas ocasiones, y el maltrato cotidiano, como forma de relación habitual, y en el que la tolerancia de la mujer hacia esta situación es mucho mayor.

Tanto en un caso como el otro, cuando se habla de violencia doméstica o malos tratos, generalmente se tiende a pensar en sus formas más visibles, como los moretones y señales de golpes, pero no hay que olvidar que existen diferentes tipos de maltrato:

- a) Maltrato físico: acto llevado a cabo con la intención o intención percibida de causar daño físico a otra persona. Dentro de este tipo de maltrato se incluyen acciones desde empujar, abofetear, lanzar objetos... hasta acciones que produzcan o puedan producir lesiones graves que lleven a la mujer a la muerte. Es la forma más frecuentemente conocida de la violencia doméstica, ya que, su impacto es mucho más visible a primera vista que otras formas de maltrato.
- b) Maltrato psicológico: lo constituyen aquellas conductas intencionadas que producen daño psicológico, desvalorización o sufrimiento, incluyendo gritos, insultos, amenazas, acusaciones, críticas de las ideas del otro...
- c) Maltrato sexual: se refiere a todo contacto sexual realizado en contra de la voluntad de la mujer. Incluye actos como la violación dentro de la pareja, la crítica de la forma de la mujer de tener relaciones sexuales, el obligar a la mujer a realizar prácticas sexuales no deseadas, denigrarla sexualmente...
- d) Maltrato económico: consiste en el control absoluto de ingresos y gastos, control del dinero de la casa, de las herencias... Este tipo de maltrato tiene que ver, más que con la falta de recursos económicos, con las prioridades en el uso de los mismos.
- e) Maltrato social: consiste en aquellas actitudes que tienen por objeto aislar a la mujer, alejarla de sus familiares y amistades, descalificarla o ignorarla en público, controlar sus relaciones externas...

Es necesario prestar una especial atención al maltrato psicológico, ya que, los malos tratos psicológicos no son tan aparentes como los físicos, pero sin embargo, sus consecuencias pueden ser mucho más graves y duraderas en el tiempo. Además, el terror psicológico al que tienen sometidas a las mujeres sus agresores hace que en muchas ocasiones las mujeres continúen con sus relaciones y sean incapaces de salir del círculo de violencia en el que se hallan envueltas.

MICROMACHISMOS

El maltrato psicológico está muy relacionado con lo que Luis BONINO llama 'micromachismos', término que utiliza para referirse a las prácticas de dominación que los hombres ejercen con su pareja en la vida cotidiana y que incluyen un amplio abanico de maniobras interpersonales que tienen como objetivo mantener el dominio y su supuesta superioridad sobre la mujer objeto de la maniobra, reafirmar o recuperar ese dominio ante una mujer que se 'rebela', y resistirse al aumento de poder personal de una mujer a la que se vincula o aprovecharse de su poder. Este autor ha establecido una tipología de los micromachismos, clasificándolos en tres categorías:

a) Los micromachismos coercitivos o directos, que incluyen aquellos en los que el hombre usa la fuerza moral, psíquica, económica o de su personalidad, para intentar doblegar a la mujer. Destacan entre este tipo de micromachismos:

- La intimidación, dándose indicios de que si la mujer no obedece, algo pasará.
- La toma repentina del mando, que incluye actos como el tomar decisiones sin consultar, ocupar espacios comunes, opinar sin que se lo pidan o monopolizar.
- La apelación al argumento lógico, consistente en recurrir a la lógica y a la 'razón' para imponer ideas, o elecciones desfavorables para la mujer.
- La insistencia abusiva, tratando de obtener lo que se quiere por agotamiento de la mujer, de forma que al final se acepta lo impuesto a cambio de un poco de 'paz'.
- El control del dinero.

- El uso expansivo del espacio físico.

b) Los micromachismos encubiertos o indirectos, que incluyen aquellos en los que el hombre oculta su objetivo de dominio, con lo cual pasan fácilmente inadvertidos. Entre ellos, se destacan:

- La maternalización de la mujer, creando condiciones para que la mujer de prioridad al cuidado de los/as otros/as.
- Las maniobras de explotación emocional, que incluyen generar en la mujer sentimientos negativos, dudas sobre sí misma y dependencia.
- El terrorismo, ejercido mediante descalificaciones repentinas que dejan a la mujer indefensa.
- Las maniobras de desautorización, que generan en la mujer sentimientos de inferioridad.
- El paternalismo, tratando a la mujer como si se tratara de una niña.
- La creación de falta de intimidad.
- Los engaños, negando lo evidente, incumpliendo promesas...
- La autoindulgencia sobre la propia conducta perjudicial, eludiendo siempre la responsabilidad de la acción.

c) Los micromachismos de crisis, que se suelen utilizar para restablecer el reparto previo y desigual del poder en momentos en los que se produce un aumento del poder personal de la mujer o una pérdida del poder del hombre por razones físicas o laborales. Entre ellos se incluyen:

- El pseudo-apoyo, anunciando el apoyo y ayuda a la mujer, pero sin hacerlo efectivo.
- La desconexión y distanciamiento.
- El hacer méritos, haciendo cambios superficiales, sobre todo frente a las amenazas de separación por parte de la mujer.
- El dar lástima, utilizando comportamientos autolesivos, o amenazas de suicidio.

EL PROCESO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La escalada de la violencia

En la gran mayoría de los casos, la violencia de género sigue unas pautas concretas. Generalmente, todo empieza con violencia verbal y psicológica, ya que, el agresor comienza a insultar a la víctima y a dirigirle mensajes que van minando su autoestima y reduciendo su propia confianza. Posteriormente, el agresor trata de aislar a la víctima de su entorno, intimidándola, amenazándola, empleando violencia contra objetos... Esto suele ser frecuentemente la fase anterior a que se desencadene si es que se va a desencadenar...la violencia física

Una vez que se ha dado la violencia física, en la mayoría de los casos su peligrosidad se agrava con el tiempo, y comienzan a darse las amenazas de muerte, con lo cual, en algunos casos, todo puede terminar en el asesinato de la mujer por parte del agresor. Así, se ha comprobado que en muchos de los casos que terminan en muerte violenta, la mujer maltratada, habiendo visto claramente el peligro que corría su vida, había pedido ayuda previa y a veces reiterada a sus amistades, familia, autoridades policiales, médicas..., sin haber encontrado protección alguna.

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

El llamado ciclo de la violencia se refiere a las fases principales que describen el proceso de la violencia y explica por qué resulta tan difícil para algunas víctimas defenderse cuando la sufren y alejarse del que provoca esa violencia una vez pasada la fase de agresión. Ahora bien, hay que tener en cuenta que la violencia no es necesariamente cíclica, ya que, a menudo aparece de

repente, y no necesita ni justificación ni ritmo. Este ciclo de la violencia ha sido descrito por la doctora Leonore WALKER 1989 diferenciando las siguientes fases:

- a) Fase de la acumulación de la tensión o tensión creciente: durante esta fase las tensiones se van construyendo a partir de pequeños incidentes o conflictos. Esto es resultado de distintas frustraciones del agresor, el cual se comporta de forma tiránica con su pareja, esperando que su compañera satisfaga todos sus deseos y caprichos, incluso los que no expresa y solo piensa para él. Ante esta situación la mujer comienza a sentir frustración y vive en un estado de constante confusión. Esto da lugar a episodios violentos leves, caracterizados por insultos, menosprecios, sarcasmos, indiferencia... Además, el agresor achaca a la víctima la tensión existente, con lo que ella recibe el mensaje de que su percepción de la realidad es incorrecta y comienza a culpabilizarse por lo que sucede.
- b) Fase de explosión de la violencia o agresión física: se caracteriza por la pérdida total del control y el comienzo de las agresiones no sólo verbales y psicológicas, sino también físicas y sexuales. La mujer se muestra incapaz de reaccionar, porque la desigual balanza que se ha establecido en la pareja a lo largo del tiempo la paraliza.
- c) Fase de remisión, de calma, 'luna de miel' o 'interludio amoroso': representa el refuerzo que el agresor da a la víctima para mantenerla junto a él. Para ello, el agresor se muestra arrepentido, pide perdón, llora y promete que no se volverá a repetir la agresión y que va a cambiar. Todo consiste en compensar a la víctima de modo que ésta no tome decisiones como denunciarle o abandonarle, reforzando así la dependencia emocional de la mujer con respecto a su agresor y consiguiendo que la mujer recobre la esperanza en la relación y en las posibilidades de cambio del agresor.
- d) Inicio de un nuevo ciclo: a la falsa ilusión que constituye la 'luna de miel' le sucede un nuevo ciclo de tensiones. Surge de nuevo la irritabilidad, se inicia un nuevo ciclo en el que el agresor intenta de nuevo crear miedo y obediencia más que respeto e igualdad. Cada pareja tiene su propio ritmo y las fases duran un cierto tiempo dependiendo de cada pareja, pero las fases tienden a ser cada vez más cortas y la violencia cada vez más intensa.

La frecuencia con que se repite el ciclo y la peligrosidad que va alcanzando aumenta a medida que se avanza en la escalada de la violencia.

Generalmente cuando una mujer maltratada hace una petición de ayuda ya ha dado varias vueltas al ciclo de la violencia. Además, cada vez que cierra un ciclo, la mujer pierde confianza en sí misma, con lo cual, es importante para evitar que todo culmine en homicidio o suicidio, que en el momento en que solicite ayuda, se le preste de manera inmediata y sin cuestionar sus decisiones pasadas.

CAUSAS DEL PROBLEMA

A pesar de que en muchas ocasiones se han mencionado aspectos como el abuso del alcohol y/o drogas, las enfermedades mentales, el bajo nivel cultural y educacional, la pobreza, el estrés, etc..., como posibles causas del maltrato a la mujer, hay que resaltar que las causas del problema no son individuales, sino que son culturales e ideológicas, y que aunque estas circunstancias particulares puedan actuar como factores de riesgo o desencadenantes de la violencia doméstica en algunas ocasiones, las verdaderas causas de este tipo de violencia tienen más bien que ver con la existencia de ciertas actitudes y esquemas de género existentes en nuestras sociedades y que favorecen la impunidad con que en muchos casos se dan los malos tratos. Existen normas y valores relacionados con los géneros que sitúan a la mujer en una posición subordinada con respecto al hombre y que mantienen e incluso refuerzan la violencia doméstica contra la mujer.

Entre estas normas y valores destacan:

1. El dominio y control masculino de la riqueza
2. El hecho de que el hombre considere a la mujer como un objeto de su propiedad
3. La aceptación en cierta medida de la violencia interpersonal para resolver los conflictos
4. Los conceptos referentes al hecho de que el lugar de la mujer está en el hogar...

Por lo tanto, se puede decir que existen una serie de creencias culturales sobre los derechos y privilegios de los maridos que históricamente han legitimado el dominio del hombre con respecto a su pareja y han justificado el uso de la violencia para controlarla.

Todas estas normas y valores se inculcan desde la infancia, cuando se comienza a estimular en los niños el ser agresivos y sexualmente activos, mientras que a las niñas se les enseña a ser dulces y a resistir la actividad sexual.

Por ello, se hace completamente necesario establecer normas y actitudes sociales que favorezcan la igualdad entre hombres y mujeres.

En este sentido se han manifestado diferentes organismos, como la Oficina del Defensor del Pueblo de España en su informe de 1998, además de múltiples investigaciones rigurosas sobre el tema, insistiendo en que no pega, humilla o maltrata, por ejemplo, el alcohol, las drogas, la pobreza o la enfermedad mental, sino que la causa del maltrato a la mujer está en todo un conjunto de creencias misóginas y profundamente machistas que un segmento de la población masculina aún conserva.

Así, como afirman BOSCH y FERRER, aunque el alcohol es un problema, y posiblemente aún más en España que en otros países, ya que en España se consume mucho más, no todos los maltratadores beben, ni todos los que beben son maltratadores. En cambio, todos aquellos hombres que vean a la mujer como un ser inferior son potencialmente agresores, y por lo tanto, son potencialmente maltratadores.

Por lo tanto, se hace absolutamente necesario considerar la violencia doméstica como un problema social, aceptando que los malos tratos a la mujer tienen su origen último en unas relaciones sociales basadas en la discriminación y la desigualdad, en la dominación de los hombres sobre las mujeres, base todo ello de la estructura patriarcal.

SOLUCIÓN DEL PROBLEMA

Dada la polémica surgida en la sociedad internacional ante la gravedad del problema de la violencia doméstica, desde hace unos años se están tomando diferentes medidas destinadas a la protección de las víctimas y a la prevención del problema, tanto a nivel autonómico, como estatal, europeo e internacional. A pesar de que es cierto que se han dado muchos avances en lo que se refiere a las actuaciones y políticas para combatir la violencia doméstica, sobre todo a nivel jurídico, aún sigue en aumento el número de mujeres muertas a manos de sus parejas, con lo cual se deben establecer medidas realmente eficaces para la protección de las víctimas de la violencia doméstica, que no sean fruto de necesidades electoralistas y campañas de imagen. Hay que tener en cuenta que en el fondo del maltrato a la mujer reside un gran machismo fruto de la sociedad androcéntrica y patriarcal en la que vivimos y que distribuye desigualmente el poder entre hombres y mujeres con una serie de normas que favorecen el control sobre las mujeres e intentan minimizar el problema. Por todo ello, es importante insistir en su prevención a través de la información y educación de generaciones, ya que mientras no se instaure una cultura de igualdad poco pueden hacer las medidas legales y jurídicas para solucionar el grave problema de la violencia doméstica. La verdadera solución de este grave problema social pasa necesariamente por su prevención. En este sentido, destaca el papel relevante que la educación debe tener, educación orientada a diversos grupos de profesionales implicados/as en el tratamiento del problema, y educación orientada a la población en general y especialmente a los/as más jóvenes y escolares, estimulando la igualdad entre géneros y desarrollando nuevas formas de resolución de conflictos, ya que el problema del maltrato a la mujer tiene solución a largo plazo a través de la educación en valores no-sexistas.

VIOLENCIA CONTRA LA MUJER: UN PROBLEMA DE SALUD. *Miguel Lorente Acosta*

La violencia contra las mujeres ha pasado desapercibida en el campo de la salud, tanto

- por los factores que la presentan como algo normal dentro de las relaciones de pareja
- Como por la escasa trascendencia que se le han dado a las lesiones que presentan las mujeres maltratadas, especialmente en lo referente a las alteraciones psicológicas, que en la mayoría de los casos pasan desapercibidas.

Para conocer el verdadero impacto que la agresión tiene sobre la mujer

- No sólo debemos considerar la incidencia: el número de casos que se producen al año
- También hemos de considerar la prevalencia: el número de mujeres que hay en una determinada sociedad que han sido víctimas de la agresión en algún momento de su vida

Una mujer víctima de malos tratos, con lo que ello significa de violencia mantenida y agresiones puntuales repetidas, no deja de sufrir las consecuencias tras presentar la denuncia.

La mujer, aunque se haya recuperado de las lesiones físicas y psíquicas sufridas y, aunque haya rehecho su vida, siempre mantendrá una actitud determinada tras la experiencia del maltrato que la habrá modificado por completo como persona.

El suceso de la agresión en la relación de pareja afecta a la psicobiografía de la mujer. Ello no significa que quede con secuelas o que no se recupere, simplemente que *todos somos un poco consecuencia de nuestro pasado*, de nuestra historia y de nuestras historias, y entre la de las víctimas de los malos tratos están los episodios de violencia.

Síndrome de agresión a la mujer (SAM) *(Lorente, 1998)*

"Agresiones sufridas por la mujer como consecuencia de los condicionantes socioculturales que actúan sobre el género masculino y femenino, situándola en una posición de subordinación al hombre, y manifestadas en los tres ámbitos básicos de relación de la persona:

- ⇒ *Maltrato en la relación de pareja,*
- ⇒ *Agresión sexual en la vida en sociedad*
- ⇒ *Y acoso en el medio laboral"*

Síndrome de Maltrato a la Mujer *(Lorente, 1998)*

"Conjunto de lesiones físicas y psíquicas resultantes de las agresiones repetidas llevadas a cabo por el hombre sobre su cónyuge, o mujer a la que estuviese o haya estado unido por análogas relaciones de afectividad"

Las víctimas de este tipo de violencia no lo es sólo la mujer, sino que pueden llegar a serlo todos los miembros de la familia (hijos, ancianos, padre, madre,...) del mismo modo los autores pueden ser cualquier miembro del grupo.

El ambiente doméstico o familiar es un escenario que no finaliza cuando se acaba la relación familiar. En ocasiones es más bien al contrario, la situación se agrava y se produce un mayor acoso y persecución de la mujer con el consiguiente daño psíquico, y unas agresiones físicas quizá no tan repetidas, pero sí más violentas, llegando en algunas ocasiones a cuadros que suponen un importante riesgo para la mujer e incluso al homicidio.

Es en esta situación en la que la relación está en vías de acabar o ya finalizada cuando la idea de la mujer como pertenencia puede desencadenar la violencia al ver que le ha sido despojada y que puede ser compartida con otra persona.

Las lesiones derivadas del síndrome de agresión a la mujer pueden ser de tipo físico o psíquico, si bien, dadas las características de este tipo de violencia y su curso crónico, siempre existen manifestaciones psíquicas, tanto en los momentos cercanos al ataque físico, como con posterioridad al mismo, perdurando como puentes entre cada una de las agresiones.

1. LESIONES FÍSICAS

En un reciente trabajo realizado sobre 9000 mujeres que acudieron a los servicios de urgencias de diez hospitales diferentes MUELLERMAN (1996) encontró como datos significativos que la lesión más típica en las mujeres maltratadas era la rotura del tímpano, y que tienen mayor probabilidad de presentar lesiones en la cabeza, tronco y cuello.

Las no maltratadas, por el contrario, suelen sufrir las lesiones con mayor frecuencia en la columna vertebral y extremidades inferiores.

Las circunstancias de las que depende el cuadro lesional son (BROWNE, 1987):

1. El grado de violencia empleado
2. La repetición seguida de la agresión
3. La unión del maltrato a otro tipo de hechos.

Estos dos últimos factores, la repetición de los hechos y la unión a otras acciones dentro de un incidente, aumentan la capacidad lesiva, ya que conllevan un incremento del grado de violencia y hacen, además, que la víctima sea incapaz de recuperarse para protegerse de la siguiente agresión al encontrarse física y psicológicamente aturdida por la rapidez de los sucesos (PATTERSON, 1982; REID et al, 1981).

2. LESIONES PSÍQUICAS

Los trabajos realizados durante los últimos quince años han demostrado que la sintomatología psíquica encontrada en las víctimas debe ser considerada como una secuela de los ataques sufridos, no como una situación anterior a ellos (MARGOLIN, 1988). Los estudios en dicho sentido se llevaron a cabo realizando análisis comparativos con la respuesta humana al trauma, existiendo una correlación estrecha entre la sintomatología desarrollada por las víctimas del maltrato y la respuesta a determinadas situaciones estresantes.

Las lesiones psíquicas pueden ser

1. Lesiones agudas, tras la agresión
2. Lesiones a largo plazo, aparecidas como consecuencia de la situación mantenida de maltrato.

2.1. Lesiones Psíquicas AGUDAS

Alexandra SYMONDS propuso en 1979 la denominada "Psicología de los sucesos catastróficos" como un modelo útil con el que analizar las respuestas emocionales y conductuales de las mujeres frente a las que se había dirigido algún tipo de violencia, observando que las reacciones a los traumas ocasionados por sus parejas están muy próximas a las de los supervivientes de diferentes tipos de sucesos traumáticos.

Al igual que otras víctimas, la primera reacción normalmente consiste en una autoprotección y en tratar de sobrevivir al suceso (KEROUAC y LESCOP, 1986).

Suelen aparecer reacciones de shock, negación, confusión, abatimiento, aturdimiento y temor.

Durante el ataque, e incluso tras este, la víctima puede ofrecer muy poca o ninguna resistencia para tratar de minimizar las posibles lesiones o para evitar que se produzca una nueva agresión (WALKER, 1979; BROWNE, 1987).

Estudios clínicos han comprobado que las víctimas de malos tratos viven sabiendo que en cualquier momento se puede producir una nueva agresión. En respuesta a este peligro potencial, algunas de las mujeres desarrollan una extrema ansiedad, que puede llegar hasta una verdadera situación de pánico.

La mayoría de estas mujeres presentan síntomas de incompetencia, sensación de no tener ninguna valía, culpabilidad, vergüenza y temor a la pérdida del control.

El diagnóstico clínico que se hizo en la mayor parte de los casos fue el de depresión (HILBERMAN, 1980).

El seguimiento de las víctimas ha demostrado como la sintomatología se va modificando y como tras el tercer incidente el componente de shock desciende de forma significativa.

BROWNE ha comprobado como estas mujeres a menudo desarrollan habilidades de supervivencia más que de huida o de escape, y se centran en estrategias de mediar o hacer desaparecer la situación de violencia.

Existen dos condicionamientos fundamentales típicos del Síndrome de Maltrato a la Mujer con relación a las lesiones psíquicas:

- La repetición de los hechos da lugar a un mayor daño psíquico, tanto por los efectos acumulados de cada agresión, como por la ansiedad mantenida durante el período de latencia hasta el siguiente ataque.
- La situación del agresor respecto a la víctima. Desde el punto de vista personal el agresor es alguien a quien ella quiere, alguien a quien se supone que debe creer y alguien de quien, en cierto modo, depende. Desde el punto de vista general las mujeres agredidas mantienen una relación
 - Legal: MATRIMONIO
 - Económica: FAMILIA TRADICIONAL
 - Emocional: LE QUIERE
 - Social: ESTAMENTO SOCIAL

Todo ello repercute en la percepción y análisis que hace la mujer para encontrar alternativas, viéndose estas posibilidades limitadas y resultando muy difícil la adopción de una decisión. La consecuencia es una reinterpretación de su vida y de sus relaciones interpersonales bajo el patrón de los continuos ataques y del aumento de los niveles de violencia, lo cual hace que la respuesta psicológica al trauma y la realidad del peligro existente condicionen las lesiones a largo plazo.

2.2. Lesiones Psicológicas A LARGO PLAZO

Las reacciones a largo plazo de las mujeres que han sido agredidas física y psíquicamente por sus parejas incluyen: (GOODMAN et al, 1993).

- temor,
- ansiedad,
- fatiga,
- alteraciones del sueño y del apetito,

- pesadillas,
- reacciones intensas de susto y quejas físicas
- molestias y dolores inespecíficos

Tras el ataque las mujeres se pueden convertir en dependientes y sugestionables, encontrando muy difícil tomar decisiones o realizar planes a largo plazo. Como un intento de evitar un abatimiento psíquico pueden adoptar expectativas irreales con relación a conseguir una adecuada recuperación, persuadiéndose ellas mismas de que pueden reconstruir en cierto modo la relación y que todo volverá a ser perfecto (WALKER, 1979).

Como ocurre en todas las víctimas de la violencia interpersonal, las mujeres agredidas por sus parejas aprenden a sopesar todas las alternativas frente a la percepción de la conducta violenta del agresor. Aunque esta actitud es similar a aquella producida en otros tipos de agresiones o en situaciones de cautividad, los efectos en las víctimas del maltrato están estructurados sobre la base de que el agresor es alguien al que están o han estado estrechamente unidas, y con el que mantienen cierto grado de dependencia (BROWNE, 1991).

En estos casos la percepción de vulnerabilidad, de estar perdida, o de traición pueden aparecer de forma muy marcada (WALKER, 1979).

El primer gran estudio que se llevó a cabo sobre la respuesta psicológica de mujeres envueltas en relaciones en las que eran maltratadas fue publicado por Leonor WALKER en 1979,

Fue recogiendo los efectos potenciales a largo plazo que podían aparecer en las relaciones de pareja en las que el hombre agredía física o psíquicamente a la mujer.

El resultado fue la descripción de una serie de síntomas entre los que destacaban:

- sentimientos de baja autoestima
- depresión
- reacciones de stress intensas
- sensación de desamparo e impotencia.

A estos síntomas unía las manifestaciones de las víctimas refiriendo e insistiendo en la incapacidad para controlar el comportamiento agresivo o violento de sus agresores. Sin embargo, en contra de lo que se esperaba, estas mujeres presentaban un elevado control interno, quizá porque están muy pendientes de manejar sus propias respuestas al trauma y a las amenazas, al mismo tiempo que se encuentran inmersas en las necesidades de la familia y en otras responsabilidades.

Otros estudios (ROMERO, 1985) han comparado las reacciones de las mujeres maltratadas con las de los prisioneros de guerra, encontrando tres áreas comunes a ambos tipos de víctimas:

1. El abuso psicológico que se produce dentro de un contexto de amenazas de violencia física conduce al temor y debilitación de las víctimas.
2. El aislamiento de las víctimas respecto a anteriores fuentes de apoyo (ej. amigos o familia) y a las actividades fuera del ambiente hogareño conllevan a una dependencia al agresor y la aceptación o validación de las acciones del agresor y de sus puntos de vista.
3. Existe un refuerzo positivo de forma intermitente ocasionado por el temor y la pérdida personal que refuerza la dependencia emocional de la víctima a su agresor.

El resultado de la situación descrita y la consecuente reacción psicológica a largo plazo configura el denominado SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA, el cual hace referencia a las alteraciones psíquicas y sus consecuencias por la situación de maltrato permanente. Este síndrome no debe confundirse con el Síndrome de Agresión o Maltrato a la mujer, ya que estos

se centran en el cuadro lesional y las características de los elementos que lo configuran, siendo el síndrome de la mujer maltratada consecuencia del maltrato a la mujer.

Estas alteraciones junto con el aislamiento de la mujer que el agresor va consiguiendo respecto a los diferentes puntos de apoyo de la mujer, así como el contexto socio-cultural que minimiza los hechos, justifica o trata de comprender más al agresor que a la víctima, explica, entre otras razones, porqué es tan difícil salir de esta relación para la mujer, o cómo se puede producir reacciones de agresividad de la mujer hacia el agresor.

BIBLIOGRAFÍA

- ALBERDI, I. y MATAS, N. La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España. Colección de Estudios Sociales nº10. Fundación "La Caixa", Barcelona, 2002.
 - BINSTOCK, H. "Violencia en la pareja. Tratamiento legal. Evolución y balance" en Serie Mujer y Desarrollo 23 (1998) 5-45.
 - BONINO, L. "Violencia de género y prevención. El problema de la violencia masculina", comunicación presentada en las Primeras Jornadas sobre Violencia Doméstica, organizadas por el Ayuntamiento de Madrid, 21 de noviembre de 2000.
 - BOSCH, E. y FERRER, V.A. La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata. Cátedra, Madrid, 2002.
 - CORSI, J. Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención. Piados, Buenos Aires, 1995.
 - HEISE, L. y otros. Violencia contra la mujer: la carga oculta de la salud. Programa Mujer, Salud, y Desarrollo. OPS, Washington, D.C., 1994.
 - MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES. "Informe de la Ponencia constituida en el seno de la Comisión de Relaciones con el Defensor del Pueblo y de los Derechos Humanos encargada del estudio de la mujer maltratada" en Selecciones y Análisis de documentación. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Madrid, 1998, 23-29.
 - WALKER, L.E. - The Battered Woman. Harper Colophon, New York, 1979.
 - Terrifying Love. Harper & Row, New York, 1989.
-

Universos

Mesa Redonda: Mujeres que han padecido maltrato Jueves 22 de junio de 2006

*Grupos de intervención terapéutica
Punto Municipal del Ayuntamiento de Móstoles del Observatorio contra la Violencia de Género*

Índice de lectoras y lecturas

1. Minerva
 - Presentación de Universos de mujeres
 - Poesía Las lágrimas
2. Begoña
 - ¡La casa huele que apesta a café!
3. Isabel
 - El amor es ciego
4. Chón
 - ¡Si fuera mas Joven y valiente... ¡
5. Diana
 - ¡Nunca me casaré!
6. Elena
 - Poesía de Laura
 - Hecho poético...
7. Lisa
 - “... algún día amé a esa persona...”
8. Rosario
 - ¿Quién iba a cambiarle los pañales?
9. Carmen
 - “Dentro de mi hay un miedo interior”
10. Isabel
 - “Me pides que mire hacia atrás”

Las lágrimas

Carta a un maltratador

Cuando tú la tocas.
Cuando tú la insultas.
Cuando tú la hieres.
Cuando tú la humillas.
Cuando tú la golpeas.
Cuando tú la destrozas.

Sus lágrimas se contaminan
de tu maldad.
Se hacen densas y sólidas
como piedras.
La embalsaman por dentro.
Devoran sus órganos,
la infectan...

No la hagas llorar nunca,
Que nunca tenga miedo de ti
-el amor y el miedo son
incompatibles-
No la aceches.
No la comprimas.
No la controles.

Respetar su individualidad,
respetar su intimidad
-ella no es tu propiedad-
Acepta su unicidad.

Déjala libre.
Se tu también libre.
Cuídala siempre,
cuídate tu también.

No hagas un infierno de tu vida y de
las vidas de los que te rodean.

Enfréntate a tu desazón
a tus nervios
a tu crueldad
a tu rabia
a tu violencia
a tu locura...

Porque cuando tú la tocas.
cuando tú la insultas,
cuando tú la hieres,
cuando tú la humillas,
cuando tú la destrozas.
cuando tú la matas...

Sus lágrimas se contaminan
de tu maldad.
Se hacen densas y sólidas
como piedras.
La embalsaman por dentro.
La embalsaman por fuera.
Devoran sus órganos,
la infectan...

Cuando tu la matas
tú mundo se desborda
con su sangre.
Cuando tu la matas
la tierra se inunda
con sus lágrimas

Ana V. Serrano

“La casa huele que apesta a café”

Soy Luisa, tengo cincuenta y nueve años. Me casé con veintidós. Desde entonces mi vida tan solo ha sido un calvario de pena y sufrimientos. Estoy escribiendo estas líneas apenas sin querer, casi a la fuerza:

- En primer lugar porque no quiero recordar lo mal que se ha portado mi marido conmigo y con mis hijas.
- Y en segundo lugar, porque bastante dolor me produce cuando me vienen a la memoria muchas cosas y ninguna buena, que el doble de dolor me causa si tengo que escribirlo.

No os podéis imaginar ni nadie se puede imaginar, que en casi treinta y cinco años que he estado con el, no se lo que es ir a tomar una cerveza o a dar un paseo.

Me acuerdo una nochevieja mi hija la mayor tenía un año, nos fuimos con mi hermana, su marido y una pareja mas. Mi madre se quedó con la niña. Cuando regresamos a casa no os podéis hacer idea de lo mal que lo pasé. Empezó diciendo que yo ¿que tenía con uno de los que venía con nosotros? Que parecía que yo estaba liada con el. Yo todo lo que recuerdo de aquello es que me llevé una paliza y así fue siempre que íbamos a algún sitio. O a alguna boda...

No se por donde empezar. Porque tengo tanto pasado que ahora mismo no se que decir. Lo único que puedo decir es que el tiene dos caras. Para la casa la cara mala y de la puerta para afuera la cara buena, es otro hombre. Con mis hijas y conmigo se ha portado muy mal. A mi me ha dicho de todo, nada bueno. Me ha maltratado física y moralmente, pero no de pasada, sino de lo más profundo que se le puede hacer daño a una persona. Por todos los lados y lo peor de esto es que mis hijas han pagado las consecuencias.

Yo estoy que no duermo pensando que me lo puedo encontrar y que me haga algo. Se que es capaz de hacerlo. En una de las muchas broncas que hemos tenido me dijo: “Yo a ti te mato, yo iré a la cárcel, pero tu no te ríes de mí”. Yo no se porque me decía que no me riera de el, cuando me he pasado mi vida llorando. Y el siempre haciéndome esconder mi llanto.

Cuando le llevaba la contraria porque me quería hacer ver cosas que no eran ciertas, ahí ya estábamos en pelea. ¡Cuántas veces me señalaba de cardenales! El me decía: “*Que no te lo vean las niñas... no llores, que no te noten nada*”. Pero las niñas cuando eran pequeñas lo veían y no sabían que pasaba, porque yo siempre procuraba disimular pero se fueron haciendo grandes, se ponían en medio y ellas pues alguna torta encontraban.

Un día y otro venían y nos encontraban discutiendo y que me estaba pegando. Ellas decían: *¿pero que haces mamá?* Y siempre me echaba la culpa a mi misma.

No puedo decir y contarlo todo porque tendría que escribir un libro. Tan solo comentaré algún momento un poco por encima.

No quería ni que tomara café, todo le molestaba. Un día hago café y no me dice nada; pero fue a tirar algo a la basura y vio que estaban los posos del café en el cubo de la basura. El me dice: “*No te he dicho que no tomes tanto café*” “*Además, la casa huele que apesta a café*” Yo le digo: “*Si no llegas a ver los posos del café en la bolsa de la basura, no*

dices nada". Me di la vuelta y de repente me dio con la bolsa de la basura en la espalda. La bolsa se rompió. Todos los posos del café se dispersaron por el suelo y por todas partes de la cocina.

Yo me puse a limpiarlo todo. Mientras estaba limpiando llegó una de mis hijas y me dijo: *"Mamá, ¿que ha pasado?"* Y yo le respondo: *"Tu padre que ha cogido la bolsa de la basura que tenía los posos del café y me ha dado con ella"*

El lo negó, dijo que era mentira, pero tan ciego se ponía que no vio que me había dejado marcado el café en la espalda, y como esta muchas mas durante casi treinta y cinco años. Sufriendo y haciendo sufrir a mis hijas. Que están mal por culpa de lo que han vivido y soportado.

La última pelea gorda fue en la que mis hijas pusieron fin a todo. Me dijeron: *"No mamá, tu no puedes aguantar mas, ni tu ni nosotras. A ti un día te va a matar."*

Ese día fuimos a la boda de un primo mío en Alcalá de Henares. Para mi el ir con el en el coche era un martirio. Porque todo lo hacía mal. Las hijas le dijeron al salir de casa: *"Papá no le digas nada a mamá, ni la pongas nerviosa que tiene que conducir"*

Pues no podéis hacer una idea del viaje que me dio para el todo lo hacía mal, me dijo de todo. Yo ya estaba tan nerviosa, que no daba ni con la iglesia. El siguió pinchándome. Estuvimos con todos. Parecía que no le pasaba nada y yo os podéis imaginar fingiendo y poniendo buena cara delante de mis hermanos, primos, tíos etc. Como si no pasara nada.

En esta boda nos sentaron al lado de un primo mío y de mi hermano y mi cuñada. Este primo está separado. Lo que faltaba... al día siguiente de la boda, empezó a decirme que porque no le había dicho que estaba separado, decía que no se lo había contado porque yo estaba liada con el; porque soy una puta.

Ya empezó a decir y a hacer. Me llevó a empujones a la habitación, me echo en la cama. Se sentó encima de mí, y con mis propios puños empezó a pegarme. Como me puso... que yo no podía ni moverme.

Cuando llegó mi hija y me vio de este modo se asustó. Yo le dije que no dijese nada. Que se fuese a la cama. Al día siguiente mis hijas decidieron llevarme al médico. Pensamos en irnos de casa. Dicho y hecho.

Ahora estoy muy nerviosa, mientras escribo esto, porque estoy recordando cosas muy dolorosas para mi. Espero que sirva para que nadie tenga que soportar lo que yo he sufrido. Lo daré por bien hecho. Que nadie se crea que cuando dan una paliza y luego te dicen que no lo van a hacer mas, va a ser así. Es mentira. No aguantéis ni un maltrato; denunciarlo lo antes posible. Si yo lo hubiera hecho antes a lo mejor mis hijas no estarían como están. Son tres hermanas que se quieren mucho. Pero por cualquier cosa que empiecen a hablar, como esté el tema de su padre... se ponen nerviosas. Y esto a mi me duele en el alma.

Gracias a Dios hoy estoy mas tranquila. Pero tengo mucho miedo por si me lo encuentro. Pero por otro lado pienso que le echaría valor y esto es lo mejor que he podido hacer: DENUNCIARLO.

Luisa

El amor es ciego

¿Por que cuando nos enamoramos no vemos mas allá? Conocemos a alguien, nos hacemos amigos, salimos, nos reímos, etc... Es alguien especial, que poco a poco con su encanto nos va gustando un poco mas. No sabemos si lo que nos muestra es verdad... ¿Y si lo hace para impresionar?

A veces las apariencias engañan, pero cuando te gusta una persona solo te fijas en sus cosas buenas ¿pero por que no queremos mirar mas allá?

Cuando hacen una cosa mal, nos ponemos una venda en los ojos. No queremos ver sus errores.

Me engaño a mi misma, porque tapo algo insignificante que crecerá.

¿Volveré a ponerme la venda en los ojos? Seguro que si, porque el amor es ciego.

Llego a un punto de sumisión, me canso, y me quiero quitar la venda, pero ya es muy tarde, porque el es mi dueño y no me deja ya ni ser ni decir lo que pienso.

Ya no oculto el dolor, las ganas de volver a ser yo, no controlo los sentimientos. Quiero sentirme libre, no cohibida por nada ni por nadie.

Pero cuando decido dar el paso me entra el miedo y me paralizo ante cualquier situación.

Como veo que no lo consigo, siento que nadie me ayuda. Pienso que todo lo he perdido, pero tengo dos opciones; intentarlo pase lo que pase y recuperar todo lo que tenia. Si no lo consigues a la primera al menos ser libres y sentirme persona.

Cuando hago esto, veo una mano que se extiende, oídos que se abren y palabras que me dan calor; mi primer punto de apoyo, es un amigo.

Poco a poco lo voy consiguiendo, cuesta y duele. Deseo que todo pase; quiero reír... saltar... poder ser la que fui, “aunque por ello te amenacen con quitarte la vida, poniéndote la cabeza en una vía de tren como lo hizo mi maltratador conmigo”... lucha por lo que es tuyo.

Merece la pena quitarte la venda de los ojos, por muy gorda que sea, por mucho que cueste.

VIVE LA VIDA COMO TU QUIERAS NO COMO NADIE TE LA IMPONGA.

Soy de Móstoles y tengo 18 años. Mi nombre es Patricia y espero que estas frases os ayuden a entenderme cuando digo que el amor no es ciego.

No os pongáis la venda, solo poner el corazón. Confía en tu primera intuición. Cuando alguien te maltrata, sientes algo dentro de ti ... como si algo se quebrara.

El amor nos ciega y nos enfrenta a quien no debemos y nos quiere. Nos hace mentir a quienes creen en ti.

Muchos seres humanos son posesivos y primero están ellos, después ellos y luego ellos. Y si algo quieren lo toman... y si no puede ser suyo lo destruyen.

La gran mayoría confunde el amor con posesión; el cariño con dominio. Y la relación de pareja con demostración de poder: "Tu eres mía y harás lo que yo te diga"

Tu callas y otorgas... y cuando quieres reaccionar ya es tarde

Patricia

¡Si fuera mas joven y mas valiente...

Ahora cuando mi vista se pierde en la lejanía del tiempo... me siento fracasada, triste y apenada. Y sobre todo preocupada por mis hijos no son todo lo normales que debieran ser. Y eso por nuestra culpa. Yo sola me forjé mi vida o tengo que decir era mi destino o mi cobardía.

Tengo 77 años, soy mayor para plantearme cambiar mi vida. Fui una chica alegre y conquistadora. Tuve muchos pretendientes. Algunos los hice sufrir. Yo era guapilla y muy alegre. Trabajaba mucho pero siempre tenía mi dinero, vestía bien y mi vida era bastante buena.

Así llegué a los veintiocho años soltera. Todas mis amigas y hermanas ya estaban casadas. Todo el mundo se casaba menos yo. De pronto me entraron las prisas y me casé con el primero que se me puso a tiro. ¡Que cosa tan terrible hice!

Al principio todo fue bien, pero poco a poco todo fue cambiando. Para el yo todo lo hacía mal. Me llamaba tonta. En todas las cosas que yo hacía o decía el era quien mandaba, en el dinero, yo solo recibía una cantidad para la comida, todo lo demás era el quien disponía, desde compras de ropa hasta todo los gastos que pudiera haber. Su madre recibía mucho mas y disponía mas que nosotros: mis hijos y yo.

El ha sido mejor hijo que padre o marido. Mis hijos veían como yo era tratada. Todos nosotros vivíamos con miedos. El único que tenía derecho a todo era él. El listo era él. Los demás éramos tontos.

Mientras hubo dinero, fuimos tirando. Pero cuando vinieron las vacas flacas todo eran broncas, chillidos y hasta algún agarrón del cuello. Una vez quise irme, pero mis tres hijos eran pequeños y me amenazó con ellos. Nunca me los dejaría a mi que era tonta. Así ha pasado mi vida.

No tengo casa. Estoy de alquiler. Mi pequeña pensión es administrada por él. No me deja ver a mi familia. Poco a poco estoy sola. Sola con sus gritos, sus mandatos y sus locuras. Pero ya es tarde para cambiar mi vida. Solo puedo dar buenos consejos. Los tiempos han cambiado. Pero nunca dejéis que nadie os grite. Y menos un hombre.

Vuestro dinero sea de trabajo o pensión, sed vosotras las únicas administradoras. Y sobre todo ser valientes y dejar al maltratador. **Libreros del maltratador psicológico... ¡esos son los peores!**

¡Si fuera mas joven y mas valiente... cambiaría muchas cosas, todo lo que he hecho mal! Y sobre todo: no me casaría. Porque no solo sufres tú, los hijos pierden para toda la vida.

Y mucho es mejor.... vestir santos que desnudar borrachos o maltratadores.

Yo desearía vivir sola, pero eso es un sueño. Tengo en contra el dinero, los años y sobre todo mi cobardía.

Cali

¡Nunca me casaré!

El golpeaba las puertas, las paredes, las ventanas, daba golpes y gritos... acorralaba a mi madre en la habitación.

Mientras yo, muerta de miedo me aferraba fuertemente a los barrotes del balcón, y repetía en voz alta una y otra vez: ¡Nunca me casaré... nunca me casaré... nunca, nunca, nunca!

Recuerdo que entonces mi altura era tan pequeña que mi cabeza no sobresalía de aquellos hierros.

El de forma constante me decía: “¡Eres una inútil, eres una torpe, eres una estúpida, eres una pusilánime! ¡No vales para nada... Gilipollas, que eres una Gilipollas!”

A él de vez en cuando le invadía como una especie de ataque compulsivo y nervioso que lo arrasaba todo.

Yo vivía siempre con miedo, como si en la casa hubiera una bomba de la que no se sabía cuando iba a explotar.

Un día me mandó a tirar unos cubos llenos de escombros a un descampado. No había apenas casas, ni luces, todo estaba oscuro. Yo tenía miedo y lloraba...

Entonces el, enfurecido comenzó a gritar a la vez que me decía “¡cobarde, cobarde, que eres una cobarde, que nunca servirá para nada!” Yo tenía entonces siete años.

A los diez años y al cambiar de un colegio privado a uno público, suspendí todas las asignaturas y el entonces me dijo:

“Tu no vales, y el día de mañana a lo único que te podrás dedicar es a ser una puta!”

Otro día me mandó a un recado y me dio un dinero, pero no se como fue, que lo perdí. Cuando el lo supo, presa de una gran rabia me dijo:

“ Has perdido un dinero que no es tuyo, y tu aquí no tienes nada, tan sólo la cama donde duermes y ni siquiera eso porque tampoco es tuya”

El tenía que comer todos los días a las tres en punto de la tarde, y cuando un día le pusimos la comida un poco mas tarde, el tiró el plato contra la pared.

Y a mí se me quedó gravada aquella escena para siempre. Aquellos fideos resbalando, escurriendo, llegando lentamente hasta el suelo, mezclándose con mi desolación. Una desolación aprendida, fría, calmada, de tantos y tantos años.

En aquellos días yo tenía quince años.

Guardé muchos años aquel trozo de plato roto, y un día antes de que muriera lo tiré.

El decía delante de otras que yo no servía para nada y yo creo que todos los que lo oyeron decirlo, le creyeron.

El jamás me pegó y nunca me tocó.

Hoy tengo más de cincuenta años y aún tengo pesadillas.

Aquellos años de mi niñez y mi adolescencia fueron de una angustia, de un miedo, de una intensidad y de un dolor indescriptibles.

Y ahora, y a día de hoy y en medio de una gran depresión, me estoy preguntando si el, no tendría razón, y yo no valía ni valgo para nada.

El era mi padre

BRIHUEGA

“Hecho poético”

Veinticuatro de abril de dos mil seis

“Esto me ha quedado gravado para siempre:

...Mi marido me rompía el dinero

y me lo tiraba a la cara,

porque decía que como era suyo...

hacía lo que quería con él.”

J.S.

“Destruiré las lanzas que nos unen”

De nuevo intentas que caiga en tu juego
Sin embargo, después de tantos años siento desilusionarte.
Romperé las cadenas que me atan a ti.
Destruiré las lanzas que nos unen
y alcanzaré la libertad ansiada.

Te burlas de mí
y crees que yo te necesito. ¡Tonterías!
No quiero vivir con ese miedo.
Buscas mi punto débil... mi sensibilidad absoluta.
Y ahora te equivocas.

No sigas ahondando en mi interior.
Volaré de tus amenazas,
y entonces...
nada ni nadie podrán destruirme.
Porque hoy me siento fuerte para luchar frente a tu dominio.

No me asustan las lágrimas que derramaré.
Lo importante es que me encontraré como un preso desencadenado.
No me asustan las lágrimas que derramaré.
Destruiré las lanzas que nos unen
y alcanzaré la libertad ansiada.

Laura

“... algún día amé a esa persona...”

Todas las experiencias de sufrir malos tratos en este país son muy duras. Aquí te sientes sola, lejos de toda tu familia la que te apoya y te quiere.

Al llegar aquí, no conoces las costumbres. Piensas que al estar al lado de tu pareja las cosas van a ser mas fáciles. Pero no es así, no es cierto. Al no conocer nada de aquí no sabes lo que tienes que hacer cuando tu pareja te maltrata, porque tienes miedo. No tienes trabajo. Y no tienes a donde ir, como me ha pasado a mi. Yo estoy sola y sin ningún conocido.

He tenido que permitirle que me maltrate y muchas veces le he denunciado, pero claro siempre he terminado quitando las denuncias... ¿a dónde vas luego? Sin saber a donde ir y siendo el quien mantiene a la familia...

El tiene trabajo, yo dependo de el, nuestros hijos dependen de el. He tenido que permitirle todo y siempre he terminado perdonándole. He sentido pena y le he perdonado. Pero lo mas duro para mi ha sido que mis hijos han tenido que ver los malos tratos y sufrir igual conmigo; han sufrido mucho ya que el padre siempre nos ha echado de casa con cada bronca.

Me ha golpeado físicamente, me ha maltratado psicológicamente, hasta sexualmente. Al no querer tener relaciones con el, abusaba siempre que el quería. Para mi, todo eso ha sido un infierno, al saber que algún día amé a esa persona.

Pero con todo lo que he vivido me he cansado y he tomado la decisión de ya no seguir yo y mis hijos sufriendo mas.

En nuestro país siempre había algún familiar en casa y no llegaba a golpearme, pero de palabra siempre abusó y me decía las peores cosas. Pero cuando mas me maltrató fue al alejarme de los míos.

Espero que con la ayuda de todos ustedes pueda seguir adelante y no volver a sufrir mas malos tratos.. aunque yo se que ahora económicamente estoy mal y eso...

R.J.

NOTAS:

- Tiene 30 años. Tres hijos con el maltratador.
- Le clavó un cuchillo en el hombro y no fue al hospital
- Le abrió la órbita del ojo izquierdo de un puñetazo, tampoco fue al hospital.
- Le clavó un destornillador en la pierna; llamaron y vino el Samur a casa.
- Tras varias denuncias, pidió Orden de Alejamiento. Se acercó y le agredió nuevamente por ello está en la cárcel.

“Quien iba a cambiarle los pañales...”

Mi marido no dejaba que hablase con nadie. Decía que la familia solo éramos el matrimonio y los hijos. Pero cuando llegaban del Instituto y querían comer un bocadillo, se ponía furioso porque decía que yo les estaba enseñando mal, porque ya tenían que ponerse a trabajar y comer lo que ellos ganasen.

Mi marido me decía que tenía que besar por donde el pisara, porque yo no había comido caliente hasta que no me casé con él. (Y eso que yo estaba trabajando)

Me salí a la calle para que me pillara un coche; pero empecé a pensar en mi hijo que hacía tres meses que había nacido y me volví a casa pensando en quien iba a cambiarle los pañales...

Un día vino una amiga de él a casa, y delante de mí se deshacía en elogios para ella. Le dije que eso se lo podía decir en la calle y me dijo que a mí no me lo decía porque yo era un palo seco al lado de ella, que no valía ni para descalzarla.

Tonta

“Dentro de mí hay un miedo interior”

Me casé con un hombre al que realmente no conocía. No tardé en sentirme sola y asustada. Lo suyo era poner su autoridad llevara razón o no. Con el no se podía dialogar ni llevarle la contraria porque eso era suficiente para llamarme lo peor que se le puede decir a una mujer.

A lo largo de todos estos años he pasado por situaciones que no quiero recordar. Pero no creí que a mis 60 años, me quedara vivir otra etapa de mi vida que me ha hecho mucho daño. Porque con esta edad me sentía cansada y me faltaba ánimo. Ya no era tan fuerte para poder con la situación.

Mi marido. Mi peor enemigo, todos los días con el mismo comportamiento. Desde que entraba por la puerta todo eran quejas, amenazas, insultos. Con su vocabulario estúpido me llamaba todo lo peor.

Cuando veía venir a ese canalla con dos cervezas de mas, quejándose por todo e insultándome sin motivos. Yo no sabía que hacer. Unas veces me iba a la calle para evitar lo peor; otras me quedaba en casa. Pero no podía soportar aquella situación.

Le tenía miedo; sabía que el estaba esperando que yo me defendiera de alguna manera, para ensañarse conmigo. Yo me sentía nerviosa y aturdida. Sentía miedo por todo. A veces me sentía culpable pensando que había hecho algo mal. No tenía confianza en mí misma. Pensé que yo era una persona despreciable y no me sentía bien en ningún sitio.

Me fui apartando de los demás y mi único mundo era los hijos. A ellos no podía contarles nada. Bastante tenían con lo que habían visto y vivido.

He vivido tanto tiempo resignada y creyendo que no había solución...

Hoy lejos de el me siento tranquila. Al lado de ese hombre nunca pude vivir esta tranquilidad.

Estoy separada y divorciada y esto lo tenía que haber hecho hace tiempo. Hoy siento rabia por haber vivido tantos años con ese hombre que tanto daño ha hecho a mí y a los hijos.

Me he separado muy tarde. Ahora quisiera ser de otra manera pero la mayoría de las veces no puedo. Me cuesta trabajo reír, llorar, confiar en los demás y tantas cosas... Dentro de mí hay un miedo interior.

Quisiera estar bien y poder sonreír los años que me queden de vida. No quiero recordar el pasado, solo quiero mirar hacia adelante.

KAPY

“Me pides que mire hacia atrás”

Me pides que mires hacia atrás y no veo nada bueno que contar, porque solo hay momentos de miedo, de angustia y de soledad. No me encuentro bien recordando como he perdido ocho años de mi vida, ahora que después de dos años y medio de poner punto y final veo todo con mas claridad.

Tú has conseguido que disfrute del momento y del día a día, que no me asuste, que me valore y que tenga muchas ganas de luchar. Porque si hay algún problema mañana se resolverá.

El desgaste vivido con mi ex-pareja ha dejado muchas huellas; heridas que poco a poco deben cicatrizar; y en este momento soy consciente de que no puedo consentir una sola humillación, que el amor no es una posesión, que soy libre, que debo tomar mis decisiones y de estas solo yo soy responsable.

Tengo claro que nunca fui culpable de nada, pero a lo largo de mi educación nunca hubo ninguna asignatura de igualdad y libertad. Ahora me toca a mí dar esa clase a mi pequeña y a cuantos me quieran escuchar, pero es muy difícil si los demás no quieren colaborar.

Parece mentira “dicen los demás” que me ocurriera a mí, ¿cómo fui?; pues déjame que me defina como fui, una mujer con un nivel cultural medio, que aun así había conseguido en su trayectoria laboral puestos de bastante responsabilidad; con un nivel económico también medio, con un entorno social bueno, con carácter y con aspecto físico agradable, ¿Y como terminé?, Sin trabajo, sin dinero, sin amigos, engordando quince kilogramos, una salud que se tambaleaba, una autoestima por los suelos, con ansiedad, con miedo; no era capaz de centrarme, ni de aceptarme. Y todo esto me lo regaló esa persona que me amaba y junto a la que un día decidimos compartir nuestras vidas.

Hoy en día y poco a poco, con ayuda de los demás, casi he vuelto a retomar mi vida y me siento mejor. Tengo trabajo, amigos, salud de hierro, mi aspecto físico es bueno y lo más importante ya no me cuesta sonreír.

Firmado: Una mujer más.