

---

## La violencia en la pareja

Belén NOGUEIRAS GARCÍA

### 2.1. DE LA INVISIBILIDAD DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES AL RECONOCIMIENTO COMO UN PROBLEMA SOCIAL, POLÍTICO Y SANITARIO

La violencia contra las mujeres es, en la actualidad, un tema de preocupación social. Los medios de comunicación han comenzado a recoger como noticia los asesinatos de mujeres a manos de sus novios, parejas o ex parejas. Se dice, incluso, que los malos tratos están de moda, y muchas personas se preguntan si está aumentando la violencia contra las mujeres.

*La violencia y los malos tratos han formado parte de la vida cotidiana de las mujeres a lo largo de la historia. Pero esta violencia estaba normalizada y naturalizada, por lo que era invisible, no tenía reconocimiento y, por tanto, estaba silenciada y oculta.*

Gracias al trabajo del movimiento feminista, a partir de los años setenta, en Estados Unidos y en algunos países de Europa, también en el nuestro, se inician, de forma colectiva y organizada, acciones contra la violencia que comienzan a tener un impacto social. Realizan campañas que hacen visible la extensión y gravedad de la violencia contra las mujeres, animan a las mujeres a que denuncien las agresiones sexuales y los malos tratos, crean las primeras casas de acogida y centros de ayuda, consiguen que este problema comience a hacerse público.

Algunas mujeres profesionales de la salud que participaban activamente en las organizaciones feministas, como Eleanore Walker, Andrea Kwordin, Diana Rusell, Susan Browmiller o Graciela Ferreira, realizan estudios, investigaciones y publican los primeros manuales con propuestas de atención a las mujeres que sufren violencia y con medidas para erradicarla.

Actualmente en España, las instituciones encargadas de las políticas para las mujeres, tanto estatales (Instituto de la Mujer), como autonómicas y municipales, recogen entre sus objetivos y actividades planes de acción contra la violencia que sufrimos las mujeres.

También para las instituciones sanitarias comienza a ser un asunto de salud pública y se han empezado a realizar cursos de formación para profesionales que trabajan en los equipos de atención primaria, así como protocolos de atención.

En la última década, los organismos internacionales reconocen en sus documentos que la violencia contra las mujeres es una vulneración de los derechos fundamentales (Conferencia Mundial de la ONU celebrada en Viena en 1993) y un factor esencial en el deterioro de la salud, responsable de uno de cada cinco días de vida perdidos por las mujeres (Organización Mundial de la Salud y Banco Mundial). La Plataforma de Acción de la IV Conferencia Mundial sobre las mujeres, celebrada en Pekín en 1995, insta a los gobiernos a tomar medidas conjuntas para prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres.

En 1997, la Comisión Europea también incluye la violencia en el programa político de la Comunidad Europea y pone en marcha una campaña de concienciación a favor de una actitud de «tolerancia cero», fomentando también medidas preventivas.

El *Informe de Población* que realiza anualmente Naciones Unidas, se dedica en el año 2000 a la violencia contra las mujeres. En este informe se afirma que «a pesar de los tremendos cambios del siglo xx, la discriminación y la violencia contra las mujeres continúan firmemente ancladas en culturas de todo el mundo». El estudio de la ONU señala que muchas culturas toleran o perdonan cierto nivel de violencia contra las mujeres. *Entre los hechos que provocan la violencia masculina contra las mujeres, se citan la desobediencia al marido, la negación a mantener relaciones sexuales, no tener la comida lista a tiempo o salir sin permiso.*

## **2.2. LA VIOLENCIA EN LA PAREJA: CONCEPTO Y TIPOS DE MALOS TRATOS**

Llamamos malos tratos a aquella violencia física, psicológica o sexual dirigida contra las mujeres y ejercida por el marido, compañero, novio o ex pareja.

La representación mental que solemos tener del concepto de malos tratos, casi siempre corresponde a una violencia física de gran intensidad, que tiene efectos graves en la salud, o que puede incluso producir la muerte. Así por ejemplo, golpes que causan traumatismos o que necesitan de asistencia médica o ingreso hospitalario. Las imágenes y noticias de los medios de comunicación y las campañas de sensibilización han transmitido este estereotipo.

*Sin embargo, el maltrato que sufren la mayoría de las mujeres no es físico.*

Por tanto, cuando hablamos de malos tratos, nos referimos también a *los malos tratos psíquicos, emocionales, sexuales, mucho más frecuentes en la vida cotidiana de las mujeres.*

---

En una relación de maltrato pueden producirse todos los tipos de violencia o solo alguno de ellos. No siempre se produce violencia física, pero a la física siempre le acompaña la violencia psicológica.

El maltrato es un proceso, no un hecho aislado o puntual. Cuando una mujer llega a un centro sanitario con un daño físico producido por su pareja, podemos deducir que está inmersa en una relación donde ha sufrido durante tiempo violencia psicológica y posiblemente también sexual. En muchas ocasiones, la violencia física no empieza a ser utilizada hasta muy avanzada la relación. A veces, se usa por primera vez cuando una mujer comunica su decisión de separarse.

*VIOLENCIA FÍSICA:* produce daño corporal o lesión a través de golpes de diversa intensidad, con las manos, instrumentos o armas: empujones, patadas, puñetazos, palizas, mordeduras, quemaduras, cortes, intentos de estrangulamiento.

*VIOLENCIA SEXUAL:* desde la imposición de una relación sexual no deseada, de posturas, gestos, actos o formas de vestir, hasta abuso y violación con uso de fuerza física.

Insultos y acusaciones durante las relaciones sexuales, trato como si la mujer fuera un objeto. Venganza, chantaje y amenazas si no quiere tener relaciones sexuales.

*MALOS TRATOS PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES:* insultos, humillaciones, burlas, coerción, descalificaciones y críticas constantes, desprecios, abandono y aislamiento emocional, incomunicación, gritos, chantajes, amenazas de tipo económico o emocional, control de lo que dice, hace, etc.

Graciela Ferreira incluye como malos tratos psicológicos los:

*MALOS TRATOS SOCIALES:* humillaciones, descalificaciones y burlas en público, se muestra descortés con las amistades o familia de ella, seduce a otras mujeres en presencia de la pareja, la trata como a una sirvienta en presencia de otras personas.

*MALOS TRATOS AMBIENTALES:* rompe y golpea objetos, destroza enseres, tira sus cosas.

*MALOS TRATOS ECONÓMICOS:* controla el dinero, le impide su acceso y conocer el patrimonio familiar, toma decisiones unilaterales sobre su uso, se apodera de los bienes, le impide tener un trabajo asalariado, le asigna una cantidad y le exige explicaciones de los gastos realizados.

### **2.3. LAS BASES SOCIOCULTURALES DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES**

La violencia contra las mujeres nace de un sistema de relaciones de género anclado en la organización social y la cultura, que a lo largo de la historia ha

postulado que los hombres son superiores a las mujeres, tienen diferentes cualidades y han de ejercer distintos roles. Estos roles estereotipados asignaban la dominación, el poder y el control a los hombres, y la sumisión, la dependencia y la aceptación indiscutible de la autoridad masculina, la obediencia, a las mujeres. En este contexto se toleraba socialmente que los hombres utilizaran la violencia en el interior de la familia para afianzar su autoridad. La educación y socialización de hombres y mujeres tenía como objetivo desarrollar las cualidades y potencialidades necesarias para mantener este orden establecido.

La educación de las mujeres iba dirigida a hacer del amor el centro de nuestras vidas. Encontrar «el príncipe azul» que satisficiera nuestras necesidades y llenaría nuestra existencia. Fundar una familia, ser esposas y, después, madres.

Por tanto, nuestra educación se centraba en aprender cómo amar. El *modo cultural del amor* para las mujeres es el amor romántico: la renuncia personal, la entrega total, el amor sin reciprocidad. A las mujeres se nos asignó el papel y la responsabilidad de mantener la armonía en la pareja y la familia, «ser la balsa de aceite». Para ello, es necesario saber estar atenta a las necesidades afectivas de la familia y satisfacerlas, cuidar, agradar, estar siempre disponible, sacrificio y abnegación, la renuncia personal, el olvido de nosotras mismas.

La valía y el éxito de una mujer dependía de su capacidad para mantener la familia unida. Para ello, a veces era necesario tolerar y perdonar el maltrato, ocultarlo. Incluso se reprochaba a una mujer que no fuese capaz de lograr que un hombre cambiase.

Estos valores y actitudes producen en las mujeres sentimientos de culpa, fracaso, dependencia, inseguridad, así como comportamientos de sumisión. En las relaciones de maltrato nos llevan incluso a justificar la violencia o a quitarle importancia, a sentir pena por el agresor o a darle siempre otra oportunidad.

Aunque la vida y la identidad de las mujeres ha cambiado mucho en los últimos años, la mayoría de las mujeres hemos visto, vivido y crecido en este modelo, y se sigue transmitiendo a través de los medios de comunicación, el cine, la televisión, los cómics, cuentos, novelas. También continúa presente en muchas familias e instituciones sociales, educativas, laborales, etc.

La interiorización del ideal femenino tradicional contribuye a que las mujeres se mantengan durante tiempo en una relación de maltrato. A veces, también han crecido en familias violentas, han sufrido ellas mismas maltrato físico, emocional o sexual o han presenciado el maltrato a sus madres. Han aprendido que «quien bien te quiere te hará llorar», el caos es normal, las relaciones afectivas son dolorosas y turbulentas, las personas somos víctimas o abusadoras. Están familiarizadas con los comportamientos agresivos y violentos, las relaciones insanas y destructivas.

De niñas no las hicieron sentirse capaces y valiosas, no les enseñaron el derecho a ser respetadas y a satisfacer sus necesidades. No desarrollaron su autoestima, autoconfianza y seguridad en sí mismas, sino que aprendieron la dependencia y la sumisión, la obediencia y el conformismo.

**Tabla 2.1. Educación «tradicional» de las mujeres. Consecuencias**

<b>Educación «tradicional» de la mujeres</b>	<b>Consecuencias</b>
Se nos responsabiliza del bienestar, el cuidado y el mantenimiento de las relaciones	Postergación y olvido de nuestras propias necesidades y proyectos de vida
Vivir para otros, amor romántico	Dependencia
Estar siempre disponibles, renuncia personal, entrega total y apasionada	Sumisión
Resignación, sacrificio y abnegación	Victimización
Si cumplo mi papel y «soy buena» los demás cambiarán	Sentimientos de culpa y fracaso
Tolerancia, comprensión, empatía	Pena, justificar la violencia

## **2.4. EL PROCESO DE LA VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

Conocer el proceso de la violencia, cómo se genera y mantiene, y sus efectos y consecuencias, nos ayuda a entender muchos de los sentimientos y comportamientos de una mujer maltratada y por ello, y sobre todo, a establecer mejores relaciones con las mujeres que demandan ayuda, favorecer la escucha de las que se encuentran en situación de riesgo, poder detectar si una mujer está sufriendo malos tratos, y ofrecerle el apoyo y los recursos que necesita para iniciar un proceso que le posibilite terminar con la violencia.

Los comportamientos de las mujeres maltratadas son, para muchas personas, difíciles de entender. Amistades, familiares y también profesionales de la salud, la abogacía, la judicatura y la policía suelen preguntarse por qué las mujeres soportan tantos años de violencia y malos tratos, por qué no piden ayuda antes, por qué no terminan la relación y se separan, por qué disculpan, justifican u ocultan los malos tratos, por qué denuncian y retiran la denuncia, o incluso llegan a marcharse de casa y después vuelven.

El hecho de que nuestros interrogantes giren en torno a los comportamientos de las mujeres y no nos preguntemos por qué los hombres son capaces de ejercer tanta violencia o qué dificultades impiden a las mujeres salir de la situación, reflejan el desconocimiento del proceso de los malos tratos, la desvalorización social y la naturalización y normalización de la violencia contra las mujeres en nuestra sociedad.

**Tabla 2.2.** *Las mujeres, únicas víctimas de las que se pone en duda su inocencia, atribuida a toda víctima*

En situaciones de maltrato, abusos sexuales, incesto, violación:

Las mujeres somos sospechosas de complicidad. Se nos dice que consentimos la violencia. «Por algo les interesa y siguen en la relación».
Se nos considera <i>responsables</i> de la violencia. Se nos culpabiliza y juzga ante el maltrato, se nos pregunta por qué no rompemos la relación o por qué no hemos sido capaces de mantenerla o cambiarla; o en caso de agresiones sexuales, por qué íbamos a esas horas por ese lugar o con esa ropa, o por qué no nos resistimos lo suficiente.
Las mujeres somos <i>masoquistas, neuróticas y débiles</i> . «Ponen denuncias y las retiran, piden ayuda y no la aprovechan».
Se duda de lo que cuentan.

**Tabla 2.3.** *¿Por qué la violencia contra las mujeres ha sido invisible?*

Estaba normalizada y naturalizada, formaba parte de la cultura.
No se reconoce socialmente la violencia de género y se desconocen los mecanismos mediante los que actúa.
Se produce, en relaciones interpersonales afectivas y amorosas, en el ámbito privado y doméstico, es «invisible».
Se oculta social y personalmente. Vergüenza.
Educación de las mujeres en la obediencia, en tapar, guardar y proteger la imagen de los hombres.
Educación en la victimización: aguantar.
Efectos síndrome maltrato: baja autoestima, dependencia, indefensión, aislamiento.

*Los malos tratos tienen unas características propias que los hacen diferentes de otros tipos de violencia y unas consecuencias en la vida y la salud de las mujeres que difieren cualitativa y cuantitativamente de las que se producen en otras víctimas:*

- Los malos tratos los ejerce un hombre con quien mantenemos o hemos mantenido *un vínculo afectivo y amoroso*, con el que compartimos nuestra vida y que, a veces, también es padre de nuestros hijos e hijas, por lo que los sentimientos hacia él son mucho más complejos y ambivalentes que los que se producen ante la violencia cometida por una persona extraña y desconocida, y las secuelas mucho más graves.
- Los malos tratos *no son hechos aislados*, sino que se prolongan durante tiempo, por lo que *van debilitando* gradualmente las defensas físicas y psicológicas, generan miedo, sentimientos de indefensión e impotencia.
- Gran parte de los malos tratos se producen en el ámbito doméstico, dentro de la casa, «de puertas adentro», por lo que muchas veces son «*invisibles*» para las personas del círculo social que rodean a las mujeres, la familia, compañeras/os, vecinas/os, amigos/as.
- Además, los malos tratos *se ocultan*, tanto por los hombres que los ejercen (que aprenden a golpear en lugares que no dejan huellas o utilizan una violencia psicológica encubierta con ataques sarcásticos, observaciones mordaces, ironías, burlas, cinismo, descalificaciones soterradas) como por las mujeres que los sufren. Las mujeres hemos sido socializadas para tapar, guardar y proteger la imagen de los hombres.
- En la mayoría de las ocasiones, los hombres que maltratan tienen una buena imagen pública, son incluso seductores y atractivos en los espacios y relaciones sociales (fijémonos en las noticias de la prensa cuando una mujer ha sido asesinada por su marido y preguntan al vecindario sobre él: suelen decir que era un hombre «normal», educado, «no podían imaginar»...). Es en el ámbito privado y doméstico donde los hombres se sienten legitimados para ejercer la violencia.
- Las mujeres maltratadas sienten *vergüenza* de sufrir violencia, de no ser capaces de pararla ni de protegerse a sí mismas y, en su caso, a las hijas e hijos. Se sienten *culpables* por ello y también por haber elegido como pareja a un hombre violento o, incluso, por no haber podido cambiarle. Estos sentimientos impiden a las mujeres contar lo que les pasa y pedir ayuda.
- Las mujeres hemos sido educadas y socializadas para mantener y cuidar las relaciones, para ser buenas esposas y madres, para lo que se ha potenciado en nosotras valores y actitudes como la empatía, la comprensión, tolerar, perdonar. Estas actitudes, a veces, se vuelven contra nosotras mismas, ya que tratamos siempre de entender, llegando incluso a justificar, el

ejercicio de la violencia por razones de estrés, problemas en la infancia del agresor, etc. A veces estos sentimientos conducen a *minimizar, restar importancia o negar la violencia*.

- La infravaloración de las mujeres y su baja consideración social también se ponen de manifiesto en las ideas y mitos que circulan sobre las mujeres maltratadas: son masoquistas, a las mujeres les gusta que les peguen, las mujeres son neuróticas por naturaleza, algo habrán hecho... Las mujeres maltratadas son las únicas víctimas de violencia que no son consideradas inocentes, sino débiles, cómplices, consentidoras o responsables de la violencia que sufren.
- La violencia contra las mujeres, hasta hace pocos años, no ha sido reconocida socialmente como una realidad de extrema gravedad que hay que enfrentar y erradicar. Ha estado naturalizada y tolerada, formando parte de nuestra cultura. Podemos ver la diferencia en el reconocimiento social de otras violencias, como la racista o el terrorismo, a pesar, incluso, de causar menos número de muertes que los malos tratos.
- Las dificultades para reconocer socialmente que la cultura y la identidad masculinas en la que los varones han sido socializados fomenta los comportamientos violentos y el ejercicio de poder de los hombres sobre las mujeres.

#### 2.4.1. Cómo se produce la violencia en la pareja

Cuando una mujer inicia una relación de pareja con un hombre violento que también ha asumido e interiorizado el rol e identidad masculinos tradicionales, puede sentir e interpretar que el control de su pareja sobre su comportamiento, actividades, relaciones o incluso la manifestación de celos es amor.

La violencia puede iniciarse, por tanto, en el noviazgo y aumentar con la convivencia o después del matrimonio. El *hombre* que ha asumido los valores y la masculinidad «tradicional» siente que tiene *derecho* a ser cuidado y atendido, a ser complacido, a que la mujer esté a su disposición. La *mujer* siente que es su *deber*, su obligación, cuidarle, atenderle, estar disponible para él. Incluso al principio lo hace por su propio gusto, refuerza su autoestima y su autovaloración al sentir que está cumpliendo con el ideal de mujer que ha interiorizado como valioso. Pero a medida que la relación avanza, un hombre violento aumenta su control y utiliza, si hace falta, la violencia para conseguir más de ella. Quiere la total sumisión.

El hombre violento utiliza diversas tácticas que tratan de conseguir el control total sobre la mujer al causarle un estado de miedo, pánico, terror, sumisión, dependencia.

- *Aislamiento* de toda relación social, de su entorno social, familiar, amistades, redes de apoyo, etc., para evitar que la mujer pueda tener otros cri-



terios, comparar comportamientos, pedir y recibir ayuda. Para ello, desvaloriza a su familia, amistades o cualquier actividad que la mujer quiera emprender fuera de la casa con otras personas, la aísla controlando incluso sus salidas, actividades, relaciones, pudiendo llegar a encerrarla.

- La *desvalorización* personal: las humillaciones producen en la mujer baja autoestima, inseguridad, sentimientos de incapacidad, impotencia, el sentimiento de que sin él no podrá hacer nada.
- Demandas triviales para polarizar su atención, impidiendo que pueda dedicar su energía a sus propios proyectos o a buscar salidas.
- Pequeñas concesiones, que crean una gran dependencia emocional, al no tener la mujer otras fuentes de afecto y relación.
- Mediante los golpes, amenazas, gritos, romper cosas, intimida a la víctima, crea un estado de pánico y terror.
- Culpar a la mujer, minimizar la violencia, hacerse la víctima, provocar pena, chantajes emocionales que hacen dudar a la mujer de su responsabilidad y paralizan sus intentos de terminar con la relación.

**Tabla 2.4.** *Tácticas y efectos de la violencia contra las mujeres*

<b>Tácticas</b>	<b>Efectos</b>
Golpes, amenazas	Miedo, terror, sumisión
Gritos, romper cosas	Intimidación
Desvalorización personal	Baja autoestima, inseguridad
Desvalorización familia y amistades	Aislamiento
Demandas triviales	Polarización de la atención
Pequeñas concesiones	Dependencia emocional
Hacerse la víctima, culpar a la mujer	Impedir que haga algo para cambiar

### 2.4.2. El ciclo de la violencia

El ciclo de la violencia, descrito por la investigadora estadounidense Leonore Walker en 1979, explica y nos ayuda a entender cómo se produce y se mantiene la violencia en la pareja. Leonore trabajó en una casa refugio para

mujeres maltratadas y observó que muchas mujeres describían un patrón muy parecido en el proceso de maltrato y que este tenía una forma cíclica, que se desarrollaba en tres fases: la fase de tensión, la fase de agresión y la fase de conciliación, arrepentimiento o de «luna de miel»

1. *La fase de tensión* se caracteriza por una escalada gradual de tensión que se manifiesta en actos que aumentan la fricción y los conflictos en la pareja. El hombre violento expresa hostilidad, pero no en forma explosiva. La mujer intenta calmar, complacer o, al menos, no hacer aquello que le pueda molestar a la pareja, en la creencia irreal de que ella puede controlar la agresión. Pero esta sigue aumentando y se producirá la...
2. *Fase de agresión*, en la que estalla la violencia psíquica, física y/o sexual. Es en esta fase cuando la mujer suele denunciar los malos tratos y en la que puede decidirse a contar lo que le está pasando.
3. *Fase de conciliación o «luna de miel»*, en la que el hombre violento se arrepiente, pide perdón, le hace promesas de cambio o le hace regalos. Este momento supone un refuerzo positivo para que la mujer mantenga la relación. También le permite ver el «lado bueno» de su pareja, fomentando la esperanza de que puede llegar a cambiar.

El ciclo de la violencia explica por qué algunas mujeres retiran su denuncia, que interponen en la fase de agresión, al encontrarse un hombre que se arrepiente, promete cambiar y que está en plena fase de «luna de miel». También explica por qué las mujeres, después de verbalizar que están sufriendo violencia o de iniciar la toma de decisiones para terminar con la relación, le disculpan, minimizan su comportamiento violento o lo justifican, volviendo de nuevo a la situación anterior.

Con el tiempo, la fase de agresión se repite más a menudo o se está todo el tiempo entre la tensión y la agresión, sin apenas «fase de conciliación». Cuando esto sucede, es cuando muchas mujeres deciden pedir ayuda. A veces, hasta llegar a este momento, han pasado muchos años. Si este ciclo no se rompe a tiempo, las agresiones se repetirán con más frecuencia y más intensidad, con mayor gravedad y riesgo para la mujer.

## **2.5. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES PARA LA INTERVENCIÓN Y ATENCIÓN A LAS MUJERES MALTRATADAS**

Solemos preguntarnos por qué las mujeres soportan tantos años de violencia y malos tratos, por qué no lo cuentan o piden ayuda antes. Deberíamos preguntarnos qué obstáculos les impiden salir de esa situación.

---

Además de los efectos que produce el ciclo de violencia en la psicología y la salud de una mujer, hay otros muchos factores que están contribuyendo simultáneamente a que una mujer no pida ayuda desde los primeros episodios de violencia o decida terminar la relación:

- Reconocerse mujer maltratada es muy doloroso. «Significa que no he sido capaz de evitar la violencia, pararla o cambiar el comportamiento de mi pareja». Muchas mujeres sienten vergüenza e, incluso, se sienten culpables por ello.
- La idea y el valor social de que una mujer debe mantener la familia unida y si no lo consigue, ha fracasado como mujer.
- La falta de apoyo familiar y social a la separación.
- El aislamiento al que ha estado sometida.
- El deterioro en su salud, tanto física como emocional y psíquica, producto de la violencia sufrida, que le hace sentirse incapaz de iniciar una nueva vida.
- Las dificultades económicas, sociales, procesos judiciales a las que se tendrá que enfrentar con su salud muy deteriorada.
- El miedo a que la violencia continúe o sea aún mayor.

Existen algunos factores que impulsan a las mujeres a tomar la decisión de no tolerar por más tiempo la violencia y pedir ayuda:

- Cuando ya no existe la fase de «luna de miel», y la tensión y la agresión se suceden.
- Cuando la violencia comienza a dirigirse también hacia las hijas e hijos.
- Si el nivel de intensidad de la violencia aumenta y se percibe como grave.
- Cuando hay recursos sociosanitarios accesibles.
- Si existe apoyo de la familia o de otras personas cercanas.

### **2.5.1. Expectativas y dificultades de los y las profesionales**

A veces, las personas profesionales que recibimos las demandas de atención de mujeres maltratadas, esperamos que tomen decisiones y las mantengan, que terminen con la violencia de modo inmediato. Olvidamos, también por nuestra propia necesidad de ver solucionada rápidamente una situación tan grave, que romper con las relaciones de violencia, iniciar una nueva vida, salir de la casa a pesar de las amenazas, sin recursos y con un deterioro grande en la salud, exige un proceso personal y un tiempo. Es importante que tengamos siempre presen-

tes los efectos de la violencia, y todas las variables que están influyendo en una mujer maltratada.

*¿Qué podemos esperar? Que las mujeres cambien su decisión, que pidan ayuda y no vuelvan hasta mucho tiempo después, que terminen justificando o disculpando el maltrato o culpándose a sí mismas, que quieran que les ayudemos a cambiarle a él para que mejore la situación sin romper la relación.*

*Es importante que las mujeres tengan espacios y tiempo para realizar un trabajo personal, para la reflexión, la recuperación y la elaboración de salidas personales.*

Los recursos de emergencia, como las casas de acogida, o formular denuncias, deberían ser el final de un camino, pero existen pocos espacios que ayuden a dar los pasos necesarios *para el fortalecimiento personal y la toma de decisiones. Es un reto que tenemos en los servicios sociosanitarios, posibilitar y crear estos espacios.*

### **2.5.2. La necesidad de adquirir conciencia de género para la intervención**

La violencia contra las mujeres es fruto del sistema patriarcal y del sistema sociocultural de género. Por tanto, trabajar en el área de la violencia contra las mujeres nos exige tomar conciencia, tanto a nivel personal como profesional, de nuestra propia asunción de estereotipos y prejuicios sexistas, los valores, actitudes y educación que hemos interiorizado, nuestros comportamientos y expectativas en función de la asignación e identidad de género.

Incluyo algunas sugerencias que pueden ser útiles para establecer relaciones con las mujeres que demandan ayuda y que pueden favorecer la escucha, de modo que podamos brindarles un primer apoyo que las motive a recibir ayuda especializada para terminar con la violencia.

#### *Qué implica tener conciencia de género*

- Haber reflexionado sobre lo que es ser mujer y ser hombre, nuestra psicología, valores, ideas, creencias, comportamientos, identidad, roles en el mundo doméstico y en el público, limitaciones.
- Ser conscientes de las diferencias y desigualdades y sus implicaciones.
- Reflexión sobre la violencia, la que hemos vivido cada persona, cómo nos ha afectado, nuestras respuestas a la violencia. Trabajar nuestra vulnerabilidad a la violencia.

*A nivel profesional*

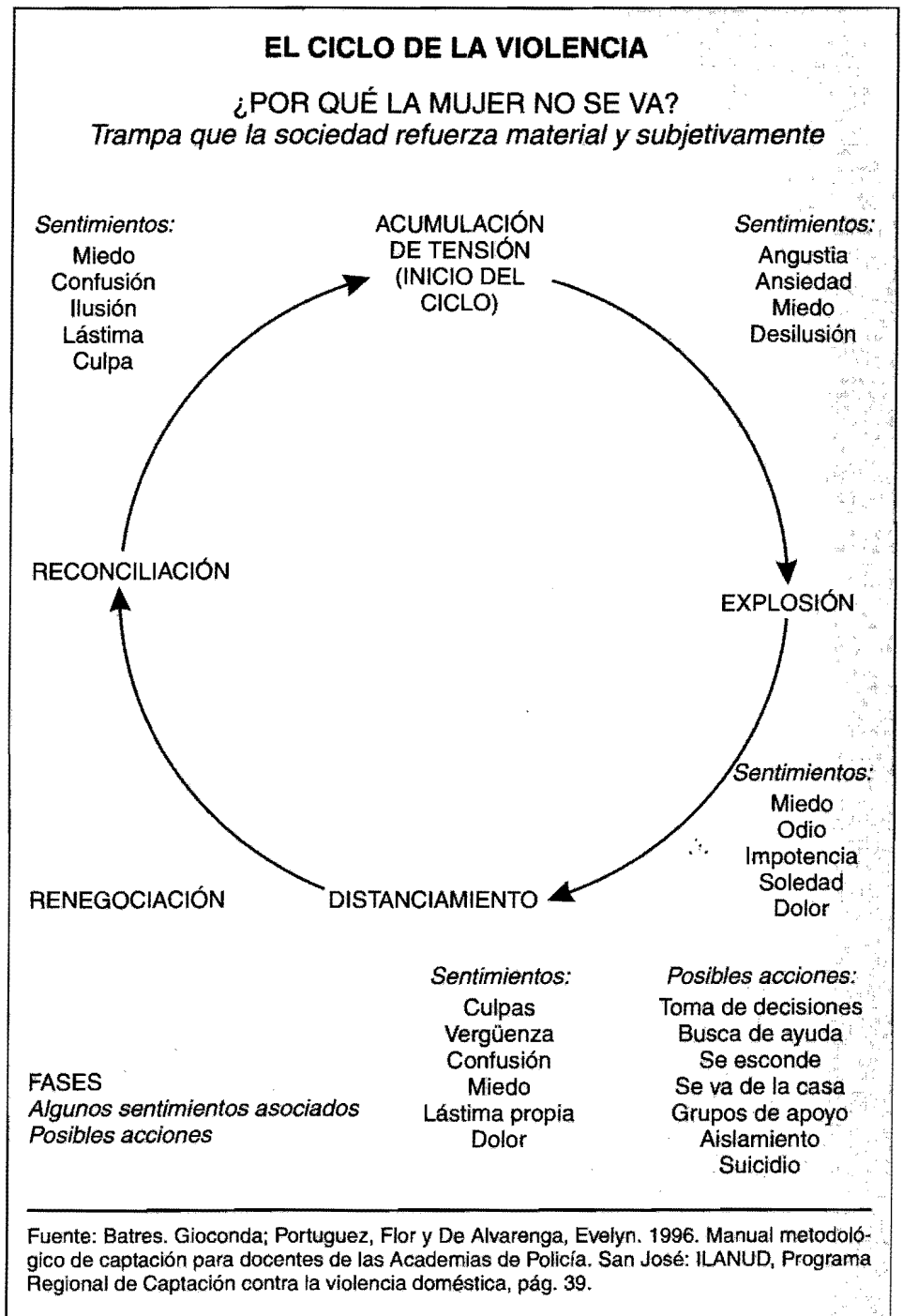
- Ser consciente del sesgo sexista en la ciencia, la psicología, medicina, derecho, sistema judicial, etc.
- Cuestionar la supuesta neutralidad y objetividad en la relación profesional con las mujeres. Relación cercana, contacto físico si es necesario. Empatía de género.
- Cuidar el lenguaje, que se entienda, no utilizar etiquetas o palabras técnicas. Dar información, nombrar.
- No psicologizar, psiquiatrizar, patologizar, diagnosticar, culpabilizar, victimizar más.
- Objetivos que nos planteamos: estimular la autonomía, la independencia, el desarrollo personal, actividades y relaciones.
- Ser conscientes de que erradicar la violencia exige un cambio personal y social.
- Es importante dedicar tiempo para el autocuidado, para la protección y el alivio de las tensiones que genera la violencia y las situaciones con las que nos enfrentamos.

*Actitudes*

- Acogida: interés, dar confianza y seguridad.
- Confidencialidad, garantizar la intimidad. Pedir autorización para actuar, informar a otra persona o pedir ayuda.
- Empatía, ponerme en su lugar, entender, hacerle saber que la entiendes, establecer relaciones cercanas.
- Escucha paciente, atenta y activa: mundo emocional, contenido, demandas.
- Mantener la calma, tono suave y moderado.
- Apoyo y contacto físico.
- Respeto al proceso de cada mujer y el tiempo, sus posibilidades de ir enfrentando la situación.
- Valorar sentimientos y enfatizar lo positivo, sus áreas de competencia.
- Actitud de colaboración: ella genera alternativas con apoyo de profesionales. Fomento autonomía.
- Dar elementos para entender lo que le pasa: nombrar o renombrar.
- Preguntar qué espera de mí.
- Explorar apoyos.
- Ofrecer recursos.
- Posponer las decisiones que puedan esperar.

*Cuidado con*

- Caer en los mitos y estereotipos sobre la violencia.
- Querer dar una respuesta rápida.
- Decir lo que hay que hacer, dar «recetas».
- Intelectualizar, patologizar, diagnosticar.
- Juzgar: hacer preguntas del tipo ¿por qué no hiciste, debiste de...
- Desalentarse por querer ayudar a quien no puede o quiere en ese momento.
- Creer que sus decisiones son nuestras, que tenemos en nuestras manos la vida de esa mujer (omnipotencia).



### ESQUEMA DE CONTROL Y PODER



Fuente: Batres, Gioconda; Portuguez, Flor y De Alvarenga, Evelyn. 1996. Manual metodológico de captación para docentes de las Academias de Policía. San José: ILANUD, Programa Regional de Captación contra la violencia doméstica, pág. 97.



**BIBLIOGRAFÍA**

- BROWMILLER, S. *Contra nuestra voluntad*. Barcelona, Planeta, 1975.
- DWORKING, A. *Pornography: Men Possessing Women*. Londres, The women's Press, 1981.
- FERREIRA, G. *Hombres violentos, mujeres maltratadas*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1992.
- Instituto de la Mujer. *La atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres*. Madrid, 2000.
- Instituto de la Mujer. «Violencia contra las mujeres», *Guía de Salud* n.º XII, Madrid, 2002.
- PÉREZ DEL CAMPO, A M.a. *Una cuestión incomprendida. El maltrato a las mujeres*. Madrid, Editorial Horas y Horas, Serie Cuadernos Inacabados, 1995.
- RUSELL, D. *Rape in marriage*. New York, Mcmillan, 1982.
- SALBER, P. y TALIAFERRO, E. *Reconocimiento y Prevención de la Violencia Doméstica en el Ámbito Sanitario*. Barcelona, Editorial Cedecs, 2000.
- VILLAVICENCIO, P. *Violencia doméstica: su impacto en la salud física y mental de las mujeres*. Madrid, Instituto de la Mujer, 1999.
- WALKER, L. *Battered women*. New York, Harper y Row Publishers, 1979.