

## Empoderamiento, vía para la supervivencia



Generando igualdad

**La violencia de género es la manifestación más extrema de la desigualdad que se da entre el hombre y la mujer. Es intencional y la principal característica es el abuso del poder mediante el empleo de la fuerza o superioridad de uno con el objetivo de someter a la otra**

La violencia de género es la manifestación más extrema de la desigualdad que se da entre el hombre y la mujer. Es intencional y la principal característica es el abuso del poder mediante el empleo de la fuerza o superioridad de uno con el objetivo de someter a la otra. En numerosas ocasiones cuando hablamos de violencia de género lo primero que nos viene a la mente son los malos tratos físicos, evidentemente la cara más visible de esta lacra; sin embargo, son numerosas las facetas que ésta presenta:

**Violencia psicológica.** Se trata de una forma de “violencia invisible” porque no deja marcas físicas, sin embargo, las secuelas que produce son profundas. Amenazas, humillaciones, vejaciones, insultos, exigencia de obediencia, culpabilización, manipulación, celos... Esta variedad de conductas son las primeras señales a las que atender, ya que el agresor las va ejerciendo a través del tiempo logrando así un control progresivo de la mujer.

**Violencia sexual.** Incluye cualquier acto de naturaleza sexual forzada o no consentida por la mujer, incluyendo la imposición mediante la fuerza o con intimidación.

**Violencia económica.** Acciones u omisiones que afectan la economía y subsistencia de las mujeres a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos.

**Violencia social.** Tiene relación con aislamiento de los vínculos familiares y de amistades que

propicia el agresor para dejar a la víctima en situación de indefensión, y así no pueda utilizarlo como herramienta de ayuda para escapar del ciclo de la violencia.

El hecho de que la mujer permanezca en la relación violenta es uno de los efectos de la experiencia traumática que vive. Como consecuencia de estar inmersa en un proceso sistemático de violencia, la víctima permanece pasiva frente a su situación. Desarrolla lo que Seligman denominó “indefensión aprendida”: creer que está indefensa, que haga lo que haga es inútil y que no tiene ningún control sobre la situación en la que se encuentra.

La mujer víctima, tras fracasar en su intento por contener las agresiones, prevenirlas o evitarlas, y en un contexto de baja autoestima, sentimiento de culpa y pérdida de esperanza, asume lo que le pasa con el convencimiento de que nadie puede ayudarla y que su vida no puede cambiar.

El silenciar su situación es uno de los principales obstáculos a los que la mujer se enfrenta. Reconocerse como víctima, asumir la crítica de su entorno, sentirse responsable de las agresiones y la falta de visión de salida personal y económica son factores que explican el porqué de su silencio y su inmovilidad.

Partiendo de este concepto de indefensión, una de las teorías que mejor explican la situación de permanencia de la mujer es la **teoría del ciclo de la violencia de Leonor Walker**, según la cual, existen tres fases:

### 1) Fase de tensión creciente

La relación pone de manifiesto la agresividad latente frente a la mujer, que se caracteriza por la aparición de agresiones de carácter psicológico, cambios de humor, gritos, exigencias, empujones... La mujer va adoptando una serie de medidas para manejar dicha relación (ignora los insultos, minimiza lo sucedido) y va adquiriendo mecanismos de defensa psicológicos. Intenta no expresar su opinión porque sabe que él expresará la contraria y esto llevará al conflicto y a la aparición de más violencia. Comienza a “no hacer nada” salvo a comportarse de manera sumisa. No obstante esta situación va progresando y la tensión va aumentando paulatinamente.

### 2) Fase de explosión o agresión aguda

Se caracteriza por una descarga incontrolada de las tensiones que se han ido construyendo durante la primera fase. La falta de control y su mayor capacidad lesiva distingue a este episodio de los pequeños incidentes agresivos ocurridos durante la primera fase.

Esta fase del ciclo de la violencia es más breve que la primera y que la tercera fase. Las consecuencias más importantes se producen en este momento, tanto en el plano físico como en



Imagen cortesía de Patty de Frutos de su álbum *Woman's Choice*

el psíquico, donde continúan instaurándose una serie de alteraciones psicológicas por la situación vivida. La mayoría de las mujeres no buscan ayuda. La reacción más frecuente es permanecer aisladas durante las primeras 24 horas tras la agresión, aunque pueden transcurrir varios días antes de buscar ayuda o ir al médico, lo cual hace que no siempre acudan a urgencias, sino que en muchas ocasiones lo hacen en consultas ordinarias, quizá para tratar de restar importancia y para evitar que identifiquen la agresión.

### 3) Fase de amabilidad y afecto

Se caracteriza por una situación de extrema amabilidad, “amor” y conductas afectuosas por parte del agresor, gráficamente se le denomina “luna de miel”. Es una fase bien recibida por ambas partes y donde se produce la victimización completa de la mujer, ya que actúa como refuerzo positivo para el mantenimiento de la relación.

El agresor muestra su arrepentimiento y realiza promesas de no volver a llevar a cabo algo similar. Realmente piensa que va a ser capaz de controlarse y que, debido a la lección que le ha dado a la mujer, nunca volverá a comportarse de manera que sea necesario agredirla de nuevo ya que habrá aprendido.

Durante esta fase el agresor trata de actuar sobre familiares y amig@s para que convenzan a la víctima de que lo perdona. Todos ellos, de forma más o menos inconsciente, hacen que la mujer se sienta culpable en cierto modo y que, a pesar de reconocer que la agresión ha sido un acto de su pareja censurable, sería ella la responsable de las consecuencias de dicha agresión al romper el matrimonio y la familia si no lo perdona. Suele ser frecuente tratar de hacerle ver que él necesita ayuda y que no puede abandonarlo en dicha situación.

En la relación de malos tratos estas fases se repiten a lo largo del tiempo. Si bien las dos primeras se mantienen y agudizan, la fase de arrepentimiento, que actúa como mantenedora de la relación, tiende a desaparecer.

Los efectos de la violencia de género en la mujer provocan, entre otra mucha sintomatología: daños psicológicos -baja autoestima, depresión y sensación de desamparo e impotencia- así como consecuencias conductuales, sexuales y reproductivas. En muchas ocasiones es el miedo extremo el que les hace reaccionar y pedir ayuda, pero no dejan de sentirse culpables por la situación en un intento por buscar una explicación a lo que ha sucedido.

Cuando la violencia de género es psicológica resulta bastante más difícil el poder probar los hechos que cuando se ejerce también violencia física.

Muchas mujeres se sienten incomprendidas, no escuchadas, o cuestionadas en el mismo juicio. Es la **victimización secundaria**, que proviene de las instituciones que deberían defenderlas; por eso, antes de dar el paso de denunciar estos hechos acuden a recursos, como es el caso de Generando Igualdad, solicitando ayuda psicológica.



Imagen cortesía  
de **Patty de Frutos**  
de su álbum  
**Woman's Choice**

Con ayuda de profesionales y tras un tiempo de trabajo acaban identificando la violencia que se ejerce contra ellas como el primer paso para romper una relación de maltrato. La ayuda terapéutica contribuye a que algunas de estas mujeres sean capaces de, además de conservar su vida, superar la experiencia de malos tratos y de reconstruir de manera positiva su identidad.

El tiempo y la experiencia nos han demostrado que el hecho de compartir en grupo estas situaciones refuerza a cada una en el plano individual. Así surgió nuestro proyecto musical bajo el nombre de Fabricaciones, dirigido por Rafa Sánchez: un **taller de composición de canciones** en el que participan víctimas de violencia de género que previamente han recibido atención psicológica individual en la asociación. Funciona a modo de terapia psicológica grupal, involucrando a las mujeres en el **proceso creativo de hacer canciones como vía y medio para empoderarlas y conseguir su recuperación integral**.

El taller ofrece un espacio, que posibilita un desarrollo afectivo, personal y social, donde se fomentan sus capacidades físicas y mentales todo ello enfocado para alcanzar el principal objetivo: la **mejora de la convivencia e integración social**. Funciona a modo de **terapia grupal en busca del empoderamiento de las mujeres** que participan en el mismo. Cuentan y comparten sus experiencias de vida, hablan y son escuchadas; algo a lo que muchas ya no estaban acostumbradas.

Se **traslada un mensaje positivo** a otras mujeres que están pasando por una situación similar, convencidas de que nadie las va a entender porque son culpables de lo que están viviendo y por eso están solas, aunque la realidad sea completamente diferente.

Y finalmente se consigue que mujeres que carecen de autonomía personal recuperen las riendas de su vida, empezando por su red social, y sean capaces de verbalizar y compartir experiencias mejorando, de este modo, la percepción de sus posibilidades de recuperación.

Ellas lo repiten constantemente, una historia de maltrato te marca... para siempre. Pero lo tienen claro, ¡son supervivientes! Han rehecho sus vidas y quieren disfrutarlas.

## REFERENCIA CURRICULAR

**Generando Igualdad** es una asociación sin ánimo de lucro que desde hace 15 años trabaja por y para las mujeres víctimas de violencia de género, ofreciéndoles un espacio donde sentirse apoyadas, reencontrarse y recuperar las riendas de su vida. Entre las acciones que realizan, y por las que el 25 de noviembre de 2013 recibieron un galardón por parte del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, están: asistencia psicológica, asesoramiento jurídico, orientación e intermediación laboral, formación en nuevas tecnologías, talleres de autoestima y de habilidades sociales, actividades de ocio y tiempo libre, acciones para la sensibilización en igualdad y prevención de la violencia de género.

[www.generandoigualdad.com](http://www.generandoigualdad.com)

Secciones: **Monográfico, Salud/Violencia**