

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	
Femenina		Valor (€): 9.000,00	
Mensual	01/04/2012	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 72	Imagen: Si

actualidad

Sobrevivir a la violencia de género

Retomar las riendas de la existencia tras el maltrato es complejo, pero posible. Las mujeres que lo han logrado son hoy supervivientes que experimentan el sabor de la dignidad y la libertad. Denunciar es el primer paso; el resto, ayuda y coraje.

A penas había echado a andar el recién estrenado 2012 cuando, el día 3 de enero, se comunicaba la primera víctima mortal por violencia de género del año. La noticia recordaba una vez más que los abusos, maltratos y violencia machista suponen, en pleno siglo XXI, una terrible lacra en nuestro país. A día de hoy son ya ocho las mujeres que han fallecido a manos de sus parejas en lo que llevamos de año. Sin embargo, también existe la otra cara de la moneda: las supervivientes de la violencia de género. No son tan mediáticas ni tan lloradas, pero sus rostros suponen una **esperanzadora realidad**. Viven. Son aquellas mujeres que, en un acto heroico de valentía, consiguieron salir de una vida anulada, de un hogar convertido en una auténtica pesadilla; son la prueba más contundente de que de la

MÁS DE UN MILLÓN Y MEDIO DE MUJERES HAN LOGRADO SALIR DE LA VIOLENCIA, UN 85,7% MÁS QUE EN 2006

violencia de género es posible salvarse. Según la reciente Macroencuesta 2011 realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en colaboración con el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), existe una clara mejoría en la percepción social del maltrato con respecto a hace cinco años. La toma de conciencia por parte de la ciudadanía ha dado lugar a un mayor reconocimiento de las situaciones que constituyen violencia de género y, consecuentemente, a un incremento real de mujeres que reconocen ser o haber sido víctimas.

UNA DECISIÓN DIFÍCIL

En la actualidad, 600.000 mujeres están en situación de maltrato (2.134.000 lo han sufrido alguna vez en su vida). Más de un millón y medio han logrado salir de esa trágica situación, nada menos que un 85,7% más que en 2006.

GRACE BROWN



Tomar la compleja decisión de reaccionar a la violencia y denunciar constituyen el detonante fundamental para optar a una nueva vida exenta de golpes, amenazas y miedo. En palabras de María José Díaz-Aguado, catedrática de Psicología de la Educación de la Universidad Complutense de Madrid e investigadora de temas de violencia:

“Hemos superado esa frase de que ‘los trapos sucios se lavan en casa’. La sociedad ya no culpa a la víctima de su propia situación, como se hacía hace unos años”. Estos cambios en la conciencia colectiva han respaldado que las víctimas de malos tratos denuncien cada vez más -134.105 lo hicieron en 2010, según el Consejo General del Poder Judicial-, aunque todavía un 72,6% no se decide a dar el paso. ¿Por qué se niegan a hacerlo? “Se trata de una decisión difícilísima,

sea por miedo al maltratador o por amenazas”, advierte Díaz-Aguado. Y es que la mayoría de las víctimas desconocen las consecuencias en caso de acudir a las autoridades: “No conocen bien qué pasará después”. La información que llega al ciudadano de a pie son casos que han terminado en muerte, los que vemos en los teledia- ►►►

LAS SEÑALES DE PELIGRO

Existen varios signos para detectar si se da un caso de violencia de género. Suelen aparecer desde el principio y aumentan en intensidad con el tiempo:

- **Control voraz.** El maltratador controla excesivamente a su víctima: cómo viste, dónde va, qué compañía tiene y qué hace en cada momento. Comienza la anulación de la individualidad. Son indicadores de abuso psicológico.
- **Aislamiento.** El verdugo aísla a la víctima de todo su entorno, incluyendo familia y amigos cercanos. Trata de que no haga vida más allá de él.
- **No acepta el “no”.** El abuso va siendo poco a poco más agresivo, más violento, más físico. El maltratador no acepta el “no” en ningún caso: comienzan el desprecio, la ira, la coacción y los insultos.

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 74	

actualidad

PALABRAS CON PODER 2.0

La mejor amiga de la bloguera y fotógrafa neoyorquina Grace Brown le confesó su historia secreta de abusos sexuales. Brown decidió retratarla con un cartel que plasmara las palabras más repetidas por su maltratador y corrió como la pólvora por Internet. Seis meses después, son miles las fotografías (en estas páginas) que recibe, desde Abu Dhabi hasta Australia, bajo el proyecto "Unbreakable".



¿Qué sientes cuando esas mujeres te cuentan su historia?

Parece que las supervivientes confían en mí, y, además, mucha gente cercana que me importa ha sufrido abusos. A veces es realmente difícil, trato de no revivir cada historia.

¿Cómo pueden curar esas horribles palabras?

El hecho de que escriban las historias les da un mayor poder que si sólo las contaran. Resulta doloroso para las víctimas, pero funciona. Arrebatan el mando a su verdugo.

¿Por qué el proyecto ha logrado una audiencia tan global?

"Unbreakable" (irrompible, en inglés) llega a la gente y hace que muchas mujeres se den cuenta de que no son las únicas víctimas. Ver más casos como el suyo les da mucha fuerza.

¿Qué has aprendido de todas ellas?

Cada historia es distinta, pero todas tienen en común que son verdaderamente irrompibles.

► rios. Sin embargo, la denuncia es "necesaria dentro de un proceso global", explica la experta. Suele ir acompañada de una serie de medidas concretas que buscan la máxima protección posible de la víctima. Según la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, el procedimiento depende de lo que se determine por parte del juez. Si lo considera oportuno, dicta medidas cautelares (incluidas o no en un orden de protección). En este caso, entre ellas suele incorporar una orden de alejamiento, y ésta puede durar hasta el juicio. Si el agresor es finalmente condenado, dichas medidas se convierten en pena.

"YO CONSEGUÍ SALIR"

Saber que existen dispositivos que avisan a la víctima si el agresor supera la distancia permitida o teléfonos directamente conectados con el domicilio en cuestión anima

a que las víctimas de maltratos den definitivamente un paso al frente. Es el caso de Antonia, "superviviente de violencia de género" –como siente que debe llamarse–, y ahora coordinadora del programa 'Amiga' dentro de la Fundación Ana Bella. Su dolorosa experiencia le sirve para apoyar a víctimas de maltratos en talleres de autoestima y potestad en diferentes niveles. Según ella, la raíz del problema reside en una cultura machista y una sociedad patriarcal. En su caso, recuerda, el miedo la paralizaba. "Son momentos de mucho dolor y confusión, y admitir esa realidad era una vergüenza, indigno. Te sientes tan enajenada, tan embrutecida, que es muy difícil reunir la energía necesaria." Pero antes o después siempre hay un detonante: un golpe demasiado feo, un ataque a los hijos o una mano amiga. Es en ese momento en el que "sale el instinto de supervivencia" y cuando empieza un proceso de curación largo y doloroso. "Temas tanto al agresor, que sabes que si te lo ha dicho, te matará. Es real, le estás desa-

DURANTE LA CURACIÓN, LAS VÍCTIMAS APRENDEN A VERSE A SÍ MISMAS SIN NECESIDAD DE LA MIRADA DE SU VERDUGO

fiando, ya no le obedeces. Por eso, es clave ir a un lugar seguro que tu verdugo no conozca, a un centro de acogida", aconseja. Al igual que le sucedió a Antonia, las víctimas sufren secuelas más profundas –si cabe– que las heridas físicas. La indefensión, la pasividad, el derrotismo y la incapacidad de tomar decisiones minan a la persona, cuya identidad se ve seriamente afectada.

EL AMOR EQUIVOCADO

Por ello, tal y como señala Raquel País, psicóloga y psicoterapeuta del Centro de Atención Psicológica de Madrid, los cuidados en torno a las víctimas deben ser muy precisos, y exigen una "reconstrucción de la vida, tanto de la vivienda como de los aspectos psicológicos". Muchas de las mujeres que acuden a su consulta lo hacen por otro motivo, pero, al final, la violencia que padecen a manos de sus parejas "siempre acaba saliendo a la luz". El tratamiento adecuado ahonda así en la historia concreta de cada víctima. "Algunas veces la pesadilla se ha repetido de abuela a madre e hija"; otras, se debe a una concepción errónea del amor. El absoluto, el omnipotente, el ambiguo. Ése que sólo acarrea fascinación, odio y violencia. "Algunas de mis pacientes, incluso casi lo ven como algo normal, pero es dañino", subraya País. La primera fase de curación, explica Antonia, es la más compleja: "Debes perdonarte a ti misma, asumir que tu maltratador tiene que responsabilizarse por todo lo que te ha hecho". Es a su vez

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
Femenina	01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 75	



el padre de sus hijos, su compañero de vida, el hombre al que ama. "Forma parte de tu ser, ha cometido la más alta traición, te ha fragmentado la existencia", relata.

ENTENDER Y EDUCAR

Cada caso es un mundo y una oportunidad de empezar una nueva vida. Estas mujeres han perdido el respeto y el amor por sí mismas. Es fundamental escucharlas dentro de su sufrimiento, contenerlas en su tristeza y hacerlas entender que su verdugo, "el otro", no es su espejo, sino que son ellas mismas quienes pueden tomar las riendas de su propia vida. "El equilibrio es verse a una misma sin necesidad de nadie; cada mujer es más que una mera víctima." "Ella" tiene un nombre, sabe pintar con acuarela y le gusta la ópera. Es en esa dirección en la que

los psicólogos van labrando la cura hasta encontrar la paz y el equilibrio perdidos durante demasiado tiempo. Lo que está claro es que la violencia de género no entiende de clases, ni razas ni nacionalidades; es puramente transversal. De las 61 víctimas mortales de 2011, un 63,9% eran españolas. La educación por valores de igualdad y respeto es clave para erradicar esta lacra de cara a las futuras generaciones. La sociedad debe comprender que la tolerancia, el cariño y el diálogo son básicos para un amor real. "En los últimos siglos, la mujer ha conquistado muchas cosas, pero la representación que tenemos de ella es aún machista", apunta Antonia tras criticar el falso mito de que el amor femenino es completo, absoluto e incondicional. "Una mujer no lo tolera todo, no todo lo vive." Ella es un ejemplo de los cientos de miles de mujeres que han sobrevivido a la violencia de género. Ya no es una cadena perpetua, se supera. Tras años de sufrimiento, Antonia es hoy una mujer nueva. Se siente "muy bien", ha obtenido una carrera y se aplica ahora en un doctorado. Tiene dos hijos sanos, un libro publicado y un trabajo que la hace feliz. "He tenido mis novios, mis amantes, me enamoro y me desenamoro, estoy genial", confiesa. "Hay una vida hermosa, dulce y encantadora de dignidad y libertad. Vale la pena salir." Ha pasado de no ver nada a verlo "todo de colores". En su existencia, la violencia no tiene ya cabida, "nunca más".

ARIANE BASAGUREN

Antonia, 47 años, Sevilla

La violencia de género es una experiencia al límite. Durante los años que sufrió los maltratos por parte de su marido y padre de sus hijos estuvo "invalidada como persona". "Es como los que sufren un accidente grave. Tienes que reconstruirte, volver a tener confianza, mirarte al espejo y verte guapa e inteligente", dice tras recordar que no era "un sujeto pensante". "No vale la pena permitir que te humillen, que te violenten. Somos dueñas de nuestro cuerpo. Con esperanza y amor la reconstrucción es posible", confiesa. Ahora es una mujer con poder y con un lugar en el mundo propio.

PARA LEER

5x2=9. Ángeles Caso, Rosa Regàs, Espido Freire y Lourdes Fernández. Península.