

Título: La Sanación como propuesta de recuperación y transformación de la Violencia en pareja.

Autora: Ana Córdova Martínez

Universidad de Valladolid

Tutora: Sara I. Tapia Hernández

Curso 2014-15

Máster en Cooperación Internacional para el Desarrollo



Resumen:

El siguiente Trabajo Fin de Máster quiere centrarse en dos cuestiones principales, la problemática de la violencia en pareja cómo un tipo de violencia de género. Entendiendo que nace de un sistema social basado en violencias, relaciones de poder, desigualdades y dolor que se interiorizan en las personas. Se centra en la dinámica del maltrato, que mecanismos usa, y cómo las mujeres caen en ello y que consecuencias tienen para las mismas.

Frente a ello se presenta un acercamiento a la propuesta de Sanación, con ayuda de la Terapia de Reencuentro, cómo un proceso para la superación de las heridas socio-emocionales, a través de un cambio necesario para la erradicación de la violencia y un camino hacia una transformación personal, relacional y social que se base en los buenos tratos. Parte de un cambio personal desde el interior recuperando el sentir, experimentando y reflexionando para darse cuenta de lo interiorizado para poder nombrarlo y resignificarlo, y al final despedirse de lo que no se necesita para poder continuar viviendo para recuperar la alegría de vivir.

Palabras clave:

Violencia en pareja, género, relaciones de poder, Sanación, transformación

ÍNDICE:	pág.
I. INTRODUCCIÓN	5
1. Justificación y Metodología	5
2. Objetivos	6
II. PILARES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	7
1. Sistema Patriarcal	7
2. Sistema sexo-género	8
3. Amor romántico	11
III. VIOLENCIA DE GÉNERO	14
1. Definición	14
2. Características	17
3. Violencia en pareja	21
3.1. <i>Tipos</i>	22
3.2. <i>Ciclo de la violencia</i>	24
3.2.1. <i>Fase de preparación</i>	24
3.2.2. <i>Primera fase o de tensión</i>	24
3.2.3. <i>Segunda fase o de agresión</i>	26
3.2.4. <i>Tercera fase calma o conciliación. "Luna de miel"</i>	26
3.3. <i>Consecuencias</i>	28
3.3.1. <i>Consecuencias psicológicas</i>	29
3.3.2. <i>Consecuencias físicas</i>	33
3.3.3. <i>Consecuencias para la salud sexual y reproductiva</i>	34
3.3.4. <i>Suicidio</i>	35
IV. SANACIÓN	37
1. ¿Qué es?	38
1.1. <i>Terapia de Reencuentro</i>	39
2. Fases del proceso de Sanación	41
2.1. Sentir	41
2.1.1. <i>Espacio</i>	41
2.1.2. <i>Cuerpo</i>	41

2.1.2.1. <i>La escucha del cuerpo emocional</i>	42
2.1.2.2. <i>Autoconocimiento</i>	43
2.2. Nombrar	45
2.2.1. <i>Romper el silencio</i>	45
2.2.2. <i>La escucha</i>	47
2.3. Resignificar	48
2.3.1. <i>De víctimas a sobrevivientes</i>	48
2.4. Duelos	50
2.5. Dinámica practica de sesión de terapia del centro Q'anil.	51
V. CONCLUSIONES	53
VI. BIBLIOGRAFÍA	54

I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo trata sobre la violencia de género, concretamente de la violencia dentro de la pareja, y cómo enfrentarnos y erradicar personal y socialmente esta violencia a través de la Sanación como una transformación individual, relacional y social.

Las experiencias vividas en la organización “Centro de Formación-Sanación e Investigación Transpersonal Q’anil” en la ciudad de Guatemala, (Guatemala) motivaron la elección de este tema. A esto se añade la formación previa en Trabajo social y el interés personal por el tema.

En el primer capítulo se plantea la razón y el porqué de éste trabajo, los objetivos y cómo se ha llevado a cabo la investigación.

Durante el segundo capítulo se aborda el sistema patriarcal, qué es, cuál es su origen, las relaciones de poder, el sistema sexo-género y el amor romántico como pilares de la Violencia de Género.

El capítulo tres trata sobre la violencia de género, su definición y características, para a continuación centrarse en la violencia en pareja, los tipos, el ciclo del maltrato y las consecuencias del mismo en las mujeres.

Es en el cuarto capítulo donde se presenta la Sanación como eje de la transformación social radicando en la propia persona, con el fin de pasar de un sistema que “maltrata” a uno basado en el “buen-trato”.

El quinto capítulo está dedicado a las conclusiones de la investigación y el sexto a la bibliografía.

1. Justificación y Metodología

La sociedad global padece muchas desigualdades, pero sin duda, la que más extendida está es la que sufren las mujeres por el simple hecho de ser eso: mujeres. Afecta en todo el mundo aunque en algunas sociedades se sufra con mayor intensidad. Esta desigualdad se

convierte en una discriminación que se plasma a través de distintas violencias, ya sean psicológicas o físicas. Se puede observar a distintos niveles, desde la cultura a la familia, pasando por el plano laboral y el de las relaciones interpersonales.

La pareja es uno de los ámbitos habituales donde se manifiesta la violencia de género, la facilidad con la que se puede caer en esta espiral de violencias y abusos se contraponen a lo complicado de escapar de la misma.

Para poder comprender los maltratos en la pareja es necesario conocer sus raíces, de dónde surge y en qué se fundamenta para que exista. Estos pilares son el sistema patriarcal, el sistema sexo-género y la concepción del amor romántico. Solo analizando estos conceptos podemos entender cuáles son sus cimientos para poder actuar eficientemente sobre ellos.

La propuesta que se plantea es el concepto de la Sanación como transformación o cura del sufrimiento y las secuelas que genera este problema a nivel individual, relacional y social. Se debe entender como concepto general que permite iniciar una reflexión sobre la situación que se ha dado, de dónde proviene y qué efectos provoca. De este modo, desestructurando el malestar provocado, se podría ir hacia un nuevo paradigma basado en el buen trato y el bienestar.

Para este Trabajo Final de Máster, se ha realizado la investigación mediante una revisión bibliográfica y un trabajo de campo en el Centro Q'anil de Guatemala, a partir de la participación en terapias, formaciones y experiencias vivenciales en lo que se da forma a las vivencias de distintas personas.

2. Objetivos

Los objetivos que se plantean con este trabajo son los siguientes:

- General:
 - Fomentar la filosofía de buen trato frente al trato violento o maltrato.
- Específicos:
 - Comprender los orígenes de la violencia de género.
 - Entender la violencia en la pareja y sus consecuencias.
 - Analizar la Sanación como propuesta de transformación.

II. PILARES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

En este epígrafe se trata el sistema patriarcal, el sistema sexo-género y el amor romántico, como los cimientos sobre los que se construye la violencia de género, en concreto en la pareja.

1. Sistema Patriarcal

En la sociedad actual perviven una serie de corrientes y pensamientos (formas de vida) que afectan a los roles y relaciones de las personas. Una de ellas, uno de los pilares básicos en los que se asienta la sociedad a lo largo de la historia y que perdura hasta nuestros días, marca la situación de la mitad de la población, las mujeres. Es la sociedad del patriarcado.

Se ofrecen diferentes definiciones de patriarcado todas están de acuerdo en que se trata de una construcción social que se mantiene en la memoria universal y queda inscrita de forma inconsciente en las personas. (Altable, 2010)

Unas de las definiciones dadas por algunas feministas, como Lerner (1990), es “la manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y los/as niños de la familia, dominio que se extiende a la sociedad en general. Implica que los varones tienen poder en todas las instituciones importantes de la sociedad y que se priva a las mujeres del acceso de las mismas pero no implica que las mujeres no tengan ningún tipo de poder, ni de derecho, influencias o de recursos.” (Citado en Falcio, s.f.: 19) Para otras, como Sau (1981) es “la toma de poder histórica por parte de los hombres sobre las mujeres cuyo agente ocasional fue el orden biológico, si bien elevado éste a la categoría política y económica”. (pág.204)

Se trata entonces de un sistema de organización social que establece la diferencia de los papeles y roles sociales de los hombres y mujeres, basándose en la dominación de los primeros por la supuesta inferioridad biológica de las segundas. Dentro de los roles, identifica cada sexo con unos valores, estableciendo una jerarquía, donde los que se entienden como masculinos (fuerza, competitividad, agresividad, racionalidad), son superiores a los entendidos como femeninos (ternura, empatía, solidaridad, afectividad).

Tiene su origen en un núcleo familiar donde la autoridad la posee el padre, el cabeza de familia (el *paterfamilias* del Derecho Romano). Esta visión se extrapola al orden social que ha sido afirmada y ha cogido fuerza a través de las distintas instituciones sociales, económicas, culturales, religiosas, militares y políticas, dotando a los hombres de unos privilegios innatos que las mujeres, supeditadas ante éstos, no pueden disfrutar.

Este sistema tiene unas características comunes en todos los contextos que son:

- Es una construcción social, humana, que se ha transmitido de generación en generación en base a la educación cultural recibida (por lo que se puede cambiar). Esta tradición ha apartado a las mujeres de participar de la Historia, de tener la suya propia y de poder cambiarla.
- El dominio sobre las mujeres se ha manifestado, principalmente, a través de la violencia sexual y el control reproductivo y de la sexualidad, fomentado tanto por la familia como por los poderes fácticos de la sociedad.

Las diferencias biológicas son claves para la justificación de la dominación. La distinción de lo femenino y masculino y la supremacía de este último han sido apoyadas por religiones y ciencias durante los tiempos pasados, situando a la mujer como inferior e incompleta.

El sistema patriarcal se sustenta sobre dos herramientas: el androcentrismo y el machismo. El androcentrismo es una corriente que sitúa al hombre como el centro de las cosas y pone la mirada y el pensamiento masculino como el único y universal, que tiene que ser extendido al resto. Así niega, invisibiliza e infravalora el conocimiento y la mirada femenina como alternativa al principio masculino dominante. (Bosch, 2007; Mujeres en Red, 2008). El machismo supone que el hombre es superior a la mujer en cuanto a inteligencia, fuerza y capacidad, asignándole características inferiores a éstas. Las únicas que destaca hacia ellas son la maternidad, la capacidad de cuidar a los demás y la belleza.

El sistema patriarcal perdura hasta nuestros días porque se mantiene mediante “aquellas prácticas, relaciones y organizaciones que, a la par de otras instituciones, operan como pilares estrechamente ligados entre sí en la transmisión de la desigualdad entre los sexos y en la convalidación de la discriminación contra las mujeres.” (Camacho 1997: 41 citado en Facio, s.f.) Algunos ejemplos de instituciones e ideología patriarcal son la familia convencional, las religiones, la división sexual del trabajo, un lenguaje sexista o la violencia de género...

2. Sistema sexo-género

Cuando se habla de sexo y género se tiende a mezclar y malinterpretar cuestiones relacionadas con la biología y con la cultura (conductas y actitudes), lo natural con lo construido. Es importante aclarar estos conceptos ya que no es la diferencia biológica por sí

sola la que da la desigualdad, sino que es la construcción cultural quien juega un papel importante al crear distintas identidades para cada sexo, esto es el Sistema de Género. (Acsur-Las Segovias, 2006; Andrés, 2004) Es importante saber qué es lo construido, porque precisamente al ser creado, existe la posibilidad de cambiarlo.

Se empieza por definir los conceptos básicos (Briñon, s.f.):

- Sexo: Se refiere a las características diferenciales puramente biológicas y a las estructuras reproductivas.
- Género: Este término es más complejo, es una categoría sociocultural que marca las conductas femeninas o masculinas. Desde el nacimiento, en virtud de los genitales, se asigna unas características a cada sexo que determinan su rol. Se refiere al conjunto de ideas, creencias, representaciones y atribuciones sociales construidas hacia cada sexo según la cultura y época histórica. De esta manera, se asignan capacidades, roles, expectativas y pautas de comportamiento diferentes para ambos.

El sistema sexo-género permite identificar lo natural y lo construido socialmente, que se conozca el modelo de sociedad en donde las diferencias biológicas se han convertido históricamente en desigualdades sociales, de derechos, políticas y económicas (ampliándose a todos los ámbitos), donde las mujeres han resultado las más desfavorecidas a causa de la valoración creada sobre su posición de género. A su vez, facilita analizar el tipo de relaciones entre los sexos a partir del posicionamiento social atribuido. (Fundación Mujeres, s.f.)

El proceso por el cual se asumen los géneros es la socialización, un proceso social que a través del aprendizaje se transmite actitudes, valores y reglas. Los agentes principales encargados de la transmisión, y que tienen la clave de su éxito en la congruencia de sus mensajes, son: el sistema educativo, la familia, los medios de comunicación, uso de lenguaje, religión y tradición popular. De esta manera, con la socialización diferenciada se crean dos culturas diferenciadas: la masculina y la femenina, entendidas como modos de vivir. (Sanz, 2015, Bosch, 2007 y Ruiz, s.f. a)

Los rasgos de lo femenino y lo masculino están fuertemente arraigados e interiorizados en las personas creando valores y características psicossociológicas concretas para ambos y la respectiva visión de la sociedad. Además son rasgos marcados y delimitados que diseñan las identidades y formas de relacionarse entre ambos sexos, y no admiten grandes transgresiones de ellos ya que el conjunto cultural no lo permite, lo rechaza y lo crítica. (Alberdi y Matas, 2002; Sanz, 2014)

Así se diseñan unas identidades para cada sexo. Estas identidades son la autopercepción que determina la forma de pensarse, de sentirse, y la clave para marcar el comportamiento. (Andrés, 2004)

- A las mujeres se las educa para tener una identidad basada en: la debilidad, la dependencia, la ternura, la inseguridad, la pasividad, la emocionalidad y la sensibilidad.
- A los hombres se les educa para tener una identidad basada en: la fortaleza, la autonomía, la seguridad, la agresividad, la actividad, la rapidez, la valentía, y la racionalidad.

Pero también se define a través de unos comportamientos y valores, eso son los roles de género, entendidos como “el conjunto de expectativas que la sociedad tiene sobre los comportamientos que considera apropiado para cada persona según su sexo”. (Blanco, 2004:24) Y unos estereotipos de género que diseñan unos de guiones de conducta para limitar los comportamientos. (Ruiz s.f. a)

- Los roles de la mujer son: madre y esposa, dedicadas y sacrificadas hacia los cuidados de los demás, principalmente para el cuidado bienestar físico y emocional de la familia. Focalizando su mundo en la reproducción, las emociones, el amor y las relaciones. Así se les adjudica el espacio doméstico, de la vida privada.
- Los roles de los hombres son: los responsables del poder económico, social y sexual. Se socializa en la producción y es la autoridad, quien toma la última decisión y se valora su poder. A ellos se les adjudica el espacio exterior, la vida social pública.

Estos comportamientos sociales que se aprenden y se hacen propios, se espera que se cumplan y se lleven a cabo, por eso se premia por acatarlos y se castiga por no cumplirlos. En el momento de que no siga estas pautas comportamentales se definirá como una desviación social. Se ejemplifica cuando un hombre no asume sus características supuestas, se le tacha de poco varonil. Al igual que cuando una mujer no cumple los suyos, se comporta con valores masculinos. (Bosch, 2007 y Ruiz, s.f. a)

El género también afecta la construcción del cuerpo que repercute en la concepto propio, construido desde “una identidad atravesada por complejos, sentimientos, y posiciones frente al mundo, frente a la sexualidad y en definitiva, frente a las relaciones que establecemos” (Altable, 2010: 40)

3. Amor romántico

El sistema patriarcal, como se ha tratado anteriormente, divide a los sexos estableciendo géneros diferenciados a los que atribuye una serie de roles, comportamientos y valores. Un aspecto que se basa en estas construcciones de género y que influye fuertemente en el momento de establecer relaciones y vínculos afectivos es la idea de amor romántico. Este amor conlleva unos mitos e ideas románticas que enseña un modelo específico a la hora de establecer relaciones personales a mujeres y hombres.

El amor no es una cuestión universal, neutra, que no esté influenciada por la historia, como si fuera algo natural, inmutable e intemporal. Más bien, lleva inmerso una serie de “mandatos consignas y mitos culturales sobre los que se ha edificado nuestra educación emocional” (Arisó y Mérida, 2010: 43)

Por tanto, es otra construcción social en la que el ideal romántico marca una serie de conductas, actitudes amorosas y de cómo establecer las relaciones personales. (Coria, 2001) El amor define lo que se supone que significa estar enamorado, cuáles son los sentimientos que se deben tener y de qué manera, cómo, cuándo y con quién sí o no. (Peña, Ramos, Luzón, y Recio, 2011)

Supone diseñar unos patrones diferentes y en gran medida opuestos para cada sexo (Montenegro, 2013):

- Las mujeres: Asumen y representan un rol pasivo en las relaciones de pareja relacionado con la dependencia femenina que necesita de un hombre para completarse y ser protegida.
- Los hombres: Tiene un rol activo en las parejas que, al suponerle desafiante, arriesgado, seguro y fuerte, se asemeja a la figura del héroe que debe salvar a la mujer.

Asumir las ideas, creencias relacionadas con el ideal del amor, y la mala interpretación de los mitos románticos, causa el desarrollo de creencias e imágenes que dificultan el establecimiento de relaciones sanas y así mismo, la tolerancia a comportamientos abusivos. (Peña et al. 2011) Generando una relación amor-violencia y sufrimiento con la que se construyen las vinculaciones afectivas y relaciones de apoyo, que bien se refleja en el dicho “quien bien te quiere te hará sufrir”.

Esta idea de amor romántico y de los valores que conlleva se ha instalado con fuerza en la sociedad gracias a la tradición y a la educación y a la socialización. Que, no solo se ha transmitido de generación en generación con el comportamiento de las parejas, si no que la cultura de masas lo ha propagado a través de cuentos, teatro y novelas, música y películas donde los protagonistas repiten estos comportamientos, creando modelos a seguir basados en príncipes azules y princesas en peligro, suicidios y crímenes por amor y grandes gestas para conquistar el amor de una dama que poco podía decir al respecto.

Al considerar a los hombres como personas importantes, naturalizando sus privilegios y los servilismos de las mujeres, se convierten en los protagonistas activos de las relaciones amorosas, tienen la capacidad de elegir y viven el amor como una posesión, como un acto de poder. (Cala, 2011; Arisó y Mérida, 2010) “Se identifican con sujetos de sus propios deseos, mientras que las mujeres son los objetos de deseo.” (Arisó y Mérida, 2010: 44)

Por eso las mujeres en su “ser para otros” cuya recompensa final es el amor, llegan a renunciar a sus deseos, aspiraciones y proyectos personales para priorizar y adaptarse a los otros. (Arisó y Mérida, 2010) Con las continuas entregas y renunciaciones, terminan por relegar y ocultar las propias necesidades y aspiraciones, acaban alienándose para otros. Lo que llama Coria (2001) “vaciamiento afectivo” que llegan a perderse a sí tras el intento de adaptarse a la otra persona y con el deseo de agradar. (pág.92)

Como menciona Ferreira (1995): “nuestra individualidad (...) deja de ser el eje natural de nuestra vida para que otra persona ocupe totalmente ese lugar, no puede menos que producirse un desequilibrio, un vaciamiento interior, la anulación de la personalidad y la gestación de una enorme pérdida.” Esta autora sigue con la idea de que las parejas pueden ser transitorias, que no se puede asegurar que perduren, lo único que sí es seguro es que “no somos transitorios para nosotros mismos. La seguridad verdadera es tenernos y cuidarnos”. (Citado en Arisó y Mérida, 2010: 44)

Otra de las cuestiones es la idea de que la única fuente de satisfacción para las mujeres es el amor. Es lo que mejor les puede pasar, incluso dará el sentido a sus vidas a través de una relación en pareja, como uno de los objetivos vitales más importantes, dirigido hacia el matrimonio y que llegará al auge con la maternidad para conseguir la felicidad y la plenitud. Si no lo alcanzan acaban cayendo en la trampa de ilusiones inalcanzables, que vuelven a dificultar el desarrollo personal y los proyectos vitales. (Arisó y Mérida, 2010)

Otro de los mitos es el de la “media naranja” que contempla la idea de que hay una persona totalmente complementaria que llenará ese vacío y será el “verdadero amor”. Primero

supone que se necesita a otro para completarse, es decir, se aprende a amar desde la carencia y no desde el merecimiento. Ante la necesidad de llenar ese vacío se acaban aceptando relaciones de maltrato, fusión o dependencia a cambio de ser queridas. (Peña et al. 2011, Vivar, Aguilar y Aguilar, 2014)

En este sentido de la complementariedad, el amor solo puede darse formando una pareja que anula la individualidad de los actores, que convierte a cada uno en parte del otro (él es para mí; yo soy para él) conformando entre los dos la unidad. Pero, en realidad, de esta situación se espera que, sobre todo la mujer, gire alrededor de él, lo que lleva a una “entrega incondicional” en el amor.

Por otro lado, otra idea perjudicial es el que establece que el amor todo lo puede, que por amor todo se perdona, la fuerza del amor es todo poderoso. Esta idea justifica el aguante de las mujeres en las relaciones, elevándolo a virtud, en detrimento de la posibilidad de tomar decisiones por sí mismas ante el abuso, la violencia y la infelicidad. (Arisó y Mérida, 2010, Peña et al. 2011)

En relación con la idea de que el amor todo lo puede, se llega al mito de que, por amor, la gente cambia. La mujer, engañada, cree que el hombre de quien se supone enamorada, cambiará su actitud hacia ella por el amor que ésta le ofrece y, por otro lado, se aceptan y toleran comportamientos ofensivos y violentos con la esperanza de que cesen ya que supone que él también la ama.

Existe, por último, la errónea creencia de que una de las mayores demostraciones de amor que alguien puede llevar a cabo es tener celos de la otra persona. Se considera errónea porque los celos dependen más de las inseguridades que del amor. Es el temor a la pérdida de algo que se considera de su propiedad lo que los mueven y no el verdadero sentimiento amoroso, que supondría confianza y disfrute de la otra persona en libertad, pero nunca posesión. (Peña et al. 2011)

Es necesario revisar los mitos para poder identificar las trampas expuestas de este modelo, para poder cambiar y que sea posible establecer mejores formas de vivir y amar, más justas y más sanas. Para prevenir caer en el maltrato relacional a causa de lo que se ha vendido como “amor”.

III. VIOLENCIA DE GÉNERO

En este punto se hablará de la violencia de género, sus definiciones y características, y finalmente sobre la violencia de género dentro de la pareja, así como sobre las consecuencias de la misma en los diferentes ámbitos.

1. Definición

El artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de las Naciones Unidas de la ONU (1993), define la Violencia contra las Mujeres como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”,

De entre todas las violaciones de los derechos humanos que existen, no ha sido causalidad que la Asamblea General de las Naciones Unidas, en 2006, destacara la violencia contra las mujeres y niñas como la más extendida y sistemática. No se tratan de acciones individuales o al azar, ni que afecte a unas sociedades y no a otras o afecte según las circunstancias personales de edad, estatus económico o geográfico, sino que es una violencia arraigada en estructuras sociales que se basan exclusivamente en el género. Es esta transversalidad la que más dificultades añade para eliminar la desigualdad de género y la discriminación contra las mujeres a nivel global. (ONU Mujeres, 2013)

La violencia de género es uno de los resultados de la estructura de relaciones de poderes existentes. Basada en la discriminación por razón de sexo, el hecho de nacer mujer conlleva ese factor de riesgo de sufrir esta violencia y también en qué grado se acepta y cumple el rol de género. (Instituto de la Mujer, 2013) La violencia contra las mujeres, dado que afecta a la mitad de la población, está considerado como el crimen encubierto más numeroso del mundo según las Naciones Unidas en 1980. (ONU Mujeres, 2013)

En la Cuarta conferencia mundial sobre la Mujer celebrada en Beijing (ONU, 1995) añade:

“La violencia contra la mujer a lo largo de su ciclo vital dimana esencialmente de pautas culturales, en particular de los efectos perjudiciales de algunas prácticas

tradicionales o consuetudinarias y de todos los actos de extremismo relacionados con la raza, el sexo, el idioma o la religión que perpetúan la condición inferior que se asigna a la mujer en la familia, el lugar de trabajo, la comunidad y la sociedad”.

En relación al ciclo vital de las mujeres ONU Mujeres (2013) establece las siguientes formas de violencia en cada etapa de la vida:

Etapa prenatal	<ul style="list-style-type: none"> - Selección pre- natal - Efectos de la violencia durante el embarazo
Infancia	<ul style="list-style-type: none"> - Infanticidio femenino - Negligencias (salud, atención, nutrición...) - Abusos psicológicos, físicos y sexuales
Niñez	<ul style="list-style-type: none"> - Matrimonio precoz - Desnutrición - Mutilación/amputación de órganos genitales - Trata/Tráfico de mujeres, prostitución infantil y pornografía forzada - Incesto - Abusos psicológicos, físicos y sexuales
Adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> - Femicidio - Mutilación/amputación de órganos genitales - Matrimonios forzados - Relaciones sexuales forzadas (incluidas la iniciación) - Violencia dentro de la pareja y en el noviazgo - Trata/Tráfico de mujeres, prostitución y pornografía forzada - Abusos psicológicos, físicos y sexuales
Edad reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> - Femicidio - Violencia relacionada a la exigencia de la dote - Violencia dentro de la pareja - Asaltos sexuales fuera de la pareja. Acoso sexual (laboral) - Crímenes de honor - Violencia política

	<ul style="list-style-type: none"> - Abuso económico - Embarazos forzados - Trata/Tráfico de mujeres, prostitución y pornografía forzada - Abusos psicológicos, físicos y sexuales
Ancianidad	<ul style="list-style-type: none"> - Abusos contra ancianas y viudas - Abuso económico - Suicidio forzado u homicidio por razones económicas
Fuente: <i>ONU Mujeres (2013)</i>	

Volviendo a la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, (ONU, 1993) en su artículo 2 menciona los actos que abarca, aunque sin limitarse a ellos, son:

a) 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 violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales nocivas para la mujer, los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia y la violencia relacionada con la explotación;

b) La violencia física, sexual y psicológica perpetrada dentro de la comunidad en general, inclusive la violación, el abuso sexual, el acoso y la intimidación sexuales en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros lugares, la trata de mujeres y la prostitución forzada;

c) La violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra.

De nuevo en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing (ONU, 1995) se amplía al añadir otros actos de violencia como “las violaciones de los derechos humanos de la mujer en situaciones de conflicto armado, en particular los asesinatos, las violaciones sistemáticas, la esclavitud sexual y los embarazos forzados; la esterilización forzada y el aborto forzado; la utilización coercitiva o forzada de anticonceptivos, el infanticidio de niñas y la determinación prenatal del sexo”.

2. Características

A continuación se señalan las características de la violencia hacia las mujeres que presentan las autoras Alberdi y Matas (2002) para comenzar a comprender mejor este fenómeno social:

- Es violencia de género

Se denomina de género ya que es la violencia del hombre hacia la mujer por el simple hecho de serlo con el fin de mantener el control y dominio sobre ellas.

- Es un rasgo social a la vez que un fenómeno individual

La forma en la que se organiza y se establece la sociedad, las pautas culturales y sus características existentes son causa fundamental que permiten, alimentan y justifican esta violencia, resultando como un fenómeno social y global.

No es solo un hecho o rasgo puntual e individual de ciertas personas, sino que son las características de la sociedad patriarcal, interiorizadas individualmente, las que lo han propiciado. Es necesario que se dé para mantener la inferioridad y subordinación de ellas, minimiza su participación en la vida social gracias a la generación del miedo y reducción de sus capacidades.

“No es posible entender el origen de la violencia y su mantenimiento durante siglos si la cultura dominante en una sociedad estuviera en contra de la misma”. (Alberdi y Matas, 2002: 23) Por tanto se puede entender la necesidad de erradicar y transformar este sistema como origen, para eliminar y prevenir la violencia.

- Se deriva de la desigualdad de poder entre hombres y mujeres

La violencia viene marcada por la valoración de los géneros y la desigualdad que nace en el momento de jerarquizarlos. Viene reflejada por los valores culturales patriarcales que entienden a las mujeres como inferiores y a los hombres como superiores.

Se da una desigualdad en el reparto de funciones, responsabilidades y participación en la sociedad, provocando que cuanto mayor sea el poder masculino, más riesgo existe de ejercer la violencia.

El código patriarcal define la masculinidad y la virilidad (ser un hombre de verdad) en función de su poder y en el control sobre ellas. Es lo que se entiende como machismo,

relaciona la idea de que es justificable la imposición de autoridad sobre las mujeres que, al ser calificadas como inferiores, da el permiso suficiente para llegar a "tener el derecho" de usarlas, despreciarlas y maltratarlas.

No solo supone la superioridad de los hombres, sino también de las cualidades asignadas, fuerza y agresividad, que incitan a que sean demostradas por la necesidad de reconocerse como hombre. En cuanto a las mujeres, la transgresión de los valores asignados, domesticidad, recato y sumisión, supone otra excusa para ejercer el control.

- Tiene un carácter instrumental

Para mantener las relaciones de poder y sometimiento es necesario tener herramientas apropiadas, en este sentido se utiliza la violencia hacia las mujeres. La violencia no es un fin en sí mismo sino un mecanismo para afianzar este dominio y control social. Su objetivo es domesticar a las mujeres impidiendo que consigan su plena autonomía y libertad, obligarlas a que tengan un determinado comportamiento para someterlas sin posibilidad de escapar.

Para eso utiliza mecanismos psicológicos que manipulan y disminuyen su participación social, respaldada por la cultura de silencio.

- Es estructural e institucional

La violencia de género es una cuestión que viene inmersa en la organización estructural social, es una cuestión transversal que afecta a todas las clases sociales y edades.

El sistema patriarcal organiza espacios sociales y unas normas de conducta que adjudica a cada sexo. La violencia sirve para que las mujeres no puedan salir o vuelvan a entrar en los espacios que les son asignados para que desempeñen las tareas de servicio y cuidados que les son transmitidas a través de los procesos de socialización.

También influyen las funciones distribuidas en la familia y su posición desigual en ella, que a su vez, la debilitan en la posición social y perjudica el ámbito laboral. Crea un círculo vicioso en el que la mujer no trabaja porque tiene que cuidar de la familia y cuida de la familia porque no puede trabajar.

- Es ideológica

El código patriarcal ha elaborado unas fuertes creencias que condicionan a los sexos. Son aspectos ideológicos y estructurales que ligan fuertemente a las dos partes en la agresión, ayudan a contestar las preguntas de por qué aguantan las agresiones o por qué no se van, que tanto nos cuesta entender en ocasiones.

El matrimonio y la unión familiar se han marcado como los objetivos en la vida de las mujeres, casi llegándolos a equiparar a su éxito personal y desarrollo completo como significado de "una verdadera mujer". Esto justifica la dependencia hacia un hombre para el reconocimiento personal y social.

Ser una buena esposa y una buena madre se ha convertido en los argumentos más importantes para aguantar las agresiones en la pareja y no romper con esas figuras pues supondría un gran fracaso como mujer.

- Esta por todas partes

Si nos fijamos a nuestro alrededor no es raro ver de qué manera tenemos interiorizadas las creencias patriarcales y los roles tradicionales ya que son expresadas, con frecuencia, abiertamente y sin recato. Reflejadas de diferentes formas a través de gestos o expresiones del lenguaje, consiguen plasmar la idea de la superioridad del hombre, la dominación de la mujer y, en relación con la pareja, como forma de mantener un matrimonio "feliz".

A través de este lenguaje y expresiones coloquiales, se transmiten amenazas en formas de bromas, que controlan el cómo debe de ser la mujer. A pesar de que no todas las amenazas lleguen a ser realizadas, sí dificultan o impiden la expresión de sus deseos, opiniones o desacuerdos. Hay que subrayar que aunque no se llegue a la agresión física no significa que no existan otros tipos de violencia.

Mantener severamente los roles tradicionales asignados a las mujeres, esposa y madre, puede convertirlas en más vulnerables hacia las agresiones. Primero supone una "renuncia a ejercer su categoría de sujeto" (Alberdi y Matas, 2002: 33) pasándose a segundo plano por la dedicación primordial e incondicional a la familia, se siente más débil frente las presiones del cónyuge sobre todo por su rol doméstico que puede llegar a cierta servidumbre.

- Afecta a todas las mujeres

La violencia afecta a todas las mujeres en el sentido de que supone una amenaza potencial por ser un ataque hacia el grupo. Los casos individuales afectan colectivamente, que a modo de ejemplo, refuerza el poder simbólico masculino. Intimidan al conjunto sembrando miedo, silencio y sumisión lo que provoca que muchas mujeres, ante esto y con el temor dentro, consientan ciertas conductas masculinas.

Por tanto, erradicar la violencia no solo afectaría a las víctimas concretas si no que liberaría a todo el sexo femenino, reforzaría la seguridad en sí mismas y aumentaría su participación en todos los ámbitos sociales.

- No es natural, es aprendida

La violencia es una actitud que se adquiere a través de la socialización y la educación. La educación para la dominación se sustenta en unos valores que limitan en los hombres la compasión y la empatía, estos son el sexismo y la misoginia¹.

Estas actitudes son reforzadas también por la convivencia con modelos violentos y ofensivos que las admiten y dan continuidad, considerándolas como parte de la identidad masculina. Una identidad de hombría patriarcal (de nuevo en relación con la fuerza y agresividad), que si se sienta amenazada, usará la violencia como único mecanismo aprendido.

Es importante entonces, reelaborar las identidades masculinas como medio de prevención. Utilizar las mismas herramientas, socialización y educación, pero de otras maneras con el fin de poder utilizarlas para luchar, transformar y eliminar las creencias patriarcales.

- Es tolerada socialmente

En relación con lo anterior, la violencia machista entendida como algo natural, ha sido transmitida tradicionalmente a través de la educación y en los medios de comunicación con los modelos masculinos y femeninos presentados. No existen las mismas reacciones de rechazo absoluto hacia la violencia de género como hacia otros tipos de violencia, como el terrorismo por ejemplo, sino que existe una cierta aceptación social que nos convierte, muchas veces, en testigos pasivos.

Esta tolerancia afecta a la víctima, que ante la idea de que no la puede evitar, acaba convirtiéndola en su destino. Resulta más difícil poder denunciarla ya que no siempre se cuenta con el apoyo social necesario y se vuelve un obstáculo al tener que demostrarlo, bajo el intenso análisis de la sociedad en busca de responsabilidades de provocación.

También influye el peso de la tradición y la religión que la presenta como algo inevitable y que siempre ha acompañado. Se transmite como consejo, la resignación y la no revelación, si una mujer no es dócil pasa a ser responsable de sufrir violencia.

- Pasa desapercibida y es difícil de advertir

A pesar de que es uno de los crímenes más numerosos del mundo es de los menos reconocidos, debido a que se asumió como un comportamiento habitual y estructural en la mayoría de las sociedades, que la hace menos visible y difícil de señalar. Empezó su reconocimiento a finales del siglo XX.

¹ Aversión u odio a las mujeres. (Real Academia de la Lengua Española, 2012)

Lo primero para enfrentarse al problema es hacerlo visible y la violencia hacia las mujeres ha tenido que ser denunciada para empezar a poderse ver. “La situación tiene algo de circular, no es posible verla si no se considera un problema, y sólo es posible definirla como problema después de haberla hecho visible” (Alberdi y Matas, 2002: 36)

Pero también hay que quererla ver, no es que esté totalmente oculta sino que en su carácter de lo cotidiano la sociedad mira para otro lado cerrando los ojos sin querer reconocerla. Existen tantos mecanismos para minimizarla y esconderla que aunque se haga evidente, se ponen demasiadas excusas para no aceptarla como problema social.

Todo lo comentado con anterioridad se refleja perfectamente en las relaciones de parejas, dónde se reproducen las pautas discriminatorias hacia las mujeres en actos individuales. Es ahí donde se observan de forma marcada los roles de género, y sobre todo, los actos de violencia hacia la mujer, tanto físicos, sexuales y psicológicos. Este tema se profundiza en el siguiente apartado.

3. Violencia en pareja

Este apartado profundiza un poco más en la situación de la mujer maltratada, pasando de la violencia estructural a la violencia relacional, específicamente en la violencia de género en la pareja.

De esta manera se ve cómo se materializa el sistema en las personas “individualmente”, es decir, no queda en una cuestión ajena donde no se pueda hacer nada o se crea que no nos puede pasar, sino que se encuentra en lo más cotidiano, “en las cosas de casa”. De hecho, una mujer corre más peligro de sufrir agresión, violación y muerte en su propio domicilio que en la calle (Alberdi y Rojas Marcos, 2005) Es un problema común de la sociedad.

Cuando se piensa en ello suelen surgir más preguntas en relación a las actitudes de las mujeres que hacia los hombres, como: por qué caen, por qué no denuncian, por qué no se van o por qué vuelven, o peor aún, qué han hecho para merecerlo. “Las mujeres, (son las) únicas víctimas de las que se pone en duda su inocencia, atribuida a toda víctima” (Nogueiras, 2004: 44)

El hecho de estas preguntas señala el gran desconocimiento que se tiene del proceso violento y ello lleva a la naturalización de la violencia y a su vez a la victimización de la

mujer. (Nogueiras, 2004) Como menciona Falcón (2013) “No hay delito que provoque mayor desconfianza contra la víctima que el de maltrato a la mujer.”

Por ello es necesario entender cómo se genera, cuáles son sus mecanismos y cómo se mantiene la relación violenta, así como sus consecuencias y efectos para las mujeres. Con ello se podrá trabajar para cambiarlo, tanto sobre el proceso de la violencia como sobre quienes la sufren.

En el artículo 1 de la ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género se define el maltrato en la pareja “como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aún sin convivencia. Comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.” (Ley Orgánica 1/2004 artículo 1)

Su objetivo principal es el de someter a la persona, no causar una lesión puntual. Es una dominación unidireccional donde no es necesario que la víctima provoque o reaccione para que se produzca y continúe la violencia. (Alberdi y Matas, 2002)

3.1. Tipos

A continuación se muestran las posibles formas y tipos que en que se puede manifestar el maltrato.

Cuando se piensa en maltrato en la pareja la primera representación mental que tenemos es la violencia física intensa, es la más visible pero no es la mayoritaria ni la única. De hecho es muy difícil que se dé solo un tipo, más bien se suman y se retroalimentan varios tipos de violencia. Por tanto muchas veces unas van incluidas en otras, por ejemplo cuando hay maltrato físico siempre conlleva psicológico o emocional (Alberdi y Matas, 2002).

La realidad es que la violencia física aparece como prueba visible cuando ya está avanzada la relación violenta siendo primero, más habituales y numerosas, las acciones psicológicas, emocionales y sexuales. (Instituto de la Mujer, 2013; Nogueiras, 2004)

- **Violencia física:** Cualquier acto que provoque o pueda producir daño corporal, dolor (permanente o pasajero) o lesiones por golpes de distintas intensidades, bien usando el propio cuerpo, objetos o armas. También se considera cualquier contacto no consentido que menosprecie la dignidad o produzca temor, la omisión de cuidados y de ayuda en situaciones de peligro de salud.
- **Violencia sexual:** Es toda acción, incitación o imposición a cualquier tipo de relación o actividad sexual no deseada, sin consentimiento explícito, a través de cualquier medio que limite la libertad de decisión. Desde acoso sexual hasta abuso y violación con uso de fuerza física.
- **Violencia psicológica y emocional:** Es toda acción, omisión o comportamiento con la intención de perturbar, degradar o controlar el comportamiento, conductas, pensamientos y decisiones; provocando desvalorización, sufrimiento personal y desestabilidad psicológica y/o emocional. Se puede ejercer a través de la violencia verbal, de miradas, gestos o gritos.

Sus consecuencias son tan o más graves que las físicas, en relación a la salud mental y física de la mujer. (Echeburúa y Corral, 1998; Sarasua y Zubizarreta, 2000)

Tabla 2. Ejemplos de acciones de la violencia		
Violencia Física	Violencia Psicología y emocional	Violencia sexual
Empujones, golpes, bofetadas, patadas, puñetazos, arañazos, punzamientos, palizas, mordeduras, quemaduras, cortes, intentos de estrangulamiento...	Insultos, humillaciones, burlas, coerción, descalificaciones, críticas, desprecios, abandono, aislamiento social, incomunicación, gritos, chantajes, amenazas, control total, exigencia de obediencia o sumisión, culpabilización, limitación de libertad etc...	Posturas, gestos, actos, formas de vestir, insultos y acusaciones durante las relaciones sexuales, como objeto sexual o venganza, chantaje y amenazas si no acepta la relación sexual.
Fuente: "Elaboración propia"		

Ferreira (1995) añade a esta tipología otras tres formas de maltrato psicológico: (Citado en Nogueiras, 2004)

- **Malos tratos sociales:** Se considera las “humillaciones, descalificaciones, y burlas en público, se muestra descortés con las amistades o familia de ella, seduce a otras mujeres en su presencia, la trata como una sirvienta en presencia de otras personas.” (pág. 41)
- **Malos tratos ambientales:** Cuando se cometen destrozos y golpes intencionados de objetos, propiedades o bienes de la mujer.
- **Malos tratos económicos:** Se ejerce el control o se limita el acceso y uso sobre el patrimonio familiar o propio. En ocasiones se impide desarrollar un trabajo asalariado.

3.2. Ciclo de la violencia

Como se ha mencionado anteriormente el maltrato no es un momento aislado en la relación sino que responde a un complejo proceso continuo donde se dan distintos tipos de maltrato que van provocando un debilitamiento gradual en las víctimas. (Cala, 2011; Hirigoyen, 2006; Lorente 2003; Nogueiras, 2004)

A continuación se explica cómo es este proceso, para ello se diferencian dos etapas necesarias en las relaciones de maltrato. La primera será una fase de preparación y la segunda el ciclo de la violencia.

3.2.1. Fase de preparación

Esta fase es fundamental para que se pueda dar el proceso violento, digamos que es el periodo inicial de preparación del terreno donde se plantará la violencia. Tiene la peculiaridad de ser más sutil, más invisible y por tanto más difícil de detectar con el objetivo de anular sus resistencias y producir la debilitación personal (Hirigoyen, 2006; Nogueiras, 2004) a través de un sistema de control, dominio y castigo sobre la mujer. (Alberdi y Matas, 2002)

Este sistema o mecanismo de control tiene la función de “reducir a la mujer, sujetarla y domesticarla” con la intención de que ella cumpla el papel que debe y “acepte ese perfil de criatura dominada.” (Alberdi y Matas, 2002: 98)

En esta etapa preparatoria el hombre empieza a efectuar una violencia psicológica y emocional a través de estrategias de control, como comportamientos abusivos, intimidaciones y microviolencias, que son difíciles de detectar. (Hirigoyen, 2006)

Las autoras Hirigoyen (2006), Nogueiras (2004) y Cala (2011) explican las siguientes tácticas de actuación del agresor hacia la víctima:

Empieza con una estrategia básica que es el aislamiento del entorno social. A través de despreciar a sus familiares y amistades, sus actividades fuera de casa, de controlar sus salidas y planes, él logra que la mujer rompa con sus relaciones y se quede incomunicada. De esta manera impide que tenga fuentes de apoyo, de posibles afectos y recursos para pedir y recibir ayuda, volcándose su atención a él exclusivamente.

Consigue una infravaloración personal que la limita y la desacredita como persona. Por medio de humillaciones y prohibiciones provoca bajar la autoestima y la seguridad de la mujer, de esta manera empiezan a surgir sentimientos de impotencia e incapacidad. (Hirigoyen, 2006; Nogueiras, 2004; Cala, 2011).

Utiliza demandas triviales para conseguir toda su atención y energías para que no pueda proyectarlas para sí misma. A la vez, va otorgando pequeñas concesiones provocando que la mujer se “enganche” más emocionalmente y sea dependiente de ellas, pues se convierten en su única fuente de afecto. La mujer se empieza a bloquear entrando en un estado de terror y pánico provocado por el aumento de las amenazas, intimidaciones, chantajes, gritos, etc...

A esto se suma otra estrategia cuando culpabiliza a la mujer de lo que ocurre. Él se hace la víctima provocando pena con chantajes emocionales que hace que se minimice la violencia y ella empiece a dudar de su responsabilidad evitando los intentos de terminar la relación.

Para resumir, Lorente (2006, Citado en Cala, 2011) dice que la identidad de la mujer es atacada de tres maneras diferentes:

- Socialmente: Cuando se da el aislamiento y la ruptura de relaciones personales.
- Identidad del pasado: Cuando evita lazos y recuerdos anteriores.
- Identidad actual: Cuando recibe insultos y recriminaciones sobre sus comportamientos, aspiraciones o deseos.

Una vez cimentadas las bases para el maltrato es necesario continuar para que la mujer quede completamente atrapada, para ello se inicia un nuevo proceso. La investigadora Leonor Walker en 1979 describe un patrón común cíclico en estas relaciones violentas definido como “El ciclo de la violencia” que consta de tres fases: primera fase o de tensión; segunda fase o de agresión y tercera fase o de calma y conciliación, comúnmente llamada “Luna de miel” (Emakunde, 2006)

3.2.2. Primera fase o de tensión

En esta fase empieza a acumularse y crecer la tensión por medio de actos que permiten que aumenten los conflictos en la pareja. El maltratador empieza a estar irritable, expresa su enfado a cualquier comportamiento o acto aislado e insignificante por parte de ella, incluso normalmente provocados por él pero dirige las culpas hacia la mujer.

Ella intenta adaptarse, adquiere una serie de actitudes para manejar las reacciones con el fin de intentar solucionar y calmar la situación. Empieza a “desarrollar mecanismos de autodefensa psicológicos de anticipación o evitación de la agresión” (Emakunde, 2006: 28) complace al agresor o intenta evitar provocar esas conductas violentas.

Nace la idea irreal de que ella puede controlar la violencia pero el hombre sigue reprochándola y culpabilizándola, lo que provoca una situación de inmovilidad y de desestabilización de la víctima. Estas situaciones van progresivamente aumentando y acumulando tensión que estimula en el hombre un nuevo cambio de humor. (Emakunde, 2006)

3.2.3. Segunda fase o de agresión

En este momento la tensión que se ha ido acumulando en la fase anterior estalla precipitadamente y sin menor aviso. El agresor pasa a la acción y realiza mayores agresiones psíquica, física y/o sexual con más capacidad lesiva que generan consecuencias más graves para la víctima.

A continuación, se produce una transferencia de la culpabilidad. El agresor ha conseguido que ella se perciba y sienta responsable del comportamiento violento de él. (Emakunde, 2006)

La mayoría no busca ayuda inmediatamente tras el ataque, lo más común es que se quede aislada unos días antes de ir al médico o en busca de auxilio, tal vez para minimizar el daño o evitar que descubran lo sucedido.

Aunque también, es aquí cuando muchas suelen denunciar los malos tratos y cuentan su situación. Pero no siempre es así, la mujer ante este hecho no sabe reaccionar ya que se sienten impotente y débil, debido a la indefensión aprendida² (de las fases anteriores) que le impide rebelarse.

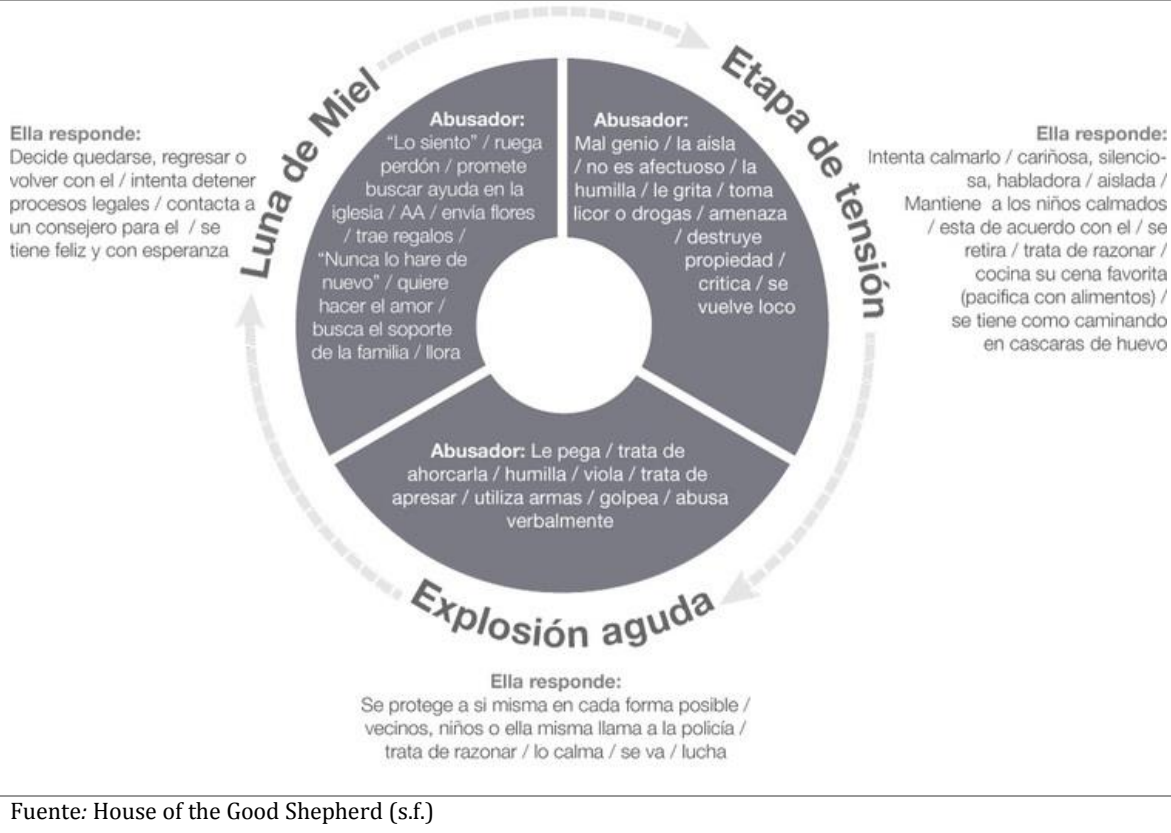
3.2.4. Tercera fase calma o conciliación. “Luna de miel”

Esta etapa se caracteriza por el arrepentimiento del agresor, pide perdón y empiezan las promesas de cambio y de que no volverá a suceder, se vuelve un hombre amable y cariñoso. Empieza a realizar estrategias de manipulación afectiva (regalos, promesas) que son un refuerzo positivo para la mujer, hace que crezca la ilusión y la esperanza de que cambie la realidad, ve su lado bueno.

Pero la intención que hay detrás es la de retener y controlar, consiguiendo de nuevo su confianza y la dependencia emocional. El agresor considera que podrá controlarse, puesto que “ha enseñado” a la mujer cómo debe comportarse, y piensa que no repetirá los comportamientos anteriores que dieron lugar al episodio violento. El hombre se relaja un poco y minimiza sus prohibiciones y ataques a la pareja. (Instituto Vasco de la Mujer, 2006)

En algunos casos el varón utiliza el chantaje emocional como vía para mantener unida la pareja, lo puede hacer alegando que él necesita de ayuda profesional o amenaza con su suicidio. (S.O.S. Mujeres, 2015)

² “La indefensión aprendida” La teoría desarrollada por Martin Seligman en la década de los 70, hace referencia a la condición de un ser humano o animal que ha aprendido a comportarse pasivamente, sin poder hacer nada y que no responde a pesar de que existan oportunidades para ayudarse a sí mismo, evitando las circunstancias desagradables o mediante la obtención de recompensas positivas. (Álvarez, 2015)

Figura 1. Ciclo de la Violencia

3.3. Consecuencias

La violencia en pareja tiene unas consecuencias devastadoras para las mujeres. Unas consecuencias tan graves que afectan en todos los aspectos de la salud, tanto física como psíquica, en su bienestar y deteriora todos los ámbitos de la vida. Estas consecuencias no cesan con poner fin a la relación sino que persisten tiempo después. (Hirigoyen, 2005)

De acuerdo con Labrador, (2007) esta violencia es la principal causa de reducción de la calidad de vida, de daño y muerte de las mujeres, como protagonistas. Pero también con efectos secundarios hacia los hijos e hijas, familia y comunidad, como víctimas y/o testigos o por asumir costes económicos; y hacia el propio agresor que se daña como persona y puede terminar en la cárcel o suicidándose. (Citado en Cala, 2011)

A continuación se especifican las consecuencias en los diferentes ámbitos.

3.3.1. Consecuencias psicológicas

Se han identificado una serie de consecuencias psicológicas que forman cuadros patológicos comunes que explican la alteración del comportamiento en las víctimas. (Alberdi y Matas, 2002) Estos provienen de los acontecimientos surgidos y no de un desequilibrio anterior de la persona. (Sarasua y Zubizarreta, 2000)

Los más frecuentes son los siguientes:

- Síndrome de Mujer Maltratada

De nuevo la autora Walker, (1984) a partir de identificar rasgos comunes en mujeres que han pasado por la experiencia violenta, crea el concepto de Síndrome de la Mujer Maltratada (citado en Alberdi y Matas, 2002):

La autora diferencia dos complejos que aparecen:

- Complejo primario: está compuesto por un conjunto de síntomas traumáticos que se dan como: ansiedad, hipervigilancia, reexperimentación del trauma, recuerdos repetidos e intrusivos, embotamiento emocional. La autoestima se ha deteriorado tanto que puede manifestarse en una indefensión aprendida, dando respuestas autodestructivas a la violencia. (Alberdi y Matas, 2002)
- Complejo secundario: en esta etapa se ve cómo las estrategias y manipulación del agresor funcionan en cambiar la mentalidad de la mujer. Se presenta un autoengaño al idealizar al agresor manteniendo la esperanza de que cambiará y dejará de agredirla. Que a su vez supone una minimización de la violencia y rechazo al peligro que se enfrenta, llega a eliminar su enfado contra él exculpándole de sus ataques.

- Síndrome de estrés postraumático

Al haber sido tan afectada la integridad moral, se origina una indefensión adquirida y una vulnerabilidad, que puede terminar en un estrés postraumático. (Cala, 2001) “Se trata de un daño que se presenta en forma de miedo o terror incontrolado que se repite cada vez que algo recuerda la experiencia vivida” (Alberdi y Matas, 2002:106)

Este se caracteriza por tener los siguientes síntomas: Reexperimentación del suceso, intento de olvidarlo e intranquilidad.

Se vuelven a sentir la experiencia de los acontecimientos sucedidos a través de sueños, recuerdos, pensamientos y pesadillas obsesivas, que provoca también un malestar físico para la persona que lo vive. (Alberdi y Matas, 2002; Blanco, 2004; Sarasua y Zubizarreta, 2000)

Frente a esto la víctima intenta evadir estos recuerdos huyendo de cualquier estímulo que le haga resurgir el trauma. Se aísla más aún al evitar actividades que realizaba, a personas, o pensamientos que tuvieran una relación. Ello provoca un sentimiento de futuro desolador, encontrándose perdida y sin posibilidades de avanzar. (Alberdi y Matas, 2002)

Todo esto provoca en la mujer un estado de inquietud aumentada, provoca insomnio, irritabilidad, anestesia emocional e incapacidad de concentrarse.

Con ello también aumenta el estado de ansiedad y miedo frente al peligro posible, que se ve a través de síntomas como trastornos del sueño, palpitaciones o temblores. Este miedo provoca que la mujer esté en un estado de alerta e hipervigilancia constante que provoca sobresaltos permanentes (Blanco, 2004; Sarasua y Zubizarreta, 2000).

- Depresión

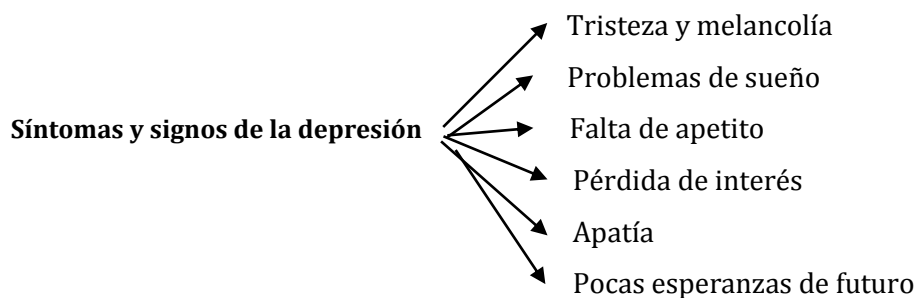
Las mujeres empiezan a tener sentimientos de culpa y de frustración cuando no consiguen salir o cambiar la situación del maltrato, a pesar de intentarlo. Fracasan sus expectativas de futuro y entra el sentimiento de incapacidad de detener la violencia, de cansancio, que termina por provocar un cambio, sintiéndose incapaces de pedir ayuda, de protegerse o de tomar medidas adecuadas. (Sarasua y Zubizarreta, 2000)

Esta situación continuada afecta a las defensas psicológicas, provocando una debilidad y un deterioro de la personalidad que desemboca en graves estados depresivos. (Alberdi y Matas, 2002)

Los recursos personales se reducen por ese miedo interno que tienen volviéndose fuertemente complacientes a los deseos y peticiones de los demás, perdiendo su asertividad. Además cree que su capacidad para razonar se ha perdido, que sus pensamientos no tienen sentido o no son aceptables, con ello pierde su capacidad de tomar decisiones, lo que aumenta su inseguridad. (Alberdi y Matas, 2002; Ballester, Pérez-Carrillo y Pérez-Carrillo, 2013)

La depresión aumenta con la pérdida de las relaciones cercanas y la exposición al aislamiento social, eliminando otras fuentes de refuerzos emocionales positivos y de apoyo. Con la falta de ayuda institucional y de respuestas, más la evitación por parte de los círculos cercanos, amistades y familia a causa de no entender la permanencia en el maltrato (el cual achacan a un comportamiento masoquista por parte de ella) hace que aumente el sentimiento de culpa y la victimización de la mujer. (Mitchell y Hodson, 1993 citado en Blanco, 2004)

Figura 2. Título de la figura



Fuente: "Depresión en mujeres víctimas de violencia de género: Violencia doméstica en Sto. Domingo". (2005)

Los ataques de desprecio y crítica constantes añadida a la culpa hace que acabe responsabilizándose de lo que está sucediendo. Ese bombardeo continuo de pensamientos

negativos, entra en su propio interior dándose una desvalorización propia, siente ese desprecio enviado hacia sí misma. Pierde la confianza en sí misma e internaliza en su ser esas ideas sobre su concepto, cambia su propia mirada a la imagen que él le da, tomándola ésta como verdadera. (Alberdi y Matas, 2002; Ballester et al., 2013)

“La autopercepción de fracaso, e inutilidad, o de inseguridad o la no apreciación o valoración de uno mismo van enraizándose cada vez con más fuerza a medida que se reciben constantes mensajes descalificadores de la pareja abusadora” (Ballester, et al., 2013:49)

Las autoras Alberdi y Matas (2002:109) citan una frase de Vázquez (1999:98) como explicación psiquiátrica “la aparición de trastornos depresivos y ansiosos cercenan aún más la autoestima de la mujer y dan razón al agresor en un bucle retroalimentado sin fin, impidiendo u obstaculizando a su vez la toma de decisiones y la eventual salida de la mujer de la relación abusiva”

Otra de las consecuencias, que se va dando desde el principio, es la erosión de la autoestima. Unida a un debilitamiento de la capacidad cognitiva mediante mecanismos defensivos que intentan dar un sentido a la violencia o distanciarse de manera ficticia: la negación y minimización es un mecanismo de adaptación que tiende a negar la realidad del maltrato, a autoengañarse. (Alberdi y Matas, 2002)

La víctima empieza a desarrollar ciertos mecanismos como forma de protección y seguridad para intentar frenar o minimizar la violencia lo máximo posible o para darla un sentido. (Blanco, 2004) Con ello puede bajar un poco el malestar pero aumenta el peligro de muerte pues alarga la situación. (Alberdi y Matas, 2002)

Algunos de los mecanismos son:

- La negación y minimización de la violencia como forma de adaptarse provocando autoengaño.
- Tendencia a “disociarse de la experiencia física que sufren a <no estar presente> en las agresiones, dándose una desconexión entre el sentir y el pensar.” (Alberdi y Matas, 2002:109)
- Empiezan a empatizar con el hombre, se identifican y justifican los ataques, además en ocasiones le defienden y le protegen. (Instituto Vasco de la Mujer, 2006)
- En apariencia toman una actitud de pasividad, pero en realidad es una actitud de evitación y de respuesta a las peticiones para no provocarle. (Blanco, 2004)

- Abuso de sustancias: Como estrategia para enfrentarse o poder hacer más “llevadero” este sufrimiento acaban cayendo en un consumo abusivo de sustancias adictivas: alcohol, fármacos (analgésicos y psicofármacos) o drogas. Se suma así otra problemática pues entra la dependencia a las sustancia creando adicciones y más vulnerabilidad ante la victimización. (Amor, Corral, Bohórquez, Oria, Rodríguez, López y Calderón, 2010)

3.3.2. Consecuencias físicas

Las consecuencias físicas que produce la violencia de género abarca desde todas las posibilidad traumatológicas, que pueden ser muy variadas y de distintas formas, a crear enfermedades más graves al unirse con las consecuencias psicológicas. (Sarasua y Zubizarreta, 2000)

Las secuelas iniciales son las producidas de forma inmediata después de la agresión, más visibles a corto plazo. Estas secuelas que provienen de los distintos ataques provocan múltiples lesiones como contusiones, heridas, quemaduras, entre otras. Pueden ser de diferentes formas y naturaleza en distintas partes del cuerpo (más frecuentes en cara, cuello, pechos y abdomen) con varios niveles de gravedad y distinta antigüedad. Si bien es cierto que el agresor aprende a atacar zonas del cuerpo menos visibles por el público con la intención de ocultar las agresiones y mantener el maltrato en secreto. (Blanco, 2004)

Después nos encontramos con las que causan secuelas a más largo plazo. Sarasua y Zubizarreta (2000) las clasifican en tres tipos según: anatómicos, funcionales, y estética.

- Lesiones anatómicas: Cuando se degrada la estructura de cualquier órgano, tejido o sistema independientemente de su funcionamiento.
- Lesiones funcionales: Cuando se daña el correcto funcionamiento de cualquier parte del cuerpo: tejido, órgano, aparato o sistema.
- Lesiones estéticas: Cuando afecta a la imagen, a la belleza, y/o a la estimación propia de la persona.

Después de tiempo viviendo el maltrato las consecuencias psicológicas y emocionales se cronifican afectando también a la salud física que, entremezclándose con las lesiones físicas, producen enfermedades y trastornos varios. Se definen por ser muy inespecíficas, sin una

relación aparente con el maltrato por lo que son difíciles de dar un diagnóstico concreto y no suelen mejorarse con los tratamientos corrientes. Además van acompañados de cansancio y síntomas depresivos. (Blanco, 2004; Sarasua y Zubizarreta, 2000)

Algunos de estos pueden ser síntomas psicósomáticos como: dolores generales de cabeza, abdomen y articulaciones, pérdida del apetito, problemas intestinales, caída del cabello, ansiedad crónica, fatiga etc... (Zubizarreta, 2004; Ibáñez, 2010)

3.3.3. Consecuencias para la salud sexual y reproductiva

También la violencia afecta a la hora de mantener relaciones sexuales, las cuales son forzadas en numerosas ocasiones y pueden originar daños. Primero por la cuestión cultural (patriarcal) sobre el deber de complacer al marido su necesidad sexual. Como dice la autora Pilar Blanco (2004):

“El matrimonio es a menudo para los hombres el salvoconducto para tener relaciones sexuales con sus mujeres. Esta creencia, que es un ejemplo de la situación de dominación que los hombres ejercen sobre las mujeres en nuestra tradición cultural, abarca a ambos sexos; de manera que frecuentemente el hombre no precisa ejercer violencia para ejercer este “derecho”, sino que este está interiorizado en las mujeres como un “deber” del matrimonio que las obliga. Creen que la “necesidad” del hombre es imperiosa y precisa resolverse y así ejercen violencia sobre sí mismas aceptando relaciones que no desean. (pág. 109)

De esta manera muchas mujeres no se niegan a una relación sexual y son forzadas, también por el miedo a una reacción más violenta por parte del agresor. Por ello suele ser un sacrificio para ellas, pierden el deseo, el interés y sienten rechazo hacia el sexo.

Estas relaciones forzadas provocan disfunciones sexuales como anorgasmia, dispareunia y vaginismo³. También podemos encontrar síntomas ginecológicos como: menstruaciones

³

- Anorgasmia: Es la ausencia del orgasmo en el coito.
- Dispareunia: Es un dolor genital que se experimenta en la penetración.
- Vaginismo: Es un espasmo vaginal, una contracción refleja de los músculos vaginales, que impide las relaciones sexuales. Suele ser debida a causas psicógenas. (Clínica Universidad de Navarra, 2015)

irregulares y dolorosas, síndrome premenstrual, dolores pélvicos y dificultades en exámenes médicos. (Zubizarreta, 2004; Blanco, 2004; Ibáñez, 2010)

Pero no sólo se fuerza a las relaciones sino también a no usar el preservativo, lo que lleva al riesgo y aumento de enfermedades de transmisión sexual, VIH y embarazos no deseados.

Durante el embarazo la situación es especialmente grave, suele aumentar la violencia siendo más evidente y fuerte, incluso un 25% de mujeres han sido maltratadas por primera vez en este momento. (Blanco, 2004) De esta manera aumenta el riesgo de abortos, de parto prematuro y estrés fetal. Más efectos que conllevan son depresión posparto, menor tiempo de lactancia, retraso del cuidado prenatal, sangrado durante el embarazo, insuficiente peso, infecciones vaginales, renales y cervicales. (Blanco, 2004; Ibáñez, 2010)

Tabla 3. Tipos de lesiones y formas					
Lesiones externas	Lesiones internas	Lesiones anatómicas	Lesiones funcionales	Lesiones estéticas	Enfermedades
Contusiones (hematomas, erosiones...)	Osteoarticulares (luxaciones, fracturas, derrames)	Neoformaciones y displasias	Funciones viscerales	Piel (Cicatrices, ulceraciones...)	Trastornos: Cardiovasculares
Heridas	Musculares (desgarros)	Extirpaciones quirúrgicas	Esqueleto y mecánica articular	Simetría corporal	Respiratorios
Quemaduras	De los órganos de los sentidos (roturas de tímpano, oculares...)	Pérdida de órganos y sustancias biológicas	Órganos de los sentidos	Amputaciones y cojeras	Ginecológicos
		Acortamiento de miembros		Enfermedades y procesos en general	Inmunológicos
		Callos óseos patológicos			Dolor crónico
		Prótesis			Migrañas

Fuente: Violencia en pareja. Sarasua y Zubizarreta, (2000)

3.3.4. Suicidio

Debido a que está pasando por tan grave experiencia, encontrándose en tal desesperanza y angustia, hundidas en una grave depresión y sin ver posibilidades de salir de ella, un alto porcentaje de mujeres intentan o consiguen el suicidio. (Blanco, 2004; Cala, 2011; Zubizarreta y Sarasua, 2000; Llamas y Frías, 2012)

Los motivos para el suicidio suelen ser (Álvarez, 2006):

- Deseo de terminar ante lo que es percibido como un estado interminable e insalvable.
- La autoestima en niveles mínimos.
- Otras recurren al suicidio psicológico, se rinden.

Un estudio sobre suicidio y violencia de género realizado por la Federación de Mujeres Progresistas junto a Lorente (2006) expuso los resultados de que un 80% de las mujeres maltratadas habían pensado alguna vez en el suicidio y el 63% lo habían intentado.

Pero el suicidio también afecta a más personas. Al agresor que amenaza con él para retener a su pareja como chantaje emocional o que lo realiza después de cometer el asesinato. Las personas expuestas a la violencia, como a los hijos, aumentando un comportamiento suicida. (Llanas y Frías, 2012)

Con todo esto y a pesar de las graves lesiones que se han presentado, muchas mujeres siguen sin acudir a los servicios sanitarios, ya sea por vergüenza, temor y amenazas del agresor, o por miedo a no querer que den parte de ello al juzgado y puedan tomar medidas que les afecten (Jiménez Casado, 1999)

Las que acuden a los servicios sanitarios, se encuentran con que no siempre estos están debidamente preparados para atenderlas correctamente, bien por falta de información sobre los pasos a seguir, bien por falta de concienciación y de sensibilización o por ambas. Por lo que no realizan un reconocimiento y diagnóstico completo y preciso sobre el daño producido, a pesar de que pueda haber sospechas del maltrato. (Sarasua y Zubizarreta, 2000)

IV. SANACIÓN

Lo que se va a presentar a continuación es un acercamiento a la idea de la Sanación unida a las herramientas de la Terapia de Reencuentro, aprendida en Guatemala en el Centro de Investigación, Formación y Sanación-Transpersonal Q'anil durante una estancia de dos meses acompañando y aprendiendo de las mujeres que lo constituían. Permitió colaborar en sus procesos y rutinas, observar de manera participante en las terapias de Reencuentro y Sanación, y en las distintas actividades de formación impartidas.

Son muchos los agentes que hablan de transformación o cambio social para acabar con las discriminaciones y desigualdades que presenta el actual sistema, pero no tienen en cuenta los aspectos profundos que se encuentran enraizados en cada persona. Con la Sanación se va más allá de modificaciones superficiales, pues trata de atajar el problema yendo a lo profundo, a lo aprendido e interiorizado desde las estructuras sociales. Solo a partir de la consciencia de esas conductas y valores se pueden rechazar y, así, empezar a construir desde un lugar distinto, sobre nuevas bases constituidas por otros principios diferentes.

Se quiere proponer también como una aplicación hacia el después del maltrato en pareja, como una forma en que las mujeres empiecen a recuperarse, a ser conscientes de por qué ha ocurrido, a desarticular las creencias y poder reconstruir algo nuevo que posibilite no repetir la situación y erradicar la violencia.

La Sanación no es, a día de hoy, un concepto rígido, está construyéndose, desarrollándose y creciendo a partir de las experiencias y testimonios de quienes participan en procesos. La teoría que se explicará adelante se extrae de estas experiencias.

Por tanto esto es una propuesta inicial, un acercamiento al concepto. Es fundamental saber que se tiene que seguir avanzando en ello, esto solo es el comienzo. Además, no se trata de algo que empiece y acabe en un tiempo definido, sino que es un proceso lento y diferente para cada persona, ya que lo que importa es que los cambios sean profundos y verdaderos para que sean permanentes y estables.

Como es un cambio personal hay que entender que cada persona lo realizará desde su perspectiva, atendiendo a sus circunstancias y contextos, por tanto llevará su propio su ritmo y manera. Pero con la convicción de que es posible el cambio y salir del dolor, esto es lo fundamental de la Sanación.

1. ¿Qué es?

La Sanación es curar y superar estas heridas socio-emocionales que se llevan, es un proceso de transformación personal, relacional, social y cultural. Un cambio en la manera de pensar y sentir como forma de hacer justicia frente a las violencias, reconociéndolas para poder cambiarlas.

Es un proceso holístico de integración de la persona a un nivel más profundo, unifica todo su conjunto psicológico, físico, energético y emocional, y a su vez con el entorno. (Vivar y Aguilar, 2011)

Es un proceso, un camino que cada persona tiene que decidir personalmente si hacerlo o no. No todas estarán preparadas para ello, cada quien tendrá sus ritmos, sus tiempos, decide hasta dónde llegar o cuántas paradas necesita. Es un trabajo propio que requiere de profundidad, paciencia, perseverancia y compromiso, ya que es un proceso de desestructuración y no es fácil desmontar todo para reconstruir unas nuevas creencias y modelos sociales. (Vivar, Aguilar y Aguilar, 2014)

La idea de Sanación, por tanto, implica reconocer que se es capaz de cambiar la única realidad conocida. Es necesario moverse de lugar, ver las cosas desde otra perspectiva con el convencimiento de que es posible recuperar los poderes personales, construir los colectivos y poner límites a la generación de violencia. (Aguilar, 2012) Por tanto, se puede seguir reproduciendo el sistema patriarcal o empezar a transformarlo. Tener la conciencia de que es posible el cambio, de que se tiene ese poder desde las posibilidades propias, es lo que permite sanar. (Vivar et al. 2014)

Ante lo que se planteó inicialmente sobre la violencia de género como un problema estructural social, su eliminación se convierte en una lucha común en la que todos están implicados; es un cambio social, ya no solo significa denunciarla, sino eliminarla y prevenirla para acabar con ella. Por eso la Sanación, en base a esta lucha, también es una cuestión política, partiendo desde la idea de que “Lo personal siempre es político y lo político siempre es personal”⁴ y requiere que parta del trabajo desde la persona consigo misma,

⁴ Como explican Vivar, Aguilar y Aguilar (2014) “Esta es una de las ideas feministas más importantes a partir del feminismo radical de los años 70’s. Lo político entendido no como lucha de poder patriarcal, sino como conquista del espacio personal, considerando que es el cuerpo en donde recaen las violencias, las prohibiciones, los mandatos, las devastaciones y las opresiones del sistema. Considerando lo personal como político es recuperar el sentido colectivo de lo personal, tomando en consideración que hay colectividad que no esté formada por historias individuales y no hay individuales que no respondan a lo social” (pág. 15)

pues la sociedad es una colectividad formada por un conjunto de historias individuales. (Aguilar, 2012; Cuaderno de campo, 2014)

“La apuesta política de transformación parte del compromiso con la esperanza, encontrando caminos para nombrar el dolor, procesarlo y superarlo. La propuesta metodológica es “Partir del cuerpo, siempre partir del cuerpo” no de los discursos. Si la rabia, la violencia, la tristeza, el miedo, y la culpa, se gestaron en los cuerpos de las mujeres que vivieron violencia tan solo por ser mujeres, allí es donde debemos deconstruirlo. No desde la superficie, sino desde la convicción de que todas las mujeres y los hombres tenemos algo que hacer al respecto, para erradicar el problema estructural que representa.” (Aguilar, 2012: 11)

Es una cuestión de hacer justicia y de dignidad para las mujeres que más sufren, y en general para un cambio global de todas las violencias existentes para que no continúen.

Sanar, implica un cambio de dentro a fuera, empezando por lo personal para una Sanación interna que reconozca que en cada persona está el sentido fundamental del cambio, ya que no se puede cambiar el exterior sin el interior. Conlleva un trabajo de reflexiones internas, de abrir la consciencia a la construcción propia, para poder crear nuevos imaginarios colectivos, sentir nuevas emociones y no quedarse como víctimas, a la vez que se reproduce en la manera de relacionarnos. (Vivar et al. 2014)

1.1 Terapia de Reencuentro

En este caso, la Terapia de Reencuentro da herramientas para el proceso, permite marcar unos conceptos y definiciones, define unos pasos a llevar a cabo. Es decir, marca el camino y un método para conseguir sanar, dando un punto de vista, una perspectiva para poder percibir la realidad y a nosotros en ella.

Creada por Fina Sanz, se trata de una línea de investigación, terapia y educación, basada en un modelo humanista y transpersonal con perspectiva de género y comunitaria, que integra la psicología, sexología y educación más las contribuciones conceptuales, metodológicas y técnicas de otras disciplinas y tradiciones culturales. (Sanz, 2008 a; Vivar et al. 2014)

Parte de la concepción de la persona como ser sexuado compuesto por sus aspectos físico, emocional, mental, espiritual, comportamental y social; y del concepto de la salud desde lo biopsicosociosexual y por ello se analizan y se interviene en tres espacios:

- Individual: Características y problemáticas específicas y sintomatologías.
- Relacional: Estructuras, dinámicas y vínculos en las relaciones.
- Social: “La influencia de la estructura y dinámica social en la interiorización de modelos, valores, roles, comportamientos, etc. Y su incidencia en la salud, bienestar o malestar y enfermedad en las personas y las relaciones que establecen”. (Sanz, 2008 a)

Está planteada en una perspectiva de prevención (autoconocimiento, desarrollo humano y educación para la salud) conocimiento de sintomatologías y el uso de herramientas terapéuticas para generar cambios. Con ello, realiza un trabajo con las personas, individualmente y/o grupal a través de procesos intra e interpersonales, las relaciones personales y comunitarias.

Los objetivos que se plantean en Sanz (2008 a) son:

- “El reencuentro de la persona consigo misma a través del autoconocimiento, la autoescucha, para comprender, transformar y cambiar los procesos internos e incrementar el propio desarrollo.
- El reencuentro de la persona como ser sexuado femenino y masculino, integrando ambas partes, de ahí que se incluya el crecimiento erótico como parte del desarrollo personal.
- El reencuentro entre hombres y mujeres, entendiendo la escisión de género y los conflictos que se generan y la búsqueda de un lenguaje y unos vínculos que permitan las relaciones de igualdad y respeto a las diferencias.
- El reencuentro entre las culturas, entre los pueblos, que permita enriquecerse con la diferencia y fomentar actitudes de respeto.”

Los pasos que lleva el proceso, que se expondrán a continuación son los siguientes:

SENTIR→NOMBRAR→RESIGNIFICAR→SOLTAR (Duelos)

A través de este proceso se permite crear cambios internos y relacionales que generen bienestar y relaciones de paz, internas y con el entorno. Supone elegir la alegría y placer como forma de vida, quedarnos en el buen trato personal y social. Donde nos situemos como personas amorosas, estableciendo vínculos afectivos más justos y solidarios.

2. Fases del proceso de Sanación

2.1 Sentir

2.1.1 Espacio

Para poder empezar los procesos de Sanación es importante crear un espacio seguro para las mujeres, con la intención de tener un lugar y un tiempo en el que poder dedicarse exclusivamente a ellas, ya que se han dedicado tanto a los otros que se han olvidado de sí mismas. (Cala, 2011; Aguilar, 2012)

Un espacio personal y compartido con otras mujeres, construyendo una zona de seguridad emocional que pueda ser “un lugar seguro de intercambio, conversación, conocimiento mutuo, y puesta en común de reflexiones a propósito de situaciones comunes” (Aguilar, 2012: 15), donde poder empezar a sentir y a expresar lo que se ha vivido, para ser capaces de visualizar y tomar la conciencia de que es posible sanar para salir del maltrato. (Aguilar, 2012)

Es imprescindible que tenga unas características concretas. Al ser un lugar de expresión, tiene que haber una escucha activa mutua a través del respeto, la libertad y la solidaridad, un lugar de confianza donde nos sintamos validadas y no culpadas ni juzgadas. (Aguilar, 2012; Fulchiron, 2013)

Un lugar para empezar a romper el silencio que se ha mantenido durante el tiempo anterior, a la vez que se forman redes de apoyo y compromiso para una nueva construcción colectiva.

2.1.2 Cuerpo

Las mujeres que han pasado por el maltrato como hemos visto, tienen su emocionalidad gravemente afectada. Este daño hace que se bloqueen o desconecten de las emociones para

no recordar, o que se vuelvan pasivas y las silencien para no sentir más dolor y, en parte como mecanismo de protección.

Se encuentran sumergidas en sentimientos negativos, de dolor, de culpa y de miedo, que provocan pensamientos negativos. Si no se saben manejar y canalizar, se bloquean y quedan encerrados como malestares y enfermedades que se arraigan y provocan una destrucción más fuerte. (Sanz, 2004; Gregg Braden, citado en Vivar et al, 2014) La negación de la emocionalidad confunde y enfurece, no permite reconocer lo que se siente y tampoco conectarse con el interior para poder confiar en sí mismas. (Vivar et al, 2014)

Tampoco ayuda el sistema ya que favorece desligarse de la emocionalidad. De esta manera como dicen Vivar et al. (2004) “el sistema amaestran o domesticar nuestra emocionalidad y nuestro intelecto, y responden a estímulos externos que nos potencian el sentido de carencia existencial” y así, a partir de esa desconexión o la desvalorización de lo emocional, juzgan a las mujeres como histéricas, débiles, lloronas... (Fulchiron, 2013)

Las mujeres, no se dan permiso para sentir, no cuentan con mecanismos para poder canalizar estas emociones y así poder comprender lo que pasa. Se necesita un cambio en el permiso, consentir sentirse sin ningún tipo de juicio, para que puedan surgir los sentimientos, y de una manera reapropiarse del cuerpo, es decir, de ellas mismas. (Vivar et al. 2014, Fulchiron, 2013)

Por tanto, hay que hacer un trabajo por recuperar el sentir, por recuperar las emociones y el cuerpo, porque ahí es donde se ha implantado la violencia y el maltrato, es desde ahí es donde que hay que empezar para reconocerlo. (Vivar et al. 2014)

2.1.2.1 La escucha del cuerpo emocional

Como presenta la autora Sanz (2014; 2015) se debe reconocer el cuerpo de manera integral, no solo lo puramente físico, sino en un conjunto en el que también entran las emociones, pensamientos, sensaciones... cómo ella señala, hay un cuerpo emocional. Las emociones forman parte del lenguaje no verbal, de la posición corporal, de la expresión y de cómo nos situarse frente al mundo.

Como propone la Terapia de Reencuentro somos seres sexuados con cuerpos resilientes⁵, concebidos desde lo:

- Espiritual-energético
- Bio-físico
- Psicológico
- Emocional
- Erótico-sexual
- Socio-histórico

Presenta a la persona como una unidad en la que todo está relacionando entre sí y a la vez en sus interrelaciones. Entender eso supone también tomar conciencia de que es posible dejar la idea de la fragmentación corporal. Esa idea presenta a las personas como pedazos divididos, habiendo una ruptura entre el espíritu y la mente, que da la consecuencia de la división mente-cuerpo. (Vivar et al. 2014; Sanz, 2015)

Una dicotomía que también se traslada al terreno científico y sanitario, que “pierde las perspectivas de interrelaciones causales, produciendo una especie de esquizofrenia de la persona escindida en muchos pedacitos” (Sanz, 2015: 30)

Al igual que en la persona, el exterior también se divide en espacios que necesitamos conectar (Vivar et al.; Sanz, 2015):

- Lo personal: la conexión del cuerpo y la escucha de sus emociones
- Lo relacional: aprendido en la relación propia y reproducida con los demás
- Lo social: como las construcciones del imaginario colectivo socio-cultural

Este es el reto del trabajo experimental con el cuerpo, tener la capacidad de integración del ser como un todo individualmente, y lo individual con el todo, con estos espacios también unidos, esto es lo transpersonal. (Vivar et al, 2014)

2.1.2.2 Autoconocimiento

Así se comienza a sentir el espacio corporal, escuchando, reconociendo y sintiendo, se empiezan hacer las conexiones entre las emociones, pensamientos y sensaciones para poder

⁵ La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

transformar integralmente y, solo entonces, se puede ser consciente del bagaje que llevamos interno.

La Terapia de Reencuentro propone un trabajo corpóreo a través de ejercicios corporales y reflexiones con la idea de recuperar el cuerpo desde el sentido placentero de la experiencia física. Supone un recurso terapéutico y de autoayuda. (Vivar et al, 2014) Una de las claves de estos ejercicios es el contacto, el movimiento y reconocimiento, para poder reapropiarse de cada parte y volver a amarlo desde la aceptación. (Fulchiron, 2013)

Como menciona Altable (2010) “Posar las manos con conciencia sobre el cuerpo propio y el de otra persona, desde el reconocimiento y aceptación, es renacer en una relación que no compara ni juzga sino que asume el presente de lo dado”. (pág. 49) A través del contacto consiente se vincula con el interior propio para poder comunicarse y expresarse desde la sensibilidad y la conciencia.

Respecto al movimiento, el baile es una buena herramienta para poder conectar con la sensación de bienestar, libertad y comodidad. También desde el vínculo con la respiración, la meditación y la relajación, pues ayudan a sentir el espacio corporal y personal en toda su plenitud. (Fulchiron, 2013; Vivar et al, 2014; Cuaderno de campo, 2014)

En las sesiones de terapia, en unos de los ejercicios, las mujeres tienen que hablar de su cuerpo a la vez que lo tocan. Es curioso como comienzan relacionándolo con los dolores y molestias, pero poco a poco se va notando cómo hay un cambio hacia el reconocimiento, lo que les gusta y lo que les permite hacer. Se empieza a conectar con el bienestar, a reconocer las emociones ocultas somatizadas, que reflejan las relaciones de poder que se han interiorizado en el maltrato. (Cuaderno de campo, 2014)

Por tanto se trata de escucharse, reconocerse y aceptarse, de asumir que es posible sentir placer donde se ha sentido malestar, de poder sentirnos bien desde el buen trato (para no quedarse en el sumisión, victimización y dolor) hacia una misma y a la vez hacia los demás construyendo nuevas formas de relacionarse más amorosas.

Este sentir y escuchar va a permitir empezar a realizar una reflexión interna que permita conocerse para poder realizar el cambio necesario. Empezar a saber, ser consciente y asumir las propias necesidades, deseos y límites con la responsabilidad de llevarlas a la satisfacción. (Altable 2010)

2.2 Nombrar

Nombrar es el segundo paso en el proceso, aquí se empieza a dar un sentido y significado a las emociones ocultas, entendiéndose a través de la palabra. Significa poder pronunciar oralmente lo que se ha sentido en el cuerpo, expresar lo que empieza a aflorar cuando se ha dado el permiso de sentir al eliminar el bloqueo emocional. (Vivar et al., 2014)

La fase de nombrar se fundamenta en dos pilares, romper el silencio y la escucha, no puede funcionar el uno sin el otro.

Aprender a ser capaz de expresar esta emocionalidad oculta solo es posible cuando se hace un trabajo de comunicación con el propio interior, de reconocerse a una misma, poniéndose en contacto con las voces más íntimas y personales. La reconciliación propia depende de cada una: aunque el camino es el mismo, los ritmos son diferentes.

“Si he sido capaz de nombrar y ser escuchada verdaderamente, y eso me ha permitido tomar conciencia de mi dolor interior, puedo reflexionar más a fondo acerca de lo que me aflige y entonces me sentiré menos confundida y podré darme cuenta de lo que ha significado hasta entonces lo sentido y lo nombrado. De manera inconsciente, empiezo a percibir mi valía y que es posible sanar”. (Vivar et al., 2014: 31)

2.2.1 Romper el silencio

- **Intención del silencio y del olvido**

No siempre es fácil decir las cosas que se llevan guardadas, se tiene miedo a las consecuencias sociales de rechazo o juicio. La historia propia de cada mujer impone barreras que obstaculizan el poder hablar, por eso, en ellas está el hecho de darse cuenta para superarlas. (Cuaderno de campo, 2014)

No es casualidad que frente al maltrato de género haya una “cultura” de silencio y olvido por parte de las mujeres y de la sociedad en general. Este tiene unas funciones, es decir, hay una intención detrás del silencio.

Existe el silencio para poder continuar con el control hacia las mujeres y que no se tenga la fuerza para poder denunciar y hacer justicia. Al no permitir la posibilidad y capacidad de hablar, estás negando a la persona que quiere expresarse, se resta el valor e importancia personal que rebota sobre ella misma quitando su capacidad de valorarse y quererse. (Fulchiron, 2013)

El silencio hace que quien lo sufre piense que su caso es único, Aísla a las mujeres aún más, sin que puedan realizar alianzas entre ellas para fortalecerse. Da un resultado contrario, de protección hacia el agresor en vez de a la víctima, que permite que puedan seguir con sus actuaciones. (Fulchiron, 2013)

Unas actuaciones que quedan bajo la impunidad existente sin castigo hacia los agresores, siendo favorecidas desde la sociedad y las instituciones. “La impunidad refuerza el individualismo y limita la construcción de un compromiso y responsabilidad colectiva para procesos de transformación social”. (Fulchiron, 2013: 55)

- **Importancia de romper el silencio**

Expresar lo que se lleva, empezar poco a poco a hablar para poder sacar lo que se tiene guardado en sí ya es un acto de Sanación. Poder soltar un poco de carga interna produce beneficios casi inmediatos que producen un efecto liberador para poder empezar a vivir libre de ataduras y culpas. (Vivar y Aguilar, 2011; Cuaderno de campo, 2014)

Pero existen muchas razones importantes para romperlo, a continuación se muestran algunas conclusiones de un encuentro de mujeres sobrevivientes de violencia sexual (Fulchiron, 2013; Vivar y Aguilar, 2011):

- Valoriza y reconoce a las mujeres. Al compartir las distintas historias permite un aprendizaje común que empodera y da fuerzas para seguir adelante.
- Se reconocen poderes nuevos a las sobrevivientes. Al reconocerse como no culpables, se sustituye el peso de la culpa y la vergüenza por valores positivos hacia sí mismas.
- Da libertad y confianza para vivir fuera del miedo.

- Se manifiesta y se muestra cómo se vive en la dominación y la discriminación. Facilita este reconocimiento en la construcción de transformaciones sociales liberadoras y sanadoras.
- Se concede un significado social y político a la violencia de género, consiguiendo que salga del tabú existente.
- Crea la posibilidad de construir nuevas formas de ser y, a la vez, de otras formas de relacionarse socialmente, cuestionando los paradigmas del sistema.
- Recupera la capacidad de rebeldía y transgresión acompañada de alegría, gozo y disfrute para las nuevas construcciones.

2.2.2 La escucha

“Escuchar, significa prestar atención, interesarse, preocuparse, valorar, reconocer, emocionarse, apreciar, entre otras cosas. Escuchar fortalece nuestras relaciones y cimienta nuestro vínculo consolidando nuestra identidad. Quien reflexiona sobre su experiencia, re-significa sus propios contenidos y acaba por escucharse mejor. El diálogo nos convierte en coautoras de nuestras vidas. Ver a los ojos es fundamental para entablar un diálogo directo.” (Vivar et al. 2004: 27)

Cuando se empieza a hablar, se empieza a abrir desde el interior, desde el corazón, confiando la experiencia de la vida y de las emociones. Acompaña la intención de sentirse comprendida y no juzgada pero, sobre todo, de ser escuchada. Por eso, la importancia de una escucha verdadera se encuentra en su gran poder curativo: una mujer escuchada, comprendida y apoyada tendrá más aliados, más fuerte se sentirá y con más confianza y autoestima para poder luchar y ganar. (VV.AA., 2014) La ausencia de una escucha activa no solo no ayuda sino que puede provocar dolor, ya que la persona no busca consejos o soluciones sino simplemente sentirse acompañada y apoyada. (Vivar et. al, 2014)

Es muy importante entablar una relación de empatía desde el máximo respeto y atención, una empatía que sea receptiva con la intención de tomar conciencia del malestar de quien habla. Es significativo que se transmita este acompañamiento y atención a través del lenguaje corporal más que del discurso que podamos dar, es decir una escucha desde nuestro propio cuerpo-emocional.

Cuando se realiza la escucha, tomando en serio la expresión de los sentimientos e ideas y desde el respeto, se convierte en una forma de dar y recibir amor, en una escucha amorosa. Se reconoce la legitimidad de la persona por el mismo hecho de existir. Maturana (citado en Ruiz, s.f. b) explica este término como el respeto y la aceptación de la existencia como tal, como un simple fenómeno del convivir, “un reconocimiento del otro en el mundo en las relaciones de convivencia en circunstancias en que el otro, o lo otro, puede ser uno mismo.”

Pero hay que destacar que no se puede escuchar a otras si no se hace un trabajo previo individual. Hay que saber escuchar lo que sentimos en primera persona, desde nuestro cuerpo emocional necesitamos comprender y aprender de nuestra experiencia para poder hacerlo con otras. De esta manera escuchamos desde el corazón reconociendo nuestra humanidad amorosa. (Vivar et al. 2014)

2.3 Resignificar

Una vez que se ha sentido con el cuerpo y nombrado con la palabra empieza a tomar forma todo el contenido. Permite darse cuenta realmente de las heridas que se tienen, cómo influyen y cuáles son para poder desprenderse de ellas.

A través de la reflexión interna pasamos del inconsciente, de lo oculto en el interior en forma de sufrimiento, al consciente. Nos damos cuenta de lo interiorizado, de lo que nos provoca el maltrato. Cuando somos conscientes podemos decidir qué es lo que requerimos y qué necesitamos desprender para ser felices. (Vivar et al., 2014)

Va a dar la capacidad de conseguir una autonomía real, de poder poner límites a lo que hiere, aprendiendo a decir sí o no, saber lo que se quiere o se rechaza para nuestro bienestar. (Altable, 2010)

2.3.1 De víctimas a sobrevivientes

Un cambio importante de posicionamiento frente al maltrato es cambiar la idea de víctima a sobreviviente. De esta manera primero se elimina la victimización otorgada a las mujeres y no potenciar esa condición permanentemente como si fuera su única realidad con el

trasfondo de que ellas quieren permanecer. Solo se puede considerar víctima como un estado temporal para poder salir de él, haciendo una distancia emocional de los acontecimientos dolorosos para que sean una parte de la vida, no la vida entera. (Aguilar, 2012)

Debemos de cambiar hacia las que empiezan el proceso tratándolas como sobrevivientes, de esta manera resignificamos el concepto llenándolo de fuerza y esperanza, sin recordar el dolor sino haciendo hincapié en las herramientas personales y colectivas usadas para luchar por la vida. Hay que apoyar a las mujeres valorándolas, reconociendo sus esfuerzos y dándolas más fuerza para seguir adelante. (Cuaderno de campo, 2014, Aguilar, 2012)

Es una actitud ante la situación de quedarse en víctimas o ser sobrevivientes, que acompaña la idea de pedir ayuda desde la necesidad de justicia, del derecho y la dignidad, no desde la pena. Así cambia el concepto de pobrecitas, del aniquilamiento, de la vergüenza y tabú, a la admiración, la valentía, la fuerza y la superación. (Cuaderno de campo, 2014)

- **Qué significa ser sobreviviente**

Según Aguilar (2012) y Aguirre, Morales, Burgos, Perencén y Gularte (2011) ser sobreviviente significa:

- Enfrentar el problema, continuar en los objetivos marcados, ser fuertes ante las dificultades.
- Reconocer la fortaleza de superación.
- Satisfacción por el valor y la fuerza personal para salir.
- Reencuentro con una segunda oportunidad para ser mejor persona creciendo interiormente.
- Superar al dolor, perdonarse, seguir adelante y luchar.
- Retomar la atención de necesidades cotidianas afectivas y la posibilidad de sanar.
- Es un reto que se asume con valentía para vencer el miedo y liberarse de las culpas.
- Haber pasado la violencia, aprender a vivir en nuevas condiciones para no cometer los mismos errores.

2.4 Duelos

Esta es la última fase del proceso para sanar las heridas y cicatrizar, es el momento de cerrar el ciclo. Cuando ya se es conscientes de cómo se perciben y en qué momento se sitúan. Cuando hemos nombrado y dado un significado, tenemos dos opciones salir o quedarnos.

Se pueden quedar en lo doloroso, en el miedo, en ser víctimas eternas y re-victimizando cada vez que se recuerde. O podemos crecer y aprender de ello para que no se repita para sí como para los demás, superarlo para poder vivir mejor desde otro lugar y buscar la alegría de vivir, sin recordar desde el dolor sino desde algo que pasó y se aprendió. (Sanz, 2008 b; Aguilar, 2012)

Hacer duelos significa hacer despedidas de manera consciente de lo que no se quiere, de lo que molesta, hacer un desapego de situaciones, de relaciones afectivas, de comportamientos, actitudes y emociones, de patrones culturales (creencias sociales y mandatos de género) y hasta de la manera de amar, hay que aprender a despedirse. (Vivar et al., 2014; Cala, 2011)

Como mencionan estas autoras Vivar et al. (2014) “Es como transitar un acto de desamor hacia tales circunstancias, eventos o personas, mismas que me han hecho daño y que ya no quiero para seguir viviendo” (pág. 24)

Es importante saber cuáles son las etapas del duelo para conocer el recorrido y que se pueda ser consciente de la fase que se está o de cuándo puede ocurrir un cambio. Son las siguientes:

- Negación y/o aislamiento
- Ira y/ cólera
- Pacto y/o negociación
- Depresión y/o seudo aceptación
- Aceptación
- Agradecimiento

Una de las herramientas metodológicas que propone la Terapia de Reencuentro para esta etapa es la Fotobiografía. Consiste en exponer el recorrido de la vida a través de fotografías

explicando al grupo cada una de ellas, ayuda a ser más consciente del recorrido vital y de las sensaciones de cada etapa. (Sanz, 2008 b; Cuaderno de campo, 2014)

Como explica su autora Sanz (2008 b):

“Es ver cómo ha vivido la protagonista su historia, qué cuenta, cómo lo cuenta, qué emociones suscita, cómo reacciona ante los hechos que le sucedieron, qué valores, creencias, comportamientos ha copiado, ha tomado como propios o quizá ha imitado identificándose con alguien (padre o madre), cuáles son sus mitos, guiones de vida, manera de relacionarse, de sentir, sus dificultades, su forma de seducir o ser reconocida etc., y a partir de allí, que procesos realiza para iniciar cambios”. (pág. 24)

De esta manera se hace un trabajo de memoria, es necesario recordar para poder procesar y así se podrá desapegarse para olvidar. Es tomar una distancia simbólica y emocionalmente, mirando desde otra perspectiva hasta poder distanciarnos de lo doloroso que fue el maltrato. Si no se recuerda no se puede tratar, ya que no es lo mismo mantener en el silencio y reprimirlo que traerlo al presente, a la memoria el recuerdo, para después de haberlo tratado, despedirse. Además la memoria sirve para que no se vuelvan a repetir las mismas situaciones y comportamientos. (Aguilar, 2012; Sanz, 2008 b, VV.AA., 2014)

Es importante destacar que cada persona requiere un tiempo distinto, no hay algo establecido, cada quien necesita su ritmo para poder estar preparada y dependerá de la capacidad de preparación y asimilación de la pérdida. (VV.AA., 2014)

Así se establece que solo se es capaz de cambiar lo que está en cada una, un cambio de dentro afuera, que depende de una misma para poder tomar decisiones propias más fuerte y más transformadoras. (Aguilar, 2012)

Como resumen las autoras Vivar et al. (2014) “hacer duelos de manera consciente es un proceso transformador que nos permite abrirnos a nuevas energías corporales, desde la seguridad emocional y la confianza” (pág. 24) para poder ingresar y construir nuevas formas personales y relacionales para vivir positivamente, ya que sin desprendimientos no hay nuevos apoderamientos (Aguilar, 2012; Coria, 2005 citado en Cala, 2011)

2.5. Dinámica practica de sesión de terapia del centro Q’anil.

La dinámica de terapia de reencuentro que en el centro Q'anil se desarrolla, consta de 11 sesiones que se realizarán una vez al mes.

El lugar donde se reúnen es un espacio del centro adecuado para ello, donde se busca la comodidad, la tranquilidad y la relajación, para ello se utilizan colchonetas y cojines para poder sentarse, tumbarse o acomodarse al gusto de cada cual.

El grupo está formado por las personas que asisten (quienes reciben la terapia), la terapeuta-sanadora, que es quien guía las sesiones, y una co-terapeuta que la sirve de apoyo. Lo óptimo es que los grupos sean reducidos para que el trabajo que se realiza sea más personal y profundo.

La dinámica de cada sesión sigue unas pautas que se repiten. Comienza con una ronda de expresión en la que el grupo exterioriza lo vivido y lo que descubre, cómo se sienten y los cambios que han empezado o no a llevar a cabo. Expresan uno a uno (si se quiere, ya que el principio es la libertad, confianza y respeto al proceso personal) las emociones, sensaciones, ideas, pensamientos e incluso las contradicciones que se dan en la cotidianidad, y el resto escucha atenta y respetuosamente.

Después de la ronda, la terapeuta empieza a dar un sentido a lo hablado y vivido, trata que entre todos busquen y encuentren respuestas, así empiezan a ser conscientes de lo que han interiorizado, dando forma y sentido al descubrir cuáles son los problemas, qué es lo que molesta y afecta.

Posteriormente se realizan los ejercicios o dinámicas pertinentes a la sesión, se recuerda que la terapia sigue los pasos anteriores tratados: Sentir-Nombrar-Resignificar-Soltar (duelos). Según la sesión se trabajarán diferentes aspectos.

Tras estos ejercicios o dinámicas, se hace ronda en la que los participantes expresan lo que han sentido en ellos, qué problemas o no han tenido en la ejecución de los mismos y qué se les ha removido y qué han descubierto.

A continuación, hay un momento de relajación, meditación y asimilación que suele realizarse tumbado, con los ojos cerrados, con el fin de que cada persona se conecte con su interior.

Para cerrar la sesión, los integrantes forman un círculo dándose las manos (la izquierda recibe, la derecha da) para notar la conexión del grupo, sentir que están juntos en ello.

V. CONCLUSIONES

El sistema actual es un sistema injusto y desigual basado en las relaciones de poder, jerarquización, divisiones y con cánones y guiones de vida marcados, que genera violencias, maltratos y dolor. Sobre estas bases se produce la violencia de género, infringida contra la mitad de la población por el mero hecho de ser mujeres.

Una de las representaciones más claras de la violencia de género y del maltrato relacional es la violencia en pareja. Es necesario entender su mecanismo y cómo influye a las mujeres, para poder salir de la victimización y poder erradicar esta violencia.

Es aquí donde entra en juego la Sanación como propuesta: un concepto basado en un proceso individual y colectivo, a través del cual se accede a lo más profundo del ser con la intención de reconciliarse con el cuerpo en positivo. A partir de la conexión total de aquello en que se ha fragmentado, permite autoconocerse y ser consciente de todo aquello que se ha interiorizado, pasándolo al consciente para poder transformarlo. El duelo es el medio a través del cual se suelta la pesada carga, lo que se arrastra y no se necesita para continuar.

La Sanación es el camino a través del cual la persona puede ser consciente de que en sí misma está el cambio, que posee la capacidad de elegir el bienestar, la felicidad, el placer y mantener una visión positiva de la vida como forma de existencia y realidad, mediante una transformación de dentro afuera. Se puede enfocar en las mujeres que sufren y han sufrido el maltrato en pareja como una recuperación que las permita reconocer su situación, salir de ella y superar sanando las heridas y secuelas producidas, para no volver a caer en relaciones viciadas y crear nuevos vínculos amorosos.

Al final se trata de encontrar sensaciones placenteras en el descubrimiento del cuerpo, con la necesidad de detenerse a escuchar y sentir. No desde la justificación de lo que vivimos, sino desde la necesidad de aprender a darnos afecto. Vincular nuestras historias a un acto de amor por nosotros, en conclusión, cambiar el proyecto de vida para buscar el placer y las ganas de vivir en el Buen Trato.

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Acsur-Las Segovias (2010) Cuestiones esenciales sobre género. Conceptos básicos. Madrid, Edición Acsur- Las Segovias.
- Aguilar, Yolanda (2012). *"Sanar nuestros cuerpo, Reconstruir nuestra memoria"* *Memorias de mujeres de un proceso para sanar heridas de mujeres colombianas sobrevivientes de violencia sexual y otras violencias, refugiadas en Ecuador.* Ecuador, Asylum Acces.
- Aguirre, Isabel; Morales, Carlos; Burgos, Nineth; Perencén, Azarías y Gularte, José (2011) *Dignidad... A pesar de lo vivido. Sobrevivientes de masacres, desaparición forzada, y tortura durante el conflicto armado interno en Guatemala.* Guatemala, Secretaría de la Paz (SEPAZ)
- Alberdi, Inés y Matas, Natalia (2002). *La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España.* Barcelona, Fundación La Caixa.
- Alberdi, Inés y Rojas Marcos, Luis (2005) *Violencia: Tolerancia cero.* Barcelona, Fundación La Caixa.
- Altable, Charo (2010) *Los senderos de Adriadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional.* Granada, Editorial Octaedro Andalucía.
- Álvarez, Ángeles (2006). "Suicidios, mujeres maltratadas, respuestas". *Mujeres en Red, el periódico feminista.* Disponible en <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article749>
- Álvarez, Rafael (2015) "Depresión: EL modelo de indefensión aprendida de Seligman" *Blog Psicorazón.* Disponible en: <http://psicorazon.com/depresion-el-modelo-de-indefension-aprendida-de-seligman/>
- Amor, Pedro; Corral, Paz de; Bohórquez, Isaura; Oria, Juan Carlos; Rodríguez, Manuel; López, Francisco y Calderón, Domingo. (s.f.) *"Violencia de género y adicción a las drogas en centros de día"* Junta de Andalucía, ASEDI (Asociación Española de centros de día de adicciones)
- Andrés, Paloma (2004) "Violencia contra las mujeres, violencia de género" en Ruiz-Jarabo, Consue y Blanco, Pilar (2004) *La violencia contra las mujeres. Prevención y detención Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas.* Madrid, Ediciones Díaz de Santos. (17-38)
- Arisó, Olga y Mérida, Rafael M. (2010) *Los géneros de la violencia.* Madrid, Editorial Egales s.l.

- Ballester, Sonia; Pérez-Carrillo, Enrique y Pérez-Carrillo, Mary Paz. (2013) *“Maltrato, Tú puedes con él. Herramientas psicológicas, legales y físicas contra la violencia de género”* Barcelona, Editorial juventud
- Blanco, Pilar (2004) “Consecuencias de la violencia sobre la salud de las mujeres. La detención precoz en consulta”. en Ruiz-Jarabo, Consue y Blanco, Pilar (2004) *La violencia contra las mujeres. Prevención y detención Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas.* Madrid, Ediciones Díaz de Santos. (103-117)
- Bosch, Esperanza (compiladora) (2007) *“La violencia de género. Algunas cuestiones básicas”* Jaén, Editorial Formación Alcalá.
- Briñon García (s.f.) *Una visión de Género... es de justicia.* España, Departamento Educación para el Desarrollo de Entreculturas, InterRed y Ayuda en Acción. Disponible en: https://www.entreculturas.org/sites/default/files/una_vision_de_genero.es_de_justicia.pdf
- Cala Carrillo, M^a Jesús (I.P.) (2011). *Recuperando el control de nuestras vidas: reconstrucción de identidades y empoderamiento en mujeres víctimas de violencia de género.* Sevilla, Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Instituto de la mujer.
- CEDAW (1979). *Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.*
- Clínica Universidad de Navarra (2015) *Diccionario Médico.* Disponible en: <http://www.cun.es/diccionario-medico>
- Coria, Clara (2001) *El amor. No es como nos lo contaron... ni como lo inventamos.* Barcelona, Editorial Paidós
- Diseño Social EN+, (ONG) (2013) *Indefensión Aprendida: la rabiosa actualidad me pone rabiosa.* Disponible en <http://disenosocial.org/indefension-aprendida/>
- Echeburúa, Enrique y Corral, Paz. (1998). *Manual de violencia familiar.* Madrid, Siglo XXI
- Emakunde (2006) *Guía de actuación ante el maltrato doméstico y la violencia sexual contra las mujeres para profesionales de los servicios sociales.* Vitoria-Gasteiz. Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Disponible en (Mayo, 2015) http://www.bizkaia.net/gizartekintza/Genero_Indarkeria/blt2/irudiak/guia_malost ratos_c.pdf

- Facio, Alda. (s.f.) *Feminismo, género y patriarcado. Lectura de apoyo 1*. Disponible en <http://centreantigona.uab.es/docs/articulos/Feminismo,%20g%C3%A9nero%20y%20patriarcado.%20Alda%20Facio.pdf>
- Falcón, Lidia (2013) "Las víctimas siempre son culpables". *Público. es*. Disponible en <http://blogs.publico.es/dominiopublico/6987/las-victimas-siempre-son-culpables/>
- Ferreira, Graciela B. (1995) *Hombres violentos. Mujeres maltratadas: Aportes a la Investigación y Tratamiento de un Problema social*. Buenos Aires. Editorial Sudamericana.
- Fulchiron, Amandine (2013) (Colectivo Actoras de cambio) *Yo soy voz de la memoria y Cuerpo de la libertad. II Festival por la Memoria, hacer de la justicia algo significativo para nuestras vidas*. Guatemala, Editorial Artgrafic internacional.
- Fundación mujeres (s.f.). *La primera discriminación: la teoría sexo-género*. Disponible en: http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/la_primera_discriminacion-2.pdf
- Hirigoyen, Marie- France (2006). *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de violencia en la pareja*. Barcelona. Paidós Ibérica.
- House of the Good Shepherd (ONG) (s.f.) *El ciclo de la violencia*. Chicago. Disponible en: <http://hgschicago.org/el-ciclo-de-violencia-domestica/>
- Ibañez, Consuelo (2010) "Violencia contra las mujeres: efectos sobre la salud" *Blog Madri+d*. Disponible en http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2010/11/26/132252
- Infante, Lidia; Francisco, María; Castaño, Roxanna; García, Yakaira (2005) "Depresión en mujeres víctimas de violencia de género: Violencia doméstica en Sto. Domingo". *Revista Médica Dominicana*, Volumen 66, nº 1. Enero/Abril, 2005 (40-42) Disponible en : <http://www.bvs.org.do/revistas/rmd/2005/66/01/rmd-2005-66-01-022-028.pdf>
- Instituto de la mujer (2013) *Materiales del Curso: "Igualdad de oportunidades: aplicación práctica en Servicios Sociales"*, Escuela Virtual de Igualdad, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Lerner, Gerner (1990) *La creación del patriarcado*. Barcelona, Editorial Crítica.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de *Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género*. Disponible en: <http://www.boe.es/boe/dias/2004/12/29/pdfs/A42166-42197.pdf>
- Llamas, M^a Victoria y Frías, Ana (2012) "La violencia de Género como factor de riesgo de suicidio." (*Artículo científico- técnico*) *3º Congreso para el estudio de la*

- violencia contra las mujeres.* Disponible en <http://www.congresoestudioviolencia.com/2012/articulo13.php>
- Lorente Acosta, Miguel (2003) *Mi marido me pega lo normal*. Barcelona, Ares y Mares.
 - Lorente Acosta, Miguel (2006). "Derivadas e integrales de la violencia de género. La recuperación de las mujeres víctimas." *En II Congreso sobre violencia doméstica y de género*. Madrid: Consejo General del Poder Judicial. (357- 377)
 - Montenegro, Sofía (2013) *Coeducación: La idea del amor romántico a la violencia de género*. Universidad de La Rioja. Disponible en: http://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000259.pdf
 - Mujeres en Red (2008). "¿Qué es el androcentrismo?" *Mujeres en Red, el periódico feminista*. Disponible en: <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1600>
 - Nogueiras, Belén (2004). "La violencia en pareja" en Ruiz-Jarabo, Consue y Blanco, Pilar (2004) *La violencia contra las mujeres. Prevención y detención Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos. (39-55)
 - ONU (1993) *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*. Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993
 - ONU (1995) *Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing, 4 a 15 de Septiembre*. Disponible en: <http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>
 - ONU Mujeres (2013) *Elementos esenciales de planificación para la eliminación contra la violencia de mujeres y niñas*. Disponible en: <http://www.endvawnow.org/uploads/modules/pdf/1372349315.pdf>
 - Peña, Eva María; Ramos, Esther; Luzón, José María y Recio, Patricia (2011) *Andalucía Detecta. Sexismo y Violencia de Género en la Juventud*. España, Instituto Andaluz de la Mujer, Conserjería para la Igualdad y Bienestar Social y Junta de Andalucía.
 - Real Academia Española (2012) *Diccionario de la lengua española* (22ª edición). Disponible en: <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>
 - Ruiz, Alfredo (s.f. b) "Aportes de Humberto Maturana a la Psicoterapia" *Instituto de Terapia Cognitiva*. Disponible en: http://www.inteco.cl/articulos/003/doc_esp7.htm
 - Ruiz, Yolanda (s.f. a) *La violencia contra la mujer en la sociedad actual: Análisis y propuestas de prevención*. Universitat Jaume I. Disponible en: <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi13/18.pdf>

- Ruiz-Jarabo, Consue y Blanco, Pilar (2004) *La violencia contra las mujeres. Prevención y detención Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Madrid, Ediciones Díaz de Santos.
- S.O.S. Mujeres (2015). *Ciclo de la violencia*, Disponible en http://www.sosmujeres.com/?page_id=1183
- Sanz, Fina (2002). *Los laberintos de la vida cotidiana*. Barcelona, Editorial Kairos.
- Sanz, Fina (2008 a) *¿Qué es la T.R.?* Disponible en: http://www.institutoterapiareencuentro.org/?page_id=71
- Sanz, Fina (2008 b). *La fotobiografía*. Barcelona, Editorial Kairos.
- Sanz, Fina (2014) Prólogo en Vivar, Carolina; Aguilar Yolanda y Aguilar, M^a José. (2014) *“Escucharnos, “darnos cuenta” y transformar. Aprendizajes y reflexiones en Guatemala desde la Terapia de Reencuentro”*. Guatemala, Centro de Formación- Sanación e Investigación Transpersonal Q’anil.
- Sanz, Fina. (2015). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas (Décima edición)*. Barcelona, Editorial Kairos.
- Sarasua, Belén. y Zubizarreta, Irene. (2000). *Violencia en la pareja*. Málaga, Ediciones Aljibe
- Sau, Victoria (1981) *Un diccionario ideológico feminista*. Barcelona, Editorial ICARIA
- Vivar, Carol y Aguilar, Yolanda (2011) *Mi cuerpo como primer territorio de Paz*. Guatemala, Servinsa.
- Vivar, Carol; Aguilar, Yolanda; Aguilar, M^a José. (2014) *Escucharnos, “darnos cuenta” y transformar. Aprendizajes y reflexiones en Guatemala desde la Terapia de Reencuentro*. Guatemala. Centro de Formación- Sanación e Investigación Transpersonal Q’anil,
- VV. AA. (Equipo de educadores y psicólogos de la Asociación Chiquillos y en el Campo) (2014). *El arte de cambiar por cambiarte*. Madrid, Asociación Chiquillos y en el Campo.
- Zubizarreta, Irene (2004) *Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico en las mujeres y en sus hijos e hijas*. Bilbao, Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Disponible en (Mayo, 2014) http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/nahiko_materialak/eu_ponencia/adjuntos/IRENE%20ZUBIZARRETA%20-%20ZUTITU%20Consecuencias%20psicol%C3%B3gicas%20del%20maltrato%20en%20mujeres%20y%20sus%20hijas%20e%20hijos.pdf