

## **INTERVENCIÓN CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y A TRAVÉS DEL EMPODERAMIENTO**

PEPA BOJÓ BALLESTER

Psicóloga. Psicoterapeuta. Formadora en  
violencia de género y en grupos de empoderamiento





Formación Continuada a Distancia  
Consejo General de la Psicología de España

## Contenido

<b>DOCUMENTO BASE .....</b>	<b>3</b>
<b>Intervención con mujeres víctimas de violencia machista desde una perspectiva de género y a través del empoderamiento</b>	
<b>FICHA 1 .....</b>	<b>23</b>
<b>El empoderamiento como objetivo terapéutico</b>	
<b>FICHA 2 .....</b>	<b>27</b>
<b>Los vínculos amorosos y las relaciones igualitarias y de buen trato</b>	

# Documento base.

## Intervención con mujeres víctimas de violencia machista desde una perspectiva de género y a través del empoderamiento

### 1. LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La violencia de género ha sido y sigue siendo una terrible realidad social que pueden sufrir mujeres de todos los países del mundo. Se trata de un grave problema global que afecta de manera muy negativa las legítimas aspiraciones de muchas mujeres y su capacidad de control sobre sus propias vidas, llegando a poner en peligro su salud, dignidad y la propia supervivencia, así como la de sus hijos.

Las estadísticas son claras al demostrar la gran cantidad de mujeres que sufren diariamente episodios de violencia machista, por ello esto indica que nos encontramos claramente ante un problema social que tiene su raíz y su causa en la misma estructura social, en su forma de funcionar y de asignar un lugar a hombres y a mujeres.

Sin duda, una de las principales dificultades a la hora de iniciar el estudio de este fenómeno es alcanzar a entender el proceso.

Socialmente la violencia contra la mujer era, o bien directamente ignorada, o bien considerada como un problema privado, como algo que sucedía en la intimidad del hogar, formando parte de la vida cotidiana y que sólo concernía a los miembros de la familia, de alguna manera estaba “normalizada”, “naturalizada”, se justificaba el uso de la fuerza para mantener el orden establecido, por lo tanto era invisible, al ser un tema oculto entre cuatro paredes nada podía hacerse al respecto.

Por todo ello, el paso de ser una cuestión privada a un problema social fue fundamental para situar este fenómeno en el contexto adecuado. Y de ahí que en un principio los esfuerzos de quiénes trabajábamos en el temas estuvieron dedicados sobre todo a desmontar prejuicios, falsas creencias y estereotipos o perfiles que no pretendían mas que ubicar la causa en lo personal y patológico.

Recordemos que el reconocimiento de una situación o circunstancia como problema social va ligado a su reconocimiento por parte de una comunidad o de personas de influencia.

Mientras la discriminación y la subordinación de la mujer respecto al hombre se consideraba natural, el abuso y el maltrato no se penalizaban. Los avances en la reclamación de la igualdad de las mujeres, respecto a su condición y a su posición, permitieron desvelar lo inadmisibles de este problema, legislar y ponerle nombre: **malos tratos**.

Al quedar definido como problema social se impone la intervención de los poderes públicos para su erradicación, así como el reconocimiento de los derechos de las víctimas.

#### 1.1 Legislación

En el caso que nos ocupa, a nivel internacional el papel de Naciones Unidas fue fundamental en este tránsito por cuanto instó a la evaluación de la situación de las mujeres a nivel mundial en relación al principio de igualdad (la violencia machista es la máxima expresión de la discriminación de género) así como a diseñar estrategias de prevención e intervención. Todo ello se vehiculó a través de las diferentes asambleas mundiales.

La primera Conferencia Mundial sobre la Mujer giró en torno a la condición jurídica y social de la mujer y se convocó en México D.F. en 1975 para que coincidiera con el Año Internacional de la Mujer. Se pretendía recordar a la Comunidad Internacional que la discriminación contra la mujer seguía siendo un problema grave en todo el mundo, con mayor o menor impunidad. La Conferencia de México dio lugar al establecimiento del Instituto Internacional de Investigación y Capacitación para la Promoción de la Mujer (INSTRAW) y del Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM).

Tras la I Conferencia, y comprobada la gravedad y magnitud del problema, se proclamó el Decenio de las Naciones Unidas para la Mujer (1975-1985) y se identificaron tres objetivos de trabajo básicos: eliminación de la discriminación por razón de género, integración y plena participación de las mujeres en el desarrollo de las naciones y búsqueda de la contribución cada vez mayor de las mujeres en el fortalecimiento de la paz mundial.

En 1980 en la Conferencia Mundial celebrada en Copenhague en 1980, se establecieron tres esferas en las que era indispensable adoptar medidas concretas y fijar objetivos precisos: igualdad de acceso a la educación, igualdad de acceso al empleo y accesibilidad a los servicios de atención a la salud.

Cinco años más tarde, en Nairobi (1985), se comprobó cómo, a pesar de todos los esfuerzos, los objetivos de la Segunda Mitad del Decenio de Naciones Unidas para la Mujer no se habían alcanzado, lo que obligó a adoptar un nuevo enfoque, reconociendo que la igualdad de las mujeres, lejos de ser una cuestión aislada, abarcaba todas las esferas de la actividad humana. Por tanto, para lograr las metas y los objetivos planteados era imprescindible contar con la perspectiva y la participación activa de las mujeres en todas las cuestiones, no sólo en las relativas a ellas.

Fue aquí cuando se incluyó entre las formas de discriminación el maltrato contra la mujer. A partir de esta conferencia los gobiernos estuvieron de acuerdo en adoptar e implementar legislaciones para poner fin a la violencia contra las mujeres, de acuerdo con el compromiso recogido en su anexo I de: «Prevenir y eliminar todas las formas de violencia sobre las mujeres y niñas».

En 1992, la Recomendación 19 de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) insta a los gobiernos a que adopten medidas preventivas y de protección en materia de violencia contra las mujeres, ya que considera esta violencia como una forma más de discriminación. En cuanto a sus efectos sobre la salud, recomienda a los estados que ofrezcan servicios de apoyo a todas las víctimas, como refugios, servicios de rehabilitación y orientación.

Este reconocimiento y las consiguientes recomendaciones transforman la violencia contra las mujeres en un problema político y de profundización de la democracia y sitúan esta problemática en la agenda de los estados democráticos.

En 1993, el II Congreso por los Derechos Humanos celebrado en Viena, reconoce que los derechos de las mujeres son una parte inseparable e inalienable de los derechos humanos, que son claramente violados cuando se producen situaciones de violencia contra las mujeres.

De conformidad con la Declaración de Viena, la Asamblea General de Naciones Unidas, también en 1993, adoptó la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer en la que se denuncia que «la violencia de género deteriora o anula el desarrollo de las libertades y pone en peligro los derechos humanos fundamentales de las mujeres, la libertad individual y la integridad física de las mujeres.» Defiende un compromiso de los Estados y de la comunidad internacional para eliminar «... todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la prohibición arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vía pública o en la vía privada».

Las Naciones Unidas en el art. 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, definen todo lo que debe considerarse como violencia: **“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 ella, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública o privada” (Naciones Unidas 1994).**

La Organización de Naciones Unidas en la IV Conferencia Mundial de 1995 reconoció ya que la violencia contra las mujeres es un obstáculo para lograr los objetivos de igualdad, desarrollo y paz y viola y menoscaba el disfrute de los derechos humanos y las libertades fundamentales. Además la define ampliamente como una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres.

La Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995) reconoce que la eliminación de la violencia contra la mujer es esencial para la igualdad, el desarrollo y la paz y atribuye por primera vez responsabilidades a los Estados por los actos de violencia contra las mujeres.

La Plataforma de Beijing en su párrafo 113 define la violencia de género como *la violencia basada en el género que tiene como resultado posible y real un daño físico, sexual, psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea en la vida pública como en la privada. En el párrafo 118 se establece el origen de*

esta violencia específica : **«es la manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, que han conducido a la dominación de la mujer por el hombre, la discriminación contra la mujer y la interposición de obstáculos contra su pleno desarrollo».**

Se centró el debate en el concepto de género, reconociendo la necesidad de una reevaluación de toda la estructura social y de las dinámicas propias en las relaciones entre mujeres y hombres a la luz de este concepto.

En esta Conferencia se aprobó por unanimidad la Declaración y la Plataforma de Acción de Beijing, identificándose en ella doce esferas de especial preocupación que exigían la adopción de medidas concretas por parte de los gobiernos y de la sociedad civil: las mujeres y la pobreza; la educación y la capacitación de las mujeres; las mujeres y la salud; la violencia contra las mujeres; las mujeres y los conflictos armados; las mujeres y la economía; la participación de las mujeres en el poder y la adopción de decisiones; los mecanismos institucionales para el adelanto de las mujeres; los derechos humanos de las mujeres; las mujeres y los medios de comunicación; las mujeres y el medio ambiente; los derechos de las niñas.

Al aprobar la Plataforma de Acción de Beijing los gobiernos se comprometían a incluir de manera efectiva una dimensión o perspectiva de género en todas sus instituciones, políticas, procesos de planificación y de adopción de decisiones.

Esto significaba que, antes de que se adoptaran las decisiones o se ejecutaran los planes, se debería hacer un análisis de sus efectos sobre los hombres y las mujeres, y de las necesidades de ellos y ellas. De ahí surgirá también el concepto de mainstreaming.

La Plataforma de Acción de Beijing es el documento más completo producido por una conferencia de las Naciones Unidas en relación a los derechos de las mujeres, ya que incorpora lo logrado en conferencias y tratados anteriores.

La 49ª Asamblea Mundial de la Salud (1996) adoptó una resolución declarando la violencia en general prioridad de salud pública en todo el mundo. La OMS identifica la violencia contra las mujeres como un factor esencial en el deterioro de su salud, ya que las agresiones suponen pérdidas, a veces irreparables, en la esfera biológica, psicológica y social de las mujeres.

Este organismo considera que la violencia que sufren las mujeres es la primera causa de pérdida de años de vidas para éstas entre los 15 y los 44 años, por encima de las guerras, los accidentes de tráfico y los distintos tipos de cáncer.

En 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas, designó el 25 de Noviembre como Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

Ya en nuestro país la **violencia de género** es conceptualizada por la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, como **“una manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión y que tiene como resultado un daño físico, sexual o psicológico” (Ministerio de la Presidencia, 2004).**

Es importante destacar que la ley integral es de aplicación en los casos de violencia de género que ocurren en el contexto de la relación de pareja o expareja (cónyuge, ex cónyuge, compañera, excompañera sentimental, novia, exnovia).

En un principio se consideraba violencia contra la mujer cuando existía reiteración o habitualidad de los actos violentos y la relación de dominio. En la actualidad, para considerarla delito, la regulación penal no exige reiteración, con independencia de que ésta agrave la responsabilidad penal.

Recoge la idea de que se trata de un problema ligado al hecho de ser mujer como la idea de que estamos frente a un problema social. Sin embargo, y a diferencia de lo que se plantea en la *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*, circunscribe esta violencia únicamente a aquella que ocurre en el marco de la pareja, dejando al margen de esta ley otras formas de violencia internacionalmente reconocidas como violencia de género (incluyendo el acoso sexual, los delitos contra la libertad sexual, la mutilación genital, el tráfico de mujeres, la violencia relacionada con la dote, etc.).

En cualquier caso, sí cabe remarcar que esas otras formas de violencia (como el acoso sexual o las agresiones sexuales) sí son consideradas en España como delitos, si bien su definición y tratamiento se hace en virtud de otras leyes (como el Código Penal o la Ley para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres).

## 1.2 Aspectos derivados de estas definiciones

Ante todo, es importante entender que la violencia de género es una violencia de continuidad, que busca el control, el dominio y el sometimiento de la víctima.

Tal y como señaló Noeleen Heyzer (2000) en calidad de directora ejecutiva de UNIFEM durante el Foro Mundial contra la Violencia hacia las Mujeres celebrado en Valencia en 2000, esta Declaración marcó un hito histórico por tres razones básicas:

- a) Se reconoció de forma explícita que “los derechos de las mujeres son derechos humanos y que la violencia ejercida contra las mujeres por el hecho de serlo es una violación de esos derechos”.
- b) Se amplió el concepto de violencia contra las mujeres, incluyendo tanto la violencia física, psicológica o sexual, como las amenazas de sufrir violencia y tanto en el contexto familiar, como de la comunidad o del estado. De este modo, las diferentes formas de violencia contra las mujeres quedaron claramente incluidas.
- c) En tercer lugar, porque resaltó que se trata de una forma de violencia basada en el género, de modo que el factor de riesgo para padecerla es precisamente ser mujer.

## 2. VIOLENCIA DE GÉNERO-MACHISTA

La denominación “violencia del género” es la más extendida aunque cada vez más se tiende a utilizar “violencia machista”, es más clara y hace referencia directa a la ideología sexista que sustenta las creencias sobre hombres y mujeres, que da cobertura al control, dominio y violencia del hombre sobre la mujer.

Entre todas las discriminaciones que las mujeres sufren, a lo largo de diferentes países, culturas y situaciones, la violencia de género es una de las más graves, persistentes y generalizadas.

Según Clara Murguialday, y Norma Vázquez (2005), los movimientos feministas, las organizaciones de mujeres, las instituciones públicas y los organismos internacionales coinciden en reconocer que este tipo de violencia:

- ✓ Está presente a lo largo de todo el ciclo vital de las mujeres.
- ✓ Atraviesa todas las culturas, razas, etnias, clases y religiones.
- ✓ Tiene fuertes efectos de malestar psicológico en las mujeres que la sufren.
- ✓ Es considerada por la mayoría de las legislaciones actuales como un problema que no justifica la intervención legislativa ni la injerencia administrativa.
- ✓ Muchos Estados carecen de políticas nacionales para atenderla, y cuando existen, carecen de partidas presupuestarias que las hagan viables.

Hay otros factores que inciden en el desarrollo de la violencia contra la mujer, como señala la **OMS** en su estudio sobre violencia y salud del 2002: “**La violencia es el resultado de la acción recíproca y compleja entre factores individuales, relacionales, sociales, culturales y ambientales**”. Este enfoque está basado en el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1979), que luego define como bio-ecológico (1999) que contempla cuatro niveles interrelacionados y de influencias recíprocas (nivel social, comunitario, familiar, individual).

También en nuestro trabajo observamos factores que tienen que ver con: los estilos emocionales, la falta de control de impulsos, la poca o nula tolerancia a la frustración, la falta de asertividad, el afrontamiento violento del conflicto, patrones familiares, factores individuales y las expectativas y mitos sobre la pareja y el amor.

Todo ello está presente, los factores individuales y los sociales, interactuando en cada caso de una forma diferente, aunque hemos de recordar que muchos de estos factores que tienen que ver con la historia y biografía personal, están condicionados ya por una educación y modelos sexistas: la educación emocional, afectivo-sexual tiene un profundo sesgo de género.

Pero los factores personales no apuntan a la verdadera raíz del problema ni explican la universalidad de este fenómeno, de hecho cada tipo de violencia tiene unas causas diferentes y unas dinámicas propias que la caracterizan.

En todo el mundo las mujeres viven cotidianamente en la subordinación, la explotación, la invisibilidad, la falta de libertad y derechos, la opresión y la violencia.

**Por ello el marco teórico referencial se basa en un enfoque de género y según esta aproximación:**

**La violencia de género procede de la desigualdad entre hombres y mujeres, siendo el resultado de la creencia, alimentada por la mayoría de las culturas, de que el hombre es superior a la mujer con quién vive, que es posesión suya y que puede ser tratada como juzgue adecuado.**

Todas las formas de violencia de género o machista, guardan relación entre sí, tienen continuidad entre ellas y están relacionadas con el patriarcado, es decir, con la desigualdad de género.

Hablar de violencia contra la mujer, de violencia de género o de violencia machista, supone reconocer que las mujeres somos objeto de un tipo de agresiones que tienen como denominador común el hecho de ir dirigidas hacia personas del sexo femenino por el mero hecho de serlo.

Se trata, pues, de un tipo de acciones que no pueden ser comprendidas si no se sitúan en el contexto de sociedades patriarcales que definieron en su momento unas reglas de juego que, incluso si posteriormente han sido abolidas, han dejado algún grado de usos, costumbres, ideas y conductas con componentes no igualitarios.

Fernando Barragán, director en Europa del proyecto Educación para el Presente sin Violencia dice que: *“La violencia constituye una expresión de prepotencia, de intimidación y un atentado contra la libertad y la dignidad de las personas basado en un ejercicio ilegítimo de poder”* (2006).

Para Miguel Lorente (1999, 2003) la violencia de género es un tipo de conducta que presenta una serie de características diferenciales que la hacen distinta al resto de las agresiones: se activa por causas injustificadas o nimias (no haber estado en casa cuando él llegó, no tener preparada la comida, haberle llevado la contraria, etc.) y tiene por objetivo dejar de manifiesto quién tiene la autoridad en la relación.

No se pretende inicialmente herir, sino dominar, de ahí el hecho de que el agresor lo que busca es dejar clara su autoridad. La finalidad de esta conducta es aleccionar introduciendo el miedo y el terror, haciendo así más efectivas futuras amenazas.

Dado que esta clase de violencia tiene su origen y se fundamenta en las normas y valores socioculturales que determinan el orden social establecido, podemos decir que se trata de una violencia estructural que surge para mantener una determinada escalas de valores y para trasladar la dominación al ámbito de lo privado y darle un carácter de normalidad. Este tipo de conductas violentas, a diferencia de otras (drogas, robos, etc.) refuerza el orden social establecido en lugar de oponerse a él.

**La violencia de género, las agresiones a mujeres, no se deben entender y analizar como sucesos aislados, por tanto atribuidos a una serie de rasgos singulares de algunos individuos ya que se trata de hechos que contribuyen, con distintos episodios, a mantener la desigualdad social entre hombres y mujeres, es un mecanismo de subordinación de las mujeres que sirve para reproducir y mantener el statu quo de la dominación masculina y la subordinación femenina, una forma de definir y perpetuar las relaciones de poder entre los hombres y las mujeres.**

## 2.1 Sociedad patriarcal

Hay que revisar los conceptos que están implícitos en estas afirmaciones y que nos van a ayudar a comprender el presente discurso, hay datos suficientes para decir que la violencia contra las mujeres es una pauta cultural de las sociedades patriarcales.

Un primer concepto el de **patriarcado**, es un elemento explicativo central.

Este concepto recibe el reconocimiento general a partir de la obra de Kate Millet *Política Sexual* (1970). Incluye dos componentes básicos: *“una estructura social, que es el sistema de organización social que crea y mantiene una situación en la que los hombres tienen más poder y privilegios que las mujeres, y una ideología o conjunto de creencias acompañantes que legitima y mantiene el poder y la autoridad de los maridos sobre las mujeres en el matrimonio o en la pareja y justifica la violencia contra aquellas mujeres que violan o que se percibe que violan los ideales de la familia patriarcal”*.

Luís Rojas Marcos (1996) incide en los elementos que han determinado el carácter patriarcal de nuestra convivencia: la aparición de las religiones monoteístas; las aportaciones de filósofos que constituyen nuestra base cultural, como Aristóteles que consideraba a las mujeres hombres mutilados y con muy poca capacidad para razonar; el desarrollo posterior de la ciencia que no ha desmantelado muchas creencias perniciosas; el lenguaje que vehicula nuestro pensamiento y que cristaliza en dichos y refranes poco edificantes; los usos y costumbres establecidos y apuntalados por el paso del tiempo, etc.

**El modelo patriarcal crea estructuras jerárquicas, en la familia, la sociedad, las clases y grupos étnicos, etc., donde se cree en la predominancia y superioridad de unos frente a otros, lo que implica una distribución desigual del poder, de la riqueza, de los bienes materiales, de los derechos y oportunidades, etc., donde la primera desigualdad es en función del sexo con el que nacemos y donde la preeminencia son los valores masculinos.**

La ideología patriarcal y las instituciones permiten al hombre usar la fuerza como un instrumento de control lo que conlleva a que no se denuncie el abuso y a que la víctima se sienta culpable y responsable.

Por ello hablamos de violencia de género o violencia contra las mujeres para hacer referencia a aquellas formas de violencia que son ejercidas por los varones contra las mujeres por el hecho de serlo y por la posición social que ocupan en función de su condición de mujeres en la sociedad patriarcal en la que vivimos (de subordinación al padre cuando son niñas, de subordinación al marido cuando se casan, ...), es decir, que son ejercidas en razón de los condicionantes que introduce el género (roles y posición social subordinada en el caso de las mujeres, roles y posición social dominante en el caso de los varones).

También para Inés Alberdi en sucesivos análisis (2002, 2011), la violencia contra las mujeres está estrechamente relacionada con la desigualdad de género porque, en su opinión, las acciones violentas son el resultado de la idea del dominio masculino y de los valores que reflejan este poder sobre las mujeres. Esta superioridad masculina, aun siendo innecesaria, es un aspecto central del sistema social que conocemos como patriarcado.

## 2.2 Relaciones de poder

En esta sociedad patriarcal el modelo de relación es el de **dominio-sumisión** generando lo que llamamos relaciones de poder que se plasman en todas las relaciones, entre todas las personas, en todas las estructuras y especialmente en las relaciones entre hombres y mujeres y más en concreto en las relaciones de pareja, donde el maltrato hacia las mujeres se expresa de múltiples formas y se autoriza con la complicidad del silencio.

La expresión de estas relaciones de poder han ido cambiando a lo largo del tiempo en las formas de manifestarse, hoy en día la expresión dominio-sumisión suele generar rechazo y tal vez haya gente que no se identifica con ella, pero en el fondo sigue siendo lo que ocurre, la superioridad de una frente al otro, son claramente vigentes y las reproducimos en todos nuestros ámbitos.

Otra forma de denominarlas es: “relaciones de control”, “de arriba-abajo”, “de abuso”.

Tras ellas hay un conjunto de sentimientos, creencias, actitudes y comportamientos interiorizados y poco conscientes que hacen que deseemos hacer prevalecer nuestros derechos frente a los de la otra persona, o a sentir que nuestras necesidades, opiniones, etc., son más importantes, o a creer que el estatus económico, cultural, de poder nos confiere de más derecho y prioridad, o a necesitar tener la razón y no admitir el cuestionamiento, o a controlar los actos de alguien para contrarrestar los miedos personales, etc., determinan cómo nos situamos frente a otra personas y suponen la visión de las relaciones como espacios donde nos medimos o nos enfrentamos, donde nos definimos por referencia al otro, no son espacios solidarios, ni igualitarios ni generadores de salud o bienestar.

Podríamos seguir poniendo ejemplos para ver cómo seguimos reproduciendo estas relaciones, pero lo importante es darnos cuenta de que el sistema patriarcal fomenta esta forma de relación y de abordaje de los conflictos, por tanto interiorizamos una serie de pautas que seguimos reproduciendo.

**Las relaciones de poder, que implican desigualdad entre uno y los otros, son siempre injustas y por ende generadoras de violencia porque suponen en esencia el predominio y valoración de los deseos, necesidades, creencias, de una parte sobre los valores, deseos, necesidades y creencias de la otra parte.**

**No son relaciones solidarias ni de Buen Trato.**

La relación de poder como vemos es la forma de mantener la desigualdad entre hombres y mujeres y presupone una ideología donde se valora lo masculino sobre lo femenino, y las cualidades y valores y necesidades masculinas como importantes, valiosas y prioritarias.

Hay una desvalorización y menosprecio de todo lo que se relaciona con lo femenino y aparece el concepto de posesión, la mujer es una posesión del hombre quien tiene derecho, emocional, legal y físico-sexual, sobre ella (**machismo**). Esta relación de poder y la reproducción de roles (dominación-sumisión) se plasma en las relaciones de pareja, donde el maltrato social hacia las mujeres se manifiesta, se hace invisible y se autoriza.

Las personas que ejercen violencia, tratan de conseguir lo que desean de la otra persona por diversos métodos “por la buenas”, generando lástima, culpabilizando con amenazas y chantajes o llegando al enfado y la violencia física o psíquica. Esto genera en la otra persona todo un cúmulo de sentimientos entre los que cabría destacar la confusión y el miedo invalidante, la pérdida de control de sus vidas, la desvalorización, la sensación de indefensión y el miedo intenso y paralizante. Este ejercicio de dominio invalida la posibilidad de reaccionar como aseguran Corsi y Peyrú (2003).



Todas estas estrategias de dominio son invalidantes pero, la suma de todas ellas conduce a una situación de devastación psicológica frente a la que es muy difícil reaccionar, al menos sin ayuda.



### 2.3 Desigualdad

Como vemos ésta es la clave que sostiene las relaciones de poder y por ello afirmamos **que la violencia se deriva de la desigualdad entre hombres y mujeres y se hace necesaria para mantener a las mujeres en situación de inferioridad.**

La desigualdad es real, legal y material y por ello nos referimos a la condición y posición de las mujeres en el mundo: por **Condición** se entiende el estado material en el que se encuentra una mujer, su pobreza o nivel adquisitivo, falta o no de educación y capacitación, la carga de trabajo, su falta de acceso a puestos laborales a la tecnología, o sea a las condiciones en las que vive y por **Posición** entendemos el lugar que ocupa: en la familia, la sociedad, la cultura, el poder económico y político, hace referencia a su visibilidad social, liderazgo, representatividad y equidad (Amorós, 1976).

Y también la desigualdad esta interiorizada a través de los valores y creencias sociales que adquirimos por el proceso de socialización y que nos construyen como mujeres y hombres.

Estas creencias sobre la necesaria subordinación femenina se han extendido a lo largo de los siglos, partiendo de tres supuestos básicos, como son la supuesta inferioridad moral, intelectual y biológica de las mujeres (Brenner y Cunningham, 1992). Y han contado tanto con la complicidad tanto de credos religiosos (especialmente las religiones monoteístas), como de postulados pseudocientíficos. Este cuerpo de creencias se ha enseñado en las escuelas y uni-

versidades, ensalzado en las canciones o recitado en los poemas.

Apoyándose en estas argumentaciones a lo largo de la historia se han ido promulgando leyes con la intención de “legalizar” esta sumisión y dependencia femenina y asegurar el control de la vida de las mujeres, cuyos derechos serán inexistentes durante largos períodos de la historia de la humanidad, y siguen siéndolo en determinadas regiones del planeta.

Se intentará controlar nuestros cuerpos y mentes, se nos enseñará a ser obedientes y sumisas, calladas y atentas a los deseos de los demás, a desconfiar de nuestras cualidades, a renunciar a nuestros sus deseos. Como dice Consuelo Vega (2002), la subordinación ideológica acompañó siempre a la legal, porque el poder patriarcal necesitó legitimar sus intereses creando y perpetuando el mito de que la débil naturaleza femenina necesitaba de la tutela masculina.

**La naturaleza de esas desigualdades, lejos de explicarse únicamente en motivos básicamente biológicos, reside fundamentalmente en la diferencia que la sociedad otorga en cuanto a la condición y posición social de hombres y mujeres; en las vivencias y situaciones cotidianas que unos y otras deben vivir en función de un rol asignado que encorseta y limita; en la diferente interpretación y valoración que en función del sexo la sociedad realiza, en los roles y estereotipos de género, que condicionan nuestra vida, nuestra forma de sentir, de expresarnos, lo que nos permitimos y reprimimos, nuestros sueños y expectativas. Definen el marco en el que se desarrollará la vida de un hombre y una mujer, sus papeles, funciones, trabajos y valoración social.**

Esta desigualdad impregna la construcción social del género y la sexualidad, y afecta profundamente a la subjetividad que construimos, a las relaciones íntimas de mujeres y hombres, a su “estar” y situarse en el mundo, al concepto de sí mism@s y del otr@, por lo que para comprender la violencia de los hombres frente a las mujeres es necesario analizar las desigualdades entre ambos y los roles interiorizados y asumidos.

Hemos de ser capaces de descubrir cómo los modelos actuales siguen reproduciendo esta creencia en la desigualdad. Modelos sobre cómo ser mujer y hombre, cómo amar, que en apariencia han cambiado, en “el afuera”, pero no en “el adentro” como refiere Fina Sanz, en la subjetividad,

### 3. LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

La referencia al concepto de género ha sido fundamental para comprender cómo reproducimos y justificamos las relaciones de dominio-sumisión y la violencia machista.

Hoy día se admite que estamos ante una problemática que ahonda sus raíces en la forma en que se organiza la estructura social en base al sexo-género y que consecuentemente, implica a todos los sectores de la sociedad: judicial, sanitario, educativo, etc.

Dejar de considerar el problema como algo propio de la vida privada para ser considerado como problema social ha sido fundamental para poder ubicarlo en el escenario adecuado, esto es, evaluar la situación de las mujeres a nivel mundial en relación al principio de igualdad.

**No olvidemos que la violencia machista hacia las mujeres es la máxima expresión de la discriminación de género.** Este cambio de consideración ha promovido no solo la intervención de los poderes públicos, sino también el reconocimiento de los derechos de las víctimas (Bosch, Ferrer, Navarro y Ferreiro, 2013).

Por tanto cabe afirmar que no podemos abordar el problema de la violencia hacia las mujeres si no es desde una perspectiva de género (Lorente, 2004; Andrés Domingo 2004). Dicha perspectiva no sólo debe estar presente para su estudio y análisis, sino también para establecer estrategias encaminadas a producir cambios personales, sociales y comunitarios que contribuyan al desarrollo de las personas, mujeres y hombres, desde la autonomía y la independencia.

Es decir, un enfoque, el de género, que permita fomentar el desarrollo de las estrategias oportunas a fin de promover los cambios necesarios que garanticen a las personas poder constituirse como seres humanos de pleno derecho y en igualdad de condiciones.

Por ello vamos a ahondar en el concepto género y el sistema sexo/género y cómo interiorizamos estos constructos.

El precedente intelectual del concepto de género se debe a Simone de Beauvoir en 1949 cuando planteó en su estudio “El segundo sexo”, su famosa frase «**la mujer no nace, se hace**» y no precisamente a través de las condiciones biológicas que definen el sexo, sino a través de un proceso individual y social.

A partir de ahí son académicas feministas anglosajonas, en los años setenta, quienes sistematizan la propuesta intelectual de la filósofa francesa y la concretan en el concepto de género, que comenzó a utilizarse para referirse a la construcción sociocultural de los comportamientos, actitudes y sentimientos de hombres y mujeres y se pudieron superar las creencias sobre la supuesta “naturaleza inferior de la mujer”.

Desde el punto de vista de la psicología, Money (1955) y Stoller (1968) fueron los introductores del concepto de género, a partir del estudio con personas transexuales.

Una de las primeras antropólogas encargadas de dilucidar el concepto de género es Gayle Rubin (1975), quien estudió las causas de la opresión de las mujeres, con el fin de conocer los elementos que sería necesario transformar para llegar a una sociedad sin jerarquías de género.

Rubin acuñó el concepto **sistema sexo/género**, que ella, de manera preliminar, define como “el conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana, y en el cual se satisfacen esas necesidades humanas transformadas”. Es un modelo en el que el sexo y la reproducción humana son convertidas por las relaciones sociales de desigualdad en un sistema de prohibiciones, obligaciones y derechos diferenciales para hombres y mujeres, es decir, el sexo y la reproducción están conformados por la intervención social y se satisfacen de forma convencional.

Es el sistema de identifica sexo o sea lo biológico, con el género y define ciertas características como masculinas o femeninas, ciertas actividades como apropiadas para mujeres o para hombres, impone ciertas normas a las relaciones entre hombres y mujeres, y determina las condiciones de la vida diaria y la posición que hombres y mujeres ocupan en la sociedad.

Este sistema tiene su origen en **la división sexual del trabajo**: productivo y remunerado para los hombres y reproductivo-no remunerado para las mujeres, y en la jerarquización del mundo en dos **espacios**: **la esfera de lo público y de lo privado**, recluyendo a las mujeres a lo domestico dependiendo de los hombres.

Estos valores se han venido transmitiendo a las generaciones como un hecho “natural”, intrínseco al sexo, como algo biológico, inmutable, de la propia naturaleza.

Durante siglos, la creencia vigente era que estas características exhibidas por hombres y mujeres eran **naturales e inalterables**, determinadas por diferencias biológicas o por orden divino.

Estas características incluían tanto ideas y valores sobre lo masculino y femenino (mujeres seres emocionales/hombres seres racionales) como líneas de comportamiento, de actitudes o prácticas.

El patriarcado mezcla lo biológico y lo social, justificando el orden de dominio-sumisión, olvidando que esta situación es artificialmente creada y mantenida por la cultura. Al naturalizar la diferencia consiguen convencer de que esa organización social es inamovible (Lamas, 2000).

**Sexo**: características físicas y biológicas y a las estructuras que se relacionan con la reproducción, que permiten definir a los seres humanos como machos o hembras biológicamente hablando. Es una categoría biológica. Se habla de sexo cromosómico, sexo genital y sexo hormonal.

**Género** Conjunto de características sociales, culturales, psicológicas asignadas a las personas en función del sexo biológico. Es una categoría social que estructura la identidad de las personas y las ubica en el mundo como hombres o mujeres, ordena las formas de comportamiento, la visión del mundo, las relaciones...  
Es un conjunto de normas, leyes, símbolos, tradiciones, mandatos sociales y formas de comportamiento asignadas a cada sexo y que definen qué es masculino y qué es femenino, cómo nos construimos las mujeres y los hombres.

El concepto de género fue fundamental para aportar claridad, separar unas características de otras y poder reconocer su naturaleza social, adquirida y por tanto modificable, no inmanente al sexo.

El término género es más amplio que el de sexo, ya que incluye las características socioculturales que se asigna a lo femenino o masculino, algunos rasgos pueden partir de características sexuales pero el género moldea y otorga valor a esa cualidad, por ejemplo el cuerpo menudo lo identifica con fragilidad, debilidad.

Las relaciones e identidades de género no tienen carácter universal sino que varían entre diferentes culturas o comunidades, son dinámicas y cambian con el tiempo, aunque podemos identificar rasgos universales y que todavía siguen vigentes.

**La teoría del género considera que las características sociales asignadas al sexo son aprendidas. Nuestro sistema de género agrupa a los sujetos en dos grupos: femenino y masculino. Es un sistema exclusivo e inclusivo: si eres mujer no eres hombre y viceversa.**

El mundo contemporáneo ha globalizado entre otras cosas el sistema de dos géneros, pero hay otras sociedades conocidas que han conformado sistemas de género con cuatro, ocho o doce géneros.

Nuestro sistema de género agrupa a los sujetos en dos grupos: femenino y masculino. Es un sistema de inclusión y de exclusión: homogeneiza y divide; si eres mujer no eres hombre y viceversa, las características se consideran complementarias, no se comparten, dentro de cada género todas y todos debemos comportarnos siguiendo las pautas del grupo y exhibir una cualidad del otro género ponía a la persona en cuestión sobre su propio sexo (Davis, C., Dionne, M. y Lazarus, L. 1996).

Como la asignación se realiza en el momento de nacer en función de los genitales externos, tiende a confundirse sexo con género, por lo tanto, biológico con social. **Se establece una relación entre nuestro cuerpo físico y la vida que se nos asigna, se nos enseña cómo ser, comportarnos, qué actividades realizar, lo que debemos esperar, hacer, pensar e incluso desear.**

Y a partir de ahí se crean las dos identidades: femenino para las mujeres y masculino para los hombres. Se configuran dos estereotipos diferentes, con una escala de valores diferentes y jerarquizados. Se desarrollan dos subculturas, la femenina y la masculina (Sanz, 1997). Son dos cosmovisiones, dos maneras de percibirse y de vivir el mundo diferen-

tes, con roles diferentes y posiciones sociales y relacionales diferentes.

Se ha creído que la existencia de solo dos géneros es lo natural y en esta creencia hemos confundido ideológicamente lo generalizado con lo natural, pero:

### No se nace hombre o mujer, se aprende a serlo

Estas características son asimiladas en los diferentes procesos de socialización, a través de los cuales adquirimos la identidad de género, e interiorizamos los comportamientos, valores y creencias, roles y estereotipos de género, que se consideran adecuados para nuestro género (Bohan, 1993).

**La socialización** es el proceso, que se inicia en el momento del nacimiento y perdura durante toda la vida, a través del cual las personas, en interacción con otras, aprendemos e interiorizamos los valores, las actitudes, las expectativas y los comportamientos característicos de la sociedad en la que hemos nacido y que nos permiten desenvolvemos en ella, haciendo tuyas las pautas de comportamiento social de su medio socio-cultural.

Según la teoría de la socialización diferencial, las personas, en su proceso de iniciación a la vida social y cultural, y a partir de la influencia de los agentes socializadores, adquieren **identidades diferenciadas de género** que conllevan estilos cognitivos, actitudinales y conductuales, códigos axiológicos y morales y normas estereotípicas de la conducta asignada a cada género (Walkers y Barton, 1983).

El género nos construye absolutamente desde el momento del nacimiento, condiciona cómo nos comportamos, cómo nos expresamos, qué reprimimos, cómo nos colocamos en las relaciones, qué pensamos de la vida, de las mujeres y hombres, etc. Condiciona y construye en gran medida nuestra subjetividad, nuestro “quién soy yo”.

Las características y valores asignados a mujeres y hombres son distintos según las diferentes sociedades, pero todas tienen en común que los hombres han de tener valor, fortaleza, autoridad y dominio, les corresponde el ámbito del trabajo productivo y se les asocia con lo racional, y las mujeres en el polo opuesto han de ser fundamentalmente buenas, obedientes, sumisas, empáticas, les corresponde el trabajo reproductivo, cuidar de todos y se asocia su naturaleza con la emotividad (Barberá, y Martínez Benlloch, 2004).

En esta diferenciación por género, lo masculino tiene una connotación de superioridad y de derecho y las actividades que realizan los hombres son valoradas positivamente en relación a aquellas que se consideran propiamente femeninas, las cuales a su vez son subestimadas.

De esta forma se va aprendiendo a ser mujer y hombre, en una interacción en la que median definitivamente relaciones de poder, alimentando un binomio de sumisión-control. Aprender a ser mujer en un mundo ordenado desde lo masculino como modelo, implica interiorizar subordinación.

### 3.1 Identidad de género

La identidad responde a la pregunta ¿quién soy yo? Y esa respuesta organiza toda nuestra subjetividad. Es necesario construirnos a partir de identificaciones con un grupo o grupos y ello encierra en sí mismo la diferenciación respecto a otros grupos. La identidad es un proceso en permanente construcción, no es algo estático ni monolítico, las experiencias y procesos personales nos obligan continuamente a revisar este “quién soy yo”.

Hablar de subjetividad es hablar de la condición de los sujetos, de su índole, de su peculiaridad, de aquello que los delimita y distingue del mundo de los objetos y de otros seres. El concepto de subjetividad alude a la posibilidad de algunos seres vivos de tomar conciencia acerca de su condición, esto es, de volver su sensibilidad y potencial reflexivo sobre ellos mismos, percatándose de su realidad distinta de la de otros seres (Burin 1987).

Esta construcción subjetiva sobre quién soy me permite vivir y existir, me condiciona mi forma de percibir la realidad y de estar en el mundo. Hay varios ejes que condicionan la subjetividad: la raza, la clase social, la casta o familia de pertenencia, la religión o ideología, y por supuesto el género asignado en función del sexo, siendo éste un eje determinante y con consecuencias en nuestra vida cotidiana (Martínez Benlloch, Pastor, Tubert, Dio Bleichamr, Santa-maria, 2000).

La identidad se nutre también de la adscripción a grupos definidos por el ámbito de intereses, por el tipo de actividad, por la edad, por el periodo vital.

Según autores clásicos, el núcleo primario de la identidad de género se adquiere antes de los 3 años y suele ser bastante resistente al cambio. De los 3 a los 6 años es el período más significativo para la socialización en los roles de identidad de género.

*“Existe una relación clara entre la identidad y la subjetividad. La identidad, entendida en tanto “quién soy”, acaba*

describiéndose por nuestra subjetividad" (Levinton, 2001)

*"¿Quién soy? es la pregunta que organiza nuestra subjetividad al vivir. Y, al vivir, la respondemos, tenemos identidad. Somos como unos y somos diferentes de otros. El ser es afirmación y negación en acto, semejanza y diversidad."* (Lagarde, M. 1998).

Como hemos dicho la primera asignación que se hace es en el momento de nacer e incluso antes, es la identificación y asignación de género a partir del sexo: hembra- femenina, hombre-masculino. Esta asignación no va a tener en cuenta la sensibilidad, motivaciones, orientación sexual, preferencias, ni el sentir de esa persona. A partir de ahí numerosas personas han sufrido problemas de "identidad" y por ello de marginación e incompreensión.

La identidad de las mujeres es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la sociedad. Se le otorga ya un valor, una posición, unas características, se le educa en unos roles, con unos valores y creencias que determinarán su condición en la vida.

### **Es una identidad ya basada en la desigualdad, que se interioriza y reproduce, perpetuándola**

Con la asunción de la identidad de género se nos enseñan complejos sistemas de valoración, lo deseable y lo indeseable, lo bueno y lo malo, lo cierto y lo equivocado, creando códigos de comportamiento estándar e identidades colectivas homogéneas.

Para el cumplimiento de estos patrones de comportamiento social, se elaboran normas que se aplican a los seres humanos, limitando de este modo su desarrollo personal e individualizado y distanciándole de su parte esencial.

Los **valores** determinan nuestro modo de ser, de vivir, de sentir; guían nuestra conducta, las decisiones que tomamos y en definitiva, son nuestra autodefinición como personas. A partir de los valores que la sociedad determina se configuran las **creencias de género** ("una buena mujer se sacrifica", "lo más importante en la vida de una mujer son su marido y sus hijos", "los hombres son fuertes por naturaleza", "mejor callar que crear conflicto", "un hombre siempre sabe lo que quiere", "las mujeres saben cuidar por biología", "los hombres sexualmente activos son más viriles", etc.), las creencias generan **prejuicios**, y también de ellas se deriva lo que denominamos **mandatos de género** que son la causa de la culpabilidad interna al "desobedecerlos" y por el contrario **prohibiciones de género**: "una mujer debe.... ; no debe, y lo mismo los hombres.

La construcción socio-cultural del género ha supuesto la configuración de estereotipos y roles, basados en una escala de valores diferentes y jerarquizados intentando homogeneizarnos, y con ello creencias, valores, mandatos prohibiciones, que condiciona la relación con nuestro cuerpo y el del otro, la sexualidad, los espacios que ocupamos (Dio Bleichmar, 2000).

A través de la socialización se irán configurando los roles sociales en función del género.

**Al varón** se le educa en la fortaleza, la autonomía, la seguridad, agresividad, la actividad, el liderazgo, independencia, se actúa de manera más permisiva en la expresión de sus intereses y en la afirmación de su yo se le otorga el rol de proveedor de bienes materiales y económicos, el espacio público y el derecho al cuerpo y sexualidad de la mujer (Fernández-Llebrez, 2004).

Se les ha socializado para la producción y para progresar en el ámbito público y, en consecuencia, se espera de ellos que sean exitosos en dicho ámbito, se les prepara para ello y se les educa para que su fuente de gratificación y autoestima provenga del mundo exterior, es una **identidad basada en el logro en lo material**. En relación a ello se les reprime la esfera afectiva, hay una educación emocional y afectiva de género (Altable, 1998).

**A la mujer** se nos educa para ser en contrapunto y la complementariedad del varón, para la dependencia y debilidad, la delicadeza, sensibilidad, emocionalidad y empatía, docilidad, resignación, pasividad, frivolidad, se nos adjudica el rol de esposa y madre, de cuidadora y proveedora de las necesidades emocionales y afectivas, nuestro espacio es el privado, la esfera íntima y nuestro cuerpo y sexualidad no nos pertenecen.

Se nos educa para complacer no para reconocer nuestros deseos, es una **identidad basada en lo relacional y afectivo**.

Se espera de nosotras que seamos exitosas en dicho ámbito, se nos prepara para ello y se nos educaba para que la fuente de gratificación y autoestima provenga del ámbito privado, fomentando la esfera afectiva; reprimiendo nuestras libertades, talentos y ambiciones diversas que facilitarían la autopromoción; recibiendo poco estímulo y bastante protección; se nos orienta hacia la intimidad, hacia lo interior y lo microsocioal; se nos dirige hacia la dependencia; y el valor del trabajo no se nos inculca como una obligación prioritaria y definitiva de nuestra condición.

La socialización diferencial para hombres y mujeres, se desarrolla a través de vínculos o relaciones personales cargadas de afecto, lo que produce una impronta emocional profunda, que se establece en los primeros años de vida, cuando la capacidad cognitiva aún no se ha desarrollado. De ahí las dificultades para promover cambios desde lo racional cuando lo que se haya implicado es lo emocional.

Y como vemos ello nos ha llevado a que los hombres y las mujeres adopten comportamientos diferentes y desarrollen su actividad en ámbitos diferentes. Y estas diferencias entre hombres y mujeres contribuyen a confirmar la creencia de que son diferentes.

**Es decir, la socialización diferencial es un proceso que se autojustifica a sí mismo.**

Este sistema de identidades de género implica una desigualdad que se fundamenta en una jerarquización de valores, en la que lo femenino es trivial y cotidiano, está a expensas y subordinado a lo masculino que se considera trascendental, con lo que se fomenta, justifica y reproduce la discriminación.

En la vida cotidiana esta jerarquización de valores tiene implicaciones que afectan seriamente el desarrollo social de las mujeres y en la historia del patriarcado se han manifestado como discriminación, exclusión, invisibilización, marginación, subvaloración y violencia, por el solo hecho de ser mujeres.

Aunque seamos mujeres y hombres de distintas clases sociales, grupos o etnias diferentes, podemos encontrar una gran cantidad de semejanzas en cómo nos relacionamos, en los papeles que la sociedad nos asigna, en los espacios que ocupamos, los lugares en los que trabajamos, lo que estudiamos, etc...

**La identidad femenina definen a la mujer como sujeto social y cultural como: SER-PARA-Y DE-LOS-OTROS. El deseo femenino organizador de la identidad es el deseo por los otros.**

**Frente a la masculinidad del hombre que lo define en tanto que ser social y cultural como: "SER-PARA-SÍ-MISMO". (Basaglia, 1978, Lagarde 199).**

El hecho de ser mujer ha implicado vejación e invisibilidad en la historia. Y esto es común en todas las culturas, religiones, razas, edades, sectores socio-económicos.

Afortunadamente hace ya unas décadas, a través de diversos movimientos sociales, el sistema de valores imperante a entrado en crisis, hombres y mujeres nos estamos cuestionando nuestro estar en el mundo, nuestra manera de vincularnos, las formas de amar, la relación con nuestro cuerpo y la sexualidad.

Estos cambios externos son expresión de deseos de relaciones igualitarias pero a menudo van más deprisa que los cambios internos, es decir que la interiorización de los nuevos valores y creencias.

Paulatinamente ha ido cambiando la estructura familiar, las relaciones ente la pareja, con los hijos, etc., estamos ante una serie de cambios sociales importantes.

Y la realidad nos enseña que la experiencia vivida, los sentimientos, los deseos, etc., no corresponden necesariamente con lo que se nos ha enseñado, ni con lo que se le obliga a ser. Se va generando la propia autoidentidad, construimos nuestro propio Yo, reelaborándolo, pero en ocasiones es un proceso que genera crisis, conflicto, sufrimiento y culpabilidad cuanto más nos distanciamos de la identidad propuesta socialmente y en ocasiones y lugares distanciarse del modelo oficial está duramente castigado y penalizado y con consecuencias de marginación, exclusión e incluso agresión física.

La redefinición de los roles de género, su alejamiento de los tradicionales ideales de masculinidad y feminidad, la aparición de nuevas realidades para hombres y mujeres, alientan una conmoción de los valores sobre los que se asentaban las identidades masculina y femenina.

Las identidades están en movimiento, los cambios sociales provocan cambios en la construcción de las mismas, el cómo ser mujer y cómo ser hombre, se está revisando y transformando y la realidad nos muestra la pluralidad de formas de ser mujeres y hombres. Por ello más que hablar de feminidad o masculinidad, tendremos que empezar a hablar de feminidades y masculinidades, flexibilizando modelos, estereotipos, no asignado roles en función del sexo y ante todo no otorgando valor y jerarquía a unos frente a otras.

Ello permitirá desarrollar mejor nuestra capacidad como personas permitiéndonos alcanzar una mayor variedad de metas que a su vez se traduzcan en una mejor realización personal y en relaciones sociales de igualdad y solidaridad humana.

#### **4. OTRAS FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA RELACIÓN DE DOMINIO/ SUMISIÓN**

Uno de los retos que se nos presentan es poder identificar nuevas formas de acoso, de expresión de la situación de control, de maltrato, puesto que ante los aparentes cambios sociales y los logros a nivel de igualdad entre hombres y mujeres, hacen que cueste identificar nuevas conductas al compararlas con el anterior discurso de dominio-sumisión.

Mucha gente no se reconoce en este modelo aunque escenifique finalmente relaciones de total dependencia, de posesividad, de desigualdad, insana, violenta y de nuevo en ocasiones peligrosa.

En este sentido los micro machismos nos han ayudado a detectar el machismo cotidiano que continúa instaurado pero que no se reconoce fácilmente, y que convive con actitudes y creencias igualitarias, pero que cuando es persistente y continuado en el

tiempo genera problemas en la salud de la mujer, baja autoestima, malestar difuso, somatizaciones varias, confusión, inseguridad y daña la relación y el vínculo de pareja que de nuevo se convierte en un espacio tóxico, donde el orden y el poder siguen en manos del varón.

Estas microviolencias, si persisten, crean una relación de abuso psicológico muy dañino. En las relaciones donde se reproducen los roles tradicionales machistas, están presentes pero también en las nuevas relaciones que intentan seguir otro modelo de vínculo.

Poder reconocerlos nos ayuda a reconocer el abuso psicológico en las relaciones, nos permite también utilizarlos como indicadores en relaciones recientes y también podemos detectarlas en las relaciones de malos tratos que nos llegan, analizando estos comportamientos en la relación sobre todo en la fase de reconciliación o en los periodos que en los la mujer relata que “todo iba bien”. Es una forma de reconocer el machismo cuando todavía no llega a periodos más agresivos.

**Micromachismos:** Se refiere a comportamientos de control y dominio, de “baja intensidad”, naturalizados, legitimados e invisibilidades que algunos hombres ejecutan impunemente con o sin conciencia de ello. Son comportamientos sexistas que están asentados en la vieja y aún no totalmente deslegitimada “autoridad sobre las mujeres” que, aunque no lo confiesen, la mayoría de los varones se siguen autoadjudicando. Alguno de estos comportamientos son resistencias y obstáculos para la igualdad con las mujeres en lo cotidiano. Son pequeños y cotidianos controles, imposiciones y abusos de poder (Bonino 2004, 2008).

A modo de apunte señalo en este sentido las nuevas formas de acoso que nos obligan a repensar pautas de actuación (Fialova, Fascendini, 2011; Torres Albero, Robles y Marco, 2014).

**Ciberacoso** El *ciberbullying* se define como el uso y difusión de información, real o ficticia, con ánimo lesivo o difamatorio y en formato electrónico. Esta difusión puede realizarse a través de diferentes medios de comunicación digital como el correo electrónico, la mensajería instantánea, las redes sociales, etc. Es decir, es un acoso u hostigamiento a través de medios electrónicos. El acoso a través del whatsapp es una práctica muy extendida y no identificada como control,

**Grooming:** El grooming se define como el acoso o acercamiento a un o una menor ejercido por una persona adulta con fines sexuales también a través de las redes sociales e internet. Se refiere a acciones realizadas deliberadamente para establecer una relación y un control emocional sobre un niño o niña con el fin de preparar el terreno para el abuso sexual de la persona menor de edad, incluyéndose en este, desde el contacto físico hasta las relaciones virtuales y la obtención de pornografía infantil.

## 5. FACTORES QUE EXPLICAN LA PERMANENCIA EN LA RELACIÓN Y CONTINUACION DEL MALTRATO

Es fundamental poder devolver a la mujer que ha sido víctima de la violencia machista, que “ni es tonta ni masoca”, puesto que tienen interiorizado un profundo sentimiento de vergüenza, culpabilidad y fracaso, por ello hemos de ser capaces de explicarle los factores que están presentes en la violencia machista y en la permanencia en la relación.

El sentimiento de culpabilidad como sabemos les acompaña durante mucho tiempo, primero culpabilidad por no conseguir “hacer funcionar” la relación y posteriormente, cuando identifican el maltrato, por haber estado ahí durante un tiempo sufriendo las consecuencias ellas y los hijos si los hay.

La comprensión a nivel cognitivo, tanto del problema como del mantenimiento, es de gran ayuda.

El maltrato en la pareja no surge de forma repentina, sino que suele ser resultado de un proceso más o menos prolongado que se inicia con conductas abusivas y que posteriormente va aumentando en intensidad y frecuencia.

Evidentemente en el mantenimiento de la relación se conjugan varios factores: la dependencia económica, no tener trabajo no disponer de economía propia, la existencia de hijos, falta de apoyo económico y o afectivo fuera (no tener a quién recurrir o a dónde ir), el miedo y la indefensión aprendida que lleva al bloqueo, la inseguridad y confusión, la sintomatología emocional que le sume en un estado ansioso- depresivo, la falta de autoestima a la que habrá llegado, etc. (Echeburúa, Amor y Corral, 2002). Todo ello objeto de nuestro trabajo, y aspectos a recuperar y transformar.

Un aspecto que se cita a menudo es el de la **dependencia emocional** y sobre ello hay diferentes puntos de vista. Tanto las teorías de la unión traumática (Dutton y Painter, 1981), como la del castigo paradójico (Long y McNamara, 1989) y la de la intermitencia (Dutton y Painter, 1993) sostienen que en la relación de pareja hay una intermitencia entre el buen trato y el mal trato.

Pero hay que recordar que la dependencia emocional está potenciada por factores de tipo cultural (roles de género), ideales de amor romántico y también por la historia personal, y finalmente la misma experiencia de maltrato le puede abocar a ella.

### 5.1 Ciclo de la violencia

Numerosos estudios inciden en algo común, la intermitencia de la violencia, con el refuerzo positivo que proviene del mismo agresor, la dependencia material y emocional del mismo (como ocurre en los caos de víctimas de guerra o secuestros), la existencia de un vínculo afectivo con las creencias sobre el mismo y la teoría de la indefensión aprendida (Seligman, 1975) también contribuye a comprender la permanencia en la relación.

Cuando una persona se enfrenta a un acontecimiento que es independiente de sus respuestas, aprende que es incontrolable. La víctima se mantiene inmóvil dentro de la relación, sin la esperanza de que la violencia acabe, y sin ver otras alternativas a las que pueda acceder.

De estas teorías partió Leonore Walker (1979), para concluir que las actitudes pasivas de la mujer lo eran sólo después de haber ensayado activamente todo el repertorio de habilidades personales para defenderse y anticiparse a las agresiones. Como consecuencia, la mujer aprende que está completamente indefensa porque, haga lo que haga, el maltrato es imprevisible y continuará.

Describe los efectos potenciales a largo plazo que podían aparecer en las relaciones de pareja en las que el hombre agredía a la mujer. El resultado fue la descripción de una serie de síntomas entre los que destacaban los sentimientos de baja autoestima, depresión, reacciones de estrés intensas y sensación de desamparo e impotencia. A estos síntomas unía las manifestaciones de las víctimas refiriendo e insistiendo en la incapacidad para controlar el comportamiento violento de sus agresores.

Generalmente el maltrato no es continuo, sino que alternan fases de agresión con las de cariño o calma. Es lo que L. Walker denominó “**ciclo de la violencia**”, que nos ayuda a entender cómo se produce y se mantiene la violencia en la pareja.

Este ciclo, varía en intensidad, duración y frecuencia, pero con el tiempo el intervalo entre etapas se hace más corto.



**Fase de acumulación de la tensión:** En esta fase los actos o actitudes hostiles hacia la mujer se suceden, produciendo conflictos dentro de la pareja. La hostilidad del hombre va en aumento sin motivo comprensible y aparente para la mujer, puede demostrar su violencia de forma verbal y en algunas ocasiones, con agresiones físicas, con cambios repentinos de ánimo, que la mujer no acierta a comprender y que suele justificar, ya que no es consciente del proceso de violencia en el que se encuentra involucrada.

De esta forma, la víctima siempre intenta calmar a su pareja, intentando complacerla y evitando aquello que le moleste, con la creencia de que así evitará los conflictos y podrá controlar a su pareja, e incluso, con la equivocada creencia de que esos conflictos son provocados por ella, en algunas ocasiones

**Fase de explosión.** Estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, psicológicas y sexuales.

Esta fase suele ser corta y aquí se da la mayor probabilidad de sufrir lesiones graves o de alto riesgo para su vida.

Suele ser en esta fase cuando la mujer denuncia o pide ayuda.

**Fase de reconciliación,** más conocida como “fase de luna de miel”: en esta etapa el agresor manifiesta que se arrepiente y pide perdón. Para evitar que la relación se rompa utiliza estrategias de manipulación afectiva (regalos, caricias, disculpas, promesas...). También suele transferir la culpa del conflicto a la mujer, negando su responsabilidad.

Ella a menudo piensa que todo cambiará y, con frecuencia, retira la denuncia. Incluso rechaza la ayuda ofrecida por la familia o por servicios sociales y sanitarios. En algunas ocasiones busca justificaciones como que su pareja tiene problemas y que debe ayudarlo a resolverlos



En la medida en que los comportamientos violentos se van afianzando y ganando terreno, la fase de reconciliación tiende a desaparecer y los episodios violentos se aproximan en el tiempo y las agresiones sufren una escalada desde la violencia verbal a la física.

El ciclo suele comenzar de una forma insidiosa y sutil (maltrato psicológico mediante estrategias de control) afectando a la autoestima de la víctima.

Hemos de tener en cuenta este ciclo porque va a repercutir en la urgencia para recibir atención (fase de explosión), y a veces en la retirada de la denuncia y tal vez reticencia a seguir en la terapia en la fase de reconciliación. Por ello en cuanto acude una mujer es muy importante establecer un vínculo con ella y que sienta que es un espacio seguro, que se sienta acogida y que el trabajo pretende ayudarla a sentirse mejor y recuperarse de sus síntomas. Cualquier proyección de alguna expectativa por nuestra parte o indicación: “deberías pensar en separarte”, va a provocar la desconfianza, incomodidad y ruptura de la relación de ayuda.

## 5.2 Ideal del amor romántico

Mitificado por canciones, películas, novelas... la mujer entiende el amor como una entrega total, hace del amante lo fundamental de su existencia, se adapta a él, le perdona y justifica, da el máximo valor a la relación con él, se sacrifica “por amor”.

Hablar de amor es hablar de un sentimiento que consideramos universal y que sin embargo está sujeto a aprendizajes culturales y condicionamientos sociales.

El amor como proyecto prioritario y sustancial sigue siendo fundamental para muchas mujeres y sin él sienten que su existencia carece de sentido y a pesar de los indudables cambios acaecidos en las últimas décadas (al menos en las sociedades occidentales), todo lo que tiene que ver con el amor (las creencias, los mitos,...) sigue apareciendo con particular fuerza en su socialización, convirtiéndose en eje vertebrador y proyecto vital prioritario (Altable, 1998; Ferreira, 1995; Lagarde, 2005; Sanpedro, 2005).

El amor en el seno de la pareja está sujeto a nuestro imaginario a base de mitos, que, a la manera de imperdibles, se agarran fuertemente, construyendo un entramado de expectativas, ilusiones, fantasías miedos, inseguridades... que con cierta facilidad se convierte en frustración en la medida que la realidad se aleje cada vez más del ideal.

La educación amorosa se convierte en una clave importante ya que en nuestra sociedad actual construimos la relación de pareja en base al amor, más concretamente en base al **ideal de amor romántico**. El asumir este modelo de amor romántico y los mitos que de él se derivan, aumenta la vulnerabilidad a la violencia de género en la pareja en tanto el amor es lo que da sentido a la vida y romper la pareja supone un fracaso (Bosch, Ferrer, García, Ramis, Mas, Navarro, Torrens, 2007).

Según este ideal, para las mujeres, tradicionalmente y desde el modelo de identidad adquirido, el amor se convierte en uno de los objetivos fundamentales de sus vidas. Formar una pareja, casarse, crear una familia y tener hijos suponen objetivos vitales. Belén Nogueiras (2005) advierte que el sentimiento de estar incompletas si no se tiene pareja conlleva una serie de exigencias personales como, la renuncia a los propios intereses y la entrega total por amor. De acuerdo con ella las mujeres educadas para hacer del amor el centro de sus vidas, buscarán un príncipe azul que las salve, las proteja y cubra sus necesidades. Pero será responsabilidad de ellas el cuidado y el mantenimiento de las relaciones, generándoles sentimientos de culpa cuando se produzcan conflictos o fracasos de la relación.

Y estos mitos, fantasías y creencias también permiten que el ciclo de la violencia tenga poder, que la intermitencia acompañada del arrepentimiento haga que la mujer justifique las agresiones, que el perdón sea algo a lo que aferrarse para no perder el proyecto afectivo vital y por ello se dan nuevas oportunidades, generando, de nuevo, falsas expectativas en o que el amor todo lo puede.

Para M<sup>a</sup> Luz Estéban (Estéban, y Távora, 2008; Estéban, 2011), *“el amor en general y el de pareja en particular, tal y como se construye y se vive en nuestra sociedad, es un pilar central de la subordinación social de las mujeres. El amor hace que tengamos **estatus diferentes**. Resulta determinante en un sistema de género en el que se diferencian espacios para unas y otros, donde se nos asignan posiciones desiguales de poder, donde a las mujeres se nos construye específicamente como seres emocionales”*.

Cuando las mujeres se plantean abandonar al maltratador tienen que reconstruir su nueva biografía en un contexto ajeno a sus tradiciones y abandonar un lugar en el que se comportaban como amantes esposas y madres. Se trata de dejar su proyecto vital; renunciar al amor se vive como el fracaso absoluto de su vida. Las mujeres siguen interpretando la ruptura matrimonial como un problema individual, como una situación estresante y anómala.

En definitiva no deja de ser un modelo de desigualdad, lleno de estereotipos, mandatos de género, expectativas, etc.,

que reproducen las relaciones de dominio/sumisión, y generan un círculo perverso: creer que te realizarás como mujer al alcanzar un ideal amoroso que te desprende de la capacidad de decidir por ti misma y que en tanto más renuncies a ti misma, te “promete” mayor plenitud.

## 6. APLICACIÓN EN EL TRABAJO TERAPÉUTICO

La perspectiva de género en general está aportando claridad y comprensión a numerosos problemas y fenómenos sociales, de salud, de relaciones, y respecto al problema de la violencia machista nos permite entender esta realidad desde una visión más amplia y global.

No sólo aporta la posibilidad de visibilizar las causas socio-culturales que están en la base de este tipo de violencia, sino que además permite considerar vías alternativas de intervención ya que desde este enfoque se pretende ir a la raíz del problema.

Si la violencia se sustenta en la desigualdad, promover la igualdad y la equidad entre hombres y mujeres, será el objetivo al que nos hemos de encaminar como sociedad.

Por tanto en nuestro trabajo, entre los objetivos estaría el de facilitar a las mujeres el desarrollo de la propia autonomía para recuperar el control sobre sus vidas, fomentando aquellas actitudes y tomas de decisión que las ayuden a situarse en el centro de sus intereses y necesidades. Esto implica movilizar los recursos propios desde la autoafirmación y la seguridad en sí mismas, en definitiva contribuir a restablecer el poder y los derechos que les fueron sustraídos en aras del desarrollo de la propia identidad.

También transformar las creencias sobre el amor transmitidas a través del proceso de socialización y la educación amorosa, y capacitar para modelos afectivos igualitarios.

Tener una perspectiva de género nos permite observar desde un lugar, tener una mirada que va a tener en cuenta cómo el “ser mujer” y el “ser hombre” nos condiciona y determina en muchos ámbitos de la vida.

Esta mirada de género ha sido incorporada por numerosas personas dedicadas al conocimiento, a la filosofía, antropología, psicología, salud, semiótica, etc., aportando datos nuevos para comprender síntomas, conductas, etc., supone incluir esta dimensión de la “identidad de género” como un factor que también determina, nos construye y provoca comportamientos, sintomatología, etc. En el campo de la psicología tenemos numerosas referencias entre las que cabe destacar Silvia Tubert (1992; 1997; 2001), Mabel Burín (1990, 1996), Emilce Dio Bleichmar (1989, 1991), Nora Levinton (2001) Fina Sanz (1997), Mariela Michelena (2008, 2012), Luís Rojas Marcos (1996), Luís Bonino (2001), Bosch, E. y Ferrer, V. (2002) y Carmen Serrano 2012) entre otr@s

¿Cómo podemos utilizar todo ello en la terapia y en relación con la mujer que ha sido víctima de esta violencia?

- ✓ Permitiéndonos una comprensión y contextualización adecuada para nosotras y para devolverle a la víctima que su problema es socio-cultural.
- ✓ Aportando esta forma particular de mirar que nos hará detectar roles, creencias, valores sexistas.
- ✓ Planteando objetivos referidos a la revisión y transformación de creencias sobre la identidad de género y sobre el amor.
- ✓ Potenciando el empoderamiento.

La adecuada percepción del maltrato es uno de los objetivos que no pueden faltar en una intervención, así como la valoración del riesgo de la víctima, la regulación emocional y mejora de la sintomatología clínica y el empoderamiento.

También hemos de explicar que sus síntomas son habituales, el impacto en los hijos e hijas y el ciclo de la violencia para que pueda comprender lo que siente o ha sentido durante la relación, así como sus incongruencias, miedos, vuelta a la relación, etc. Todo ello le puede ayudar a manejar la culpabilidad y a comprender que hay dinámicas que nos superan y nos impiden salir fácilmente.

La perspectiva de género nos tiene que acompañar en nuestro trabajo y de esta forma capacitar a la mujer para comprender lo sucedido, realizándolo de forma transversal durante la terapia, mediante las devoluciones y preguntas que susciten la reflexión sobre las creencias sociales, machistas que otorgan al hombre preferencia y dominio sobre la mujer, explicando qué supone la desigualdad y en qué consiste la igualdad.

Dotar de esta visión, y fomentar las competencias que generan igualdad, es fundamental en la intervención con víctimas, para poder transformar sus actitudes y relaciones.

No lo podremos realizar al principio de la intervención, sobre todo si presenta una sintomatología emocional grave; en esos momentos la acogida emocional y la escucha es primordial al igual que ir dotándola de recursos de regulación emocional. Pero cuando la paciente pueda ya tener una visión sobre lo ocurrido y además es probable que se pregunte cómo le ha ocurrido esto a ella, es el momento para explicarle lo que tiene que ver con el modelo de rela-

ciones machistas, con las creencias sociales que perviven, así como explicarle que las ideas sobre el amor también nos generan falsas expectativas y nos enseñan a colocarnos en un lugar de riesgo en la relación.

Respecto a sus propias creencias sobre la identidad femenina y masculina y expectativas sobre el amor, tenderemos que estar a la escucha para detectar, revisar cuestionar sus comentarios, la propia explicación que realiza del problema, detectar los mandatos de género los “no puedo”, “debo”.

Hemos de poner todo ello en relación con la educación y la identidad tradicional de género, o con falsas creencias sobre el amor y hemos de facilitarle la reflexión, la valoración de si son adecuadas esas ideas y comportamientos, si le han ayudado o no, si le ha dado un lugar de igualdad en la relación o no. Por ejemplo: “yo siempre he hecho lo que él decía, como me han enseñado”; “no puedo decirle que no..”; “pensé que yo le podría ayudar y cambiaría...”; “nunca he pensado en mí...para mí lo primero es él...”.

La comprensión debe servir para desculpabilizar y para entender la raíz social de la violencia machista, que pueda comprender que además de sus circunstancias particulares, es esta educación sexista la que nos enseña a amar desde la dependencia, renunciando a las propias necesidades, espacio, tiempo y deseos personales.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, M. (1967). *Infancy in Uganda*. Baltimore: Johns Hopkins.
- Alberdi Alonso, I. y Matas, . (2002). *La violencia doméstica: informe sobre los malos tratos a mujeres en España*. : Fundació “la Caixa”, . ISBN 84-88099-48-7
- Alberdi Alonso, I. (2011). *Temas y desafíos de la igualdad entre los géneros: el liderazgo de las Naciones Unidas*. Pensamiento iberoamericano, ISSN 0212-0208, Nº. 9, (Ejemplar dedicado a: Feminismo, género e igualdad), págs. 263-280.
- Albero, C.; Robles, J. M. y Marco, S. (2014). *El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y el conocimiento*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Altable, Ch. (1998). *Penélope o las trampas del amor*. Valencia: Nau.
- Altable, Ch. (2001). *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Miño y Dávila Editores.
- Amorós, C. (1976). *Feminismo, discurso de la diferencia, discurso de la igualdad*. *El Viejo Topo Extra 10*, pags:30-33, Barcelona.
- Andrés Domingo, P. (2004). *Violencia contra las mujeres, violencia de género*. En Ruiz-Jarabo Quemada, C. y Blanco Prieto, P. directoras de. *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Ediciones Díaz de Santos. (págs 17-38) Madrid.
- Arango Cálad, C. (2002). “Los vínculos afectivos y la Estructura social. Una reflexión sobre la Convivencia desde la Red del Buen Trato de Cali” Colombia
- Barberá, E. y Martínez, I. (2004). *Psicología y género*. Madrid. Pearson Educación S.A.
- Barragán Medero, F. (2006). *Violencia de género*. Cuadernos de Pedagogía, nº 358, pp. 50-53, Barcelona.
- Basaglia, F. O. (1978). *La Mujer y la Locura*. En Marcos, S. *Antipsiquiatría y Política*, nº 68 p. 168 Edit. Extemporáneos.
- Batliwala, S. (1983), *Empowerment of Women in South Asia: Concepts and Practice*. Asian-South Pacific Bureau of Adult Education and Freedom from Hunger Campaign, New Dehli.
- Beauvoir, Simone de, (1981) *El segundo sexo*. Buenos Aires, Siglo XX (1949 *Le Deuxième Sexe*).
- Bergara, A., Riviere, J. y Bacete, R. (2008). *Los hombres, la igualdad y las nuevas masculinidades*. Vitoria-Gasteiz EMAKUNDE-Instituto Vasco de la Mujer.
- Bosch, E. y Ferrer, V. A. (2002). *La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata*. Madrid: Cátedra. Colección Feminismos.
- Bosch, E., Ferrer, V., García, E., Ramis, M.C., Mas, M.C., Navarro, C. y Torrens, G. (2007). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. Madrid: Instituto de La Mujer, Ministerio de Igualdad. (Documento disponible en: <http://www.migualdad.es>)
- Bohan, J. (1993). *Regarding gender: essentialism, constructionism and feminist psychology*. *Psychology of Women Quarterly*, 17, 5-22.
- Bonino, L. (2001) *La masculinidad tradicional, obstáculo a la educación en igualdad*. Congreso Nacional de Educación en Igualdad. Santiago de Compostela, Xunta de Galicia.
- Bonino, L. (2004). *Desvelando los micromachismos en la vida conyugal* Ed Paidós

- Bonino, L (2008). *Micromachismos, el poder masculino en la pareja "moderna"*. En J.A. Lozoya y J.C. Bedoya. *Voces de hombres por la igualdad*.
- Boulding, K. (1993), *Las tres caras del poder*. Paidós, Barcelona.
- Bowlby, J. (1951). *Cuidado Materno y Salud Mental, (Maternal Care and Mental Health)*, Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Bowlby, J., Ainsworth, M.. (1965). *Child Care and the Growth of Love*. London: Penguin Books
- Brenner, J. B., y Cunningham, J. G. (1992). *Gender differences in eating attitudes, body concept, and self-esteem among models*. *Sex Roles*, 27, 7-8. 413-437.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of Human Development*. Cambridge, Harvard University Press. (Trad. Cast.: La ecología del desarrollo humano. Barcelona, Ediciones Paidós, 1987).
- Bronfenbrenner, U. (1999). *Environments in developmental perspective: theoretical and operational models*. En S.L. Friedman (Ed.),. *Measuring environment across the life span: emerging methods and concepts* (pp 3-38). Washington, DC.: American Psychological Association.
- Buelga, S. y Musitu, G. (2009). *Psicología Social Comunitaria*. México: Trillas.
- Burin, M. (1987). *Estudios sobre la subjetividad femenina*, GEL, Buenos Aires.
- Burin, M., Moncarz, E y Velázquez, S. (1990). *El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada*. Buenos Aires. Paidós.
- Burin, M y Dio Bleichmar, E. (1996). *Género, psicoanálisis, subjetividad*. Buenos Aires. Paidós.
- Castells, M. y Subirats, M. (2007). *Mujeres y hombres ¿un amor imposible?* Madrid. Alianza.
- Coria, C. (2011). *El amor no es como nos contaron ni como lo inventamos*. Editorial Paidós.
- Coria, C., Covas, S. y Freixas, A. (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres*. Editorial Paidós
- Corsi, J. y Peyrú, G. M. (2003). *Violencia sociales*. Buenos Aires: Ariel.
- Corsi Corsi, J., Aumann, V., Delfino, V., García de Keltai, I., Iturralde, C. P., Monzón Lara, I. (2003). *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico : fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares*. Buenos Aires Paidós.
- Davis, C., Dionne, M., & Lazarus, L. (1996). *Gender-role orientation and body image in women and men: The moderating influence in neuroticism*. *Sex Roles*, 34, 493-505.
- Dio Bleichmar, E. (1991). *La depresión en la mujer*. Madrid. Temas de Hoy.
- Dio Bleichmar, E., (1989). *El feminismo espontáneo de la histeria*. Fontamara, Barcelona.
- DioBleichmar, E. (2000) *La construcción de la subjetividad*. Edit: Almudena Hernando.
- Dutton, D.G. y Painter, S.L (1981). *Traumatic bonding: The development of emotional attachment in battered women and other relationships of intermittent abuse*. *Victimology: An International Journal*, 6, 139-155.
- Dutton, D.G. y Painter, S.L. (1993). *The battered woman syndrome: Effects of severity and intermittency of abuse*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 614-622.
- Echeburúa, E., Amor, P.J. y Corral, P., (2002). *Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes*. *Acción Psicológica*, 1(2), 135-150.
- Esteban, M<sup>a</sup> L. *"Crítica del pensamiento amoroso"* Ed. Bellaterra 2011
- Esteban, M<sup>a</sup> L., Távora, A. 2008 *El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas* Anuario de Psicología.2008, vol. 39, nº 1, 59-73, Facultat de Psicologia. Universitat de Barcelona.
- Fernández-Llebregat, F.(2004) *¿Hombres de verdad? Estereotipo masculino, relaciones entre los géneros y ciudadanía*. Foro Interno nº4 Universidad Complutense de Madrid.
- Fernández-Llebregat, F. y Caro, M<sup>a</sup> A. (2010). *Buenos tratos: prevención de la violencia sexista*. Talasa.
- Ferreira, Graciela (1995). *Hombres violentos, mujeres maltratadas*. Buenos Aires: Sudamericana. 2<sup>a</sup> edición.
- Fialova, K. Y Fascendini, F. (2011) *Voces desde espacios digitales: violencia contra las mujeres relacionada con la tecnología*. APC, Asociación para el progreso de las comunicaciones.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Nueva York: Herder y Herder.
- Friedman, J. (1992), *Empowerment. The Politics of Alternative Development*, Blackwell Ed., Massachusetts.
- Foucault, M., (1975) *Surveiller et punir (1975) / Vigilar y castigar*, Siglo XXI y B. Nueva, 2012.
- Gramsci, A., (1971). *La política y el Estado*. Editorial: Península.
- Hazan, Cindy; Shaver, Phillip R. (1990). *Love and Work An Attachment-Theoretical Perspective*. Source: Journal of Personality and Social Psychology, August 1990 Vol. 59, No. 2, p.270.

- Heyzer, N. (2000). *Trabajando por un mundo libre de violencia contra la mujer*. Carpeta de documentos del Foro Mundial de mujeres contra la violencia (pp. 13-24). Valencia: centro Reina Sofía para el estudio de la violencia.
- Kabeer, N. (1999). *Institutions, relations and outcomes: A framework and case studies for gender-aware planning*. New Delhi, India
- Kabeer, N. (2003). *Gender mainstreaming in poverty eradication and the millennium development goals*. London Ottawa
- Lamas, M. (2000). *Diferencias de sexo, género y diferencia sexual*. Cuicuilco, n7, p.18.
- Lagarde, M. (1990). *Antropología de los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y loca.*, UNAM, México.
- Lagarde, M. (1998). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Managua. *Puntos de Encuentro*.
- Lagarde, Marcela (2005). *Para mis socias de la vida, Claves Feministas par el poderío y la autonomía de las mujeres. Los liderazgos entrañables, las negociaciones en el amor. Horas y Horas*
- Levinton, Nora (2001). *El superyo femenino. La moral en las mujeres*. Madrid, Biblioteca Nueva.
- Lomas, C. (2004). *Los chicos también lloran. Identidades masculinas, igualdad entre los sexos y coeducación*. Paidós
- Long, G.M. y McNamara, J.R. (1989). *Paradoxical punishment as it related to the battered women syndrome*. Behavior modification, nº 13, pp 192-205.
- Lorente Acosta, M. y Lorente Acosta, J.A. (1998). *Agresión a la mujer: maltrato, violación y acoso*. Ed Comares.
- Lorente Acosta, M. (2003). «*Lo normal de lo anormal: raíces y frutos de la violencia contra las mujeres*» en Fundación Seminario de Investigación para la Paz (eds.) *Pacificar violencias cotidianas*, Zaragoza, Gobierno de Aragón, , pp. 169-192.
- Lorente Acosta, M. (2004). *El rompecabezas: anatomía del maltratador*. Ed. Crítica.
- Martínez Benlloch, I.; Pastor, R.; Bonilla, A.; Tubert, S.; Dio Bleichmar, E. y Santamarina, C. (2000). *Sistema sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad*. Valencia. PUV (Publicaciones de la Universitat de València).
- Martínez Benlloch, I (2004). *Diferencia sexual y salud: Un análisis desde las políticas de igualdad de género*. En E. Barberá e I. Martínez Benlloch (coord). *Psicología y Género*. (pp 295-323): Madrid: Prentice-Hall Internacional. Pearson
- Michelena, M. (2008). *Mujeres malqueridas*. La Esfera de los Libros.
- Michelena, M. (2012) *Me cuesta tanto olvidarte*. La Esfera de los libros.
- Millet. K. (1975). *Sexual politics*. University of illinois.
- Money, John (1955). *Hermaphroditism, gender and precocity in hyperadrenocorticism: Psychologic findings*. Bulletin of the Johns Hopkins Hospital nº 96: 253–264.
- Moser, C. (1991). *La planificación de género en el Tercer Mundo: enfrentando las necesidades prácticas y estratégicas de género*. En Guzmán, V. et al. (comp.), *Una nueva lectura. Género en el desarrollo*. Lima. Entre Mujeres.
- Murguialday, C. y Vázquez, N. (2005). *Violencia contra las mujeres*. Se puede consultar en web Diccionario de Acción Humanitaria.
- Nogueiras, B. (2005). *Factores de vulnerabilidad en la violencia contra las mujeres*. Instituto de la Mujer.
- Pichón-Rivière, E. (1995). *Diccionario de términos y conceptos de psicología y psicología social*. Compilado por Joaquín Pichón-Rivière y col. Buenos Aires. Nueva Visión.
- Rivière, J. (2011). *Los hombres el amor y la pareja*. I Congreso Iberoamericano de Masculinidades y Equidad. Barcelona.
- Rappaport, J. (1977). *Community psychology: Values, research and action*. Nueva York: Rinehart and Winston.
- Rappaport, J. (1987). *Terms of Empowerment/Exemplars of Prevention: toward a theory for community psychology*. *American Journal of Community Psychology*, 15 121-148.
- Rappaport, J. (1994). *Empowerment as a guide to doing research Diversity as a positive value*. En E. J. Trickett, R. J. Watts, & D. Birman (Eds), *Human diversity*. Nueva York: Plenum.
- Rogers. C., (1978). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires. Paidós
- Rogers, C., (1983). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires. Paidós
- Rojas Marcos, L. (1996). *Las semillas de la violencia*. Barcelona, Círculo de lectores.
- Rowlands, J. (1997), *Questioning Empowerment*, Oxfam, Oxford.
- Rubin, G. (1975). *El tráfico de mujeres: Notas sobre la “economía política” del sexo*. Nueva antropología, Vol. VIII, nº30, México.

- Sanpedro, P. (2005). *El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja*. Disenso, 45. Disponible en: <http://www.pensamientocritico.org/pilsan0505.htm> .
- Sanz, F. (1997). *Psicoerotismo masculino y femenino*. Kairós
- Sanz, F. (2000). *Los vínculos amorosos*. Kairós 1995
- Sanz, F. (2004). *Del mal trato al buen trato*. En Ruiz-Jarabo Quemada, C. y Blanco Prieto, P. directoras de. *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Ediciones Díaz de Santos. (págs 1-14) Madrid – Madrid. 269 págs.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco, CA: Freeman.
- Sen, G. (1994). *Health, Empowerment and Rights; Power and Decision: The Social Control of Reproduction*. Harvard Centre for Population and Development Studies.
- Serrano Hernández, C. (2012). *Un estudio sobre los efectos de la violencia de género en el desarrollo psíquico de las mujeres*. Tesis doctoral- Facultad de Psicología y Educación, Universidad de Deusto.
- Schuler, M. (1997). *Los derechos de las mujeres son derechos humanos: la agenda internacional del empoderamiento*. En León, M., *Poder y Empoderamiento de las mujeres*. Santafé de Bogotá.
- Stoller, R. (1968). *Sex and gender*. Science House. New York. Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis. London.
- Távora, A. (2007). *El amor de pareja en la construcción de la identidad de las mujeres*. En Congreso Estatal “De las casas de acogida a los Centros de Atención Integral” (pp. 80-94). Madrid: Instituto de la Mujer.
- Tubert, S. (1992). *Desórdenes del cuerpo*. Revista de Occidente, 134-145.
- Tubert, S. (1997). *Identidad y adolescencia. Reflexiones sobre un mito*. Clínica y Salud, VIII, 2
- Tubert, S. (2001). *Deseo y representación. Convergencias de psicoanálisis y teoría feminista*. Madrid. Síntesis
- Vega Díaz, C. (2002). *La mujer en la historia y la historia de las mujeres*. En González, A. y Lomas, C. *Mujer y educación, Educar para la Igualdad, educar para la diferencia*. Barcelona. Graó.
- Walker, S., y Barton, L. (1983). *Gender, class and education*. Nueva York: Falmer Press
- Walter, L. (1994). *Abused women and survivor therapy: A practical guide for the psychotherapist*. Washington DC: APA.

# Ficha 1.

## El empoderamiento como objetivo terapéutico

Ya hemos hablado de raíz de la violencia contra la mujer, como la expresión de la desigualdad que el patriarcado establece entre hombres y mujeres, siendo el hombre la medida, ostentando la superioridad y el dominio y esperando de la mujer un papel sumiso, a expensas del varón.

Si la perspectiva de género nos ayuda a contextualizar, a comprender la causa del problema y a plantear actuaciones, desde ese mismo análisis se plantea que el objetivo de la terapia es conseguir un cambio en las causas del problema y en la dinámica de relación en la que se encuentra la mujer. En ese sentido se presenta el empoderamiento como el objetivo general que pretende no sólo que la mujer se vaya haciendo dueña de su vida si no que se dé un cambio en su posición y condición y en las relaciones de dominio/sumisión.

Desde ahí es muy importante primero comprender qué es el empoderamiento y las relaciones de igualdad.

El término empoderamiento procede del inglés *empowerment*. Nace como concepto en las organizaciones populares de los países del sur, entre ellas las organizaciones feministas y de mujeres, para referirse al proceso mediante el cual las personas y grupos excluidos y oprimidos desarrollan capacidades para analizar, cuestionar y subvertir las estructuras de poder que las mantienen en posición de subordinación.

Este concepto aplicado a las mujeres surge en 1984 en la India (aunque su metodología procede de la educación popular desarrollada por el brasileño Paulo Freire (1970) y fue introducido en la III Conferencia Mundial de la Mujer celebrada en Nairobi en 1985. Posteriormente, toma plena vigencia a partir de la IV Conferencia de Beijín.

Alude a un proceso de toma de conciencia individual y colectiva de las mujeres, que les permite aumentar su participación en los procesos de toma de decisiones y de acceso al ejercicio de poder y a la capacidad de influir, sería entonces el paso de una situación de subordinación a una situación en la que se tiene control sobre las decisiones que afectan la propia vida. Esto es, pasar de no tener poder a sí tenerlo.

El empoderamiento femenino se entiende como el **proceso** a través del cual, las mujeres llegan a ser capaces de organizarse, trabajando para aumentar su propia autonomía, para hacer valer su derecho a tomar decisiones y a controlar los recursos que les ayudarán a cuestionar y a eliminar su subordinación en relación al varón.

Es un proceso que se da de “abajo arriba”, o de “dentro a fuera” es decir nadie nos lo puede conceder, más bien se desarrolla, **se obtiene**.

En el ámbito de la violencia machista el empoderamiento es fundamental.

Trabajar para erradicar el problema supone tomar conciencia de la situación de la mujer (su condición y posición) respecto al hombre, de cómo se han interiorizado estos mensajes (construcción de la identidad de género) y de capacitarse para desarrollar estrategias y capacidades que permitan el desarrollo de la propia autonomía, autoestima, y gestión de la propia vida y el cambio social a nivel de creencias, educación, reproducción de estructuras de poder, etc.

En consecuencia, la prioridad de las acciones preventivo-asistenciales contra la violencia de género debe ir dirigida no sólo hacia la protección sino también hacia la comprensión de la subordinación de la mujer, de las identidades genéricas y al logro del empoderamiento para transformar, entre otras cosas, las relaciones de poder.

Para el logro de este objetivo es necesario, junto con el empoderamiento de las mujeres, articular fórmulas y espacios que favorezcan el incremento del número de hombres que, en el espacio público y privado, cuestionan el modelo tradicional de masculinidad, desarrollan actitudes y comportamientos acordes y coherentes con el objetivo de la igualdad y se comprometen, junto con las mujeres, en el desarrollo integral de mujeres y hombres y en la consecución de una sociedad más justa e igualitaria, que resulte beneficiosa para unas y otros.

### 1.1 Dimensiones

El empoderamiento conlleva, necesariamente, una dimensión individual y una dimensión colectiva, estando ambas íntimamente unidas (Friedman, 1992). El empoderamiento personal, si no va acompañado del empoderamiento colectivo, no es sostenible a largo plazo (Rowlands, 1997).

Es **individual**, ya que supone un proceso personal de toma de conciencia de las mujeres sobre su subordinación, que se inicia a través de un proceso individual en la cual cada mujer toma conciencia de sus propios derechos, de sus fortalezas e intereses, y consolida su autonomía y poder personal, con el fin de ejercer su capacidad de influencia y de decisión.

**Colectivo**, porque alude al proceso por el cual los intereses de las mujeres se relacionan, alude a una toma de conciencia de grupo, de género, de forma que el trabajo realizado desde la individualidad y la subjetividad, sirva para revertir la desigualdad y transformar la sociedad.

Para Gita Sen (1994), *“el verdadero empoderamiento es un cambio interno en la conciencia que, aunque catalizado en procesos grupales, es profunda e intensamente personal e individual”*.

Por su parte, Naila Kabeer (2003), considera el empoderamiento como la capacidad de las personas para disponer de las cosas y hacer elecciones. *“Debería empezar a construirse “desde dentro” para, a partir de ahí, mejorar las capacidades de los desempoderados y actuar colectivamente a favor de sus propios intereses prácticos y estratégicos”* (Kabeer, 1999).

En definitiva, la estrategia de empoderamiento de las mujeres se refiere al proceso mediante el cual las mujeres, individual y colectivamente, toman conciencia sobre cómo las relaciones de poder atraviesan sus vidas, y ganan la autoconfianza y la fuerza necesarias para transformar las estructuras de discriminación de género.

## 1.2 Empoderamiento y poder

El uso del término empoderamiento tiene sus raíces en la importancia adquirida por la idea de poder, tanto para los movimientos sociales como para la teoría de las ciencias sociales en las últimas décadas.

La ciencia social crítica basó sus análisis en los trabajos de Gramsci y Foucault, así como en la obra para América Latina de Paulo Freire. Los dos primeros autores entienden el poder como una relación social. Gramsci (1971) recalcó la importancia de los mecanismos de participación en las instituciones y la sociedad en busca de un sistema igualitario y Foucault (1975) planteó que el poder opera en todos los niveles de la sociedad, desde los interpersonales e íntimos, hasta los más altos escalones del Estado.

India Srilatha Batliwala (1983), investigadora y activista hindú, en *“EL significado del Empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción”*, nos dice: *“el rasgo más sobresaliente del término empoderamiento es que contiene la palabra poder, la cual [...] puede ser ampliamente definida como el control sobre los bienes materiales, los recursos intelectuales y la ideología”*.

Es en la definición del concepto mismo de “poder” donde el pensamiento feminista ha realizado aportes claves a la filosofía del empoderamiento (Boulding, 1993).

Diversas autoras feministas identifican el empoderamiento no en términos de dominación y de ganar “poder sobre otros” (poder de suma cero, en el que el aumento de poder de una persona implica la pérdida de poder de otra), sino en términos de:

- ✓ **“poder de o para”** un poder que comprende la capacidad de tomar decisiones, de tener autoridad, para solucionar los problemas y de desarrollar una cierta creatividad que haga a la persona apta para hacer cosas. La noción hace referencia, pues, a las capacidades intelectuales y a los medios económicos: al acceso y al control de los medios de producción y de los beneficios.
- ✓ **“poder con”** otras mujeres para tomar decisiones compartidas, hace referencia a la posibilidad de organizarse colectivamente y de manera autónoma para decidir sobre sus vidas, negociar y defender un objetivo común.
- ✓ **“poder desde dentro”, o «poder interior»:** esta noción de poder se refiere a la imagen de sí misma, la autoestima, la identidad y la fuerza psicológica, en la toma de conciencia sobre sus necesidades e intereses propios, aumentando la confianza en sí mismas. Hace referencia a la persona y cómo ésta es capaz de influir en su vida y proponer cambios para construir a partir de sí misma, pues el poder surge del mismo ser y no es dado o regalado.

Hay pues un extenso análisis sobre concepto de poder y un claro alejamiento de lo que conocemos por poder, **poder sobre**, que es el que ejecuta el sistema patriarcal actual.

**El poder sobre** es el más familiar y común y, en general, cuando se habla de relaciones de poder, se piensa en este tipo. Esta noción está basada en las relaciones, bien de dominación, bien de subordinación, mutuamente exclusivas (Moser, 1991). Supone que el poder sólo existe en cantidad limitada, es un poder que se ejerce sobre alguien o, de manera menos negativa, que permite «guiar al otro».



Se opta claramente por otras acepciones del término que escenifiquen sociedades solidarias e igualitarias.

En definitiva, se hace necesario subrayar, reconocer y analizar el poder y la autoestima de la mujer, y construir nuevas identidades femeninas, fortalecidas y autoestimadas, libres de las jerarquías de género, en donde todo lo masculino tiene un mayor valor asignado.

### 1.3 El empoderamiento en la práctica psicológica

El término empowerment ya se recoge en la Psicología Comunitaria el psicólogo comunitario Julian Rappaport (1977, 1987, 1994), desarrolla en los años sesenta una teoría válida que explique su campo de conocimiento y que sirva de guía a la investigación y actuación científica. Hace alusión de manera general al mecanismo mediante el cual las personas, las organizaciones y las comunidades ganan control, maestría o dominio sobre sus propios destinos. Considera que la mayoría de los problemas sociales se deben a una distribución desigual de los recursos y la transformación viene de dotar de herramientas para el empoderamiento personal y colectivo (Buelga, y Musitu, 2009).

Si el género aporta una mirada para el análisis, el empoderamiento es el objetivo al que hay que dirigirse.

El empoderamiento como hemos visto supone la conexión de la persona con su poder y sus capacidades, pero hay algo más: surge como proceso para superar una situación de desigualdad social que provoca serias consecuencias en la vida de las mujeres, en este caso. Por tanto este proceso también aspira a revertir esa situación de desigualdad, reconociendo sus causas (relación de dominio/sumisión, creencias sexistas y roles e identidades de género) y por tanto a promover relaciones de igualdad.

No obstante conviene recordar después de todo lo expuesto que el mero hecho de realizar una terapia no tiene porque ser empoderante.

Dicho de otro modo, empoderar no es sólo:

- ✓ Potenciar la autoestima y la autoconfianza
- ✓ Conocerse a sí misma
- ✓ Desarrollar habilidades sociales de comunicación, resolución de conflictos y toma de decisiones

Es todo ello y algo más, debe favorecer:

- ✓ La toma de conciencia de la relaciones de género, de dominio/sumisión.
- ✓ La modificar de creencias sexistas
- ✓ Comprender cómo hemos aprendido a ser mujeres, qué aspectos de la identidad de género nos desempoderan.
- ✓ La transformación de las relaciones, cambiando nuestra posición, potenciando nuestra autonomía y generando relaciones igualitarias.

La socióloga norteamericana, Margaret Schuler (1997) en su artículo “Los derechos de las mujeres son derechos humanos: la agenda internacional del empoderamiento”, define el empoderamiento como “*un proceso por medio del cual las mujeres incrementan su capacidad de configurar sus propias vidas y su entorno, una evolución en la concientización de las mujeres sobre sí mismas, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales*”; señalando que no sólo es necesario conocer los derechos de las mujeres sino también reconocer los obstáculos que entorpecen el cambio.

Las manifestaciones necesarias del proceso de empoderamiento, según Schuler, son:

1. Sentido de seguridad y visión de futuro.
2. Capacidad de ganarse la vida.
3. Capacidad de actuar eficazmente en la esfera pública.
4. Mayor poder de tomar decisiones en el hogar.
5. Participación en grupos no familiares y uso de grupos de solidaridad como recurso de información y apoyo.
6. Movilidad y visibilidad en la comunidad.

En definitiva, el empoderamiento conduce a lograr autonomía individual de las mujeres, modificando su autopercepción y auto-identidad, luchando contra la ideología de la sociedad patriarcal para intentar acabar con la desigualdad de género.

### 1.4 Indicadores de empoderamiento personal

El establecimiento de indicadores pretende centrar la evaluación en unos aspectos que puedan ser observables y evaluables. Estos indicadores son:

- ✓ Información, conocimiento.
- ✓ Formación y capacitación.

- ✓ Responsabilidad.
- ✓ Revisión y toma de consciencia de los roles de género, identidad y relaciones de género.
- ✓ Conectar con su yo interno, su mismidad.
- ✓ Autoestima, autoconcepto.
- ✓ Capacidad de autocuidado.
- ✓ Autoafirmación, autoconfianza
- ✓ Establecer la propia agenda, definir necesidades y prioridades
- ✓ Capacidad de elección y toma de decisiones
- ✓ Habilidades sociales, Asertividad y Resolución de conflictos
- ✓ Capacidad para el establecimiento de los límites
- ✓ Capacidad de negociar y llegar a acuerdos
- ✓ Reciprocidad y corresponsabilidad en las relaciones

En definitiva se trata de revisar todo aquello que impide ser más dueñas de la propia vida y confiar en las propias capacidades y empezar a trabajar el Buen Trato como modelo alternativo igualitario, recíproco, de respeto y trato digno.

A través de la relación terapéutica también podemos trabajar este modelo, tratando a las mujeres desde su dignidad, creyendo en sus propias capacidades, recogiendo las estrategias y recursos que han desarrollado y les han permitido subsistir, fomentando la toma de decisiones desde la responsabilidad y evitando la doble victimización.

Para poder operativizar el trabajo con mujeres víctimas de la violencia machista desde el planteamiento del empoderamiento he establecido varias áreas de trabajo que pretenden abarcar los indicadores arriba mencionados y se constituyen como objetivos.

OBJETIVO EMPODERAMIENTO	
<b>MODIFICACIÓN DE MITOS Y CREENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Detectar y transformar sus creencias sobre la identidad femenina, estereotipos y mandatos</li> <li>✓ Detectar y transformar sus fantasías y guiones amorosos insanos y desiguales.</li> <li>✓ Analizar expectativas amorosas, mitos, falsas creencias y fantasías erotizadas</li> </ul>
<b>AUTOAFIRMACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conectar con su YO, su deseo.</li> <li>✓ Respiración y ejercicios de consciencia corporal.</li> <li>✓ Trabajar el autocuidado. Interiorizar el buen trato.</li> <li>✓ Fomentar su autoestima y su autoconcepto.</li> <li>✓ El respeto, poner límites.</li> <li>✓ Reforzar sus conductas, actitudes, opiniones.</li> <li>✓ Establecer objetivos centrados en sí misma</li> </ul>
<b>EDUCACIÓN EMOCIONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conciencia emocional: identificar sus emociones</li> <li>✓ Regulación emocional: respiración y relajación</li> <li>✓ Potenciar emociones positivas</li> </ul>
<b>ASERTIVIDAD y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrenamiento asertivo y en HHSS.</li> <li>✓ Resolución de conflictos.E</li> <li>✓ ntrenamiento en generación de alternativas y toma de decisiones.</li> </ul>
<b>POTENCIAR LA AUTONOMÍA Y LAS RELACIONES IGUALITARIAS Y DE BUEN TRATO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisión de sus expectativas amorosas.</li> <li>✓ Potenciar su autonomía, corresponsabilidad, el intercambio de roles.</li> <li>✓ Desarrollar su espacio personal (apoyos, aficiones, tiempo propio...).</li> <li>✓ Reelaboración afectiva a través del vínculo.</li> <li>✓ Desarrollar relaciones igualitarias y de buen trato.</li> </ul>

## Ficha 2.

# Los vínculos amorosos y las relaciones igualitarias y de buen trato

*“El día en que sea posible que la mujer ame, no con su debilidad sino con su fuerza, no para escapar de sí misma sino para encontrarse, no para rebajarse sino para reafirmarse; aquel día el amor llegará a ser para ella, como para el hombre, una fuente de vida y no de peligro mortal”. (Simone de Beauvoir, 1949)*

### 1. EL MITO DEL AMOR ROMÁNTICO Y SUS CONSECUENCIAS

Este tema, el del amor, merece la pena dedicarle especial atención, porque como he dicho el “ideal del amor romántico” crea unas fantasías, expectativas y también educa en comportamientos, que reproducen las relaciones de dominio-sumisión, por ello es fundamental crear modelos y educar en actitudes amorosas que generen vínculos igualitarios, saludables y satisfactorios.

En realidad existen tantos tipos de amor como tipos de personas, y tantas definiciones como tipos de amor pero por otra parte, hombre y mujeres, al haber sido socializados de manera diferente, entendemos por amor a menudo cosas un tanto diferentes, de manera que al análisis del amor romántico deberemos aplicarle una perspectiva de género para poder entenderlo y evaluar su impacto real en la vida de las personas.

Durante el proceso de socialización aprendemos cuál es la pauta de relación de pareja “apropiada” en nuestro entorno, qué significa enamorarse, qué sentimientos y comportamientos debemos tener y cuáles no, de quién sí y de quién no debemos enamorarnos, qué o quién es atractivo o no (lo cual suele coincidir con los patrones de rol de género tradicionales), cómo debe ser la relación entre los miembros de la pareja (asimétrica, igualitaria), etc. De nuevo en este caso, como ya hemos adelantado, los procesos de socialización tradicional han sido diferentes para mujeres y hombres

Evidentemente hay un factor biológico, químico en los procesos de atracción y deseo, pero el condicionamiento de la educación y la cultura sobre ellos es innegable, desde los modelos de lo que se considera atractivo, que varían en cada época, hasta, y es lo que nos interesa, los comportamientos que se consideran adecuados, adaptativos en la relación amorosa, y ahí está la posibilidad del cambio y por supuesto la propia historia vivida y los modelos de apego.

En la construcción del vínculo va a tener mucha importancia los modelos vinculares familiares (Bowlby, 1951; Ainsworth, 1967; Hazan y Shaver, 1990), las experiencias tempranas, los modelos que nos rodean, en tanto que referencias, y el género con el que se identifica, dado que se van a asumir los roles y mandatos asignados a cada género, provocando disfunciones cuando la identidad sexual-amorosa no se sujete a lo que se espera de su género.

El ideal del amor romántico tiene unas características específicas, que una vez interiorizadas se convierten en mandatos internos, subjetivos, que pueden marcar el guión de vida a seguir (Távora, 2007).

Este ideal de amor repetido hasta la saciedad por los modelos educativos a través de los cuentos, las canciones, las películas, etc., y que es el que ha sido reconocido, legitimado y bendecido por la sociedad patriarcal, considera que el amor es para toda la vida, que complementa y une dos mitades incompletas, dos medias naranjas. Su fin es el matrimonio, contexto ideal para crear una familia y tener descendencia. Por tanto también heterosexual (Altable, 2001).

Así, la consecución del amor y su desarrollo (el enamoramiento, la relación de pareja, el matrimonio,...) siguen siendo uno de los ejes fundamentales en torno al cual gira de modo completo o casi completo la vida de muchas mujeres hasta el punto de que *“sin él la vida carece de sentido”*; mientras que en la vida de los varones lo prioritario siguen siendo el reconocimiento social y, en todo caso, el amor o la relación de pareja suele ocupar un segundo plano una vez logrado, y en el sentido de ser un espacio de “realización personal” (recuérdese la orientación prioritaria de la socialización de las mujeres hacia lo privado y de los hombres hacia lo público).

En opinión de Pilar Sanpedro (2005) el ideal romántico construido culturalmente proviene del siglo XIX aunque se inspira en el ideal del amor cortés del siglo XII, ofrece al individuo un modelo de conducta amorosa, organizado alrededor de factores sociales y psicológicos.

Algunos elementos son prototípicos: **inicio súbito** (amor a primera vista), **sacrificio por el otro**, **pruebas de amor**, **fusión** con el otro, olvido de la propia vida, **expectativas mágicas**, como la de encontrar un ser absolutamente comple-

mentario (la media naranja), vivir en una simbiosis que se establece cuando los individuos se comportan como si de verdad tuviesen necesidad uno del otro para respirar y moverse. Se trata de un tipo de afecto que, se presume, ha de ser para toda la vida, o sea **eterno** (“te querré siempre”), **exclusivo** (“no podré amar a nadie más que a ti”, el mito de la media naranja), **incondicional** (“te querré por encima de todo”) y que implica un elevado grado de **renuncia** (“te quiero más que a mi vida”) y **heterosexual**.

Jose txu Riviere (2011) también coincide en el mismo análisis: la sobrevaloración de la renuncia en la mujer, la incondicionalidad, el mito de la complementariedad, el papel activo del hombre en la conquista, y cómo la negativa de las mujeres suele interpretarse como un reto o como una excusa (el “no” de la mujer no se respeta), la posesión, los celos como prueba de amor y la valoración positiva de la dependencia.

Señala que los papeles que el imaginario del amor romántico reserva para los hombres tienen más que ver con la figura del héroe y conquistador, un papel activo.

**Este modelo del vivir el amor sitúa a los hombres en lugares diferentes que a las mujeres.** Nos encontramos que las decisiones de muchos hombres tienen más peso que las de sus parejas, sus renunciaciones suelen ser menores y en territorios menos importantes. En definitiva no deja de ser un modelo de desigualdad y favorecedor de una mejor situación personal para muchos hombres.

Clara Coria (2011) por su parte, parafraseando a Marcela Lagarde, añade que las mujeres educadas como seres para otros, a menudo terminan creyendo que las posibilidades de ser amadas y valoradas dependen de su disposición a aceptar como verdad que la opinión autorizada está fuera de ellas. Terminan así, en ocasiones, confundiendo la dependencia para la que han sido programadas con amor incondicional hacia el/los otros.

Indagar y reflexionar sobre este modelo y desarrollar los cambios necesarios para crear relaciones igualitarias y de buen trato, forma parte también de nuestros objetivos.

EL MITO DEL AMOR ROMANTICO El amor es un sentimiento, pero a amar se aprende	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Es un modelo que surge a finales de siglo XVIII y cobra total vigencia en el siglo XIX, pero se inspira en el amor cortés, ensalzado por los trovadores del siglo XII.</li> <li>✓ Supone un cambio respecto a la visión de las relaciones de pareja, ahora se anhela crear la pareja desde el amor... pero con unas características.</li> <li>✓ Sigue el modelo patriarcal de relación.</li> </ul>	
CARACTERÍSTICAS GENERALES	CREENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OBJETIVO FUNDAMENTAL EN LA VIDA</li> <li>✓ ETERNO, para siempre</li> <li>✓ EXCLUSIVO, sólo se puede amar a una persona. No sólo se refiere a la monogamia si no a que incluso después de la ruptura....“siempre te amaré, nadie te amará como yo...”</li> <li>✓ HETEROSEXUALINCIO SÚBITO, se ensalza el amor a primera vista</li> <li>✓ PREDESTINACIÓN</li> <li>✓ FUSIONAL, ser “uno”</li> <li>✓ PRUEBAS DE AMOR, los obstáculos se cree que potencian el amor... y se exigen demostraciones: “si me amas entonces... ; si no haces esto es que no me amas...”</li> <li>✓ SACRIFICIO CONTINUADO</li> <li>✓ CELOS Y DOMINIO como expresión de amor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ LA MEDIA NARANJA. Creencia en la complementariedad bajo el supuesto de que si no te falta algo, eres incompleta.</li> <li>✓ EL ALMA GEMELA. Creer en la igualdad de ambos seres.</li> <li>✓ EL PRINCIPE AZUL. El hombre perfecto y además que te va a salvar.</li> <li>✓ EL PRINCIPE RANA. El amor de la mujere consigue convertir a una rana en lo mejor... un príncipe.</li> <li>✓ EL AMOR LO PUEDE TODO. Con el amor se supera todo...sólo basta amar?</li> </ul>
CREENCIAS DE GÉNERO, MUJERES	PARA LOS HOMBRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Es la META, el objetivo fundamental que toda mujer debe buscar en su vida para completarse y realizarse...da sentido a la vida de la mujer.</li> <li>✓ El amor, amar y ser amada se convierte en el CENTRO DE LA VIDA.</li> <li>✓ Se ensalza la PASIVIDAD.</li> <li>✓ Se le adjudica el ROL DE CUIDADORA, en cuanto a las necesidades emocionales, reproductivas...complaciendo al otro. “Ser-para-otro”.</li> <li>✓ GESTORA EMOCIONAL.</li> <li>✓ LA RENUENCIA a la propia vida, deseos, proyectos, tiempo, espacio.</li> <li>✓ EL SACRIFICIO se espera más en ella.Se ensalza la DULZURA, delicadeza, etc., y la OBEDIENCIA como forma de amar. EMOCIONALIDAD.D</li> <li>✓ EPENDIENTE y necesitada</li> <li>✓ SEXIUALMENTE POCO ACTIVA, “casta”FIEL, se castiga duramente la trasgresión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ NO es la UNICA META, para realizarse se espera de él que desarrolle otros ámbitos.</li> <li>✓ El amor NO es el CENTRO DE LA VIDA.</li> <li>✓ ACTIVO.</li> <li>✓ Se le adjudica el rol de PROVEEDOR DE BIENES MATERIALES.</li> <li>✓ GESTOR MATERIAL, ECONÓMICO.</li> <li>✓ No se espera el mismo nivel de renuncia, al revés la pareja se ve como el estado propicio para ocuparse de sí mismo y realizarse fuera de la relación. “ser para sí”</li> <li>✓ Se ensalza y exige VALOR, FUERZA, DOMINIO, AUTORIDAD. Se le otorga mayor capacidad para saber lo “conveniente” para el resto de la familia y espera que se le obedezca.... “Te impone algo por amor”</li> <li>✓ CODEPENDIENTE. Aunque a un nivel se potencia y se ve bien visto su independencia, es dependiente.</li> <li>✓ RACIONALIDAD.</li> <li>✓ SEXUALMENTE ACTIVO.</li> <li>✓ Fiel aunque NO SE CASTIGA la trasgresión.</li> </ul>

### CONSECUENCIAS DE ESTE MODELO AMOROSO

- ✓ HETEROSEXUAL. Niega otras realidades y opciones.
- ✓ CONFUSIÓN. JUSTIFICACIÓN. Se aceptan conductas que se confunden con amor: los chantajes, amenazas, el control, los celos, la posesividad.
- ✓ Se impulsa a RENUNCIAR a otras aspiraciones.
- ✓ Se coarta la LIBERTAD INDIVIDUAL.
- ✓ Se potencia la DEPENDENCIA.
- ✓ El SUFRIMIENTO se asume como necesario y positivo.
- ✓ Se INVISIBILIZA EL MALTRATO.
- ✓ No se ve y acepta al otro tal y como es, hay un AUTOENGAÑO Y DESEO DE CAMBIAR AL OTRO.
- ✓ Sólo con decir “te amo” es suficiente, se activa de nuevo el vínculo.
- ✓ Se fomenta y potencia la DESIGUALDAD Y NO CORRESPONSABILIDAD.
- ✓ No se aprende una adecuada GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS. Ordenar/obedecer es el modelo propuesto.
- ✓ No se potencia la comunicación, el establecimiento de límites ni la negociación.
- ✓ No se capacita en la RESPONSABILIDAD DE LA PROPIA VIDA.
- ✓ Se DESEMPODERA a las mujeres.

PEPA BOJÓ, FORMACIÓN EN VIOLENCIA DE GÉNERO Y EMPODERAMIENTO, COP GIPUZKOA 2014

## 2. POTENCIAR LA AUTONOMÍA Y LAS RELACIONES IGUALITARIAS Y DE BUEN TRATO

La estructura social como hemos dicho, determina la forma de concebir y relacionarse con el mundo y con las personas. La forma en que los individuos de una sociedad se vinculan afectivamente es una clave para entender la estructura social; o dicho de otra forma: cada sociedad también educa afectivamente a sus miembros para que reproduzcan o mantengan el orden establecido.

Un aspecto fundamental para tener relaciones igualitarias es el de cambiar estas creencias y generar modelos y referencias amorosas románticas que creen otro imaginario colectivo. Es algo que atañe y compete a toda la sociedad, e implica una voluntad política, de todos los agentes sociales, culturales, sanitarios.

Hemos de crear modelos consistentes y coherentes que ayuden a desarrollar una manera diferente de relacionarnos tanto en el ámbito personal, íntimo, como social, laboral, colectivo. Nuevas formas de amor, de relaciones interpersonales, de relaciones en el marco laboral, de ejercer liderazgos, de resolver conflictos, etc., que generen espacios igualitarios (Arango Cálad, 2003).

Desde el ámbito de la psicología, tanto a nivel de prevención como de intervención, también hemos de promover y entrenar actitudes y conductas de buen trato e igualitarias en las relaciones, así como potenciar el empoderamiento personal dentro de la pareja.

Hablando de modelos, Fina Sanz (2000) aborda el tema de los **guiones afectivos** y las **fantasías amorosas**, como patrones aprendidos, culturales y familiares, que se van a repetir puesto que los cargamos con muchas expectativas. Un guión del que estamos hablando todo el tiempo es el de dominio-sumisión adornado por mil escenas “positivas” que quedan en la fantasía de forma totalmente irracional y que van a alimentar nuestras expectativas.

Estos guiones y fantasías están **erotizadas**, tienen una gran carga erótica, sexual que a través de películas, historias, se mantiene. En ellas la relación se llena de erotismo y aunque aparezcan escenas de malos tratos, finalmente podemos ver a los protagonistas fundidos en un abrazo extático. Fantasías y modelos tan repetidos, tan reforzados socialmente y tan erotizados cuestan cambiar en el imaginario colectivo.

El problema con los guiones es que se van a repetir a no ser que aprendamos otros guiones más saludables e igualitarios, en definitiva hemos de proponer y aprender nuevas formas de tratarnos y de amar, no sólo hay que ver lo que no se quiere si no saber en qué dirección ir y cómo.

Para esta autora, el mal trato y el buen trato son dos puntos del mismo eje. Para potenciar el buen trato es importante revisar la forma de vincularse aprendida y generar y erotizar otras formas más saludables.

Por ello señala la importancia de una educación afectiva-emocional, el aprendizaje en hacer duelos, la tolerancia a la frustración, la importancia de los espacios personales y la creación de un modelo de amor desde el buen trato como fundamentales para el cambio (Sanz, 2004).

Recuerda también la importancia de trabajar la fusión-separación como dos vivencias de la experiencia amorosa, necesarias y saludables, que si no se viven de forma madura, pueden generar conductas insanas, vínculos enfermizos y dependientes e incluso patológicos.

La fusión saludable es la que tiene que ver con la capacidad de “encontrarse”, “hacerse uno con el otro” por un momento; supone confianza y capacidad para vivir la intimidad desde la autenticidad y en ese sentido constituye una experiencia muy enriquecedora, que nos aporta energía y bienestar.

La separación saludable supone la experiencia de saberse una/uno, diferente, autónomo, único y por tanto capaz de autonomía.

Cuando no se ha realizado una buena interiorización de todo ello, debido a los aprendizajes y modelos vinculares de experiencias anteriores y sobre todo de la infancia, ambas experiencias se transforman en fuente de dependencia.

Las mujeres aprenderían a **amar para la fusión**, es decir, poniendo el valor de una misma en la elección del otro, como “señora de”. Los hombres sin embargo, aprenderían a **amar para la separación**, teniendo una identidad social con valor en sí mismo y reconocimiento por ser quién se es.

La fusión no saludable, tiende a confundirse con “hacerlo todo juntos, coincidir y no divergir”. Como a la mujer se le educa para disolver su “Yo”, efectivamente vive en un “nosotros” desde la dependencia, como dicen algunas mujeres “vivo mirándole la cara a ver qué tengo que hacer”. También se confunde con posesión.

Desde ahí se viven como amenazas los desacuerdos, la independencia, tener espacios diferentes, etc., todo ello supone una fusión utópica insana que conlleva a la dependencia, al negar la separación como expresión sana de autonomía.

A los hombres se les educa para la “separación” en el sentido de no renunciar a su espacio, a sí mismos, a sus ideas, pero observamos que es una autonomía en las formas y sin embargo mantienen a veces una gran dependencia afectiva, observando dificultades para vivir en vivir una fusión sana, una comunicación íntima genuina y auténtica.

A nivel terapéutico hemos de tener presentes y revisar los indicadores de empoderamiento en las relaciones y a partir de ahí diseñar el programa de intervención.

#### **Indicadores de empoderamiento en las relaciones:**

- ✓ Grado de autonomía de cada cuál. De autoafirmación y empoderamiento
- ✓ Usos del lenguaje en la relación
- ✓ Formas de gestionar y regular las emociones
- ✓ Tipo de comunicación en la relación: agresiva, pasiva, asertiva.
- ✓ Estrategias para la Resolución de conflictos: autoritarismo, amenazas, negación de la comunicación, diálogo.
- ✓ Corresponsabilidad: indicadores de roles, quien hace qué.
- ✓ Gestión del tiempo y el espacio: quién tiene tiempo y espacio propio. Elaborar gráficas de ocupaciones y tiempos.
- ✓ Gestión del dinero. Quién decide y tiene el control del dinero en la pareja.

Estos indicadores muestran de forma muy gráfica la distribución de los niveles de responsabilidad y poder y los estilos emocionales y de comunicación, se evidencia así la desigualdad en la relación, que no siempre es sinónimo de malos tratos. Evidentemente en las relaciones donde hay violencia el perfil dominio/sumisión es claro. También podemos utilizarlos para hacer visible a la mujer cómo se escenifican las desigualdades, cómo se expresa el machismo y en qué ámbitos hay que trabajar.

#### **Actuaciones**

- ✓ Revisar mitos y creencias sobre el amor.
- ✓ La Reciprocidad: aprender a dar y recibir.
- ✓ Intercambio de roles y corresponsabilidad.
- ✓ Revisar los guiones y fantasías amorosas: qué expectativas tenía o tiene de la relación amorosa, como tiende a colocarse en las relaciones afectivas.
- ✓ Fusión –separación. Potenciar por un lado la confianza, la apertura a la otra persona y por otro la autonomía, hacer actividades sola o con otras personas, tomar decisiones, etc.
- ✓ Los Espacios personales, crear el propio espacio, las redes afectivas como espacio de construcción de afectos.
- ✓ Los duelos; apoyar el proceso.
- ✓ Aprender a poner límites saludables

Mujeres y hombres estamos en cambio, resignificando los modelos, y las identidades de género (Coria, Freixas y Covas, 2005), estamos construyendo otras formas de amar y de vincularse y hemos de seguir profundizando en este nuevo modelo de AMAR DESDE LA IGUALDAD que supone el buen trato real, en la consideración de dignidad, reciprocidad y libertad de cada cual (Castells, y Subirats, 2007; Bergara, Riviere, Bacete 2008).

Los modelos de relación entre hombres y mujeres están cambiando más rápidamente desde el exterior que desde el interior. Y esto es así debido a que las relaciones de poder incorporadas a nivel interno o individual son más resistentes al cambio que los planteamientos ideológicos porque los cambios a nivel interno se producen a diferente ritmo, son más lentos (Lorente, 2003; Lomas 2004).

Por ello quiero retomar una idea de Fina Sanz (2002) "TRABAJAR EN EL ADENTRO Y EN EL AFUERA" hemos de recordar que los cambios externos potencian los internos y los internos promueven los de afuera, pero hay que trabajar en ambas dimensiones.

La educación afectivo-sexual-emocional para ambos sexos debe ser la misma y permitírnos manejar de forma adecuada nuestras emociones, expresarnos de forma asertiva, sentir nuestros deseos y negociar con el/la otr@, resolver los conflictos teniendo en cuenta ambos intereses, aprender a frustrarnos y a hacer duelos, a despedirnos y a acoger lo nuevo, a darnos espacios de libertad, y a crear vínculos donde cuidarnos mutuamente y crecer, a desarrollar un imaginario amoroso nuevo, que permita relaciones gozosas e igualitarias.

Y el amor a sí misma/o es un aprendizaje fundamental, en última instancia, amarnos significa reconocer nuestra dignidad de personas y el derecho de vivir en condiciones de dignidad, con nuestros límites, nuestra historia y nuestro ritmo de desarrollo. El amor y el respeto a sí mismo/a ayuda a amar y respetar a los demás.

En definitiva se trata de revisar todo aquello que nos impide ser las dueñas y dueños de nuestra vida para establecer relaciones igualitarias, trabajando en lo personal y tomando consciencia de lo colectivo par modificarlo.

### 3. IGUALDAD Y BUEN TRATO EN LA RELACIÓN TERAPÉUTICA

La intervención en sí, es ya una herramienta generadora de cambios desde la misma relación paciente-terapeuta. Es un espacio donde permitir el aprendizaje de una relación saludable, igualitaria, donde se reconoce a cada cual desde su mismidad y autenticidad.

Esa experiencia de buen trato, de ser reconocida y tratada como igual, tiene efectos terapéuticos y al mismo tiempo estamos realizando una labor psicoeducativa, proporcionando nuevas formas de vincularse ( Fernández-Llebrez y Caro 2010).

Cuando una persona inicia una terapia nuestro primer paso será crear entre ambas una relación segura y libre de prejuicios, donde el propósito es comprender cómo se siente y aceptarla tal como es. Para reestructurar el vínculo, no basta la actitud y la presencia del terapeuta sino que la persona que solicita ayuda debe sentirse comprendida y aceptada.

Rogers (1978, 1983) lo explicita cuando señala las tres actitudes fundamentales la persona terapeuta:

1. **La congruencia.** La autenticidad personal, el terapeuta debe ser básicamente consciente de su propia vivencia interior, de sus sentimientos y actitudes, reconocerlas y manejarlas adecuadamente.
2. **La aceptación incondicional.** Se refiere al respeto, al interés, a la estima por esa persona, considerándola única, con sus características libre de juicios. Aceptar incondicionalmente es comprender y considerar al otro en un devenir para que el otro se pueda ir aceptando en sus potencialidades.
3. **La comprensión empática.** Como capacidad de percibir el marco de referencia interno de la otra persona. Se rechaza cualquier elemento evaluador o valorativo sobre ello. La empatía favorece la autoexploración de la paciente ya que al no haber juicio, puede ir incluyendo sus experiencias en el campo de la conciencia, en un clima no amenazante.

Hemos de ser conscientes de que en la consulta estamos recreando un espacio de encuentro y una forma de vínculo. En el tema que nos concierne, la violencia de género, es fundamental un adecuado posicionamiento por parte del o la profesional y como ya se ha dicho, ser capaz de enmarcar el problema de la violencia de género, dándole su dimensión social y evitando prejuicios, valoraciones o juicios morales.

Hay que empoderarlas, hacerlas parte activa de su propia recuperación, confiar en la capacidad de decisión, cambio y crecimiento, haciendo visibles sus recursos y fortalezas; evitar conductas paternalistas y revictimizarlas; validar sus sentimientos y transmitir apoyo y aceptación en sus decisiones; poner en práctica la escucha empática y el respeto; tener claridad en la comunicación y utilizar un lenguaje no sexista; no reforzar los estereotipos y creencias de género, evitar mensajes culpabilizadores e imponer criterios o decisiones propios.

Hemos de revisar las propias creencias y prejuicios sobre la violencia machista y sobre las relaciones entre hombres y mujeres, en general; transformar nuestro lenguaje y observar cómo manejamos la posición y jerarquía de poder que el rol de terapeuta confiere. La relación terapéutica debe potenciar procesos de autonomía, libertad y bienestar y no de dependencia.