



**DE LA VIOLENCIA SE SALE:**

**17+2 HISTORIAS DE VIDA**

**Delegación del Gobierno para la Violencia de Género**



© MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

CENTRO DE PUBLICACIONES

Pº del Prado, nº 18 - 28014 – MADRID

Este Informe ha sido realizado por **RED2RED CONSULTORES**, con la colaboración de **Elisa Arévalo Crespo y Rosa Mª Sánchez**

NIPO: 680-13-010-6

Correo electrónico: [publicaciones@msssi.es](mailto:publicaciones@msssi.es)  
<http://www.publicacionesoficiales.boe.es>

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO</b> .....	<b>4</b>
1.1. Planteamiento general y objetivos del estudio .....	5
1.2. Metodología de estudio.....	8
1.3. Precisiones metodológicas.....	12
<b>2. LA SITUACIÓN DE VIOLENCIA EXPERIMENTADA</b> .....	<b>14</b>
2.1. Comienzo de la relación con el agresor .....	14
2.2. Inicio y apogeo de la violencia.....	17
2.3. Antecedentes familiares y/o contexto cultural .....	28
2.4. Identificación de la violencia por parte de la víctima y por parte del entorno social .....	31
<b>3. LOS DESENCADENANTES DEL PROCESO DE RUPTURA CON LA VIOLENCIA</b> .....	<b>39</b>
3.1. Los tipos de detonantes para iniciar el proceso de ruptura .....	40
3.2. La decisión de pasar a la acción .....	46
<b>4. DESARROLLO DEL PROCESO DE RUPTURA Y TIPOS DE APOYOS</b> .....	<b>52</b>
4.1. Las personas que ayudaron.....	53
4.2. Los medios a los que se recurrió.....	56
4.3. Los avatares del proceso de ruptura con la violencia.....	60
4.4. Dónde quedó el maltratador.....	64
4.5. Algunos cambios experimentados a raíz de la ruptura.....	68
<b>5. LOS FACTORES CLAVE DEL ÉXITO PARA SALIR DE LA VIOLENCIA</b> .....	<b>71</b>
5.1. La evolución de la ayuda institucional .....	71
5.2. Lo que mejor ha funcionado.....	74
5.3. Lo que podría funcionar mejor según ellas .....	77
<b>6. LA SITUACIÓN ACTUAL</b> .....	<b>86</b>
6.1. Lo que se ha perdido por el camino .....	86
6.2. Lo que se ganó por el camino .....	92
6.3. Las enseñanzas obtenidas y los consejos a otras mujeres.....	96
6.4. Ayudando desde la propia experiencia .....	102
<b>7. CONCLUSIONES FINALES</b> .....	<b>106</b>
7.1. La última palabra la tienen ellas.....	117
<b>ANEXO: FICHA TÉCNICA SOBRE LOS CASOS ANALIZADOS</b> .....	<b>121</b>

## AGRADECIMIENTOS

La Delegación de Gobierno para la Violencia de Género y el equipo de la empresa colaboradora Red2Red Consultores, desean agradecer muy sinceramente la inestimable contribución que han hecho las 19 mujeres que han aportado el relato de sus experiencias vitales al presente informe.

Aunque de cara a garantizar nuestro compromiso de confidencialidad marcado al inicio de la investigación no debemos nombrarlas, en ningún caso queremos reducirlas a un número. Todas y cada una de ellas son las verdaderas protagonistas de este estudio de casos, comportándose como heroínas que nos han abierto su corazón y sus reflexiones, compartiendo con nosotros muchas vivencias, emociones, pensamientos y aprendizajes. Debemos destacar que la mayoría de ellas han declarado que desean dar la cara y que no tienen inconveniente en que se sepan sus nombres, que no tienen que esconderse de nada. Este gesto de empoderamiento y del propio orgullo de haber sobrevivido a una terrible etapa de sus vidas las honra. No obstante, queremos respetar también a aquellas otras mujeres que han preferido que sus nombres se mantengan al margen, que han rehecho su vida en otros entornos y que consideran que no es su nombre, sino su testimonio lo que interesa. Todas ellas coinciden en la importancia de dar visibilidad a sus experiencias y en que son este tipo de iniciativas las que pueden ayudar muy directamente a que otras mujeres se planteen luchar contra la violencia o servir como acción preventiva en sí misma.

También nos gustaría reconocer la labor de los organismos públicos y privados que nos han brindado su ayuda a la hora de identificar a mujeres que hubieran salido de la violencia, contactar con ellas e incluso en algunos casos convencerlas de lo importante de concedernos su testimonio. Representantes de Organismos regionales de igualdad, Puntos de atención a las víctimas, Casas de Acogida, Fundaciones, Asociaciones, ONG, u otras personas que no han dudado en facilitarnos canales, consejos y pistas para encontrar a estas ex víctimas.

A todas estas personas queremos darles las gracias porque sin su colaboración este estudio hubiera sido imposible. Estamos seguros de que podemos hacer extensivo ese agradecimiento en nombre de quienes lean este documento (expertas y expertos, profesionales de la investigación, la comunicación, agentes sociales y representantes de las administraciones públicas y de la política), y sobre todo, en nombre de aquellas mujeres que siendo víctimas pueden encontrar aquí una fuente de inspiración y de esperanza en estas experiencias y van a convencerse de que efectivamente de la violencia se puede salir.

## 1. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO

En el transcurso de los últimos años y muy especialmente, desde la adopción de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, se ha desarrollado en nuestro país un **gran fondo documental de análisis y de reflexiones** destinado a delimitar, explicar y profundizar en el fenómeno de la violencia de género.

No obstante, esta lacra social plantea **aún muchos retos** y entre ellos, la necesidad de explorar y profundizar en aspectos menos investigados de la violencia de género como es la realidad del proceso de ruptura con la violencia sufrida.

En ese sentido, la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género, con la colaboración de Red2Red Consultores ha promovido el presente estudio titulado "DE LA VIOLENCIA SE SALE: 17+2 HISTORIAS DE VIDA", que recoge el relato de diecinueve casos de mujeres que han vencido situaciones de violencia de género.

El título encierra **dos mensajes**. El primero de ellos traslada a la sociedad la confirmación de que (a pesar de los obstáculos y las dificultades que puedan aparecer en el camino) de la violencia de género se puede salir. El segundo, el que esta afirmación vale para todo tipo de mujeres, tengan éstas el perfil que tengan y sean de cualquier región geográfica española. Por tanto, diecinueve casos, porque concretamente se ha fijado la mirada en 19 mujeres muy diferentes en cuanto a edad, formación, situación personal, laboral o residencial que actualmente viven en cada una de las comunidades y ciudades autónomas del Estado español.

Para ello qué mejor que contar lo que ha ocurrido en casos reales y analizar cuáles han sido los factores de éxito en ese proceso de salida hacia delante. Conociendo y profundizando en el análisis de todas estas experiencias, donde cada mujer ha vencido una dolorosa situación de violencia de género, y generosamente nos ha contado cómo lo ha hecho y cómo fueron sucediendo las cosas, lo que se ha pretendido es explorar otra perspectiva diferente del fenómeno, que también sirva para conocer los recursos y ayudas de los que se han valido estas mujeres para ganar esta dura guerra. Y desde luego, visibilizar, transmitir y difundir esas experiencias de lucha con recursos propios y ajenos en un deseo de compartirlas con otras mujeres, que pueden padecer o estar padeciendo maltrato por el simple hecho de ser mujeres, y abrirles un camino esperanzador. Porque de la violencia se sale.

En este sentido, buena parte del interés de este estudio radica en su **enfoque innovador** acerca de quiénes son, cómo se comportan y a qué apoyos recurren las mujeres que experimentan la violencia de género y luchan por salir de ella. Se desea asimismo introducir un giro en el tipo de discurso que prevalece en el tratamiento de esta realidad por parte de algunos medios de comunicación y en buena parte de la sociedad. Creemos que esto contribuye a la ruptura de los estereotipos *victimistas* asociados

a estas mujeres y a poner en valor sus capacidades para sobreponerse a las circunstancias e iniciar una nueva vida.

## 1.1. PLANTEAMIENTO GENERAL Y OBJETIVOS DEL ESTUDIO

La **violencia de género**, entendida como “(...) la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia (...)”<sup>1</sup>, se constituye como un fenómeno singular y complejo, que adquiere un gran número de vertientes y ramificaciones y que por tanto, resulta difícil de combatir y de erradicar. Esta complejidad requiere que deba ser abordado con cautela y de manera integral.

En este marco, toda actuación dirigida desde los Poderes Públicos a las mujeres que experimentan situaciones de violencia de género, ha de ser medida y dosificada con sutileza. Esto es así porque, más allá de la eficacia de las iniciativas puestas en práctica, los recursos y servicios de atención a estas mujeres incurren con frecuencia en procesos de **doble victimización**, empeorando a veces las ya de por sí difíciles circunstancias que éstas atraviesan.

La doble victimización no es un posible resultado únicamente de la actuación pública sino que a veces se hacen partícipes de ella otros actores (como por ejemplo los medios de comunicación) con gran incidencia social, por cuanto reproducen, consolidan y por tanto, contribuyen a perpetuar, esquemas de pensamiento, imágenes, estereotipos y discursos. En este sentido, es habitual ver, escuchar o leer en medios de comunicación televisivos, radiofónicos, escritos y/o digitales, un conjunto de mensajes y argumentos sobre la violencia de género y las mujeres que la sufren, que enfatizan la idea de la dependencia, la falta de recursos, el sometimiento, la fragilidad y la incapacidad de estas mujeres para escapar a esa situación, esto es, su dimensión insalvable de “víctima”. La potencia de estos mensajes indiscriminados es incontrolable y *de facto*, refuerza un imaginario social acerca de las mujeres que experimentan violencia de género y sobre el propio hecho *per se*, de la violencia, poco ajustado a la realidad, que sigue alimentando incesantemente pautas de conducta desiguales de mujeres y hombres.

Por consiguiente, la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género cree necesario emprender una línea de trabajo que **refuerce los argumentos positivos** sobre las mujeres que han roto con las situaciones de violencia, haciendo hincapié en que la superación de estas situaciones es viable, y lanzando un mensaje claro a la sociedad de que salir de la violencia es posible, a través de distintos canales, con diferentes ayudas, siempre a partir de los propios recursos de estas mujeres.

---

<sup>1</sup> Art.1 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

La realidad no puede centrarse únicamente en las grandes e indeseables cifras de la violencia, sino que necesita acompañarse con **la información complementaria** acerca de los también numerosos casos donde ésta se ha superado.

Aunque este estudio es de corte totalmente cualitativo, algunos datos apoyan esta afirmación. Así, a partir de los resultados del análisis de las sucesivas Macroencuestas sobre la violencia contra las mujeres, al comparar el número de mujeres que han sufrido maltrato en el último año y el número de mujeres que declaran haber sufrido maltrato alguna vez en la vida y no en el último año, aparece por diferencia entre una y otra cifra el número de mujeres que han salido del maltrato. En la comparación que hace el Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer a finales de 2007<sup>2</sup> con los datos de las tres Macroencuestas existentes hasta la fecha se observa lo que aparece en la siguiente tabla:

**Tabla 1: Porcentajes de mujeres que manifiestan haber sido, o no, objeto de maltrato por parte de su pareja o su ex pareja en las tres Macroencuestas disponibles**

Maltrato por la pareja o ex pareja	Macroencuesta 1999	Macroencuesta 2002	Macroencuesta 2006
Nunca	94,9	93,8	93,7
Alguna vez en la vida: En el último año	5,1 2,3	6,2 2,3	6,3 2,1
Alguna vez en la vida pero NO en el último año	2,9	3,9	4,2
Total mujeres	100,00	100,00	100,00

Fuente: Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer 2007

A la vista de estos datos se aprecia un incremento en el porcentaje de mujeres que declaran haber sufrido maltrato alguna vez en la vida, pero ha disminuido el de mujeres que han sufrido maltrato en el último año.

Tal y como recoge dicha fuente en su primer Informe Anual 2007: *"La proporción de mujeres que ha logrado "salir" del maltrato (es decir, aquellas que manifestaron haber sufrido maltrato alguna vez en la vida pero no en el último año) ha aumentado de forma significativa (pasando de representar el 2,9% del total de encuestadas en 1999 al 4,2% en 2006)."*

De hecho, al observar los valores absolutos de la última encuesta: *"Las mujeres que han sufrido maltrato alguna vez en la vida equivalen aproximadamente a 1.200.000 mujeres, de las cuales 400.000*

<sup>2</sup> Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer (2007) "Contra la Violencia de género. Boletín estadístico". Nº 4, diciembre.

lo han padecido en el último año y 800.000 hace más de un año." Con esta información podría interpretarse que a grandes rasgos **han salido de la violencia, como mínimo hace un año, dos terceras partes del total las mujeres que han sufrido alguna vez maltrato de mano de sus parejas o ex parejas.**

En el crudo contexto descrito por las Macroencuestas, aflora por tanto un dato que invita si no al optimismo, al menos a la esperanza y que podría explicarse como consecuencia del desarrollo normativo y político de los numerosos planes de acción y medidas de lucha contra la violencia de género y a la intervención particular de las múltiples campañas de sensibilización y prevención, que se dirigen a animar o convencer a las mujeres de la conveniencia de denunciar y salir de la situación de violencia. Y ello sobre todo en el ámbito público, pero también desde las organizaciones de la sociedad civil y ciudadanía en general.

Como indica el mencionado I Informe del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer (2007): *"Relacionado con la necesidad de presentar la plenitud de la realidad de las mujeres en la actualidad está el hecho de que no se divulgue suficientemente el éxito de mujeres que han logrado acabar con la aceptación de los malos tratos y rehacer su vida. (...). También es infrecuente que se mencionen los ejemplos positivos de mujeres que han logrado salir de su situación."*

De esta manera, el estudio cualitativo aquí planteado parte de la necesidad de reforzar esa mirada positiva y trata de conocer los procesos de ruptura y salida de la violencia de género, así como los diferentes recursos y ayudas a los que recurren las mujeres para vencer los principales efectos de esta lacra social.

Además, con este estudio se plantea la consecución de los siguientes **objetivos específicos**:

- **Detectar posibles rasgos y pautas comunes** a las historias de vida relatadas, que estén sirviendo de detonante para sobreponerse a las circunstancias violentas e iniciar una nueva vida.
- **Orientar** a las administraciones públicas y agentes con responsabilidad en la atención a este fenómeno acerca del tipo de estrategias y recursos que facilitan la salida de la violencia según las historias de vida identificadas, para que puedan impulsar la generación de nuevas medidas preventivas y asistenciales en esta materia.
- **Sensibilizar** a la sociedad, y en particular, a las mujeres que experimentan situaciones de violencia de género, así como a las personas de su entorno, sobre las posibilidades reales de salir del círculo de violencia. Y, de manera indirecta, **promover una reflexión social** acerca del discurso mayoritario que se transmite cotidianamente desde los diferentes actores implicados sobre el fenómeno de la violencia de género y sus víctimas.



## METODOLOGÍA DE ESTUDIO

Para conseguir sacar a flote todos los matices posibles que describan estas situaciones de superación de la violencia se ha recurrido, como decíamos, a la aplicación de una **metodología de estudio cualitativa** que descansa en la técnica de relato y análisis de historias de vida. Y ello por dos razones:

- Porque este tipo de metodología se adapta mejor al tipo de información que buscamos y que no se encuentra ordenada y estructurada en el discurso de cada mujer protagonista de estas situaciones de ruptura con la violencia, pues cada una ha procesado su vivencia de una forma particular; y
- porque se trata de información procedente de percepciones subjetivas de una serie de experiencias personales, donde incluso la aparición en escena de recursos concretos y objetivos para ayudarse a salir de la violencia también son utilizados e interpretados de forma subjetiva.

De esta manera, el instrumento de recogida de información fue el de la **entrevista abierta en profundidad** a mujeres que hubieran salido de situaciones de violencia de género. Dicha técnica ha servido como aproximación idónea al objeto de estudio, por cuanto permite desentrañar los matices subyacentes a los diferentes casos personales e indagar en aspectos íntimos, las percepciones subjetivas y el discurso explícito e implícito que manifiestan las mujeres que han superado situaciones personales de violencia de género.

Para seleccionar las unidades muestrales del estudio se recurrió al procedimiento de representación socio-estructural o tipológica no estadística, según el cual las personas fueron elegidas de forma deliberada para ofrecer una diversidad de opiniones con relación a los procesos de ruptura, siempre que se cumplieran una serie de condiciones:

- 1) La definición de “haber salido” de la violencia vino acordada con la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género, estableciendo que debían de haber pasado al menos 3 años desde que la mujer tuviera conciencia de que había conseguido la ruptura con el agresor, y que además, su entorno (institucional, agentes de ayuda, movimiento asociativo, familiares o amistades) así lo confirmara. Se determinó por tanto, que se elegirían casos en los que la mujer no conviviera actualmente con el maltratador incluso aunque hubieran superado la experiencia de maltrato hace años y el maltratador se hubiera rehabilitado. El equipo de investigación era perfectamente consciente de que incluso así la “superación” es una percepción psicológica que hasta en los casos más claros no está exenta de secuelas que pueden acompañar a la mujer que fue víctima de maltrato hace unos años toda su vida aunque la haya rehecho completamente.

- 2) Asimismo, se decidió que todos los casos respondieran al menos a ejemplos de violencia física. En realidad, en la mayoría de los casos este tipo de violencia convivió con la violencia psicológica, verbal, sexual y/o económica.
- 3) Cada caso debería responder a una mujer que residiera actualmente en una de las 19 Comunidades Autónomas y en las ciudades Autónomas de Ceuta y Melilla. Ello garantizaba la diversidad geográfica.
- 4) Cada caso debería proceder de una selección practicada a su vez por una diversidad de organismos públicos o privados que tuvieran algún tipo de responsabilidad regional o local en la intervención con mujeres víctimas de violencia de género. Contactando con Consejerías y organismos regionales de igualdad, Centros de atención a víctimas, ONG especializadas, etc. hemos podido llegar a una diversidad de mujeres que han recorrido muy diversas trayectorias a la hora de apoyarse en los distintos recursos institucionales. Además, esta forma de diversificación de contactos ha permitido contar con “suplentes” en casi todos los territorios geográficos, para atender aquellos casos en los que ha habido que trabajar con una segunda o tercera opción por cambios en la disponibilidad de las primeras opciones.
- 5) Por último, para la definición y selección definitiva de los casos, además del reparto geográfico, se tomaron en consideración una serie de dimensiones cuya variación permitiera reflejar una mayor heterogeneidad de situaciones, tales como:
  - Edad
  - Nivel educativo y condición socioeconómica
  - Nacionalidad
  - Entorno y tamaño del hábitat
  - Otras cuestiones (relaciones familiares actuales, hijos, canales y redes de apoyo, etc.)

Con estas premisas, se seleccionaron los 19 casos de mujeres que han salido de la violencia de género que son los que aparecen en el cuadro de la página siguiente. A ellas y a las entidades que ayudaron a la contactación se les entregó una carta de presentación del estudio firmada por el Delegado de Gobierno para la Violencia de Género, donde se explicaban los objetivos de la colaboración, agradeciendo la misma y garantizando un uso de la información de forma anónima y confidencial.

**Cuadro 1. Perfiles de las mujeres entrevistadas antes y después de la ruptura con la situación de violencia de género**

COMUNIDAD AUTÓNOMA	SITUACIÓN PERSONAL ANTES DE LA DECISIÓN DE LA RUPTURA CON LA VIOLENCIA						SITUACIÓN PERSONAL EN LA ACTUALIDAD					
	Tipo de municipio	Nacionalidad	Edad	Nivel de estudios	Relación con la actividad	Nº Hijos/as con el maltratador	Tipo de municipio	Nacionalidad	Edad	Nivel de estudios	Relación con la actividad	Otros Hijos/as no del maltratador
ANDALUCÍA	> 50.000	española	30	secundarios	inactiva	4	>10.000 < 50.000	española	40	universita rios	ocupada	-
ASTURIAS	> 50.000	española	32	secundarios	ocupada	1	> 50.000	española	35	universita	ocupada	-
ARAGÓN	< 10.000	española	55	secundarios	ocupada	-	> 50.000	española	58	secundari	ocupada	-
BALEARES	> 50.000	española	27	secundarios	ocupada	-	> 50.000	española	38	secundari	ocupada	1
CANARIAS	< 10.000	española	26	primarios	ocupada	-	< 10.000	española	38	primarios	pensionis	1
CANTABRIA	< 10.000	española	43	secundarios	ocupada	1	> 50.000	española	48	secundari	ocupada	-
CAST LA MANCHA	< 10.000	rumana	21	primarios	ocupada	1	> 50.000	rumana	24	primarios	desempl	-
CASTILLA-LEÓN	> 50.000	española	33	universitarios	ocupada	3	> 50.000	española	47	universita	ocupada	-
CATALUÑA	> 50.000	española	43	universitarios	ocupada	-	> 50.000	española	47	universita	ocupada	1
CEUTA	> 50.000	española	48	primarios	desemple	3	> 50.000	española	50	primarios	ocupada	-
EXTREMADURA	< 10.000	española	28	primarios	desemple	2	> 50.000	española	45	secundari	ocupada	-
C. VALENCIANA	> 50.000	española	38	secundarios	ocupada	-	> 50.000	española	49	secundari	ocupada	1
GALICIA	> 50.000	española	36	primarios	inactiva	4	< 10.000	española	50	secundari	ocupada	-
LA RIOJA	< 10.000	española	32	universitarios	ocupada	2	< 10.000	española	54	universita	ocupada	-
MADRID	> 50.000	española	37	primarios	ocupada	2	> 50.000	española	47	secundari	ocupada	-
MELILLA	>10.000	española	43	primarios	ocupada	4	> 50.000	española	53	secundari	ocupada	-
MURCIA	> 50.000	argentina	38	primarios	ocupada	5	> 50.000	argentina	44	primaria	ocupada	-
NAVARRA	> 50.000	colombiana	31	primarios	ocupada	1	> 50.000	colombiana	38	secundari	ocupada	1
PAÍS VASCO	< 10.000	española	52	primarios	ocupada	2	< 10.000	española	53	primarios	pensionis	-

Fuente: Elaboración propia

Las entrevistas transcurrieron siempre en un entorno amigable elegido por la entrevistada y corrieron a cargo de una entrevistadora con experiencia en la investigación social y conocedora de la materia objeto de estudio. Como es lógico, cuando éstas entrevistas transcurrieron en lugares públicos (sala cedida por Cruz Roja, la Casa de la Mujer de la localidad o cafeterías) hubo más ruido del deseable o alguna interrupción. Cuando la entrevista transcurrió en la casa de la mujer entrevistada, fue en general más tranquila.

Aunque las entrevistas eran de carácter abierto al discurso de la mujer entrevistada, se apoyaron en un guión que permitía estructurar la información recogida en torno a una serie de fases del proceso de salida de la violencia. Con esta herramienta, la persona entrevistadora podía recordar todos los puntos de interés en la dinamización del discurso tratando de articularlo en torno a tres dimensiones fundamentales de la vida de cada persona: la relación de la mujer con la comunidad/sociedad y su inserción en ella, las relaciones afectivas y familiares, y la vertiente individual de la persona (quién es y cómo se siente y percibe). Más en concreto, el guión respondió a la siguiente estructura:

- Percepción subjetiva de la violencia de género en general y de la situación experimentada en particular, con carácter retrospectivo.
- Factores desencadenantes de la ruptura con la situación de violencia
- Personas, recursos y apoyos determinantes en la superación de la violencia.
- Aprendizajes personales y elementos de contribución al empoderamiento de la persona, etc.

El guión de entrevista ha ayudado en la mayoría de los casos a la entrevistadora, pero además en al menos un caso ha servido a la propia entrevistada para calmar la ansiedad que le provocaba hablar en abierto, de forma que permitió anticipar el alcance de las preguntas y delimitar y centrar el relato en los aspectos de mayor interés para este estudio.

Esta estructura se corresponde con los diferentes epígrafes de contenidos del presente informe. De esta manera, más que narrar en detalle el origen, desencadenamiento y padecimiento de la violencia, en el relato se deseaba que cobrara protagonismo la etapa del comienzo de la salida de la violencia y la reflexión interna de la mujer acerca de cuáles habían sido los factores de éxito en el proceso. Dicho guión fue sometido a contraste con la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género.

La duración media de cada entrevista superó las dos horas de duración y en todos los casos se solicitó permiso a la persona entrevistada para grabar digitalmente la conversación.

Con posterioridad al trabajo de campo se procedió al procesado y análisis de la información recopilada, lo que incluyó aspectos tales como: la transcripción, homogeneización y estructuración de las ideas básicas del discurso, la categorización y análisis del discurso explícito e implícito de las mujeres, la depuración y pulido de la información obtenida, y garantizar el anonimato de la información.

Debemos tener en cuenta que el método de aproximación a la realidad objeto de estudio se ha hecho desde la perspectiva comunicativa de las mujeres seleccionadas, donde no se ha buscado la descripción objetiva sino la percepción y relato de la experiencia vivida, estructurando los testimonios y construyendo las interpretaciones a dichas experiencias. Asimismo, hemos presenciando en vivo procesos de elaboración y análisis de los factores desencadenantes de la ruptura así como de las estrategias que han contribuido en mayor o menor grado al éxito de dicha ruptura, lo que en algunos de los casos ha supuesto un verdadero descubrimiento para la propia protagonista.

En consenso con la Delegación de Gobierno para la Violencia de Género se optó por presentar las experiencias entremezclando vivencias e interpretaciones y centrando la atención en las fases del proceso de ruptura y no en los casos individuales. Con ello, posiblemente se pierda hilo narrativo que supondría un relato particular de cada caso, pero en su lugar se ha ganado en el anonimato y confidencialidad de las historias y aflora más fácilmente el análisis de las experiencias.

## **PRECISIONES METODOLÓGICAS**

Celebradas todas las entrevistas y antes de la profundización en el análisis transversal de los discursos se añaden una serie de precisiones sobre el tipo de variables de difícil control que pudieran haber influido en los resultados obtenidos.

- En primer lugar, el canal de contactación. Podría pensarse que el hecho de que la mayoría de las mujeres localizadas hubiera sido contactada a través de algún organismo de intervención en materia de violencia de género (evitando la contactación a través de recursos informales o a través del método de bola de nieve) hubiera supuesto un sesgo en cuanto a que el nivel socioeconómico de las víctimas fuera medio bajo. Sin embargo, en el conjunto de casos analizados se ha encontrado todo tipo de casuística (con casos de mujeres que tenían un nivel socioeconómico alto cuando se producían las agresiones).

- Es posible que los servicios de atención a mujeres que han padecido violencia nos hayan conducido hacia aquéllas que ellos mismos consideraban que querían contar su caso y podrían expresarse mejor. Cabe señalar no obstante, que el nivel de exposición de sus vivencias ha sido variopinto y ha habido mujeres con un discurso muy elaborado, mientras que otras incluso han confesado que la propia entrevista les ha ayudado a elaborar parte de su historia y a hacer ciertos descubrimientos. Ha habido asimismo mujeres que se expresaban de forma bastante clara y mujeres a las que difícilmente se las entendía (bien por cuestiones de idioma o bien por estar llorando durante partes de su relato o que la entrevista les generaba ansiedad e incluso se bloqueaban ante la grabadora y contaban muchas otras cosas una vez ésta se apagaba).
- Resaltar que los diferentes canales que han servido para la contactación han tenido una importancia básica para generar confianza en las mujeres entrevistadas acerca de la finalidad de la entrevista y aceptar que la entrevistadora entrara en sus vidas. No sólo permitiendo que se las visitara en su propio domicilio o en lugares de su elección sino también porque partían de la base de que les gusta y agradecen que se las escuche y que otras personas puedan saber de sus experiencias de lucha, de superación, de éxito.
- En uno de los casos no se cumplió con la condición de haber pasado al menos tres años desde que se separó del agresor (sólo ha pasado un año), pero sí han pasado tres años desde el momento en que decidió la ruptura y dado lo interesante del caso no se dudó en incluirla.
- Destacar la intensidad de todas las historias de vida analizadas, donde a pesar de compartir que el objetivo primordial era conocer los procesos de ruptura y salida de la violencia, ha sido imposible evitar que las mujeres evocaran los duros recuerdos del periodo de violencia. Ello ha supuesto momentos de alta carga emocional y ha servido para que muchas mujeres hablen de las secuelas que les han quedado al cabo de estos años.
- Por último, indicar que una primera aproximación a los relatos puede reflejar algunas inconsistencias, descoordinaciones en el tiempo, en la geografía, etc. que consideramos producto de los nervios o fallos de memoria que no afectaban al eje central del testimonio para desviar la atención sobre ellos. También ha habido comentarios que pueden indicar que el proceso de reconstrucción aún está abierto, pero que son igualmente interesantes a la hora de ilustrar acerca de los procesos de ruptura.

## 2. LA SITUACIÓN DE VIOLENCIA EXPERIMENTADA

### COMIENZO DE LA RELACIÓN CON EL AGRESOR

*"El amor es ciego"*

Con esta frase se despide una de las mujeres que nos ha ofrecido su relato. A pesar de que las situaciones de partida han sido muy diversas, se trata de un sentimiento compartido por muchas de las participantes en el estudio. En especial entre aquéllas (la mayoría) que conocieron a su maltratador cuando eran muy jóvenes y se enamoraron por primera vez de alguien.

Las relaciones de pareja analizadas nos hablan, por ejemplo, de mujeres que se han visto deslumbradas por hombres que les resultan muy atractivos bien por ser bastante más mayores, por su personalidad arrolladora (e incluso narcisista), o por su exotismo (en uno de los casos él era de origen africano), etc.

En esos casos ellas **abandonan la vida que iniciaban en esos momentos** (una mujer iba a comenzar a estudiar en la universidad, otra se acababa de independizar económicamente de sus padres y viajaba bastante por su trabajo en una agencia vacacional, otra conoce a su pareja en la época ilusionante de la universidad,...) y se lanzan a la aventura de vivir con esos hombres sin pensarlo demasiado. En bastantes ocasiones se trataba de sus primeras parejas.

- ✪ A los 18 años, cuando se había propuesto iniciar los estudios universitarios de traducción e interpretación simultánea de inglés, conoció a su maltratador, se enamoró perdidamente y se fue a vivir con él inmediatamente. Él, veintitantos años mayor que ella, apareció como una figura protectora, rica y poderosa que le ofrece cobijo y el deseo de fundar una familia cuanto antes. Ella, procedente de una familia desestructurada, arrollada por la personalidad de él pierde la ilusión por estudiar y su vida se convierte en seguirle en todo y trabajar en el negocio de él. A los pocos meses, en cuanto se queda embarazada, se casa con él.

*"Fue muy romántico, él decía que estaba de dios el habernos conocido. Yo era tan joven que en mis fotos de boda parecía que estaba haciendo la primera comunión"*

- ✪ Se trasladó a la capital para iniciar sus estudios universitarios y "se enamoró locamente" de un hombre extranjero bastantes años mayor que ella quien le propuso marcharse con él juntos a otra gran ciudad y sin dudarlo, abandonó los estudios y confió en él. Era su primera pareja estable.

*"Era una relación muy bonita, como vivir un cuento de hadas"*

De las situaciones analizadas, el contexto de partida más frecuente ha sido el que describen aquellas mujeres que, independientemente de su nivel cultural de partida, **han conocido muy jóvenes a sus parejas** en circunstancias personales con pocas alternativas y, en su planteamiento, **no parecía haber otra opción mejor que iniciar una vida con ellos** sin imaginar lo que ocurriría.

✦ Él se enamoró de ella cuando eran niños y fueron novios cinco años hasta que se casaron. Siempre se presentó como una persona frágil que necesitaba que ella le cuidara.

✦ Se hicieron novios cuando eran adolescentes y después de unos siete años se casó con él.

✦ Era muy joven cuando se fijó en ella y comenzó a visitarla a su pueblo. Ella siempre había querido marcharse de casa, así que se hicieron novios y a los 19 años ya vivía en otro pueblo con su suegra.

*“Y me fui con este hombre para liberarme de todo eso. Yo estaba encantada de que estaba muy pendiente de mí, pero después me he dado cuenta de que aquello era por el machismo y por los celos, no porque me quisiera”*

✦ Lo conoció en su país y al poco, cuando tenía 18 años se vino con él a empezar una nueva vida a una ciudad española donde ya vivía buena parte de su familia. Su entorno se limitó al de él y su familia. Nada más llegar se quedó embarazada.

✦ Lleva toda la vida con el maltratador desde que lo conoció de adolescente comenzando un noviazgo de seis años hasta que hace poco se ha divorciado. Eran del mismo pueblo rural y ella se sentía muy enamorada de él.

✦ Era muy joven cuando lo conoció de forma fortuita y le ofreció trabajo en su empresa. Ella aceptó porque estaba deseando trabajar y dejó los estudios. El que sería su pareja le doblaba la edad (recién separado y con dos hijos) y al poco ya vivía con él y se quedó embarazada.

*“Cuando se cruzaron en mi camino un hombre y un embarazo, se acabó, ya no volví a pensar en mi vida, ni en mí misma”*

✦ Era casi una niña cuando lo conoció y empezaron las relaciones de noviazgo. Antes de casarse ya notó detalles poco románticos, pero en su educación básica se había criado en la creencia cultural de que si se separaba de un novio se perdía la reputación y sin cuestionar demasiado



las cosas ni ella ni su familia, contrajo matrimonio con el que sería su maltratador, relación que duró unos 18 duros años.

- ✦ Todo fue muy precoz, aunque era habitual en su entorno, en su país de origen. Tenía 12 años cuando se convirtió en su novia, se casó a los 16 y a los 18 ya tenía su primer hijo. También la violencia fue precoz y a los 12 años ya tuvo varios ataques de violencia contra ella, pero su familia había tenido muchos problemas y se crió con su abuela a base de golpes, por lo que deseaba salir de allí cuanto antes.

*“Lo conocí a él y creí que era lo mejor para mí estar con él. Tenía sólo tres años más que yo”*

- ✦ Lo conoció cuando tenía 15 años y con esa edad se casó “*enamorada*”, pero sobre todo para huir de casa de sus padres aquejada de que no tenía libertad, ni la dejaban salir. Su madre era muy estricta y había vivido la violencia en su propia piel y le advirtió que se lo pensara más, pero ella asumió su nuevo destino porque nunca creyó que fuera a vivir peor que su madre.

Incluso hay relaciones que ni siquiera se establecen **desde la libre elección**, sino que en entornos rurales o más cerrados pueden ocurrir casos como el siguiente:

- ✦ Se lo presentaron sus hermanos, que habían decidido que era la persona adecuada para ella. No tuvo opción a decir nada ni a conocer a otra gente. Ya trabajaba y sólo salía cuando él la iba a buscar. Se casó embarazada pero ya estaba decidido que se iba a casar con esa persona.

Pero no todas las relaciones con los maltratadores se han producido desde la juventud sino que en algunos de los casos estudiados las víctimas **han conocido a su pareja en edades más maduras**.

- ✦ Su novio la dejó para casarse con otra chica y en el tiempo en el que se le pasaba el disgusto conoció al que sería su maltratador:

*“Y conocí a ese energúmeno. Yo creo que el primer fallo mío fue liarme con la primera persona que me lo propuso. Y lo pagué caro”*

- ✦ Se estaba separando de una forma muy traumática de su anterior pareja (con quien tenía una hija de 4 años) cuando conoció al que sería su nueva pareja para los próximos 17 años y también su maltratador. Sucedió en el entorno universitario que compartían y para ella su amistad vino a ser como “un bálsamo” que la recomponía del sufrimiento de la separación que estaba viviendo. El día a día se convirtió en compartir constantemente y poco a poco se fue consolidando la relación. Vivían en una gran ciudad pero unos años después decidieron

trasladarse a una pequeña ciudad más tranquila y se compraron una casa allí. Cinco años más tarde contrajeron matrimonio.

- ✪ Ya tenía una hija de 11 años cuando emigró a España. Enseguida encontró trabajo y a los dos meses conoció a un hombre oriundo de la región donde vivía con el que inició una relación romántica y del que se enamoró. Salieron durante un año y medio antes de convivir juntos, pero al iniciar la convivencia todo cambió.
- ✪ Cuando tenía 47 años conoció a un hombre que residía en su mismo pueblo, iniciaron una relación y se sintió "locamente enamorada". Pasado un año se casaron y se fueron a vivir juntos.
- ✪ Enviudó a los 32 años sin hijos pero enfrentándose sola con un pequeño sueldo a los pagos pendientes y se sentía "*despistada de la vida, sin referentes*". Pasó un tiempo hasta que conoció al maltratador:

*"Creí que era lo que necesitaba en ese momento, él se ofreció como la persona que iba a cuidar de mí, que me iba a salvar la vida. Pero fue al revés, tuve muy mala suerte"*

En todo caso, ninguna de ellas imaginó que sus vidas con esas parejas iban a ser tan duras.

## INICIO Y APOGEO DE LA VIOLENCIA

Al preguntar por el momento de aparición de los malos tratos en el seno de la pareja a las mujeres que han superado esa **situación es fácil encontrar una gran diversidad de respuestas**. Para muchas de las mujeres entrevistadas fue casi al inicio de la relación, para otras al cabo de unos meses y las que menos, al cabo de unos años. En la mayoría de las reflexiones generadas tras la ruptura se identificó que la violencia, al menos psicológica, estuvo presente casi desde el principio de la relación.

Unas mujeres recuerdan esa primera vez de forma bastante precisa, otras sólo pinceladas de patrones de comportamiento que desencadenaban la violencia. La mayoría eso sí, no sentían por entonces que estuvieran siendo maltratadas, tan sólo que había picos de tensión acumulada que sus parejas descargaban en ellas con bastante naturalidad.

Analizando los motivos a los que atribuyen esas primeras descargas de violencia, en al menos 7 casos la tensión aparece como **reacción a un episodio de celotipia** donde el agresor recela de que su víctima lo engañe, o pueda destacar por encima de él o respecto a otros hombres.

✦ La violencia apareció inmediatamente, desde el mismo comienzo de la convivencia. Su marido supo encontrar enseguida su lado más débil y marcó sin tapujos una serie de premisas de sometimiento (como obedecerle ciegamente “por su bien”) que a ella, mucho más joven que él, le parecieron naturales. El primer recuerdo fue una gran bronca por salir de casa a comprar sin permiso de él, que dormía una siesta. Y desde entonces pasaron once años donde apenas la podía mirar un hombre que pasara o coincidiera a su lado y la violencia verbal y gestual dio paso enseguida a empujones, patadas o lanzamiento de objetos pesados.

✦ La violencia psicológica emergió enseguida, al poco de empezar a vivir con él. Violencia que ella define como *“discriminativa, desigual; me tenía totalmente sometida a sus deseos”*. Las manipulaciones emocionales eran constantes y también el menoscabo a su persona utilizando los estereotipos más típicos contra las mujeres. La violencia física fue esporádica pero muy grave. Los conflictos eran constantes, sobre todo cuando ella empezó a trabajar pues su trabajo implicaba que se relacionara de forma profesional con hombres y eso *“él no lo permitía”*, esto o expresar sus opiniones o mostrar que podía ser una mujer fuerte era un factor que desencadenaba la violencia.

✦ La violencia física comenzó en el primer mes de convivencia con un cabezazo. Los episodios se alternan con momentos de paz, y comprende enseguida que están relacionados con que no cumpla al dedillo los deseos de él, se le ocurra expresar su opinión o no tenga un comportamiento sumiso. Los continuos traslados por motivos laborales la alejan cada vez más de su familia y sus amistades y pasa a racionalizar el proceso como una relación normal, creyendo que desde esa dinámica de sumisión es como se debe querer a una persona, que a ella le ha tocado así.

Siempre hubo violencia psicológica pero la notó después que la violencia física: *“tú no sabes nada”, “estás loca”, “no sirves para nada”, “yo soy tu maestro”, “tú me debes la vida”,* etc. Ni siquiera la llamaba por su nombre y la trataba: *“como una cosa”*. Y eso que ella prácticamente trabajaba por los dos. También la amenazaba y aterrorizaba con escenas como ésta:

*“Él le daba un golpe fuerte a la pared mirándome, como diciéndome, esto es un aviso de que el siguiente golpe va a ser para ti si no cambias de actitud”*

✦ Todo fue bien hasta que unos años después de casarse ella logró tener éxito en su trabajo, comenzó a tener que viajar o asistir a reuniones y él se sintió abandonado. Entonces empezó a seguirla a todos lados (lo define como manía persecutoria como parte de un trastorno de esquizofrenia paranoide) y comenzó a acosarla. Por ejemplo, la seguía con su coche hasta

*"apretarse contra ella"* o le pinchaba las ruedas del coche a algunos de los amigos de ella. Aparte de eso le impedía coger su propio dinero, le dio de baja en la seguridad social a ella y a las hijas y le escondió todos los diplomas y acreditaciones que necesitaba para trabajar. También empezó a hablar mal de ella por todo el pueblo. Ella puso varias denuncias ante la policía *"pero eran otros años y todo se arreglaba con 1000 pesetas de multa"*.

*"Siempre iba un paso por delante de mí, incluso cuando fui a informarme al Centro Asesor de la Mujer ya me decían que había ido él antes por allí"*

- ✪ En realidad ya desde el noviazgo no funcionaban bien las cosas. Desde el principio se enfadaba y le gritaba mucho. Durante todos los años de matrimonio daba golpes y patadas a las cosas y porrazos a las paredes, rompía las puertas, destrozaba muebles. Era mujeriego y tremendamente celoso. Ella tuvo que dejar su trabajo por exigencia de él para dedicarse a la casa y a los niños mientras él salía y gastaba mucho, a todas horas, sin admitir preguntas, aislada en la casa.

*"Te vas dando cuenta de lo que es tu vida, pero estás ahí callada esperando a ver si cambia"*

- ✪ En realidad ya desde el noviazgo no funcionaban bien las cosas. Desde el principio se enfadaba y le gritaba mucho. Durante todos los años de matrimonio daba golpes y patadas a las cosas y porrazos a las paredes, rompía las puertas, destrozaba muebles. Era mujeriego y tremendamente celoso. Ella tuvo que dejar su trabajo por exigencia de él para dedicarse a la casa y a los niños mientras él salía y gastaba mucho, a todas horas, sin admitir preguntas, aislada en la casa.

*"Te vas dando cuenta de lo que es tu vida, pero estás ahí callada esperando a ver si cambia"*

- ✪ Él era muy agresivo desde joven:

*"Antes de casarme me había golpeado tres veces y una vez me quiso tirar de un barranco en un ataque de celos. Era muy celoso; yo perdí todas mis amigas, mi familia... perdí todo porque él no me dejaba estar con nadie. Y me casé con él porque quería irme de mi casa, era el modo de salir de allí"*

En seguida hubo una gran celotipia acompañada de agresiones verbales y físicas, sin dejar entrar a nadie en casa, sus amigos venían solamente cuando él no estaba y si llegaba, les echaba. No la dejaba ir a trabajar, ni ir a hacer compras... No tenía teléfono y vivía muy lejos de la familia a quien no quiso contarle por teléfono lo que sucedía porque ellos ya tenían sus propios problemas. Él entraba a casa y miraba a ver si estaba todo hecho. No podía haber nada fuera de su lugar.

*“Yo tenía sólo que hacer las cosas de la casa y tener relaciones todos los días cinco minutos, porque si no, quería decir que había otro hombre. Tuve una violación con un desgarrar vaginal, me dejaba encerrada con llave con los niños. Eran celos de todo, tenía celos hasta de los amigos de mis hijos, de mi familia... Que no era por celos de otros hombres solamente, de amigas... Le preocupaba que alguno pudiera saber lo que él hacía conmigo”*

También se han relatado situaciones en las que la violencia aparece tras un periodo de buena relación, asociada según los discursos de estas mujeres, **a factores como alcoholismo** (aparece en 7 casos) **u otras drogodependencias** (en 2 casos), **o simplemente porque la mujer se queda (o se quiere quedar) embarazada** (en 5 casos):

- ✪ Tuvieron su primer hijo enseguida y a él lo trasladaron a otra ciudad. Allí mismo empezaron los malos tratos. No estaban casados y ella se marchó con su hijo a la casa y ciudad de su familia pero al cabo de unos meses él fue a buscarla y la convenció de volver prometiéndole cambiar. Aceptó, su marido pidió un traslado y en la nueva ciudad se quedó embarazada otra vez. Ella vuelve a casa de sus padres y trabaja allí cinco años. El reaparece para decirle que está en un programa de rehabilitación de alcohol y ella decide darle una oportunidad, vuelve con él y contraen matrimonio.

*“Cuando me dio el primer guantazo se me vino el mundo encima porque yo siempre había sido la reina de mi casa. Yo salté de todo lo bueno a todo lo malo. No tuve un intermedio para acostumbrarme”*

- ✪ Después de convivir 11 años contrajeron matrimonio y en cuanto se casaron comenzaron los problemas de su marido con el alcohol, y con ello, el maltrato físico. Todo ello mezclado con maltrato psicológico: insultos, menosprecio, amenazas de muerte, intentos de estrangulamiento, intentos de tirarla por la ventana, etc. Desde el punto de vista económico ella prácticamente mantenía la casa y a él, pues aunque él trabajaba y ganaba dinero se lo gastaba todo.

*“Yo pensaba que él era una víctima del alcohol, que era un hombre bueno que se transformaba en otro cuando bebía, pero que iba a cambiar, que era recuperable y que yo solo tenía que estar junto a él hasta que encontraran la forma. Por su parte él insistía en recordarme que era un buen hombre, solidario, que ayudaba a los demás. Y eso coincidía con mis valores, así que no podía ser malo”*

- ✪ La primera paliza fue a los pocos meses de casada. No se explicaba las razones por las que esto sucedía. El acoso psicológico se entremezclaba con la celotipia minando su autoestima la

insultaba y le decía que no servía para nada, y le decía cómo se tenía que vestir (impidiendo minifaldas o llevando jersey de cuello alto en verano). Para ella los malos tratos, se producían cuando él bebía; le disculpaba entonces creyendo que no sabía lo que hacía:

*“Cuando no bebía él era la persona más maravillosa del mundo, ahora, como bebiere, era como el diablo pintado”*

Sus problemas eran muchos. Tenía un empleo muy precario, pero era la única que trabajaba de los dos y cuando llegaba de la dura faena del día le preparaba a él la comida y ella apenas comía, mientras él se iba con sus amigos a gastar lo poco que tenían. Con la primera paliza no fue muy consciente de que la agredía pero cuando las palizas se repitieron con frecuencia empezó a darse cuenta de que aquello no era normal, que era maltrato pero prefería taparlo, ocultarlo. Como luego confiesa, para ella muchas de las manifestaciones de la violencia le hacían sentir “sucía” (que la violara o le tapara la boca con la mano cuando le pegaba), y eso le provocaba sentimientos contradictorios.

- ✦ Se casó embarazada siendo muy joven y “fui su esclava durante 20 años”. Siempre estuvo muy controlada en todo, sin opción a ser escuchada. Normalmente era muy insultante, la empujaba, la trataba mal, pero cuando bebía se ponía peor, muy violento, no tenía frenos. Después él lo negaba todo siempre y ella se convencía de que no era nada, ni servía para nada.
- ✦ La violencia la asocia al embarazo, pero sobre todo estaba relacionada especialmente con los momentos en que él consumía drogas. De hecho, cuando se le pasaba el efecto de las mismas él le solía pedir perdón. Con frecuencia ella pensaba que él cambiaría pero eso no llegó a ocurrir.
- ✦ La violencia empezó cuando él descubrió que ella quería apartarse de él porque se drogaba y ella se había quedado embarazada. Ella se fue a casa de su familia pero allí no recibió apoyo y la familia de él vino a pedirle que volviera. Y así estuvo “yendo y viniendo” y como no tenía otro sitio donde quedarse, pensó resignada que no le quedaba otra que aguantar. La violencia consistía en que se ponía muy agresivo discutiendo por todo, en especial cuando no conseguía lo que quería. Al principio él se controlaba bastante, y si veía que se iba a poner hecho una furia, se iba, pero se fue deteriorando con el paso de los años por el consumo. Durante mucho tiempo era sólo violencia psicológica, pero después ya empezaron los golpes. Poco a poco fue subiendo de tono.  
Los cinco últimos años fueron los peores. Él no trabajaba, se levantaba al mediodía, le parecía mal todo lo que ella hacía y a pesar de la pésima situación económica consumía todo tipo de

drogas. Cuando se dio cuenta de que ella quería abandonarlo comenzó a aislarla de su familia y de sus amistades. No le consentía que se apoyara en su hijo mayor, le molestaba lo unidos que estaban y lo atacaba a él. Se ponía furioso, tiraba las cosas al suelo, gritaba, un día la agredió con un fuerte cabezazo, otro intentó atropellarla con el coche, otro la amenazó con una escopeta. Y ella cada vez tenía más miedo, mayor indecisión.

*“Yo me sentía muy mal, no sabía lo que hacía. Tú no te das cuenta, pero te vas achicando y no sabes. Esa inseguridad. Y ese miedo”*

- ✦ Él se fue a vivir a su casa con su maleta sin que ella le hubiera dicho nada. Inmediatamente empezó a pegarle. Ella era consciente de que estaba siendo maltratada, pero creía que se lo merecía, que le pegaba porque había hecho algo mal. Consideraba que eso era natural en las relaciones de pareja porque era lo que había vivido en su infancia. Y acababa pidiéndole perdón a él. Ella hacía mucho tiempo que quería quedarse embarazada y como respuesta él le pegaba puñetazos en el útero.

Tampoco hay una relación causa-efecto nítida en muchos de los casos analizados, de hecho puede decirse que, en la mayoría, la violencia **aparecía sin causa aparente o explicación alguna**, y sólo con el paso del tiempo, desde la terapia o la reflexión, algunas de estas mujeres han podido explicarse el por qué de la violencia que afloraba contra ellas.

- ✦ El primer ataque sucedió a los dos años de novios y lo asumió como algo normal, no sabía cómo gestionarlo y se acostumbró a tapar las marcas que quedaban en su cuerpo:

*“En un ataque de rabia contra mí me dio un mordisco muy fuerte en un brazo, pero o no lo quieres ver o estás tan enamorada que no lo ves. No me di cuenta; simplemente lo tapé. De eso me he acordado aquí en la terapia”*

- ✦ Los malos tratos comenzaron en el segundo año de convivencia. La cuestión es que desde el primer episodio violento provocado por una discusión pensó en dejarle y como mínimo se marchaba a casa de sus padres a reflexionar. Pero siempre volvía, le echaba de menos, sentía la necesidad de estar con él y le disculpaba. En ningún momento se le pasó por la cabeza que estaba siendo maltratada. La relación de dependencia desigual ya había germinado.

- ✦ Hubo violencia psicológica desde el primer momento. Él le decía: *“cállate tú no vales más que para comer y dormir”*. No obstante fue una etapa relativamente tranquila pues él viajaba frecuentemente por trabajo y pasaba bastante tiempo fuera. En pocos años ya tenían tres hijos y

la suegra se fue a vivir con ellos. Su marido tuvo problemas laborales y entonces pasó a la violencia física (algunas patadas, algunos empujones) pero descargando sobre todo su ira con su propia madre. Las agresiones más fuertes empezaron al fallecer su suegra.

Pasó a ser diana de sus golpes de ira, generalmente provocados porque los niños habían crecido y alteraban más el orden o hacían más ruido. Ella trataba siempre de hacer todo según los gustos de él, para no irritarle, controlaba todo para que él no se enfadara. Pero al final recibía los golpes de él y a veces también los hijos, y sobre todo, su hija, pasaron a ser víctimas de sus agresiones.

- ✪ La situación siempre fue de dominio por su parte, no era una relación de igualdad en ningún momento. Para la familia de la entrevistada (donde el padre maltrataba a la madre que a su vez se refugiaba con sus hijas) fue un *shock* que se marchara a vivir con él porque tenían muchas expectativas e ilusiones depositadas en ella y en sus capacidades, pero siempre estuvieron acompañándola desde el respeto. El maltrato psicológico fue constante en todo ese tiempo aunque ella sólo se ha dado cuenta *a posteriori*.

*"Esto no cuadra, esto no es. Me sentía muy mal, fatal; la relación era una bronca constante, la convivencia era un horror, imposible y no sabía nada de los malos tratos o de si eso eran malos tratos. Lo que me mantenía era que él no pasaba mucho por casa, lo mismo que viví con mi familia: mis hijos y yo hicimos un trío y nos protegíamos entre los tres de él"*

- ✪ A los dos días de empezar la convivencia se generó un clima de violencia psicológica inexplicable. Él cambió radicalmente la actitud con ella y comenzó a tratarla de forma distinta, con desprecio, insultos y vejaciones verbales. Ella desconcertada observaba que trataba igualmente mal a su hija y no entendía nada porque creía haber puesto todo de su parte y seguía muy enamorada. Era consciente de que algo no funcionaba bien pero no sabía qué. Tan sólo recuerda ahora que siempre encontraba una disculpa cuando él le hablaba de formalizar su situación y casarse.
- ✪ El padre de ella estaba muy enfermo y se fue a vivir con la pareja. Ante esa situación, su marido prefirió dejar su trabajo para cuidar a su suegro mientras ella mantenía un buen empleo. Al poco, su padre murió y entonces recibió la primera paliza de su marido. Ella no entendía nada en aquel momento, pero luego comprendió que en realidad él estaba con ella por su dinero.

Lamentablemente, en la mayoría de esos casos, la motivación hacia la violencia puede ser una mezcla de muchas de estas "argumentaciones", van minando la interpretación de la mujer



acerca de las causas de la violencia sin saber cómo actuar para evitarla y cayendo en lo que en la Psicología del Aprendizaje conocen como **"indefensión aprendida"**. Según M. Seligman<sup>3</sup>, se trata de una condición psicológica en la que un sujeto permanece pasivo ante una situación displacentera porque aprende a creer que no tiene ningún control sobre la situación en la que se encuentra y que cualquier cosa que haga es inútil. A título de ejemplo:

- ✪ Los episodios violentos aumentaban cuando él volvía a casa bebido. También lo hacían cuando se trataban cuestiones económicas pues aunque él no trabajaba (el dinero del que disponían era de ella, de su trabajo y de su herencia) daba igual el dinero del que él dispusiera, nunca era suficiente y siempre era motivo de enfado. Finalmente dice, que también había gran incertidumbre con respecto a que las cosas en casa estuvieran como él quería que estuvieran:

*"Si consideraba que no estaban bien se ponía violento, pero esto era muy difícil de controlar pues, lo que hoy estaba bien mañana no lo estaba"*

Por entonces no se daba cuenta de la violencia psicológica que él ejercía sobre ella, pero en realidad alternaba los insultos y las vejaciones con las disculpas y el cariño. Negó los signos de la primera paliza diciéndole a todo el mundo que se había caído. A los dos años recibió otra paliza tan fuerte que no pudo esconder, sino salir a la calle y buscar el refugio de un familiar. Todo el pueblo se enteró. Puso la primera denuncia, él fue al calabozo y cuando salió le pidió perdón y volvieron a estar juntos. No pasó ni un mes cuando la violencia se reanudó sin mayor motivo para ella.

En las situaciones que se reflejan a continuación se observa **cómo la violencia puede acabar instalándose en la normalidad de la vida cotidiana**. Las mujeres víctimas se llegan a "acostumbrar" o a desarrollar tolerancia a la relación violenta pero seguramente en la confianza de que ha sido una reacción justa por algo y de que va a ser la última vez.

A veces la conciencia de que se está ejerciendo violencia sobre la mujer no viene hasta que ésta toma la **dimensión de violencia física grave**.

- ✪ No puede recordar cuando el maltrato fue a mayores. De pronto tenía el tabique nasal roto y el cuerpo lleno de cardenales. Ella cree que la maltrataba simplemente porque era una persona mala. La atemorizaba y la menospreciaba diciéndole que no valía para nada, que el inteligente era él y ella la tonta. Todo le parecía mal hiciera lo que hiciera, y cuando bebía, paliza segura. Y así 20 años con dos intermedios, pero cada vez con más hijos y menos sitios donde refugiarse.

---

<sup>3</sup> Martin E.P. Seligman (1991): "Indefensión". Editorial Debate.

*"Es que cuando estás en eso llega un momento en que te crees que te lo mereces. Es que te pega y tú le buscas excusas, tú le buscas justificaciones.*

*Y cuando le quieres dejar se te pone a llorar y a pedir perdón, a decir que no va a pasar más. Y está uno o dos meses medianamente bien pero luego vuelve a lo mismo.*

*(...) En las fotos de hace veinte años estaba más vieja que ahora"*

- ✪ Hubo violencia psicológica siempre, desde el principio, la *"tenía sometida"*, lo que no era muy difícil pues ella admitía su argumentación y le disculpaba inmediatamente, pero luego ella comenzó a demandar más autonomía y a expresar su opinión, lo que agravó la situación e hizo que la violencia psíquica se intensificara. En la primera agresión física, a ella simplemente le pareció *"un desliz"*. Durante todos los años que duró la relación con el maltratador *"sólo"* hubo unos cuatro o cinco episodios que ella ya sí procesó como violencia física, porque fueron muy graves. Psicológicamente quedó destruida, de hecho dice que aún hoy se sigue reconstruyendo como persona. Físicamente también tiene como secuela un 40% de discapacidad como consecuencia de la violencia física.
  
- ✪ Al quedarse embarazada él empezó a golpearla una media de dos veces por semana y la violencia psicológica era casi diaria. Se fue sola de vuelta a su país y dio a luz allí, pero él fue a buscarla y a insistir en que volviera con él y al poco regresaron juntos a España con el hijo. Los episodios violentos se reanudaron pero ella creía que estaban dentro de la normalidad en las relaciones de un hombre con una mujer de su cultura. Él empezó a mantener una relación con otra mujer y cuando le preguntaba de dónde venía o si había estado con ella, se ponía furioso y mucho más violento. Con frecuencia pensaba que él cambiaría, pero eso no llegó a ocurrir nunca. Sentía que dependía de él, no tenía vida social propia, no sabía dónde ir ni a quién recurrir. Cada vez tenía más miedo.
  
- ✪ El maltrato ya no paró en todos los años que estuvieron juntos, pero empeoró tras el nacimiento de su primogénita. A la mínima frustración él tenía ataques de rabia que si no podía pagar con ella o con su hija lo pagaba con todo lo que se pusiera por delante fuera material, vegetal o animal. Ella se dio cuenta de que agredía a todo lo que sabía que más le gustaba hasta que lo destrozaba de una manera muy violenta.  
A su hija la llegó a placar contra la pared amenazándola con clavarle un objeto punzante en la tripa y ella al oír los gritos llegó corriendo y le desafió mirándolo a los ojos hasta que retrocedió. Otra vez fue al revés, mientras la atacaba a ella su hija intervino y le clavó los dedos en la garganta hasta casi asfixiarla. En estas peleas la otra opción era salir corriendo. Él comenzó a

aislarla de las amigas que venían a visitarla porque actuaba con gritos y golpes rompiendo lo que se encontraba a su paso y la gente huía. Lo último que descubrió es que había estado robando el dinero que producía el negocio familiar. Mientras tanto ella creía que lo merecía, que era normal.

- ✪ Llevaba años trabajando para él sin cotizar, sin cobrar, sin contar con dinero para nada, sufriendo en paralelo amenazas continuas e insultos. Ella mantenía un sentimiento de culpa y ansiedad por las letras de la casa y el pago de las facturas, que le animaban a esforzarse trabajando, más que a cuestionar el comportamiento de su marido. Él le instaba a que estuviera siempre cerca, siempre a su disposición. Le insultaba y minusvaloraba diciéndole *"todo lo haces mal, no vales para nada, quién te va a dar trabajo a ti, no vengas a darme lecciones a mí, no sabes nada..."*. Ella solo a veces le replicaba. El maltratador además, descrito como celoso patológico, cada vez que se despegaba de su lado, le decía que se acostaba con los tenderos y que iba provocando a todo el mundo. La seguía cuando iba a comprar a la calle. Le llamaba constantemente por teléfono y controlaba sus movimientos. Golpeaba a todo lo que se le ponía por delante incluido a la mascota doméstica, menos a ella que le paró una vez la mano y le desafió. Pero él quería su plena disponibilidad sexual y la violaba continuamente y, en esos casos, también la golpeaba hasta que lo conseguía.

Vivía en el miedo y en la tensión continua, por su hijo, por las deudas, por todo. Sólo hacía lo que él le mandaba y casi no dormía; él aparecía a altas horas de la madrugada y ella tenía que esperarle despierta para servirle la cena. A pesar de que él iba en coches de alta gama, ella no tenía dinero para lo más elemental, jabón, pañales etc. Se sentía como una madre soltera. Mientras ella no protestara no había problemas gordos y que durante años estaba metida en una rutina feroz en la que sólo podía sobrevivir y no tenía tiempo para cuestionar, ni cuestionarse.

*"En ese tiempo yo era como una seta"*

- ✪ Sufrió siete meses intensivos de violencia, hasta que las cosas alcanzaron un límite.  
*"Ya fue a matarme, a muy mal. Tuve que salir de mi propia casa para poder huir, porque no paraba de pegarme golpes y casi me parte la cabeza en dos"*
- ✪ Su marido no le pasaba dinero, incluso tuvo que ayudarles Cáritas. Pero ella aguantaba todo sin rechistar para sacar a su hijo adelante. En el trabajo le veían los golpes y ella se inventaba excusas. Durante muchos años ya no dormía con él, y cuando llegaba a casa borracho se escondía donde fuera hasta que él se acostaba. Llegó a estar incluso varios años en silla de ruedas y tuvo que trabajar en lo que pudo desde casa para darle de comer a su hijo.

- ✪ Recuerda que la violencia física y psicológica fue creciendo en intensidad y en frecuencia, especialmente en los últimos años. Su sometimiento pasaba por soportar desde una dependencia económica total hasta violaciones sexuales, y llegó a recibir amenazas de muerte explícitas. En los largos años de sometimiento absoluto el factor constante fue una sutil manipulación psicológica que conseguía invertir los papeles presentándose él como la víctima y ella como la joven a la que había que educar, para lo cual los golpes sólo eran parte del ritual.

*“No recuerdo los golpes, solo los moratones y el dolor posterior”*

Así, en un ambiente próximo a la esclavitud se combinaban situaciones de aislamiento (sin intimidad ninguna, él la convencía de que tenía que saberlo todo sobre ella para ser una pareja verdaderamente unida), con celos enfermizos donde no permitía que ningún hombre le prestara cualquier tipo de servicio (por ejemplo médico), trabajara cerca de ella o ni siquiera la mirara por la calle, llegando a apalearla por haber provocado esa mirada. Y todo ello, en un contexto que empezó a aterrorizarla donde “desaparecían sospechosamente” las pocas personas que se atrevían a disentir con él. Convivía con una persona muy peligrosa.

Como puede observarse con **sólo una actitud de violencia psicológica se llega a situaciones de tensión creciente que culminan en la vivencia del terror.**

- ✪ Hubo violencia psicológica diaria y constante, la insultaba, le controlaba el dinero, la comida y la vejaba con frases como, *“si no nos llega el dinero te dejo delante de un puticlub a ver qué hombre se quiere acostar contigo aunque tengas hijas”*. La desacreditaba constantemente y la humillaba y a sus hijas las despreciaba, llegando incluso a apartar a su hija biológica cuando ésta, que era muy pequeñita, se le acercaba a darle un beso diciéndole: *“seguro que no eres hija mía”*

- ✪ En los últimos años empeoró. La violencia y la agresividad era tan grande que llegó a sentir mucho miedo a que en el estado ese de tensión le diera a ella un mal golpe. Se fue viniendo abajo anímicamente porque le decía que no valía ni para trabajar, ni para nada con la edad que tenía

*“Psicológicamente me machacó muchísimo. Me anuló como persona, me hacía sentir culpable de muchísimas cosas. Él salía y entraba, tenía amigas y a él le parecía normal. (...) Yo me preguntaba el por qué. Yo me sentía culpable, ¿qué hacía yo mal? Yo pensaba que yo había sido la que había fallado”.*

Aunque las vivencias son muy diversas, buena parte de los relatos obtenidos cumplen con el ciclo de: tensión creciente, violencia aguda, luna de miel y vuelta a empezar, pero aquí se han destacado tan solo los elementos que describen el grado de violencia que han soportado estas mujeres.

## ANTECEDENTES FAMILIARES Y/O CONTEXTO CULTURAL

Para acabar de contextualizar la mayoría de estos casos, se ha indagado en la posibilidad de que existiera una experiencia de socialización previa que ayude a explicar por qué algunas de estas mujeres han soportado la experiencia de maltrato tanto tiempo como algo "natural".

La bibliografía especializada en la materia coincide en señalar la clara **influencia del contexto sociocultural** en el que ha vivido alguno de los miembros de la pareja en la que se desarrolla violencia de género. La experiencia de vivir en la infancia en hogares con estructuras marcadamente patriarcales basadas en la desigualdad, especialmente en las situaciones donde la violencia fuera una pauta habitual entre padres/hijos, entre hermanos, y sobre todo del padre sobre la madre, parece que genera nueva tolerancia a la violencia cuando esas personas son adultas.

El psiquiatra y profesor de la Universidad de Nueva York Luis Rojas Marcos<sup>4</sup> señala: *"La violencia es una conducta aprendida en los primeros años de vida (...) Nadie nace con un comportamiento hostil o cruel. La experiencia que mejor adiestra a los seres humanos a recurrir a la fuerza bruta o despiadada para aliviar sus frustraciones o resolver relaciones conflictivas es haber sido objeto o testigo de degradaciones y abusos brutales repetidamente durante la niñez. Las criaturas maltratadas tienen más probabilidades de volverse insensibles a los horrores de la crueldad que quienes crecen en ambientes seguros y acogedores. (...) El estudio de la violencia en la intimidad, nos pone en contacto con las partes más mezquinas y salvajes de los seres humanos. Pero al mismo tiempo, corrobora la extraordinaria resistencia ante la adversidad y la capacidad de superación que poseemos. (...)"*

Este tema de la resistencia continúa atrayendo la atención de las y los investigadores, y se liga al concepto de resiliencia. Según dicho enfoque<sup>5</sup> entre un 40 o un 50% de las personas que han estado expuestas a un entorno de violencia en su infancia, pueden generar una resistencia especial para hacer frente a las adversidades en un futuro y salir de la violencia. Desde luego, hay factores

---

<sup>4</sup> Rojas Marcos, L (2005): "Semillas y antidotos de la violencia en la intimidad". Ensayo incluido en la publicación "Violencia: Tolerancia Cero" editada por la Obra Social de la Fundación La Caixa

<sup>5</sup> Hughes, H. M., Graham-Bermann, S. A., & Gruber, G. (2001). "Resilience in children exposed to domestic violence". En S. A. Graham-Bermann & J. L. Edleson (Eds.), *Domestic violence in the lives of children: The future of research, intervention, and social policy* (pp. 67-90). Washington, DC: American Psychological Association.

que ayudan a no perpetuar conductas violentas bien como agresores o bien como víctimas. Estos factores pueden ser desde el apego a la madre o a otras personas del entorno, hasta características personales especiales. Y en definitiva, son los que pueden estar detrás de muchos de los procesos de salida de la violencia que se describirán más adelante.

De las 19 vivencias analizadas, en 9 encontramos **antecedentes de violencia intrafamiliar**:

★ Su madre también sufrió con su padre y esto lo recuerda desde que era niña. De hecho, muchos años después de sufrir ella misma el maltrato y haber salido de él, su madre murió asesinada a manos de su padre.

★ Nace en una familia difícil, con unos padres siempre con problemas que se han separado de muy mayores. Su padre era un claro maltratador de su madre. La infancia quedó marcada porque su madre veía de forma natural el maltrato y nunca se le ocurrió denunciarlo, pero a su vez estaba muy agobiada por lo que padecía, con lo que *"no se ocupaba de las hijas sino de su propio problema"*.

*"Mis padres no me apoyaron cuando les conté que me maltrataban. Mi padre dijo: ¿para qué me cuentas cosas, si seguramente esto es una pelea de novios? Pero no puedo pedir, que mi madre y mi padre se mueran pensando que eso que hacían era la vida conyugal normal"*

★ En el pequeño pueblo donde nació dentro de una familia humilde se le da más valor al hombre que a la mujer.

*"Allí la mujer es un objeto de trabajo, alguien que el hombre domina y la mujer no tiene voz ni decisión"*

Su madre también fue vejada y maltratada. Los varones de la familia consideraban a las mujeres algo a utilizar, nada digno de respeto o consideración. Desde los 10 años tenía que ayudar en casa e iba al colegio cuando podía y en cuanto cumplió los 18 la mandaron a trabajar fuera para que su hermano mayor pudiera estudiar.

★ En la terapia se dio cuenta de que cuando vivía la violencia no se identificaba como maltratada porque en realidad siempre había vivido en un entorno violento. De niña vivió abusos sexuales y su primer matrimonio también fue una relación violenta, con lo cual, pensaba que tenía que ser así. Actualmente sigue en terapia con un psiquiatra particular.

- ✦ Sus padres eran de otra mentalidad, de roles tradicionales y era habitual que se pelearan:  
*“No había paz en aquella casa”*
- ✦ El padre, “muy preocupado por el que dirán” les pegaba duramente a ella y a su hermano mientras su madre lo presenciaba todo anulada.  
*“Allí no me valoraban, me machacaban, me presionaban. Mi madre era muy pesimista y cobarde. Me culpabilizaban mucho y yo me quería ir”*
- ✦ Considera que sus inseguridades proceden “del poco aprecio que observamos en nuestras propias madres”:  
*“A mí siempre me echaban la culpa de todo y de que yo hacía todo mal, pero porque ellas mismas estaban siempre como ánimas en pena”*  
*“Yo me di cuenta de que su familia no le hacía ningún caso, por eso te digo que las personas que hacen estos daños es que interiormente ellos no han tenido cariño y que también han sufrido mucho... ”*

En otras ocasiones lo que ha habido es **una aceptación ancestral cultural** de que la mujer no debe rebelarse ante el marido y si se llevan mal tendrán que hacer lo posible por reconciliarse, pensando (erróneamente) que ello hace bien a los hijos, y también pensando (hipócritamente) en el qué dirán los demás.

- ✦ Estaba aislada del resto del mundo pues no trabajaba y casi no tenía relaciones sociales aparte de la familia de ambos. Reconoce que desde el primer momento fue consciente de que había detalles en la relación que indicaban que no iba a ser una relación feliz pero dice que estaba educada para entender que eso era lo normal y que lo tenía que aceptar.
- ✦ Sabe que viene de un país muy machista donde la violencia contra las mujeres es bastante frecuente, por eso cuando telefoneaba a su familia contándole lo que le pasaba no sintió demasiado apoyo.

A pesar de estos casos, la presencia de antecedentes familiares de violencia de género no ha sido generalizada en el conjunto de situaciones estudiadas. En algunas de estas historias ha predominado simplemente un modelo de **socialización patriarcal** donde el padre quiere y protege a la madre y a toda la familia sin manifestaciones de violencia entre los progenitores. En estos casos, **la familia ha servido a la hija de refugio** en las situaciones de huida de la violencia.

Se han identificado al menos 5 casos en los que el **apoyo familiar ha sido incuestionable**, incluso aunque hubiera antecedentes de maltrato:

- ✦ La familia que le quedaba la apoyó desde el primer momento. A pesar de haber recaído varias veces y preferir volver con el agresor a hacerle caso a la familia o a las amistades, ellos siempre estuvieron ahí, apoyándola. Hoy en día son sus familiares quienes la acogen en su propia casa y a quienes debe el poder mirar hacia delante.
- ✦ La única persona que le ayudó fue su madre, incluso tuvo que esconder el dinero que ella ganaba en su casa para que él no se lo quitara.
- ✦ Su familia, en especial su hermana y su madre la apoyaron desde el principio e intentaron convencerla de que eso no era vida a pesar de que ella justificaba a su marido siempre. Cuando dio el paso a la ruptura fueron quienes la acompañaron al centro de apoyo.
- ✦ Hasta que fueron muy mayores sus padres siempre la protegieron a ella y a sus hijos cada vez que volvía a refugiarse con ellos. La familia de él, sin embargo, siempre lo justificaban y trataban de convencerla de que su hijo iba a cambiar.
- ✦ Su padre era un ser ausente que no paraba en casa pero maltrataba a su madre y pegaba a su hermana, de forma que las tres mujeres siempre hicieron una piña para protegerse y ayudarse. Cree que cuando comenzó a hacer terapia ya llevaba mucho "*grabado*" desde la infancia, y que eso le enseñó muchas cosas y le daba herramientas a ella para su vida adulta. Su madre le lanzaba mensajes de independencia, de que una mujer debe ser dueña de su persona aunque ella no lo pusiera en práctica.

## **IDENTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA POR PARTE DE LA VÍCTIMA Y POR PARTE DEL ENTORNO SOCIAL**

Tal y como se verá a continuación, la violencia genera reacciones en la víctima, el maltratador y el entorno en el que viven ambos, reacciones que dependen muchas veces de la interpretación que se le da al hecho vivido u observado. A lo largo de los siguientes relatos puede comprobarse la diversidad de reacciones en función de si se es consciente o no de que hay maltrato, de si la víctima



se culpabiliza ella sola o si el entorno la victimiza doblemente, o de si el entorno es una ayuda o un impedimento.

El hecho de que estas mujeres hayan soportado durante años tan duros episodios de agresiones se debe en numerosos casos a que **ni siquiera reconocen que están siendo maltratadas** porque interpretan esa violencia de su pareja como natural. En estas circunstancias el elemento común a todos los discursos es el de la **culpabilidad** que todas ellas sentían sin saber muy bien por qué.

- ✦ No se percibió como “maltratada” en los duros años de convivencia. Cuando veía en la televisión a mujeres maltratadas y escuchaba sus testimonios, no encontraba ningún parecido con su situación.

*“... la relación iba como la seda, porque yo, a su primera sugerencia, lo hacía todo. Y como no había látigo, pues cogía la correa. Actualmente, después de un montón de años, todavía me altera ver correas”*

Lo que sucedía le parecía natural. Nadie de su entorno, a pesar de que le vieron moratones, labios partidos o que incluso presenciaron ocasionalmente palizas, comentó nada, jamás. Vivía con personas del entorno de su marido (parientes de él, trabajadores de él) y nadie le dijo si creía o no en la veracidad de sus explicaciones acerca de los golpes accidentales cuando le preguntaban por los cardenales y lesiones evidentes. Además, se sentía vigilada, y se escondía y aislaba más allá de ese ambiente para evitar que alguna interacción con otras personas menos hostiles generaran celos en su maltratador.

La manipulación psicológica había sido tan elaborada que lo que ella sentía era culpa. Sentía que era merecedora del tratamiento que le daba su marido porque no hacía correctamente las cosas. Y después de cada episodio de violencia debía consolarlo a él porque se había visto forzado a atacarla y era ella quien le pedía perdón a él. Por más que se esforzaba en ganarse su respeto, jamás lo lograba. Esa frustración la hacía olvidarse de sí misma y llegó a pensar en el suicidio. Pero estaba embarazada de uno de sus hijos y prefirió esperar a que naciera.

- ✦ Él la mantuvo todo lo aislada que pudo de su familia y tampoco tenía amigas, pues había centrado toda su vida en él y en sus hijos y si acaso alguna vecina. Su familia veía que no era feliz pero trataban de no inmiscuirse. Asimismo, intentaba por todos los medios que sus hijos se quedaran fuera, que no se enteraran, pero el mayor sí que se dio cuenta. No pidió ayuda porque tampoco sabía que estaba siendo maltratada.

- ✪ Ella ya había huido dos veces, pero volvía. Ahora se da cuenta de que él era muy manipulador y le hacía chantaje psicológico. Cada vez que ella quería marcharse le regalaba flores, se lo ponía todo muy bonito y sabía convencerla y ella acababa disculpándolo, pero al poco tiempo se volvía a sentir muy desgraciada.

*“Él tenía dos caras: un encanto para la gente de la calle y un verdugo en casa. Te convence, no me preguntes cómo, de que tú estás haciendo las cosas mal, que te está pegando porque tú no eres una persona como tiene que ser y que todo lo haces mal y yo a él le ayudaba en todo, yo lo mantenía, yo era la que llevaba el peso de mi casa. Él gastaba mucho, y luego se tiró dos años tumbado en un sofá sin trabajar. ¿Y cómo era eso? es que hay cosas que tú no puedes explicar.*

*Yo tenía fogonazos, pero no sabía. Yo creo que nadie se da cuenta de que está maltratada hasta el momento que dices basta, porque si te dieras cuenta te irías antes”*

En los testimonios recogidos también hay situaciones en las que la mujer **sí es consciente de que está siendo maltratada pero no sabe cómo reaccionar de forma eficaz** bien porque queda bloqueada, porque no tiene o no sabe encontrar recursos:

- ✪ Su marido hizo todo lo posible por aislarla y apartarla de su entorno y ella cree que la gente en general ante una situación de violencia o te ayuda o te margina. A ella le pasó lo segundo:

*“En cuanto oyen voces y cosas de esas, se apartan. Y a tus hijos también les aíslan: de preparar un cumpleaños y que no se te presente nadie.*

*(...) Yo creo que lo supe desde el principio (que aquello era maltrato), lo que pasa es que no sabía por dónde salir, no sabía a quién recurrir. Yo me quise separar a los cinco años pero es que no tenía dinero, ni apoyo, ni abogados ni sabía qué hacer, y aguanté hasta los 10 años”*

En 3 de los casos analizados en los que la víctima se siente más desesperada, el desconcierto generado bajo el mecanismo de indefensión aprendida que se comentaba con anterioridad, genera tanta impotencia que les parece que sólo el **suicidio** puede ser la solución.

- ✪ Todo el mundo que iba por su casa acababa espantado del mal humor de su marido y le decían que vaya aguante que tenía, pero nunca tradujo eso a que fuera maltrato, la costumbre le hacía considerar que ese tipo de relación era normal, estaba *“como bloqueada”*. Pero cada vez se sentía peor y un día que ya no podía más empezó a cortarse las venas con un cuchillo.



*“Así seguían las cosas. Yo no me veía como una mujer maltratada, me veía como ¿qué he hecho yo para merecer esto? Pero cuando mi hijo creció y tuvo su vida, venía poco a casa, y entonces sentí que ya no tenía por qué estar en este mundo. Entre mi estado emocional y las hernias discales que tenía se me estaba paralizando el lado derecho, ya estaba viendo que me iba a quedar inválida otra vez y no quería volver a aquello, que fue una etapa muy dura, que estaba sola y a veces me caía y me quedaba horas en el suelo. Me quise morir, pero lo que me quitó de suicidarme fue pensar en que mi hijo sufriría más si yo me mataba que enterándose de quién era su padre”*

- ✦ En varias ocasiones intentó quitarse la vida, “esa manía se me quedó”, lo intentó tres veces estando casada con él. Por entonces para ella era su única salida tras aguantar durante todo ese tiempo esta relación, explotar e intentar escaparse suicidándose.

Más allá de la propia percepción de la víctima, resulta igualmente relevante conocer cómo reacciona el entorno en el que ésta se desenvuelve.

A la vista de las historias analizadas el entorno social ha respondido de manera desigual ante la violencia que sufrieron estas mujeres. Por un lado, identificamos aquellas mujeres que han vivido en condiciones de verdadero **aislamiento**, bien debido a la situación de **inmigración** sin referentes amigables en nuestro país, bien debido a la situación especial de **ruralidad**, y que han conllevado la práctica inexistencia de redes sociales que ayuden a identificar la situación y a buscar apoyo:

- ✦ En su país es normal que la mujer soporte este tipo de tratos de su pareja. Durante ese tiempo, las personas del entorno más cercano sabían lo que estaba pasando, pero ese entorno era el de él. La única que se desmarcaba era su cuñada que la animaba a abandonarlo. Cuando pensó en dejarle, puso una conferencia a su propia familia para contarles lo que le pasaba y ellos reaccionaron mal ante su decisión de separarse, salvo cuando les comentó que también maltrataba al niño.
- ✦ Empezó a rondarle por la cabeza dejar al maltratador, pero tuvo un problema con un plazo de sus papeles de permiso de residencia y en esos momentos se veía a expensas de él.
- ✦ Su familia nunca se enteró de nada porque cuando se casó la advirtieron de lo que pasaría y ella no les hizo caso. Después, ya vivía alejada de ellos y de casi todo.

- ✦ Su entorno era muy reducido, se habían mudado de un pueblo a otro y apenas conocía a nadie. La familia de él sabía perfectamente la situación pero no hacía nada y su propia familia lo sabía, pero le tenían miedo y no se quisieron involucrar. Tuvo que irse a la ciudad más importante de la zona a pedir ayuda.
- ✦ En los primeros años intentaba ocultar las consecuencias de los golpes y apenas se relacionaba con nadie, no salía por el pueblito y no tenía opción de compartir su sufrimiento. Después era él mismo el que la obligaba a esconder los moratones con la ropa y evitaba golpearle en la cara y la amenazaba advirtiéndole de que no contara nada: *"como digas algo te mato"*. Su madre lo intuía, pero cuando le preguntaba por ello, ella lo negaba, porque prefería ocultarlo a que sufriera. No obstante, opina que aunque lo hubiera dicho en aquel tiempo no hubiera sido tenida en cuenta.

Independientemente de dónde se viva o de dónde se sea, ha habido experiencias en las que las **familias, las amistades o la vecindad han sido perfectamente conscientes del maltrato** pero han mirado para otro lado o no han hecho nada en ninguna dirección porque de alguna manera piensan que es algo natural en las relaciones de pareja. Por el contrario, en otras ocasiones el entorno ha sido el que ha contribuido a la denuncia, pero han sido casos menos numerosos dentro de nuestro estudio.

Dentro del primer tipo de testimonios tenemos una muy diferente casuística que van desde aquellas situaciones en las que como hemos visto, el entorno no es consciente porque el agresor o la propia víctima no deja vislumbrar la necesidad de ayuda, el maltratador consigue enmascarar la situación con un doble comportamiento dentro y fuera de casa, o el entorno simplemente no quiere implicarse o incluso llega a **victimizar doblemente** a la mujer maltratada:

- ✦ Las amistades, los vecinos se daban cuenta, pero no se implicaban. Aparecía llena de moratones en casa de sus suegros pidiéndoles ayuda y ellos le decían que esperara, que iba a cambiar en cuanto su hijo dejara la bebida. Ahora que se han separado no le hablan ni a ella ni a sus nietos porque dicen que *"la mala soy yo"*. Y al final lo que acababa sintiendo era vergüenza delante de la gente.

*"Mientes diciendo que te has caído, que te has dado con la puerta,... es con eso con lo que juegan los maltratadores"*

- ✦ Cuando la agredía en casa los vecinos tenían que oír los gritos pero no hacían nada. De hecho más bien la culpaban a ella por el jaleo que se organizaba. Además muchas personas que sabían que era un maltratador antes de conocerla a ella pero nunca le dijeron ni la previnieron

contra nada. Después, pasado todo le pidieron disculpas diciendo que creían que él habría cambiado al conocerla a ella.

*“Cuando la paliza final, en pleno verano con las ventanas abiertas, estaban todos los vecinos lo oyeron todo y yo pedía socorro y nadie vino”*

- ✪ Durante todos esos años no le dijo a nadie lo que ocurría, él siempre insistía en que lo que pasaba en casa quedaba dentro del ámbito privado. Ella reconoce hoy que entonces sentía muchísimo miedo y que veía el odio en su mirada cuando estaba bebido y ese era un motivo muy fuerte para que no se lo contara a nadie, pues en el fondo tenía miedo. Una vez intentó decirle a su madre lo que le estaba pasando pero su madre la interrumpió y le contestó: *“a mí no me expliques nada, yo no quiero saber nada”*.

Hace poco, una vecina le dijo que un día de aquéllos llegó a creer que la iba a matar cuando oía los gritos, los golpes y su llanto. Se quedó estupefacta. No se imaginó que, por entonces, alguien lo hubiera detectado sin ella contarlo y no se podía creer que aquella mujer no hubiera hecho nada.

- ✪ Su suegra era copartícipe del maltrato psicológico, saliendo siempre en defensa de su hijo y culpabilizándola de todo lo que sucedía lo que contribuyó a minar aún más su autoestima. La culpaba a ella de que su hijo bebiera tanto y de su falta de capacidad para mejorar la situación (le decía que *“ella no tenía cojones para cambiarle”*). En ese tiempo no tuvieron hijos, y su suegra la acusaba de infertilidad. Este fue un factor más de menosprecio. En casa su suegra, siempre la minusvaloró, incluso frente a su cuñada, tratándola de manera muy diferente, humillándola; llegó a negarle el darle comida caliente.

En las situaciones en las que el **entorno es consciente y podría ayudar** se recogen algunos relatos también diversos, donde o bien la mujer no se deja ayudar, o el maltratador hace extensivas sus amenazas también al entorno.

- ✪ En un lugar tan pequeño todo el mundo se enteró de las palizas que recibía y a pesar de las evidencias que dejaba en su cuerpo era ella quien inventaba excusas que nadie creía y quien se obcecó en pensar que iba a cambiar. Tras la primera denuncia, su familia insistió en que lo abandonara y la presionaron para que eligiera entre ellos y él. Ella le eligió a él, pero eso sólo sirvió para que éste se aprovechara y la aislara aún más. Durante otros periodos en que él se marchaba de casa sin dar explicaciones y volvía cuando quería, ella a su entorno le explicaba

que se había separado definitivamente, pero en realidad no era así, y la situación cada vez se agravaba más.

*“En realidad me encerré en un mundo que no era el mío y mi gente, cansada de insistir se alejó con la esperanza de que yo me diera cuenta que él no me trataba bien. Cuando lo hice, él ya me había engañado en todo: me era infiel con varias mujeres, con una de ellas de forma más o menos estable, me había dejado con muy poco dinero y sin las propiedades que había heredado de mis padres”*

- ✦ La gente la animaba a denunciar, pero luego nunca querían acudir como testigos. Los vecinos dejaron de hablarle y algunas amigas prefirieron callar por miedo a que él las agrediera también a ellas.

- ✦ No hablaba con nadie, no pedía ayuda y cuando recibía algún golpe trataba de no salir de casa para que nadie la viera.

*“Creo que más por vergüenza, por no contarle a nadie. Lo que yo sentía es que no valía para nada, decía que era una inútil.*

*(...) Mis hijos, si un día me pegaba, yo trataba de meterlos en la habitación, de disculparle. A veces les iba a pegar a ellos y me metía yo delante. Y yo les pedía que no contaran a nadie, que no se enteraran los abuelos, que la gente qué iba a pensar”*

- ✦ Su familia estaba lejos y los amigos que tenía eran los de él. Cuando otras personas percibían la situación y le decían algo, ella en esos momentos lo percibía como un ataque a su independencia, condicionado lógicamente por comentarios de él tales como: *“nos tienen envidia, nos quieren separar, están celosos, etc.”*



*“Los vecinos a veces llamaban a mi puerta y decían que le iban a denunciar, pero él siempre decía que no había hecho nada, que yo le provocaba y que tenía yo la culpa. Él les decía a mis hijas que yo necesitaba ayuda, que me estaba volviendo loca. A mí me ayudaron mucho mis dos vecinas, más jóvenes que yo. Una de ellas fue la que me dijo que hasta aquí. Y mi hermana y mi hija mayor me trajeron al centro asesor de la mujer. Yo llamé un par de veces a mi hermana y vino a casa con mi cuñado, pero él les insistía en que no había hecho nada. Les decía: es ella... Pero es que como yo no daba el paso... Me daba vergüenza decírselo a la familia, pero sabían la vida que me daba ese hombre. Decían que yo tenía una venda en los ojos y que no se podían meter”*

- ✪ En su cabeza barajaba siempre dos posibilidades: *“una dejarle y otra potenciar que él cambiara”*, no se veía capaz de dejarle así que, pensaba que la segunda posibilidad era viable. Pero él nunca cambió.

Durante este tiempo, las personas que sabían lo que pasaba en realidad, fueron sus amigas más cercanas y su hermana que le decía que le dejara (se enteró por casualidad en el grupo de amigas comunes de ambas). Dos de sus amigas la ayudaron en alguno de los episodios violentos, pero cuando ella decidió volver con él, no se lo perdonaron, se enfadaron y no las ha vuelto a ver. El resto de sus amigas la escuchaban, pero en sus palabras:

*“Me apoyaban en todas las decisiones que tomaba, incluso en volver con él”.*

La cuestión es que en esa época no se reconocía como maltratada, hacía balance entre lo bueno y lo malo que él le proporcionaba y creía que ganaba. Tan solo cayó en la cuenta cuando decidió abandonarlo y romper con siete años de relación. Durante los años que siguieron a esa decisión fue cuando fue consciente de que intentaba eliminar esta historia de su recuerdo, actuar como si no hubiera pasado, pero ella notaba que no se quería a sí misma, que no se sentía del todo bien, tenía una gran sensación de culpabilidad y al acudir a terapia muchos años después identificó el maltrato psicológico (además del físico) al que había sido sometida.

En el siguiente epígrafe se tratará de identificar si estas percepciones de la propia víctima o del entorno social pueden actuar como desencadenantes de la ruptura con la violencia o si intervienen otro tipo de factores.

### 3. LOS DESENCADENANTES DEL PROCESO DE RUPTURA CON LA VIOLENCIA

En la investigación sobre el proceso de ruptura de relaciones violentas teóricos como Walker (1979)<sup>6</sup> consideran que las mujeres víctimas quedan atrapadas en un círculo (Tensión Controlada/ Pérdida de Control/Remisión Arrepentimiento) del que es difícil salir.

Hay que tener en cuenta que desde este enfoque, el actor protagonista es el agresor.

Por lo tanto, los elementos que sirven de detonantes para romper con la violencia tienen que intervenir de alguna manera rompiendo dicho ciclo y desde luego, el protagonismo recae en la mujer que quiere dejar de ser víctima. Desde esta nueva perspectiva el tipo de hitos que pueden intervenir en el desencadenamiento de la ruptura tendrían que ver con:

- **La autoconsciencia de que está siendo maltratada.** Como se ha visto en el capítulo anterior, la mujer no siempre percibe que está sufriendo maltrato, sino que cree que es una realidad normal entre las parejas. Sin embargo, en todos los casos ha habido un “abrir los ojos” o un “darse cuenta” de que la situación no era “normal” (aunque no la llamaran maltrato), por ellas mismas o con la ayuda de otras personas y que ha sido fundamental para la ruptura.
- **La superación de determinados umbrales de intensidad** donde el daño se hace especialmente grave en la víctima o en otros seres queridos (hijos,...). El daño puede ser de muy diversa índole e intensidad a lo largo de todo el periodo de maltrato, pero la ruptura es un punto de inflexión donde la víctima ya no puede soportar más la pérdida de control del agresor y dice “hasta aquí, no puedo más”.
- Y, por último, la **aceptación por parte de la víctima de que el agresor no va a cambiar.** La fase de arrepentimiento del ciclo anterior ya no resulta creíble y la víctima deja de soñar con que la situación va a mejorar.

Hemos querido explorar qué elemento o combinación de elementos han servido como detonante para que se produzca alguno o varios de estos tres hitos de cambio.

---

<sup>6</sup> Walker, L (1979). “The battered woman”. New York Harpers & Row.



## LOS TIPOS DE DETONANTES PARA INICIAR EL PROCESO DE RUPTURA

En unas ocasiones el “abrir los ojos” necesario para identificar la propia situación como maltrato ha procedido de la reflexión de las propias mujeres, en otras la llamada ha venido del entorno próximo (los hijos o hijas, otros familiares, la vecindad o amistades); a veces ha sido fruto de una mera casualidad; otras, la gota que rebosa de un vaso cargado con mucho sufrimiento.

En la mayoría de las ocasiones se han identificado varios detonantes de este tipo combinados con la actuación o consejo de alguna otra persona que capta la atención de la víctima.

En realidad, estas formas de darse cuenta de que la situación “no es normal”, ni soportable, ni merecedora de ningún arrepentimiento han sido muy diversas, pero todas coinciden en una cosa: **han sido efectivas**. Debido a la dispersión de la casuística, cada una de ellas se va a resaltar dentro del caso concreto.

- ✪ Relata que un buen día unos **amigos** fueron a visitarla a su casa y le dijeron por primera vez que aquello no era normal. Como él mostraba su actitud furiosa de siempre le dijeron:

*“Creo que tú eres masoquista y no te has dado cuenta. Porque una persona a la que están tratando tan mal y encima sonrío a esa persona, es masoquista.”*

Esa noche se **fijó en un detalle más de desconsideración habitual hacia ella** y de pronto se dio cuenta de que no la quería nada. Así que al día siguiente le dijo que ya no iba a dormir con él y que se había acabado el tratarla tan mal y tener sexo, *“que no quería ser masoquista”* y según dice ahí empezó a hacerse valer a sí misma, aunque dormía con un cuchillo debajo de la almohada.

- ✪ El principio del deseo de romper con el agresor surgió tras la primera agresión física grave. Su reacción fue marcharse a casa de sus padres. Tras la peor de las agresiones (que le dejó lesiones de por vida) se dio cuenta de que **“o me voy, o me mata”** y tomó la decisión definitiva de empezar desde cero con sus hijos en otra ciudad.

- ✪ Ella en su país estaba muy mal, muy triste. La ingresaron dos semanas en el hospital para hacerle una cura de sueño por agotamiento físico y mental porque no dormía, y tuvo tres intentos de suicidio. Entonces decidieron venirse a vivir a España con sus hijos. Ella encontró trabajo rápidamente, pero él no. Eso agravó aún más la situación pues su marido se sentía inferior y empezó a agredirla con más violencia.

*“Además, aquí al trabajar empecé a conocer a gente y me empezaron a escuchar, y **una compañera** me decía esto y lo otro si me veía un golpe, y a los cuatro días aparecía con*

*otro golpe, y empezó a hablarme, hasta que una vez él me quiso tirar por el balcón. Me agarraron mis hijos. **Los vecinos avisaron a la policía** y él se metió dentro y yo me quedé fuera con mis hijos, pero no quise denunciar pensando en mis hijos. Pero los cogí y me fui a casa de una amiga”*

Después de aquello volvió a casa muy cansada y él quiso mantener relaciones sexuales a lo que ella se negó. Como respuesta le propinó serios golpes y le hizo una fisura. Los vecinos volvieron a llamar a la policía y la obligaron a irse de su casa y **la asistente social** le dijo que si no lo denunciaba le quitarían a los hijos porque no era apta para cuidarlos. Puso la denuncia pero la retiró después porque se lo pidieron sus hijos, pero ya de ahí no volvió más a su casa y se alquiló otra.

- ✪ La convivencia era un infierno después de muchos años de rutina donde se sentía horriblemente mal y somatizaba lo que le ocurría. Un día falleció su abuela y para ella (cuyo refugio era el matriarcado en el que vivió su infancia) eso supuso un antes y un después, empezó a cuestionarse lo que pasaba. En paralelo **las broncas eran cada vez más fuertes**. Tras un periodo de tiempo en el que indica que tiene una laguna mental, sin considerarse maltratada, decidió acudir al médico porque tenía diversas dolencias físicas (aunque no tenía marcas de golpes) y psicológicas (tenía aversión al sexo). **El facultativo** le recomendó que se acercara a la Concejalía de la Mujer a pedir cita para el servicio de atención psicológica. No obstante, ella no sabía muy bien qué hacía allí porque emocionalmente *“él ya no podía herirme más, yo ya me había puesto la coraza...a nivel afectivo, yo ya había roto con él...o creía haber roto con él”*. Cuando llevaba años de tratamiento en terapia psicológica un día tuvieron una **enorme discusión** porque él insultó a su madre y ella le dijo que no le permitía hablar así, tras los gritos llegó el forcejeo y el nivel de agresividad que ambos desplegaron, a punto de desbordarse la asustó:

*“Yo pensaba...es que nos matamos. Y decidió, esto se acabó”*

- ✪ El momento en que cree que le hizo reaccionar realmente contra la situación de reincidencia se produjo la segunda vez que huyó a casa de sus padres cuando él la fue a buscar, sus hijos asustados no querían volver y ella les dijo que había que hacerlo porque le daba pena su padre y su hija le contestó *“y tú, ¿no te das pena?”*. **La frase de su hija** la hizo reaccionar y puso como condición para volver a casa que acudieran a terapia de pareja.

Durante esa terapia privada ella le dijo **al terapeuta** que iban porque el problema lo tenía su marido. El terapeuta confirmó que efectivamente su marido tenía un problema pero que ella también tenía otro problema: aguantarlo. Eso la hizo pensar. Volvió una vez más ella al

terapeuta y dice que *“me hizo ver tantas cosas”*, que se hizo evidente la idea de que debían separarse.

- ✪ Hubo varios detonantes combinados. Un **episodio de violencia muy grave** una noche que él forzó la entrada en la casa y la agredió de una forma especialmente violenta. La **vecina** al oír los gritos llamó a sus hermanos y a la Guardia Civil. Ella tenía mucho miedo y no se atrevía a denunciarlo, y los **servicios del orden** le obligaron a él a irse a casa. Sus **familiares** se la llevaron del pueblo y a la mañana siguiente se fue al Centro de Salud y de allí, fue a ponerle la denuncia.
- ✪ Lamentablemente el detonante fue el **tercer intento de suicidio tras recibir la última gran paliza**, echó a correr perseguida por él y se fue a tirar a un tanque de agua, y fue **su familia** quien le salvó la vida, la recogieron y no consintieron que siguiera con su marido. La ingresaron en un centro hospitalario para curar su salud física y después en un centro psiquiátrico para atender su deteriorado estado de salud mental y cuando acabó ese **tratamiento** la invitaron a irse a vivir a casa de **un familiar** donde comenzó una nueva vida.

Claramente en ciertos testimonios parece que **el desencadenante de la ruptura está más relacionado con el miedo al sufrimiento de los hijos:**

- ✪ No es fácil identificar un detonante concreto. La relación del día a día era insoportable y las hijas estaban aterrorizadas. Lo denunció.
- ✪ El detonante principal fue ver que no sólo la agredía a ella, sino también a su bebé. En esos momentos tuvo claro que tenía que irse para proteger a su hijo.
- ✪ En su caso concreto hubo una mezcla de discusión, paliza con cuchillada incluida y, sobre todo miedo a que intercediera por ella uno de sus hijos mayores y se acabara llevando la peor parte. Reflexionando sobre eso, cree que cuando una mujer se decide a denunciar no es después de la paliza más grande, sino :  
*“...simplemente te llega como una luz y dices: ¡hasta aquí hemos llegado! Yo ya no tuve dudas en ningún momento, En ese momento ya lo decidí y ni me arrepentí, ni me arrepiento. Nunca. Fue como estar en una habitación oscura y que se abriera una puerta y vieras la luz. Otras mujeres me han dicho lo mismo, que de repente tu mente dice hasta aquí hemos llegado.*

*Yo creo que fue porque mis hijos ya se habían enfrentado a él y yo no quería que mis hijos se perdieran. Yo creo que ésa fue la luz que yo vi, que sabía que si mi hijo subía y veía aquello, lo mataba. Yo no iba a ver a mi hijo en prisión por su culpa”*

- ✦ Unos años antes ya se le pasaba por la cabeza dejarle, cada vez se negaba más a obedecerle en todo y sabía que eso incrementaba la violencia. Pero siempre le entraba el miedo y se arrepentía o le flaqueaban las fuerzas. El momento decisivo sucedió con una de sus amenazas mientras le decía con el puño en la cara que la iba a matar y la cubría de insultos. Pensó que cualquier día la iba a matar de verdad y decidió que tenía que hacer algo pensando en su propia hija. Consiguió convencer a su pareja de regresar a la ciudad de la que procedían y allí en un entorno más familiar, fue a denunciarlo.
- ✦ Lo que le hizo pensar en romper con él fue cuando éste empezó a insultar también a su hija mayor (de la que no era padre biológico), tras varios incidentes con su hija por medio supo que no podía seguir así y habló con una prima por teléfono, la cual a su vez habló con otra persona y entre todas le recomendaron que fuera a ver a una trabajadora social. Así lo hizo y esta profesional le mostró que lo que estaba viviendo no era “normal” y que no tenía por qué consentirlo. Le ofreció orientación sobre los pasos a seguir para poner en marcha el dispositivo correspondiente. En paralelo la situación de violencia psicológica en casa se agravó.



*“Yo me di cuenta cuando mi hijo tenía un año y pico de que aquello no era vida, ni para mí, ni para ninguna mujer, pero seguí aguantando. Y luego mi hijo tenía hiperactividad y me sentí culpable de no haber cortado antes. Y mi hijo, no sé si por ser varón, tenía comportamientos que eran lecciones aprendidas; en muchas cosas se comportaba como su padre. He llorado mucho por eso. Sacaba su violencia”*

Analizando otros relatos, **el detonante ha sido el descubrir que sus parejas les mentían y no eran quienes creían**. Curiosamente en estos casos existe la coincidencia de que sus protagonistas tenían una profesión y un mundo aparte, fuera del hogar.

- ✦ El detonante fue descubrir que su vida con ella estaba construida sobre una gran mentira. Una conjunción de sucesos hizo que descubriera que su marido era un impostor en su profesión (se había inventado exámenes, había falsificado títulos, diplomas y no había estudiado la profesión que ejercía, había inventado contratos, nóminas, puestos de trabajo, etc.) y que además llevaba

un tiempo manteniendo una relación con otra mujer. Se quedó primero estupefacta, y después destrozada, todo su mundo se derrumbó.

*"Descubrí que había vivido 17 años estafada"*

- ✦ Ella tuvo que viajar por motivos de trabajo y a su vuelta descubrió que su pareja le había mentado siendo infiel con otra mujer en su ausencia. Hasta ese momento, a pesar de la violencia, ella le consideraba un hombre bueno, pero es esa traición la que hace que empiece a cuestionarle.

*"Un día me levanté por la mañana y me di cuenta de que ya no le quería, que no quería estar con él"*

- ✦ Un día mientras le pegaba, ella de forma fortuita le dijo que le iba a pedir el teléfono de sus anteriores parejas y él palideció. De pronto, se dio cuenta de que había sido un maltratador de muchas otras mujeres.

*"Me pidió el teléfono de alguien para preguntarle qué había hecho conmigo, porque decía que yo era una puta. Y le contesté: no, me vas a dar tú los teléfonos de tus anteriores parejas. Y entonces vi la cara que puso él. Una cara de decir: he hecho cosas muy malas y ya me ha cogido ésta. Y ahí me di cuenta de que yo no estaba haciendo nada malo, de que yo no era culpable de nada y vi lo que me estaba haciendo"*

En ocasiones, la posibilidad de la ruptura tras maltratos de muchos años, surge después de haber descartado todo (incluido el suicidio), **gracias a la insistencia de terceras personas:**

- ✦ Las y los compañeros de su trabajo no aceptaban sus excusas, notaban que le pasaba algo y que aparte de ser tan callada y tan triste y aislada había algo más. Hasta que llegó un día en que le dijeron que saliera y que se fuera a casa de uno de ellos. Ella tenía miedo de ir a cualquier sitio y no aprovechó esa ocasión. Trató de hablar con su familia, pero no la escucharon, su madre en concreto le dijo que tocaba aguantarse y que era una amargada. Pero un día estaba sentada en la ventana de un sexto piso y dudó en tirarse o en aceptar la ayuda de sus compañeros. Creía que ya no podía aguantar más presión y humillaciones.

*"Era la criada y la diana de todos ellos. Empecé a darme cuenta de que en el trabajo me decían que yo valía mucho, mientras que él me decía: tienes lo que te mereces. Pero poco a poco me di cuenta de que yo no hacía mal a nadie y que por qué. Y entonces ya no quise vivir más. Pero en la ventana opté por vivir porque mi hijo no sufriera con mi muerte. Pero ya no podía ser más como antes: era morirme o marcharme"*

El relato más detallado de un caso resume lo aportado por muchas mujeres donde hubo todo tipo de detonantes: pequeños brotes de cuestionamiento del agresor, inicio de rebeldía, influencia de terceras personas, protección de los hijos, descubrimiento de la mentira y la pura casualidad:

- ✦ Reconoce que fue de forma muy sutil cuando empezó a cuestionarse esa relación causa-efecto: yo hago mal las cosas y él se ve obligado a maltratarme. Sin reflexionar demasiado, se descubría dedicando pequeños instantes a pensar si acaso él no era del todo perfecto pues no encontraba explicación a sus cambios repentinos de humor y sobre todo, al tratamiento indigno que daba a algunas mujeres del servicio doméstico. En el fondo, lo que había aceptado tan joven como natural empezó a ser cuestionado poco a poco al ir madurando como persona, madre ya de tres hijos, y observadora callada dentro del micro-entorno donde se desarrollaba su vida.

El embarazo de su cuarto hijo vino con ciertas complicaciones y fue en esa época cuando comenzó a mostrar suaves signos de rebeldía haciendo cosas sin su permiso. Empieza a ser consciente de que las actuaciones y decisiones de él le afectan no sólo a ella (hasta entonces sin valor), sino también a sus hijos, y esa nueva óptica le va haciendo caer en la cuenta de que tiene algo por lo que luchar. Esta nueva actitud intensifica, si cabe, la tensión y las amenazas de muerte.

Pero hubo un episodio que actuó como desencadenante material de la ruptura. Su marido es encarcelado por turbios asuntos que no tenían que ver con su vida doméstica. Y aunque en un principio ella creyó en su inocencia, de una manera subliminal este enjuiciamiento de terceros a la conducta que hasta ahora consideraba "irreprochable" hacen que su admiración por él empiece a caer de su pedestal.

A pesar de seguir vigilada en su propia casa, se permite conversar a ratos con su entonces empleada de hogar que le habla de las experiencias de maltrato que vio en su familia y, en ese relato, descubre que es como si le contaran su propia vida.

En paralelo, él desde la cárcel le sigue exigiendo mantenerle al tanto de todo lo que hace en cada hora de su vida. Pero a ella se le han empezado a abrir los ojos y se va haciendo la remolona en cuanto a darle tantos detalles, y de pronto se da cuenta de que es la primera vez que realmente está sin él y quiere sentirse libre.

Lo que sucedió en el último bis a bis, desagradable como los demás (donde "te encierran con él y no te abren la puerta en dos horas aunque haya golpes y gritos") fue la gota que desbordó el vaso de su sumisión.

*"Él me dio un cuaderno con 30 preguntas que tenía que responder y aceptar por escrito con mi firma. Eran demenciales, imposibles de contestar. La primera de ellas era que si quería*

*seguir con la relación aunque me doliera, y por primera vez en mi vida de pareja, le dije a algo que no, que no iba a aceptar sus condiciones.*

*Me exigía que firmase que aceptaba sus golpes, hacer el amor tres veces al día, estar siempre a menos de tres metros de distancia de él, someterme a la máquina de la verdad si le mentía,...y ya no vi más salida que decirle que no”*

Ante esta negativa, él montó en cólera y le dio una gran paliza (su bebé de seis meses estaba en la habitación con ellos). Después la tiró sobre la cama y le apretó el cuello exigiéndole que dijera que aceptaba las preguntas o que si no, la mataba. Esa furia le hizo sentir de manera inequívoca que estaba a punto de morir asfixiada y rezó. Él le dio la oportunidad de decirle que sí apretándole el brazo, y ella ya no apretaba; se había entregado a la muerte. Pero a punto de desvanecerse oyó llorar a su bebé y entonces, se rindió y le apretó el brazo aceptando las condiciones. Por último, le habló de la posibilidad de separarse porque se sentía incapaz de hacerle feliz. Él le contestó que de ninguna manera, que lo suyo era “amor o muerte”. Volvió a casa muy asustada. Por primera vez se veía ante un serio dilema. No era posible separarse sin su permiso pero ya no quería soportar las infames condiciones que acababa de aceptar para salvar su vida. Se sentía perdida y sin saber qué hacer.

La casualidad quiso que tuviera que acompañar a su suegra a un hospital y mientras esperaba en la sala de espera vio un cartel que decía: “ROMPAMOS EL SILENCIO”. Sintió que le hablaban a ella. Pensó que se le abría una opción de hablar y decir que quería separarse, preguntar si era posible hacerlo sin que él quisiera. Memorizó el número de teléfono y cuando estuvo a solas llamó.

## **LA DECISIÓN DE PASAR A LA ACCIÓN**

Tras la toma de conciencia de que la situación de violencia debe terminar, el paso a la acción no es un proceso uniforme. En algunas mujeres puede ser una conclusión a la que se llega en solitario, en otras es una consecuencia de alguna intervención externa casual o dirigida.

Entre las teorías que analizan los procesos de cambio en mujeres víctimas de violencia de género destaca, por su uso en la intervención terapéutica para romper con problemas de violencia y con problemas de adicciones, el modelo transteórico del cambio ideado en 1982 por Di Clemente y Prochaska<sup>7</sup>. Según este modelo el proceso de salida se inicia cuando la mujer es capaz de rechazar la racionalización de la violencia. Para llegar ahí se pasa por una serie de fases que son:

---

<sup>7</sup> Prochaska, J.O., y DiClemente, C. (1984): The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of therapy. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin. New Cork: The Guilford Press.

- a. **Pre contemplación:** sucede cuando aún no se tiene conciencia de que se tiene un problema. En caso de la violencia coincide con la etapa en la que las mujeres la perciben como "normal", o no tienen conciencia del daño que ocasiona y la denotación agresiva que tienen las conductas de su pareja.
- b. **Contemplación:** la mujer tiene conciencia de que tiene un problema y que ese problema se llama violencia, pero no sabe cómo actuar.
- c. **Determinación o Preparación:** fase en la que se decide hacer un cambio y se evalúan las posibles personas o instancias a las que puede recurrir.
- d. **Acción:** cuando se ponen en práctica estrategias y aumenta el sentimiento de auto eficacia, se lleva a cabo la decisión tomada, ya sea dejar a la pareja, asistir a una asesoría legal o psicológica y se incrementa la energía y el valor.
- e. **Mantenimiento:** Tras la acción se pretende mantener los logros. En ocasiones las mujeres continúan con los logros alcanzados, ya sean solas o acudiendo a terapia. En el caso contrario regresan a la situación de violencia a partir de falsas promesas por parte del agresor, o repitiendo el patrón con otra pareja.

Situando los detonantes en las fases a y b del modelo anteriormente explicado, pasamos ahora a analizar los discursos de las mujeres entrevistadas en relación con la preparación y paso a la acción, que se correspondería con las fases c y d.

La casuística es muy variada, pero se pueden diferenciar estas situaciones por ejemplo en función de si **la toma de decisión ha sido un proceso personal en solitario** o por el contrario, todavía hay una situación bloqueante y ha sido inducido o al menos apoyado por terceras personas que pertenecen al círculo de la víctima. Desde esta perspectiva, posiblemente la mayoría de situaciones sea de carácter mixto.

Entre las primeras:

- ✪ Huyó herida sola con su hijo y fueron a la policía. La atendió un equipo de mujeres especialistas que a su vez la derivaron al centro de salud donde le hicieron un parte de lesiones, para de vuelta tramitar urgentemente la denuncia. Y a partir de ahí se puso toda la maquinaria en marcha.



- ✦ Se trasladó a esa otra ciudad con sus hijos dejándolo todo, alquiló un piso y encontró un trabajo, pero él la encontró y se presentó allí. Hubo de nuevo convivencia pero en este caso contra su voluntad. Esta convivencia duró casi un año, intentando que perdiera su trabajo e intentando someterla de nuevo. Dice que durante estos meses vivió un terror absoluto e indescriptible con amenazas constantes a ella y a los niños.

*“Hizo uso del poder que le confería ser mi marido y se metió en mi casa.*

*(...) Dormía con un señor que tenía un cuchillo debajo de la almohada y que me decía todas las noches, no sabes si mañana tú o los niños vais a amanecer”*

Solo vivía para mantenerse de pie y cuidar a sus hijos. Vivía estrictamente en términos de supervivencia Y como esto era insostenible y se sentía secuestrada, tomó otra decisión aún más radical. Buscó trabajo a través de internet en el extranjero, avisó en los juzgados para poder llevarse a los niños (pues ella había puesto una demanda de separación) y se fue fuera de España. Fue así como terminó con todo, pues él allí no fue a buscarla, ni se interesó por sus hijos en todo ese tiempo. Volvió a España muchos meses después, estuvo viviendo en diferentes comunidades autónomas, cambiaba de ciudad y de trabajo con un intervalo de más o menos un año y siempre por miedo a que los encontrara.

Entre las situaciones donde el paso se ha dado sobre todo **gracias a la intervención de terceras personas o como combinación de la decisión personal y la compañía de terceras personas** se destacan los siguientes testimonios:

- ✦ Cogió a su hijo y se marchó a casa de su única aliada (su cuñada) y con ella fueron a denunciarle.
- ✦ Telefoneó a escondidas y preguntó. Insistieron en recibirla en persona y a pesar de las dificultades para moverse sola, aprovechó una ocasión y se presentó en la Casa de la Mujer. La animaron a denunciar y a abandonar la casa, ya. Y aunque no se atrevió en ese momento, prestó atención a una serie de consejos, entre ellos, que hablase con sus familiares a pesar de la distancia temporal y física que se había abierto entre ellos. Y esto último fue lo primero que hizo. Con la ayuda de una empleada de hogar, en un acto de suma valentía por su parte: carga el coche con las cosas de los cuatro niños y huye dando rodeos por miedo a ser descubierta.
- ✦ Por sí misma, sin ser consciente del todo de que era una mujer maltratada, decidió acudir a su doctora de cabecera porque se encontraba muy mal. En la consulta le hicieron una serie de

preguntas y entonces le dieron una guía. Le indicaron que se la leyera y subrayara aquellas situaciones con las que se sintiera identificaba. Ella la subrayó completamente. La guía era una guía de malos tratos. La derivaron a un programa o terapia de reconstrucción de la autoestima:

*"El problema es que lo tienes tan interiorizado, te han hecho creer que tú eres así, que eso forma parte de tu cuerpo y de tu ser..."*

Seguía con el maltratador tres años después de estar haciendo terapia y fue cuando le aconsejaron que se metiera en un grupo de terapia de malos tratos:

*"Se me pusieron los pelos como escarpías. Yo pensé ¿pero qué pinto yo ahí? Esta no es mi guerra...empecé a ir a la defensiva...no sé qué hago aquí. Al cabo de un tiempo me empecé a reconocer y a pensar, pues sí, yo debo de ser una mujer maltratada..."*

Fue esto lo que la preparó para plantearse salir de la violencia.

- ✦ A partir del descubrimiento de la mentira en la que él la había mantenido, sintió la necesidad de contar lo que pasaba. Habló con algún amigo y con su familia y siguió la recomendación de ver a un abogado. Igualmente le comunica a él lo que sabe y, por supuesto su marido lo niega pero en ese momento él da por terminada la relación.
- ✦ Quería demostrarse a sí misma y a la familia que no estaba loca, que él la estaba volviendo loca. El siguió humillándola y minando su autoestima y cuando ella dijo *"hasta aquí"*, se puso más violento aún. Tuvo que ir a Urgencias porque perdió el conocimiento en uno de sus arrebatos de gritos, golpes y puñetazos. Entonces ante la insistencia de su vecina y, acompañada por su hija y su hermana, fue al centro asesor de la Mujer para solicitar ayuda. Al principio no era capaz de hablar, solo de llorar.

*"Me sentía traicionada, me sentía mal como madre, como compañera, pensaba que era yo la que había fallado (...) pero al final en el Centro encontré la paz."*
- ✦ Durante días estuvo preparando cómo irse de allí. Mientras en sus conversaciones con la Trabajadora Social preparaba su huida coordinada con la policía, las cosas en casa estaban cada vez más tensas. Llegó un momento en el que ella se encerraba a dormir sola con sus hijas en una habitación que cerraba con llave. Esto agravó la situación. Estaba muerta de miedo y aterrorizada, aunque nunca llegó a agredirla físicamente, ella tenía la sensación de que si lo hacía algún día, directamente la mataría. Así que el día previsto, cogió a sus hijas y dejando todo allí, acompañada por la policía se fue y la llevaron a la Casa de Acogida. Él la denunció por abandono del hogar y secuestro. Pero ella a los tres días de estar fuera del domicilio le denunció por malos tratos.

✪ La decisión de romper del todo con el maltratador la tomó cuando su familia política la visitó insistiendo en que volviera con él. Y eso la ratificó en su rechazo a seguir conviviendo con el maltratador. Además, comenzó a acudir a un centro de atención a mujeres maltratadas que la ayudó intensamente a recuperarse.

✪ El mismo día en que los golpes llegaron a su apogeo y ella pedía socorro desesperadamente llegó a sentirse "secuestrada" pues él le dijo que se iría de casa si le daba ella un montón de dinero.

*"Yo le di el sueldo que acababa de cobrar y una cantidad que tenía ahorrado, pero quería más. Era sábado y no podía sacar dinero, no tenía tarjeta, así que me puse en el papel de colaborar y se me ocurrió llamar a mi hermana. Mientras le pedía dinero él me amenazaba con un cuchillo. Salí teóricamente a encontrarme con ella. Pero yo hui de mi casa. Llevaba cinco mil pesetas, me metí en un motel, sin ropa, sudada, llorando, sin comida... Y me daba mucha vergüenza llamar a mi hermana y decirle la verdad de lo que estaba pasando. Al día siguiente ya la llamé porque no tenía dinero ni para gasolina. Yo tenía tanto miedo que me habría marchado sin parar lo más lejos posible. Yo no tenía nadie más a quien acudir (...)  
Después le amenacé con llevar a la Guardia Civil a echarlo de mi casa, se marchó y entonces mi hermana y yo nos apuntamos en la casa, cambiamos la cerradura. Y allí estuvimos. Y al día siguiente fuimos a la comisaría"*

✪ La noche en que tomó la decisión, se encerró con su hija en la habitación y no fue capaz de irse. Esa situación se repitió a los dos días, llamó a sus abuelos y se fue a su casa con la niña. Tardó una semana en denunciar, pero finalmente lo hizo. Acudió a la Policía a poner una denuncia y recuerda que la persona que la atendió la trató con delicadeza y la orientó, poniéndola en contacto inmediatamente con un centro de acogida.

✪ A pesar del miedo que tenía a que él la atacara estando desprevenida se dio cuenta de que las cosas no podían seguir así y empezó a rebelarse: a enfrentarse a él si no había más remedio y a evitarlo en todo lo demás. Le pidió ayuda a una amiga divorciada que sabía lo que pasaba y había vivido algo parecido, para que se fuera a vivir a su casa y ésta estuvo durante un año tratando de interponerse entre ambos

*"Y ese día yo no sé lo que me pasó, que me dije ya no aguanto más, ya esto es demasiado; me ha quitado a mí la vida y encima nos está robando y se marchó a denunciarlo a la ciudad más próxima."*

*Fue como si de repente me hubiera dado cuenta de todo lo que me había pasado, y tenía una rabia encima que no podía conmigo. Y no sabía ni qué decir, sólo sabía que quería denunciar a mi marido. Y tampoco por malos tratos, tampoco sabía que era por malos tratos, me lo dijeron allí cuando empecé a contar la historia, en la comisaría me dijeron que lo tenía que llevar por ahí. Me pusieron una abogada de malos tratos, y sin más, todo ha sido ya derecho”*

- ✪ Una noche tomó la decisión definitiva de separarse y tardó dos días en hacerlo. Un familiar le aconsejó asesorarse antes. Al día siguiente contactó con un profesional que ejercía la abogacía en privado y localizó providencialmente un piso de alquiler barato (a través de la amiga de una amiga) para irse con sus hijos. El abogado trató de convencer a su pareja de que si la separación era amistosa podría volver a reconquistarla, lo que facilitó que el maltratador no tuviera una reacción excesivamente violenta.
- ✪ Decidió que ya no volvería más a casa. Tomó la mano que le prestó ayuda. Se fue a casa de una compañera de trabajo con quien estuvo viviendo dos meses hasta que se alquiló un piso. Y en paralelo, empezó a asistir a sesiones de apoyo psicológico en un centro público.

Tal y como dice Rojas Marcos<sup>8</sup> *“Lo primero que las víctimas necesitan (tras el estrés postraumático que genera la violencia) es recuperar el sentido de seguridad –fuera del alcance del agresor- y retomar un mínimo control sobre su vida inmediata y su entorno.”* Respuestas como tratar de eludir, negar o anestesiar la experiencia incontrolable, son reacciones naturales de protección pero sin resultados a largo plazo.

En el próximo apartado se analizará cómo se fue materializando el proceso de ruptura y cuáles han sido los recursos y tipos de apoyo hacia los que derivó la decisión de romper con el maltratador. También se recogerán los avatares del proceso que podrían tener relación con la fase “e” de mantenimiento del modelo transteórico enunciado en el anterior epígrafe 3.2.

---

<sup>8</sup> Op. citada (2005).

## 4. DESARROLLO DEL PROCESO DE RUPTURA Y TIPOS DE APOYOS

En la mayoría de los casos analizados las mujeres han salido de los procesos violentos gracias a los sistemas de apoyo y empatía que les brinda la comunidad. Es cierto que algunas de ellas se han sentido más acompañadas que otras en el proceso, pero todas han acudido a algún agente de la comunidad a solicitar ayuda fuera ésta de tipo público o privado. **Porque de la violencia se sale, pero casi nunca sola.**

Cuando se adquiere la conciencia de que existe un mundo más allá del que le ofrece el maltratador, muchas mujeres encuentran energía para buscar asideros que les den voz y les proporcionen recursos que le ayuden a reaccionar contra el fenómeno violento. Su eficacia sin embargo, puede verse afectada por el grado de aislamiento al que la haya sometido el maltratador.

**No hay que olvidar que la comunidad no puede actuar por ellas, la salida o la superación debe tener origen en ellas mismas.** Las mujeres víctimas de violencia de género suelen estar envueltas en sentimientos confusos e incoherentes pero **las actitudes paternalistas no funcionan.** Es más, en casi ningún caso de los analizados la ruptura ha sido inducida en exclusiva por una tercera persona, se podría decir más bien que ha habido personas que han estado en el camino de las víctimas y que han contribuido a hacer más fácil la decisión personal.

Por lo tanto, entendemos que estas personas y esos medios a los que se recurre funcionan de forma instrumental y complementaria al propio trabajo de auto concienciación de dichas mujeres. De este modo, la red de recursos que proporciona la comunidad debe proporcionar una nueva perspectiva, invitar a reaccionar y facilitar las cosas.

Los siguientes testimonios proceden de mujeres que consideran que **ellas mismas lideraron el proceso de ruptura:**

- ✪ Describe el proceso de ruptura como una reflexión personal e individual pero con apoyos externos, y todo ello fundamentado en que *"Su infidelidad fue la que hizo que él metiera la pata y me abriera los ojos viendo que era un mentiroso"*, asimismo *"No me daba pena, ni le dejaba tirado por su situación personal, ni laboral"*. A pesar de tener en aquellos tiempos la autoestima muy baja, la toma de decisión le hizo sentirse fuerte por primera vez en mucho tiempo.

*"Cuando dijo lo que no tenía que decir, o lo que yo no quería oír, fue lo que me hizo abrir un poco los ojos."*

- ✪ Tomó sola la decisión de huir marchándose con sus hijos al extranjero, asumió una estrategia de huida permanente hasta que pasados los años se sintió fuerte para regresar a su ciudad y a su

casa. Cuando llegó, igual que cuando iba de visita, casi no salía de casa, lo hacía siempre con gafas de sol y prácticamente camuflada. Pasados unos meses, afrontó la situación y entonces fue a pedir ayuda a una entidad social, en la cual, la persona que la atendió en un primer momento la derivó a un Servicio específico de atención a mujeres víctimas de violencia de género. A partir de ese momento y ahora sí, con apoyos, tomó las riendas de su vida y la de sus hijos de nuevo y sin huir.



*"La decisión salió de mi, buscando fuerzas de dentro"*

- ✪ No percibe haber recibido ayuda de nadie, no encontró apoyos y se sintió muy sola combatiendo su acoso. Al final consiguió la separación.

A pesar de estas manifestaciones, en la mayoría de los discursos se reconoce un apoyo inestimable de personas y de medios particulares y/o institucionales, tal y como se recoge a continuación.

## LAS PERSONAS QUE AYUDARON

A pesar de que las decisiones sean muy personales, las personas del entorno próximo a la víctima resultan **agentes propiciadores** fundamentales para ayudar a identificar la situación de violencia y para ayudar a salir de ella. Cuando estas personas (léase casi siempre familiares, amistades, vecindario) ejercen el papel de alertadoras de una realidad que la mujer no reconoce, se corre el peligro de que la víctima los rehuya para negar la evidencia y se aisle aún más. Pero una vez iniciado el proceso de salida de la violencia con la aceptación de la realidad por parte de la víctima estas personas se convierten en **verdaderos asideros emocionales**.

- ✪ Reconoce que nunca hubiera salido del maltrato ni del círculo vicioso del suicidio-reconciliación por sí sola.

*"Estás tan ciega y tan enamorada, que no puedes"*

En el momento de la ruptura le ayudaron unos familiares acogéndola en su casa de otra localidad diferente a donde había estado viviendo con su pareja, y allí se quedó un tiempo. En ese momento ya toda la familia supo todo lo que había sucedido, dejó de ocultarlo y se dejó cuidar. Después de la ayuda prestada por las profesionales del centro de recuperación de mujeres maltratadas al que recurrió, sabe que la persona que más la ha ayudado ha sido su

nueva pareja con la que convive desde hace casi diez años, así como su nueva familia política. Por último, el hijo que ha tenido con él es la persona que “le da más vida”.

Dado que el maltratador suele jugar a que la víctima pierda su credibilidad en su entorno y que sólo confíe en él, varias de las mujeres entrevistadas coinciden en señalar el **efecto positivo y estimulante que supone sentirse escuchadas y comprendidas por otras personas del entorno cercano**. Cabe **también destacar el efecto beneficioso que han tenido ciertos profesionales** que en el ejercicio de su actividad han prestado una atención individualizada y personal que las mujeres han valorado especialmente y recuerdan su trato de forma emocionada e incluso aún mantienen con ellas y ellos un vínculo especial de persona a persona.

- ✪ Desde su punto de vista sólo recibió ayuda de dos personas, aunque fueron vitales. Su hermana, que ya estaba al tanto porque la había oído llorar un día al telefonarla, fue quien la ayudó a huir, quien la acogió en su casa unos días y quien la acompañó a denunciar. La otra persona fue el policía que la atendió el primer día y que desde entonces se encargó de protegerla e incluso de intervenir ante el maltratador.
- ✪ Sintió inmediatamente el apoyo de su padre y su madrastra. Le creyeron. El hecho de que las personas del organismo regional de igualdad y que su familia la escucharan fue crucial, porque él era un hombre tan prestigioso que pensó que nadie iba a creerla a ella.
- ✪ Respecto a los recursos de su entorno personal, surgieron *a posteriori*, una vez tomada la decisión de separarse, y en el momento en el que lo contó, percibió todo el apoyo. El apoyo de su hija lo tuvo en todo momento pues ella también fue víctima de la situación y también necesitó ayuda.
- ✪ El elemento que facilitó la decisión de romper con el maltratador fueron las conversaciones que mantuvo con amigas suyas y amigas de él. Nunca recurrió a servicios públicos, sino que fueron estas relaciones las que le abrieron los ojos y animaron a separarse de él. Asimismo, la buena relación con sus padres y el poder marcharse a su casa después de las discusiones con el maltratador pusieron más fáciles las cosas.
- ✪ Sus principales apoyos fueron, primero, su familia. Luego el personal de servicios sociales, de la Concejalía y la psicóloga que le atendió y luego, el resto de mujeres de los grupos de terapia a

los que ha acudido. También se refiere a la gente que te vas encontrando, que te va diciendo cosas que te ayudan.

- ✦ Valora positivamente la ayuda que le prestaron sus vecinos llamando a la policía, la atención de la propia policía, la insistencia de la asistente social en que lo denunciara, la psicóloga a la que fue a terapia. La atención que le prestó su propia hija mayor cuando tuvo que acoger a su madre en su casa.
- ✦ El buen consejo de una hermana, la ayuda brindada por una amiga para conseguir que un contacto personal le alquilara rápidamente un piso a una mujer sin trabajo y la ayuda económica de los padres para afrontar los primeros meses de alquiler fueron decisivos para animarse a buscar a profesionales en la esfera privada y lograr la separación de hecho.
- ✦ Un policía *"con sensibilidad"* la asesoró convenientemente.
- ✦ Los compañeros y compañeras del trabajo fueron clave en una situación en la que carecía de todo apoyo familiar y su red relacional era casi nula. Fueron los que insistieron y prestaron su apoyo valorándola y ofreciéndole recursos. También encontró pasado un tiempo el deseado apoyo de su propio hijo y el de su hermana y su cuñado una vez que supieron la verdad de lo que le pasaba.
- ✦ Aunque al principio no era muy consciente, en realidad la ayudaron muchas personas en distintos momentos de su vida: sus hijos protegiéndola, un matrimonio amigo abriéndole los ojos, una buena amiga que ya sabía lo que era el maltrato instalándose en su casa y que la hizo fuerte a ella, la policía que la atendió al denunciar, la abogada que le tramitó la separación y otros profesionales que todavía la ayudan en su recuperación y la protegen.
- ✦ Fueron varias las personas de su familia y de su vecindad quienes le insistieron en separarse y gracias a esa insistencia dio el paso y encontró la ayuda que necesitaba para recuperar su autoestima. Pero además, una vez en el centro de la Mujer fueron las propias compañeras de experiencias de maltrato las que le ayudaron muchísimo tanto a su hijo como a ella.

*"Me convencieron de que yo era persona, que el fallo no había sido mío. Ellas me ayudaron a encontrar esa salida que sola no veía. Y también me ayudaron a ver que mis hijos tenían problemas y que era yo quien mejorando les haría mejorar a ellos"*



- ✦ A pesar del tiempo que eludió los consejos de su familia y sus amistades y se distanció de ellos, nunca dejaron de apoyarla y a ellos reconoce que les debe su tranquilidad actual. Además, hubo profesionales como un amigo abogado que le ayudó de forma particular con los procesos judiciales.
- ✦ Considera que ha tenido suerte, que el policía que la atendió se preocupó particularmente de ella insistiéndole en que denunciara. También su médico de cabecera, que la conocía bien, no dudó en ningún momento en hacerle el parte de lesiones y luego, mientras trabajaba también tuvo la suerte de que una clienta le recomendó un centro de atención a la mujer donde conoció a un psicólogo que la ha ayudado muchísimo.
- ✦ Una amiga que tenía una tienda le ayudó con comida y productos de limpieza en los primeros tiempos donde necesitaba lo más básico para tirar hacia delante.

## LOS MEDIOS A LOS QUE SE RECURRIÓ

Dando continuidad al apartado anterior, pero centrándonos más en los medios institucionales, a lo largo de la casuística analizada seguimos encontrando básicamente dos grupos de mujeres, uno mayoritario que recurrió al sistema habilitado para atender este tipo de casos en el momento en que transcurrían los hechos y, otro minoritario en el que las mujeres no recurrieron a ningún tipo de apoyo institucional público ni apoyo profesional privado hasta que no transcurrieron varios años desde la separación.

Hay que tener presente que los medios disponibles y conocidos eran mucho más escasos hace unos años y esta circunstancia ha influido en el tipo de asistencia recibida por nuestras protagonistas. La mayoría de las experiencias de violencia (en 11 casos de 19) se vivieron años antes de la aprobación de la Ley 1/2004 de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género y, por tanto, no estaban tan generalizados los mecanismos institucionales como lo están ahora, salvo en algunas Comunidades Autónomas más pioneras.

En el grupo mayoritario de experiencias donde se **ha podido recurrir a diversos medios** encontramos los siguientes casos:

- ✦ Tras la denuncia los Guardias Civiles la llevaron inmediatamente al hospital para hacerle un parte de lesiones y de allí la acompañaron a casa para recoger sus cosas y conducirla a ella y a su hijo a una Casa de Acogida. Recibió asesoramiento en la Casa de la Mujer y talleres de

apoyo con educadoras sociales. También recibió ayuda de las trabajadoras sociales para escolarizar a su hijo y encontrar efectivamente un trabajo.

- ★ Recurrió a los servicios sociales del ayuntamiento de la ciudad a la que se marchó con sus hijos. Los asistentes sociales la convencieron de que hiciera unos cursos y a partir de ahí obtuvo una ayuda económica por dos años. Sacándose el graduado, una persona le informó de que había una asociación privada sin ánimo de lucro que apoyaba a mujeres maltratadas y allí fue donde le prestaron apoyo psicológico y jurídico para separarse y tramitar el divorcio y con ese apoyo también pudo recuperar una vivienda familiar.
- ★ Primero se citó dos o tres veces con una trabajadora social que la orientó sobre cómo organizar la huida de casa en coordinación con la policía. A partir de ahí: Casa de Acogida, denuncia y todo el apoyo médico, psicológico, de reeducación con talleres de perspectiva de género e igualdad, así como el asesoramiento social y judicial, formación y orientación laboral. Además, también la ayudaron a buscar un colegio para sus hijas. Recibió una prestación económica y también el apoyo para encontrar el piso de alquiler en el que hoy vive.
- ★ Sólo recurrió a un abogado de oficio para tramitar el divorcio y a un centro de apoyo psicológico con cuya psicóloga aún no ha roto el vínculo.
- ★ Una vez se abrió a sus padres y encontró su apoyo empezó a confiar en las instituciones y se precipitó todo el proceso de atención a las víctimas de violencia de género de su comunidad autónoma: Denuncia, casa de urgencia primero, Casa de Acogida después y piso tutelado; en otra ciudad más grande lejos del lugar donde él es una persona de prestigio. Todo ello, al amparo del organismo de igualdad regional que fue clave como ayuda, la sostuvo y protegió.
- ★ Los medios que se pusieron en marcha a partir de la denuncia consistieron en la asignación de una abogada de oficio que la acompañó en el juicio rápido para conseguir la orden de alejamiento (él lleva pulsera); la atención psicológica a ella y a sus hijos en un centro público especializado en violencia de género y la protección de un escolta.

*“Fuimos mi hija y yo, contamos nuestras peripecias, cómo vivíamos, el terror que teníamos... y me ayudaron a conseguir que me pusieran escolta rápidamente, así que él no vino más por casa porque se enteró. Vinimos aquí como el que va a Lourdes: no sabíamos qué teníamos que pedir pero que por favor nos ayudaran, y lo hicieron”*

- ★ Tras la denuncia ingresó con su hija en la Casa de Acogida y allí recibió todo tipo de atenciones: una terapia psicológica individual y talleres con dinámicas grupales (sobre igualdad y perspectiva de género); apoyo y asesoramiento legal y laboral consiguiendo un empleo mientras la casa le facilitaba recursos para el cuidado de su hija; y además, orientación para formarse que fue lo que le ayudó a cursar estudios universitarios a distancia.
- ★ Aparte de a la Guardia Civil, recurrió al Centro de salud y a dos Casas de la Mujer de dos localidades distintas.
- ★ Fue atendida inicialmente por un equipo de mujeres policías especializadas en maltrato, consiguió un letrado de oficio gracias a que la propia presidenta del colegio de abogados de su provincia le atendiera personalmente y tuvo mucha ayuda psicológica y rehabilitación en un centro de atención a la mujer.
- ★ Durante el primer año tras la ruptura, quienes más le ayudaron fueron el personal de un centro de atención a mujeres víctimas de maltrato que había en la capital. Según señala, le sirvió especialmente la terapia de grupo con otras mujeres con las que compartía sus historias, entre las que se sentía una más:

*"Todas éramos iguales, todas teníamos problemas, veníamos y nos lo contábamos".*

También fue saliendo poco a poco, gracias a la ayuda de las monjas del centro y un psicólogo. Después se marchó a vivir a otra localidad con su actual pareja, sin embargo, sigue teniendo un vínculo estrecho con la Asociación, a la que acude regularmente siempre que visita esa ciudad, pues la considera *"su segunda familia"*, para ella *"son lo mejor del mundo"*. Ha encontrado a personas que le valoran como ella es, que le han ayudado a recuperar poco a poco la autoestima.
- ★ A través de un abogado particular pidió la nulidad civil del matrimonio y puso la demanda de divorcio, estaba destruida y sin capacidad para tomar claramente decisiones, su abogado no le aconsejó poner una denuncia por violencia aunque sí la derivó a Servicios Sociales donde pusieron medidas excepcionales de protección por reconocer que había una situación de riesgo. Comenzó allí una terapia y fue la psicóloga la que identificó la situación de violencia, quien solicitó un sistema de protección y quien la derivó a la Casa de la Mujer a continuar la terapia y participar en los talleres con otras mujeres afectadas. Allí fue atendida también por una trabajadora social. Aunque de eso hace más de cuatro años, hoy en día sigue teniendo a su disposición un móvil conectado a la policía.

- ✦ En el Centro recibió ayuda psicológica en forma de dinámicas grupales, además de un tratamiento específico para que su hijo eliminara los modelos de conducta violenta que empezaba a copiar de su padre. Asimismo recibió apoyo jurídico y accedió a cursos de formación profesional que la hicieron conseguir el trabajo actual.
- ✦ En estos últimos años recibió diversos tipos de protección: la presencia de la policía varias veces, el encarcelamiento de su marido, la pulsera de control que le pusieron a él y el sistema de teleasistencia con GPS a ella para hacer cumplir la orden de alejamiento. Además agradece mucho la ayuda jurídica gratuita que le sirvió para divorciarse como ella quería. También obtuvo ayuda psicológica en un centro de atención a víctimas de maltrato. Por último, obtuvo una ayuda económica por estar sin trabajar un tiempo *"como si fuera el paro"*. De todo ello está muy agradecida.
- ✦ Aunque esta mujer verbaliza que claramente la salida se debió a un proceso de decisión personal, reconoce que el éxito de la misma se debió a factores externos. Recurrió a la denuncia judicial por dos veces, porque la primera vez retiró la acusación, y desde entonces ha sido beneficiaria de medidas de protección de la Guardia Civil y dispone todavía (a pesar de haber transcurrido muchos años desde la ruptura) de una pulsera de teleasistencia. En distintos momentos de su vida, consiguió con mucho esfuerzo económico ayuda en la terapia psicológica y sobre todo la complicidad de un abogado particular que estaba muy sensibilizado con el tema y que consiguió convencer a su pareja de que se trataba de una ruptura temporal, dándole tiempo a ella para *"tomar fuerzas"* y conseguir con la demanda de separación que se repartieron un dinero que a ella le sirvió para dar la entrada para comprar un piso.

En el grupo donde **la ayuda externa apenas fue significativa o más tardía** contamos con las siguientes aportaciones:

- ✦ No recurrió a ayudas externas durante el proceso de salida, sino muchos años después de la ruptura, cuando vio un tríptico en un Servicio de Atención a la Mujer. Cuando lo leyó fue cuando reconoció realmente que había vivido una experiencia de violencia de género de la que había salido sin recurrir a ayuda especializada y eso la había dejado con unas secuelas psicológicas que consiguió superar participando por cuenta propia en un Taller de autoestima y una Terapia individual de siete meses, a partir de ahí es cuando ha recuperado la seguridad en sí misma y su carácter extrovertido de antes de la relación donde sufrió la violencia.

- ✦ Aunque tampoco recurrió a ayudas externas inicialmente, porque por entonces no las había o no las conocía, fue también unos años después cuando volvió del extranjero cuando decidió acudir a un servicio público de atención a mujeres víctimas de maltrato y donde recibió el apoyo psicológico que necesitaba para recomponer, por fin, su vida.

De todas estas declaraciones se confirma que la primera ayuda para salir de la violencia procede de dentro de cada mujer, aunque se precipita con la ayuda de terceras personas. La opinión recabada sobre los medios disponibles en cada momento (sobre todo públicos, pero también privados), indica que éstos han sido los instrumentos que han hecho más factible la salida. Se profundizará a este respecto en el epígrafe 5.

## LOS AVATARES DEL PROCESO DE RUPTURA CON LA VIOLENCIA

En muchas de las historias de vida analizadas, donde la mujer se ha visto empoderada rápidamente, y decide por sí misma romper la relación con el maltratador, encontramos que la actitud y conductas violentas de éste se intensifican. Cuando el maltratador no acepta la ruptura, suele aumentar el acoso y la persecución, procesos que pueden durar muchos meses, que ponen en riesgo la seguridad de las víctimas y que las pueden hacer dudar sobre lo acertado de su decisión. En definitiva, cuestionan el mantenimiento de la reacción o fase “e” del modelo transteórico.



*“Yo me iba de casa y volvía. Así, años”*

- ✦ Le denunció varias veces pero su inseguridad, el miedo a vivir sola, y el quererle poco la hacía perdonarle, intentaba no echarle todas las culpas a él sino pensar que ella también tenía parte de culpa.
- ✦ Una vez consiguió echarlo de casa, él siguió amenazándola por teléfono con mensajes muy insultantes, y dejándole notas en el coche. Tuvo que dar de baja los teléfonos. Le rayaba el coche o aporreaba la puerta de su casa insistentemente con las consiguientes quejas de los vecinos. Se presentaba también a la salida de su trabajo y la insultaba a gritos. Todo ese tiempo de acoso y persecución duró más que su propia relación. Y siguió teniéndole miedo hasta

muchos años después, que se resolvió en un fugaz enfrentamiento de miradas de la que ella salió victoriosa, sin achantarse. Y desde entonces él no la ha vuelto a molestar.

En bastantes ocasiones, la intensificación de la violencia que conlleva la vuelta con el agresor constituye la espita final según la cuál la mujer da el paso definitivo de salida poniendo distancia definitiva con su agresor a través de distintas fórmulas de evitación o huida: desapareciendo de su alcance o provocando el necesario alejamiento del agresor por sentencia judicial (desde la prohibición de visitas o contacto, hasta el confinamiento en prisión).

- ★ Cuando le comunicó la decisión de separarse, él se puso muy violento y la acosó y persiguió durante cuatro meses. Fue el tiempo en el que ella pasó más miedo y al final decidió trasladarse a vivir fuera de España donde recuperó su seguridad y pudo rehacer su vida desde cero.
- ★ Hay un periodo en el que él va a la casa de ambos a recoger cosas y en esas visitas siempre la amenaza, pero ella nunca le recibe a solas. Tiene miedo. En una de esas visitas discuten fuertemente. A pesar de que las amenazas se agravaron, ella pudo darse cuenta de que él actuaba conscientemente y que el alcohol sólo era una disculpa, por lo que reforzó aún más su decisión.
- ★ Hubo una ruptura frustrada cuando huyó a su país, pero él la buscó y la convenció de que volviera. Solo la segunda vez cuando lo denunció, el proceso se hizo irreversible.
- ★ El proceso fue largo porque comenzó en el momento en que empezó a acudir a terapia hasta que el marido se fue efectivamente de casa, seis años después. Paradójicamente, de forma simultánea a que presentara la demanda de separación, su marido presentó otra contra ella, bajo el pretexto de que ella no le guardaba la obediencia debida, y de que le estaba estrangulando económicamente. Del juicio, ella consiguió la casa pero el ex marido logró la custodia de la hija menor. Desde que ella puso la demanda de separación hasta que el marido se fue, se encerraba cada vez que él llegaba a casa porque según ella, sólo cruzar dos palabras era pretexto para llegar a los límites con el marido, situación que la aterrorizaba. Vivían en la misma casa pero ella no quería cruzar palabra con él más que por medios legales. Ella le dejó muy claro que ante cualquier cosa, llamaba a la policía y en ese periodo no volvió a atacarla.
- ★ Estaba de baja y todavía tenía que ir con frecuencia al pueblo. Una noche en que se quedó a dormir en su antigua casa, él llamó a su puerta y ella le abrió. Pasó prácticamente allí toda la

noche rogándole que retirara las denuncias e intentando manipular su decisión. Ella se dio cuenta enseguida que había sido un error dejarle entrar, y como pudo aguantó toda la noche hasta que él se durmió, entonces se fue corriendo y cogió el primer autobús que salía de allí. Lo primero que hizo fue ir a ver a la psicóloga de la Casa de la Mujer. En ese momento hablaron con el Centro de Salud y trasladaron su expediente a su nueva ciudad de residencia.

- ★ Fue obligada a convivir con el agresor cuando éste la encontró en su primera huida a otra ciudad cercana. Vivió aterrorizada hasta que ella misma tomó la decisión de huir mucho más lejos donde su pareja nunca la encontraría.



*“Sin altibajos, porque cuando di el paso fue como si me cayera todo encima. Me di cuenta de repente de todo lo que pasaba y ya ni un paso atrás, sabía fijo que quería ir adelante y no volver a verlo”*

- ★ A pesar de que el maltratador le hizo seguimiento y apareció en varias ocasiones amenazándola tras el último intento de suicidio todo fue tan rotundo que una vez dado el gran paso de romper nunca hubo altibajos, ni ninguna duda por su parte.

Estos dos últimos casos son bastante excepcionales por su rotundidad. Ha podido comprobarse que en general, han predominado las conductas de ida y vuelta, lo que indica que el proceso de ruptura no es fácil y a menudo se topa con **obstáculos diversos**.

A la vista de las historias analizadas, las situaciones de titubeo o marcha atrás de la decisión antes de la separación definitiva han podido deberse a dos tipos principales de barreras en la búsqueda de ayuda: una **situación económica** precaria si se empieza desde cero y, sobre todo, cuando hay hijos pequeños a su cargo.

En particular nos detenemos ahora en la **influencia de las hijas e hijos**, pues igual que se indicaba que a veces son factor desencadenante (la mujer rompe con el maltratador para evitar el sufrimiento de éstos), en otras pueden ser consciente o inconscientemente un factor ralentizante que pueden conducir a la recaída:



*“Te encuentras en un tira y afloja, porque el niño pequeño me decía que no me separara. Yo tenía dudas por el chantaje emocional que me hacían los niños. Te ves con dos de tus hijos en contra tuya, que su padre les influía mucho porque ya no quería separarse”*

- ✦ Buscó otra casa para ella y sus hijos pues no quería volver al lugar donde la había golpeado por última vez, agresión que llevó al maltratador un tiempo a la cárcel. En el juicio no quiso denunciarle pero la agresión había sido tan brutal que se decretó una orden de alejamiento. Él estuvo fuera de la ciudad un tiempo pero luego regresó y "como no tenía donde ir" volvió a acogerlo en casa. Durante más de un año no la molestó, pero después empezó otra vez y tuvieron otro altercado al que acudió la policía y volvió a apresarlo. Cuando volvió a salir llevaba una pulsera. Sin embargo sus hijos le pidieron que lo indultara y una vez más cedió ante la presión de sus hijos y él siguió haciéndole la vida imposible.



*"Yo, todo ese tiempo siempre había luchado por la relación, (llora) y yo le había perdonado sin que él me pidiera perdón. Y yo lo había aguantado todo, yo me había olvidado de mi misma. Yo no tenía sueños, yo no podía hablar, yo no podía leer libros, ni ver en la tele lo que yo quisiera, yo no podía estar con nadie. Con él tampoco podía hablar porque no me escuchaba. Con mis niños yo no podía hablar; si yo ni les daba besos a mis niños. Entonces ahí yo no me rendí, al revés, yo lo que dije es que yo no quería seguir así. Y también creo que esa fuerza la tuve porque estuve tres o cuatro semanas sin él porque estaba en la cárcel, antes estaba con él siempre, noche, tarde y mañana. Y en ese tiempo yo crecí. Y yo le dije que no. Y claro, él se puso como loco"*

Pero lo abandonó.

- ✦ Tras la separación, la tranquilidad duró poco y unos meses después volvieron las amenazas. Posteriormente hubo un paréntesis de unos años sin saber de él, que lo atribuye a que su ex marido tuvo en ese periodo otra pareja. Las amenazas se reanudaron después de que su hijo pequeño demandara conocer a su padre, se vieron y la segunda vez que hablaron por teléfono el niño dijo que no quería volver a verle más. Después de eso hubo algún episodio violento con otro hijo mayor de amenazas o agresiones a bienes materiales e incluso estuvo tres meses detenido por agredir a su hijo. Periódicamente, reaparece y amenaza. Sin embargo, el proceso no tiene marcha atrás y ha decidido disfrutar de la vida y darle a esa coyuntura la importancia justa.
- ✦ Aguantó todo el maltrato por su hijo y cuando le comentó que dejaba a su padre, éste se enfadó y dejó de hablarle. Casi se echa atrás hasta que le explicó todo y fue comprendida y apoyada.



*“Él no comprendía nada, por eso me arrepentí de haberle dejado al margen y que no se enterara de nada. Su padre le malmetía y su novia le malmetía también, porque mi hijo bajaba prestigio porque su madre se había ido de casa. Y hasta que yo hablé con él se creía todo lo que le decía su padre”*



*“No me imagino las personas que tienen hijos, no quiero ni imaginarlo. Creo que los hijos te pueden dar fuerzas. Ahora que tengo una hija creo que los hijos son un lastre, pero también te dan energía para salir”*

## **DÓNDE QUEDÓ EL MALTRATADOR**

Un aspecto en el que se coincide como clave para conseguir el éxito de la ruptura es el **cambio de la imagen del hombre, situando la culpa donde corresponde**. En la mayoría de los casos conlleva una separación física, que sólo tiene éxito si no se sucumbe a las tentaciones de reconciliación con la que suele presionar el maltratador o al miedo provocado por las amenazas.

Las mujeres declaran que poner distancia por medio facilita la reflexión necesaria para dejar las cosas claras, ser conscientes de todo el proceso llevado a cabo y reforzar la posición ante posibles reincidencias.

En realidad, de los casos estudiados parece fundamental la **desconexión total con el maltratador** y cuanto más lejos mejor:



*“Gracias a Dios, mi marido entró en prisión.”*

Vivió la emancipación a los 30. Él estuvo un tiempo en la cárcel y cuando salió ella ya estaba lejos de su domicilio. Durante mucho tiempo estuvo acosándola, llamándola, persiguiéndole, poniéndole detectives que la siguieran... pero ella tuvo claro que la clave era no responder jamás, ni una pizca, ni un instante. Fue una táctica autoimpuesta pues de lo contrario él siempre trataría de convencerla de volver junto a él. Jamás volvió a verlo.

- En el juicio él llegó a abalanzarse sobre la propia jueza y lo mandaron a la cárcel. Pero salió con una orden de alejamiento y se lo encontró al poco por la calle, ella pensó en hacer la llamada de socorro pero no pasó nada. Consiguió que le quedara a ella la casa en usufructo, cambió la cerradura y se fue a vivir con sus hijos. La siguiente vez que se acercó a ella tuvieron un

altercado pero él se achantó en seguida. Tuvieron un divorcio *express* y él se marchó a vivir a otra ciudad, incluso ahora ha conseguido que les pase algo de pensión.

*“Me dejó en paz. No hizo por volver a la casa. Nunca pasó la pensión y no quise denunciarle por mi hija, para que no tuviera derecho a llevársela, porque ella no quería. Ahora que ella es mayor de edad le he denunciado y a veces me entra un dinero. Me amenazó en la distancia, pero no viene por aquí. Cogió miedo, porque son personas cobardes”*

- ✦ El divorcio tardó mucho porque él no se presentaba al juzgado. A veces todavía hace llamadas y no dice nada. La estuvo siguiendo y esperando a la puerta del trabajo hasta que un día ya no volvió más porque el hijo habló seriamente con su padre. Ahora no sabe nada de él.

- ✦ Fue juzgado y condenado con nueve meses de cárcel pero no llegó a pasar ni una noche en el cuartelillo por un problema burocrático.

*“Debe de vivir tan contento por ahí, haciendo de las suyas por el mundo.”*

- ✦ Después de todo el proceso judicial él cumplió Servicios a la Comunidad. Ahora está en el pueblo, con la otra mujer con quien la engañó. La última amenaza que recibió fue a través de una llamada de teléfono a casa del familiar con quien ella vive, el cual contestó al teléfono en su lugar. Desde entonces no ha vuelto a saber directamente de él, aunque tampoco va por el pueblo. Sabe que tiene más juicios pendientes por otras causas y es posible que aunque sea por acumulación de condenas, finalmente cumpla cárcel.

- ✦ Tras el ingreso hospitalario de ella, a él le llevaron a otra ciudad lejana en un intento fracasado de desintoxicación. A su vuelta le puso como condición que le quitara las denuncias y a cambio él le concedería el divorcio de mutuo acuerdo; ella aceptó esas condiciones y él no la molestó más. Él se volvió a casar, pero al parecer en su nueva relación, el maltratado es él. En todo caso ella ha evitado a toda costa volver a verle, porque eso le revolvería todo el pasado, y quiere evitarlo.

- ✦ El maltratador recibió una orden de alejamiento y por rachas aparece y desaparece de la vida de su ex mujer porque ésta se ha trasladado a una población mucho más pequeña pero no muy lejana de donde vive aquél. También ha estado en la cárcel por agresiones contra miembros de su familia.

- ✦ El maltratador vive en otra ciudad con sus hijos más pequeños y vive de lo que le manda ella para los hijos. Está en prisión domiciliaria y lleva brazaletes. *“Pero yo trato de no saber nada de él”.*
- ✦ Su marido el maltratador primero se marchó de casa con otra mujer y luego abandonó la Comunidad Autónoma y no ha vuelto a saber nada de él.
- ✦ Murió en un accidente de tráfico pasados varios años después de la separación.
- ✦ Desde el día que lo denunció no lo ha visto.

*“Eso era lo único que yo pedía: no verle más. Yo tenía miedo porque él me había dicho toda la vida que no me podría separar de él porque yo iba a ir con los pies por delante o que me iba a quemar con la casa dentro, que jamás intentara divorciarme, que hiciera lo que hiciera, teníamos que estar juntos hasta el final. Así que pensaba que si le llegaba la carta de que teníamos que ir a un juzgado, me mataba antes. Y la policía estuvo patrullando ese día hasta la madrugada en que llegó.*

*Oí cómo gritaba, porque le debieron poner la pulsera al momento, le pillaron y no le dejaron entrar a mi casa. Según el médico forense su obsesión era que yo me muriera, y que obviamente en los picos maníacos mucho más. Así que ponía máxima protección hacia mi persona, porque temen por mi vida”*

Como la separación ha sido reciente, él lleva pulsera y no puede estar a menos de cinco kilómetros de ella y ella tiene un escolta por su especial situación de vulnerabilidad (vive en una casa aislada en el campo y ha perdido la vista).

- ✦ Una vez divorciada y con una orden de alejamiento, siguió molestándola, acosándola y persiguiéndola mucho tiempo, a excepción de la etapa que pasó en prisión por atraco y falsificación. En la cárcel él empezó a tener miedo y el ambiente le afectó mucho. Cuando pasó al régimen abierto, la asistente social la llamó para proponerle que lo acogiera en casa para que pudiera reinsertarse antes. **Ella se negó.** Pasaron los años y lo único que le consistió fue que viera de vez en cuando a los hijos. Él ya estaba debilitado por los problemas asociados a la drogadicción y aunque pasó a hacer una vida “más normal”, un tiempo después, falleció.

De acuerdo con alguno de estos testimonios, **no siempre ha sido tan fácil poner mucha distancia por medio** y evitar la proximidad del maltratador, no obstante, las mujeres han aprendido a mantener su integridad y evitarlos.

- ✦ Durante estos años se ha visto obligada a ver al padre de su hija pues legalmente él puede, tiene y quiere ver a la niña. En su momento cuando salió la sentencia de divorcio, comenzaron las visitas en un punto de encuentro con mediación; a través de esa mediación, llegaron a un acuerdo a favor de la niña, de mantener cordialidad cuando él fuera a buscarla y para poder consensuar su educación. Esto fue así durante un tiempo, pero hace 8 ó 9 meses, ella piensa que debido a esta cordialidad, él comenzó a reclamar un espacio en sus vidas, prácticamente se creyó con derecho a reanudar la relación, así que ella tuvo que cambiar la actitud en estos encuentros y comenzaron de nuevo los insultos.

*“Le dejé claro que manteníamos la relación únicamente por la cría y que el resto sobraba Corté totalmente”*

- ✦ Como ahora ella y el maltratador viven en la misma ciudad capital de provincias, durante los últimos años ha sabido varias veces de él, siempre refiriéndose a ella con desprecio e insultos. Durante un tiempo volvieron las amenazas (se enteró que ella colaboraba en cuestiones relacionadas con la violencia de género) lo que *“despertó su ira”*. Vive aún con miedo, pero sin embargo, se siente mucho más fuerte y con más recursos para defenderse que antes.
- ✦ Su ex pareja vive en la ciudad de al lado con su pareja actual, y hace muy poco que lo ha tenido que volver a denunciar porque la ha amenazado a través de un mail a su hija. Ella, a pesar del miedo, está dispuesta a denunciar siempre que sea necesario pues es consciente de que su mejor aliado es la justicia.
- ✦ Siguen teniendo pleitos pendientes de diversos tipos pese a haberse separado hace muchos años. Después de separarse, él le amenazó con seguir vigilándola y alquiló una casa cerca de la de ella para presionarla. Con posterioridad ella se lo ha encontrado por la localidad *“cada vez que lo veo tiemblo”*, pero también siente que se ha hecho dueña de su vida y que depende de sí misma.

Como puede observarse, y posiblemente debido a que se trata de casos sucedidos antes de la Ley 1/2004, hasta la fecha de este estudio los maltratadores de algunos de los casos analizados **no han cambiado apenas su comportamiento**, o no han sido objeto de intervención pública o privada encaminada a la corrección de sus conductas (más allá de estancias pasajeras en la cárcel). Desde la percepción de las ex víctimas algunos de ellos siguen constituyendo una amenaza

potencial, pero las mujeres de nuestros relatos han aprendido a evitarlos con distintas artes. No así otras mujeres que después han caído en sus redes.

Parece por tanto evidente que, además de seguir siendo necesarias acciones preventivas y de sensibilización para el resto de potenciales víctimas, una asignatura pendiente de la atención institucional hacia la violencia de género puede residir en la **necesidad de incorporar más actuaciones de reconducción de maltratadores.**

## **ALGUNOS CAMBIOS EXPERIMENTADOS A RAÍZ DE LA RUPTURA**

Antes de pasar a relatar el balance general que hacen las protagonistas de este estudio sobre lo que ha significado para ellas la ruptura con la violencia y su propio empoderamiento, ahora se exponen algunos de los cambios inmediatos que provocó interiorizar este proceso en ellas y que tiene que ver con **primeras sensaciones, sentimientos contradictorios o cambios determinantes en la forma de vivir.**

Aparecen casos en los que la mujer descubre mucho más tarde que lo que ha sufrido tiempo atrás ha sido maltrato, casos de mujeres que al principio se sienten perdidas y, por contraste, casos de mujeres que desde el primer instante saborean la liberación del yugo del maltratador.

- ✪ La huida le hizo experimentar una gran sensación de libertad, se sentía feliz, eufórica.
  
- ✪ Vivió una etapa de "calvario y nerviosismo". Lo describe como un proceso basado en la incertidumbre y el miedo, sobre todo con respecto a la posibilidad de que le quitara él a su hija común puesto que pensaba que como era extranjera quizás la justicia le diera la razón a él. Pero este miedo se fue disipando con el apoyo que recibió en la Casa de Acogida, donde pasó nueve meses y tras la incertidumbre inicial, comprendió lo que le estaba pasando. Siente que allí se reforzó su decisión y que la ayudaron a valorar los pros y los contras. Aún así, tenía mucha ansiedad y buscaba más apoyos y ayudas fuera de la casa pues sentía mucha impaciencia y mucha inquietud, las y los profesionales que conoció le decían que tuviera paciencia que en realidad estaba cubierta, y tenían razón. Resume así su sensación:

*"Hay una gran desconexión de la persona: estás en un sitio en el que hay de todo y te ayudan en todo y sin embargo, tú estás vacía, perdida y sientes que te falta todo y sé que esta misma vivencia es común a la de otras mujeres maltratadas"*

- ✦ De forma providencial, a los quince días de ubicarse en su nuevo piso de alquiler consiguió su primer trabajo y a partir de ahí ha ido creciendo personal y profesionalmente. Llegó un momento en que compatibilizaba estudios secundarios y varios trabajos para salir adelante.

*“En esa época ya tenía mi piso con dos colchones, un camping gas, una tele vieja y unos cojines. Mis hijos adolescentes se ocupaban del pequeño cuando yo no podía. Y a pesar de trabajar tanto y tener tantas dificultades, me sentía feliz y liberada”*

- ✦ Hubo muchos sentimientos confusos. Sintió que toda la información la vivió de golpe, puesto que ella ni siquiera cuando pensó en separarse se reconocía como “mujer maltratada”, seguía pensando que estaba viviendo una relación que “era lo normal”. Lo describe así:

*“De repente es como un golpe en la cabeza y eres consciente que a ti te ha pasado y que te han tratado mal”*

- ✦ Mientras padeció la violencia no pidió ayuda. Vivió ese tiempo con gran desesperación y dolor, pero sin ver en ningún momento la salida, la única vía posible que encontraba era el suicidio, por ello se tiró de un coche en marcha en una ocasión. Un tiempo después de salir de la situación de violencia, alrededor de un año “cuando llegó la tranquilidad” sufrió una trombosis. De alguna manera, ella lo explica como una consecuencia *a posteriori* del tiempo que vivió con tanta tensión y sufrimiento; lo cual le ha dejado ligeras secuelas de inmovilidad en su mano derecha, y le afectó también a la garganta, lo que en ocasiones la deja sin voz. También tiene un soplo en el corazón. Su salida fue, tras aguantar durante todo ese tiempo esta relación, explotar e intentar escaparse suicidándose. Pero aceptó ayuda: fue dejándose llevar por sus familiares a un entorno diferente y comenzó a acudir a los recursos que luego le sirvieron para recuperarse.

- ✦ Ella sola con su bebé, en nuestro país estaba asustada, no sabía lo que suponía denunciar y si luego tendría que volver con él o no, le costaba entender lo que ocurría. Fue un tiempo de incertidumbre y miedo, pero está orgullosa de haber luchado por su hijo.

- ✦ Evoca la ruptura como un proceso necesario para dejar de odiar a su ex marido y aprender a perdonar.

*“Hasta que él no entró en prisión yo no viví tranquila. Me quiso matar, me perseguía, daba voces en mi casa, en el trabajo, por todas partes. En cuanto entró en prisión yo sentí tranquilidad, empecé a vivir con tranquilidad y con libertad sabiendo que no iba a aparecer en cualquier momento”*

- ✦ Sentía en todo momento mucho miedo y fue poco a poco en la terapia con la psicóloga donde fue adquiriendo fuerzas suficientes para afrontar su día a día.
- ✦ Comprobó que la única manera de librarse de él y de la presión de sus hijos era marcharse a otra ciudad, buscó un nuevo lugar, un nuevo trabajo y así rehízo su vida.
- ✦ Esa experiencia le marcó mucho, en muchos niveles:  
*“Di la patada en el suelo a la vida y dije que no. Tras esta experiencia me he valorado mucho más a mí”*

## 5. LOS FACTORES CLAVE DEL ÉXITO PARA SALIR DE LA VIOLENCIA

Como ya se ha visto, en una buena parte de los casos analizados el paso a la ruptura con el maltratador ha significado la utilización de una serie de recursos públicos y/o privados por parte de las mujeres entrevistadas. Ha habido unos relatos en los que se aprecia la disponibilidad de un protocolo de actuaciones o el encadenamiento de distintos medios y a partir de ahí se pone en marcha la "rueda". También ha habido relatos donde sus protagonistas tan sólo pudieron o supieron recurrir a apoyos aislados.

En todo caso al preguntar por la valoración de este tipo de actuaciones descubrimos que hay una serie de intervenciones en las que se concentra el acuerdo sobre su eficacia, y de las que se manifiesta un profundo agradecimiento, pero también se han recogido opiniones que permiten a las instituciones reflexionar acerca de cuáles son los puntos más críticos del sistema donde aún es necesario mejorar el servicio.

### LA EVOLUCIÓN DE LA AYUDA INSTITUCIONAL

Debe recordarse que en una parte de las historias de vida analizadas los procesos de ruptura se iniciaron antes de que se habilitaran los protocolos específicos de atención a la violencia de género de forma generalizable al conjunto del territorio español.

En general, de los testimonios se deduce **el claro avance** en los últimos años que han supuesto la sistematización de actuaciones y puesta en marcha de protocolos de ayuda destinados a las mujeres que sufren maltrato y a sus hijas e hijos.

Rescatamos algunos testimonios de esa comparación.

- ★ Ahora para ella la situación es diferente, existe un mayor apoyo social y ya se cree a las mujeres, no se las cuestiona; sin embargo, hace dos décadas, cuando a ella le sucedió aquello, era difícilmente creíble.

*"No le podías decir nada a nadie, en la época mía en que yo me casé, no era bien visto, no era tan fácil"*

Cuando en su día denunció los malos tratos, evitó contar ciertas cosas, según reconoce ahora, como el hecho de que la violara, de que le tapara la boca para que no gritara cuando le pegaba, es algo que le hacía sentir mal ("*porque me sentía sucia*") y por eso prefirió no denunciarlo. Aunque ahora lo ve de otra manera, y piensa que tenía que haberlo denunciado.



También comenta que en su día no había tantos centros públicos de atención a víctimas como hay ahora, ni difusión al respecto.

- ✦ Hace quince años no existían los recursos institucionales que hay ahora o al menos ella no los conocía; si por entonces hubiera tenido apoyo profesional, sobre todo psicológico cree que el proceso de ruptura no se hubiera dilatado tanto en el tiempo y le hubiera servido para reconocer el maltrato en el que se había dejado caer mucho antes. A eso, suma lo interesante de los mensajes que se recogen de las campañas que ve en la TV como “Tarjeta roja al maltratador” o en los trípticos informativos que encuentra en algunos servicios públicos.

- ✦ Acudió al Organismo de igualdad de la zona con todas sus denuncias y también acudió al Defensor del Pueblo enviándole un escrito con las diversas sentencias que el maltratador había acumulado con ella y otras mujeres, comentando que no entendía por qué entonces las penas expiraban al año no obteniendo, a su juicio, ninguna respuesta satisfactoria. Por último, llamó a un teléfono que había entonces contra la violencia (no era el 016) y tampoco obtuvo respuesta.

*“Me dijeron que no tenía nada que hacer y eso que les expliqué que mi vida era imposible, que me acosaba en todas partes. Me topé con todas las puertas cerradas salvo aquel policía que me atendió tan bien. La Ley entonces era pobre y se aplicaba mal. No daban órdenes de alejamiento fácilmente y ni siquiera obligaba a cumplir condenas. Las leyes han cambiado, ahora si una mujer denuncia se toman medidas para protegerla”*

- ✦ Todos los recursos que le faltaron cuando tomó la decisión de separarse, los tuvo cuando retornó a su ciudad, años después, y fueron enormemente positivos. Recibió apoyo psicológico, orientación para encontrar trabajo, e incluso formación complementaria a la que ya tenía.

- ✦ Se queja del sistema que había antes y que no estaba pensado para apoyar a las mujeres maltratadas. De hecho comenta que se fue a denunciarlo a una comisaría y el policía que la atendió le dijo que mejor que no lo denunciara porque su marido se iba a enfadar más con ella y, a pesar de su desesperación, la acompañó de nuevo a casa. Antes estas cosas se ocultaban y a las mujeres les tocaba aguantar. Entonces no había ningún tipo de protección y sólo consiguió la orden de alejamiento muchos años después cuando logró el divorcio.

*“A mí me ha tocado una época muy diferente a la de ahora. Ahora el divorcio es más rápido, hay más asesoramiento. (Pero antes) con cualquiera que tú hablaras, la culpa la tenías tú. Entonces el dinero lo conseguía todo. Porque él podía tener buenos abogados y yo no, yo tuve que aguantar mucho porque no tenía cómo hacer para tener un trabajo, atender a mis*

*hijos pequeños, pagar un alquiler... Él podía pagar para demostrar que no consumía (droga) porque su familia le apoyaba y tenían medios, y yo tenía que demostrar que era una buena madre"*

- ✦ Conoció las ayudas públicas cuando se trasladó a la localidad donde vive ahora con su actual pareja, es decir, cuando ya no las necesitaba.
- ✦ En su opinión la policía ha mejorado sus servicios, ahora tiene protocolos que antes no había y que han mejorado su función; reconoce que cuando a ella le ocurrió, no había los recursos que hay ahora, que ya somos más conscientes, ha bajado el umbral de tolerancia social hacia la violencia y se detecta mejor, pero antes te decían *"bueno..., estarás exagerando..."*
- ✦ Cuando le tocó a ella, estaba empezando todo. Valora especialmente que haya ahora tantas casas de acogida y la pequeña ayuda económica para salir adelante que dan los servicios sociales a aquellas mujeres que su pareja no les pasa pensión. Cree que no hay ayudas suficientes, pero que hay más que antes. Y que también depende de dónde te ocurra, en su pueblo de origen sabe que hay menos que en la ciudad donde vive ahora.
- ✦ Valora muchísimo los recursos institucionales de los que ha disfrutado, tanto en el momento de haber tomado la decisión como en el proceso de recuperación. Hace una evaluación muy positiva de la atención de las y los profesionales que intervinieron y que suplieron el papel de su familia con quien tuvo que cortar la relación porque por falta de recursos o de ignorancia no la supieron ayudar.
- ✦ Cree que ahora ha cambiado todo mucho pues entonces las denuncias no tenían el mismo efecto. En todo caso todavía tienen que cambiar más las personas y los organismos, y que ambos miembros de la pareja pueden necesitar ayudas distintas.
- ✦ Desde su perspectiva actual, no percibe que haya habido cambios sustanciales en los recursos que ofrecen las instituciones públicas. Lo que sí va cambiando es que cada vez hay más asociaciones de mujeres supervivientes de maltrato dispuestas a trabajar para terminar con esta lacra y, sobre todo, que en la calle hay más sensibilización social ante el tema.

## LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO

A continuación se enuncian los elementos mejor valorados, que muchas veces son una combinación de intervenciones. En su mayoría estas mujeres lo que han valorado es a las personas, a los profesionales que había detrás.

Se ha observado un alto nivel de acuerdo a la hora de elegir el factor que les ha permitido conseguir que la ruptura con el maltratador deje de ser un propósito y pase a ser una realidad. Este factor es sin duda el **apoyo psicológico**, puesto que se trata de personas que han tenido que empezar de cero a sentirse vivas y valiosas por sí mismas, a reconstruirse independientemente de las lesiones físicas abusivas que les generara el maltrato o la precaria situación económica resultado de la ruptura.

Así, destacan las intensas interacciones y relaciones con profesionales del mundo de la asistencia social y de la psicología, que frecuentemente han creado potentes vínculos con y entre estas mujeres, que hasta el momento de la decisión de romper podían haber vivido un fuerte aislamiento y no contaban (o no sabían que contaban) con otras personas. De pronto, tienen una visión externa de alguien que las quiere escuchar. Por primera vez en mucho tiempo se sienten comprendidas y pueden mirar a un mundo más allá del círculo vicioso en el que se habían metido con el agresor.

Los **centros de atención a la mujer víctima** de maltrato también destacan por haberse convertido en verdaderos facilitadores del resto de recursos que estas mujeres necesitan para salir adelante (psicológicos, jurídicos, formativos, laborales, de seguridad, etc.) y cuando estos no han existido cerca de su localidad, las y los trabajadores sociales de los ayuntamientos han suplido en una parte este papel.

Pero como también veremos inmediatamente en la experiencia particular de cada mujer se incluyen otras muchas personas y otros servicios e instituciones que fueron clave del éxito de su ruptura:

- ✪ Al hacer un balance de las ayudas recibidas para ella está claro que el encontrarse apoyada y entendida por otras personas fue clave; su aislamiento le había impedido ver determinadas señales, interpretar las cosas desde otro punto de vista, sentir que había más vida más allá de la que le daba su maltratador. Desde la perspectiva institucional valora de impecable la ayuda recibida por el organismo de igualdad, que tuvo un papel crucial, sin cuya existencia y asistencia ella no habría logrado salir jamás de aquella situación.

- ✦ Lo que mejor funcionó para ella institucionalmente hablando fue la asociación de apoyo a mujeres maltratadas. Pero la mayor ayuda no institucional ha sido su pareja actual y su familia.
- ✦ Lo que mejor funcionó fue el centro donde la atendieron y las mujeres que estaban allí. También afirma que en el juzgado y con el abogado se sintió bien tratada.
- ✦ Para ella los recursos fueron muy eficaces y piensa que sin esos recursos institucionales no hubiera salido adelante. Valora muchísimo la atención psicológica pues dice que la ayudó a comprender lo que había vivido y ser consciente de que podía aspirar a otra vida independiente y a otro tipo de relación en la que fuera tratada con respeto. El trabajo con las educadoras en los talleres también fue fundamental en este proceso. Todo esto *"me ha hecho más fuerte"*. Igualmente recibió buen asesoramiento jurídico tanto en la propia Casa de Acogida como desde la Casa de la Mujer. Al principio cuando llegó a la Casa de Acogida, se sintió rara y sola y estaba muy asustada. Pasó allí once meses. No obstante poco a poco se fue incorporando a los talleres y trabajando su situación con la psicóloga del Centro. Esto, junto con la relación con las otras mujeres que estaban allí en esos momentos *"la ayudó a salir adelante"*. Además, facilitaron que pasara tiempo con su hijo y se ocupara de él pues cuando estaba con su marido la tensión que sufría la hacía incapaz de ocuparse de él de forma adecuada. Cuando salió de la Casa de Acogida, la trabajadora social, la ayudó a que el niño se incorporara a un colegio, también la ayudó a encontrar trabajo y de hecho, el trabajo que ha estado realizando hoy lo encontró a partir de esa ayuda.
- ✦ Probablemente la mejor valoración va destinada a la asistente social que casi la obliga a denunciar. Piensa ahora que si no hubiera sido por eso nunca hubiera dado el paso, pues se vive todo con mucho miedo y necesitamos a alguien que nos empuje un poco, porque a veces no sabemos la cantidad de ayuda que hay.

*"Siempre tuve mucha asistencia. Si la pedía la tenía, lo que es que yo no la pedía. Pero luego las psicólogas muy bien, las asistentes sociales muy bien, la policía también, siempre me atendieron bien y la tuve. Yo tengo los custodios que me están llamando con los pasos de él. La policía me avisa cada vez que sale libre. No tengo de qué quejarme. Lo del trabajo es lo más importante, porque cuando yo no tengo trabajo me vengo abajo"*

Partiendo de la base de que cuando ella vivió el maltrato no existían los recursos que hay ahora, el servicio de atención psicológica fue decisivo en su reconstrucción personal. Menciona aparte lo significativo del hecho de que una amiga la apuntara a un curso gratuito de una academia para formarse en temas informáticos y eso le sirvió para darse cuenta de que ella valía y que

podía hacer más cosas laboralmente hablando de las que había estado haciendo con su ex marido.

- ✦ Valorando lo que mejor ha funcionado, se decanta por el centro de atención a la violencia que hicieron de facilitadores de diversos recursos gratuitos que ella no sabía ni que existían: apoyo jurídico, psicológico (para ella y sus hijos) y de protección.

*“Y siempre me han apoyado cuando he llamado llorando ahogada por muchos problemas”*

- ✦ El centro de ayuda psicológica ha sido fundamental para ayudarla a abrirse hacia fuera con actividades diversas y comenzar una nueva vida social. Reconoce que la han acogido muy bien, y el apoyo y el consejo profesionalizado la han ayudado a enfrentarse a sus miedos y a abrirse a la gente después de tanto tiempo de *“esclavitud”*. A pesar de que han transcurrido varios años, todavía continúa con el tratamiento para superar el rechazo que tiene por los hombres. Dentro de todo eso reconoce que lo que mejor le está viniendo es la actividad del baile a la que se ha apuntado recientemente y con la que disfruta muchísimo.

- ✦ Ella es muy positiva. Considera que una serie de coincidencias le valieron para tener suerte (por ejemplo que en su día trabajara en un supermercado y el policía de su barrio la conociera) y que no a todo el mundo le pasa lo mismo, pero la cuestión es que valora que la tratara muy bien toda la cadena de recursos que se puso en marcha.

*“Cuando tengo un bajón sé que siempre puedo acercarse al centro (de atención a la mujer) y hablar con Manolo (el psicólogo que la atendió en su día) y que cuando he necesitado un papel siempre me ha ayudado la trabajadora social del Ayuntamiento”*

- ✦ En su primera terapia psicológica, a la que fue derivada por los Servicios Sociales locales, fue cuando tomó verdadera conciencia de que lo que había vivido había sido una situación de violencia.

*“De pronto, y a pesar del tiempo transcurrido, fui consciente de dos cosas: mi sentimiento de culpabilidad por lo vivido y mi idea errónea de que él estaba enfermo”*

- ✦ Lo que mejor funcionó para ella fue la ayuda psicológica que recibió y la que le dieron de forma específica a su hijo para evitar que se volviera violento contra ella.

*“A mí en el centro me han ayudado muchísimo. Me han ayudado a todo, hasta a la vida laboral y todo. Yo he tenido aquí lo que he necesitado. Incluso a mi hijo me lo han estado tratando, no me han puesto pegas cuando ha hecho falta. Yo no he echado en falta nada.”*

*He tenido apoyo jurídico, psicológico, laboral, familiar... Me consiguieron un abogado de oficio. Yo no he echado de menos apoyos"*

- ✪ Por aquél entonces no había recursos públicos, o al menos no los conocía; fueron sobre todo su propia fortaleza, la ayuda familiar que recibió, el asesoramiento legal y sobre todo la terapia los verdaderos factores de cambio. Como elemento que también destaca fue la decisión de trabajar con la filosofía del yoga.
- ✪ Valora bien todo el circuito de denuncia, Casa de Acogida y atención personalizada.
- ✪ Valora muchísimo todos los recursos de los que dispuso, de hecho está convencida de que sin esos apoyos no hubiera salido de aquella situación. Hace mención especial del apoyo profesional por las asistentes sociales de la Casa de la Mujer y sobre todo el apoyo emocional recibido en la terapia con la psicóloga pues la ayudó a reconstruirse como persona y a comprender lo que había vivido. Agradece muchísimo la respuesta de su familia y amistades, siendo consciente de que sin su apoyo permanente en el tiempo nada hubiera sido posible.
- ✪ A pesar de que de eso hace más de 10 años, recuerda y valora de forma especialmente positiva el trato personalizado que recibió del policía que atendió su caso.

*"Me debió ver tan indefensa que me dio su nombre y su teléfono por si el maltratador volvía a amenazarme y me hizo un seguimiento especial. No era parte del protocolo sino que fue cosa suya"*

Y este hecho lo vive como su primer golpe de suerte a partir de la decisión de romper con el maltratador. También tuvo mucha suerte con una abogada privada que le encontró una amiga y que no le cobró.

## **LO QUE PODRÍA FUNCIONAR MEJOR SEGÚN ELLAS**

A la hora de manifestar esta opinión, la voz de las mujeres participantes de este estudio tiene un especial interés porque para salir de la violencia **han tenido que reflexionar mucho por el camino y también han aprendido a reivindicar**. Es por eso que aunque la mayoría está muy agradecida a las oportunidades de ayuda que han tenido y que algunas siguen teniendo, también son capaces en estos momentos de aportar sugerencias de mejora para que otras mujeres no tengan que vivir las mismas pesadillas durante tanto tiempo como lo han hecho ellas.

En ciertos casos, las demandas proceden posiblemente de la desinformación que todavía sufren mujeres de determinados entornos más aislados (bien por barreras causadas por la ruralidad, bien por barreras étnicas o por barreras culturales o económicas). En otros, son críticas claras al funcionamiento de algunas de las piezas del sistema.

Dentro del tipo de mejora reclamada, en un buen grupo de casos las sugerencias van por la línea de **ampliar la continuidad de recursos ya existentes que sí que funcionan**, como por ejemplo, el apoyo psicológico.

Pero en general las mejoras propuestas son una combinación de sugerencias que miran a distintos frentes. Así hay bastantes coincidencias centradas en solicitar una mayor agilidad en el **proceso judicial** (no tanto en el apoyo jurídico), el aún insuficiente sistema de **ayudas económicas cuando no hay una solución laboral** o la necesidad de una más **apropiada difusión** que deberían hacer ciertos medios de comunicación, pues se considera que ésta aún sigue centrada en las muertes y no en dar información sobre los medios disponibles para salir de la violencia. También se habla de la necesidad de incorporar otros mensajes que permitan entender mejor el fenómeno a la sociedad en las campañas de **sensibilización** y por último, se habla de reforzar **la prevención** desde la educación infantil. En menor medida se recoge alguna mejora para el sistema de protección.

- ✦ Lo que mejor funciona es la ayuda psicológica que recibió del Centro de la Mujer aunque tendría que durar más.
- ✦ Para las mujeres que han permanecido aisladas mucho tiempo no es fácil que les llegue el mensaje de que hay otras opciones, que no hay que aguantar.

*“La mujer, si se separa o se va, la ponen apelativos de todo tipo. No hay una información que diga que no hay por qué aguantar nada. Que hay que salir. Que tenga opción, que tenga ayuda y no que le pongan trabas”*

En otros aspectos de la ayuda también asociado a que hay que combatir la desinformación:

*“Jurídicamente solicité abogado de oficio y sí me funcionó bien, pero me costó hasta que lo conseguí. Y estoy preocupada porque creí que era justicia gratuita, pero me han dicho que cuando se solucione todo me cobrarán un tanto por ciento.*

*Yo ayudas públicas no tuve al principio, porque no sabía nada de nada. No sabía que había este centro, no conocía nada porque mi mundo era solo el trabajo y la casa; no tenía opción a conocer más.*

*Mi sugerencia es que una ayuda para las mujeres maltratadas serían cursos de cosas para convivencia, para conocer gente, de baile, de juegos de mesa o cosas que se pueda apuntar*

*aunque no pueda económicamente. Porque me recomendaban actividades, pero todas cuestan dinero y yo no podía pagarme un cine o un curso"*

- ✦ Cree que los recursos y medidas que hay son buenos y, sobre todo, en comparación con los de antes, pero considera que todavía es difícil conseguirlos cuando sólo hay maltrato psicológico a pesar de que pueda ser la antesala de un mayor maltrato físico. "*¿Cómo demuestras que estás hundida en la miseria, el dolor, la humillación?*". En su momento echó en falta más apoyo económico y laboral porque ella no tenía autoestima para salir adelante y se quedó sin trabajo y sin dinero. Por tanto, hace mucho hincapié en la cuestión del apoyo laboral). Cree que:

*"...ahí es donde queda mucho que hacer, más que las medidas urgentes que están muy bien...pero las mujeres necesitan sentirse cobijadas con empleo y recursos de conciliación. Sin esas salidas, se aguanta lo que se tenga que aguantar"*

Reconoce el discurso de los medios, porque sabe de qué le hablan porque lo ha vivido, pero el problema que ella encuentra es el exceso de burocracia.

- ✦ Ahora tiene una amiga que también está sufriendo maltrato y la apoya en la búsqueda de las ayudas de las que no pudo disponer ella en su momento. Consultando Internet ha encontrado una Fundación que ayuda a estas mujeres, también sabe que existe el teléfono 016 aunque reconoce que no sabe cómo funciona. Sabe que las leyes han cambiado a favor de las mujeres maltratadas, pero desconoce todavía qué tipo de ayudas existen para apoyar a mujeres que no tienen ni trabajo ni recursos propios y que no tienen por qué aguantar al agresor en casa.

- ✦ Sugiere invertir más en educación para el aprendizaje del "*respeto*" (especialmente de las hijas) tanto en casa como en la escuela. Hay que enseñar que nadie debe abusar de nadie, ni hacer lo que quiere el otro simplemente porque no te quieres quedar sola.

- ✦ Cree que aún hay poca sensibilidad en las campañas que están centradas fundamentalmente en las mujeres muertas:

*"Yo no le daría propaganda. Hay una enfermedad en la sociedad y es necesario erradicarlo, pues hay que empezar desde la educación"*

- ✦ Crítica duramente algunos comentarios de profesionales del periodismo porque culpabilizan a la mujer por "aceptar" esa situación con lo que demuestran mucha ignorancia y, a su juicio, hacen mucho daño.



- ✪ Donde hay que mejorar es en la atención que se presta desde el sistema judicial y sobre todo en la coordinación entre los dictámenes. En su caso, la abogada de oficio no pudo impedir que se dictaran las medidas provisionales antes de que hubiera una orden de alejamiento, ni que tuviera que salir del piso tutelado antes de que le llegara la pensión de sus hijos.

Para ella la asignatura pendiente es promover un mayor nivel de rechazo hacia los agresores. Desde su punto de vista, lo habitual es que los entornos del agresor tiendan a creer que la mujer miente y cree que todavía hay que trabajar más en ello.

- ✪ Le hubiera gustado disponer de alguna ayuda económica cuando tomó la decisión de separarse pues, aunque salió adelante, dice que lo que más le pesa es no haber pasado tiempo suficiente con sus hijos pues necesitaba aceptar todos los empleos que le salían para sacarlos adelante, y aún hoy se siente culpable por ello.

- ✪ A su juicio, el principal escollo para una mujer con hijos y sin apenas recursos es el económico. Ella no tenía nada, pero no le importó porque estaba acostumbrada a mantener a sus hijos mientras él sólo gastaba.

*“El problema de la mujer maltratada no es dar el paso, es después el calvario que pasa. Es que hay que ser muy valiente para arrancar con todo lo que se te viene después encima”*

De todo, cree que lo que peor funcionó para ella fueron los recursos legales. Cree que tanto en su caso como en el de otras mujeres que ha ido conociendo se le da demasiada libertad a los maltratadores, que la ley no es suficientemente dura con ellos a la hora de dictar y conseguir que se cumplan medidas relacionadas con la custodia de los hijos, las órdenes de alejamiento, etc.

Respecto a los medios de comunicación considera que hay programas de televisión que hablan de eso, pero no cree que sirvan para que una mujer se dé cuenta y se decida a denunciar (*“sí acaso será un porcentaje muy pequeño”*), sino que son campañas más bien dirigidas a las personas que rodean a la maltratada, que si denuncian puede ser un primer paso.

También cree que hay que hacer esfuerzos por educar mejor en valores a las niñas y niños de ahora, pues a pesar de que muchos más hombres ahora tienen otra mentalidad, todavía hace falta enseñarles que cuando se casan, no eres dueño de tu pareja. En su opinión en la escuela se está perdiendo el respeto por muchas cosas y cree que es labor de los padres y madres estar más cerca del crecimiento de sus hijos.

- ✪ Evita escuchar las noticias cuando sale alguna referencia a mujeres maltratadas o asesinadas, porque esto le revuelve mucho y le hace sentir muy mal. Cuando oye a la gente hablar de este

tema prefiere mantenerse al margen, porque cree que la gente no entiende la realidad por la que están pasando estas mujeres, de lo que se deduce que aún se puede mejorar en las campañas de información.

- ✦ A pesar de lo agradecida que está con el sistema, es un poco más crítica con la parte legal, puesto que recuerda varias incidencias: se perdió documentación, hubo un juicio nulo porque no se grabó el proceso, etc.

También cree que faltan recursos para el momento en el que la mujer está recuperada y tiene que *"caminar sola"*, pues en su caso tuvo que dejar el trabajo por su seguridad y eso, unido a su edad, hace muy difícil que pueda volver a trabajar y ahí siente que no hay tantos apoyos económicos. Las mujeres que pasan por esta situación dejan toda su vida: casa, trabajo e incluso su ciudad obligadas por la situación, no voluntariamente y luego no pueden recuperar nada de eso.

En cuanto a prevención y educación comenta que hay condiciones sociales que no favorecen la educación en igualdad: roles sociales que potencian el machismo y por ello el maltrato, paro, drogas, etc. Y es donde habría que incidir, que hubiera un trabajo exhaustivo en colegios, institutos, centros culturales y todos los entornos cercanos a los jóvenes. Es más, dice que el dinero que se invierte en campañas publicitarias debería de invertirse tal vez mejor en un trabajo directo de sensibilización e intervención en estos entornos.

Apunta a que en los medios de comunicación prima un trato del tema que no potencia para nada la igualdad, sobre todo en campañas publicitarias generales donde todavía se presenta a la mujer como un objeto. En los informativos se victimiza y cree que la noticia no llega a la gente, no provoca impacto social.

*"Aunque, evidentemente, hay de todo."*

- ✦ Cree que el sistema tiene que seguir mejorando a la hora de garantizar la protección de las víctimas, y en concreto conseguir que se respeten las órdenes de alejamiento.
- ✦ Desde su experiencia personal, lo peor de este momento fue la parte de Evaluación psicosocial pues no se sintió acompañada, ni acogida, sino juzgada. Cree que en esas entrevistas a veces se culpabiliza más a la mujer en un momento de su vida donde lo que necesita es sentirse comprendida y acompañada. Esta misma sensación la tuvo respecto al asesoramiento de los abogados, pues considera que todavía algunos no están bien preparados, no tienen la sensibilidad necesaria para llevar este tipo de procesos judiciales. También echó de menos contar con apoyo emocional de un profesional después de salir de la situación de protección de

una Casa de Acogida y si acaso, reforzar los temas de autoestima porque es desde donde más abajo se parte.

Además, cree que se debe mejorar el tratamiento que dan los medios de comunicación al tema.

A su juicio falta profundidad y educación.

*"El maltrato, no es solo un golpe, quien ha recibido un golpe lleva mucho tiempo de sometimiento psicológico detrás, y de eso no se habla. La manera de hacerte sentir inferior, inútil e incapaz, es lo que realmente te mantienen en esa situación. Lo que deberían decir los medios es que hay una situación emocional y psicológica que hace que la persona no se sienta libre para decidir. (...) Este aspecto psicológico es tratado por los medios de comunicación como el hermano menor del maltrato, cuando en realidad es el hermano mayor"*

De esta forma, piensa que este deficitario tratamiento de la materia es uno de los motivos por los que no se entiende, ni se comprende bien el fenómeno del maltrato.

- ✪ A pesar de la buena valoración que tiene de la atención psicológica cree que le habría hecho falta una terapia más completa y siempre inmediata.

Plantea la posibilidad de que la justicia vaya a un ritmo diferente en función de la localidad donde vayas a denunciar. No le encuentra sentido a que divorcio y encausamiento penal vayan por separado y lamenta que al menos en su caso, el brazalete que lleva él sólo funcione a veces, porque su agresor se lo ha quitado en varias ocasiones.

También se pregunta qué habría sido de ella si no se entera de la existencia de estos recursos (porque los vio por casualidad en un periódico) pues a las personas que viven en entornos más aislados es difícil que les llegue ese tipo de información.

Por último, y aunque a ella le ha quedado una pensión de invalidez y el negocio de sus hijos en casa va bien, opina que tendría que haber más ayudas para las mujeres que se quedan en la calle sin nada, "después de años de terrorismo" y como existen para otros colectivos vulnerables.

- ✪ Considera que es una lástima que en su país el hecho de que el hombre maltrate a la mujer se siga viendo "normal". También opina que en los medios de comunicación no siempre se trata el tema de forma adecuada pues con frecuencia rompen la confidencialidad y ponen a las mujeres en riesgo.

Algunas de las mujeres entrevistadas al romper con la violencia se han dedicado a explorar el fenómeno, estudiarlo y reflexionar sobre él, **por lo que han presentado en las entrevistas**

**discursos** más elaborados sobre lo dicho hasta aquí junto a otros mensajes seleccionados por ser diferentes de los anteriormente expuestos:

✪ Vivió un momento en el que no había medios y experimentó un segundo momento en el que éstos fueron vitales para seguir avanzando, la observación de esa evolución y la continua reflexión y análisis sobre la materia le permite plantear diversas necesidades:

- ❖ En la prevención, se debería romper con la idea de que las mujeres que sufren la violencia son seres débiles, vulnerables que no son capaces de tomar determinaciones. Plantea la necesidad de hacer ver que cuando una mujer maltratada llega a pedir ayuda, lo que llega es *"en lo que la ha convertido la violencia"* y no su esencia de mujer, y añade que a una mujer débil no es necesario someterla con violencia:

*"Una mujer maltratada es una mujer fuerte sometida a través de una continua situación de violencia"*

- ❖ En la sensibilización, recomienda partir de la idea de que la "violencia de género" es una vulneración de los derechos humanos de las mujeres.
- ❖ Sobre el tratamiento concreto del tema en los medios de comunicación el enfoque es equivocado, comercial y amarillo. De ahí salen prejuicios y teorías como la de las denuncias falsas, en vez de entender que deberían contribuir a luchar contra el orden patriarcal establecido pues lo que hay detrás es un régimen de ideas arcaicas donde de forma más o menos consciente las instituciones y estamentos, han brindado todos los poderes fundamentalmente a los hombres y, entre esos poderes, el de decidir sobre las mujeres. Aún así, en algunos de los informativos se ha mejorado la forma de tratar el tema, y se está luchando mucho porque todas las personas de todas las profesiones que de alguna forma toquen estos temas, reciban formación especializada y sepan de qué están hablando.

*"Es una lucha que sigue y que está ahí, en la fina línea entre la libertad de expresión y la vulneración de los derechos fundamentales de las personas"*

✪ A pesar de recibir algunos apoyos analiza el acceso y funcionamiento de los recursos como un proceso inacabado por varias razones:

- ❖ Cree que hay que trabajar más con las víctimas en la explicación de por qué aceptaban la violencia como normal, especialmente cuando la han vivido desde la infancia, pues sucede que muchas mujeres son conscientes de haber sido maltratadas sólo cuando

pasan a recibir terapia y necesitan mucha más continuidad en la asistencia que reciben por periodos más largos de los que se dan hasta ahora.

- ❖ La segunda razón está relacionada con el proceso judicial, donde muchas veces las mujeres están en manos de profesionales de la abogacía y de la judicatura que no tienen en cuenta que la víctima puede estar en estado de *shock*, por lo que no se defienden completamente sus intereses. Si la mujer no denuncia, y su demanda está relacionada con la nulidad matrimonial, oficialmente no se adquiere la consideración de mujer maltratada. Al final, cuando no se rematan bien los procesos puede quedar una sensación de desamparo, a no ser como en su caso que reclamó por la vía privada.
- ❖ Falta formación. Cree que a un juez o a un abogado no se les exige formación específica en la materia a pesar de las importantes decisiones que toman. En realidad aboga porque todas las personas que atiendan a las mujeres en los diferentes niveles estén suficientemente formadas sabiendo lo que hacen y a qué se enfrentan.
- ❖ También cree que faltan recursos para atender mejor a las hijas e hijos pues no se les considera víctimas de violencia salvo que la hayan experimentado físicamente y, sin embargo, han vivido la violencia psicológica igual o más que sus madres. Para ella, el problema es que si los niños no elaboran todo eso, pueden acabar reproduciendo los roles porque es el modelo de “querer” que conocen. Considera que se debe fomentar e incentivar la autoestima de los pequeños. Piensa que esto es fundamental y que de esta forma se les dotaría de “una mochila emocional” que les permita abordar y afrontar cualquier situación de violencia, identificándola y poniéndoles límites aunque esto sea doloroso, pues también tendrían herramientas para elaborarlo. Piensa que este es un trabajo de todas y todos por tener la responsabilidad de contribuir a generar un mundo más igualitario.
- ❖ En cuanto a prevención y educación a nivel general, hay que hacer una revisión importante de lo que se transmite en estos entornos pues cree que se sigue dando una educación diferente a los niños y a las niñas tanto en los colegios como en casa, esto hace que finalmente se reproduzcan roles. Transmitimos esto en todo lo que hacemos, con el lenguaje, con la publicidad, con los chistes, con los modelos profesionales. Se trata de hacer un revisión de cómo se trasladan los mensajes, las profesiones, el lenguaje, cómo se construye la sociedad que hoy por hoy sigue “masculinizada”.

- ❖ En relación con los medios de comunicación considera que el tema se trata con mucha frivolidad, trasladan testimonios de mujeres entre comentarios desinformados, crueles, a veces incluso entre risas. Considera que se hace "escarnio" con las historias de violencia sacando la parte más morbosa y jugando con el dolor de las personas. Ella ha rechazado ir a programas de televisión a contar su historia, no obstante comenta que entiende a las mujeres que lo hacen porque *"si otros recursos no responden, a veces una busca otras vías para encontrar respuesta, aunque estas a priori no sean las más adecuadas"*.
- ★ Igualmente cuando se le pregunta por la prevención, lo lleva a los recursos para los hijos o hijas de las mujeres maltratadas. Las mujeres llegan a la Casa de Acogida en unas condiciones que a veces no son capaces de cuidar de sí mismas y se las exige que sigan cuidando de ellos, lo describe así:

*"Llegas a la Casa de Acogida siendo madre pero sin ser mujer y no sabes cómo reconducir la situación y cómo explicarles a tus hijos lo que pasa"*

Por ello sugiere que tendría que haber un apoyo específico en esos primeros meses, que se tradujera en espacios independientes para madres y sus hijas e hijos, por supuesto en alternancia con espacios en común. Piensa que es necesario que las mujeres dispongan de tiempos propios para reconstruirse y poder responder a las necesidades de los pequeños de forma adecuada pues a veces están muy perdidas y tienen que ocuparse de una personita que la necesita y eso las desborda. *"Eso es frustrante."* Se trata de aliviar la responsabilidad durante los primeros meses.

Siguiendo con las propuestas de mejora de recursos disfrutados, valora la respuesta de urgencia que dan las Casas de Acogida o Centros Integrados pero se echa en falta una atención de continuidad cuando la mujer sale de allí, y a veces el contraste es de tal calibre que se desubican y se corre el riesgo de recaer en manos del maltratador (el mismo u otro nuevo) pues se trata de un nuevo período de desamparo.

Como puede apreciarse las aportaciones de estas mujeres son muy críticas pero también interesantes en sí mismas y pueden enriquecer los procesos de mejora continua de los servicios de atención y prevención de la violencia de género, tanto públicos como privados.

## 6. LA SITUACIÓN ACTUAL

A la luz de los relatos generados en la presente investigación, el proceso de salida de la violencia no está exento de obstáculos y como se verá en el punto 6.1., sus protagonistas no siempre consiguen liberarse de **ciertas secuelas** que ha dejado en ellas el periodo de maltrato.

Pero la fuerza está en ellas. A pesar de lo largo y duro del proceso, incluso en situaciones donde ha habido una cierta lejanía del apoyo institucional, también se confirma que se consigue salir de la violencia. La capacidad de superación y empoderamiento puede aflorar antes o después, pero cuando lo hace genera **nuevos proyectos e ilusiones**.

Muchas mujeres que han salido de la violencia han optado por iniciar o formar parte de un proyecto social, o al menos acompañar su nueva vida de formación y preparación especializada en la materia, para consolidar su situación o para **ayudar a otras mujeres** que pueden vivir o estar viviendo situaciones similares a la suya.

Y ello, aparte de servir de estrategia de sensibilización y prevención, revitaliza y hace más resistente la red de posibles recursos y asideros externos. De alguna manera, aunque se hayan perdido cosas por el camino, también se han ganado muchas otras y esta actitud supone una forma de devolver a la sociedad la gratitud y el cariño recibido de personas que las hayan podido ayudar a lo largo del proceso de superación.

### LO QUE SE HA PERDIDO POR EL CAMINO

Como se anunciaba, la violencia de género sufrida no suele pasar gratuita por la vida, tiene sus costes, sus secuelas físicas, psíquicas, económicas o relacionales.

Las **secuelas** manifestadas, a pesar de los años transcurridos, han sido de todo tipo, siendo frecuentes ciertas discapacidades funcionales y ciertas discapacidades emocionales en ellas o en sus propios hijos, por no hablar de la pena por el tiempo perdido al lado del maltratador.

Sin embargo, como veremos también en éste y en el próximo apartado, en todos los testimonios encontramos una aceptación de que el resultado final les compensa, que están mucho mejor que antes de la ruptura y que no hay marcha atrás.

Descubren que la anulación padecida, el dolor sufrido y el sobreesfuerzo invertido en la recuperación no han podido con ellas, que son personas válidas y fuertes. Las ganancias se convierten en **aprendizajes que sirven de faro o guía para el resto de sus nuevas vidas**.

- ✦ La separación la dejó en muy mala situación económica, sin embargo ha ganado libertad y tranquilidad.
- ✦ Ella habla del miedo *"tatuado en el alma"*. Miedo a todo. Miedo al oír la llave en la puerta o el garaje. Vivía en un sobresalto continuo. Aún hoy no puede relacionarse con normalidad con los hombres en el sentido de pareja, aunque lo ha intentado, y de sus palabras a lo largo de la entrevista se infiere que ha perdido las ganas de tener relaciones sexuales con ellos. Recordar a su ex marido le hace temblar aún y se altera, pero su reconstrucción personal no tiene vuelta atrás.
- ✦ Le hubiera gustado haberle evitado a sus hijos que presenciaran los golpes que le propinaba su marido y el miedo que le tenía, pero ahora sus propios hijos la ven tranquila y relajada y han rehecho sus vidas. Su principal secuela es que no soporta que le griten y que ha tenido dos o tres veces relaciones con hombres donde  

*"parecía que buscara que se pelearan conmigo"*

 Pero ahora mantiene una relación más duradera con un hombre con quien es feliz, aunque nunca le va a consentir a nadie que le levante ni un poquito la voz.
- ✦ Le han quedado secuelas físicas relacionadas con los golpes, una hernia discal que le impide hacer muchas cosas y marcas en el cuello por un intento de estrangulamiento. Él también la arruinó económicamente. La peor secuela es la psicológica, se ha vuelto desconfiada y su capacidad de decisión sobre sí misma quedó totalmente anulada. Él la tuvo sometida y constantemente hablaba mal de su entorno diciéndole que nadie la quería, que todos la engañaban. Siente que en esa fase perdió todo: la autoestima, su credibilidad, que cambió su personalidad. Muchísimas noches pensaba que se tenía que separar, pero luego en su cabeza le justificaba. Se sentía culpable. Hoy piensa que hizo sufrir mucho a su entorno más querido y sus amigos refieren que no la reconocían. Por eso, también el apoyo psicológico es el que más valora, y reconoce que la ha ayudado a aprender poco a poco a encarar la vida con esperanza y mucho optimismo.
- ✦ Las hijas han sufrido mucho, de pequeñas e incluso de mayores.
- ✦ Siente que ha perdido mucho tiempo por no decidirse a dejar a su pareja antes, sin embargo ha aprendido otra forma de vivir y de valorarse. Sabe que esta experiencia la ha cambiado, y en especial le ha afectado a su forma de relacionarse con los hombres. Actualmente tiene otra



pareja y siente que no llega a confiar del todo en él, no obstante está dando a la relación una oportunidad pues dice que esta persona se comporta totalmente diferente tanto con ella como con su hijo.

*"Me sigue asombrando que me traten bien"*

- ✦ Considera que la principal secuela que le ha dejado ese periodo tan largo en que sufrió violencia, es el terrible deterioro de su autoestima y de su autoimagen:

*"En mi cara me han llamado fea. Me he considerado siempre fea, nunca me he considerado guapa, y no soy una mujer fea.*

*Me veía como un cero a la izquierda, te van dejando atrás y te dejan la autoestima por el suelo..., pensando yo no valgo para nada"*

Toda esa violencia psicológica le ha dejado huella, y cree que eso no se recupera del todo, pero aún es muy joven y se siente querida y respetada por su pareja actual.

Con la primera relación perdió tiempo, no ganó nada. Después de salir del hogar familiar ella se quedó sin nada, salió sin sus pertenencias y no volvió a por ellas, tuvo que empezar de cero con la ayuda de su entorno. Pero ganó su vida y poco a poco va recuperando la autoestima, y ha ganado una familia y un hijo.

- ✦ Pasó mucho miedo y se sintió sola, temía que sus hijos tuvieran secuelas psicológicas y se preocupaba continuamente por ellos, dándoles todo el amor y comunicación que podía y ese lazo cree que hoy en día es muy fuerte. A pesar de que como secuela le ha quedado una discapacidad física del 40%, dice que él la destruyó por completo, que cambiaría mil veces la continua violencia psicológica a la que la sometió por las 4 o 5 agresiones físicas gravísimas y añade:

*"Hizo un trabajo excepcional, durante años no quedó nada de mí"*

Por ello tuvo que vivir unos años haciendo un sobre esfuerzo de reconstrucción de su propia persona, gracias a un largo tratamiento de terapia de apoyo.

- ✦ Le da rabia haber perdido años de su vida donde no se había querido a sí misma y donde vivía rodeada de sentimientos de culpabilidad. Perdió alegría y autoestima y nada puede compensar eso, pero está recuperada.
- ✦ Para ella las secuelas son muchas. En primera instancia sufre una ceguera casi total debido a la diabetes que adquirió en los momentos de máximo estrés y todavía vive con miedo porque él anda suelto pendiente de juicio. A pesar de eso, el hecho de haber roto con el agresor le hace

afrontar la vida con mucha valentía y entereza, no se arredra por nada y su apariencia alegre y vistosa definen a una mujer muy enérgica y vital.

*“Respecto al sometimiento a ese hombre demuestro por fuera que he salido del todo, pero puede ser que todavía no del todo. Me considero bastante valiente y luchadora y soy muy extrovertida, pero el dolor está dentro. Hay sensaciones, por ejemplo un golpe o un ruido o un grito, que me asusto. La psicóloga de violencia ha hecho mucho trabajo conmigo, que estoy yendo. Primero estuve tres meses sola con ella, y cuando vio preparada, voy un día a la semana a un grupo con otras mujeres”*

Pero casi, lo que más le preocupa es que su hijo se ve muy parecido a su padre, se encierra en sí mismo y tiene los mismos arranques de ira que ha visto a su progenitor desde pequeño, eso le pesa y les hace llorar (a él porque no quiere ser así y a ella y a su hija porque les da miedo reconocer la misma mirada y las mismas formas de “no freno” del maltratador) por lo que el chico está recibiendo una terapia especial.

- ✪ Tenía celos hasta de que fuera al dentista, todo era un sufrimiento terrible, todavía hoy perdura su fobia a ir al dentista.

No obstante, después de toda esa pesadilla, nunca tuvo más dudas. Se convenció a sí misma de que había hecho bien y los comentarios que fue recogiendo de sus propios hijos le fueron confirmando que optó por lo mejor para ellos y para ella. Todo fueron ganancias y avances. Ganó confianza y seguridad en sí misma, ganó nivel educativo (durante la estancia en la Casa de Acogida hizo un curso de secretariado de dirección y después de esa etapa comenzó una carrera universitaria por la UNED). Incluso considera que la experiencia adquirida cuando trabajaba como “esclava” para su maltratador, la ha transformado para abrir una pequeña empresa de comercio justo.

- ✪ Tuvo que marcharse a otra ciudad y dejar con el agresor a sus hijos adolescentes porque ella estaba muy mal de salud y no pudo huir con todos. Les pasa voluntariamente una pensión del doble de lo que le marcó el juez por renunciar a su custodia y ahora se los quiere traer con ella, porque se ve muy recuperada y tiene un buen trabajo. En todo caso añade:

*“Que los fantasmas están todos para siempre, que nunca se van. Pero yo estoy fuerte y día a día sé que los puedo superar. Y que una de las cosas que me afectan mucho es que yo no puedo estar en ninguna pelea ni cuando la gente se grita. Eso no lo puedo superar; me paraliza y no puedo reaccionar”*

- ✦ Aunque rompió hace más de tres años continua con tratamiento psicológico porque le siguen frenando cosas, siente que ha avanzado mucho pero todavía siente que le cuesta tener una nueva relación de pareja por miedo a que la traten mal.

*“Yo tenía miedo a las críticas de la gente, ¿quién puede hacer entender a tu entorno que te están machacando y estás maltratada? Cuando el otro le está haciendo ver al mundo que él es un santo y tú eres una amargada. He perdido una pareja de amigos y sus hijos muy queridos, que me cerraron las puertas cuando me separé. Eso me ha dolido mucho. Pero he conocido a gente muy maja que me han ayudado a salir acogiéndome muy bien”*

- ✦ Aunque han pasado muchos años de la separación, aún hoy sigue *“no haciendo cosas o no reclamando cosas que son su derecho”* (como conseguir un verdadero reparto de los bienes matrimoniales) para no incordiar al maltratador, pues intuye que eso provocaría episodios violentos. A pesar de haber rehecho su vida sentimental con otra persona, ella y su propia familia siguen preocupados porque volviera a darse un encuentro con agresiones y aún dispone de medidas de protección. Cree que el esfuerzo que tuvo que hacer trabajando muchas horas para sacar adelante a sus hijos le restó horas de estar con ellos y verlos crecer. Pero también considera que todo esto la ha hecho a ella y a sus hijos más fuertes y también ha aprendido a relativizar más las cosas.

- ✦ Le han quedado secuelas como comprobar compulsivamente durante la noche que la puerta está bien cerrada. A nivel emocional aún tiene pesadillas constantemente y no ha recolocado cosas, fallan los sistemas que han de responder a sus demandas y cree que contribuir a cambiar esto forma parte de su futuro. También secuelas en cuanto a la forma de relacionarse con los demás, sobre todo con los hombres y claramente desconfía. Tiene un sentimiento profundo de estafa, de que se han aprovechado de ella, la han utilizado y han abusado de ella. Actualmente sigue en terapia con un psiquiatra para poder elaborar esto. El sentimiento actual hacia él es de distancia y solo quiere que se haga justicia en cuanto a que no pueda ejercer la profesión que éste suplantó. Durante mucho tiempo esperó que él le pidiera perdón, ahora él no tiene nombre para ella.

*“Si tienes la sensación de que no se ha hecho justicia plenamente, es más difícil recolocar tu vida y empezar de cero”*

- ✦ Esta vivencia le ha hecho más desconfiada, siente que está permanentemente en alerta. No obstante también percibe que la ha hecho más fuerte. Después de sentirse recuperada solo ha tenido una relación que duró muy poco, según sus palabras *“no funcionó, no cubría mi*

*necesidad afectiva*" y, cree que en realidad, no siente la necesidad por ahora de compartir el tiempo, ni ninguna otra cosa con un hombre. Añade que desde luego, nunca nadie la va a volver a decir lo que tiene que hacer.

Le preocupan más las posibles secuelas que queden en su hija mayor, la que ya tenía una edad para darse cuenta de todo y cree que ha quedado marcada por esa falta de estabilidad y la decepción de que la única figura de padre que conoció fuera la de ese hombre que la trataba mal. De hecho ahora, de más mayor tiene un comportamiento que su madre define como demasiado rebelde, *"está enfadada conmigo"*.

- ✦ En los años en los que ocurrió todo llamó a muchas puertas pero no obtuvo apenas respuesta ni apoyos y perdió la fe en la justicia. En esos tiempos el miedo la paralizaba y le costó acabar con las malas sensaciones. No podía ir a ciertos sitios sola. Pero una vez desenmascaró al acosador de forma desafiante y se enfrentó a su miedo, ahora todo ha acabado y mira de frente la vida y la disfruta.
- ✦ Dado el paso, desde la Casa de Acogida encontró un nuevo trabajo y una motivación para formarse más. En su estancia allí fue donde se dio cuenta definitivamente que había vivido una situación de violencia de género. Hoy lo define como "un proceso de aceptación" que consiguió a través de la terapia, su participación en diferentes talleres y compartiendo vivencias con otras mujeres. Dice que poco a poco fue recordando situación por situación y encontrándole un sentido.

*"Fue muy duro, descubrir que viví un tiempo pensando que lo normal era que no me trataran con respeto y cariño"*

Respecto a su recuperación emocional dice que se trata de un trabajo continuado e intenso porque vivió *"como una esclava"*, perdiendo por el camino la dignidad, su autoestima, la alegría de vivir, y la opción de vivir su propia vida, la de vivir "normal" (en vez de vivir para él), le desconcertó al principio.

La riqueza de estos relatos nos hace pensar que una conclusión clara es que **cuanto antes se salga de la violencia, menores costes habrá y más ganancias se obtendrán.**

## LO QUE SE GANÓ POR EL CAMINO

Como recogen los siguientes testimonios, a pesar de todas las secuelas, **el balance de la ruptura con el maltrato siempre es positivo**.

Todas estas mujeres lo manifiestan con mayor o menor intensidad comparando su presente con su pasado o mirando a un ilusionante futuro. Para unas es la recuperación de su autoestima, de su tranquilidad, para otras su independencia, la posibilidad de hacer cosas por sí mismas, para otras volverse a sentir queridas por las personas de su entorno e incluso poder vivir felices con nuevas parejas en un plano de igualdad. En muchos casos la **diversidad de balances es cuestión del tiempo transcurrido desde la ruptura hasta ahora**.

Las barreras que había a su alrededor se perciben superables, y en todo caso, se trasladan hacia el maltratador: ellas son el elemento liberado de la ecuación, ellos los que posiblemente siguen teniendo un problema. En todo caso, las referencias a éstos desaparecen del discurso actual.

- ★ Desde la ruptura describe su vida así:

*“Una liberación, un comenzar a vivir, un volver a conocerte a ti, a saber decidir, a saber equivocarte”*

- ★ Analiza su experiencia de forma muy positiva, reconoce que interiormente es feliz y muy optimista disfrutando mucho más de la vida y de las personas y las cosas que tiene a su alrededor.

*“¡Es tan grande ser uno mismo, tener tu vida en tus manos, su control!”*

- ★ Actualmente, se considera satisfecha, repuesta, sus hijos están bien, tienen ilusión y en general viven con felicidad. Siente que todavía le queda alguna cuestión por resolver, pues no ha vuelto a tener pareja y en cuanto a sus relaciones personales con el otro sexo es un tema que todavía no ha sido capaz de afrontar ni ha encontrado la ayuda adecuada.

*“... pero estoy en ello”*

- ★

*“Cuando di el primer paso la mayor satisfacción era llegar a mi casa, tumbarme en el sofá y no escuchar a nadie. Y me pasé tres años de mi casa al trabajo y del trabajo a mi casa porque estar en mi casa sin que nadie me insultara ni me juzgara, sin golpes ni gritos era una tranquilidad. Yo en cuanto que volví a mi casa y cambié la cerradura me sentí libre.*

*(...) Yo te digo que estoy muy bien, que soy muy feliz y que sí se puede salir de esto”*



*Estoy mucho mejor, estoy fenomenal, estoy distinta. Digo: mi vida es mía. Como tengo puesto en el ordenador AHORA PUEDO OLER LA FLOR, NO ME DICEN QUÉ OLOR TIENE. Ahora no me dicen que me estoy equivocando, ahora la huelo yo y digo que huele a rosa, no que me digan: qué mierda, qué hija puta, que no huele a rosa, que huele a clavel. Poder ser tú misma es muy importante. En el grupo terapéutico de mujeres maltratadas hemos hecho amistad, y como les ha pasado lo mismo, te entienden"*

- ★ Piensa que está recuperada desde que terminó el proceso judicial, dice que aunque siempre queda el miedo, ahora ya sale sola a la calle, se va de compras y ha recuperado su vida social, vuelve a sonreír. No se ha planteado volver a tener una relación de pareja, dice que no lo necesita pero que aunque así fuera, por ahora no confiaría. Su recuperación es muy reciente.

- ★ Ahora se define como feliz y se la ve orgullosa de su vida rehecha con unos estudios, un trabajo autónomo, una casa propia en una nueva localidad más pequeña y tranquila y una nueva pareja con la que se siente respetada. Por el camino ha crecido y madurado, ganando confianza y seguridad en sí misma, se ha formado universitariamente y se ha convertido en una pequeña empresaria. En la casa de urgencia se dio perfecta cuenta de que no había vuelta atrás y de que ya nunca más iba a maltratarla nadie.

Le llama la atención que ahora muchas personas confíen en ella (su familia, sus vecinos, sus amistades, los bancos) y ya no tiene dudas de que ha logrado reconstruir su vida.

*"Tras la ruptura mi vida ha cambiado radicalmente, no sólo ha terminado el sufrimiento físico y moral sino que he podido tomar las riendas de mi vida, tomar decisiones, encontrar una vida satisfactoria. Sembrar para mí y no para él"*

Ha pasado más de una década de aquello. Siempre quedan secuelas, asociaciones a objetos o a gestos de personas que evocan malos recuerdos, pero su experiencia de salida de la violencia le hace creer firmemente en que hay que convencer a otras mujeres que de la violencia se sale y que se puede sobrevivir al maltrato con experiencias de nuevas vidas dignas y plenas.

*"Estuve once años callada y ahora quiero hacerme oír"*

- ★ A una mujer que esté viviendo una situación de violencia la diría que lo intente, que pida ayuda y que se puede salir, que la recompensa es vivir con tranquilidad. Y a una mujer que haya tomado la decisión de salir de la violencia le diría *"me alegra mucho que hayas dado el paso"*.

- ✦ Rehízo su vida con su nueva pareja, considera que él es quien más le ha ayudado, así como la familia de él, cuidándola y lanzándole permanentemente mensajes que la revalorizan y elevan su autoestima tan desgastada por el maltrato. Su pareja actual, muy casero y comprensivo *"lo es todo"* y su garantía de la felicidad actual. Fue fundamental rehacer su vida yendo con la verdad por delante, desde el primer momento ella hizo partícipe a él y su familia de la situación que había vivido con anterioridad para que lo supieran y para que entendieran que eso formaba parte de su vida, de modo que si quería tener una relación con ella tenía que aceptar su pasado. Tiene una relación de pareja sana, de iguales, en la que no hay subordinación ni pasa nada cuando bebe un poco, a diferencia con la relación que tuvo con el maltratador. Ha encontrado una buena relación de pareja, y una familia de verdad.

Tiene una vida normal, disfruta de la localidad en la que vive, muy tranquila y feliz. En la actualidad su hijo es para ella la persona fundamental que le ayuda a salir adelante, el que le hace luchar.

*"Ahora estoy feliz, contenta, estoy bien, estoy agradecida con la oportunidad que me dio la vida otra vez"*

- ✦ A pesar de los miedos que todavía la invaden y de la inseguridad ante una nueva relación:

*"Mi vida ha cambiado a mejor de todas-todas. Ahora tengo una forma de ser más alegre, he cambiado mi forma de vestir, mi aspecto físico, he rejuvenecido mucho. Ahora sonrío mucho; yo me siento diferente. Cada día me acerco más a la gente. En el grupo de baile somos unas quince personas y me quieren mucho, me consideran y me cuidan. Me han dado mucho: nunca me había sentido tan querida, tan valorada, tan tenida en cuenta. Estoy deseando que llegue el día del baile. Y me llaman para hacer actividades el fin de semana, tomar un café"*

- ✦ Ahora ella tiene una nueva pareja y un buen trabajo.

*"Ahora vivo, antes no vivía. Ahora soy yo. Antes era un señor y atrás su mujer. Ahora salgo con un chico aquí, pero no para vivir con él. Yo no quiero vivir con nadie. Es una relación tranquila"*

- ✦ Hoy en día siente que ha rehecho su vida con su hija. Ha aprendido a partir del proceso de recuperación *"como NO quieren que la traten"*, *"lo que quiere para su vida y para su hogar"* y sobre todo ha adquirido enseñanzas para transmitirle a su hija *"otro modelo de mujer: con*

respeto hacia sí misma y hacia los demás; que sea autónoma e independiente y que viva en libertad”.

A día de hoy piensa que lo mejor que ha salido de ese hombre es su hija. A partir de esta vivencia, en ella han cambiado, entre otras cosas su forma de relacionarse con los hombres. Cuando ha conocido a otros hombres, en el momento en que percibe un mínimo indicio de que no la trata con respeto y de igual a igual, corta radicalmente la relación. Dice que ahora se ha vuelto más desconfiada pero que sobre todo, ha cambiado su escala de prioridades: dice que lo más importante es su vida como mujer independiente y con autonomía y por supuesto su hija y su carrera profesional.

*“Hoy me quiero, me valoro y me respeto. He aprendido a hacerme cargo de mis deberes emocionales y a gestionarme a mí misma y también he aprendido a disfrutar de mí misma y de las relaciones con las otras personas. Hoy SOY CAPAZ”*

- ★ Sabe que en su país no hubiera podido denunciar ni hubiera recibido protección, se siente una privilegiada y agradece el trato y recursos recibidos para atender su caso, en especial valora muchísimo el trabajo que hizo la psicóloga del centro porque le gustaba analizar las cosas con ella y eso le hizo pensar mucho y le ayudó a comprender.

- ★ A nivel personal, todo ha vuelto a ser bueno, incluso el miedo que aún le quedaba le sirvió para conocer a su actual marido con quien es feliz, quien la comprende y le tolera que *“pague con él el no consentir ni una que no debería haberle consentido al otro”* y sobre todo quien le ha dado una hija muy deseada. A nivel general, tiene la impresión de que la sociedad ha cambiado un poco, que hay más respeto por las maltratadas, pero quizá sea un cambio más legal que otra cosa. Sigue siendo un tema tabú, es un tipo de problema que nadie quiere encontrárselo.

*“No le puedes contar a cualquiera lo que te ha pasado porque la gente se retrae, no quiere que se lo cuentes. Se ve como un mal de ignorantes, de tontas, cuando esto pasa en todas partes y ha pasado toda la vida.*

- ★ El camino de la salida empezó el día que fue al centro y culminó el día en que él se fue definitivamente de la ciudad. Tenía muchos problemas económicos, pero se quedó muy tranquila.

*“Yo remonté y me dije que había que salir. Lo que verdaderamente me hace sentir que he salido es que tengo todos los meses un dinerito que me da para pagar la luz, el agua, para poder pagar. He podido ahorrar y no he necesitado a nadie. Yo he querido demostrarme a mí misma y a los demás que yo sola he podido salir. Y demostrárselo a él sobre todo”*



- ✪ Los miedos cesaron, se sintió aliviada porque el maltratador no estuviera en casa, recuperó la alegría y las ganas de vivir, de aprender, de crecer como persona. Sintió que se había hecho dueña de su vida y que dependía de sí misma:

*"Según fueron pasando los meses la gente me decía "te has enamorado", porque yo resplandecía...yo brillaba por la calle, yo no tenía nada que ver con la persona anterior...y yo dije, bueno a ver ¿qué me está pasando? y dije, ya sé lo que me está pasando, ¡claro que estoy enamorada! Estoy enamorada de la vida, tengo alegría, tengo ganas de vivir, eso es lo que me pasa...la sensación de sentirte contenta, alegre..."*

## **LAS ENSEÑANZAS OBTENIDAS Y LOS CONSEJOS A OTRAS MUJERES**

Los aprendizajes obtenidos en casi todos los casos son para compartirlos con otras mujeres, a veces también con sus hijos e hijas y con las nuevas generaciones en general.

Buscar ayuda cuanto antes porque hay recursos, saberse dejar ayudar, sacar fuera el dolor y la tensión, no confiar nunca en que el maltratador va a cambiar, pensar en ellas y por ellas mismas, que de la violencia se sale ..., **cada mensaje podría servir de eslogan de sensibilización y prevención en sí mismo.**

- ✪ Hay que decirle a las mujeres que tienen que pelear mucho, que quienes deben de salir de casa son los maltratadores. Además propugna que se genere una conciencia social sobre la violencia de género pues se habla de ella, pero no se conoce bien.

Su consejo a otras mujeres es que sean valientes, que no esperen, que sepan que hay ayudas y que denuncien, que no tengan miedo pensando que si denuncian las van a matar, que hay protección. El primer paso necesario para salir es saber que eres maltratada, evitar que otras cosas la confundan y crea que está loca y seguir las pautas que les den los centros de atención a víctimas.

*"Hay que decir que sí se puede salir, que cuando das los pasos es muy bueno. Lo que se ha estado haciendo siempre es huir. YO NO ACONSEJARÍA HUIR, es mejor pelear, porque es duro, pero cuando sales de la pelea es lo más gratificante que hay. Que todas las que conozco han tenido que marcharse del piso o de la ciudad, huyendo. Pero no tendrían que marcharse ellas; rebajarse hasta ese punto también, sino pelear por lo que has conseguido en la vida (tu trabajo, tu casa, tus hijos). Que de todo se sale. Yo lo primero que quiero que sepan es que de todo se sale"*

- ✦ A pesar de sus críticas al sistema, en cualquier caso considera que ha habido un aprendizaje en todo lo vivido, lo que ella denomina *"las ganancias de la pérdida"*, piensa que hoy por hoy la ganancia es la de haber aprendido a expresar y compartir pues antes no lo hacía y cree que en un futuro las ganancias serán mucho mayores.

- ✦ Ha descubierto que lo importante es:

*"Que hay que pedir ayuda, porque lo que he necesitado lo he tenido. No pensamos que hay tanta ayuda como hay. Aunque ha habido cosas que no he pedido por no molestar. Que no hay que callarse, que a la primera de cambio salgan fuera, no te quedes adentro. Porque es mentira, NO CAMBIAN NUNCA. Para ellos es hoy y mañana otra vez; cualquier detonante es un insulto verbal, o a tirarte algo, tenerte al margen de todo..."*

También ha aprendido a que no tendría que haberse dejado influir por sus hijos mayores y que cuanto antes se denuncie mejor.

- ✦ Considera que hay que cambiar muchas cosas, que hay mucho machismo:

*"Se oye que hay mujeres que utilizan el maltrato para salir airosas de las separaciones. Yo no sé si existirán esos casos, pero como no ha sido ese mi caso, pues me siento mal. Las mujeres no deben de aguantar tanto.*

*Yo les diría que la vida es maravillosa y que el tiempo lo arregla todo.*

*Yo les recomendaría que buscaran ayuda, (...), que vaya a la asistente social del ayuntamiento, que busque hasta que encuentre quien la ayude y la asesore bien. QUE SE MUEVAN, QUE NO SE CONFORMEN que por mal que sea su situación económica y personal que se lancen, que la vida tiene cosas más importantes, QUE NO SE LES VAYA LO MEJOR DE LA VIDA EN EL MALTRATO"*

- ✦

*"De niña aprendí a ganarme el afecto de la gente siendo víctima, haciendo todo lo necesario para que los demás estuvieran contentos sin pensar en lo que yo quería o me convenía hacer. Ahora la vida me ha enseñado a tener otro tipo de comportamiento más autónomo e independiente trabajando conmigo misma emocionalmente"*

- ✦ De todo lo vivido ha aprendido que de la violencia se sale, que hay que ser fuerte, valiente y denunciar el primer día. Que a nadie le perteneces, nadie es tu patrón ni tu verdugo. A una mujer que esté pasando por esto le diría:

*"Pide ayuda, si es posible todavía a la primera bofetada márchate, no le escuches pues son mentirosos compulsivos y muy manipuladores. Con ayuda se sale pero sin ayuda no"*



*"He aprendido que no debemos encerrarnos en nosotros mismos y hay que compartir, que para que la gente nos pueda ayudar tenemos que decir lo que nos pasa. He aprendido que hay que dejar que la gente se nos acerque y escuchar a los demás. Mis miedos ponían una barrera y no dejaba que se acercaran ni como amigo.*

*Haga lo que haga nadie tiene por qué maltratar a nadie. Al maltratador le diría: si una persona no te gusta, vete, pero no la maltrates y a la mujer: que salga, que no siga, que se vaya, que busque ayuda en un centro, en un amigo, en un familiar, a quien sea, pero que no siga ni un día más. Pide ayuda, no pierdas años porque esos años se te van y te marcan para siempre y no te los devuelve nadie.*

*A mí me habían enseñado a que tenía que estar ahí hasta que la muerte te separe, y a mí me ha ayudado escuchar a gente que te decía lo contrario, otras ideas"*



*"Yo hubiera necesitado alguien que me hubiera preguntado y me hubiera dicho, porque yo me casé muy joven y me hice al modo de él, y si alguien me hubiera dicho algo... Yo les digo en cuanto me comentan algo, les digo: Nunca te dejes. A la primera vez, DATE MEDIA VUELTA. Aunque pases hambre y dificultades, aunque no tengas trabajo, AUNQUE NO VEAS A TUS HIJOS"*



Ha aprendido que no hay que aguantar relaciones crueles donde se reciben insultos y palizas porque ellos han sabido encontrar "tu Talón de Aquiles". No se pueden aceptar ciertas cosas, la pareja no es tu juez, si te topas con una persona mala hay que apartarse, no intentar cambiarla. Las relaciones destructivas hay que quitárselas de encima.

*"A la mujer que quiere salir de la violencia y no tiene trabajo hay que decirle que si no se tiene trabajo hoy lo tendrá mañana, pero que no aguante por eso. Yo le diría: Miralo desde lejos ¿tú eres feliz? ¿tú puedes vivir así? tú estás llorando todos los días. A Ti te está haciendo desgraciada, te está juzgando, te está diciendo que eres una mala persona, te está amenazando... No hay nadie con derecho a hacerte eso, ni padre, ni marido, ni nadie. Busca ayuda, siempre habrá alguien. Y si no, estás tú.*

*(...) Me cambió la visión de la vida y la visión de lo que es una mujer y de su papel en este mundo. Me ha cambiado el concepto del aguante, del silencio, de la discreción, de tener en cuenta a todo el mundo antes de tenerte en cuenta a ti. ESOS GOLPES, ESE MIEDO ES EL*

*QUE ME HA ABIERTO A MÍ LA CABEZA. YA NO HAY NADA QUE YO NO LE PUEDA HACER FRENTE. Salvo una enfermedad, está todo en mi mano"*

- ✪ Considera que la gente en general está muy desinformada y que hablan gratuitamente de la violencia de género, sin entender por qué te dejabas pegar y te juzgan. Y ella quiere transmitir que cuando se recibe el primer guantazo y crees que te lo mereces, ya te has metido en el maltrato. Antes, hablar de esto era un tabú, ahora se habla pero aún falta información.

*"Yo descubrí que no soy propiedad de nadie, que soy dueña de mi vida, que nadie puede decirme lo que tengo que sentir ni pensar, que nadie te tiene que marcar las pautas de tu vida"*

A sus hijos trata de inculcarles que nadie es dueño de nadie. Y considera que son muy necesarias campañas para educar a niñas y niños.

También reconoce que hay mujeres que no saben salir de la espiral porque llevan mucho tiempo anuladas por sus maltratadores. A ellas les dice:

*"Lo primero es que no salgan por los hijos sino por ellas, que piensen que no se merecen que nadie las pisotee. Y para salir lo primero es que tiene que DARSE CUENTA ELLA y dar el paso ella. Y cuando da el paso es una valiente, que nadie se crea mejor que ella porque haya aguantado"*

- ✪ Al principio no quería volver a tener relación con los hombres, que no merecía la pena. Esta impresión ha cambiado con el tiempo. Creía que *"todos los hombres eran iguales"*, sin embargo, se ha dado cuenta de que no se pueden comparar las historias, y no por haber tenido una mala experiencia esto tiene porqué repetirse.

*"Tengo un recuerdo muy bonito de una persona que me ayudaba que me decía: no digas eso de los hombres, porque a lo mejor tu hombre está por llegar... y es verdad. No todos los hombres son malos"*

Ahora concibe que las relaciones entre hombre y mujer han de ser muy diferentes a la que ella vivió con la que era su pareja, han de ser relaciones de igualdad: *"La esclavitud se acabó hace mucho tiempo. La mujer ya no puede ser pisoteada por el hombre"*. Si ahora viviera algo similar reaccionaría de otra manera cree, denunciaría todo lo que le sucediera y no lo escondería como antes hacía.

- ✪ Ha aprendido a vivir sola, de forma independiente, sin un hombre al lado. Asimismo ha aprendido a coger la responsabilidad de su propia vida sin echar la culpa a los demás.

*“Que se cuiden ellas, valorarse el alma que tienen. Nacemos solas y nos vamos solas. No centrarnos en el daño que nos hacen los demás sino centrarnos en nuestra vida. (...)Tienen que verse como un ser individual, no pensar que somos el otro”*

- ✪ A nivel de prevención habría que enseñar a las jóvenes a identificar un comportamiento violento, es decir distinguir cuando alguien te trata bien y cuando alguien te trata mal. Ella expresa esto diciendo que les habría que transmitir que:

*“... que cuando reconozcan el primer insulto, salgan corriendo”*

- ✪ La mejor ayuda viene de dentro: puede haber mecanismos, recursos o meros indicios de que se está sufriendo violencia, pero se puede huir mirando hacia otro lado. Sólo cuando fue capaz de ver esas señales y darse cuenta de que tenía que hacerse oír y pedir ayuda, fue cuando pudo acceder a todos los recursos que estaban a su alcance.

Por eso su mejor recomendación a otras mujeres que se encuentren en la situación que ella vivió es que no se callen, que pidan ayuda y que denuncien, que cuenten lo que les pasa a sus familiares y amistades, que hablen de ello. Y tras la salida, que no tengan contacto con el maltratador, que lo eviten a toda costa a pesar de su acoso, de su insistencia o de su supuesto arrepentimiento, que no crean que van a poder negociar con él.

*“Que estén seguras de que tras el duro camino hacia la libertad, no van a estar solas, van a tener una nueva vida digna y satisfactoria”*

Está convencida de que las supervivientes son las personas más adecuadas para ayudar a estas mujeres a completar su recuperación. El sistema de apoyo público funciona, especialmente en los primeros pasos fundamentales, pero después cada mujer tiene sus ritmos, sus necesidades específicas para ampliar su educación, trabajar, encontrar un lugar normalizado donde vivir segura, y ahí cree que el movimiento asociativo es quien más puede ofrecer.

- ✪ Considera que no hay que aguantar y que no hay que dejar los trabajos (el empleo) por un matrimonio.

*“Por mucho que te digan, hay que seguir trabajando, que nunca se sabe qué puede pasar y luego te ves de la manera que te ves. Que no se lo piensen, que pidan ayuda, que no se lo callen más. Que de todo se sale. Pero claro, eso es muy fácil decirlo, pero el miedo y las circunstancias de cada persona... Pero vamos, que tienen que pedir ayuda. Tú te habitúas a esa vida y te crees que es lo que te ha tocado, y punto.*

*A las chicas jóvenes hay que decirles en primer lugar que no dejen de trabajar nunca. y que no aguanten, que tienen que ser mujeres libres y que no tienen que aguantar por el miedo*

*de decir me voy a quedar sola, dónde voy, él es el que trabaja... sobre todo que no dejen de trabajar, que por muy buena que sea la paga del marido, que sean mujeres independientes, que si llega el momento de separarse, que tengan su economía propia, porque es que te quedas sin nada: emocionalmente mal, psicológicamente rota y perdida, con cargas familiares, con mucha edad... y sin dinero. Pero aunque cuesta mucho, se consigue (salir)"*

- ✪ Tras la experiencia de vivir en términos de supervivencia y totalmente destruida, se ha ido reconstruyendo, analizando situación por situación con la ayuda de la terapia, e intentando comprender lo que la ha pasado. A partir de ahí ha generado una nueva "capacidad de análisis" que nada ni nadie le va a quitar. La lucha "no es sacar a la mujer de la violencia" sino "que consiga la plenitud de la vida nuevamente", para ello dice que es necesario recomponerse y repasar situaciones recordando cada momento vivido de forma individual primero y luego hacia fuera como si fueran "escalones de visibilización", por ello termina diciendo que la clave es "VISIBILIZAR".



*"Sobre lo positivo que yo había sacado de todo esto, creo que se me olvidó, algo muy importante, y es el haberme dado cuenta de lo que me quiere mi familia, y de lo que me apoyó una y otra vez, mis padres y mi hermana, y también mis amigas, que aun ahora siguen ahí, aunque me sintiera sola, nunca estuve sola.*

*(...) He aprendido a no juzgar a las personas, por cómo se comportan, porque hasta que no te veas en esas circunstancias no vas a saber lo que harías.*

*Y también me hizo estar muy alerta después de la experiencia, y fijarme muy, muy bien a la hora de empezar una nueva relación, y acercarme a una persona, muy buena, que es mi marido, y basar nuestro camino juntos en la igualdad, que no es fácil, pero lo intentamos"*

- ✪ Ha aprendido a valorar la ayuda de las personas que se ha ido encontrando, por su buen trato. Ha aprendido a valorar su trabajo anterior y a conocer los valores que tiene ella como persona. Ha aprendido que no va a haber nada peor de lo pasado y que lo que venga va a ser mejor. "Voy a aprender todo lo que venga a mi mano y aprovechar cualquier oportunidad", y a no perder el tiempo con cosas inútiles, que no le hagan crecer como persona. Cree que el maltrato y sus consecuencias le han dado recursos y confianza y seguridad para salir adelante, porque las cosas están en su mano. **HOY ES DUEÑA DE SU VIDA.** Y a otras mujeres les diría:

*"Les diría que las mujeres somos fuertes y tenemos lazos entre nosotras. Si tú no puedes yo te ayudo, no te voy a pedir nada a cambio, sólo por ser mujer...no pasa nada, si tú no puedes yo te empujo. No te preocupes, yo voy a estar a tu lado, acompañándote, te voy a acompañar en tu proceso, no quiero que hagas mi proceso sino el tuyo, para que no estés sola, para que no tengas miedo..."*

- ✪ A las mujeres que hoy están viviendo una situación de violencia les diría:

*"Que confíen y que lo cuenten, qué van a ser escuchadas y van a ser cuidadas; que el miedo se consigue vencer y afrontar; qué piensen que si consiguen sobrevivir día a día a la situación de violencia es que son fuertes y que solo les falta dar el paso definitivo de irse y ...ya estás fuera!"*

## **AYUDANDO DESDE LA PROPIA EXPERIENCIA**

Enlazando con el punto anterior, las propias mujeres que han salido de la violencia y han trabajado su autoestima y reflexionado sobre lo que les ha ocurrido se constituyen como verdaderos **agentes facilitadores del cambio** para otras potenciales víctimas.

Con su salida estas mujeres generan un **caldo de cultivo positivo** que se presume debe tener poderosos efectos en su entorno, en especial en el caso de sus hijos e hijas a quienes quieren inculcar que la violencia es un estado no natural y que debe combatirse. Pero también quieren hacer llegar su voz a la sociedad en general.

Destacamos dos testimonios ilustrativos:

- ✪ Aporta una serie de ideas relacionadas con lo que podría ser una campaña efectiva para incitar a las mujeres a salir del maltrato:

*"Hay que hacerles llegar a las mujeres maltratadas que se puede salir porque hay ayudas. Que cuando tú des ese paso no te vas a encontrar sola. Eso sí, una mujer tiene que oír que le digan: mira, cuando tú denuncies vas a llegar a un centro, te van a quitar al agresor de en medio, vas a tener un medio para sacar a tus hijos adelante... Las campañas tienen que ir enfocadas a hacerle ver a estas personas que pueden dar el paso porque el Gobierno pone a su alcance unos medios que pueden servir para que no dependa del agresor, ni económicamente ni nada. No decirle que va a ser un camino de rosas, pero que sí se sale. Una campaña que diga: llegas a los Servicios Sociales y se pone la maquinaria en marcha para que esa persona no pueda llegar más a ti, si no estás trabajando te vamos a dar unos*

*medios hasta que tú puedas. No mantenerlas sino ayudarlas a que ellas se puedan ganar la vida, y si no tienen preparación, que las preparen, y enchufarlas para que tengan un trabajo, que tuvieran prioridad"*

- ✪ Es consciente de que aunque ha perdido unos años de su vida, ha obtenido una serie de enseñanzas positivas como ser capaz de percibir el sexismo en nuestra sociedad perpetuado en comportamientos de división de roles o relaciones de poder desiguales. Y lo más importante, dar a conocer este aprendizaje con especial empeño a su hija:

*"Cuando le cuento un cuento le digo que no hay príncipes, que no todas las mujeres se casan e incluso cambio los finales, por ejemplo el cuento de la Bella y la Bestia. Le explico a mi hija que la Bella se va y le deja porque la Bestia no la trata bien"*

Asimismo considera que los mensajes de sensibilización, sobre todo los dirigidos a las posibles víctimas, funcionan mejor si son mensajes positivos, porque ella jamás se reconoció cuando veía mensajes dramáticos, de mujeres llorosas, con la cara velada, llorando, anónimas...

*"Hay que dar la cara y transmitir a la sociedad que las mujeres que han salido de una situación de maltrato doméstico no son víctimas, sino ¡supervivientes!"*

Prueba de la forma en que ha calado en las protagonistas de nuestro estudio la idea de transferencia de lo aprendido es que entre las historias de vida recopiladas se han identificado varios casos de:

- mujeres que han optado por formarse y especializarse en la materia,
- mujeres que se han adherido a plataformas de ayuda ya en marcha,
- y mujeres que han fundado ellas mismas asociaciones contra el maltrato.

En relación con el primer punto, se aporta un testimonio de mujer que se ha hecho **especialista en la temática:**

- ✪ Siente que ha adquirido una sensibilidad especial que se traduce en una vocación por trasladar su forma de entender los procesos de violencia. De hecho, tras cursar un Máster de especialización por la UNED se ha convertido en formadora y está muy motivada con esta nueva dirección que ha tomado su vida. Siente que se ha ido empoderando, y que aunque *"emocionalmente sigue deshaciendo nudos"*, (es así como denomina ella a sus secuelas emocionales), tiene mucho que compartir con otras mujeres.



La **altísima respuesta y tendencia a la compartición de las estrategias aprendidas para combatir la violencia** y salir de ella, en muchos casos se ha generado en los entornos donde se ha recibido la ayuda externa, en especial en los centros de atención psicosocial y sobre todo en las casas de acogida, donde la **solidaridad femenina** tiene posiblemente su máxima expresión. Son diversos los ejemplos ya citados en los que las mujeres hablan muy positivamente de las terapias grupales donde se comparten experiencias y sensaciones con otras mujeres que han pasado por lo mismo.

Por último, y junto con todos los recursos públicos disponibles de los que hemos tenido constancia de su acertada intervención en la ayuda a las mujeres que quieren salir de la violencia machista, creemos que merece la pena resaltar la fuerza que está adquiriendo el **movimiento asociativo y combativo** contra dicha lacra, que como decimos en muchas ocasiones viene promovido directamente por mujeres que han conseguido romper con una vida anterior de maltrato.

Han sido varias las plataformas y asociaciones privadas no lucrativas que han ayudado a las mujeres de los casos aquí analizados y en algunas de las entrevistas se ha ampliado la conversación con las personas que trabajan en ellas de forma altamente implicada.

Para dar más voz a su actividad recogemos las asociaciones en las que participan cuatro de las mujeres entrevistadas a raíz de su superación de la experiencia de maltrato y con el fin de ayudar a otras mujeres:

- **FUNDACIÓN ANABELLA:** Fundada por una de las mujeres de nuestro estudio. Con alcance plurirregional, está formada por mujeres que han superado la violencia de género en positivo y se dedican a visibilizar y prestar apoyo integral de forma eficaz a mujeres en riesgo de exclusión. Su lema es que hay que dar la cara y transmitir los testimonios en positivo eliminando la palabra "víctima" y sustituyéndola por la de SUPERVIVIENTE. Más información en <http://fundacionanabella.org/>.
- **NOESTASOLA:** [www.noestasola.org](http://www.noestasola.org) A partir de su propia vivencia, otra de nuestras protagonistas ha creado junto a otras mujeres que sufrieron violencia esta asociación con la convicción de poder llegar a más mujeres y para crear conciencia social al resto de la población. Sus lemas son: Género y violencia nos afectan a todas y todos. Utilización de la palabra versus violencia. Visibilización: Todo lo invisible no existe. Testimonio Vital: Transformando el dolor en acción positiva de ayuda a los demás. Coeducación: Es fundamental romper patrones de conducta donde se reproducen estereotipos, para ofrecer a los más pequeños modelos más equitativos.

- **ASOCIACIÓN LMD** también conocida con el nombre **“LA MUJER ES UNA DIOSA”** <http://www.blogger.com/profile/03690209338492203211>. Es una asociación contra la violencia de género formada por mujeres, algunas de ellas víctimas de malos tratos (y entre ellas una de nuestras entrevistadas), nacida con la intención de erradicar y concienciar a la sociedad sobre esta lacra. Para ello realizan cursos y talleres con la intención de dar a conocer a los jóvenes, testimonios reales de mujeres que han sufrido la violencia de sus parejas, acoso en centros escolares o de trabajo. También ayudan a las víctimas del maltrato a realizar los trámites para acceder a los distintos servicios a su alcance.
- **ASOCIACIÓN MALVALUNA**: Servicio de asistencia jurídica y social de ámbito comarcal en la provincia de Badajoz, nacido a iniciativa de un grupo de mujeres feministas que, conformado por una asociación de psicólogas y abogadas, presta atención individualizada a mujeres víctimas de violencia machista, sea cual sea el ámbito en el que ésta se produzca, así como a mujeres en proceso de toma de decisiones ante situaciones violentas. <http://malvaluna.org/que/violencia.html>

## 7. CONCLUSIONES FINALES

¿Qué factores son determinantes a la hora de romper con el círculo de la violencia? ¿Por qué una mujer maltratada puede no finalizar inmediatamente la relación con el agresor, o recaer en ella o, bien después de esa relación inicia una nueva experiencia con otro maltratador? Una parte importante del acervo documental existente en el estudio de la violencia de género estudia más la perspectiva de las barreras para salir del maltrato que los elementos que facilitan la salida.

Según lo explica de forma muy gráfica Miguel Lorente (2003) una mujer puede permanecer unida a su agresor por una especie de gomas elásticas gigantes. Cuando intenta terminar la relación y se aleja de él, la goma se va estirando llegando, incluso, al punto cercano a la ruptura, pero resulta muy difícil de superar, y cuanto más se aleja mayor es la tensión para hacerla volver. Para una persona debilitada físicamente, anulada psíquicamente y temerosa de dar ese paso será muy difícil lograr escapar de estos lazos; necesita ayuda de otras o de mecanismos sociales que actúen como tijeras. Si la situación se mantiene largo tiempo sin expectativas de cambio, puede provocar la reacción de huida, cuyo estado más grave lleva a la víctima a la autolesión (no come, no siente, se abandona), e incluso al suicidio.

Según la interesante tesis doctoral de la pedagoga Patricia Melgar (2009)<sup>9</sup> son muchas las razones por las que una mujer sometida a violencia permanece junto a su agresor o reincide tras un amago de ruptura: dificultad para identificar la violencia, insuficiencia de recursos económicos, tener hijas o hijos dependientes, carecer de apoyo social, sufrir presiones del maltratador y del entorno inmediato, confiar ingenuamente en que el maltratador va a cambiar, tener sentimientos adversos hacia sí misma y sufrir ambivalencia emocional estando enamorada de la persona que la maltrata. De todas ellas, las que tienen más que ver con el modelo de socialización desigualitario patriarcal y la perdurabilidad del sentimiento de amor romántico y atracción sobre modelos de masculinidad violenta, parecen las más fuertes.

Al final de su investigación esta autora propone unas pautas para sentar las bases de nuevos estudios:

- Eliminar del imaginario social cualquier elemento de culpabilización de las víctimas y dirigir claramente el rechazo hacia las personas que ejercen la violencia.
- Recoger la voz de las mujeres en un plano igualitario evitando reinterpretaciones de sus vivencias y entendiéndolas como verdaderas protagonistas de su propia transformación.

---

<sup>9</sup> Melgar, P. (2009) *Trenquem el silence; Superación de las relaciones afectivas y sexuales abusivas por parte de las mujeres víctimas de la violencia de género*. Universitat de Barcelona. Departamento de teoria i Història de L'Educació.

- Destruir los mitos acerca de la violencia de género y constatar que las principales causas que dificultan la superación del maltrato descansan en modelos de socialización del “atractivo violento” y es ahí donde habría que ejercer un trabajo continuado e intenso de resocialización transformadora.
- Potenciar el debate público y la reflexión de la comunidad hacia la construcción de una nueva socialización en relaciones libres de violencia.

Ésta y otras muchas investigaciones hablan, por tanto, de las barreras que hay que superar para salir de la violencia. Sin embargo, es más difícil encontrar estudios que profundicen en el otro tipo de experiencia protagonizada por la mujer que ha sido víctima de la violencia: aquella que se centra no tanto en las barreras sino en el hecho mismo de la ruptura como de un proceso de superación, haciendo hincapié en los factores detonantes y claves para el éxito.

Ese ha sido el objetivo del presente informe. A la hora de extraer conclusiones, tratamos **de evitar caer en generalizaciones que difícilmente atenderían a la diversidad de casuísticas encontradas** en el trabajo de campo y que podrían alimentar mitos y prejuicios sobre el contexto en el que ocurre la entrada y la salida de la violencia. Como se ha comprobado al recorrer las páginas precedentes, las vivencias han sido muy diferentes desde su origen hasta su final y eso hace que cada caso analizado haya sido particular en sí mismo y especialmente rico en los aprendizajes que nos deja.

Con la muestra de vivencias, lo que sí podemos es hablar de algunos aspectos que bien por su coincidencia, bien por su relevancia en sí mismos pueden servir de elementos que ayuden a la reflexión sobre los procesos de salida del maltrato e iluminen a otras muchas mujeres que pueden sentirse cerca de esta situación. Así:

- Siguiendo el curso temporal de los acontecimientos, se podría confirmar (en 9 de los casos analizados) que **las vivencias de un ambiente de violencia durante la infancia** probablemente generan una mayor tolerancia hacia los malos tratos, o hacen más difícil o más lenta la identificación del hecho de que la mujer es la víctima en esa relación de pareja. Incluso sin antecedentes familiares declarados, parece evidente que un contexto social donde no predominen las relaciones igualitarias y/o donde la mujer viva de forma más aislada, puede llevar a considerar dicha violencia como algo “natural” durante el periodo de maltrato.

- Llama especialmente la atención que en 13 de los 19 casos las mujeres conocieron a sus parejas siendo muy jóvenes y han estado con ellas muchos años de convivencia y maltrato creyendo que esa situación era la que irremediamente les había tocado vivir. De hecho, algunas de ellas sufrieron el maltrato en la época de noviazgo, y pese a ello acabaron casándose con el maltratador, lo que podría apuntar a que había una alta **dependencia** de él (sobre todo económica) o no tenían un hogar estructurado y protegido al que regresar. También ha habido casos donde los dependientes económicamente hablando eran ellos. En esa situación, parece que la mujer puede salir antes de la violencia, desde el momento que toma conciencia de su condición de maltratada.
- Como se ha podido comprobar, **a pesar de los antecedentes**, también es posible luchar contra esa construcción mental, y es claro que el apoyo psicológico es fundamental para acompañar al proceso de ruptura. Muchas mujeres han hecho este descubrimiento un buen tiempo después de haberse separado de sus parejas y sólo un trabajo posterior de reestructuración personal las ha ayudado a reconocer lo que ocurrió, que han sido víctimas de una situación anormal y que no desean que vuelva a ocurrir.
- En ocasiones, la mujer **sí reconoce la violencia en el momento que pasa, pero encuentra barreras** o evalúa la relación de costes y beneficios que tendría romper la relación con el agresor y aguanta largos periodos de tiempo hasta que el sufrimiento mental y/o físico resulta insoportable. En algunos casos se ha producido un agravamiento de la situación porque el contexto en el que vive la victimiza doblemente. Ha habido experiencias en las que la familia o las amistades o la vecindad han servido de asidero para salir de la violencia, mientras que ha habido otros casos en los que ese entorno ha sido perfectamente consciente del maltrato, pero ha mirado hacia otro lado o ha llegado a culpabilizar a la mujer de lo que le ocurría. Además hay que recordar que los agresores suelen hacer campaña de desprestigio de las mujeres en su entorno, mientras ellos aparecen ante los demás como buenas personas.
- Nos hemos detenido a analizar **a qué atribuían estas mujeres la causa de la violencia**. Las ex víctimas reconocen que la tensión primero, y los diversos tipos de agresión después, estaban asociados a situaciones difícilmente controlables por ellas. Por un lado, casos de marcada celotipia del agresor que concebía a su mujer como bien de su exclusiva propiedad, o porque ellas destacaban más que ellos en su vida social o profesional; por otro, en algunos testimonios se relaciona la violencia con factores como alcoholismo u otras

drogodependencias aunque estos pueden estar actuando simplemente como agravantes de una personalidad machista. Por último, se han recogido asociaciones entre el inicio de la violencia y tenencia de hijos (por desearlos, por quedarse embarazadas o porque simplemente alteran el orden de la vida cotidiana). Pero también en otros muchos casos, la violencia aparecía sin causa aparente, al menos desde la vivencia de entonces.

- Mirando hacia el inicio de la ruptura con la violencia, como se ha visto en los casos analizados los **detonantes que han contribuido a “abrir los ojos”** han sido de muy diversa condición: descubrimientos de la mentira que representa el maltratador, el darse cuenta del sufrimiento de otros seres queridos, o simplemente han surgido ante la insistencia de terceras personas (familiares, vecindad, amistades, compañeros de trabajo, profesionales en el ejercicio de su función de atención médica, etc.). En todo caso, es válido cualquier factor que, por sí solo o en combinación de otros, ayude a romper el ciclo de la violencia. Los detonantes se han agrupado en tres tipos:
  - Los que hacen “abrir los ojos” y ayudan a descubrir que se está sufriendo maltrato y que en ocasiones significan saber escuchar o recibir efectivamente los mensajes del exterior.
  - Los que llevan la situación de la violencia a un límite insoportable a partir del cual ya no se puede aguantar más (ni por ellas, ni en su caso, por sus hijas o hijos) y la situación demanda un cambio. Ante esta situación las mujeres han emprendido un camino de evitación y huida, a veces pasando por el intento de suicidio.
  - Y los que ayudan a la víctima a desenmascarar al agresor descubriendo que no es la buena persona de la que creían estar enamoradas, sino que son quienes les hacen daño.
- Desde el descubrimiento de que no se va a soportar más la violencia hasta abrir la puerta para salir de ella, se registran multitud de **pasos intermedios** que dependen, no sólo de cada mujer, sino también de los elementos aceleradores o desaceleradores que haya en su entorno (por ejemplo, los manifestados por mujeres cuyos hijos demandaban la cercanía de su progenitor o el miedo a no poder hacer frente a una situación económica difícil).
- Ha quedado claro que **la decisión de caminar hacia la ruptura es totalmente personal** y debe tener su origen en la propia víctima que desea salir del maltrato, pero salvo raras excepciones en la mayoría de los casos el paso a la acción ha sido dado **con la ayuda o**

**impulso de lo que hemos llamado “agentes propiciadores”**: una persona, bien familiares bien otros agentes como amistades, o profesionales de los servicios de atención a las víctimas que han acompañado a las mujeres a encontrar recursos y denunciar, a protegerse o a cuidarse.

- En tan difíciles momentos se observan algunos factores clave para el éxito:
  - **El efecto positivo y estimulante que supone sentirse escuchadas y comprendidas por otras personas que no le dan la razón al maltratador.** Una conclusión clara es que cuando deciden “abrir la puerta” las víctimas de violencia de género deben tener enfrente alguien que les de la mano y las escuche. Sea un profesional de la psicología, del trabajo social, o de la policía o de la abogacía, o una amistad o un familiar. Poder sentir que les importan a alguien parece básico para dar el paso en la dirección acertada.
  - **El acercamiento y trato individualizado de los profesionales diversos que intervienen en la cadena de servicios posibles.** El sentir que se les trata como a personas y no como parte de un protocolo estandarizado de intervención. Ayuda también la sensación de que por primera vez una tercera persona o una institución las protege del maltratador y no tienen que encontrar la solución ellas solas, y además descubren que ellas no son las culpables de la situación creada.
  - **La posibilidad de acogimiento en un lugar amigable donde el maltratador no tenga acceso, mientras se resuelve como mínimo la orden de alejamiento.** Porque parece claro que de la violencia se sale, rompiendo con el agresor siempre. Ha sido uno de los puntos de mayor coincidencia entre los casos analizados y una recomendación general mirando hacia otras mujeres: la superación pasa por poner distancia por medio con la pareja agresora, y no ceder ante su presión. Como se decía, esta situación se ve dificultada cuando hay hijas o hijos pequeños pero en esos casos las conductas de evitación a través de intermediadores, puntos de encuentro neutrales, etc., deberían ser la mejor opción.
- Una vez fuera del alcance del maltratador la **utilización de los diferentes recursos** de atención a mujeres que han sufrido maltrato ha sido también muy diferente. Ha habido dos casos en los que no se ha contado con ayuda al inicio de la ruptura física, pero sí un tiempo después, cuando se han deseado recolocar ciertos aspectos que el maltrato dejó pendientes. Lógicamente la valoración de la accesibilidad y eficacia de los recursos ha

venido condicionada por el momento en que las mujeres han podido acceder y disfrutar de ellos. En general, la existencia de los servicios que forman parte de la cadena que se activa tras la decisión de denunciar ha sido valorada muy positivamente. Los principales tipos de comentarios han sido:

- **La ayuda psicológica funciona siempre.** Es la que hace brotar la fuerza de mujeres que han sido aplastadas por la tortura del maltratador y que han vivido las reacciones de éste culpabilizándose de lo que ocurría. Dado que llegan a los servicios de atención diversos en un estado muy debilitado, la terapia las ayuda a poner en su sitio las cosas, a repensarse con todos sus valores y potencialidades. En definitiva, las ayuda a empoderarse y saber disfrutar de la vida aún cuando queden secuelas físicas, emocionales o incluso, y eso es realmente significativo, todavía sobrevuelen las amenazas de algunos maltratadores. Cuanto antes se actúe desde esta perspectiva, mejor.

Casi todas las mujeres entrevistadas hablan de sentimiento de culpabilidad, se sentían culpables por lo que pasaba y cuando lo expresan, casi todas lo dicen sintiéndose únicas en eso: “yo me sentía muy culpable, no sé otras mujeres pero yo me sentía así”; expresiones que denotaban su sensación de que era algo que les pasaba a ellas solas, y lo más llamativo es que ha sido una reflexión desde la actualidad, a pesar de haber compartido su experiencia con otras mujeres y comprobar que es el sentimiento probablemente más común. Por lo tanto, es clave trabajar la autoestima y girar la responsabilidad de lo sucedido hacia el agresor.

Hay una demanda clara de este servicio. Se considera que debe ser la primera atención que se recibe para que la mujer se pueda enfrentar con más fuerzas al resto del proceso y pueda aprovechar mejor los recursos disponibles (servicios jurídicos, asistenciales, formativos, o de orientación profesional); que sea una atención que se extienda varios años en el tiempo de recuperación o a la medida de cada persona; y que si no se dispone de ella de forma pública se disponga de ayudas económicas para hacerlo por la vía privada.

- Hay un gran consenso en la **buena valoración que reciben los centros de atención a la mujer** tanto si son públicos, como si son gestionados por organizaciones privadas sin ánimo de lucro. Se ha comprobado *in situ* que en algunas ciudades pequeñas aparecen como un punto de referencia conocido y accesible.



- Se considera que estos centros hacen muy bien su papel de **facilitadores de ese apoyo múltiple** que necesitan las víctimas del maltrato para empezar casi de cero sus nuevas vidas. Así, un factor importantísimo a la hora de mantener el efecto de las ayudas psicológicas o jurídicas está relacionado con el apoyo a la inserción laboral de estas ex víctimas. **El empleo es el vehículo de su independencia y en su defecto, las ayudas económicas**. Sin uno u otras es mucho más difícil salir de una relación violenta, más aún si hay hijos o hijas, pero ha habido ejemplos que demuestran que también se sale en esas circunstancias. Como ya se ha dicho, en el caso de tener hijos a su cargo para la mujer también son bienvenidas las ayudas que atienden directamente a estos, sobre todo las que les tratan psicológicamente para protegerlos del daño por la experiencia sufrida, pero también las ayudas escolares y las que permiten la conciliación de la vida familiar y laboral de la madre. Son generalmente estos centros de atención a la mujer los que ayudan a conseguir este tipo de recursos. Tan sólo en los casos donde no existían (pequeños municipios más distantes de ciudades) se ha conseguido la ayuda a través de las y los **trabajadores sociales de los ayuntamientos**.
- Varios casos coinciden en señalar la **impecable actuación policial actual** por comparación con lo que ocurría hace muchos años, de lo que se deduce que están siendo efectivas las intervenciones en materia de formación y sensibilización de estos agentes. Asimismo, los servicios de **atención sanitaria** han recibido valoraciones que hacen pensar que también se ha avanzado mucho en el tipo de diagnóstico y activación de protocolos para identificar casos de maltrato. Si bien en algunos discursos de las mujeres entrevistadas pareciera que esos comportamientos aplaudidos se interpretan como producto del azar viniendo a decir *"yo he tenido suerte pero sé que no siempre pasa"*. El hecho de que les quede esta imagen de que el éxito de la intervención ha sido azaroso indica que todavía es necesario reforzar el mensaje sobre la existencia y utilidad de los recursos que activan la cadena de atención al maltrato.
- Añadir una mención especial a personas que, sin relación alguna con las víctimas, aparecieron circunstancialmente en los momentos en que estaba ocurriendo la salida de la violencia y de las que nuestras entrevistadas guardan un particular recuerdo de su ayuda básicamente informándoles de los recursos existentes.
- Aunque no de forma unánime, se han recogido **ciertas quejas acerca del funcionamiento de los servicios jurídicos**, no tanto del apoyo prestado por las o los abogados de oficio, sino debido a las particularidades del sistema en general.

Se trata de un servicio considerado fundamental y valorado de forma satisfactoria por muchas mujeres donde, sin embargo, sus protocolos de actuación parece que aún tienen espacios de mejora, por ejemplo, en la necesidad de agilizar plazos, pero sobre todo en lo que tiene que ver con los resultados sobre el maltratador, en el entendido de que es sobre él sobre quien deberían recaer los principales cambios (de custodia de hijos, de vivienda, de privación de libertad) y no ser la mujer la que tenga que cambiar toda su forma de vida. En algunos de estos discursos aflora de forma colateral el tema de las denuncias falsas.

- Llama particularmente la atención la **gran aportación de reflexiones acerca de la forma en que los recursos actuales pueden mejorar** para ayudar a las mujeres en los procesos de ruptura de la violencia. Se han recogido propuestas muy elaboradas que coinciden en señalar la necesidad de activar ciertas medidas institucionales tales como: el alargamiento en el tiempo de duración de aquellas medidas que funcionan; la mejor coordinación de los procesos judiciales de inculpación penal del agresor con los procesos de separación, divorcio o custodia de hijos; la necesidad de impartir más educación en igualdad; y de hacer un mejor y más positivo uso de la información que trasladan los medios de comunicación. Todas estas propuestas se han plasmado en detalle anteriormente.
- Más en concreto, se han reclamado **medidas de nivel sensibilizador y preventivo** que tienen más que ver con el papel que juegan las **instituciones** en la información sobre los recursos disponibles, solicitándoles que transmitan el mensaje de que existen ayudas eficaces para que las mujeres puedan salir del maltrato. En segundo lugar, se solicita una mayor responsabilidad de los **medios de comunicación** a la hora de informar sobre la materia debiendo incidir menos sobre las noticias fatales y más sobre las experiencias de éxito de salida de la violencia de forma que se induzca a un efecto imitación de lo positivo en vez de lo negativo<sup>10</sup>. A este respecto, hay que decir que ha habido dos casos cuyo detonante ha sido el enterarse de que existía ayuda por dos campañas de publicidad: un cartel en un hospital y un anuncio en un periódico recibido por una mujer residente en entorno rural, lo que viene a resaltar el potencial de estos instrumentos para **llegar a casi todas partes**.

---

<sup>10</sup> Un reciente estudio de la Universidad de Granada (2011) indica que el 25% de los crímenes por violencia machista sucedidos en un año son por imitación de crímenes sucedidos al día siguiente de otro crimen y otro 21% de los crímenes sucede en el día décimo desde un crimen anterior. <http://www.europapress.es/epsocial/noticia-riesgo-cometa-asesinato-violencia-genero-67-mas-alto-dia-siguiente-primer-homicidio-20110511204015.html>

- En los **avatares del proceso** ha podido haber situaciones donde se ha vuelto a producir el riesgo de sufrir la violencia del maltratador. Muchas de estas mujeres han tendido a perdonar e incluso a sentir lástima por él. Sorprende que entre quienes han dejado algún fleco sin resolver (por ejemplo con dificultades para recibir la pensión de los hijos) han preferido dar por buena la separación para evitar tenerse que enfrentar al maltratador. Del análisis se vuelve a deducir que la fórmula más eficaz es la de mantenerse lo más alejado de él, no ceder ante la posible tentación de volver con él, al menos hasta que el trabajo de reestructuración personal no esté muy avanzado. En aquellos casos en que las mujeres han tenido que trabajar para mantener la familia porque ellos dilapidaban o no trabajaban, en el momento final las deudas económicas han pesado menos, pues al fin y al cabo ya estaban muy acostumbradas a sobrevivir a ciertas penurias y la clave que facilita las cosas suele ser el disfrute del derecho de uso de la vivienda familiar para ella y sus hijos. Otra cuestión que puede poner en riesgo la ruptura tiene que ver con el miedo a la soledad, por eso la búsqueda de otros asideros emocionales y la compañía de personas que la aprecien es fundamental en esta fase. Más allá de casuísticas de recaídas, la **clave reside en haber tomado una decisión firme y clara de desear romper la relación destructiva con el maltratador**. La otra conclusión extraída al analizar los costes que este proceso tiene por el camino es que **cuanto antes se intervenga para salir del círculo violento mejor** puesto que menos secuelas se generarán.
- **Los maltratadores han ocupado una posición secundaria** en este estudio. Sus perfiles igualmente diversos tan sólo han recibido atención en tanto en cuanto hayan interferido en el proceso de ruptura. Hombres que maltratan a mujeres y a veces a sus propios hijos comparten una característica común: la cobardía; así es que cuando el maltratador se queda sin víctima (porque ella se desencanta de él, se refuerza y se protege), su violencia pierde el sentido, y muchas veces buscan otra nueva víctima o se deterioran. Lo que merece la pena destacar aquí de los testimonios recogidos es la sensación compartida de que la justicia es todavía lenta con ellos y que los tiempos de condena de cárcel son demasiado pequeños en comparación con el tiempo que han robado a sus víctimas.
- La **existencia de hijos o hijas en la vida de la mujer maltratada** debe recibir una atención especial. En 14 de los 19 casos las mujeres tenían hijos pequeños cuando vivían con el maltratador. Es cierto que en algunos testimonios este hecho ha actuado como argumentación con la que las mujeres justifican por qué no se atrevían a dar el paso de la ruptura. El miedo a no poder superar la dependencia económica con el maltratador o el lazo

emocional de éste con sus hijos ha interferido claramente. Pero no es menos cierto, que muchas madres reconocen que lo que vivían sus hijos era un calvario similar al de ellas y que el darse cuenta de esta situación de sufrimiento añadido al suyo sirvió de detonante para decidir que había que romper con el maltratador. Unido a ello, se impone la necesidad de que el sistema atienda tanto a las mujeres como a los hijos e hijas a su cargo porque también necesitan un apoyo psicológico, educativo y lúdico para evitar secuelas.

- Pero posiblemente **lo más interesante que se ha obtenido de este estudio son los aprendizajes que han compartido estas mujeres con nosotros y que quieren compartir con el resto de personas interesadas** desde la seguridad de que sus testimonios son la mejor ayuda para mujeres que sufren en estos momentos historias parecidas a las suyas. A lo largo del capítulo 6 figuran una serie de mensajes que transmiten con optimismo la nueva forma de entender sus vidas y los **consejos que lanzan a otras mujeres**: que no se conformen, que peleen, que nadie tiene poder sobre nadie, que sepan que hay ayudas, que los maltratadores no cambian nunca por sí solos, que compartan sus dudas, que el maltrato es un asunto que trasciende lo privado, que se puede salir, que miren hacia delante, que no es un camino de rosas, pero que es un camino sin retorno, que hay una vida que merece la pena vivir después del maltrato.
- En esta línea resaltar la esperanza sobre el poder transformador de estas mismas mujeres, en el entendido de que **la solución al problema de la violencia machista sitúa a la mujer como protagonista y parte activa de la decisión de ruptura**. Desde esta perspectiva se explica la importancia que está adquiriendo el movimiento asociativo alrededor del tema. Merece la pena recordar que varias de las mujeres entrevistadas se están formando o se han formado en estudios especializados y que cuatro de ellas se han organizado en asociaciones o fundaciones para reivindicar y luchar contra la violencia.
- Sin duda este tipo de **transferencias o compartición de aprendizajes va a aumentar la efectividad** de las acciones de prevención y sensibilización que ya realizan la mayoría de las Administraciones Públicas y otros organismos públicos o privados para llegar allá donde la actuación pública no llega directamente.

Algunas otras consideraciones extraídas a lo largo del trabajo de campo son:

- Hay mujeres que reaccionan más activa o más pasivamente ante la violencia, antes o después, de una forma consciente o debido a agentes externos que le ayudan a abrir los ojos, pero en los casos estudiados **todas han acabado reaccionando independientemente de su perfil** para comenzar a acogerse a asideros diversos que apoyan su intención de superación del maltrato.

A la vista de los perfiles generales de las mujeres que han intervenido en las entrevistas y que figuran en el Cuadro 1 de la página 9, observamos que:

- Respecto a la ubicación geográfica: 7 de las mujeres entrevistadas vivieron la situación de violencia cuando residían en municipios de menos de 10.000 habitantes. Ahora, sólo 4 viven en este tipo de municipios, 12 de las 19 mujeres viven en municipios de tamaño similar al municipio en el que residían antes de la ruptura, 5 han cambiado a municipios de mayor tamaño y 2 a un municipio de menor tamaño al de entonces, pasando del entorno urbano al rural. La movilidad geográfica se debe así a varios factores: la necesidad de alejarse del entorno donde queda el maltratador, la posibilidad de acceder a más recursos, la forma de rehacer sus vidas en un nuevo entorno. Pero destacamos en que también hay varias mujeres que siguen viviendo en sus casas, en sus localidades de origen, donde tienen su trabajo, a sus hijos, a quienes las apoyaron y porque han conseguido que sea el maltratador el que se marche de sus vidas.
- Respecto al nivel formativo: 12 mujeres han mantenido su nivel formativo y 7 lo han mejorado desde que salieron de la violencia. Actualmente 5 tienen un nivel de estudios primarios, 9 tienen un nivel de estudios secundarios y 5 tienen formación universitaria. Ha habido mujeres que conocieron muy jóvenes a sus maltratadores y cambiaron sus estudios por vivir con ellos, pero una vez rota la relación de sumisión han recuperado su interés por crecer en todos los sentidos. En otros casos la recualificación ha sido necesaria para conseguir empleo no sólo como factor de supervivencia económica, sino también de independencia personal.
- Respecto a la situación laboral: 16 de las 19 mujeres están actualmente ocupadas (4 de ellas habiendo mejorado su situación de inactividad antes de la ruptura, y las demás manteniéndose con empleo). Otras 2 mujeres han dejado de estar ocupadas para pasar a la situación de pensionistas y 1 de ellas estaba ocupada antes de la ruptura y ahora está desempleada. En algunos de estos casos las mujeres tuvieron que abandonar un empleo al pasar a vivir con el maltratador o poco después y

luego han recuperado la actividad. Por contra en otros casos su propio trabajo era la única fuente de ingresos de la pareja.

- Respecto a la situación de discapacidad: ninguna mujer tenía discapacidad al conocer al maltratador y 5 de ellas tienen algún tipo de discapacidad reconocida en el momento actual, en algún caso claramente provocada por el maltrato.
- En cuanto a la condición de inmigrante, podría decirse que las tres mujeres participantes en las entrevistas partían de situaciones de aislamiento mientras sufrían la violencia y al salir de ella, pero en esta otra fase los recursos familiares de apoyo han sido sustituidos claramente por el recurso institucional, no sólo por la causa de la lejanía sino también porque saben que culturalmente se pueden perpetuar patrones machistas que dificultan la comprensión de su situación.

Por lo tanto, una nueva conclusión que se desprende de estas observaciones es que **no hay un perfil homogéneo entre las mujeres entrevistadas que han salido de la violencia**, sino que es posible salir de ese círculo con cualquiera de las características mediante las que se ha categorizado a dicho grupo, aunque la condición de ocupada, laboralmente hablando, por la repercusión en la economía doméstica y en la sensación de autonomía e independencia, parece contribuir a una recuperación más rápida.

De las 19 mujeres entrevistadas 7 mantienen una relación estable con una nueva pareja y 4 de ellas han tenido un hijo en su nueva relación. Algunas mujeres viven solas, otras con todos o algunos de los hijos o hijas que tuvieron con el maltratador y una de ellas convive con familiares. Cada una ha rehecho su vida a su manera, pero **ninguna de ellas con el maltratador**.

El balance ha sido muy positivo. A pesar de las secuelas que han quedado en muchas de estas mujeres, todas miran ya hacia delante orgullosas de haber roto el círculo de relación con el agresor en el que estaban sumidas. Nos han demostrado que **¡de la violencia se sale!**

## **LA ÚLTIMA PALABRA LA TIENEN ELLAS**

A lo largo de este informe se ha ido dando la voz a unas mujeres valientes que ahora pueden decir lo que piensan y quieren hacerlo llegar a la sociedad. Se han recogido testimonios que en sí mismos son toda una lección de supervivencia y un mensaje de esperanza. Y algunos vienen de mujeres que cuando llegaron al centro de ayuda no podían apenas hablar. Todos ellos encierran una gran riqueza.

En este último apartado se añaden algunas otras expresiones o comentarios que desde su sencillez o su rotundidad explican lo que para ellas significa salir de la violencia. La última palabra es de ellas:

*“Desde que salí de la violencia mi estado actual es de TRANQUILIDAD”*

*“COMPARTIR ES LIBERAR SUFRIMIENTO”*

*“A otras mujeres les diría que no se puede buscar al marido tras una denuncia, porque por una, pagamos todas, porque se acaba volviendo a lo mismo, invito a permanecer firme. Hay que seguir caminando y no mirar para atrás. Que cojan fuerza y que nunca miren para atrás, ni para coger impulso, sino adelante porque otra cosa no puedes hacer, que luchen, porque al final se obtienen resultados, yo he tenido muchos resultados, mi hijo, mi familia. De lo único que me arrepiento es de no haber estado más espabilada y no haberlo hecho antes. Yo no me arrepiento. Ahora que siento amor por otra persona SÉ QUE NO LO AMÉ NUNCA. Hay que decirles que cuando empiece esto lo dejen enseguida. Que no aguanten, que no se queden, que lo hablen con alguien, que si no quieren denunciar que busquen ayuda de alguien. Yo estaba muy sola y me vine aquí sin nada; no hay que tener miedo por eso. Una vez que se empezó YO DI VUELTA A LA PÁGINA, AUNQUE CON MUCHOS BORRONES, PERO NO HAY MARCHA ATRÁS, Salir de la violencia es empezar a vivir. Descubrir que valgo, que antes no valía. Poder ser feliz a pesar de haber perdido mucho. Poder ser feliz, sentirme digna, que antes no me sentía. Creo que salir de la violencia es vivir.”*

*“Ahora mismo veo el futuro con mucha esperanza, es incierto pero lo miro con esperanza, me digo todas las mañanas que estoy estupenda, guapa y que me quiero, que hay futuro, que veo luz y que el sol sale todos los días. QUE HAY ESPERANZA, ESPERANZA DE VIDA.”*

*“Ahora puedo decir que: “ME PUEDO VALER POR MI MISMA, SOY UNA PERSONA QUE PUEDO SALIR ADELANTE”*

*“Simplemente VIVIR, por fin vivir. Yo no he vivido, Ahora estoy viviendo. Es renacer, es volver a vivir.*

*“Ha sido duro por los miedos que sentía, hasta que me di cuenta de que lo que contaba era lo que yo sentía. Me siento feliz, que ojalá habría podido hacerlo hace muchos años. Doy gracias a Dios de lo que tengo, la gente que tengo. Yo ahora sé que si me lo encuentro tengo a quién llamar y sé que voy a recibir ayuda. Creo que nosotras no buscamos ayuda por miedo a no ser escuchadas. Todo lo que oyes en la televisión sobre las mujeres maltratadas, que se duda de ellas, duele. Yo estoy muy contenta con la ayuda psicológica que me han dado. Me cuesta hablar porque he estado callada muchos años, pero ya he podido.”*

*“Me pidieron que fuera al programa de rehabilitación de maltratadores a contarles cómo se sentía una mujer maltratada. A mí me sirvió más que a ellos, porque en los seis que tenía enfrente veía a mi ex, y le dije todo lo que en su día no le podía decir. Le dije todo lo que sentía, toda la rabia... Les planté la cara que no había podido plantarle al otro. Yo ayudé al programa, pero a mí me ayudó muchísimo. CUANDO UNA MUJER DECIDE CONTAR A CARA DESCUBIERTA Y SIN VERGÜENZA RECONOCER QUE ERES MALTRATADA. CUANDO LO RECONOCE PÚBLICAMENTE Y PUEDE HABLAR DE ELLO SIN ECHAR UNA LÁGRIMA, DI TÚ: ESA MUJER HA SALIDO DEL TEMA.*

*Yo estoy muy feliz. Mi dignidad la tengo por las nubes. Tengo muy claro que yo sólo estaré con la persona que me demuestre siempre que yo soy importante en su vida. Mi dignidad no me la pisotea más nunca nadie. Pienso que en el mismo momento que di el paso ya mi vida cambió para bien. Tuve muchas vicisitudes, que no es fácil, no les vamos a decir que es un camino de rosas sino que hay muchas piedras que tienes que saltar, PERO TÚ COGES LAS RIENDAS DE TU VIDA, NADIE TE DICE LO QUE TIENES QUE HACER NI NADIE A FUERZA DE PALOS ACALLA LO QUE TÚ SIENTES.*

*Yo lo resumiría así. Descubrí que no soy propiedad de nadie. Y que se puede hacer, de esto se puede salir. Yo soy la prueba de que se puede salir y que te puedes enamorar como si fuera la primera vez”.*

*“La lástima es no haber dado el paso antes. Yo ahora he cambiado las puertas de mi casa y he comprado un sofá nuevo, me he montado mi dormitorio... y son un símbolo de mi liberación, las cosas que el rompió, las cosas que no pude comprar porque se gastaba el dinero en juergas con otra mujer, viajes, bingo y todo. La experiencia de haber salido es TODO POSITIVO. Me encuentro más realizada como mujer, como persona, veo que soy capaz de sacar mi casa para adelante sin necesidad de él, y me encuentro bien conmigo misma.”*



*"Lo mejor de todo es DECIRLE ADIÓS AL MIEDO PARA EMPEZAR A VIVIR CON MAYÚSCULAS"*

*"He hecho una poesía: Soñé que el miedo no existía y manos entrelazadas para dar lo que yo no tenía, soñé con la alegría, con la ilusión de vivir como quería, con la música que toco sin que me dirijan..."*

## ANEXO: FICHA TÉCNICA SOBRE LOS CASOS ANALIZADOS

CASO 1	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maltrato psicológico y físico durante toda la relación (más de 30 años) a ella y a su hija. También maltrato económico.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace un año de la separación pero tres de la ruptura mental.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio rural antes y después de la ruptura.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primarios</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirada por invalidez absoluta relacionada con la violencia. Antes trabajaba en una explotación ganadera.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda rústica de su propiedad (hipoteca) con sus dos hijos</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divorciada</li> </ul>
CASO 2	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoció al maltratador de adolescente y estuvo casada con él 11 años sufriendo desde siempre maltrato físico, psicológico y económico.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace más de 10 años desde la ruptura</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La violencia se produjo cuando habitaba en un pueblo pequeño y ahora vive en un pueblecito distinto pero todavía más pequeño aunque más cerca de la capital de provincia</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudios primarios.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No trabaja aunque ha trabajado en empleos de poca cualificación. Recibe una pensión</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vive desde hace años en un piso con una nueva pareja y el hijo de ambos.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divorciada</li> </ul>
CASO 3	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde casi al principio hubo violencia psicológica, económica y física y convivió con él 20 años (se casó con él cuando llevaban más de 10 años juntos).</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace casi 10 años</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando convivían se desplazaron mucho entre ciudades pequeñas, ahora ella vive desde hace unos años en la última residencia familiar.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de la ruptura tenía estudios primarios y después ha hecho diversos cursos ocupacionales.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre ha trabajado. Cuando la fase de violencia lo hacía en el sector comercio. Ahora trabaja indefinida en el sector de cuidados a personas.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda de protección oficial en propiedad que comparte con sus hijos pequeños.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divorciada con pareja</li> </ul>

CASO 4	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Física, verbal, sexual, desde el noviazgo cuando empezó a salir con él a los 12 años en su país de origen. El matrimonio duró 24 años.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La ruptura sucedió hace 6 años, pero el cambio definitivo ocurrió hace casi 3.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se inició en un pueblo en su país, continuó en una localidad de tamaño medio y ahora vive en una capital de provincias de otra comunidad autónoma.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primarios, no tuvo posibilidad de estudiar durante todos los años que estuvo con él.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajaba en artesanía y ahora en hostelería.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piso en alquiler compartido con otros compañeros de trabajo. Sus hijos ya están independizados.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divorciada, ahora sale con un hombre.</li> </ul>
CASO 5	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobre todo psicológica en los 10 años de casados cuando ella era muy joven y en los últimos 5 años también física.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace más de 10 años</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La convivencia violenta transcurrió en una pequeña localidad, actualmente vive en la capital de la provincia.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eran primarios pero tras la ruptura culminó el graduado escolar ha hecho algún curso de formación profesional.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inactiva antes de la ruptura, ahora está ocupada en sector limpieza.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piso en propiedad (era la vivienda familiar) donde vive con sus dos hijos.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divorciada y posteriormente viuda</li> </ul>
CASO 6	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobre todo psicológica, sexual y económica. Comenzó desde el principio cuando se marchó a vivir con el agresor a los 21 años y duró unos 18 años.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace 8 años</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todo ha transcurrido en la misma localidad cercana a una gran ciudad.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terminó segundo de bachillerato, que estudiaba con intención de ir a la Universidad, pero abandonó los estudios al conocer a su maltratador. Durante la época posterior al maltrato ha realizado cursos diversos.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salvo unos años en medio del periodo de violencia trabajaba antes y trabaja ahora en sector de Oficinas y Despachos.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En un chalet adosado (la misma propiedad que compartió con el maltratador) vive con ella uno de sus hijos.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Separada sin pareja actual.</li> </ul>

CASO 7	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante los 45 años de matrimonio y parte de los años de noviazgo ha sufrido violencia psicológica muy intensa y económica. Violencia física hacia los enseres pero no la ha golpeado nunca directamente.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace 5 años.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo el tiempo se desarrolla en la misma ciudad capital de provincias</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primarios al inicio pero después ha estudiado formación profesional de la rama sanitaria.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaja en el sector del voluntariado.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piso en propiedad que tenía con su marido donde reside con su hijo menor.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separada sin pareja actual.</li> </ul>
CASO 8	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivió violencia psíquica, física, y sexual durante los 20 años desde que se casó muy joven. El maltrato le ocasionó una discapacidad del 33%).</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace algo más de 5 años.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La convivencia con el maltratador sucedió en un entorno rural pero ahora vive en una capital de provincias.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación de FP1 en sector sanitario/administrativo</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre ha tenido trabajo relacionado con lo que ha estudiado.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vive sola en un piso de alquiler subvencionado.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divorciada con un hijo ya emancipado fruto de su relación con el maltratador.</li> </ul>
CASO 9	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Violencia física (acompañada de acoso psicológico y económico) concentrada en 7 meses de los 9 de convivencia con un novio que tuvo a los 38 años después de enviudar.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucedió hace ya 11 años</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la misma localidad mediana donde nació y donde sigue viviendo</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudios secundarios en el sector de Oficinas y Despachos que después ha ampliado con unos años de estudios universitarios</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocupada antes y ahora en puesto acorde a sus estudios iniciales</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duplex de propiedad compartida con su actual marido</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casada con otra persona y con una hija fruto de este matrimonio.</li> </ul>
CASO 10	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El maltratador ejerció violencia psicológica, física y económica cuando ella tenía algo más de 30 años y duró unos 11 años.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Han pasado otros 11 años desde entonces.</li> </ul>

<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre ha vivido en un entorno rural. Ahora vive en una pequeña localidad satélite de una capital de provincias.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Universitarios</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaja en sector artístico.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chalet en propiedad, donde vive sola pues sus hijas ya se han independizado.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viuda del maltratador</li> </ul>
<b>CASO 11</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fue sometida a una intensa violencia de tipo psicológico durante el último año y medio dentro de los 3 años que duró la relación.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la ruptura hace unos 8 años.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo sucede en la ciudad capital de provincias donde emigró directamente desde su país.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando llegó a España y comenzó la relación violenta sólo tenía estudios primarios, pero después de la ruptura ha comenzado a estudiar la ESO</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocupada en sector limpieza durante el transcurso de los hechos y también ahora</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piso de alquiler bajo donde reside con sus dos hijas (una anterior a la relación con el maltratador y otra fruto de la relación con éste).</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soltera</li> </ul>
<b>CASO 12</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La vivió cerca de 6 años con quien fue su marido con quien convivió 9 años. Lo más llamativo fueron episodios de violencia física (que le dejaron con una discapacidad), pero siempre hubo violencia psicológica. A ello se añade abuso económico por parte de él.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ruptura sucedió hace 3 años.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aunque es oriunda de un pequeño pueblo y allí sufrió la situación de violencia, desde hace pocos años se fue a vivir a la capital de la provincia.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudios secundarios</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La violencia la obligó a dejar el empleo del sector enseñanza y desde entonces está en paro.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vive en la casa de unos familiares</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tuvo hijos y actualmente no tiene pareja.</li> </ul>
<b>CASO 13</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El maltratador era su novio antes de emigrar ambos muy jóvenes a nuestro país. Los insultos y la violencia psicológica y física comenzaron nada más llegar a España y quedarse embarazada y duró 3 años extendiéndose también al hijo de ambos.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ruptura definitiva se produjo hace 3 años.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La violencia apareció cuando residían en un pequeño pueblo y entre medias de la relación se trasladaron a vivir a la capital de la provincia.</li> </ul>

<b>Formación y estudios</b>	Sin apenas formación.
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No trabajaba pero cuando dio el paso a la ruptura encontró trabajo en sector comercio con la ayuda institucional, a pesar de que en estos momentos se encuentra desempleada.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vivienda en alquiler de renta baja con su hijo.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene una nueva pareja pero no convive con él.</li> </ul>
<b>CASO 14</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoció al maltratador con 26 años y convivió con él 17, sufriendo violencia física, psicológica y económica en los últimos 6 años a partir del momento en que contrajeron matrimonio.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La ruptura se produjo hace más de 4 años.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aunque no nació ahí, vivió con el agresor y vive aún en una localidad tranquila, satélite de una gran ciudad.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desde el principio contaba con estudios universitarios de diplomatura o primer ciclo.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha ejercido todo el tiempo la profesión del sector sanitario para la cual estudió, si bien lleva unos años de baja.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casa propia que compró con su marido maltratador.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vive sola. Su hija (fruto de una relación anterior) acaba de independizarse.</li> </ul>
<b>CASO 15</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vivió 14 años de violencia física y psicológica con su pareja de hecho al que conoció a los 18 años.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace unos 3 años de la ruptura.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inicio de la relación en una gran ciudad, pasó por otras ciudades por mudanza y después de la ruptura vuelta a la ciudad de provincias donde nació.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando convivía con el maltratador sólo contaba con estudios secundarios, pero después de la ruptura comenzó estudios universitarios de Psicología por la UNED.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ocupada antes y después de la ruptura, su perfil comercial hace que nunca le haya faltado trabajo si quería.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piso de protección oficial</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actualmente no tiene pareja y vive con una hija fruto de su relación con el maltratador.</li> </ul>
<b>CASO 16</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vivió 20 años de violencia desde que inició su noviazgo a los 16 años con el maltratador, hasta el resto de años de matrimonio con él.</li> <li>La violencia fue psicológica desde el principio de la relación y posteriormente fue física dirigida no sólo a ella, sino en ocasiones también sobre los hijos.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hace más de 14 años de la ruptura.</li> </ul>
<b>Localización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nació en un entorno de capital de provincias pero ahora vive en una</li> </ul>

<b>geográfica</b>	pequeña aldea en un entorno rural.
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La salida de la violencia ha coincidido con un proceso de desarrollo personal, pasando de un nivel de estudios primarios a secundarios.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el período que duró la situación de violencia estaba inactiva; ahora está ocupada en un negocio propio del sector salud/bienestar.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vive en una casa de planta baja con jardín, propiedad de su actual marido.</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vive con su actual pareja y con su hijo menor, de los cuatro que tuvo en su matrimonio con el maltratador.</li> </ul>
<b>CASO 17</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercida por su pareja de hecho a quien conoció con 25 años.</li> <li>• Duró casi 9 años.</li> <li>• Desde el principio hubo violencia psicológica permanente y un tiempo después pasó a ser física con episodios muy graves, uno de los cuales le causó una discapacidad del 40%.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace más de 13 años de la ruptura.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capital de provincias de tamaño medio. Rompió la relación huyendo al extranjero, después ha vivido en diversas comunidades autónomas para finalmente volver unos años después a la ciudad natal.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licenciada en Derecho y tras la situación de Violencia se ha hecho Máster en Violencia de género por la UNED</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaja como profesional liberal y aparte de eso da conferencias sobre VG.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vive de alquiler temporalmente en una ciudad por motivos de trabajo</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tiene pareja. Reside con sus 3 hijos fruto de su relación con el maltratador.</li> </ul>
<b>CASO 18</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercida por su, entonces, primer novio.</li> <li>• Duró 7 años y empezó siendo ella bastante joven. Hubo maltrato físico y psicológico.</li> </ul>
<b>Localización de la ruptura en el tiempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace más de 11 años de la ruptura.</li> </ul>
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nació en una gran ciudad. Al romper la relación se marchó a vivir fuera de España. Pero desde hace 5 años volvió a España y vive en una capital de provincias de tamaño medio.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación profesional en dos especialidades. Durante su estancia en el extranjero ha perfeccionado su formación en idiomas.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabaja de lo que ha estudiado en el sector turismo.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un ático de su propiedad</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casada. Vive con su nueva pareja desde hace 7 años con quien tiene una hija.</li> </ul>
<b>CASO 19</b>	
<b>Descripción de la violencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercida por su, entonces, marido.</li> <li>• Duró 11 años y empezó siendo ella muy joven.</li> <li>• Primero psicológica, luego también física, verbal, sexual y económica.</li> </ul>
<b>Localización de la</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace más de 10 años de la ruptura.</li> </ul>

<b>ruptura en el tiempo</b>	
<b>Localización geográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nació en una capital de provincias, vivió con su agresor en una localidad grande de otra provincia y actualmente vive en una pequeña población de la primera provincia.</li> </ul>
<b>Formación y estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenía Bachillerato y Selectividad en el proceso de la agresión. Actualmente cursa dirección de empresas por la UNED.</li> </ul>
<b>Situación laboral y categoría profesional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando conoció al agresor no trabajaba, Durante la fase de agresión trabajó en la empresa de él. Ahora trabaja por cuenta propia y dirige su propia empresa en el sector limpiezas.</li> </ul>
<b>Tipo de vivienda donde reside actualmente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casa propia (hipoteca).</li> </ul>
<b>Estado civil actual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Divorciada. Emparejada en relación estable sin matrimonio. Reside con su pareja de hecho y los cuatro hijos nacidos en su matrimonio.</li> </ul>