

Percepción de una mujer maltratada: violencia intrafamiliar

Josué Baruc Hernández Castillo (*) josue.hdz1101@gmail.com
Gisela Itzel Rojas Méndez (*) itzelgi@outlook.com

Cómo citar este texto: Hernández, J. B. y Rojas, G. I. (2015). Percepción de una mujer maltratada: violencia intrafamiliar. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 1(2), 35-38.

RESUMEN

El presente trabajo expone un caso de una mujer que vivió 18 años de violencia familiar durante su matrimonio, así como los factores psicológicos, sociales y económicos que influyeron la decisión de permanecer, tanto la de divorciarse ya que a pesar de ser un fuerte proceso, actualmente intenta vivir su vida de la mejor manera, sin embargo aun existe rencor ante la situación del pasado ante esto se propuso un programa de intervención en el cual se planearon una serie de tareas que refuercen aspectos de autoestima, autoconfianza, seguridad y valorarse a sí misma como la mujer que actualmente y pesar de las adversidades se logro formar con el paso de los años, así mismo la importancia de rodearse de las personas que la han apoyado en el proceso y seguir las frecuentando se considero una parte fundamental y a manera de propuesta abierta se le menciona iniciar una terapia clínica donde se pueda dar un apoyo más profundo acerca de la situación que vivió y de las secuelas que actualmente aun están presentes en su vida.

Palabras clave: Violencia familiar, matrimonio, divorcio, mujer maltratada

1. INTRODUCCIÓN

Presentación de la problemática

Según Salazar y Vinet (2011) gran porcentaje de las parejas evaluadas usan violencia psicológica o verbal para resolver conflictos, es decir que se crea una jerarquía entre la pareja, en este caso la mujer por lo tanto el maltrato contra la mujer: se trata de una violencia basada en el género; se entiende como el maltrato (físico, sexual o psicológico) intencional provocado a toda persona del sexo femenino por su esposo o por aquel hombre con quien ésta mantiene una relación o vínculo íntimo.

Las mujeres suelen tolerar este tipo de violencia por diversos factores como lo menciona Valdés, Basulto & Choza (2009) las mujeres refieren que el divorcio ocasionó vivencias negativas que se expresan mediante una disminución en su autoestima; inseguridad y fragilidad como mujeres, esposas y madres; sentimientos de culpa, impotencia y rechazo por parte de su ex pareja; disminución de recursos financieros, lo que impacta su estilo de vida de manera desfavorable, y problemas académicos y de conducta en los hijos. Lo cual consideramos como causas principales tanto psicológicas, como sociales de la participante.

Presentación del problema específico

Una mujer de 58 años de edad, nos relata que sufrió de violencia marital durante 18 años comenzando al inicio de su matrimonio, sufría violencia psicológica, física y sexual. Una de las razones sociales y psicológicas de tolerar ser violentada tanto tiempo se puede deber a lo que menciona que Mercado, Somarriba, Cuevas, Astudillo & Sánchez (2012) nuestra sociedad, una forma frecuente de ser mujer viene determinada por un estereotipo de feminidad tradicional que, entre otros rasgos que lo definen, incluye la atribución de una importancia fundamental de todo lo

relacionado con lo emocional, con el apego y con la creación y el cuidado de las relaciones interpersonales hasta el punto de que muchas mujeres adheridas a este estereotipo tienen toda su autoestima vinculada a esta tarea, y se sienten vacías y fracasadas si su relación de pareja o su familia naufragan, obligadas a aguantar cualquier cosa por no perder el apego. La violencia no sólo se debe a rasgos singulares y patológicos de una serie de individuos, sino que tiene rasgos estructurales de una forma cultural de definir las identidades y las relaciones entre hombres y mujeres. Estas características estructurales son las que producen que muchos individuos ejerzan la violencia contra las mujeres y, lo que es más significativo, las que permiten que la sociedad la tolere.

2. MARCO CONCEPTUAL

Causas del problema

Producto de tantos años de violencia consecutiva, la participante sigue teniendo secuelas de baja autoestima e inseguridad de continuar sin temor la vida que lleva actualmente, obteniendo un autoconcepto muy basado en las críticas, familiares y sociales que ha recibido a lo largo de su vida como "mujer divorciada" Causas sociales que explican la problemática:

1. El miedo a ser juzgada por su entorno social y familiar, así mismo consideramos que no se sentía lo suficiente fuerte es decir una personalidad débil debido muy probablemente a una baja autoestima, inseguridad y una personalidad complaciente. Lo que la llevo hasta una situación de mucha gravedad que la hizo tomar el valor de la decisión de romper el silencio sin embargo no supero la situación vivida.

2. Rol tradicional femenino: creencias sobre el rol de la mujer de

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
PsicoEducativa: reflexiones y propuestas. Vol. 1, Núm. 2, 35-38, 2015 | IZTACALA-UNAM

aguantar al agresor y esperar su cambio; merecer los golpes. Culparse a sí misma por no tolerarlo, por no tenerle paciencia. Aceptación de la violencia por creencias religiosas y la idealización del golpeador.

Causas psicológicas que explican la problemática

1. Apego paradójico: Sentir compasión por el agresor y sus debilidades, otorgarle perdón por amor. Creer que la violencia no se repetirá. Aceptar órdenes, insultos y faltas de respeto. Intentar evitar el abandono complaciendo al agresor.

2. Miedo y culpa: Temor a la violencia y su recrudecimiento, a la destrucción de la familia, a no tener una pareja, a tomar decisiones equivocadas o a enfrentar el sistema judicial. Sentir culpa por la incapacidad de satisfacer las demandas del agresor y así evitar la violencia.

3. Pseudo responsabilidad: sentimiento irracional de responsabilidad por las deficiencias y bienestar de la pareja, a la que se quiere salvar porque se confía en él.

4. La incapacidad para escapar de la violencia en un tiempo razonable está influenciada por múltiples variables que interactúan y favorecen que la mujer permanezca largo tiempo con la pareja violenta antes de lograr salirse de la relación. La permanencia prolongada en la violencia produce desgaste en la mujer, lo que reduce su capacidad para escapar.

5. La violencia frecuente genera creencias de incapacidad y disminuye los recursos de enfrentamiento. En situaciones de maltrato extremo se crean distorsiones cognoscitivas que impiden reconocer la magnitud del peligro, y hacen difícil usar estrategias de protección para buscar ayuda. (Mercado, Somarriba, Cuevas, Astudillo & Sánchez, 2012).

3. PLANTEAMIENTO

Solución del caso

Como posible solución a la problemática se propone un programa de intervención psicológica individual para mujeres violentadas por su pareja.

El modelo de las Fases de Cambio propone un modelo de análisis de cómo las víctimas describen sus relaciones abusivas. Parten de la idea de que pedir ayuda es un proceso y en él influyen distintos factores, siendo uno de ellos la identificación de una relación como abusiva. Este es un modelo presente en el ámbito sanitario para ayudar a los pacientes a realizar cambios de conducta, que busca establecer modificaciones en actitudes y comportamientos con herramientas que utiliza el propio individuo. Estas herramientas son de tipo cognitivo-afectivo y conductuales. Las fases de cambio que propone este modelo son unas fases emocionales por las que atraviesa la mujer con respecto a la toma de conciencia de su situación de violencia (calificar su relación como abusiva), y el establecimiento y mantenimiento de los cambios que realiza para acabar con esa situación. Se debe tener en cuenta que el progreso a lo largo de estas fases no es lineal, ya que pueden existir múltiples avances y retrocesos y, por otro lado, que estas fases se desarrollan en un amplio espectro de conductas, emociones, dimensiones vitales, lo que añade una enorme complejidad a un concepto como el cambio. Las fases de cambio que proponen son las siguientes:

1. Fase pre-contemplativa. En este momento, la mujer no tiene conciencia del problema. La mujer está sumida en un pozo sin fondo de malestar, de miedo, de confusión, sin confianza y sin conciencia clara de lo que está ocurriendo. Algunas de las intervenciones adecuadas a esta fase podrían consistir en lo siguiente: realizar un buen contacto psicológico, fomentar la duda, la interrogación acerca del abuso, de sus efectos en su salud y del

riesgo; extremar la cautela en el ritmo, el cuidado en las intervenciones, ya que existe riesgo de abandono de la mujer, reforzar la auto eficacia, los logros mínimos; no desmontar sus mecanismos de defensa; no quitar recursos antes de haber brindado otros; tenemos que tener claro que, lo que para nosotros es un paso adelante hacia la salud, para la mujer puede constituir un paso hacia el dolor (hacia la constatación del dolor), lo desconocido, el abismo, lo incierto y, por lo tanto, lo normal es que se resista y lo evite, o que directamente se niegue o se enfrente a nuestras indicaciones; para ella, internamente, este es el momento más peligroso y doloroso, antes de atreverse siquiera a ponerle nombre a lo que le pasa; hay que tranquilizar constantemente acerca de la necesidad de abordar los pasos siguientes, nosotros los conocemos, las mujeres, no; evitar que se vaya sin dejarle la puerta abierta para otra consulta en el futuro.

2. Fase contemplativa. Por primera vez, y producto del trabajo anterior, se abre una brecha en la conciencia de la mujer, a través de la cual puede empezar a atisbar que está viviendo una situación de malos tratos y que tal vez exista alguna salida. A partir de aquí, empieza a haber algunas posibilidades de cambio, y es necesario aprovecharlas. Aquí es importante la buena intervención profesional, el acompañamiento sólido. Una vez atisbado el problema, le será más fácil encontrar estrategias para enfrentarse a ello con ayuda. De entrada, puede nombrarlo, es decir, puede decirse a sí misma (dejar de negarlo, o negar menos, minimizar menos), y decirse a los demás, pedir ayuda. Al poner nombre a lo que le pasa, puede empezar a reducir la confusión, puede empezar a hacer atribuciones correctas a su malestar, puede empezar a plantearse alguna toma de decisiones. Los cambios, de momento, sólo son posibilidades, nada más. Para que los cambios se produzcan, tiene que haber un análisis de los pros y los contras, y la mujer se debe sentir muy apoyada. Los cambios producen miedo, a lo que está por venir y a lo que perdemos, especialmente en estas situaciones de tanta complejidad vital. No debemos olvidar que la mujer está sólo al principio del proceso y que, por lo tanto, necesita mucho respaldo y refuerzo.

3. Fase de Preparación. La balanza se va inclinando y la mujer va realizando pequeños cambios porque ha podido empezar a ver su situación con algo más de claridad. Conviene reforzar estos pequeños cambios, porque son los que le van a proporcionar seguridad y autonomía a la mujer y los que le van a ir permitiendo dar pasos cada vez mayores. Sin embargo, suponen también un riesgo importante, ya que modifican por primera vez el equilibrio de la pareja, y el agresor puede reaccionar con violencia ante estas iniciativas de la mujer, que tiene que estar prevenida. Tanto el profesional como la propia mujer deben estar también atentos ante la ambivalencia normal en estos procesos. Los sentimientos se entremezclan y el sentido que sigue la evolución no siempre es lineal. La ambivalencia puede asustar a la mujer y hacerle creer que está equivocada en sus planteamientos o en sus sentimientos (yo no puedo sola, todavía le quiero, realmente no quiero separarme...), y al profesional puede hacerle dudar de la credibilidad de la mujer y desconfiar del proceso.

4. Fase de Acción. La mujer tiene ya una idea clara de hacia dónde quiere dirigir su vida y empieza a tomar las decisiones que suponen cambios. Se trata de un reforzamiento de la fase anterior. En esta fase se toman decisiones y se realizan cambios, aumenta el riesgo y disminuye la ambivalencia.

5. Fase de Mantenimiento. La mujer tiene la fuerza suficiente para mantener los cambios que ha realizado y para haber resistido el riesgo. Ya que ha sido capaz de mantener estos logros, y que ya

está situada en la vía de salida, siempre cuidando de su seguridad, es el momento de proponerle alguna intervención de tipo psicológico: terapia, grupo, grupo de autoayuda, grupos de toma de conciencia, etc.

6. Fase de Recaída. Ruptura evolutiva. En algunas ocasiones, los obstáculos han resultado insalvables para la mujer y en este momento no puede seguir adelante con la decisión de acabar con la relación de abuso. La ruptura evolutiva hace referencia a la importancia de la labor profesional en sostener el proceso, el ritmo y las decisiones de la mujer, sean cuales sean. Aunque la mujer no consiga romper con la relación en esta ocasión, son muchas las cosas que está poniendo a prueba y, si cuenta con el apoyo adecuado, le serán de gran utilidad en los futuros intentos de separación. El profesional, en esta fase, debe: ayudar a la mujer a renovar el proceso de contemplación, preparación y acción, ayudándola a que no se desmoralice; estar muy atento a los sentimientos de culpa, de autorreproche, de vergüenza, que pueden bloquear a la mujer; explicarle detenidamente el proceso de la ruptura evolutiva; estar atento a sus actitudes contra transferenciales (sentimientos de fracaso, de estafa, de ineficacia), que pueden generar hostilidad hacia la mujer; seguir positivando todo lo bueno que consiguió, a pesar de la recaída. No permitir que lo olvide; seguir confiando en ella es tal vez la única forma de que ella lo siga haciendo en sí misma y le de fuerza para la próxima ocasión.

7. La seguridad de la mujer. En cualquier intervención con una mujer víctima de violencia de género, hay que tener en cuenta la seguridad de la mujer, hasta qué punto puede estar en riesgo y valorar este riesgo. Establecer la seguridad empieza tratando el control del cuerpo y poco a poco va saliendo hacia fuera, hacia el control del entorno. Los temas de integridad física incluyen la atención a las necesidades básicas de la salud, la regulación de las funciones corporales como el sueño, la alimentación y el ejercicio, el manejo de los síntomas postraumáticos y el control de los comportamientos autodestructivos.

La tarea de establecer la seguridad es especialmente compleja cuando la paciente sigue manteniendo una relación que ha sido abusiva. El potencial de violencia debe ser tenido en cuenta siempre, aunque la mujer diga que no tiene miedo. Esto es especialmente importante dado que, como consecuencia del abuso, la mujer puede presentar fallos en su autoprotección en las relaciones íntimas, que la hagan estar expuesta a otras experiencias de violencia y no detectarlo a tiempo ni poder defenderse de ello. Otra consideración que es preciso hacer se refiere a la seguridad de la mujer en la propia terapia. La psicoterapia, al menos al principio, debería resultar reconfortante y tiene que permitirle a la víctima liberarse del miedo y de la culpabilidad. Más adelante, cuando el sufrimiento disminuya y la mujer esté más restablecida, se podrá intentar comprender por qué entró en ese tipo de relación destructiva, y por qué no pudo defenderse.

Otras consideraciones a tomar en cuenta las cuales son muy importantes son la de:

1. Aumentar la seguridad de la mujer maltratada ya que no se puede olvidar el peligro físico en el que viven inmersas estas mujeres.
2. Reducir o eliminar sus síntomas.
3. Aumentar su autoestima y seguridad en sí mismas.
4. Aprender y mejorar los estilos de afrontamiento, de solución de problemas y de toma de decisiones; v) fomentar la comunicación y las habilidades sociales adecuadas.

5. Modificar las creencias tradicionales acerca de los roles de género y las actitudes sexistas.

Aportaciones

En primer lugar nos parece importante hacer una aportación teórica a esta problemática, la cual menciona que las mujeres que sufren de violencia pasan por cuatro etapas: “No tener en cuenta”, la violencia es parte de su vida cotidiana, no ponderan la gravedad del maltrato, tienen la esperanza de poder cambiar al agresor y están convencidas que su deber es permanecer a su lado, no consideran la posibilidad de finalizar la situación; “darse cuenta”; empezar a tomar conciencia de su situación y romper con ella, flexibilizar su escala de valores frente a su papel femenino; “encontrarse a sí misma”, entienden que son ellas quienes deben concluir la situación, empiezan a alejarse del agresor y a buscar opciones para salir; por último, “salir adelante sola”, se sienten listas para escapar, capaces de asumir los roles de padre y madre en la crianza de los hijos y están dispuestas a correr el riesgo de la decisión. Es por eso que nos pareció relevante basar nuestra solución del problema en el reforzamiento de ciertas áreas personales en su vida.

4. CONCLUSIÓN

A manera de conclusión nos parece relevante destacar ciertos aspectos y dificultades que presentan las mujeres que viven una situación de violencia ya que como lo mencionan Mercado, Somarriba, Cuevas, Astudillo & Sánchez (2012) existe un ciclo de la violencia donde, la violencia conyugal es cíclica, se presenta en tres fases: acumulación de tensión, explosión o episodio agudo de golpes, y “luna de miel” en la que el agresor muestra remordimiento y promete no volver a agredir a la mujer, y le da obsequios. La mujer se convence de que el hombre de esta última fase es el que ama, y permanece en la relación. El ciclo se repite. Salir de este ciclo implica como ya fue mencionado implicaciones tanto sociales como psicológicas ya que gran porcentaje de mujeres que, aún siendo claramente maltratadas (diagnosticadas como maltrato técnico), no se percibían a sí mismas como maltratadas. Es decir, un gran número de mujeres están padeciendo diversos tipos de violencia “sin saberlo”, considerando “normales” las conductas a las que están siendo sometidas. Es a desvelar esta “normalidad” a lo que nos referimos cuando hablamos de visibilizar y desnaturalizar el maltrato. Se trata de mujeres que viven en condiciones de desprecio, de humillación, de abuso, controladas, agredidas física o sexualmente, que viven estas situaciones con la normalidad que produce la habituación.

5. REFERENCIAS

- Ferrer P.V., Bosch F.E. & Riera M.T. (2006) The difficulties in the quantification of the violence against women in the couple: psychosocial analysis. *Las dificultades en la cuantificación de la violencia contra las mujeres en la pareja: análisis psicosocial.* Espacio abierto. *Intervención Psicosocial*, 15(2) 181- 201. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v15n2/v15n2a05.pdf>
- González Mendez, R. y Santana-Hernández, J. D. (2001) La violencia en parejas jóvenes. *Psicothema*, 13(1) 127131.<http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PS/T/article/download/7856/7720>

- Inmaculada Romero I. (2010) Intervening in Gender Violence. Considerations About the Treatment
Dirección General de la Mujer. Intervención Psicosocial. Comunidad de Madrid. 19 (2) 191-199
- Médor, D. (2013) Divorcio, discriminación y autopercepción en un grupo de mujeres en Guadalajara, Jalisco. Papeles de población. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) 78 41-64 <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v19n78/v19n78a4.pdf>
- Mercado, C.D., Somarriba, R.L., Cuevas, R., Astudillo G.C. & Sánchez, E.M. (2012). Permanencia femenina en la situación de violencia de pareja: Fortalezas y factores de riesgo. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 2(1) 21-32. Recuperado de <http://redalyc.org/www.redalyc.org/articulo.oa?id=283022016003>
- Salazar-Villaruel, D. y Vinet Reichhardt, E. (2011) Mediación familiar y violencia de pareja *Revista de Derecho*, 24(1) 9-30 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173719331001>
- Sorenson, S. B., Upchurch, D. M., Shen, H (1995) Violence and Injury in Marital Arguments: Risk Patterns and Gender Differences. *American Journal of public Health*, 86(1) obtenido de <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.86.1.35>
- Valdés C.A., Gabriela Basulto M.G. & Elisa Choza C.E. (2009) Perception of divorce in divorced women. Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio .Enseñanza e investigación en psicología. Instituto Tecnológico de Sonora. Centro de Estudios de las Américas. 14(1) 23-35. http://cneip.org.mx/documentos/revista/CNEIP_14_1/Valdes_Cuervo.pdf