

**MUJERES QUE RECUPERAN EL CONTROL DE SUS VIDAS:  
ESTRATEGIAS Y RECURSOS QUE UTILIZAN PARA SUPERAR UNA  
RELACIÓN DE MALTRATO.**

**Cala Carrillo, M<sup>a</sup> Jesús. Departamento de Psicología Experimental. Universidad de Sevilla. [mjcala@us.es](mailto:mjcala@us.es)**  
**Godoy Hurtado, María Salud. COPAO (Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental). [salud\\_godov@telefonica.net](mailto:salud_godov@telefonica.net)**  
**Rebollo Catalán, M<sup>a</sup> Ángeles. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Sevilla. [rebollo@us.es](mailto:rebollo@us.es)**

**RESUMEN**

La experiencia de maltrato mantenido produce consecuencias psicológicas importantes en las mujeres que lo padecen. Como consecuencia de este proceso de dominio, aislamiento y control que ejerce el agresor, se produce en las mujeres que sufren dicha violencia, entre otros, la pérdida de habilidades sociales, el descenso de la autoestima y la aparición de emociones como la culpa o la vergüenza. A pesar de ello muchas mujeres consiguen salir de esta situación y vuelven a recuperar el control de sus vidas. Para ello habrán contado con redes de apoyos (amigas, madres, hijas), tan presentes en la vida de muchas mujeres, y/o con ayuda terapéutica. Con este trabajo pretendemos hacer visibles a estas mujeres. Mediante una entrevista en profundidad realizada a mujeres que han sido capaces de salir de una situación de maltrato pretendemos, a partir de su experiencia, ver cómo lo han conseguido. Nos planteamos analizar cuáles han sido las estrategias utilizadas y los recursos con que han contado a lo largo de los distintos momentos del proceso de violencia, y que han contribuido al empoderamiento de estas mujeres al conseguir este importante y difícil logro. También analizaremos cuáles han sido los principales obstáculos que han bloqueado este proceso de recuperación.

**Palabras Claves: violencia de género, recuperación, estrategias, recursos, bloqueadores.**



Superar una situación de maltrato es muy difícil. La repercusión de la situación de violencia en la salud mental de las mujeres que la padecen es ampliamente reconocida (Alberdi y Matas, 2002; Lorente, 2006, Naciones Unidas, 2006; OSM; 2005; Villavicencio y Sebastián, 1999). Las consecuencias psicológicas que esta experiencia tiene para las mujeres incluyen: depresión, ansiedad, insomnio, falta de autoestima, angustia emocional, intento de suicidio, etc. A pesar de ello y de lo difícil que puede resultar, muchas mujeres consiguen salir de esta situación y vuelven a recuperar el control de sus vidas. Según los datos de la *III Macroencuesta sobre la violencia contra las mujeres* (2006), dos terceras partes de las mujeres que han sufrido maltrato de género alguna vez en la vida han superado esta situación y su número estaría en torno a las 800.000. Sin embargo poco se conoce de estas mujeres y cómo lo hacen. Este es precisamente el objetivo de este trabajo: hacer visibles a estas mujeres y aprender de su experiencia para ayudar a otras mujeres.

Partimos de la idea de que las mujeres víctimas de violencia de género, son mujeres acostumbradas, como muchas de nosotras, a resolver múltiples problemas. En esta situación van a intentar también solucionar este gran problema utilizando diferentes estrategias para salir de ella. Las mujeres, tan acostumbradas a desplegar nuestras vidas entretejidas en redes de relaciones con otras mujeres (amigas, hijas, madres), podemos contar con recursos tanto sociales como individuales que faciliten dicha recuperación. Bien es cierto que para ello es necesario romper el silencio y recuperar muchas de estas relaciones que casi desaparecen en la situación de aislamiento y control a la que el agresor somete a la víctima. Este es un aspecto que también pretendemos analizar: cuáles son los recursos tanto individuales como sociales que facilitan a estas mujeres la recuperación del control de sus vidas.

Desgraciadamente, con las estrategias que utilizan y que están condicionadas por el contexto social e individual en el que se desarrolla la vida de estas mujeres, no siempre consiguen su recuperación inmediata. También aquí nos gustaría profundizar, conociendo cuáles son los obstáculos fundamentales que impiden la recuperación de estas mujeres.

Con respecto a las acciones que estas mujeres realizan para salir de la situación de maltrato conocemos algunos datos. En el balance que el Ministerio de Igualdad (2009) hace del número de denuncias, así como de llamadas al 016, se ponen de manifiesto algunas de las acciones que estas mujeres realizaron en el 2008. Con respecto al número de denuncias puede decirse que continúa incrementándose desde comienzos de 2007, de manera que en el 2008 se presentaron una media de 400 denuncias diarias, siendo el 75% de dichas denuncias presentadas directamente por las víctimas. Con relación al número de llamadas al teléfono gratuito de atención a las víctimas 016, cabe resaltar que se realizaron 74.491 llamadas, siendo Andalucía la segunda comunidad en cuanto al uso de este servicio (14.772). Sin embargo, éstas no son las únicas estrategias que emplean en el proceso de recuperación y es necesario profundizar en ellas.

Aunque existen algunos trabajos al respecto, son pocos los dedicados a conocer las estrategias que las mujeres utilizan y en los que se resalte una visión de las mujeres no como personas resignadas, sino como agentes activas en el proceso de detener, prevenir o escapar de dicha relación de pareja con violencia (Gondolf y Fisher, 1988, Lempert, 1996). Uno de estos trabajos es el realizado por Goodman, Dutton, Weinfurt y Cook, (2003). En dicho trabajo se analizaron las estrategias utilizadas así como la influencia de ciertos factores como el incremento de la violencia por parte del agresor en la elección de dichas estrategias. Al igual que Lempert (1996), llegaron a la conclusión de que se evoluciona de estrategias privadas al principio a públicas (contar a alguien, denunciar), y que son estas últimas las que las mujeres reconocen como más útiles. Otro resultado

interesante de este trabajo es que conforme se incrementa el nivel de violencia, también aumenta el número de estrategias tanto privadas como públicas que las mujeres emplean.

Esta concepción de las mujeres como agentes activas se ha manejado también en un trabajo realizado por Jan Jordan (2005). Dicha autora entrevistó a 18 mujeres violadas por un violador en serie y analizó las estrategias de resistencias físicas y mentales así como de supervivencia que utilizaron estas mujeres. Frente a la idea de falta de agencialidad que se suele atribuir a las mujeres víctimas de una agresión sexual, la autora nos muestra relatos de cómo vivieron y reaccionaron estas mujeres ante esta situación. A través de ellos conocemos a unas mujeres que utilizan su fuerza y habilidad tanto física como psicológica, y que contrasta con la imagen de víctima pasiva que se nos ha ofrecido tantas veces. Se resalta en este trabajo que en situaciones de agresión sexual las mujeres eran capaces de reconocer que su resistencia podía ser un aliciente para el agresor y generar más violencia en él, por lo que “la sumisión era una parte esencial de su supervivencia y un medio de tener cierto grado de control en una situación orientada a su supresión” (Jordan, 2005, p. 552). Es decir, la no resistencia puede ser considerada como una estrategia “activa” de supervivencia.

Por otro lado, para entender el modo en que algunas de estas mujeres consiguen volver a controlar sus vidas, no podemos olvidar el mecanismo mediante el cual quedan atrapadas en una relación de violencia, donde, como en un laberinto, resulta muy fácil entrar pero muy difícil salir (Bosh, Ferrer y Alzamora, 2006). En este laberinto patriarcal se insertan también las estrategias que estas mujeres utilizan y que están sujetas al modo en que han sido socializadas y a lo que desde los mandatos de género se espera de ellas. A las mujeres se nos ha educado para el cuidado de los demás (Gilligan 1982) y las relaciones constituyen una parte fundamental de nuestra identidad (Freixas, 2005). Como diría Coria (2005) las mujeres, a diferencia de los varones, son educadas como “satélites del deseo ajeno”. Es decir, se nos enseña a incorporar las necesidades ajenas como propias, de tal forma que terminamos haciendo no lo que deseamos, sino lo que se espera de nosotras con relación a los demás. Es lo que Marcela Lagarde (2000) llama “socializadas como seres para otros”. Teniendo en cuenta el lugar que las relaciones ocupan en la vida de las mujeres, junto con el ideal de pareja duradero, cabe esperar que las mujeres se esfuercen por mantener estas relaciones utilizando para ello diferentes estrategias de adherencia. En palabras de Esperanza Bosh, Victoria Ferrer y Aina Alzamora. el concepto de adherencia tiene que ver con

“el reto que para algunas mujeres representa la obtención de una relación de correspondencia con su pareja, los esfuerzos, las renunciaciones y el sufrimiento que invierten en conciliar sus expectativas con la realidad” (p. 177).

Estas autoras consideran que la adherencia contribuye la creencia de la fuerza del amor, capaz de superar todas las dificultades, lo que refuerza la actitud de comprensión hacia él y el despliegue de cuidados y apoyo por parte de la mujer.

Pero si estamos hablando de que vamos a centrarnos en mujeres que son capaces de recuperar el control de sus vidas, deben ser mujeres que cuentan con recursos que posibiliten la puesta en juego de otra serie de acciones que permiten dicha recuperación. En este sentido consideramos fundamentales ciertas acciones a las que nos referiremos como estrategias de desprendimiento (Barberá, 2007; Coria, 2005; Freixas, 2005). De acuerdo con Coria (2005), tarde o temprano las personas necesitan reorientar sus vidas en cuanto a los mandatos de género recibidos y a los intereses o proyectos personales postergados o insatisfechos porque se han priorizado los compromisos en base al género. A pesar de que los condicionantes de género van a suponer un obstáculo en este

proceso de desprendimiento y que va a hacer difícil la reorientación y el afrontamiento de los cambios, algunas mujeres son capaces de conseguirlo.

En el caso de mujeres que tienen que reconducir sus vidas y volver a apropiarse del control de la misma, será necesario este proceso de desprendimiento y la adopción de nuevas perspectivas que le permitan una relectura de lo vivido. En este proceso de empoderamiento resultará también fundamental el desarrollo de la conciencia crítica que permita a las mujeres entender la forma en que las fuerzas sociales han contribuido a su experiencia con la violencia (Kasturirangan, 2008). A esta conciencia crítica contribuye de una manera muy importante la nueva relectura de lo vivido que pueden aportar otras mujeres, o la ayuda terapéutica proporcionada por un/a profesional con perspectiva de género.

El propósito de este trabajo y su objetivo fundamental es hacer visible a las mujeres que se recuperan de una relación de maltrato, dando a conocer los obstáculos que han dificultado su proceso de recuperación así como las estrategias y recursos que han contribuido a su empoderamiento para conseguir el difícil logro de recuperar el control de sus vidas.

Los objetivos específicos que nos marcamos son los siguientes:

- 1) Identificar los factores que han facilitado y/o dificultado el proceso de recuperación
- 2) Identificar las estrategias que han desarrollado en los distintos momentos del proceso para afrontar experiencia de maltrato

## **MÉTODO**

Este estudio adopta una metodología cualitativa de corte narrativo. La incorporación y aceptación de esta metodología en los estudios de género es una modalidad válida y reconocida (Reihartz, 1992; Martínez y Bonilla, 2000, Cala y Trigo, 2004; Wilkinson, 1999). Martínez y Bonilla (2000) plantean que la investigación cualitativa tiene como objeto de estudio la construcción social de la realidad que las personas elaboran en sus prácticas discursivas con el objeto de comprender cómo crean y dan significado a sus experiencias y vivencias. En este sentido, el método biográfico-narrativo permite revelar las representaciones propias que cada persona elabora para dar sentido a sus experiencias vitales, al mismo tiempo que posibilita conocer las creencias, valores y significados que asocia, construye y privilegia en relación con estas experiencias.

En este estudio, utilizamos el método biográfico-narrativo, aplicando el diseño de relatos paralelos (Pujadas, 1992; Clandinin y Connelly, 2000), el cual está especialmente indicado para coleccionar múltiples historias de vida referidas a un mismo grupo. Este tipo de diseño permite establecer categorizaciones y comparaciones entre casos, acumulando evidencias sobre coincidencias o divergencias entre diversas biografías como método de validación de las hipótesis de investigación. Estos relatos permiten profundizar y estudiar el proceso de recuperación de una relación de maltrato y de reconstrucción de la propia identidad.

### **Participantes**

Las participantes en el estudio fueron 7 mujeres con edades comprendidas entre 30 y 70 años que han sufrido violencia de género y que han superado la relación de maltrato. Para su selección hemos utilizado una técnica combinada de muestreo teórico y en bola de nieve.

Para la selección y contacto con las participantes se ha utilizado una estrategia combinada de procedimientos formales e informales. Por un lado, se contactó con la dirección provincial de Sevilla del Instituto Andaluz de la Mujer para la identificación y acceso a mujeres que habían recibido apoyo terapéutico. De forma complementaria, se utiliza un muestreo en bola de nieve mediante informantes clave procedentes de asociaciones, instituciones, medios de comunicación, etc. que facilitaron la identificación y acceso a una variedad de perfiles de mujeres. La muestra estaba compuesta por mujeres con perfil sociológico muy variado cuya característica común era haber vivido una relación de maltrato y haberla superado. Las participantes representan una variedad de modelos de mujer tanto por edad, procedencia cultural y profesión, como por la forma en que han superado la relación de maltrato (haber recibido o no apoyo terapéutico, etc.).

Con esta muestra se trata de sondear y detectar de forma exploratoria y cualitativa las dimensiones y factores que han obstaculizado o facilitado el proceso de recuperación y, especialmente, el tipo de estrategias y acciones emprendidas por estas mujeres a lo largo de su proceso de recuperación. La generalización no depende en este caso de la representatividad de la muestra respecto a su supuesto universo, sino de la representatividad de los casos respecto a las proposiciones teóricas y contextualización de los casos (Martinez y Bonilla, 2000; 225).

### **Instrumento**

Empleamos la entrevista en profundidad de corte biográfico, siendo éste un procedimiento ampliamente utilizado dentro de los estudios de mujeres y de género (Ravinowitz y Martin, 2001). Para ello, se elaboró un guión de preguntas con el fin de orientar la entrevista, entre las cuales se incluyeron las siguientes cuestiones:

¿Qué momentos, experiencias o cosas recuerdas y crees tú que han contribuido a que hayas podido superar la situación de abuso, la relación de maltrato que has vivido con tu pareja?

¿Por qué no actuabas para poner fin a la relación? ¿Qué o quiénes te lo impedían?

¿En qué momento decides afrontar la situación / poner punto y final? ¿Cuál fue la gota que colmó el vaso? ¿Por qué?

¿Qué haces? (pide ayuda, toma decisión...) ¿recuerdas cómo te sentías?

¿Qué pasó cuando intentaste hacer algo?

¿Qué o quién te ayudó? (recurso interno y/o externo)

¿En qué momento decides pedir ayuda? ¿Qué o quienes te ayudaron a hacerlo? ¿Por qué? Dime dos o tres personas fundamentales en este proceso de recuperación ¿qué te decían?

¿Qué dificultades encontraste? ¿Qué ha sido lo más difícil?

¿Qué has echado de menos o te hubiese gustado tener para salir adelante?

¿Has tenido ayuda psicológica? ¿En qué te ha ayudado? ¿Por qué? ¿Qué ideas o cosas de las que te decían crees que te ha resultado más útil o ha venido más veces a tu cabeza?

¿Cómo fue ese proceso? ¿Cómo te sentiste durante esa etapa?

Esta modalidad de entrevista favorece la elaboración de historias de vida y relatos autobiográficos, en el que las mujeres organizan y dan sentido a la experiencia de maltrato y al proceso de recuperación de sus propias vidas.

## **Análisis de datos**

Para el tratamiento cualitativo de los datos, aplicamos un análisis interpretativo de corte inductivo procedente de la teoría fundamentada, apoyándonos en técnicas y procedimientos de codificación, comprobación de hipótesis y establecimiento de relaciones entre categorías proporcionados por el software Atlas-ti. De forma particular, empleamos el método de comparación constante y de casos discrepantes para la validación de la codificación.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La primera conclusión que puede extraerse de este trabajo es que las mujeres muestran una posición activa y proactiva, poniendo en juego una gran variedad de estrategias y acciones encaminadas a resolver y gestionar la relación de maltrato, haciéndose más diversas conforme avanza la relación. Es decir son activas, realizan acciones para intentar enfrentarse a la situación de violencia y recuperar el control de sus vidas.

Los datos muestran la utilización de estrategias que hemos denominado de adherencia, desprendimiento y supervivencia. El uso de dichas estrategias va variando a lo largo del proceso de la relación de maltrato. Es por ello por lo que distinguiremos tres momentos en este proceso y plantearemos las estrategias más utilizadas en cada uno de ellos. Estas estrategias no ocurren en vacío. Son usadas por mujeres con unos recursos (individuales y sociales) concretos y con un contexto (individual y social) que bloquea su proceso de recuperación. Aunque el énfasis de este trabajo está puesto en las estrategias utilizadas y será aquí donde nos centremos, también tendremos en cuenta estos factores que facilitan o bloquean el proceso de recuperación.

Como queremos ver el uso de dichas estrategias en el proceso de recuperación, hemos establecido tres momentos claves consecutivos a lo largo del proceso. Estos momentos serían:

1. Inicio de la relación de maltrato. En este momento se relatan los primeros episodios de violencia percibidos por las mujeres. En él se incluye tanto el comportamiento violento del agresor como la actitud de la mujer y el entorno en el que se produce
2. Transición o periodo de convivencia violenta o de maltrato. En esta etapa se incluyen las separaciones transitorias, e intentos de afrontar la situación por parte de las mujeres, la relación que se mantiene con el agresor y con el entorno.
3. Resolución. Hace referencia al momento de ruptura, a los factores desencadenantes, y el contexto en el que se produce.

Como decimos, hemos observado que las acciones que las mujeres ponen en práctica para afrontar la situación cambian a lo largo de los distintos momentos del proceso de recuperación. Estas estrategias las hemos agrupado en tres tipos diferentes: Estrategias de **adherencia** o aproximación al agresor, de separación o **desprendimiento** del mismo así como de ciertas ideas que le unen a él, y de **supervivencia**. Las hemos definido de la siguiente manera:

1. Estrategias de adherencia. Acciones encaminadas a mejorar la relación con el agresor y/o cambiar la conducta del agresor.
2. Estrategias de desprendimiento. Acciones encaminadas al cambio personal de sí mismas, desprendiéndose en ellas de ideas, personas (normalmente el agresor) y contextos con las que las mujeres ganan poder de decisión y autonomía sobre su vida.

3. Estrategias de supervivencia. Acciones encaminadas y reconocidas por las mujeres como necesarias para sobrevivir.

## 1.-ESTRATEGIAS DE ADHERENCIA

Tras el análisis de las entrevistas de estas mujeres hemos encontrado que estas estrategias son usadas, fundamentalmente, en dos momentos del proceso: en los momentos iniciales y en el periodo de transición hacia la resolución de la experiencia de maltrato. En ellas nos cuentan qué acciones llevan a cabo, qué las mantiene en dicha relación y cuáles son los principales problemas con los que se encuentra.

Antes de describir cuáles son estas estrategias, creemos que para entender lo que estas mujeres hacen hay que tener en cuenta el contexto social e individual en el que dichas estrategias se insertan. Entre los factores que bloquean y obstaculizan la acción de salida de las mujeres en el inicio del maltrato, hemos encontrado las creencias y mandatos sociales sobre la maternidad y la relación de pareja (naturalización de la violencia, idealización de la pareja, amor con sufrimiento y para siempre, etc.) que impiden el que las mujeres tomen otras decisiones que no sean la de mejorar la relación con el agresor. El siguiente episodio se refiere a algunas de estas creencias sociales.

**ME.** Mmm... fueron muchas::: mmm... se dieron muchas situaciones ¿no? estaba el peso...de la tradición, a mí..., yo he sido educada en... en una... en una línea de::: religiosa, mmm... yo fui además... eh... religiosa durante cuatro años, (.) no llegué a profesar, pero sí hice toda la formación para entrar en una congregación, y tanto en mi familia como en... en, en la congregación, la figura de... de la mujer era... pues de sumisión, de “el amor todo lo puede”, ahora lo puedes estar pasando mal pero... (3) el amor puede hacer que las cosas que, que la otra persona cambie...

A esta decisión de salvar la relación con él contribuyen también sentimientos como la culpa, o la vergüenza, etc. que les impide pedir ayuda y las responsabiliza de lo ocurrido.

**MJ.** (...) me daba mucha vergüenza, no quería que nadie lo supiera. Yo pensaba que la gente me iba a rechazar si la gente sabía que yo había consentido una cosa así sin saberlo, porque yo seguí diciendo que él estaba enfermo. Yo pensaba que la gente me iba a rechazar y yo no quería el rechazo de lo poco que tenía.

Y, como decimos, la culpa. Sobre todo en los momentos iniciales.

**M.** Mucho, me sentía muy culpable, es que tenía momentos de absoluta culpabilidad, derrotada, y tenía momentos de absoluta liberación, y con el tiempo va ganándole terreno la liberación a la culpabilidad.

Ya señalamos anteriormente la importancia que las relaciones tienen en las vidas de las mujeres (Freixas, 2005). No es de extrañar, por tanto, que reconocer que la relación no va a seguir adelante y que ha “fracasado” es reconocido por ellas como uno de los momentos más difíciles y dolorosos del proceso.

**M.** (...) pero, reconocer, el fracaso, ante mí misma

### **E. el fracaso de tu relación**

**M.** de mi relación, fue, lo más horroroso, que, yo creo que para mí fue lo lo peor ¿cómo me podía haber equivocado yo otra vez? () y volvemos a los principios “con lo que yo he dado, con lo que yo he hecho por esta relación”.

En este contexto no es difícil imaginar que las mujeres encuentren una solución al problema intentando salvar su relación de pareja. Estas estrategias de adherencia son acciones encaminadas a mejorar la relación con el agresor y/o cambiar la conducta del agresor. Las acciones de adherencia emprendidas por estas mujeres son principalmente: ayudarlo, justificar y/o comprender su conducta, obedecer-adaptarse a él, intentar cambiarlo, y ocultar el maltrato. Estas estrategias aparecen, como decimos, sobre todo en el inicio del maltrato y en las separaciones transitorias.

### **1.1. Ayudarlo-cambiarlo.**

En los momentos iniciales una de las primeras acciones que ellas emprenden tiene que ver con intentar ayudar al agresor para cambiarlo. Estos dos ejemplos nos lo ilustran.

**M.J.** Cuando recibía malos tratos yo lo llevaba al hospital. Yo pensaba que estaba enfermo y que no estaba bien diagnosticado.

**L.** (...) pero tú estas enamorada de esa persona y quieres cambiarlo. Claro, ¡quieres! no es que creas, porque si lo creyera, al fin y al cabo alguna vez te vendría la duda, pero es que tú quieres, porque si tú crees que puedes cambiar algo, pues en algún esfuerzo dices “uff que es que no puedo”, pero cuando te empeñas y dices que quieres, pues es que quieres cambiarlo.

### **1.2. Justificar y/o comprender su conducta.**

El siguiente ejemplo nos narra cómo justifica la conducta de su pareja cuando le recrimina por la forma en que va vestida.

**M.** (...) Pero en aquel momento, bueno, lo racionalicé, me explico: “bueno es normal, total es que los “tíos” son así qué le vamos a hacer, la próxima vez me pongo otra cosa y ya está”.

O este otro en el que nos muestra estos intentos de justificación.

**M.E.** Y además siempre el grado de empatía, llega un momento en el que uno dice, mmm... bueno pero ¿él es así? Porque ha tenido una educación, porque ha tenido este problema cuando era pequeño,... ¿eh?... yo siempre, siempre estás justificando.

### **1.3. Obedecer-adaptarse al agresor.**

En otras ocasiones estas mujeres nos cuentan cómo en estos momentos iniciales de reconocimiento de la violencia se minimiza lo que está ocurriendo y acomoda su conducta a las exigencias del maltratador.

**M.E.** el tema era que... que, que aquí no pasara, no pasara nada, que... que todo fuese bien entonces... yo le pedía perdón, si me había callado, pues le pedía perdón por haberme callado y... y bueno, no pasa nada, siempre intentaba, esto no... no es significativo, no es importante, no... no ha pasado nada, borrón y cuenta nueva y yo voy a olvidar lo que ha pasado y... y los insultos y los gritos y...

**P.** Estaba mi hijo recién nacido. Entonces ya me dejo llevar, eso es como claudicar, el volver como claudicar, ya me daba igual ciento que 80, ya me dejo llevar totalmente



#### 1.4. Ocultarlo.

Por último, otra de las estrategias que utiliza en estos momentos en los que mantiene la relación de pareja es el de ocultar las agresiones que estaba sufriendo. Estos dos ejemplos nos muestran cómo estas mujeres ocultan lo sucedido.

**M.J.** (...) yo iba al médico y yo no le decía “ha pasado esto”, sino que yo le decía me había caído por las escaleras.

**R.** La primera vez que me pegó, tenía la niña un año y pico. Fuimos a una comunión y cuando vino había ligado de toda clase de bebidas, de toda clase de bebidas (más bajito). Me pegó un palizón que quee, mi madre, estaba operada de corazón, el médico no quería que se le dieran disgustos porque le habían puesto 3 válvulas y 3 lesiones y yo, cogí, y me eché maquillaje. Ella se dio cuenta: -“Tienes los ojos morados” “Eso es pintura mamá”. nooo.

## 2. ESTRATEGIAS DE DESPRENDIMIENTO

Acabamos de ver en el apartado anterior las diferentes estrategias que utilizan las mujeres cuando empiezan a reconocer que algo no va bien. Esto no quiere decir, ni mucho menos, que reconozcan desde un principio que son víctimas de violencia de género. En estos momentos iniciales, sus acciones se orientan a mantener y mejorar la relación. Conforme avanza el proceso y la situación no mejora, las mujeres empiezan a utilizar también lo que hemos denominado estrategias de desprendimiento. Son aquellas acciones que las mujeres realizan encaminadas al cambio personal y a la recuperación del control vital. Estas estrategias les permiten desprenderse de ideas, sentimientos (culpa, vergüenza) y de contextos que la mantenían dentro de la relación con el agresor, a la vez que ganan en poder de decisión y autonomía. Estas estrategias de desprendimiento hemos encontrado que se dan, principalmente, en la transición y resolución de la experiencia de maltrato.

Decíamos en el apartado anterior que para entender la elección de las estrategias, debíamos situarlas en contexto. Esto también debemos hacerlo aquí. El hecho de que estas acciones comiencen a producirse en el periodo de transición viene facilitado por ciertos factores. Por un lado, de índole social, especialmente la presencia de otras voces y perspectivas, y que con frecuencia hace referencia a la red de apoyo social de carácter informal fundamentalmente femenina (madre, hija, hermana, amigas, compañeras, etc.). Por otro lado, encontramos también en los relatos de estas mujeres la disponibilidad de recursos y servicios institucionales que actúan como una red de apoyo institucional. Para que estos factores entren en juego, resulta fundamental que las mujeres cuenten a alguien lo que les está pasando.

En el siguiente ejemplo una de estas mujeres nos relata cómo frente al obstáculo que supone en su recuperación el mantenimiento de una imagen idealizada de la relación, aparece como recurso que desbloquea el contraste con la perspectiva que le ofrecen sus amigas.

**ME.** Me abrían los ojos porque yo::, (2) la... (2) o sea yo estaba en esa situación y yo noto que le estaba diciendo: “pero a lo mejor él puede cambiar” (susurrando). Yo ya había salido de mi casa, con mi maletita y con mis dos niños y harta de todo, harta de empujones, harta de aguantar y con los nervios desquiciados y... y todavía había una parte (.) de mí que decía “¿y si cambia? A lo mejor todavía puede cambiar” (susurrando) y a lo mejor pues todavía esto puede ser pues lo que yo siempre soñé, perfecto. Y... y claro, cuando yo llegaba al... al colegio y... (.) y mis compañeras pues eran las primeras que me decían: “mira déjate de tonterías, no pienses” porque... Porque yo me centraba en los momentos felices

**M.** Entonces bueno, yo tenía una compañera que me decía “M. eso son malos tratos, escúchame, escúchame, M. que son malos tratos tía”

También reconocen la ayuda de la terapia psicológica y el contacto con grupos de mujeres en su misma situación.

**E.** ¿Cómo valorarías de importante con lo que estás diciendo la ayuda psicológica?

**P.** La ayuda, y más que ayuda psicológica, la terapia de las mismas personas, **en grupo**, en grupo, que hayan pasado lo mismo que tú.

**MJ.** El terapeuta me ayudó muchísimo.

Junto a estos elementos que facilitan estas estrategias orientadas a la ruptura con el agresor, encontramos también ciertos elementos que bloquean dicha recuperación y que actúan impidiendo la ruptura definitiva de la relación de maltrato. Son fundamentalmente de carácter social y están muy vinculados a la falta de recursos económicos y a la falta de apoyo familiar por distancia física.

Cuando a esta mujer le preguntamos cuáles han sido los principales obstáculos encontrados, este es el balance que no hizo:

**M.** Al principio mucho la vergüenza, con el tiempo el miedo fue ganando terreno, y se mantuvo y se mantiene..ha ido cambiando pero se mantiene, y luego entró en escena el tema económico, que fue fundamental, y lo que más se ha mantenido ha sido el económico y el miedo..

Esta falta de recursos sociales puede hacerlas volver con sus parejas.

**P.** Yo no tengo padre, no tengo madre, no tengo familia. Tengo una hermana y un hermano pero que en esos momentos no estaban en Sevilla con lo cual, tú tampoco te puedes meter con tres hijos en ningún sitio, no tenía dónde tirar () yyy, bueno pues, yo le decía “bueno, pues vuelvo”, porque dónde nos vamos a quedar a dormir, pues vuelvo.

Es, como decimos, teniendo en cuenta este contexto, como podemos llegar a entender por qué las mujeres continúan en esta relación trampa durante un tiempo a pesar de ser ya conscientes de lo que les está ocurriendo y estar utilizando estrategias para salir de dicha situación. A continuación mostramos cuáles son estas estrategias de desprendimiento entre las que se encuentran: Se enfrentan al agresor, le plantan cara, reflexionan, cuestionan lo que les está pasando, planifican la huida, solicitan ayuda, escuchan y tienen en cuenta otras perspectivas, se separan, se distancian del agresor, inician acciones legales, se mantienen activas, se escuchan a sí mismas y se quieren.

### **2.1. Se enfrentan al agresor, le plantan cara.**

De las 7 mujeres entrevistadas, seis refieren ser activas frente a la conducta violenta, bien reprochándole al agresor su conducta hacia ellas y exigiéndoles que dejen de hacerlo:

**M.E.** Entonces ya entré en una dinámica de::: ¡tú te estás pasando tres pueblos! La historia no va así.

**M.** Yo ya me cansé y le dije “¡que no me vuelvas a llamar ni zorra ni puta ni histérica!”

Y también desde una actitud asertiva advirtiéndole de que en caso de seguir así ellas lo van a dejar

**A.** Le digo “mira, la última vez que me haces esto, ¡Ya cojo el camino y me voy al pueblo!

O lo hacen responsable de que la relación se acabe:

**R.** Y yo le dije que el vaso había rebosado y que yo... yo digo: "mira, ¡tú no cambias! y además, tú no me puedes a mi obligar cuando yo no te quiero. Tú te has encargado día a día () y año a año () de que esto se termine y se ha terminado.

-“Yo te juro que te, tú me vas a volver a querer...” Y yo decía,” yo no te puedo querer”, y digo, “tú para mi estás enterrado en el cementerio”

Alguna mujer incluso refiere de llegar a enfrentamientos físicos con él:

**M.** Yo no tuve una actitud sumisa, en absoluto, ¿vale?, yo al contrario yo... yo peleaba, ¿ me entiendes? Yo le plantaba cara, yo le decía las cosas muy claras, y cada vez era más tajante o violenta, como quieras decirlo, en mi actitud. O sea, cada vez toleraba menos, que me avasallara, que me impusiese, que... yo sacaba pecho. Quiero decir: él me empujaba y yo le devolvía el empujón.

## **2.2. Reflexionan, cuestionan lo que les está pasando.**

Incluso en los momentos en los que aparentemente ellas no hacen nada, se pone en evidencia que las mujeres piensan, reflexionan, y cuestionan lo que les está pasando.

**M.E.** Yo ya llevaba un... un año pues... mmm... viendo que tenía que hacer algo, a mí me pedía el cuerpo que... que había llegado un límite y que yo tenía que tomar decisiones, y sobre todo que tenía que ser valiente.

**M.** La vergüenza llega un momento que, que te das cuenta de que, no has matado a nadie ¿vale?, y en todo caso, si alguien es la víctima eres tú, aunque luego durante aunque sólo sea un momento y luego te vuelva a asaltar otra vez todo lo demás. Llegas a razonarlo ¿no?

Esto las ayuda a tomar decisiones de resolución.

**M.** Cuando creí que me mataba. Digo ¡al carajo! 200 euros no valen la vida de mí, ni la mía ni la de mi hija (M 4-107)

En ocasiones estas reflexiones les lleva a cuestionarse las creencias y mandatos de género llegando e manifestar la necesidad de desprenderse no sólo de estos esquemas tradicional y culturalmente adquiridos, sino incluso a desprenderse de la relación establecida con las propias madres en base al género.

**M.E.** Tenemos mucho peso::: mucho peso de tradición, mucho peso cultural y::: yo creo que es muy importante pensar en la que les queremos dejar a los que vienen detrás.

En otras estos pensamientos las moviliza, como suele ocurrir cuando piensan en los hijos/as.

**M.** yo ¿qué hice?, lo que hice fue decir “tengo una hija”, yo me es que yo tenía a mi hija en mente, me acuerdo de su cara ¿no?, agarradita a la cuna, esa cara de terror, ese llanto histérico no?, y que tiene derecho a vivir () y a mí me podía matar, pero yo por mi hija (... ) Yo pensaba en mi hija, pensaba en todos los planes que yo tenía para ella cuando lo conocí, cuando me quedé embarazada en cómo era yo antes, miraba mucho a las mujeres en la calle, me fijaba en los escotes, en las transparencias y pensaba porque yo no podía ¿no?, ¿qué había de malo no? () pensaba que tenía derecho a ser feliz y a que no me pegaran y a que me respetasen eso lo tenía claro (M 4-56)

### 2.3. Planifican la huida.

Una vez toman decisiones no actúan de forma inmediata sino que planifican y valoran el mejor momento y cómo van a hacerlo

**M.J.** Después de esa agresión pues decidí abandonarlo, pero yo lo tenía que hacer de la manera en que yo no saliera lesionada, entonces yo me tiré varios días pensando en cómo hacerlo para que él me dejara marchar sin ningún daño.

**M.** Hubo una ocasión en que me dejó inconsciente () yy, ese día decidí tomar cartas en el asunto no fui directamente, quiero decir yo era muy consciente de que estaba en inferioridad, y de que si era directa, tenía todas las de perder ¿no?, y entonces empecé a reunir documentación, empecé a plantearme una estrategia ¿no?. Es triste decirlo pero hay que hacerlo, si no te gana la partida eh! y luego llega el juicio, que hay que demostrar que te han pagado, que te han maltratado y ellos son buenísimos haciendo el papel, pero, vamos, mi ex lloró durante una hora.

De hecho en algunos casos relatan cómo tienen previsto dónde se van a ir previamente o cómo tienen preparados objetos personales de emergencia.

**E. ¿Tu ya tenías previsto un sitio donde irte? ¿lo habías pensado antes?**

**R.A.** Una semana antes, una semana antes, porque lo estaba viendo venir...

**M.E.** (...) y en el... en el coche llevaba siempre una bolsita pues con una muda, un cepillo de dientes, porque yo sabía que la mitad de los días no podía volver a mi casa.

### 2.4. Solicitan ayuda.

Las mujeres no sólo dejan de manifiesto que piden ayuda, sino que movilizan diferentes recursos a lo largo del proceso. La solicitud de ayuda a la familia, hijas, padres, hermana, etc. es una de las más utilizadas pero no la única, también hablan con la familia de él y con amistades o compañeras (en algún caso compañero) del trabajo.

**MJ** (...) llamé por teléfono a mi hija y le dije que tenía que hablar con ella de algo muy importante ()

**M** (...)él regresa, y yo le digo que a casa ni se le ocurra, llamo a mi madre porque él cuando estaban mis padres en casa ni de coña venía, ¡ja! ni de coña!

También llaman a la policía o fuerzas de seguridad.

**L.** La policía llegaba a mi casa, hablaba conmigo, hablaba con él, se lo bajaba, subía la policía me decían, “mire usted lo hemos dejado, se ha tranquilizado pero ahora va a subir” yy y yo les decía, “pues no se vayan porque los voy a llamar, no se vayan porque dentro un rato los voy a llamar otra vez”, y efectivamente cuando se liaba a dar puñetazos, pues yo llamaba

Yo mira, yo he ido al cuartel, he ido a contar mis problemas (Ra 6-92)

O buscan asesoramiento judicial, médico o psicológico.

**M.E.** (...) yo hablé con el director médico, le conté lo que me pasaba, le conté que yo no podía decir que estaba de baja porque yo me moría de... de pena y... y... pero que necesitaba salir... de... de aquí.

**L.** Yo, yo me fui, yo ya tenía, yo me fui al Instituto Andaluz de la Mujer...Sí. Y yo pedí ayuda (**L. 1-36**).

En cualquier caso queda de manifiesto que pedir ayuda es necesario. Esta mujer, con referencia a que lo que recomendaría a otras mujeres que estén en una situación de violencia y quieran salir, les recomienda lo siguiente:

**M.J.** Tiene que hablar, hablar y si no tiene a nadie que venga al Instituto de la Mujer y pida ayuda. Romper el silencio es fundamental (MJ. 3-55)

## **2.5. Escuchan y tienen en cuenta otras perspectivas.**

Además de las personas en las que las mujeres buscan ayuda, éstas van escuchando e incorporando los consejos u opiniones de personas del entorno. Prestar atención a los mensajes que estas voces les transmiten es relevante en cuanto va a contribuir al cambio de la forma de entender y posicionarse frente a la situación de maltrato. Algunas de estas voces son de mujeres afines:

**M.E.** Empecé a escuchar más... más situaciones de mujeres en la misma situación, cómo habían reaccionado, cómo les había ido.

Otras vienen de profesionales de la psicología o de otras disciplinas a las que ellas recurren:

**M.** Me planteo firmemente dejarlo, a partir de esta terapia que veo que la cosa va a más...

**M.** (...) aquí (refiriéndose al Centro de la Mujer) me hacen ver, que lo mío no era un sentimiento de amor, era un enganche emocional (P. 5-47)

Pero también la propia familia o personas próximas, como es el caso de los hijos y las hijas.

**L.** (...) mi hijo siempre decía, “mamá esto es una carrera de relevos, venga cuando tú te canses cogemos otro, venga mamá que somos cuatro, venga mamá no te rindas, no te rindas sigues”, y yo ya veía, y decía “sí sí, yo sigo”.

**P.** (...) una hija que es en la cabeza pensante, siempre decía “si yo te viera feliz, yo me voy y te dejo feliz con tu pareja pero tú siempre estás llorando, llevas toda la vida llorando por una persona que no te hace feliz, (...). Ella ha llegao a decirme, llorando me decía “hay muchas maneras de matarse, hay quien se tira por una ventana, hay quien se corta las venas, y tú te estás matando día a día. Y es mucho peor verte morirte día a día. Dime cómo te puedo ayudar. Si me voy de aquí para no verte y eso a ti te hace sentirte más tranquila, si te ayudo, si no, buscamos casa, dime”. Pero no era capaz de hacerlo

**E.** **¿Pero, cómo servía de ayuda esa actitud de tu hija, en algún momento determinado ha sido ella un motivo para**

**P.** El verla, la última vez que la vi llorando “enmorecía”, diciéndome por favor no quiero verte como te estás matando, yo ya estaba aquí (refiriéndose al Centro de la Mujer), eso fue lo que me dio el empujón final. (P. 5 -15)

## **2.6. Se separan, se distancian del agresor.**

Todas las mujeres realizan intentos de separación del agresor, previamente a la ruptura definitiva. Es decir intentan alejarse físicamente de él de distintas maneras, se ocultan, se van a casa de algún familiar o de conocidos, etc. Todas refieren haberse ido transitoriamente de casa en algún momento del proceso.

**M.J.** Yo me había escapado ya en varias ocasiones, pero él siempre me interceptaba en la carretera

**M.J.** yo me fui a vivir con una tía mía... (MJ.3-31)

**P.** (...) y cuando me voy, me voy a pasar la noche con mi primera pareja y su mujer, porque sabía que era el único sitio donde, si me buscaba, no me iba a encontrar. (P. 5-18)

En algunos casos las mujeres no cuentan con recursos pero a pesar de eso se alejan del agresor, aunque sea dentro de la misma vivienda.

Y tú te ves hasta las tres de la mañana, buscando::: dónde te vas. Me tuve que ir un mes a::: a una residencia de estudiantes.(ME-2-91)

**R.** Porque estaba dormía yyy a media noche y claro, la niña estaba en la habitación de al lado ¿y tú qué hacías? Pues yo lloraba y a él le daba igual que yo estuviera llorando. El ahiiii y se acabó. Y una vez y otra vez y otra vez, hasta que ya digo ¡ea! () me salgo de la habitación ().

De hecho, todas menos una resuelven la situación de violencia yéndose ellas del domicilio conyugal.

**M.E.** (...) al final la que tuvo que coger la puerta con mis dos niños y mi maletita fui yo...

**M.** ¿Yo me voy a quedar en mi casa con una denuncia de maltratos puesta?, este tío me mata. ¡Que va, que va, que va! Salí por patas, vamos.

## **2.7. Dejan de creerlo y/o escucharlos.**

Poco a poco y unido al hecho de ir incorporando otras perspectivas, las mujeres van dejando de escuchar a sus agresores y de darles credibilidad.

**P.** yo ya aquí había aprendido que cuando él empezara te quiero, yo tenía que pensar en otra cosa no en lo que él me estaba diciendo, luego recapitulaba y si sabía lo que me había dicho, pero en principio para no tomarme el sofocón, para no entrar dentro de su juego, pensaba en otra cosa, intentaba pensar en otra cosa .

Esta actitud se manifiesta en algunas de las conductas que cuentan, como la de hacer lo contrario de lo que él quiere una vez que la relación ha acabado definitivamente.

**M.**Él no me dejaba pintarme::: pues rubia. Rubia, del más rubio que haya por ahí, esa yo. No me dejaba poner tacones::: pues yo los tacones más altos. Ropa ceñida, jamás. La ropa más ceñida del mundo. Todo, todo lo que él no, ¡pues yo ahora, sí! A lo mejor mañana me canso, y mañana estoy negra otra vez, pero::: no quería el chiquillo que estudiara, pues yo a estudiar, a la facultad ¡ea!

Otra forma que utilizan para romper el canal de comunicación puede ser, por ejemplo, no respondiendo a sus llamadas de control.

**R.** (...) yo estaba trabajando, 18 ó 19 llamadas, ¿dónde estás?, ¿te queda mucho? ¿con quién has estado? () “Que estoy trabajando”. Ya tomé la determinación, como tenía el móvil, de no coger el móvil .)

A veces esto se ve facilitado por la distancia en el tiempo y en el espacio.

**M.** En septiembre llega y me dice que quiere quedarse el fin de semana porque quiere ver a su hija, digo “vamos a ver, yo ya te dije el tema como está, ¿vale?, si tú te quieres quedar aquí para ver a la niña, muy bien, vas a dormir en el sofá. Tu no vas a dormir ni conmigo ni en las camas que hay en mí casa, porque ésta es mí casa, tú aquí ya no vas a vivir, ¿entiendes? (...) o sea entonces yo trataba, de limitar el espacio,

lo que él quisiera hacer yo no lo iba a poder evitar, pero yo en esa época, que ya llevaba dos meses sin su presencia al lado, cada vez era menos eh, estaba menos dispuesta a ello, ¿me explico?

## **2.8. Inician acciones legales.**

Entre las estrategias desprendimiento hay que significar que algunas mujeres se asesoran previamente a nivel judicial.

**P.** Me voy primero a hablar con J. M., no sé si lo conocéis. Un abogado especializado en malos tratos.

**M.J.** (...) entonces vine aquí (Centro de la Mujer) y me atendió una abogada. Yo le conté lo que había pasado llorando.

Aunque manifiestan resistencias a denunciar la situación de maltrato, finalmente la mayoría terminan denunciando.

**L.** Si, tomé yo la decisión. Mira se acabó, pues, la primera vez que yo fui a poner la denuncia, pues puse la denuncia, vinieron mis hijos conmigo.

**M.** Yo no quería denunciarle, yo me preparé el terreno por si tenía que llegar a hacerlo, ¿vale? Pero yo no quería tener que hacerlo. O sea, a mí me obligó a denunciarle ¿me explico? ¡Me obligó! O sea la situación llegó un momento que fue tan chungo... que tuve que hacerlo... ¡No te puedes ni imaginar! ¡No te puedes ni imaginar! Yo denuncié cinco meses después de estar separada.

## **2.9. Se mantienen activas**

Otra de las cuestiones importantes que las mujeres refieren es la necesidad de estar activas y conscientes como intento de mantener el control y la autonomía.

**M.E.** (...) aguantar psicológicamente toda la presión y todo el... el maltrato, eh... de manera que psicológicamente no te afecte tanto como para que ningún forense diga que tú, efectivamente, estás tocada por la situación, porque eso legalmente es no estar capacitada para quedarte con tus hijos ni para cuidar de ellos. Entonces yo en toda esa situación tenía que seguir trabajando y tenía que seguir con... con la dirección de un centro con un montón de... de implicaciones laborales que tengo, de ponencias y de todo, para que en ningún momento mmm... (.) nadie pudiera decirme tú no estás católica como para... para llevar tu casa adelante.

En este intento por mantenerse despierta alguna nos contó cómo dejó de tomar ansiolíticos.

**R.** (...) yo me tomaba 4 ó 5 pastillas todos los días..., yo me quité de las pastillas sola. Aquella noche que me salí de la casa me las tomé, pero al otro día me quité 2 pastillas, sola, y al otro día otras 2 y al otro día otras 2 (.) sola, sin ir al médico y sin ir a ningún lado, me quité de tomar pastillas...

También realizan actividades encaminadas a sentirse bien como salidas al exterior, encuentro con amigas, irse de vacaciones, etc.

**M.E.** si nos íbamos todas juntas a::: a hartándonos de reír, a contándonos cosas, y::: sobre todo ayudarnos.

Ese interés por el hacer cosas se mantiene en el proceso final de la recuperación.

**M.J.** tienen que hacer algo que las llene (refiriéndose a otras mujeres que intenten salir de una relación de pareja con violencia), a mí me llenó la fotografía, tienen que buscar algo que les guste y que no hayan podido hacer o no le hayan permitido hacer para sentirse bien consigo misma, eso es muy importante. Yo por ejemplo sigo yendo al parque al mismo banco porque la naturaleza es increíble.

El trabajo es otra de las actividades que refieren les ha ayudado a mantenerse.

**M.E.** Más trabajo, más trabajo... Yo lo que quería era mucho trabajo y mucho tiempo fuera de mi casa .

## **2.10. Se escuchan a sí mismas y se quieren**

A través del relato de estas mujeres se observa cómo una de las estrategias que despliegan es la de escucharse a sí mismas y generar pensamientos dirigidos a mantener la autoafirmación y la autoestima. Esta mujer nos cuenta cómo se hablaba a sí misma y las cosas que se decía:

**M.** “Tú vales mucho tía, M. tú vales mucho tía, por Dios no aguantes esto más”

**M.E.** “Mirarse en el espejo, y:: y quererse. Yo me hice una (.) un:: me ayudaron a eso también en el Instituto de la Mujer, me hice una... una lista, de todas las cosas maravillosas que yo era, y yo me levantaba por las mañanas, me ponía delante del espejo cuando me lavaba los dientes y ahora decía: Pues tengo salud, tengo dos hijos, tengo muchas ganas de vivir, además soy maravillosa, y:: a mi todo el mundo me quiere:: y me decía toda mi lista de maravillosidades, y:: decía, y venga ahora, ponte los tacones y a tirar para adelante”

## **3.-ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA**

Por último, el conocimiento de las experiencias de estas mujeres pone de manifiesto que, además de las estrategias ya vistas, a veces realizan conductas que aunque aparentemente podrían estar orientadas a adherirse al agresor, más bien van encaminadas a la supervivencia. Son reconocidas por las protagonistas como necesarias para poder salir inmunes de la situación de riesgo en las que se encuentran. Mayoritariamente van a estar centradas en el control de cuándo y cómo poner en marcha las estrategias de desprendimiento. Entre ellas se incluyen las que van dirigidas a aguantar y quedarse quieta, a estar alerta o con miedo, esconderse o seguirle el juego al agresor. Estas estrategias las hemos encontrado, fundamentalmente, en el periodo de transición, aunque continúan también durante la fase de resolución final.

### **3.1. Se aguantan, se quedan quietas y/o calladas.**

Son aquellas en las que la mujer permanece aparentemente pasiva, aunque en realidad está esperando el momento oportuno para actuar, o bien se ha convencido de que responder en ese momento le puede generar consecuencias negativas aún peores. Pero en cualquier caso esto no implica que ellas no sean conscientes del peligro o que se hayan resignado. A veces, esta aparente quietud tiene como objeto retardar el momento de actuación a pesar de que haya tomado ya la decisión de irse.

**P.** (...) esa fue la gota que colmó el vaso, sí. Yo estuve dos o tres días allí porque él después de eso, de esas agresiones, se ponía a llorar, a pedirme perdón. Después de esa agresión pues decidí abandonarlo, pero yo lo tenía que hacer de la manera en que yo no saliera lesionada, entonces yo me tiré varios días pensando en cómo hacerlo para que él me dejara marchar sin ningún daño.

**M.** (...) mucha gente diciendo no lo denuncies, no lo denuncies. Y yo no podía denunciar porque perdía más denunciando en ese momento que esperando un poco, ¿me entiendes?



Otras veces lo que se posterga es la ayuda disponible, porque se están priorizando otras cuestiones más urgentes.

L. (...) a lo primero no acepté la ayuda psicológica porque, tú no piensas en tener ayuda psicológica, lo primero que tú piensas cuando sales de esa situación es, dos cosas: trabajo y vivienda, es lo que quieres.

L. Y yo pedí ayuda. Entonces me dijeron de una casa de acogida, y yo dije que sí. Pero yo tenía tres hijos, a la chica me la podía llevar porque tenía diez años, pero a los mayores no, porque eran mayores de edad, y yo sin mis hijos no me iba a ningún sitio, porque yo estaba amenazada, pero a mis hijos también los tenía amenazados.

Otras, están ganando tiempo para adquirir mayor seguridad en sí mismas.

L. Lo más difícil, lo más difícil es que seguí aguantando hasta que hubiera otra situación para que no me sintiese yo culpable.

En ocasiones es la valoración de que las consecuencias pueden ser peores si se actúa.

M.J. se lo dije a él que yo iba hablar con mi hija y que mientras él no estuviera en un, en un (.) con un médico en condiciones que a él le diagnosticaran lo que quiera que fuera y que le pusieran un tratamiento para combatir esa agresividad que yo no volvería con él. Yo le quise dejar una puerta abierta porque si yo le cerraba las puertas completamente, él me mataba allí mismo (MJ 3-28)

### **3.2. Están alerta y/o tienen miedo.**

Las mujeres sienten miedo, pero son conscientes de que este sentimiento las protege, las mantiene alerta de posibles daños.

M. Si, y vivo con el miedo todos los días y vivo con el miedo a dejar de tener miedo, que es lo peor... Porque dices “y si dejas de tener miedo y viene y me mata” .

L. Yo durante cuatro años no podía salir a la calle, porque tenía miedo, yo tenía el síndrome de los escaparates... Sí ese también es mío, y además lo digo que es así, ese es de L. (se refiere a ella) y además es así y muchas me lo han dicho después “es verdad L.”. Yo no iba mirando la ropa ni iba mirando un calzado, yo iba mirándome las espaldas.

### **3.3. Le siguen el juego al agresor, se adaptan a él.**

Este tipo de estrategias suponen un intento de evitación de algún comportamiento del agresor. La mujer pretende una finalidad previamente contemplada. Hay una intencionalidad en el comportamiento aparentemente sumiso. Entre ellas, evitar discusiones en ese momento. Es importante tener en cuenta que estas estrategias se realizan muchas veces simultáneamente a la planificación de la huida.

L. (...) él podía llegar a la hora que quisiera a la mesa, o sea, yo no comía nunca hasta que él no llegaba. Yo les ponía a mis niños de comer, pero claro era para evitar la pelea que venía después...(L. 1-22)

M.J. (...)yo no dormí esa noche. Yo me levanté de madrugada, empecé a cocinar como una loca para dejarle comida hecha ¿sabes? para que se hiciera de día y yo estar activa para no pensar lo que podía pasar todavía ¿no? porque todavía estaba yo en un peligro terrible, entonces yo le dejé un montón de comida hecha, fíjate tú, como una loca ¿no? porque yo decía “es que salir corriendo no me sirve de nada porque me va a interceptar en el camino ¿verás?, y yo decía bueno tengo que esperar que éste me lleve para Sevilla”.

O por conveniencia, porque se necesita acceder a determinados intereses personales.

**M.J.** Yo necesitaba mantener con él una relación digamos de “amistad” para yo poder ver a mi perro y traerme mis muebles.

### **3.4. Se esconden de él.**

En algunos momentos del proceso, las mujeres necesitan esconderse puntualmente porque son conscientes de que en ese instante se ven en un peligro extremo

**M.J.** Yo lo que hice fue esconderme en un chalet, yo ví las puertas abiertas de un chalet y me escondí, entonces al momento le oí con el coche para buscarme.

**M.E.** Unos días vivía en casa de mi jefa, otros días vivía en casa de mi monitora...estuve quince días en casa de, en Algeciras, en casa de mi madre, menos mal que tuve la complicidad de toda la delegación...

**M.J.** Yo todo este tiempo me quedé encerrada en mi casa sin salir para nada.

### **3.5. Se anestesian emocionalmente, se insensibilizan transitoriamente.**

Algunas mujeres hacen referencia a sensaciones de estar distanciadas emocionalmente de lo que ocurre, como si la anestesia emocional les permitiese sobrellevar el momento.

#### **E. Tú aquello ¿cómo lo vivías?**

**P.** Es como, como si noo, como si fuera en tercera persona, yo no sé si me explico. Me dolía tanto! Que noo, que era como si no fuera conmigo. () Muchas veces hablándolo con G. (la psicóloga del Centro de la Mujer) decía, es que es normal, es que, si tú sientes el dolor que, que la gente te causa en esos momentos ya sería tremendo Es como una anestesia emocional, Porque yo he tenido lapsus en la conciencia de pérdida de memoria, de muchas de las cosas que me han pasado. Y me he ido acordando según me he ido poniendo bien. (P 5-20)

## **REFLEXIONES FINALES**

A partir de la experiencia de las mujeres entrevistadas, hemos podido conocer el despliegue de estrategias que estas mujeres utilizan para recuperar el control de sus vidas. Hemos visto también que estas estrategias van cambiando a lo largo del proceso y dependen del contexto en el que se desarrollen y de los recursos y obstáculos encontrados. En los momentos iniciales las mujeres hacen lo posible por conservar la relación, pero a lo largo del proceso surgen otras formas de afrontar la situación y empiezan a incrementarse las estrategias para desprenderse del agresor. Este proceso de desprendimiento de creencias sociales y mandatos de género es fundamental en el proceso de recuperación porque, como nos diría Clara Coria (2005), sin desprendimientos no puede haber nuevos apoderamientos. En este proceso de reapropiación del control de sus vidas jugarán un papel fundamental otras mujeres (amigas, madres, hijas).

Para finalizar nos gustaría incluir las palabras de esta mujer por lo que suponen de soplo de aire fresco y de mensaje alentador.

***M.E.** Dejarlo a él tiene su momento malo porque es cuando tú verdaderamente te quedas sola y te tienes que mirarte a ti sola, pero es como cuando tú estás encerrada en una habitación y abres una ventana y te entra de pronto el aire frío, y te mueres de frío de la primera bocanada. Pero cuando lleva mucho tiempo esa ventana abierta, ese aire está renovado, y lo que no quieres es que se cierre. Porque hasta la temperatura se ha quedado...ideal.*

**Agradecimientos.** Este trabajo ha sido parcialmente financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales a través del proyecto INVM PR058-07

## **Bibliografía**

- Alberdi, Inés y Natalia Matas (2002). *La violencia doméstica: Informe sobre los malos tratos a mujeres en España*. Barcelona: Fundación la Caixa.
- Barberá, Ester. (2007). Gènere, Diversitat i igualtat. *Futura*, 10, 11-12.
- Bosch, Esperanza, Ferrer, Victoria y Alzamora, A. (2006). El laberinto patriarcal. Reflexiones teórico-prácticas sobre la violencia contra las mujeres. Barcelona: Anthropos.
- Cala, M<sup>a</sup> Jesús, Eva y Trigo (2004). Metodología y procedimientos de análisis. En E. Barberá e I. Martínez (Coords.). (81-105), *Psicología y género Madrid*. Pearson.
- Coria, Clara, Freixas Anna y Cova, Susana (2005). Los cambios en la vida de las mujeres: temores, mitos y estrategias. Barcelona: Paidós.
- Clandinin, J. y Connelly, M. (2000). Narrative inquiry: experience and story in qualitative research. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Goodman, Lisa, Dutton, Mary, Weinfurt, Kevin y Cook, Sarah (2003). The Intimate Partner Violence Strategies Index: Development and Application. *Violence Against Women*, 9; 163-186.
- Hatch, J.A. y Wisniewski, R. (1995). Life History and narrative. New York: Falmer Press.
- Jordan, Jan (2005). What Would MacGyver Do? The Meaning(s) of Resistance and Survival. *Violence Against Women*, 11, 531-559.
- Kasturirangan, Aarati (2008). Empowerment and Programs Designed to Address Domestic Violence. *Violence Against Women*, 14, 1465-1475.
- Lagarde y de los Rios, Marcela (2000). Claves feministas para la Autoestima de las mujeres. Madrid: Editorial Horas y Horas.
- Lorente Acosta, Miguel (2006). Derivadas e integrales de la violencia de género. La recuperación de las mujeres víctimas (357- 377). En II Congreso sobre violencia doméstico y de género. Madrid: Consejo General del Poder Judicial
- Martínez, Isabel y Bonilla, Amparo (2000). *Sistemas sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad*. Valencia: Publicacions de la Universitat de Valencia.
- Naciones Unidas (2006). Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra las mujeres. Informe del Secretario General. A/61/122/Add.1
- Organización Mundial de la Salud (2005). Resumen del Informe “Estudio Multipaís de la OSM sobre salud de la mujer y violencia doméstica” Ginebra: Organización Mundial de la Salud
- Pujadas, J.J. (1992). El método biográfico. El uso de las historias de vida en ciencias sociales. Madrid: Centro de Investigaciones sociológicas.
- Ravinowitz, V. C. y Matín, D. (2001) Choices and consequences: Methodological issues in the study of gender. En R. K, Unger (Ed.), (29-52) *Handbook of the psychology of women and gender*. New York: John Wiley & Sons.
- Reinhartz, S. (1992). *Feminism methods in social research*. New York: Oxford University Press
- Villavicencio P. y Sebastian, Julia (1999). Violencia doméstica: su impacto en la salud física y mental de las mujeres. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Wilkinson, Sue (1999). Focus Groups. A Feminist Method. *Psychology of Women Quarterly*, 23, 221-244

