

METÁFORAS EMOCIONALES EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Rebollo Catalán, M^a Ángeles. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Sevilla. rebollo@us.es
Cala Carrillo, M^a Jesús. Departamento de Psicología Experimental. Universidad de Sevilla. mjcala@us.es
Vega Caro, Luisa. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Sevilla. luiveg@us.es
Godoy Hurtado, María Salud. COPAO (Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental). salud_godoy@telefonica.net
Sabuco i Cantó, Assumpta. Departamento Antropología Social. assumpta@us.es
García Pérez, Rafael. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Sevilla. rafaelgarcia@us.es

RESUMEN

Presentamos un estudio cualitativo de corte narrativo-biográfico centrado en el proceso de recuperación de mujeres víctimas de violencia de género. El propósito de este trabajo es conocer y comprender el papel que juegan las emociones en el proceso de recuperación de estas mujeres, identificando las metáforas que utilizan para regular sus emociones y facilitar su proceso de recuperación. En última instancia, queremos profundizar en el papel que juegan las metáforas emocionales en el proceso de recuperación, facilitando o dificultando este proceso. Diversas investigaciones analizan el papel de la cultura, el poder y la ideología en las emociones (Abu-Lughod & Lutz, 1990; Turski, 1991; Zembylas, 2005; Hong, 2004). De forma específica, este trabajo se apoya en investigaciones previas que estudian el discurso emocional a través del uso de metáforas (Edwards, 1999; Gibbs, 1994), centrándonos de forma particular en el análisis e interpretación de aquellas metáforas emocionales que actúan como bloqueadoras del proceso de recuperación y aquellas metáforas emocionales que promueven el empoderamiento de estas mujeres.

Palabras Claves: emoción, discurso emocional, metáfora, violencia de género.



1. INTRODUCCIÓN

Con esta investigación pretendemos conocer y comprender el papel de las emociones en el proceso de recuperación de mujeres que han sido víctimas de violencia de género, estudiando las metáforas que utilizan para regular sus emociones y facilitar la reconstrucción de sus vidas. Este trabajo se enmarca dentro de un proyecto de investigación más amplio que tiene como propósito conocer y visualizar a mujeres que superan una relación de maltrato y documentar los recursos y estrategias que utilizan en su recuperación, apelando a una concepción de las mujeres víctimas de violencia como agentes activas (Cala, Godoy y Rebollo, 2009; Barberá, Cala y Godoy, 2010). Por ello, el presente trabajo supone una profundización y focalización en la dimensión emocional de este proceso de recuperación de mujeres víctimas de violencia con el fin de conocer los recursos que movilizan en este plano para recuperar el control de sus vidas así como desvelar el papel que estos recursos juegan en este proceso.

Para ello, el estudio se nutre de algunas contribuciones procedentes del postestructuralismo que asumen el papel preponderante del lenguaje en la constitución de la experiencia afectiva (Abu-Lughod & Lutz, 1990; Zembylas, 2005). Adoptamos junto con Abu-Lughod & Lutz (1990) una concepción de la emoción como práctica discursiva, poniendo el acento en el origen social de las emociones y en su construcción a través de la interacción social. El estudio de la emoción como discurso nos permite explorar cómo el habla proporciona los medios por los cuales la emoción adopta determinados significados asociados a contextos culturalmente definidos. Entender las emociones como un fenómeno social implica considerar el papel crucial del discurso para comprender cómo éstas se constituyen. Esta perspectiva se centra en mostrar cómo los discursos emocionales configuran, desafían o refuerzan las estructuras sociales (Abu-Lughod & Lutz, 1990). Partiendo de esta visión, Zembylas (2005) afirma que: 1) las emociones no son privadas o universales, sino que se construyen a través del lenguaje y de las interacciones humanas en contextos sociales amplios y, 2) el discurso y expresión de la emoción lleva implícito una definición de los contextos sociales, ya que son éstos los que legitiman o censuran las emociones.

Por su parte, también nos nutrimos de las investigaciones procedentes de la psicología cultural (Edwards, 1999; Fivush y Nelson, 2004; Fivush, 2007; Hong, 2004; Turski, 1991; Rebollo, 2006) que estudian el discurso emocional como indicador de la relación de la persona con los contextos sociales y con las herramientas culturales características de éstos. Estas investigaciones adoptan una visión dialógica de base sociogenética según la cual las emociones pueden ser entendidas como prácticas culturales aprendidas y realizadas en las ocasiones oportunas.

Edwards (1999) plantea que el discurso emocional no sólo incluye términos emocionales como ira, sorpresa, miedo, etc. sino también un rico conjunto de metáforas que sirven para la acción y cuya elección por parte de la persona supone narrativas alternativas sobre la atribución causal y la responsabilidad. Edwards (1999) considera que las metáforas emocionales pueden ser concebidas como un recurso conceptual que las personas utilizan para el empoderamiento o la legitimación de su identidad cultural en las interacciones, siendo utilizadas para ganar poder personal en la constitución de significados y de acciones. En su estudio identifica un conjunto de *expresiones metafóricas de la ira* durante las interacciones de pareja (“ciego de rabia”, “salirme de mis casillas”, “perder los estribos”, “explosión de cólera”, “lleno de rabia”, “hervir las

venas”), que funcionan como un tesoro personal aprendido culturalmente que predispone a la acción. *Las metáforas emocionales* son recursos conceptuales de carácter figurado que están disponibles para su empleo discursivo en función de intenciones subjetivas y metas personales en contextos sociales.

Precisamente, Turski (1991) sugiere que nos educamos en formas de sentir a través de situaciones prototípicas de aprendizaje emocional, lo que él ha denominado “escenarios paradigmáticos” y que, por tanto, el repertorio emocional que desplegamos y cómo lo hacemos es fruto de la interacción social en contextos culturales muy significativos. En relación con la cultura china, Hong (2004) señala seis tipos de contextos relacionales clave en el aprendizaje emocional: padres-hijos, de pareja, entre hermanos, profesores-alumnos, de amistad, gobernantes-súbditos. Según ella, todos estos contextos relacionales están atravesados en la cultura china por la piedad filial como ideal cultural, analizando cómo las emociones de culpa y vergüenza se construyen en estos espacios paradigmáticos vinculados a juicios reflexivos sobre la violación de este código ético culturalmente constituido. Comprender las emociones en la cultura requiere un conocimiento de los ideales culturales y del orden social que ellos implican dentro de contextos locales donde las emociones se construyen.

Tradicionalmente los hombres y las mujeres han aprendido a comportarse y a desarrollar un guión de vida diferente en base al género. Guión que además de diferente se considera complementario. A los hombres se les ha educado para ostentar el poder económico, social y sexual, pero no para las actividades domésticas porque su espacio es el de la calle. En el plano privado se espera de ellos que además de ser los proveedores económicos, sean el cabeza de familia, la máxima autoridad en la toma de decisiones. Por otro lado a las mujeres se las ha educado en el rol de madre-esposa, adscritas al espacio doméstico y familiar. Sus funciones básicas han sido las de reproductora, cuidadora, educadoras y sanadoras de la familia. Sin recibir por este esfuerzo ni reconocimiento social, ni remuneración económica. Es lo que Clara Coria (2005) viene a denominar como “satélites del deseo ajeno”. Es decir, a las mujeres se les enseña a incorporar las necesidades ajenas como propias de tal forma que terminan haciendo no lo que desean sino lo que se espera de ellas que tienen que hacer. Tal es así, defiende Coria, que con los años las mujeres “quedan a la deriva como barca sin timón a base de navegar para otros” (Coria, Covas y Freixas, 2005, p.30).

Este ser para otros se plasma también en las relaciones afectivo-sexuales. Es cierto que tanto los hombres como las mujeres necesitamos amar y ser amados, pero también lo es que se nos educa con expectativas diferentes en torno al amor. Fina Sanz lo explica diciendo que “*la forma en que amamos y vivimos el amor varones y mujeres tiende a ser diferente porque partimos de dos subculturas, femenina y masculina, que implican valores y roles distintos. Nuestras prioridades no pasan por los mismos lugares*” (Sanz, 1995, p.13). Mientras los hombres son educados para amar desde la separación, teniendo una identidad social con valor en sí mismos y reconocidos por ser quienes son, a las mujeres se les educa a amar para la fusión, es decir, poniendo el valor de una misma en la elección del otro (ej. ser la señora de...). Por eso, defiende Sanz, a las mujeres se las educa para amar y ser queridas. En la misma línea Ana Távora (2008) defiende que la mayor necesidad que tienen las mujeres es “ser queridas”, lo que las convierte en objeto de deseo. Esta necesidad, argumenta Távora, se convierte en un organizador subjetivo tanto interno en cuanto a la valoración propia, como externo en

cuanto al reconocimiento de los demás. Esto actúa directamente sobre la autoestima de la mujer de tal forma que una se quiere en la medida que se siente querida.

Marcela Lagarde (2000) por su parte corrobora esta idea al hablar de las mujeres “conformadas como seres para otros”, expresión que viene a referir cómo “*estereotipos tradicionales marcados por la condición patriarcal de la mujer definen a las mujeres como seres- para- los otros, estructuradas por la sexualidad, el trabajo y la subjetividad enajenadas, para dar vida, sentido y cuidado a otros. La dependencia vital marca la subjetividad y define el carácter corporativo de las mujeres. Antológicamente esta configuración sustenta la incompletad y la ilimitación de las mujeres como seres cuyo sentido de la vida y cuyos límites personales están más allá, están en los otro* (Lagarde 2000, p.45)... Así las mujeres depositamos la autoestima en los otros y, en menor medida en nuestras capacidades. La cultura y las cuotas sociales del mundo patriarcal hacen mella en nosotras al colocarnos en posición de seres inferiorizadas y secundarias, bajo el dominio de hombres e instituciones, y al definirnos como incompletas (Lagarde, 2000, p. 32). De tal forma, argumenta Lagarde, que a menudo terminan creyendo que las posibilidades de ser amadas y valoradas dependen de su disposición a aceptar como verdad que la opinión autorizada está fuera de ellas, aceptando así la subordinación y el control de los otros sobre sus vidas. Terminan así, en muchas ocasiones, confundiendo la dependencia emocional para la que han sido programadas, con amor incondicional hacia el/los otros.

Bosch, Ferrer y Alzamora (2006) sostienen que esta socialización diferencial de género no es sólo un sistema de organización social que otorga mayor poder y privilegios a los hombres sino también una ideología o conjunto de creencias que legitima y mantiene esta situación de poder. Esta ideología se sustenta en dos creencias básicas: a) la creencia que legitima el poder y autoridad de los hombres sobre las mujeres en todos los órdenes de la vida, incluida la privada (matrimonio o pareja) y, b) la creencia o actitud que justifica la violencia contra aquellas mujeres que infringen estos ideales o creencias, atentando contra este modelo de organización social. El ideal de mujer en este laberinto patriarcal se basa en su capacidad de entrega y cuidado de los otros. Lagarde (2000) afirma que las mujeres, conformadas como *seres-para-otros*, depositamos la autoestima en *los otros* y, en menor medida, en nuestras propias capacidades como consecuencia de la interiorización de estos mandatos y, por ello ha venido a afirmar que el primer no de la mujer a los otros es el primer sí a sí mismas (Lagarde, 2000; Freixas, 2001). Todos estos mandatos de género aparecen en su forma más perversa en el caso de las mujeres que han pasado por una relación con violencia de género, donde las mujeres van cediendo hasta llegar a lo que Coria (2001) denomina concesiones indignas: “la persona que concede va desdibujándose hasta perderse a sí misma” (p.99). La búsqueda de la soledad como espacio privado para pensar, dudar, descansar, etc., en definitiva, para mirarse y cuidarse a sí misma será clave para cambiar estos patrones. La búsqueda de una habitación propia, es decir, de un espacio propio para ser (aficiones, gustos, etc.) también puede convertirse en un modo de resistencia a estos mandatos y, de acuerdo con este pensamiento, una línea estratégica para promover la autonomía femenina.

Nuestro objetivo será analizar el discurso emocional de mujeres víctimas de violencia de género que han logrado recuperar el control de sus vidas, a través de las metáforas que utilizan, lo que nos va a permitir conocer las emociones presentes en el proceso y el papel que han jugado en su proceso de recuperación, posibilitando reconocer los

recursos que ellas han movilizado para reconstruir su vida y su identidad desde y para los afectos.

2. 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 Conelly, 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.

2.1. Participantes

Participan en el estudio 6 mujeres con edades comprendidas entre los treinta y los setenta años que han sufrido violencia de género y que han superado la relación de maltrato, es decir, la desaparición completa de la relación y la reconstrucción de su vida personal y social con libertad, independencia y calidad (Roca y Masip, en prensa). Estas mujeres presentan una gran variabilidad en edad, familia de origen, nivel de formación, actividad profesional, tiempo de convivencia con la pareja y recursos económicos y sociales con los que cuentan. Esta muestra nos permite sondear y detectar de forma exploratoria y cualitativa las emociones que han obstaculizado o facilitado el proceso de recuperación a través de las metáforas empleadas en la descripción de sus experiencias. 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 (Martínez y Bonilla, 2000; 225).

Para contactar con las participantes y establecer su selección hemos utilizado una estrategia combinada muestreo teórico y en bola de nieve. En primer lugar, 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 posibilitaron la identificación de un perfil sociológico muy amplio de mujeres en cuanto a edad, procedencia cultural, recursos económicos o profesión. Del total de participantes, algunas habían recibido ayuda terapéutica profesional durante el proceso de recuperación, mientras que otras sólo habían tenido acceso a una red informal de apoyo a través de familiares y amistades. Los nombres que aparecen en la extracción de párrafos de las entrevistas son ficticios para garantizar el anonimato.

2.2. Instrumento

Empleamos la entrevista en profundidad de corte biográfico para facilitar la elaboración de historias de vida y relatos autobiográficos, en el que las mujeres organizaran y dieran sentido a su experiencia de maltrato y al proceso de recuperación de sus propias vidas. Se elaboró un guión de preguntas para orientar la entrevista que incluían entre otras cuestiones:

- ¿Qué momentos, experiencias o cosas crees que han contribuido para superar la la relación de maltrato que has vivido con tu pareja?
- ¿Por qué no actuabas para poner fin a la relación? ¿Qué o quienes 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? ¿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?

2.3. Análisis de datos

Hemos realizado un 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.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La primera conclusión que puede extraerse de este trabajo es la variedad y riqueza de metáforas que utilizan las mujeres para contar sus experiencias de maltrato y su proceso de recuperación, observándose cómo al principio las metáforas que utilizan aluden a emociones que paralizan y bloquean la ruptura de la relación y progresivamente las metáforas emocionales que utilizan les impele a actuar y a cambiar su situación. Igualmente se observa en las metáforas del inicio un cuestionamiento de sí mismas (de sus decisiones, de su identidad, de su valía, etc.) mientras que las metáforas del momento de resolución implican cuestionamientos de los mandatos sociales de género y una reivindicación de su agencialidad.

Los datos muestran la utilización de metáforas que hemos denominado bloqueadoras y facilitadoras del proceso de recuperación de una relación de maltrato, pudiendo observar cómo va variando el uso de dichas metáforas a lo largo del proceso: desde el inicio en el que relatan los primeros episodios de violencia percibidos por las mujeres hacia la resolución o momento de ruptura de la relación.

Como decimos, hemos observado que las metáforas que las mujeres utilizan para relatar sus experiencias y vivencias cambian a lo largo de los distintos momentos del proceso de recuperación. Estas metáforas las hemos agrupado en dos tipos diferentes según el papel que juegan en el proceso de recuperación: Metáforas *Bloqueadoras* o de mantenimiento de la relación y de adherencia al agresor y Metáforas *Facilitadoras* o de ruptura de la relación y de desprendimiento del agresor. Las hemos definido de la siguiente manera:

1. Metáforas bloqueadoras. Son recursos que utilizan las mujeres y que bloquean su salida de la relación de maltrato. Habitualmente son expresiones metafóricas de la vergüenza y la culpa. Entre ellas, se encontrarían: me sentía sucia por mandarlo al talego, esa es mi cruz, dejarme comer el terreno, dejar a mis hijos e irme con las amigas era pecado mortal, etc.
2. Metáforas facilitadoras. Son recursos que utilizan las mujeres para recuperar el control de sus vidas. Son expresiones metafóricas de emociones que facilitan su salida de la relación de maltrato y la búsqueda de un espacio propio. Entre ellas, se encontrarían: tirar para adelante, ganar terreno, mi futuro lo veo blanco, me como el mundo, me siento con las riendas de mi vida, mi fuerza son mis hijos, etc.

3.1. Metáforas emocionales que bloquean la recuperación

Tras el análisis de las entrevistas de estas mujeres hemos encontrado que estas metáforas son usadas, fundamentalmente, en dos momentos del proceso: en los momentos iniciales y en los períodos de transición y convivencia con el agresor. Estas metáforas suponen un cuestionamiento de sí mismas y están orientadas a regular su propia acción. Estas metáforas aluden a emociones que aparecen en los relatos como factores bloqueadores. Entre ellas figuran: la vergüenza, la culpa y el miedo, pero también aparecen el romanticismo (optimismo y positivismo), el agradecimiento y la confianza en el agresor como dos sentimientos que afectan negativamente al proceso de recuperación de las mujeres.

En estas metáforas se observa cómo la interiorización de ciertas creencias y mandatos sociales de género inciden en la interpretación de los afectos y de las relaciones de pareja: la idealización de la pareja, el amor como sufrimiento, la pareja como entrega y sacrificio, etc. Estas creencias adoptadas como parte de la propia identidad juegan un importante papel en el proceso de recuperación, lo que se observa en los relatos y, específicamente en las metáforas empleadas para describir sus experiencias.

3.1.1. El burka occidental. El ideal del amor romántico.

Esta metáfora se sustenta en el mandato “el amor todo lo puede, el amor puede hacer que la otra persona cambie”. Esta creencia conlleva el mensaje para la mujer de que si no cambia la otra persona es porque no lo quieres lo suficiente, siendo en última instancia una falta personal de la mujer, que le impele a adaptarse, encajar y empatizar con el agresor. El burka occidental hace alusión a una forma de violencia invisible que es la que te lleva a asumir mandatos sociales respecto al amor y la pareja, renunciando a lo que eres tu misma para “encajar en un molde”. Los siguientes ejemplos recogen la alusión a esta metáfora y cómo la empatía con el agresor se apoya en el momento “reina”.

(ME): Mmm... fueron muchas::: mmm... (2) se dieron muchas situaciones ¿no? estaba el (.) el peso... de la tradición, (...) yo he sido educada en (...) 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... y además siempre el grado de empatía > yo siempre, siempre estás justificando, y porque además (...) el maltrato no... no es, hay también una variable que no es siempre maltratador, es de tres días maltratador y un día es el príncipe, maravilloso, que lo que tú digas mi reina pues lo tienes en... ahí, ¿no? y yo siempre me agarraba solamente a ese día o a ese momento en el que yo era pues su reina, y me olvidaba que tenía el resto de los días pues de... de burka occidental

(ME): yo estaba en esa situación y yo noto que 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... porque yo me centraba en los momentos felices (...) y la de veces que él me ha abrazado y la de veces que él me ha escuchado y entonces ellas: lo que me hacían era espabilarme, en el mejor sentido de la palabra ¿no?, *me quitaron un poco de ese... (2) “romanticismo, positivism” (Susurrando) extremo*, eh... me hicieron ser más realista ¿no?

(PA): Conocí al que, al que luego fue mi pareja, *me salte todo los cánones* habidos y por haber, me enamoré, por primera vez en mi vida, él llevaba tres meses separado y me enamoré, pero *me enamoré como una burra* vamos. Yo no sabía lo que era eso, ni sabía lo que me pasaba. Desde luego nos nos la dio, nos la dio bien dada a los tres porque él se vendió muy bien y la verdad es que, bueno, que nos la dio muy bien dada a los tres.

3.1.2. La Geisha. Pagar por ser querida.

El hecho de que las mujeres depositen su valía y autoestima en los demás más que en sus propias capacidades está en la base de esta metáfora. Como afirma Lagarde (2000) las posibilidades de ser amadas y valoradas depende de la disposición de las mujeres de aceptar como verdad que la opinión autorizada está fuera de ellas. La metáfora de la geisha representa la obligación que siente la mujer de “recompensar” al hombre por quererla, por fijarse en ella, por acercarse a ella. Está apoyada en la interiorización de una posición y relación de desigualdad, en la que el hecho de que el hombre se muestre dispuesto a relacionarse con ella, le da valor social como mujer. El sentimiento implicado en esta metáfora es el agradecimiento extremo que conduce a una lealtad dañina. Esto lo expresa Paula los fragmentos siguientes:

(Pa): que una persona, cuando quiere a otra, o piensa que la quiere *no tiene que pagar por quererla*. El Llegar a esa conclusión, me doy cuenta de que los principios de los cuales yo empiezo una relación, la empiezo mal, *la empiezo desde una altura diferente*. Yo siento, por esa persona, por mis sentimientos, no porque la persona, en sí, me esté dando nada a cambio. A ver si me explico, *yo no tengo que pagar por ello*, eso es lo que me ha hecho reconocer, que, no tan sólo el problema lo tiene, suena como si lo estuviera defendiendo, y para nada. Pero no tan sólo lo tiene el problema el maltratador, es la manera de ver, cómo queremos a las personas, o la manera de sentir las y de que el amor también tiene que ser sano

(Pa): *no hubiese pagado para que me quisiera*. Yo no sería la niña buena, a mí me faltó de hecho, ponerme las dos pinzas aquí, *yo me convertí en una geisha para qué él me quisiera*, porque después de, yo venir de una persona, que bueno, que no me había querido, éste me quería, con niños, y me quería, me quería a mí, *yo tenía que pagar por eso*

3.1.3. La marioneta. Te mueven los hilos de tu vida.

Esta metáfora sintetiza la perversión con que el agresor va tendiendo una tela de araña sobre la mujer de la que es difícil escapar. Como afirman Bosh, Ferrer y Alzamora, (2006) se trata de un laberinto, en el que resulta muy fácil entrar pero muy difícil salir. Estas mujeres relatan la inocencia e ingenuidad con la que comienzan sus relaciones de

pareja y cómo se ven en ese proceso despojadas de su capacidad de decidir. Esta metáfora está estrechamente relacionada con el mandato social según el cual es responsabilidad de la mujer el cuidado y bienestar ajeno (pareja, hijos, padres, etc.). Este colocar al otro en el centro de tu vida, que inicialmente estas mujeres hacen “voluntariamente” se convierte en una imposición. El cariño, el cuidado, la dedicación, el esfuerzo que ellas han “otorgado” generosamente es interpretado y definido perversamente por el agresor como un recurso con el que él cuenta en su vida y “obliga” a la mujer a ponerlo siempre a su disposición, negándole su autonomía en lo más íntimo. Carlota y Maria Esperanza lo expresan del siguiente modo:

(C): (...) *yo siempre he dicho que era una marioneta yo no tenía personalidad ninguna, porque no la tenía con esa edad, entonces siempre ha sido él, el que me ha llevado por su camino, aparte era una cultura diferente porque era, el era, no es que fuera una excusa, era sólo un condicionante pero era de etnia gitana y entonces era también una cultura diferente en la que ellos sometían a las mujeres aún más y a ser sumisas y a... entonces poco a poco él me fue apartando, vamos él, digamos, fue como cuando: él ejerció de padre aparte que pareja, porque con esa edad tu estás creciendo y te están enseñando una educación y unas cosas, y entonces él me educó a seguir el camino que él quería*

(ME): Nos casamos y (2), *nos casamos pero yo ya ahí empecé yo a ser madre de él ¿no? Él me muestra a mí que él está mal en su casa, y entonces yo actúo de... de madre, y digo bueno, pues nada, no te preocupes, que aunque nada más que llevemos un año saliendo pero lo montamos todo y nos casamos, y tú ya puedes salir de tu casa y... Y aquí está la MariEspe para... para cuidarte y darte todo lo que tú necesites y tú verás como todo sale bien. Y... (3) y, de vez en cuando brotaba toda su ira, todo su... su ataque, y tú decías bueno pero es que yo no estoy haciendo nada malo que lo que estoy haciendo es trabajar más que un mulo (...) lo que es tú ir anulando tu vida, decir mi vida es él y mi vida es su vida*

(ME):): Tú::: ¡puedes ir a trabajar un poquito! Lo justo para traer el dinero a casa, pero tú luego eres, ¡para mí! te separan de tus amigos, porque tu ya no tienes que tener amigos, tú teniéndome a mí, si a ti te pasa algo, nada más lo tienes que compartir conmigo. Te quitan de tus amigos, te quitan de la familia... Te van dejando solá, ¡para que tú seas solamente para mí! Y yo ya pueda (.) llevar los hilos de tu vida como yo quiera, claro. Y eso es un modelo, un prototipo. En los grupos de ayuda, pues ves tú como esa dinámica, sucedía en el resto de... Sí, que creías tú, que eso solo te pasaba a ti, y ves como a las demás les pasaba exactamente igual, lo mismo, ¿no? Comienzan eso, comienzan a::: sutilmente, y despacito, pero, hasta que tú ya, no tienes donde agarrarte y solamente te puedes agarrar a mí y dependes de mí.

3.1.4. La bolsa de basura. Rumiar la pena.

Esta metáfora está directamente asociada a la expectativa de reciprocidad que tienen las mujeres respecto al agresor así como al mandato de género por el cual una mujer se realiza en y para el amor y por el mantenimiento de la pareja. Esta metáfora representa el sentimiento de pena por la pérdida y el engaño. Con esta metáfora, las mujeres expresan cómo la pena y la compasión las paraliza e impide actuar. Marcela y Paula describen este sentimiento en los siguientes párrafos:

(Ma): Impotencia, básicamente impotencia. *Mucha pena de mí misma, eso hay que quitárselo de encima ¿eh? porque la compasión de ti misma, no te deja levantar la cabeza ¿sabes?, sólo te deja llorar.*

(Pa): *Yo era como una gran bolsa de basura, donde ahí cabía todo, incluso, mi propia pena, que yo estaba metida en esa gran pena. Es decir, llega un momento en que te vuelves, egoísta de esa pena y te gusta rumiar esa pena. Entonces, yo lo que decía era constantemente con lo buena que yo he sido con lo que yo he dado y lo que he perdido, y eso no me dejaba ni avanzar ni me dejaba ver todo lo que tenía alrededor.*

3.1.5. El trastero. Soportar la carga

La metáfora del trastero está muy presente en todos los relatos de las mujeres entrevistadas. La idea de soportar la carga se manifiesta a través de esta metáfora que se encuentra asociada al mandato social según el cual la mujer debe demostrar su competencia para manejar y resolver los asuntos domésticos. Dicha metáfora implica una voluntad de esconder y guardar lo que no funciona de la relación para poder continuar con ella. También el ideal de “mujer perfecta” que puede con todo y que puede cumplir estupendamente con los roles de esposa, madre, hija, etc. está íntimamente relacionado con esta metáfora cuyo mensaje para la mujer es “yo puedo con todo”. Los siguientes fragmentos extraídos de las entrevistas de Luna y M^a Esperanza muestran estos discursos:

(Lu): No, no, no, y *esos son los pellizquitos que tu vas cogiendo, sabes?. Que no es una situación que tú dices, “aquí he llegado y yo cuando vi aquello, vi el cielo abierto”* No. Hay *pellizquitos*. No, hay... ..exactamente, hay *pellizquitos*. Y esas cosas, y esas cosas ¿sabes?, son las que tú las vas uniendo y vas diciendo “ufff por aquí, esto no funciona bien, por aquí esto no va bien” y ya no intentas arreglarlo, ya lo que tú vas viendo que no funciona bien, no intentas decir, “voy a arreglar esto”, sino que *te lo vas echando como yo digo al trastero, y un día abres la puerta y ves que el trastero se te viene encima () y ves que se te viene encima.*

(Lu): Claro, claro. Y es que te das cuenta, es que te das cuenta. Y no dejar que, las luces se encienden, *hay chispitas que se te encienden y no dejarlas, no dejarlas, no dejarlas que se apaguen, no dejarlas que se apaguen. No, yo le digo a muchas mujeres, “no hagas lo que yo, no llenes el trastero hasta arriba. Mira, cuando echas el primer trasto y abras la puerta para echar el segundo, dice ¡eh esto lo tengo que limpiar, fuera! No no, es que no llego a echar ni el segundo, es que lo tengo que limpiar, fuera”.* Y ya está. *No llevas hasta arriba el trastero, que es una tontería, es un absurdo*

(ME): porque muchas veces también nos, nos::: nos creemos que hay actitudes que::: que es que yo tengo que ser así, para ser considerada por la sociedad, como una buena madre. Una buena madre, pues es la que::: >no hace falta que compartamos las cosas de la casa, yo lo hago todo<. No importa que sea yo la que esté trabajando::: que me levante a las cinco de la mañana y me acueste a las tres. De la mañana. ¿entiendes::: No importa, porque::: ¡y lo buena madre que yo soy! Y yo estoy muy buena, nada más que estoy a base de café::: y de::: mmm::: pero se es una madre entregada, y sacrificada por::: por sus hijos y por su marido que::: el punto, excelente ¿no? Que en unos índices de evaluación, ese es el punto de la máxima. *Que tú te mueres en el intento, pero después en la lápida te van a poner::: buena madre, buena esposa, eh::: ¡descanse en paz!* (con ironía)

3.1.7. Perder la dignidad. Contarlo pesa.

La vergüenza es mencionada por todas las mujeres del estudio como un sentimiento que bloque el proceso de recuperación. Esta metáfora sobre la dignidad perdida cuando se rompe el silencio está directamente relacionada con el valor otorgado a los juicios sociales, al que dirán. El miedo a la crítica, al rechazo o al abandono (miedo a no ser querida y creída por la gente que le importa) se encuentra en la base de esta metáfora. Marcela lo expresa de forma muy clara y contundente:

(Ma): (...) cuando te quieres dar realmente cuenta de donde estas, ya no sabes cómo salir, *son demasiadas cosas las que te pesan*, en mi caso, bueno el qué dirán fundamental, ¿vale?, fundamental, o sea, los padres... Yo no quería contarle a nadie lo que me estaba pasando y menos con la imagen que todo el mundo tenía de mí, de chica fuerte, chica independiente, chica tal, *a ver cómo cuento yo, que mi pareja me zumba*, que no me deja ponerme ropa, que no puedo abrir las ventanas de mi casa que no puedo ir sola ni a la compra, o sea a ver como cuento yo, Marcela la güay ¿sabes? que esto me está pasando, a ver quién me va a creer a mí, además. Primero la vergüenza de que si te creen van a decir “shiii la tonta, con lo lista que se creía” ¿vale?, segundo que (...) que encima de que lo cuentas, que *pones toda la carne en*

el asador, encima digan “ssta, menuda película se está montando y policía que es, a saber lo que ha pasado ahí”

(Ma): yo me acuerdo que *cuando yo decidí dar el paso, pensaba, cuando lo cuente, voy a perder la poca dignidad que me queda* () y hay que estar preparado para eso, psicológicamente, hay que estar preparado para que la gente lo sepa, hay que sentirse fuerte, entre comillas, yo lo que me sentía era que ya me daba igual

3.1.8. Confiar en el agresor. Me lo tragué

Las mujeres expresan cómo al principio no se perdonan el haber confiado en el agresor, manifestándolo con expresiones del tipo: yo me lo busqué, me lo tengo que comer, me lo tragué, me dejé comer el terreno, me lo comí a pelo, etc. Esta metáfora hace alusión a la culpa por haber bajado la guardia, por haberse dejado seducir. Los extractos siguientes son ilustrativos:

(Ma): Yo me sentía muy culpable porque, en mi caso él, ya tenía antecedentes por esto, y *yo me lo tragué*, que no, que no era culpable además *me lo tragué*, con tiempo quiero decir, yo al principio me resistía, a la idea de que no era culpable. Y *terminó comiéndome el terreno*. Y terminé creyéndole y era buenísimo eh, pero bueno buenísimo, y todo cambió en tres meses

(C): Es que yo a mi familia no le quería... no le contaba nada, porque ya de por sí mi madre lo pasó mal de que yo me fuera a vivir con un hombre que era 18 años mayor que yo, a otra cultura: ella lo pasó muy mal, y yo siempre me he auto culpado de que mi madre lo pasó muy mal y que yo, si yo me había buscado eso, *yo me lo tenía que comer*. Y además *si esto me lo he buscado yo*

(ME): *Yo tuve la culpa entre comillas de... de ir dejándome coger terreno* y mmm... prácticamente pues... eso, anulando mi vida y haciendo... haciendo la suya. Hasta que te levantas una mañana y no... no tiene que ocurrir nada, simplemente *te levantas una mañana tú dices esta no soy yo, te miras en el espejo y... es así de... de gráfico*, hombre es un proceso, es un proceso de ir tú diciendo no me encuentro bien, además ya había empezado a... a somatizar la situación, tenía, empecé a tener problemas de estómago, de espalda, de... hernias discales que, que me hacían estar además, que no podía andar

3.1.9. El otro lado del espejo. Evitar la inseguridad

Las mujeres expresan cómo el miedo las acompaña durante todo el proceso pero la naturaleza y sentido del mismo a lo largo del proceso cambia. La metáfora “el otro lado del espejo” refleja la inseguridad y el miedo a la soledad que les lleva a esconderse tras el espejo. Las mujeres entrevistadas expresan el miedo a la soledad como un factor que las bloquea y paraliza. Luna y Paula expresan cómo esos miedos condicionan su recuperación:

(Lu): *Es un miedo, son los temores que llevamos, eso es uhhh, tu no lo ves como, como miedo, tu eso lo ves como, no sé cómo explicarte la palabra, es una palabra, es que tu, es tu inseguridad, tu inseguridad. Porque el miedo no lo ves ni incluso con una navaja delante, el miedo no lo ves con una bofetada, el miedo no lo ves cuando te tira al suelo, ese miedo no lo ves, tu eso no lo ves como miedo, en esa situación tu estas al otro lado del espejo, no estás delante del espejo, tu estas al otro lado, si estuvieras delante te verías, pero como estas al otro lado del espejo a la que ves a la persona que está haciéndote eso y tu lo ves diciendo, es que yo tengo la culpa, es que, como te he dicho, es que no tenía que haber reaccionado así, si yo sé controlarte, yo sé que te pones así porque te digo esto, pues no diciéndotelo no te pone, o sea que va, es el razonamiento que tú buscas y y*

(Pa): no podía, ... el miedo, el pánico a mí misma, a no ser capaz, totalmente, a no ser capaz. Y y a no uhm, porque yo ya había pasado, uhm, por la etapa de tener que *estar sola tirando de los niños* para adelante, yo sabía que eso sí era capaz de hacerlo, pero, reconocer, el fracaso, ante mí misma, de mi relación, fue, lo más horroroso, quee, 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 dao, con lo que yo he hecho por esta relación”, por, para mí que lo más importante del mundo eran mis hijos, que casi los pierdo, por él, por la relación, que yo llegué a comprarles a mis hijos un piso en frente, porque ya que no se podía vivir con él () tenía a mis hijos en frente, y él me dejaba por horas ver a mis hijos () así quee, () y sin embargo yo eso no lo veía mal

3.2. Metáforas emocionales que facilitan la recuperación

Estas metáforas aparecen tanto en el período de transición y convivencia con el agresor como en el momento de ruptura y desprendimiento de la relación de maltrato. De esta forma en los relatos de las mujeres, podemos distinguir tanto metáforas que van orientadas a ganar terreno y aumentar la capacidad de decisión en el contexto “tóxico” de la relación con el agresor como metáforas prospectivas de su identidad futura y que van encaminadas a fortalecer su nuevo yo. Todas estas metáforas, en última instancia, van encaminadas a ganar poder de decisión y autonomía. Dichas metáforas aluden a emociones que aparecen en los relatos como factores facilitadores de la ruptura y la recuperación. Entre ellas aparecen: la fortaleza, el orgullo y la esperanza, pero también aparecen el miedo, el perdón y la serenidad como sentimientos que afectan positivamente al proceso de recuperación de las mujeres.

En relación con la supervivencia y los momentos de transición y ruptura son muy importantes las metáforas que preparan para la acción y que las mantiene activas, destacando especialmente: ganar terreno, aguantar la presión (o aguantar el tirón) y tirar para adelante. Estas metáforas son muy frecuentes en los relatos de las mujeres y están presentes en los relatos de todas las mujeres entrevistadas.

3.2.1. Abrir la ventana. Alivio y serenidad.

Esta metáfora reivindica el papel beneficioso que juega la serenidad en la recuperación de estas mujeres. El alivio y liberación que supone quedarse solas y abandonar al agresor. Las mujeres entrevistadas expresan este momento de diferentes formas: la ventana, el mirador, el aire renovado, etc. M^a Esperanza y Luna lo expresan en sus discursos:

(ME): dejarlo::: dejarlo a él, tiene su momento malo porque es cuando tu verdaderamente te quedas sola, y te tienes que mirar a ti sola::: pero es::: es como cuando uno abre::: no se::: por poner un ejemplo gráfico ¿no? *Cuando tu estas encerrada en una habitación y abres la ventana, y te entra de pronto el aire frío, y, y::: te mueres de frío de la primera bocanada. Pero cuando ya llevas mucho tiempo esa la ventana abierta, ese aire está renovado, y::: lo que no quieres es que se cierre ¿no? Porque hasta la temperatura se ha quedado::: ideal. Y yo ahora mismo estoy en esa etapa de::: he visto como (.) las aguas se han ido serenando, como::: yo me he ido serenando::: estoy mucho mas serena, antes, tenia unos picos emocionales::: de estar un día eufórica, y al otro día estar muriéndome de pena. Ahora estoy equilibrada, he hecho todo::: estoy como la viejecita del Titánic,*

(Lu): Yo, pues claro, yo lo veía, yo lo veo ahora que *es un expolio, o sea, yo vi, yo veo desde aquí desde este momento, desde el mirador donde yo estoy ahora, (...) que él lo hacía por mi bien, que aquí sola, que con dos hijos, “¿pero tu no ves que es por tu bien?”*, te vuelvo a decir, que yo es que, yo ya no miro las cosas como dicen, “es que el pasado, umhh, mejor no acordarse de él, es mejor olvidarlo”. Yo no, yo ahora lo miro tan bien el pasado, como te he dicho que *estoy en mi mirador, muchas veces veo al mar, el mar al fondo, porque me encanta y ahí voy viendo las cosas pasar*. Claro, yo me lo creía porque (...) entonces ni tienes razón, ni tienes conciencia, ni tienes nada. Tú te das cuenta que tu autoestima no está por el suelo, sino debajo, debajo de la última alfombra, eh!, te das cuenta ahora, porque ya te digo, desde este mirador. Ahora, una cosa te digo, yo empecé a asomarme al mirador en el momento que *la policía se lo llevó y salió él de mi casa*

3.2.2. La luz al final del túnel. La esperanza.

Esta metáfora prospectiva es de gran valor en la recuperación y también es una constante en los relatos de todas las mujeres entrevistadas. Aunque se manifiesta de distinto modo, en todas aparece la luz y el túnel como elementos clave en la forma de mirar el futuro. Esta metáfora alude a la esperanza del cambio, pero su mirada respecto al cambio es distinta que al inicio. Mientras que al inicio el cambio se apoyaba en el mandato de que su amor lo cambiaría a él y por tanto la esperanza estaba depositada en que él moviera ficha, el sentido de su acción ahora se centra en ella, en su autonomía y capacidad para cambiar su vida, para proporcionarse mejores condiciones de vida, lo que promueve un rol más activo en ella, moviendo hilos, evaluando posibilidades, etc. Los relatos de Luna y Paula ilustran el uso de esta metáfora:

(Lu): *no he querido decir que era un pozo, que era un túnel, porque por lo menos al fondo se veía alguna luz, porque en el pozo, como dicen muchas mujeres, “estás metía en un pozo”, y esa palabra yo, de verdad reivindico que se descarte de la mente, porque el pozo, cuanto más vas peleando más te vas hundiendo y más difícil se nos ve, así es que, que miren a un túnel que al final hay una luz y en mi caso había tres luces y eran mis hijos... porque es que son los hijos los que muchas veces nos están diciendo a gritos, en silencio como yo digo, pero nos están diciendo que, que acabemos con la situación*

(Ma): Uff, brillante, y sola. Blanco tía, yo pienso en mi futuro, tu sabes en las películas cuando ven a Dios, que sale así como una luz blanca, pues así lo veo tía, Si si, me quiero ir a una zona de costa... “*el miedo se puede romper de un solo portazo*”. *La vida misma, es así, solo hay que tener el valor de abrir la puerta y cerrar sin mirar, para adelante, yo lo resumiría así, para adelante, hacia la luz, tía, para adelante no mires atrás, si miras atrás puff*

3.2.3. Las alas de gorrión. El deseo y la libertad

Esta metáfora supone un cuestionamiento del ideal romántico y el papel protector del príncipe azul y reivindica la autonomía de la mujer para decidir, pensar y actuar sobre su propia vida. Las mujeres reclaman así su derecho a pensar, sentir y equivocarse por sí mismas, desafiando el mandato que las hace mantenerse bajo el manto “protector” y “seguro” de un hombre. A través de esta metáfora, estas mujeres también expresan la inconsistencia y falsedad del mandato. Luna y Paula lo expresan de un modo muy revelador:

(Lu): Claro. Ahora me dicen, “has rehecho tu vida, porque tú has rehecho tu vida”. “Sí yo uy, yo tengo yo ya he rehecho mi vida”, totalmente, es verdad tengo mi vida rehecha, y entonces “¿ya tienes una pareja?”, “¿es que yo tengo que rehacer mi vida con una pareja?” He rehecho mi vida, que es mía, es mía. “*tú coges un gorrión y ponlo en una jaula, viene la madre a darle de comer. Tú coge a la madre y ponla en una jaula, el gorrioncito no viene. () Entonces si la madre es lista, la madre sabe salir de la jaula, pero el gorrión no va ir a sacarte, ¡tienes que salir tú!. pero tienes que salir tú, y no estar pendiente de los demás, tienes que ir tú hacia adelante, porque si no, te lo pierdes todo*”. Mira yo siempre he dicho que *a mí me empezaron a salir las alas, hija mía, cuando se fue todo de mi casa y sobre todo ya me salieron unas alas inmensas cuando encontré mi trabajo, cuando yo ya empecé a trabajar, fue un vuelo que no veas.*

(Pa): *(habla muy bajito)* El reconocer () el reconocer, el reconocer tu parte de culpa. Y *perdonarte esa culpa, el querer salir, cambiar esa culpa, el ver que, hay personas que tienes alrededor, que no tienes que pagar para que te quieran, todo eso es lo que me ha ayudado a poner en marcha todo lo demás y que quiero, ser independiente emocionalmente, no quiero depender de la otra persona, no quiero que se me pongan todo los pelos de punta cada vez que suena ese móvil, porque yo ya sé lo que eso lleva, y yo quiero seguir tirando para adelante, y quiero empezar, quería empezar a ser persona, yo no era persona, no pensaba por mí misma, no sentía por mí misma. Yo quiero sentir, y quiero pensar, y quiero, saber cuando, entre comillas me voy a equivocar. Yo no quiero que me lo den todo hecho, ni quiero que me*

mimen más, es muy cómodo estar anulado, pero duele muchísimo, y llega un momento en que, estás tan acostumbrada a no pensar que ya no sabes. Y yo doy terapia a 23 esquizofrénicos todos los días

3.2.4. Mirarse al espejo. El orgullo de ser quién soy

Esta metáfora la refieren muchas de las mujeres entrevistadas en relación con un momento clave en su recuperación que tiene que ver con su capacidad para reconocerse y quererse como ellas son, sin artificios ni moldes. Esta metáfora también recoge una faceta importante de la recuperación que es el diálogo interior y la reflexión personal, es decir, ese volver a reconectar con ellas mismas. Este sentimiento de orgullo y de liberación que muestran se recoge en el momento “espejo”. Marcela y Maria Esperanza lo expresan del siguiente modo:

(Ma): Hay que mirarse en un espejo, yo me miraba en el espejo, mucho, yo me miraba .. y lloraba taca, lo que veía no me gustaba nada () es literal ¿eh? yo me acuerdo en el espejo del baño que es entero y yo me miraba de arriba abajo y decía “uff, ¿?? tía, pero por qué aguantas esto? haz algo, hablaba conmigo misma tía

(ME): Y... y vas ahí pasando el... el tiempo hasta que... hasta que eso, hasta que una mañana te levantas y tú dices Dios mío si es que no soy yo, *ésta que está en el espejo no tiene nada que ver con lo que yo era*, porque yo era una persona pues lo que soy ahora, muy... muy espontánea, muy dicharachera...

(ME): Si tiene hijos, la fuerza mayor que te da son los hijos. (3) Esos fueron mi:: mi fuerza. Si no tienen:: mis hijos, y yo misma. Si no tienen hijos siguen teniendo lo más importante, que eres tú misma. Mmm:: *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*.

3.2.5. Síndrome de los escaparates. El miedo que protege

Estas mujeres expresan el papel protector que desempeña el miedo en el momento de la ruptura de la relación. Este miedo es creativo y proactivo, promoviendo un estado de vigilancia y de mantenerse alerta que las activa y las hace anticiparse y planificar. La metáfora de los escaparates ilustra el papel protector del miedo en momentos clave de la propia supervivencia. Luna y M^a Esperanza lo expresan en los siguientes extractos:

(Lu): Yo durante cuatro años no podía salir a la calle, porque tenía miedo, yo *tenía el síndrome de los escaparates. Yo no iba mirando la ropa ni iba mirando un calzado, yo iba mirándome las espaldas. Ese era el síndrome, yo miraba y me veía la espalda. ¿Quién venía detrás de mí? Ahora lo mismo me da que me eche el aliento unnn, un camello, como yo digo, un borrico, que un caballo, que un hombre, que una mujer. Es que no miro si me echan el aliento al cuello, ¿sabes? por muy cerca que venga una persona no miro para atrás. Porque estoy segura de mí misma. Porque creo en mí*. Y ya no salgo a la calle con la pre, con prevención no con miedo, yo no salía a la calle con miedo, salía prevenida, y ya no salía libre, ya no salía libre.

(ME): Y me decía: *El miedo no se puede perder nunca, porque el miedo es el que te hace mantenerte alerta, siempre*. Lo que uno no puede:: *Lo que uno tiene que trabajarse es el pánico. Porque:: el pánico es el que te inmoviliza. Y el que te hace no pensar, y el que te hace quedarte ¡ah!* Pero miedo hay que tener. Hay gente que me dice: >No, es que yo no quiero tener miedo<. El miedo no es malo, porque el miedo:: te hace ser creativo, te hace estar atento, y decir mmm:: esto me puede a mi pasar, entonces yo, ante esto mmm:: voy a reaccionar de esta manera, y voy a tener, además, a mano, un teléfono, y voy a tirar de mi familia, voy a tirar de no se cuanto, y:: y es verdad, yo:: mmm:: estuve mucho tiempo, con:: con miedo, pero con todos mis hilos, muy controlados.

4. REFLEXIONES FINALES

A través de los relatos de las mujeres entrevistadas hemos podido conocer la variedad y riqueza de metáforas emocionales que éstas utilizan para describir sus experiencias, lo que nos abre la posibilidad para analizar a través de sus discursos el papel que juegan las emociones en los procesos de recuperación de estas mujeres.

El uso de las metáforas para estudiar el discurso emocional de estas mujeres nos ha posibilitado explorar ciertos vínculos entre emoción y cultura, especialmente los valores sociales respecto al género. La aparición y expresión de ciertas emociones en sus relatos están legitimadas y permitidas socialmente a través de un sistema de códigos, normas, expectativas y convenciones sociales. La metáfora emocional parece mostrarse una herramienta conceptual de gran valor para detectar precozmente ciertos discursos y prácticas de riesgo.

Hemos visto también que estas metáforas van cambiando a lo largo del proceso de recuperación de estas mujeres. En los momentos iniciales, las metáforas revelan falta de agencia por parte de la mujer (marioneta, burka, etc.), surgiendo otras en el proceso que son reivindicativas de su autonomía (las alas, túnel, etc.). Paralelamente, las metáforas presentan al inicio un cuestionamiento de sí mismas en base a los mandatos sociales de género, mientras que en el momento de la ruptura de la relación se produce un cuestionamiento de los mandatos sociales y una reelaboración de estos códigos culturales. Además, los relatos revelan cómo no sólo emociones como la vergüenza o la culpa bloquean el proceso, sino también la pena, el romanticismo o la confianza pueden bloquear los procesos de salida de una relación de maltrato. Por su parte, las metáforas emocionales que facilitan la recuperación se asocian no sólo a la esperanza, el alivio y la serenidad, sino también al orgullo y la soledad.

Apuntamos asimismo como una línea de profundización futura una mayor indagación sobre la naturaleza y función de estas metáforas en el proceso, ya que algunas parecen estar vinculadas a la toma de conciencia y la reflexión como es la del metáfora del espejo, mientras que otras se asocian al movimiento y la acción como el túnel. Un trabajo posterior en esta vertiente puede aportar claves para la intervención terapéutica con estas mujeres así como para la prevención y sensibilización temprana.

Bibliografía

- Abu-Lughod, Lila & Lutz, Catherine A. (1990). *Language and the politics of emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barberá, Ester, Cala, M^a Jesús y Godoy, Salud (2010). Autodeterminación y fortalecimiento ante la violencia de género. *Feminism & Psychology*, en evaluación.
- Bosch, Esperanza, Ferrer, Victoria y Alzamora, A. (2006). El laberinto patriarcal. Reflexiones teórico-prácticas sobre la violencia contra las mujeres. Barcelona: Anthropos.
- Cala, M^a Jesús, Eva y Trigo (2004). Metodología y procedimientos de análisis. En E. Barberá e I. Martínez (Coords.). (81-105), *Psicología y género Madrid*. Pearson.
- Cala, M^a Jesús, Godoy, Salud y Rebollo, M^a Ángeles (2009). Mujeres que recuperan el control de sus vidas: estrategias y recursos que utilizan para superar una relación de maltrato. En I. Vázquez (Coord.). *Investigación y Género: Avances en las*

- distintas áreas de conocimiento* (191-209). Sevilla: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Clandinin, J. y Connelly, M. (2000). *Narrative inquiry: experience and story in qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Coria, Clara; Freixas, Anna y Covas, Susana (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres: temores, mitos y estrategias*. Barcelona: ed. Paidós.
- Edwards, Derek (1999). Emotion Discourse. *Culture and Psychology*, 5 (3), 271-291.
- Fivush, Robin (2007). Remembering and reminiscing: How individual lives are constructed in family narratives. *Memory Studies*, 1(1), 45-54.
- Fivush, Robin y Nelson, Katherine (2004). Culture and language in the emergence of autobiographical memory. *American Psychological Society*, 15 (9), 573-577.
- Freixas, Anna. (2001). *Entre el mandato y el deseo: la adquisición de la identidad sexual y de género*. En C. Flecha y M. Núñez (Eds.). *La educación de las mujeres: nuevas perspectivas* (23-31). Sevilla: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Gibbs, W. Raymond (1994). *The poetics of mind: figurative thought, language and understanding*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hong, Ghi-Young (2004). Emotions in Culturally-Constituted Relational Worlds. *Culture & Psychology*, 10(1), 53-63.
- Lagarde, Marcela (2000). *Claves feministas para la Autoestima de las mujeres*. Madrid: Editorial Horas y Horas.
- Martínez, Isabel y Bonilla, Amparo (2000). *Sistemas sexo/género, identidades y construcción de la subjetividad*. Valencia: Publicacions de la Universitat de Valencia.
- 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.
- Rebollo, M^a Ángeles (2006): Emociones, género e identidad: la educación sentimental. En Rebollo, M.A. (Coord.). *Género e Interculturalidad: educar para la igualdad* (pp. 217-244). Madrid: La Muralla.
- Rebollo, M^a Ángeles y Hornillo, Inmaculada (2010). Perspectiva emocional en la construcción de la identidad en contextos educativos: discursos y conflictos emocionales. *Revista de Educación*, nº 353, en prensa.
- Reinhartz, S. (1992). *Feminism methods in social research*. New York: Oxford University Press
- Roca-Cortés, N. y Masip, J. (en prensa). *Intervención grupal y violencia sexista*. Barcelona: Herder Editorial.
- Sanz Ramón, Fina (1995). *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Barcelona: Ed. Cairós.
- Távora, Ana (2008) Amor en la pareja y salud mental. En III Jornadas Andaluzas Mujeres y Salud. *Bienestar psicológico desde la perspectiva de género*. Córdoba
- Turski, George (1991). Experience and expression: the moral linguistic constitution of emotions. *Journal for the theory of social behaviour*, 21(4), 373-389.
- Wilkinson, Sue (1999). Focus Groups. A Feminist Method. *Psychology of Women Quarterly*, 23, 221-244
- Zembylas, Michalinos (2005). Discursive practices, genealogies, and emotional rules: A poststructuralist view on emotion and identity in teaching. *Teacher Education* 21, 935-948.

