

Consejos

en cuestión
de violencia de género

Rafa Carriet

Rafa Carriet

Genero indarkeriari
buruzko
Aholkuak

Introducción

Hace dos años, un eskoriatzarra acudió al servicio de la mujer del Ayuntamiento con una propuesta: realizar un manual de consejos de defensa para las mujeres.

El Ayuntamiento, desde un principio, acogió con buenos ojos la idea, ya que, desgraciadamente, en los últimos años es cada vez más frecuente oír noticias relacionadas con la violencia de género: malos tratos de todo tipo, y en consecuencia, en el peor de los casos, también la muerte.

El eskoriatzarra que vino con dicha propuesta, Rafa Carriet, es un experto en el mundo de la defensa, y ha sido él el encargado de aportar toda la documentación, por lo que queremos aprovechar estas líneas para mostrarle nuestro agradecimiento.

La decisión para realizar este trabajo se tomó en el anterior mandato, y aunque ha llevado su tiempo, al final hemos conseguido terminarlo. Teniendo en cuenta su contenido y el momento de finalizarlo, nos ha parecido oportuno aprovechar el Día de la Mujer para publicarlo.

El manual que tienes en tus manos se divide en 3 partes: en la primera se dan medidas generales de prevención para hacer frente a la violencia de género; en la segunda, el tema principal es la violencia de género dentro de la pareja; y en la tercera y última, se han recogido las respuestas a preguntas que a menudo se hacen las mujeres.

Esperemos que este manual de “*Consejos en cuestión de violencia de género*” sea de vuestro agrado, y, sobre todo, le saquéis provecho.

Servicio Sociales del Ayuntamiento de Eskoriatza

Edita: Ayuntamiento de Eskoriatza
Departamento de Servicios Sociales

Título: “Consejos en cuestión de violencia de género”
Autores: Rafa Carriet y Ayuntamiento de Eskoriatza
Coordinación: Myriam Beltran de Heredia
Diseño: IGEHIK
Fotografía: IGEHIK y Rafa Carriet

Marzo de 2012
1.250 ejemplares
D.L.: SS-429-2012
ISBN:

Del latín *violentia*, la violencia es la cualidad del violento o la acción y efecto de violentar o violentarse. Lo violento, por su parte, es aquello que está fuera de su estado natural, modo o situación, que se ejecuta con fuerza, ímpetu, y brusquedad, que se realiza contra el gusto o la voluntad de la otra persona.

En ocasiones, las distintas denominaciones de los malos tratos llevan a confusión: violencia de género, violencia doméstica, de pareja, hacia las mujeres, masculina o sexista...

Así, *la violencia doméstica* hace referencia a aquella que se produce dentro del hogar, tanto del marido a su esposa, como de la madre a sus hijos, del nieto a la abuela, etc. Excluye aquellas relaciones de pareja en las que no hay convivencia.

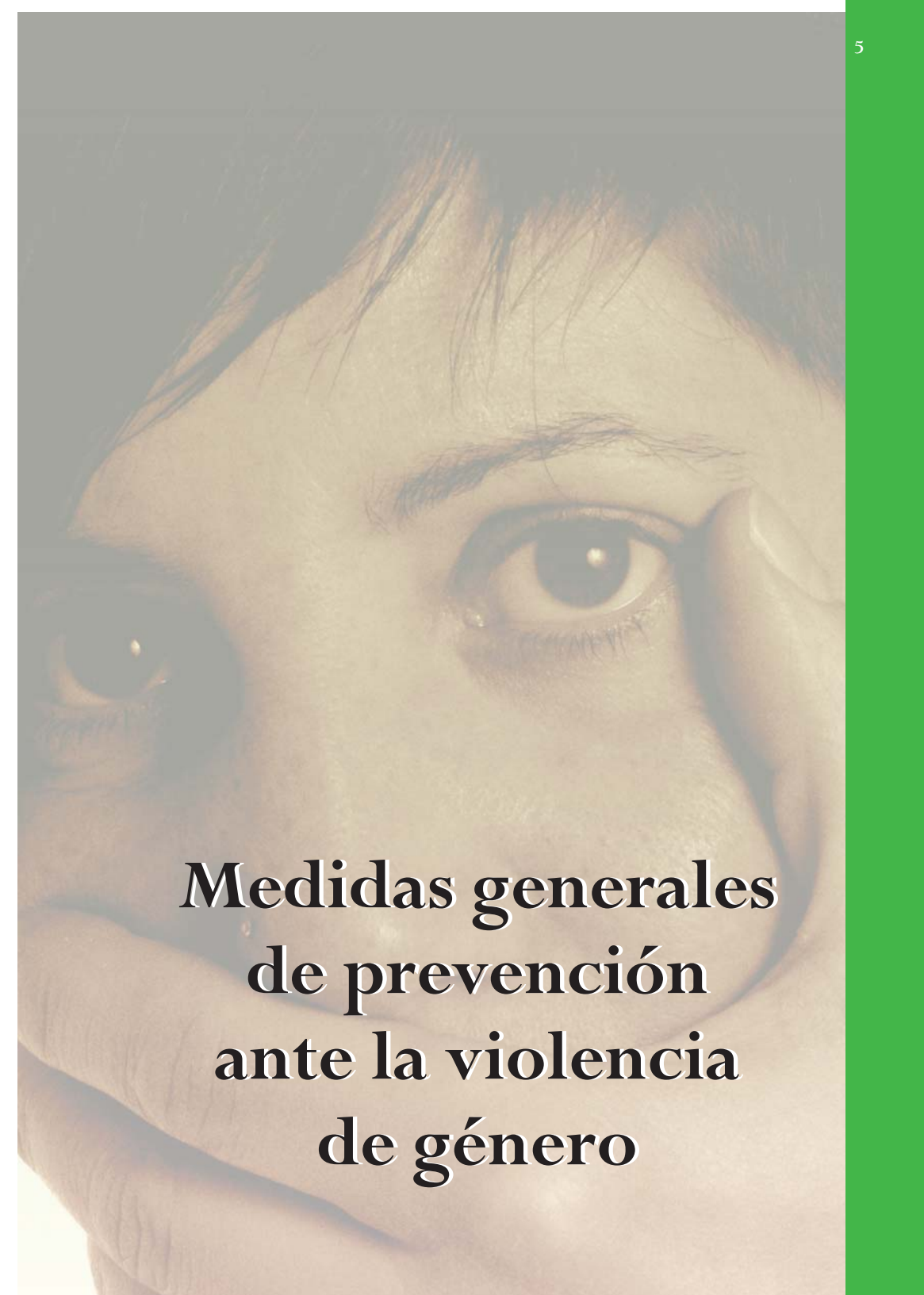
Y *la violencia de género* tiene que ver más con “la violencia que se ejerce hacia las mujeres por el hecho de serlo”, e incluye tanto malos tratos de la pareja, como agresiones físicas o sexuales de extraños, mutilación genital, infanticidios femeninos, etc.

OTRAS DEFINICIONES

- “*Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer; así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada*” (Artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Naciones Unidas, 1994).
- Susana Velázquez (psicóloga y psicopedagoga) amplía la definición de violencia de género en estos términos: “*Abarca todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina a las mujeres en los diferentes aspectos de su existencia. Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física*”.

TIPOS DE VIOLENCIA

- **Violencia física.** Es aquella que puede ser percibida por otras personas; es la que más habitualmente deja huellas externas (mordiscos, arañazos, cortes, etc.) causadas tanto con armas naturales (manos, pies, dientes...) como con algún objeto o arma. Al ser más visible facilita la toma de conciencia de la víctima, y también ha supuesto que sea la más comúnmente reconocida social y jurídicamente.
- **Violencia psicológica.** Se da, inevitablemente, cuando hay cualquier otro tipo de violencia. Supone amenazas, insultos, humillaciones, desprecio hacia la propia mujer, desvalorizando su trabajo, sus opiniones... Implica una manipulación en la que incluso la indiferencia o el silencio provocan sentimientos de culpa e indefensión, incrementando el control y la dominación del agresor sobre la víctima.
- **Violencia económica.** La persona agresora hace lo posible por controlar el acceso de la víctima al dinero: impidiéndole trabajar de forma remunerada, obligándole a entregarle sus ingresos y haciendo uso exclusivo de los mismos.
- **Violencia social.** La persona agresora limita los contactos sociales y familiares de la víctima, aislándola de su entorno y limitando así un apoyo social de vital importancia en estos casos.
- **Violencia sexual.** *“Se ejerce mediante presiones físicas o psíquicas que pretenden imponer una relación sexual no deseada mediante coacción, intimidación o indefensión”* (Alberdi y Matas, 2002). Aunque podría incluirse dentro del término de violencia física, se distingue de aquella en que el objeto es la libertad sexual de la mujer, no tanto su integridad física. Hasta no hace mucho, la legislación y los jueces no consideraban este tipo de agresiones como tales si se producían dentro del matrimonio.



**Medidas generales
de prevención
ante la violencia
de género**

PREVENCIÓN EN ACTIVIDADES COTIDIANAS

Vamos a proponer una serie de consejos generales orientados a prevenir el ser víctimas fáciles.

No debemos olvidar que los agresores-maltratadores suelen elegir a sus víctimas; por ello, buscan el momento de ventaja para sorprenderlas de la forma que mejor les convenga, intentando, de esa manera, salir impunes de su acción y no hacerse responsables de sus actos ante la sociedad.

Con estos consejos vamos a tratar de ser menos víctimas, ya que si el posible agresor comprueba que no le va a resultar sencillo, e incluso que será descubierto, es probable que busque otra víctima más asequible.

Las actividades cotidianas las vamos a ordenar por espacios, pues nuestra vida transcurre realizando actividades en la calle, en el hogar...

También tendremos en cuenta que es conveniente incorporar todas estas recomendaciones en nuestra vida con la mayor naturalidad posible, de forma que sean acciones normales, mecánicas y cotidianas, y que no nos supongan una situación de estrés en nuestra rutina diaria.

En la calle

Los desplazamientos por la vía pública son habituales y necesarios; todos tenemos que realizarlos como cuestión habitual para acudir a nuestro trabajo, hacer compras o simplemente como parte de nuestro tiempo de ocio.

Los consejos para esta acción natural y repetitiva son los siguientes:

- Intentaremos siempre caminar por calles bien iluminadas.
- Caminaremos de forma que veamos venir de frente a los vehículos, evitando que vengan por nuestra espalda, para poder reaccionar a tiempo en caso de necesidad.
- Caminaremos por la mitad de la acera, ni pegado a la pared, ni al borde de la acera.
- Cuando nos acerquemos a un portal, nos abriremos un poco para tener el mayor ángulo de visión, pues los portales son sitios ideales para sorprendernos. Debemos tener en cuenta que si el agresor nos conoce, sabe por dónde nos movemos y a dónde vamos a volver; de hecho, siempre acabamos volviendo a casa.

- Utilizaremos los escaparates para detectar a cualquier persona que nos esté siguiendo.
- Si creemos que alguien nos sigue, realizaremos un cambio de acera en repetidas ocasiones; así, si es cierto que la persona nos sigue, quedará identificada.
- Si detectamos a un posible agresor, no dejaremos de mirarlo, no de forma agresiva, pero sí de manera que él sepa que lo hemos descubierto.
- Si ya somos conscientes de que alguien nos sigue, o han intentado agredirnos, huiremos hacia un lugar público donde haya gente para pedir ayuda.
- Si tenemos que pedir ayuda o llamar la atención de la gente porque nos sentimos agredidas, gritaremos “¡fuego!”, no “¡socorro!”, ya que la gente, por miedo atávico, responde mejor ante el peligro de fuego que ante una petición de auxilio.
- Si podemos, evitaremos ir solas en trayectos largos y por las noches, siendo incluso mejor ir en taxi que realizar trayectos largos solas y a pie.
- Es aconsejable llevar un pequeño silbato.

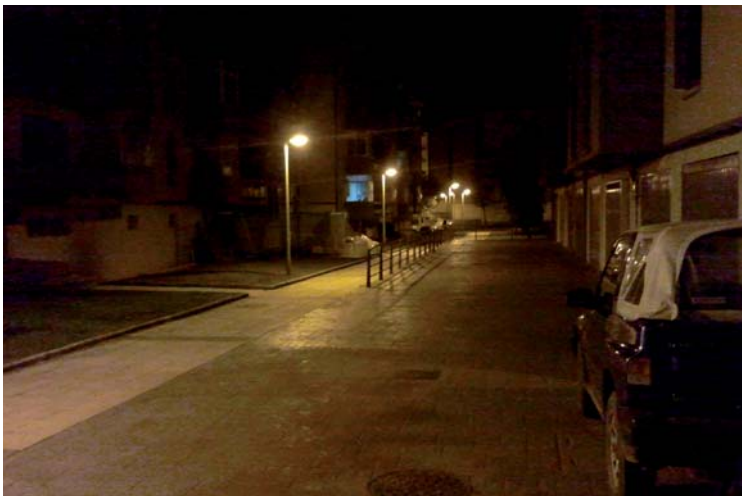
En el coche

El coche es, a día de hoy, una herramienta necesaria que utilizamos para desplazarnos y para realizar gran cantidad de actividades. Supone, por lo tanto, un importante punto de referencia, y por ello tiene un apartado propio.

- Cuando nos acerquemos al vehículo, y ya desde una distancia acertada, llevaremos las llaves en las manos para evitar el tener que empezar a buscarlas en el bolso y, así, poder seguir prestando atención al entorno. De hecho, ésta es la típica imagen de las películas de tensión: la persona agredida no encuentra las llaves, y cuando las encuentra se le caen al suelo.
- Si tenemos el vehículo con mando a distancia, no lo utilizaremos desde lejos, ya que si lo abrimos desde mucha distancia, el posible agresor tendrá localizado el vehículo e incluso puede que nos espere dentro de él.
- Si estamos dentro del vehículo y alguien se acerca de manera amenazante, no salir nunca del mismo. En ese caso, pondremos los seguros y permaneceremos en el interior, arrancaremos el vehículo y nos dirigiremos hacia un lugar con gente. El coche es un lugar cerrado y de difícil acceso

para un agresor, y si encima está en marcha, nos sirve como elemento de defensa.

- Circulando con el vehículo tendremos especial cuidado si vemos que se ha producido un accidente y comprobamos que es una zona con poco tráfico, poco iluminada y con gente de apariencia extraña, o que los daños que sufre el vehículo no parecen de gravedad. Se da el caso, en autopistas y vías rápidas, de bandas que simulan accidentes o averías en sus vehículos como excusa para solicitar ayuda, y una vez nos detenemos para ayudarles, aprovechan para robarnos y/o agredirnos. Si nos vemos en una situación de este tipo, accidente o avería, estamos obligados a prestar ayuda, pero no olvidemos que esa ayuda se puede prestar también telefónicamente (112), identificándonos y comunicando los hechos, el lugar donde han ocurrido y lo que observamos.
- Si cuando iniciamos el desplazamiento nos informan que el vehículo tiene algún desperfecto, o comprobamos que tenemos un pinchazo o alguna pequeña avería, y estamos en una zona deshabitada o poco iluminada, desconfiaremos de la gente que casualmente aparezca y se ofrezca para ayudarnos. Suele ocurrir que para conseguir que bajemos del vehículo nos desinflen los neumáticos e incluso simulen accidentes para obligarnos a parar. Si ocurre esto evitaremos bajar del vehículo, bloquearemos las puertas y comunicaremos el hecho y el lugar donde nos encontramos al teléfono de emergencias 112. Conviene saber que despacio y con un neumático pinchado un coche puede seguir avanzando.



En zonas de ocio

El ocio ocupa una parte muy importante de nuestra vidas, y en esos momentos es natural estar más relajado y desinhibido. No obstante, está comprobado que muchas veces los agresores aprovechan las aglomeraciones para elegir a sus víctimas, sirviéndose del anonimato que produce esta situación.

En estos casos también tendremos en cuenta los consejos de los dos apartados anteriores, ya que para acudir a estos lugares y volver de ellos tendremos que ir en coche o andando.

No obstante, vamos a dar unos consejos específicos para cuando estemos en estos espacios:

- Evitaremos dar muchos datos sobre nosotras: vehículo, direcciones, hábitos de desplazamiento, horarios, lugar de trabajo...
- Intentaremos no perder de vista las bebidas que estemos tomando, para evitar que nos pongan alguna sustancia estupefaciente o narcótica que nos deje en condiciones vulnerables.
- Mantendremos siempre nuestras cosas a la vista, así evitaremos el poder “extraviarlas”.
- Si decidimos irnos de la zona con una persona recién conocida, intentaremos comunicárselo a alguien de nuestro grupo, para que sepa a dónde y sobre todo con quién nos vamos.
- Recordemos que la diversión es muy importante, pero hay que saber disfrutar de ella de una manera segura.

En el hogar

El hogar es el lugar donde generalmente más seguros nos sentimos, salvo en el caso de las víctimas de violencia de género, ya que seguramente es ahí donde suelen producirse las agresiones, y casi siempre por parte de los familiares más cercanos: maridos, parejas, hijos, padres.

- Es conveniente que, tanto cuando estemos en casa como cuando salgamos de ella, la puerta quede bloqueada con llave. Así evitaremos que el agresor esté en nuestra casa cuando llegemos, o entre cuando estemos dentro, en cuyo caso la posibilidad de defendernos o escapar es menor.

- Conviene dejar siempre las llaves cerca de la puerta cerrada, o poner un sistema de apertura rápida por la parte de dentro de la puerta; de ese modo, si tenemos necesidad de salir con prisas, no tenemos que ponernos a buscar las llaves.
- Si estamos dentro de casa y llaman a la puerta, contestar **SIEMPRE**, ya que muchas veces los amigos de lo ajeno llaman desde el portero de la calle para comprobar qué viviendas están vacías, y suponen que si nadie contesta, no hay nadie en casa, pudiéndose dar el caso de que entren estando nosotras dentro, y creándose así una situación de mucho riesgo para nosotras.
- Antes de abrir la puerta es aconsejable mirar primero por la mirilla, al igual que antes de salir de casa, así podemos ver si hay alguien esperando fuera.
- Si nos avisan de que un técnico de alguna de las compañías de servicios (telefonía, gas, electricidad, etc.) va a acudir a nuestro domicilio o se presentan en él con la excusa de realizar algún trabajo, le pediremos la identificación de la empresa y en caso de desconfiar, llamaremos a la empresa que supuestamente le manda para cerciorarnos de que es trabajador de la misma. Se dan casos de personas que han accedido a los domicilios de sus víctimas con esta estrategia.



- Si nos llaman por teléfono para recabar información de las personas que habitan la vivienda y sus horarios y costumbres, evitaremos darlas, a no ser que sean servicios conocidos y de confianza.
- Es aconsejable no disponer de cantidades importantes de dinero en casa.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Llevar memorizado en el teléfono el número de emergencia “112”, y a ser posible en el apartado de marcación rápida, con una tecla. Hay teléfonos que por defecto ya vienen con este número prememorizado.
- Si hacemos uso de la llamada al número de emergencias “112”, no cerraremos la comunicación a fin de que el operador de emergencia tenga la mayor información y le sea más fácil gestionar los recursos e incluso localizarnos.
- Recordar siempre que es mejor pedir disculpas por habernos precipitado que lamentar los hechos por haber dudado.
- Llevar una pequeña linterna, para poder alumbrarnos si tenemos que acercarnos a un lugar con poca iluminación.
- Llevar un silbato para poder pedir ayuda, ya que es más eficiente que gritar y llama más la atención de las personas.
- Realizar algunos cursos de autodefensa, no con la idea de poder enfrentarnos a cualquier agresor, sino de conocer las sensaciones que se sienten en un enfrentamiento y aprender técnicas evasivas que minimicen la agresión.

La defensa personal para mujeres

La defensa personal para mujeres es una herramienta más que podemos llevar en nuestro arsenal de habilidades. Puede que nunca tengamos que hacer uso de ellas, pero se puede dar la circunstancia de que tengamos que defendernos nosotras mismas o a terceras personas, como amigas, familiares, conocidas, o simplemente a otra mujer que esté siendo agredida.

¿Por qué una defensa personal femenina?

Por las evidentes diferencias entre el hombre y la mujer:

Desventajas: Menor tamaño

Menos fuerza física

Menor grado de agresividad

Indumentaria a veces inadecuada

Ventajas: Subestimación de las posibilidades defensiva-ofensivas de la mujer


Espera de sumisión

Capacidad de sorprender al agresor

Más posibilidades de recibir ayuda externa

También hay otro factor importante, que es la resistencia al dolor, pero se trata de un factor que podríamos tener en cuenta tanto en ventajas como en desventajas. Las mujeres se quejan más del dolor de un golpe, pero también son capaces de soportar, por ejemplo, los dolores de un parto.

Dentro de esta diferenciación, tendremos en cuenta que las necesidades de defensa de un hombre y una mujer tienen aspectos en común y otros de distintas características, tanto en lo concerniente a la hora en que se producen normalmente las agresiones, como a las intenciones del agresor para con la víctima. De hecho, tanto a mujeres como a hombres, nos pueden intentar agredir para conseguir nuestras propiedades, dinero, joyas, etc.; pero en el caso de las mujeres, a menudo la intención del agresor suele ser además el forzar su libertad sexual, y ello hace que a nivel de defensa personal la mujer necesite de una formación específica.

A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes and hands covering her mouth. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The woman's expression is one of distress or fear, with her hands pressed against her lips.

Violencia de género en la pareja

Según Enrique Echeburua (Catedrático de Psicología Clínica) “*la violencia doméstica la componen el conjunto de acciones agresivas físicas, psicológicas y/o sexuales que tienen lugar y se producen en el ámbito privado de forma habitual, y generalmente entre un varón y su pareja, entendiéndose por pareja todas aquellas que aparecen en el código civil: novios, cónyuges, excónyuges, parejas de hecho, etc.*”

Este es el tipo de violencia que mayor alarma social produce, ya que generalmente se hace pública cuando la agresión ha llegado hasta sus últimas consecuencias: lesiones graves o incluso muerte de la víctima.

Se suele dar con mayor medida dentro del hogar, y por eso muchas veces pasa desapercibido hasta que los hechos son muy graves; todo ello provoca un mayor sufrimiento a la víctima, que sufre las agresiones en soledad, sin ayuda ni consuelo.

CÓMO EVITAR UNA SITUACIÓN DE MALTRATO

El principal camino para acabar con la violencia de género es la prevención. Esto incluye, por supuesto, un cambio en la forma de ver las relaciones entre mujeres y hombres, un cuestionamiento del lenguaje, de los roles sociales y estereotipos, etc. Estos cambios deben partir de las personas adultas, con el objetivo de que se transmitan eficazmente a niños y niñas.

Además, tú puedes prevenir y evitar implicarte en una relación que puede llegar a ser violenta:

- En primer lugar, conviene detectar manipulaciones y aproximaciones no solicitadas, desconfiar de promesas que no tienen sentido en un momento de la relación, tener claro que decir que “no” a algo no es negociable, alejarse cuando esa persona que se te acerca trata de hacerte ver que tenéis mucho en común o que le debes algo. Para todo esto es muy importante confiar en tu intuición, en las sensaciones de desasosiego que te producen. Cuando conoces a alguien, le evalúas, valoras si esa persona encaja contigo; si quieres evitar una relación violenta, es importante que a partir de ahora tengas en cuenta también estos aspectos: valora sus ideas sexistas, cómo fueron sus relaciones anteriores, si rompió él o no, cómo habla de ellas, etc.
- Desconfía si tu compañero se excusa y pide perdón porque dice haber tenido una infancia muy triste y desdichada. Como más adelante veremos, la fase de arrepentimiento está dentro del círculo de la violencia.

- Estate atenta si tu compañero tiene el recuerdo de haber visto a su padre maltratando a su madre. Si ha vivido viendo maltratar a su madre, hay mayor probabilidad de que él repita la conducta.
- No te dejes afectar por las pesadillas, crisis de angustia, depresiones y llantos del maltratador.
- A veces el consumo de drogas y alcohol por parte del maltratador se utiliza para sentirse bien y superar la inestabilidad emocional.
- Si observas que tu pareja te culpabiliza de todos sus fracasos y errores, puede que estés ante un maltratador.
- Además, valora tus propias ideas respecto al amor y la pareja, el papel de la mujer en la misma, a qué se debe renunciar por amor, etc.

Y ante todo, conócete a ti misma y ten claros tus valores. Si los valores de la otra persona entran en conflicto con los tuyos, debes saber reconocerlo y no aceptar en ningún caso renunciar a aquello que es importante para ti.

ESTEREOTIPOS DE LOS MALTRATADORES

Este tipo de violencia habitualmente se justifica atendiendo a:

- Circunstancias personales del agresor (trastorno mental, adicciones...).
- Circunstancias de la víctima (la propia naturaleza de la mujer, que “lo busca”, le provoca, es manipuladora, es “masoquista”, le gusta...).
- Situaciones externas (estrés laboral, problemas económicos...).
- Situaciones sentimentales (celos, “crimen pasional”...).
- Circunstancias convivenciales/culturales (se da en parejas mal avenidas, de bajo nivel sociocultural y económico, inmigrantes... o sea, que no son como “nosotra/os”, pues a nosotra/os “nunca” nos sucedería).

En el fondo, estas justificaciones buscan reducir la responsabilidad y la culpa del agresor.

Estos maltratadores, en su gran mayoría, no tienen problemas o peleas con otros hombres, con su jefe o su casero. El estrés laboral o de cualquier tipo afecta realmente a mucha gente, hombres y mujeres; sin embargo, no todos se vuelven violentos con su pareja.



CICLO DE LA VIOLENCIA FÍSICA

Leonore Walker (Psicóloga forense y experta en violencia doméstica) definió el *Ciclo de la Violencia* a partir de su trabajo con mujeres, y actualmente es el modelo más utilizado por las y los profesionales en esta materia:

- **La intimidación:** El agresor comienza a utilizar la agresión para eliminar la autoestima de su pareja y poder conseguir sus fines de sumisión y control de ella hacia él.
- **El aislamiento:** Para favorecer su control sobre la pareja, la separa de familiares, amigos, o incluso del trabajo; de esta manera puede conseguir más fácil su objetivo en la intimidad del hogar.
- **La crítica constante:** El maltratador comienza a criticar todas las acciones y decisiones de la víctima, hasta conseguir que se hunda psicológicamente, crea que haga lo que haga va a estar mal, y finalmente sea incapaz de hacer nada.
- **La luna de miel o falsa reconciliación:** El maltratador vuelve a ganarse la confianza de la víctima pidiendo perdón, prometiendo que no volverá a pasar, jurándole que lo hace por amor, y que va a cambiar; todo ello para volver a comenzar otra vez con el círculo de violencia y maltrato, que se repetirá mientras la víctima no decida abandonar a su pareja.

- *El chantaje usando a los hijos e hijas*: La víctima vive con la constante amenaza de que el maltratador le va a quitar a sus hijas e hijos, que les va a hacer daño si ella no se rinde a sus peticiones.

Este Ciclo pretende explicar la situación en la que se da la violencia física, ya que la violencia psicológica no aparece de manera puntual, sino a lo largo de un proceso que pretende el sometimiento y control de la pareja.

CONSECUENCIAS PSICÓLOGICAS EN LA MUJER MALTRATADA

El *Síndrome de la Mujer Maltratada*, definido por Leonore Walker y Donald Dutton (Doctor en Psicología Social), se define como “*una adaptación a la situación, caracterizada por el incremento de la habilidad de la persona maltratada para afrontar los estímulos adversos y minimizar el dolor*”. Las mujeres maltratadas presentan distorsiones cognitivas como la minimización, negación o disociación, que les permiten conseguir soportar los incidentes de maltrato agudo. Además de estas distorsiones cognitivas, las mujeres maltratadas, pueden cambiar la forma de verse a sí mismas, a los demás y al mundo. También pueden desarrollar los síntomas del trastorno de estrés postraumático, así como sentimientos depresivos, de rabia, baja autoestima y rencor, y otros problemas como quejas somáticas, disfunciones sexuales, conductas adictivas y problemas para establecer relaciones.

Enrique Echeburúa y Paz del Corral (Catedrático y Doctora en Psicología Clínica, respectivamente) equiparan estos efectos al *Trastorno de Estrés Postraumático*, cuyos síntomas y características, sin duda, aparecen en algunas de estas mujeres: re-experimentación del suceso traumático, evitación de situaciones asociadas al maltrato y aumento de la activación. Estas mujeres tienen dificultades para dormir, con pesadillas en las que reviven lo pasado, están continuamente alerta, hipervigilantes, irritables y con problemas de concentración.

Además, el alto nivel de ansiedad genera problemas de salud y alteraciones psicósomáticas, y pueden aparecer problemas depresivos importantes.

Fases del síndrome de la mujer maltratada

Marie-France Hirigoyen (médica psiquiatra, psicoanalista y psicoterapeuta de familia) diferencia dos fases en las consecuencias del maltrato: las que se producen en la fase de dominio y las de largo plazo.

En la **primera fase** la mujer está confusa y desorientada, llegando a renunciar a su propia identidad y atribuyendo al agresor aspectos positivos que la ayudan a negar la realidad. Se encuentra agotada por la falta de sentido que el agresor impone en su vida, sin poder comprender lo que sucede, sola y aislada de su entorno familiar y social, y en constante tensión ante cualquier respuesta agresiva de su pareja.

Y la **segunda fase**, consecuencias a largo plazo, se refiere a las etapas por las que pasan las víctimas a partir del momento en que se dan cuenta del tipo de relación en la que están inmersas. Durante esta fase, las mujeres pasan un choque inicial en el que se sienten heridas, estafadas y avergonzadas, además de encontrarse apáticas, cansadas y sin interés por nada.



CÓMO SALIR DE UNA SITUACIÓN REAL DE MALTRATO EN LA PAREJA

Una vez dentro de esta situación es muy difícil que la víctima pueda salir por sí misma sin ayuda externa; por eso, el momento de buscar dicha ayuda empieza nada más tomar la decisión de hacer frente al problema.

Donald Dutton nos da una serie de consejos prácticos encaminados a que la víctima pueda conseguir esa ayuda externa. Debes tenerlos en cuenta una vez que hayas sido víctima de violencia por tu pareja o cuando identifiques que se encuentra en fase de ira, pues tras la ira viene el ataque.

- Llama a la policía. Todas las policías tienen una unidad destinada a este tipo de violencia, y un protocolo de actuación para poner a salvo a la víctima y a sus hijos e hijas.
- Ten un medio de comunicación, teléfono móvil, para casos de emergencia. Recuerda tener memorizado el número “112”.
- Conviene tener organizado un grupo de apoyo (amistades, vecinos, familiares, compañeros o compañeras de trabajo...), para poder acogerse en momentos de peligro.
- Guarda una cantidad de dinero que te permita salir rápidamente y pasar varios días.

En muchas ocasiones es necesaria una fase previa —que la mujer pase por un período de reflexión y quizá por varios intentos de salir de esa relación violenta, con ayuda terapéutica o sin ella —, hasta que se tome la decisión definitiva. A partir de ese momento, el apoyo psicológico se centrará en varios aspectos, valorando previamente las necesidades y demandas individuales de cada paciente. Además, habrá que analizar cuáles han sido las secuelas concretas que ha dejado la situación vivida en esa persona, y graduarlas para establecer un orden en su tratamiento.

Algunas de las intervenciones más habituales y básicas para su recuperación serían:

- Información sobre la violencia de género, causas y origen, mitos, etc.
- Reducción de la activación y la ansiedad en las formas en que se manifieste (insomnio, agorafobia, crisis de pánico, etc.).

- Fomento de la autonomía, tanto a un nivel puramente psicológico (a través de un cambio de ideas distorsionadas sobre sí misma y el mundo), como a nivel social, económico, etc., orientándola a la búsqueda de empleo, recuperación de apoyos sociales y familiares...

Consejos para mujeres amenazadas o víctimas de violencia por parte de su pareja

Vamos a dar una serie de consejos que nos permitan reducir el riesgo de sufrir una agresión grave. Se trata de consejos que nos conviene tener en cuenta sobre todo si nos encontramos en la situación en la cual creemos ser víctimas de la violencia en el hogar por parte de nuestra pareja o ya lo hemos sido.

Si partimos de que estas agresiones se llevan a cabo dentro del hogar, tomaremos las siguientes medidas preventivas:

- Si hay armas de fuego en el domicilio, deberíamos esconderlas o inutilizarlas, y avisar a las autoridades.
- Cambia de sitio los objetos cortantes: tijeras, cuchillos, hachas, etc.
- No te quedes encerrada en casa y evita bloquear la puerta, por si tuvieras que salir de manera rápida.
- Ten previsto un lugar en el que puedas ponerte a salvo y que tenga un sistema de bloqueo interior.
- Lleva siempre un teléfono móvil para cualquier eventualidad y así poder pedir ayuda. Comprueba que el lugar que hayas elegido como zona segura tenga cobertura.
- En la zona segura guarda otro teléfono por si acaso, para que no tengas que buscarlo si tienes que refugiarte.

Una vez que hayas decidido separarte de tu pareja, deberías tener en cuenta otro grupo de consejos. Estos consejos tendrán bastante en común con los que ofrecimos en el apartado general de la primera parte de este manual, ya que el intento de agresión se producirá ahora en un espacio que no se comparte en la intimidad, como ocurría anteriormente:

- Evita llevar el pelo largo, pañuelos, cadenas gruesas, etc., pues todo esto permite que te puedan agarrar e incluso estrangular.

- Usa calzado cómodo y que te permita mover con agilidad.
- Mantén contacto con personas que puedan echarte de menos y avisar si ocurre algo fuera de lo normal.
- Intenta variar horarios e itinerarios.
- Comunica tu situación a algunas personas del vecindario; ellos podrán avisarte si ven algo extraño y avisar a las autoridades si notan cualquier signo de violencia o escuchan gritos de socorro.
- No acudas sola a actos de reconciliación, aunque muestre estar muy arrepentido; recuerda el ciclo de la violencia.
- Si tienes que reunirte con él, queda en lugares públicos y, a ser posible, vigilados.
- Cambia las cerraduras del domicilio, del coche y de cualquier lugar del que él pueda tener una copia de las llaves.
- Evita refugiarte en terrazas y balcones.
- Si te sientes perseguida, acude a establecimientos públicos —a ser posible que sean oficiales y estén vigilados—, y comenta tu situación. Recuerda que siempre es mejor pedir disculpas que arrepentirse.
- Si tienes hijos e hijas instrúyeles para que, si están contigo y somos víctimas de la agresión, se alejen del lugar y busquen ayuda.
- Ten siempre presente qué lugares de tus recorridos rutinarios son adecuados para protegerte; así, si te percatas de la posibilidad de agresión, podrás dirigirte rápidamente a ellos.
- No olvidemos el teléfono móvil (algunos, además, vienen provistos de localizadores que serán útiles para que la policía pueda acudir en nuestra ayuda en la mayor brevedad).

Debemos de asumir todos estos consejos como parte de nuestra vida hasta que desaparezca el riesgo de sufrir una agresión, y no debemos relajarnos. Seamos conscientes de que estas acciones nos pueden salvar, a nosotras y a nuestros hijos e hijas.





**Dudas más comunes
y sus respuestas**

Se da el caso de que las mujeres que son víctimas de malos tratos o agresiones no conocen los derechos que las asisten. Esto, afortunadamente, es cada vez menos habitual, ya que los medios de comunicación están realizando una labor constante informando a las mujeres de sus derechos.

De todas manera, y para salir al paso y aclarar dudas, vamos a dedicar el último apartado de este manual a dar respuesta a algunas cuestiones.

■ ***¿PUEDO DENUNCIAR A MI PAREJA SIN ESTAR CASADA?
¿PUEDO DENUNCIAR A MI EXPAREJA AUNQUE YA NO
VIVAMOS JUNTOS?***

Sí, se puede denunciar a los que sean o hayan sido cónyuges o parejas de hecho, aunque en la actualidad no haya convivencia.

■ ***¿PUEDO DENUNCIAR A MI PAREJA POR INSULTOS O
TENGO QUE ESPERAR A QUE ME AGREDA FÍSICAMENTE?***

Los insultos son coacciones y generalmente suelen ir acompañados de amenazas. Sí se pueden denunciar.

■ ***¿PUEDO DENUNCIAR A MI MARIDO? ME HAN DICHO QUE
NO, POR SER MI MARIDO***

Sí podemos denunciarlos.

■ ***¿DÓNDE PUEDO PONER LA DENUNCIA? ¿VALE CON QUE
LO HAGA DE PALABRA?***

Las denuncias se pueden interponer en cualquier dependencia policial, y se pueden realizar de manera verbal o por escrito.

■ *¿CÓMO PUEDO CONSEGUIR UNA ORDEN DE ALEJAMIENTO?*

La orden de alejamiento es una medida cautelar de protección para la persona que es víctima de violencia. Esta medida la otorga un juez tras realizar un procedimiento judicial, y ofrece a la víctima y a su familia mayor seguridad.

Se puede solicitar en los juzgados, en las oficinas de atención a las víctimas, servicios sociales, colegios de abogados, policía municipal y Ertzaintza.

Puede ser solicitada por la víctima o cualquier persona que tenga parentesco o relación de afectividad con ella, así como por entidades y organismos públicos que tengan conocimiento de los hechos.

Se otorga en un plazo máximo de 72 horas.

■ *¿Y EN CASO DE QUE NO SE RESPETE LA ORDEN DE ALEJAMIENTO?*

Si se demuestra que hay un quebrantamiento de condena, tras una audiencia y dependiendo de la gravedad del hecho, el juez impondrá una nueva condena, más restrictiva, pudiendo llegar a la pérdida de libertad, es decir, prisión provisional.

■ *NO TENGO DINERO, NI PARA DENUNCIAR, NI PARA ALIMENTAR A MIS HIJOS/AS. ¿QUÉ PUEDO HACER?*

La Ley tiene en cuenta esta posibilidad, y otorga a la víctima sin recursos la gratuidad de los servicios jurídicos y la defensa por el turno de oficio.

Si no dispone de recursos económicos para mantener a los menores, el juez puede dictar e imponer al maltratador la obligación de pasar una cantidad económica para su manutención. En el supuesto de que el maltratador no cumpliera con dicha obligación, sería el Estado o la comunidad autónoma la que se hiciera cargo.

■ *SI ME VOY DE CASA POR MIEDO, ¿ESTOY ABANDONANDO EL HOGAR?*

Si el abandono está justificado por la situación de maltrato, y éste se denuncia antes de que pasen treinta días, no se considera como abandono.



¡RECUERDA!

Atención directa las 24 horas

900 840 111

- ◆ Gratuito
- ◆ Confidencial

ERTZAINZA: 112

SERVICIO DE ASISTENCIA
A LA VÍCTIMA (Gratuita)

- ◆ Alava: 900 180 414
- ◆ Bizkaia: 900 400 028
- ◆ Gipuzkoa: 900 100 928

SERVICIO SOCIALES MUNICIPALES

Servicio de igualdad

943 71 31 36