

Maltrato bajo apariencia de normalidad

Muchas mujeres que sufren violencia física o psicológica a manos de sus parejas no denuncian porque no se sienten víctimas. Por eso es fundamental reconocer las primeras señales para actuar. 'Hay salida' es el lema de la campaña de este año.

Texto Silvia Castillo

La violencia de género se sigue cobrando decenas de vidas cada año en nuestro país –43 mujeres en 2014 al cierre de esta edición–. A pesar de los esfuerzos legales y económicos por frenar esta lacra, los asesinatos machistas no cesan, y son muchas miles las mujeres que sufren agresiones en sus hogares. Y es que todavía muchas no saben identificar qué es maltrato ni dónde empieza. ¿Cuáles son las primeras señales? ¿Qué se puede consentir y qué no? Aclarar esas dudas es el propósito de este reportaje. Y es que, como resume Ángeles Carmona, presidenta del Observatorio contra la Violencia de Género y vocal del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ), «hay muchos comportamientos que la mujer identifica como muestras de amor y que son señales de lo que puede convertirse en una relación violenta, como el intrusismo constante en la vida diaria, el control excesivo, el hostigamiento, los gritos, la celos, las llamadas de teléfono continuas y la exigencia de compartir las claves de redes sociales o *smartphones*. El aislamiento del círculo de amigos o de la familia; la necesidad de posesión imponiendo una determinada forma de vestir, pensar o actuar, ridiculizar a la mujer y hacer que se sienta culpable, son actitudes muy determinantes de maltrato físico o psíquico».

1 Primeras señales

El maltrato está presente en todos los ámbitos y no tiene edad. Es como un virus de amplio espectro y para detectar sus síntomas existe un test, con tres fases muy claras y un aumento gradual del peligro. Si no quieres caer en la espiral de violencia, reacciona cuando saltan las primeras alarmas.

/ **Te ridiculiza** Si te hace sentir inferior, torpe o inútil, ¡joj!, ahí se enciende el semáforo rojo. Marisa Soletto, directora de la Fundación Mujeres, explica que «el menosprecio, el control y el aislamiento suelen ser los mejores indicadores de que algo no va bien en una relación. Las mujeres que sufren violencia psicológica no identifican los primeros insultos y amenazas como signos del maltrato. Cuando surgen, sienten que son culpables de activar la respuesta de sus agresores. Es fundamental poner fin a la situación desde los síntomas iniciales».

/ **Te aísla** Si te impide relacionarte con familiares o amistades o incluso si se pone celoso o provoca peleas, no te ciegues. ¡Despierta! Laura Ruiz de Galarreta, directora General de la Mujer de la Comunidad de Madrid, recuerda que una relación saludable «es aquella basada en la confianza y el respeto mutuo. Si te sorprenden el control y los celos, ten en cuenta las siguientes actitudes: si vigila tu manera de vestir, si no expresas tus opiniones libremente por miedo a su reacción, si revisa tu teléfono móvil y tus



Qué hacer, dónde acudir

016 Teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico

24 horas al día y en 51 idiomas. Garantiza la confidencialidad de los datos.

012 en Madrid. Información y asesoramiento telefónico

También en www.recursos-mujeres.org y en el servicio de orientación jurídica tel. 917 20 62 47.

ANAR. 900 20 20 10.

Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, llama a ese teléfono gratuito.

Web de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género

Permite localizar recursos policiales, judiciales, información y asesoramiento: <http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>

Observatorio Regional de Violencia Género

Busca el punto municipal más próximo a tu domicilio. Atención presencial y orientación.

Descárgate la aplicación Libres

Información útil para saber cómo actuar en caso de maltrato.

ATENPRO

El servicio telefónico de atención y protección a víctimas de violencia de género ha atendido a 10.330 mujeres. Tel. 900 22 22 92

www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/Recursos/ATENPRO/home.htm

Centros de salud y servicios sociales

Confía en ellos y pide ayuda.

Busca apoyo de familiares y amistades de confianza

Si has perdido contacto en los últimos tiempos, intenta retomarlo.

redes sociales, si continuamente te sientes inferior, si has dejado de salir con tu círculo de amistades porque no le caen bien. No permitas estas situaciones porque son manifestaciones inequívocas de violencia de género».

/ Te insulta Si te amenaza, te humilla, te grita o te descalifica en público o en privado: ¡Peligro! No debes consentirlo. «El problema es que la sociedad española no acaba de entender que eso es maltrato», lamenta la delegada del Gobierno para la Violencia de Género, Blanca Hernández, con datos en la mano: «El 7% de la población tolera las amenazas verbales y el 9% el maltrato psicológico de desvalorización. Además, el 14% considera aceptable la restricción de libertad y el 31% de los encuestados acepta el control de horarios sobre la pareja».

Marisa Soletto asegura que «la mejor forma de no caer en esta espiral es mantener una relación afectiva equilibrada, basada en el respeto, la confianza, la cooperación mutua y el reparto equilibrado de responsabilidades y tareas, sin establecer relaciones de subordinación».

2 Espiral 'in crescendo'

En la segunda fase se hace más evidente el peligro. Es el momento en el que muchas mujeres sienten que algo no va bien, pero no se atreven a verbalizarlo. El príncipe azul ya es un ogro.

/ Te culpa Si tú eres responsable de todo, ¡reacciona! Para muchas mujeres resulta heroico trascender tantos siglos de legado cultural machista. «Es evidente que los insultos, la humillación, la culpa y toda la violencia psicológica son signos de la histórica estructura patriarcal de nuestra sociedad, en la que se perciben estas actitudes como normalizadas e indicadores de la naturaleza masculina», sostiene Ángeles Carmona, del CGPJ.

/ Te amenaza Si dice que va a hacerte daño a ti o a tu familia. ¡Protégete! Según Ana de Miguel, profesora de Filosofía Moral y Política en la Universidad Rey Juan Carlos, «las mujeres somos domesticadas para la sumisión desde pequeñas y recibimos el mensaje de que tenemos que aguantar y soportar porque ellos son así».

Yolanda Besteiro, presidenta de la Federación de Mujeres Progresistas, lamenta la existencia de un «ideal de comportamiento en el que debemos ser obedientes y no rebelarnos nunca. Vivimos en función de otros y para otros. Consideramos natural lo que es un ataque a nuestra dignidad. El patriarcado está instalado en todas las esferas de nuestra vida y es muy poderoso. Hay que visibilizarlo para acabar con él».

/ Te da miedo Si te asustan su mirada y sus gestos es porque sientes que estás en peligro. ¡Cuéntalo!, ¡pide ayuda! Blanca Hernández hace hincapié en que incluso mujeres profesionales normalizan el maltrato, «la violencia crece y ellas cada vez se sienten más culpables. Con más formación, sienten más vergüenza y eso las lleva a un mayor aislamiento».

No seas cómplice

Si conoces a alguien que está sufriendo maltrato, no mires hacia otro lado, actúa. Tradicionalmente la violencia de género se consideraba un asunto privado en el que ninguna persona externa debía intervenir. Sin embargo, hoy en día está considerada como un problema social y es un delito público. Por ello, la ciudadanía tiene la obligación de denunciarla, para que puedan activarse los mecanismos de protección a la mujer y los hechos no queden impunes.

¿Qué puedes hacer si crees que alguna mujer de tu entorno está sufriendo violencia de género?

Laura Ruiz de Galarreta explica: «No la presiones y hazle saber que estás ahí para apoyarla. Anímalala y acompáñala a pedir orientación y ayuda especializada. Trata de comprenderla y no la juzgues. Habla con ella de lo que está pasando, del control que ejerce su pareja y de la oportunidad que tiene de empezar a vivir sin miedo, con sus hijos si los hubiera, y en un ambiente libre de violencia».

Lo confirma Ana María Pérez del Campo, presidenta de la Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas: «La violencia no depende de la formación cultural. Tenemos personas sin estudios, pero también catedráticas, médicas, científicas y políticas. Tampoco tiene que ver con el dinero, sino con los roles. Los machistas utilizan a sus parejas como escaparate de su poderío. Las cubren de pieles y joyas y después las insultan, las desprecian o las pegan. La única diferencia es que, a las que tienen mayor formación y posibilidades económicas, les resulta más fácil superar el terrorismo de género que se ejerce a través del miedo y la dependencia. La víctima pierde su identidad. Lo primero que hay que hacer es tenderle la mano e invitarla a hablar».

3 Tus hijos y tú sois víctimas

La violencia ya no es solo verbal: en la tercera fase es explícita y la sufren la madre y los hijos. ¿Quieres seguir viviendo así? Si la respuesta es no, busca ayuda. Y ten mucho cuidado, porque el mayor peligro acecha cuando las víctimas anuncian que se van a separar. La orientación previa y el apoyo de personas especializadas es vital antes de mencionar palabras como separación, abandono de la casa o denuncia. Recuerda que no estás sola y que puedes acabar con esta situación antes de llegar al extremo.

/ Te agrede Si te ha puesto la mano encima alguna vez, ¡no esperes a que se repita! «Es normal que tengas miedo a equivocarte, que sientas que aún le quieres. A menudo buscamos razones para justificarle ('es celoso porque me quiere', 'perdió los nervios porque tiene mucha responsabilidad', 'si soy buena esposa/pareja cambiará') o para minimizar la violencia ('no fue para tanto', 'le pasa a todo el mundo'). Estas creencias son falsas y pueden confundirte, debes saber que tú no provocas ni eres culpable y que no hay ninguna razón que justifique las agresiones», subraya Laura Ruiz de Galarreta.

/ Te fuerza Si te ha obligado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad, ¡no lo consentas! Y no olvides que es delito. La escritora Laura Freixas denuncia que existe una «absoluta falta de conciencia del papel de la violencia en nuestra cultura» y denuncia la frivolidad de las violaciones. Laura Ruiz de Galarreta constata que muchas víctimas se oponen a denunciar «por miedo, culpabilidad, vergüenza, falta de apoyo social o familiar o por la dependencia económica del agresor. Su resistencia puede provocar incompreensión en el entorno, pero la ayuda de personas cercanas (familiares, amistades, compañeros de trabajo) es esencial». Hay salida y muchos recursos a los que acudir.

/ Te chantajea Si te amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarle, también te está maltratando. Es importante tener en cuenta que los menores son las víctimas invisibles y más vulnerables de estas situaciones. Ana María Pérez del Campo reclama «formación obligatoria para los jueces en violencia de género».



en primera persona

15 años de infierno

Las agresiones no entienden de clases ni edades. Recogemos el testimonio anónimo de una catedrática universitaria.

«Me llamo María, tengo dos hijas y soy catedrática de universidad. Durante 15 años mi expareja me maltrató. Empecé a buscar ayuda cuando amenazó con matarnos a las tres. El maltrato físico se olvida mejor, pero el psicológico deja secuelas para siempre. Ha pasado una década y sigo en tratamiento por estrés postraumático, es incurable. Las víctimas de la violencia de género lo padecen, de igual forma que los supervivientes de una guerra. Esta es mi historia.

Me casé enamoradísima y pensaba que era el hombre ideal. Era profesor universitario y, a la vista de los demás, muy educado. Poco a poco empezó a criticar todo lo que yo hacía, decía que era una inútil, afeaba mi conducta en público, me culpabilizaba y machacaba mi autoestima. Los insultos y las humillaciones fueron en aumento y el maltrato pasó a ser de amplio espectro: social, afectivo, económico, laboral... En el ámbito sexual pasaba del rechazo a agredirme, cosificarme, utilizarme... En lo laboral, cualquier cosa era un obstáculo. En cuanto al tema económico, intentó arrebatarme todo de forma muy solapada y envolvente, para llevar él otro nivel de vida.

El maltratador te destroza, te anula. Poco a poco y sin darte cuenta. Estás anestesiada, hundida y no eres capaz de reaccionar ni de ver lo mal que estás. Controlaba mi teléfono, mi correo electrónico, con quién hablaba o cuándo salía de casa. Al principio yo interpretaba esas señales como una muestra de amor.

La violencia se disparó en el primer embarazo, porque ahí supo que me tenía atada. Le denuncié en el año 2000. Pero poco después fui con él a retirar esa denuncia porque estaba inmersa en el ciclo del maltrato: agresión-luna de miel-arrepentimiento-agresión. Me pedía perdón, pero no le daba importancia a lo que había hecho. El error es pensar que hablando se soluciona todo, porque es al revés: cada vez surge más violencia y de

“Le pedía que no me pegara delante de mis dos hijas, pero le daba igual y lo hacía. Un día dijo que nos iba a matar a las tres.”

mayor intensidad. La convivencia se volvió un infierno: gritos, golpes a las puertas, destrozaba platos, vasos... Me empujaba, me propinaba bofetones y tenía celos patológicos. Si estaba enferma no me ayudaba. Si era mi cumpleaños o Navidad se ponía insoportable y no me permitía celebrar nada.

No te das cuenta pero el maltratador te acaba aislando. No aguanta a tu familia, se pelea con tus amigos o vecinos y rechaza a tu entorno. La realidad es que la sociedad invisibiliza la violencia: uno de mis hermanos se dio cuenta de que algo pasaba y mis vecinos llegaron a temer que nos hubiera matado, pero nadie intervino ni dijo nada nunca.

Resulta muy difícil reaccionar al miedo, y llegó un momento en que sentía pánico. Le pedía que no me pegara delante de las niñas, pero le daba igual y lo hacía. Cuando me iba a trabajar me despedía diciendo que al regreso iba a tener dos cadáveres en la mesa. Hasta que no volvía a ver a mis hijas casi no podía ni respirar. Los gritos eran insoportables y tenía que usar tapones de submarinista en casa para no escucharle. Un día estaba enloquecido, me quité los tapones y le escuché decir que nos iba a matar a las tres. Comprendí que de verdad estábamos en peligro. Decidí no aguantar más.

En 2003 puse la segunda denuncia y acto seguido ingresé con mis hijas en el centro de recuperación integral de la Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas, un lugar de referencia. Gracias a su presidenta, Ana María Pérez del Campo, empezó otra vida para mí. Allí encontré a periodistas, pintoras y profesoras de universidad. Llevo 10 años haciendo un esfuerzo titánico para superar las secuelas.

Una de las cosas que más me llamó la atención en el centro es que todas las mujeres eran muy buenas personas, generosas, con un gran corazón y con valores. Y ese es el común denominador. No influye en nada ser de un partido político, una clase social, un país o profesar una determinada religión. Puede ocurrirle a cualquiera.

Mi ex sigue ejerciendo como profesor de universidad. Fue condenado por violencia de género, se le impusieron órdenes de alejamiento de mí y de sus hijas. Ha vuelto a casarse y tiene otro niño. Ahora por fin puedo decir que me encuentro bien: me encanta mi trabajo en la universidad, tengo dos niñas maravillosas, una buena casa y salud. Pero lo mejor de mi vida es que he salido de la violencia, con la ayuda del centro. Ahora puedo decir que mi vida es digna, feliz, y que disfruto de todo. He superado una gran amargura y un sufrimiento atroz. Por eso quiero decir a todas las mujeres que de la violencia y de la indignidad se puede salir».



Diseño

Este cartel, diseñado por Alexis Frias, ha sido el ganador de la IX edición del Concurso de Artes Visuales contra la Violencia de Género convocado por YO DONA, la Consejería de Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid, y el Instituto Europeo de Design (IED Madrid).

FOTOS: GETTY IMAGES

S.O.S adolescentes: acoso en las redes

Pocas cosas tan intensas como la experiencia del primer amor. En esa fragilidad de niños grandes dando sus primeros pasos hacia la vida adulta se cuele, alarmantemente cada vez más, la semilla de la violencia. «Esto del machismo puede sonar como algo antiguo, pero no lo es. Entre los jóvenes siguen dándose esas conductas, muchas más de las que pensamos, aunque adopten otras formas y nuevos envoltorios», advierte Salvador Victoria, portavoz del Gobierno de la Comunidad de Madrid y presidente del Observatorio Regional de Violencia de Género. Un estudio reciente muestra que cerca de una de cada tres jóvenes españolas reconoce sufrir un control abusivo por parte de sus novios. Por eso el Gobierno ha lanzado la campaña *Hay salida*, destinada a los jóvenes. Y la Comunidad de Madrid ha puesto en marcha otra bajo el título *No te cortes*, con el objetivo de prevenir la violencia de género entre los adolescentes, haciendo especial hincapié en las redes sociales y en las nuevas tecnologías como forma de ejercer la violencia en las relaciones de pareja. Su objetivo es apoyar y orientar a quienes inician sus primeras relaciones y viven

situaciones que les hacen sospechar que están siendo maltratadas. Pero no solo a ellas, también a sus familiares, desorientados y preocupados al percibir actitudes sospechosas en sus hijas y su entorno. La violencia no se inicia normalmente con agresiones físicas, sino con comportamientos de dominio y abusos sin que, en muchas ocasiones, la adolescente tenga conciencia de estar sufriendo violencia. Por eso, en la web de la Consejería de Asuntos Sociales se ha colgado una guía *online* con información práctica que recopila las señales de alerta más comunes: ¿Ha intentado aislarte de tus amigos? ¿Controla tu forma de vestir, de hablar, de comportarte? ¿Te ridiculiza, te insulta o se burla de ti? ¿Quiere saber quién te llama y te escribe al móvil? El programa cuenta también con una línea de ayuda telefónica gratuita y confidencial (116111) que estará atendida las 24 horas por psicólogos de la Fundación Anar de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo. *Beatriz García Manso*

Más inf.: www.madrid.org/ayudaonlineadolescentes