



¿Que  
debemos  
saber de la  
violencia  
de  
género?

## DEFINICIONES

### VIOLENCIA

Intención, acción u omisión mediante la cual intentamos imponer nuestra voluntad sobre otros, generando daños de tipo físico, psicológico, moral o de otro tipo..

### **VIOLENCIA DOMÉSTICA**

Violencia Doméstica puede ser definida como el abuso físico, sexual o emocional que ocurre en una casa o por un miembro familiar a otro.

Dentro de la definición de Violencia Doméstica se debe tomar en cuenta la agresión física, agresión verbal, maltrato psicológico, contacto sexual no deseado, destrucción de la propiedad, control del dinero , amenazas de aislamiento social. Frecuentemente las personas agredidas en la violencia doméstica provienen de todas las culturas y de cualquier religión. No hay división en clases sociales toda la sociedad se está viendo afectada por este problema.

En las personas que sufren violencia doméstica tienen sentimientos de impotencia, se sienten aisladas, culpables, experimentan mucho temor y vergüenza. Se les debe dar cariño y apoyo para salir adelante.

### VIOLENCIA DE GÉNERO.

La Conferencia Mundial de la ONU en 1993 sobre Derechos Humanos establece que la violencia de género es la violencia que pone en peligro los derechos fundamentales, la libertad individual y la integridad física de las mujeres. En la Declaración de la ONU sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en los artículos 1 y 2 se especifica que 'violencia contra la mujer' significa cualquier acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, que incluye las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada. Abarca los siguientes actos:

a) La violencia física, sexual o psicológica que tenga lugar en la familia, incluyendo los malos tratos, el abuso sexual de niñas en el ámbito familiar, la violencia relacionada con la dote, la violación marital, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales dañinas para la mujer, los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia y la violencia referida a la explotación.

b) La violencia física, sexual o psicológica que suceda dentro de la comunidad, que incluye la violación, el abuso sexual, el acoso y la intimidación sexual en el trabajo, en instituciones educacionales o en otros lugares de la comunidad, el tráfico sexual de las mujeres y la prostitución forzada.

c) La violencia física, sexual o psicológica perpetrada o tolerada por el Estado donde quiera que ésta ocurra.

## CICLO DE LA VIOLENCIA

Este ciclo tiene varias fases:

### Fase de acumulación de tensión:

El hombre agresor empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de la mujer despierta en él una reacción de enfado. La mujer sorprendida intenta hablar con él para solucionar el problema, ver la causa, pero esto solo provoca más enfados en el hombre que la ve como excesivamente dependiente y empalagosa. La mujer, para no molestarle, comienza entonces a no hacer nada, intenta no expresar su opinión porque sabe que él expresará la contraria y entonces habrá “bronca”, también intenta hacer las menores cosas posibles, entra en una fase de inmovilidad, pero esto tampoco salva a la mujer, ya que el hombre la acusará de ser casi un “mueble” que no hace nada, que es una persona anodina y aburrida.

Si la mujer se queja él lo niega todo y vuelca la culpabilidad en ella, y esa desigualdad que el hombre ha ido construyendo a lo largo de la relación es utilizada para callar a la mujer. La intenta convencer de que él tiene razón y no ella, que su percepción de la realidad es equivocada, y como ya hemos dicho, la desigualdad creada permite al hombre este comportamiento. Ella acaba dudando de su propia experiencia y se considera culpable de lo que pasa. Esto va a reforzar todavía más el comportamiento del hombre.

El se distancia emocionalmente, la mujer se asusta pensando que lo va a perder y que si esto ocurre será culpa de ella puesto que no ha sabido conservar su amor. El hombre ya no siente ningún amor y se distancia y cada vez está más irritable. Ella se disculpa una y otra vez, confiando en solucionar así la situación, pero el hombre se harta y siente necesidad de castigarla verbal, físicamente, o de ambas formas a la vez.

### Fase de explosión violenta:

Como su nombre indica, el hombre acaba explotando, pierde el control y castiga muy duramente a su pareja, verbal o físicamente.

La insulta, la golpea, rompe cosas, amenaza con matar a los hijos y a ella, la interrumpe el sueño, la viola...

La mujer, que sólo intentaba salvar la relación, se ve ahora impotente y débil, la desigual balanza que se ha establecido a lo largo de los años la paraliza. No toma represalias, todo el poder está en él, eso lo ha aprendido muy bien y la mujer entra en una “indefensión aprendida” que le impide reaccionar.

### **Fase de “Luna de Miel”**

El agresor se siente muy arrepentido de su conducta (por lo menos las primeras veces), pide perdón, promete cambiar. Y realmente cambia, durante esta fase se convierte en el hombre más encantador del mundo, la lleva el desayuno a la cama, la cura las heridas, incluso se hace cargo de las tareas domésticas, le cede todo el poder a ella. La mujer en esta situación se siente en éxtasis, tiene el poder y a su hombre detrás responsabilizándose y amándola. Él deja de ponerla tantas restricciones, se relaja un poco y la permite las salidas. Si bebía deja de beber, incluso puede ir a terapia. La mujer al ver estos cambios piensa que si ha podido dejar la bebida puede dejar de pegarla y piensa de verdad que no volverá a ocurrir, ya que equivocadamente ella relaciona (en un porcentaje muy alto) el maltrato con la ingestión de alcohol, sin pararse a pensar que cuando bebe él no maltrata a todo el mundo, sino sólo a ella.

### **Escalada de la violencia de género**

Una vez que ha conseguido el perdón de su víctima, se siente de nuevo seguro en la relación, ya la ha recuperado y no tiene que seguir complaciéndola, empieza de nuevo la irritabilidad y los abusos y cuando ella quiere ejercer su recién conseguido poder la castiga duramente.

Cada vez la mujer es más dependiente, cada vez tiene menos energía para luchar (Indefensión aprendida). Es el marido o pareja, y no ella, quien controla estos ciclos y el que decide cuando se acaba la Luna de Miel. Ella empieza a darse cuenta de que haga lo que haga no puede controlar el comportamiento de su marido, los malos tratos son arbitrarios e indiscriminados. La mujer sólo tiene energías para intentar mantenerse con vida dentro de la relación o para que no se implique a l@s hij@s,

Los ciclos de violencia se van sucediendo hasta que finalmente desaparece la Fase de “Luna de Miel”, y el ciclo violento se convierte en espiral.

## TIPOS DE MALOS TRATOS

**Psíquicos:** Son todas aquellas conductas que producen desvalorización y sufrimiento en la mujer. Son las amenazas, las humillaciones, exigencias de obediencia, intentar convencer a la víctima de que ella es culpable de cualquier problema. Son también los insultos, el control de las salidas de casa, humillaciones en público, descalificar siempre a la mujer, retener el dinero, destrucción de bienes de la mujer, maltrato físico de mascotas, aislamiento...

**Físicos:** Son los más evidentes y abarcan cualquier acto no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer, tales como: bofetadas, golpes, palizas, cortes, heridas, fracturas, quemaduras, asesinato...

**Sexuales:** Siempre que se imponga a la mujer una relación sexual contra su voluntad, ya sea completa o incompleta.

**Sociales:** El maltratador va alejando, cada vez más, a la mujer de su familia y de sus amig@s llevándola a vivir lejos de ell@s, no permitiéndole que vaya a verl@s o que mantenga contacto con ell@s.

**Económicos:** La víctima no tiene acceso al dinero, porque el agresor se lo controla, incluso aunque ella sea independiente económicamente.

Evidentemente es difícil que se de un solo tipo de maltrato, generalmente nos encontramos con varios de ellos unidos, ya que siempre que hay malos tratos físicos hay malos tratos psicológicos (no es necesario explicar que una paliza por parte de su pareja siempre es humillante y menoscaba la integridad y autoestima de la mujer), en cuanto a los sexuales, obvia decir que a nadie le apetece irse a la cama con su torturador.

### El Hombre Maltratador:

No existe un perfil de maltratador como tal, ya que pueden ser hombres muy diferentes en cuanto a status social y económico, estudios, creencias religiosas, adscripción política, educación, hábitat, etc.

¿Qué es lo que lleva a un hombre a maltratar?, ¿son locos?, ¿son enfermos?.

El hombre maltratador no está loco, no está enfermo (salvo excepciones), es un hombre "normal", con ciertas características:

Son expertos manipuladores emocionales.

Son peligrosos cuando se establece una relación con ellos.

Tienen una actitud de víctima con enorme responsabilización hacia la mujer

Tienen déficit de capacidad empática (ponerse en lugar de la otra), con ignorancia del sufrimiento de la víctima e ignorancia del efecto que producen.

Necesitan reafirmarse y no toleran perder.

Obsesivos, necesitan sentir que tienen el control y no toleran las negativas de la mujer.

**Rigidez** de pensamiento sobre lo que es una mujer y cuál es su papel. Quieren ejercer su autoridad y creen que la razón está de su parte.

**Dependencia funcional** de la mujer, no emocional, la mujer se ve como objeto de deseo y servicio, en tanto que no se enteran de lo que sienten, la mujer es la traductora de sentimiento. Cuando esta desaparece, aparece el temor.

**Se aíslan emocionalmente** y no expresan más emociones que la cólera.

Aparentemente tienen una **autoestima muy elevada**, pero no es real porque en su vida cotidiana necesitan y dependen de sentirse superiores. Para conseguir esto, lo que les rodea debe ser inferior o creerlo ellos así. Es una autoestima débil.

Son hombres **hipercontroladores**, ejercen violencia sobre la mujer cuando pierden el control

Emocionalmente **inestables**

Sufren **celos desmedidos** e injustificados.

**Pero a pesar de esto, sí son “normales”**

## ¿CÓMO PUEDEN MALTRATAR A LAS MUJERES Y SEGUIR SU VIDA CON NORMALIDAD?

**Negando:** Niegan su comportamiento. Son incapaces de reconocer que están haciendo algo incorrecto o malo. Para ellos, están desempeñando el papel que les corresponde a un hombre “como debe de ser”.

Esta mentira la mantienen ante sí mismos y ante otros, convirtiéndose en el mecanismo que les permite mirarse al espejo todas las mañanas, sin sentir remordimientos o culpabilidad.

La forma mediante la cual consiguen la negación, es a través de la minimización, racionalización y justificación. Se dan una explicación de lo que está ocurriendo según sus propios esquemas y pensamientos, y cada vez ampliando más los límites de su conducta, de tal manera que llegan a un punto en que hagan lo que hagan, por muy horrible que sea, a ellos les parece normal. Hasta que este autoengaño no finaliza, el ciclo de la violencia continuará siendo cada vez más grave.

**Minimizando** el daño para distanciarse del daño causado. Se convence de que el hecho no es tan grave “yo no la pegué, sólo la empuje”, así además se permiten culpabilizar a la víctima de exagerar la agresión. El maltrato psicológico es muy fácil de minimizar.

**Justificando**, consiguen explicar por que hicieron lo que hicieron, “no pretendía matarla, pero tuve que amenazarla para que dejara de chillar”, “me hizo llegar al límite, me sacó de quicio y perdí el control”... Si admitieran que su conducta es mala, tendrían que admitir que son malos, ya que todos solemos identificarnos con nuestra conducta. Por tanto, justificar es una forma natural de supervivencia psicológica.

**La negación** es un truco de supervivencia que permite al agresor vivir consigo mismo engañándose y engañando a la gente. Por tanto no es extraño que este tipo de agresores, fuera del contexto doméstico, en público, puedan resultar unas personas encantadoras, amables e incluso cariñosas. Engañando al vecindario, a extrañ@s, familia, amigos y amigas o incluso a.. jueces y juezas.

El hombre violento tiene ideas cerradas y por ello, no tiene prácticamente ninguna posibilidad de cambio: cree que la mujer y las hijas e hijos son de su propiedad y con sus "propiedades" puede hacer lo que quiera, percibe la conducta de la mujer como provocadora, le resulta muy difícil de observarse a sí mismo, confunde los sentimientos de ira y miedo...

Aunque la mayoría de la sociedad tenga la imagen del maltratador "machista" o sexista, la realidad es que podemos encontrarnos con varios **tipos de maltratadores**, entre los cuales están:

### **El prepotente**

Es el más común, al que calificamos a menudo de machista. Es violento, tiene roles muy sexistas: se cree dueño y por encima de la mujer a la que considera inferior, la aísla del entorno para que no cuestione su autoridad, ni observe el comportamiento correcto de otros hombres con sus parejas y entorno...

### **Maltratador Camuflado,**

Por su dificultad en detectarlo, muy peligroso:

Son manipuladores, inmaduros, aparentemente dependientes y absorbentes. También aíslan a la mujer, pero de forma distinta: busca problemas para que la salida sea problemática. Por ejemplo si la mujer va a ir a una fiesta se pone enfermo para que se tenga que quedar a cuidarle, hace gestos para inspirar lástima...

Es un artista del chantaje emocional. Si la mujer quiere ser ella misma, le hace entender que es a costa de hacerle sufrir a él. La mujer piensa que está siendo egoísta y se siente culpable.

Finge necesitar a la mujer para conseguir que ella nunca realice sus propios deseos, tenga sus propias ideas, disponga de su propio tiempo o amistades. La domina hasta convertirla en rehén de él.

Se identificaría en mayor medida con el maltrato psicológico, del que, no obstante, también participa el maltratador prepotente. En realidad, no suelen darse este tipo de conductas tal como se tipifican, sino que en la mayoría de las ocasiones aparecen mezcladas.

### **ENFERMEDAD O DELITO**

El maltratador como persona que comete un delito es un delincuente y debe ser juzgado por ello y cumplir la pena de prisión que se le imponga. Otra cosa bien distinta es que dentro del centro penitenciario, además de cumplir la condena, se plantee el que pueda recibir tratamiento psicológico adecuado, a cargo de Instituciones Penitenciarias.

No obstante no se debe confundir a la opinión pública ni a las mujeres víctimas de maltrato induciendo a creer que con una terapia el maltratador va a dejar de serlo, ya que como demuestran las estadísticas mundiales no es así más que en menos de un 3% de los casos. El 97% restante suele abandonar la terapia cuando consigue que la mujer vuelva a admitirle, cuando ve que no puede conseguirla de nuevo, o cuando prescribe la imposición que hayan podido ponerle judicialmente, no siendo consciente de que el cambio tiene que hacerlo sin condiciones para su trato personal, familiar y amoroso con otras personas .

### **EL PERFIL DE LA VÍCTIMA DE MALOSTRATOS**

No existe un perfil si tenemos en cuenta que cualquiera puede verse en esta situación. Lo que sí se ha observado es que las mujeres que pasan por ello cuentan con unas características, bastante parecidas.

Hay mujeres con una mayor tendencia a caer en las redes de una relación violenta o dominadora y que en sucesivas relaciones “suelen dar” con hombres que las vuelven a maltratar.

La mujer que se encuentra bajo la tiranía de un hombre violento, se percibe sin posibilidad de salir de la relación, piensa que su marido es casi un “Dios todopoderoso”, perciben el mundo como hostil y cree que no va a poder valerse por sí misma.

El abuso emocional hace que se vea como inútil, tonta, loca, fea, sosa, gorda... duda constantemente de sus ideas y percepciones.

La mujer oculta lo que la pasa, y si el maltrato es únicamente psicológico, es difícil que se de cuenta de lo que la está pasando. En su casa es sumisa, pero tiene explosiones esporádicas. A veces puede llegar a tener reacciones muy exageradas ante cosas nimias.

El maltrato, al no ser continuo, sino intermitente, de castigo y refuerzo, crea una dependencia muy fuerte en la mujer.

En general, aunque siempre hay matices y podemos encontrar varias tipologías, incluso mezcladas, podríamos decir que hay **dos tipos muy sintomáticos de mujeres:**

**1º) Las que han sido educadas con más responsabilidades de las adecuadas a su edad.** Son mujeres que se vuelcan en los demás. Son felices dando y nunca dan bastante, si algo falla en la relación, entonces es porque no han dado bastante y dan más. Tienen un fuerte sentido del deber y de la responsabilidad y consideran que la felicidad de los otros está siempre por encima de la suya. Si en algo creen haber fallado se culpabilizan a sí mismas hasta el sufrimiento.

¿Con qué tipo de hombre se emparejará más habitualmente?

Con un hombre de apariencia débil, desdichado, que necesite ayuda... Ella será entonces la mujer de su vida, la que le va a salvar de su desdicha. La relación girará en torno a las necesidades de él. Ella abandonará todo por él. Una vez sometida comenzará la espiral de violencia. Esta violencia que surge creará sentimientos de culpa en la mujer que pensará que ella no le satisface en sus necesidades. Ella pensará que la maltrata porque se siente mal, no porque sea malo.

**2º) Las mujeres que han sido excesivamente protegidas durante su infancia.** No se las ha enseñado a ser independientes, por tanto buscan un hombre que las proteja. Un hombre protector y fuerte que tome decisiones por ellas.

¿Con quien se emparejará de una manera más habitual?:

Con un hombre protector, posesivo, celoso, un hombre que afirmará cosas como que sus amigos no la convienen porque la explotan, que su familia nunca la ha querido, que él si que la ama como nadie. La mujer se sentirá protegida entonces por este hombre que va a salvar su vida.

**Factores que predisponen** a las mujeres para ser maltratadas.

Aunque no se dan todos en la misma mujer, son:

- **Baja autoestima** (se quieren poco o nada a sí mismas)
- **Carácter dependiente.**

- **Valores sociales muy tradicionales**, con estereotipos sobre lo que es una mujer y un hombre.

### “LA MOSCA Y LA TELARAÑA”

Sobre todo al principio de la relación, la mujer no se reconoce como víctima, aunque reconoce su sufrimiento. No se atreve a imaginar que haya violencia y agresión por parte de la persona que ama. (\*)

Los pequeños actos de dominación son tan cotidianos que parecen normales. Empiezan con una sencilla falta de respeto, con una burla, con una mentira o con manipulación.

Si la mujer o grupo social no reaccionan, estos actos se transforman progresivamente en verdaderas conductas perversas que tienen graves consecuencias para la salud psicológica de las víctimas.

En la primera fase el maltratador procura fascinar sin que lo descubran y anular las capacidades defensivas y sentido crítico de la víctima, para evitar que se pueda revelar.

A partir de ahí, se establece una violencia insidiosa que se irá transformando gradualmente en violencia objetiva.

(\*) Mujeres que no se definen a sí mismas como víctimas son 1.500.000 en España, según datos oficiales del Instituto de la Mujer. Por otro lado son unas 650.000 las que sí lo admiten y se identifican con el papel de víctimas maltratadas. El total sería más de 2.000.000 de mujeres que sufren la violencia doméstica en nuestro país.

Se dice	Cuando se debería decir
<p><b>“El maltrato a mujeres es algo raro y aislado”</b></p>	<p>Cada quince segundos una mujer es maltratada. El maltrato es la mayor causa de lesiones a las mujeres, prevalece sobre la violación callejera, asaltos o accidentes de coche.</p>
<p><b>“A las mujeres les gusta el abuso, si no, se marcharían”</b></p>	<p>Las mujeres maltratadas están en una situación de debilidad psicológica y escasa o ninguna autoestima. En muchas ocasiones no tienen donde ir, ni creen tener alternativa. Además la violencia es cíclica y los maltratadores conviven periodos de “luna de miel” con los de tensión aguda. Muchas mujeres que se enfrentan a las amenazas e intentan desmarcarse sufren un incremento de la violencia.</p>
<p><b>“El maltrato a mujeres ocurre principalmente en familias de bajos ingresos y etnias”</b></p>	<p>Los Servicios sociales dan cuenta de las de menos ingresos porque las clases medias y altas acuden a servicios privados.</p>
<p><b>“No hay manera de romper con las relaciones abusivas”</b></p>	<p>Las mujeres piden ayuda cuando descubren sus propias fuerzas y se valen de los recursos comunitarios que ofrecen ambiente seguro.</p>
<p><b>El maltrato físico es más grave que el maltrato psicológico</b></p>	<p>La coacción psicológica incapacita para el funcionamiento habitual de la mujer de una forma tan contundente como la agresión física.</p>
<p><b>“Hombres adictos a las drogas como el alcohol, parados, con estrés en su trabajo... son violentos como efecto de su situación personal”</b></p>	<p>No todos los parados, alcohólicos, estresados, etc., son violentos. También es curioso comprobar cómo los violentos no lo son más que en el ámbito familiar. No golpean al jefe, ni al empleado del INEM cuando no tienen trabajo.</p>
<p><b>“La violencia dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir fuera”</b></p>	<p>Ningún acto que dañe a la persona física, psicológica o sexualmente, puede considerarse como privado, sólo debe entenderse como falta o delito.</p>
<p><b>“Cuando una mujer dice NO quiere decir SÍ”</b></p>	<p>Algunos hombres piensan que las mujeres no son capaces de manifestar sus deseos sexuales y por ello “creen” que las tienen que obligar y forzar.</p>

	<p>Cuando una mujer dice NO es que NO QUIERE Y ES UNA VIOLACION.</p>
<p>“En el caso de tener hijos es mejor aguantar”</p>	<p>Si la mujer es agredida, los niños y las niñas presenciarán la humillación de sus madres, convirtiéndose en testigos, y en muchos casos también en víctimas directas; produciendo en ellos trastornos conductuales, de salud y aprendizaje.</p>
<p>“Los hombres son de naturaleza violenta”</p>	<p>No todos los hombres ejercen violencia. El hombre sólo ejerce violencia si el contexto se lo permite</p>
<p>“El hombre maltrata porque es un enfermo o un loco”</p>	<p>La mayoría no son diferentes a los hombres que no ejercen la violencia contra sus mujeres. La única diferencia estriba en que al llegar a casa las golpean. Un loco ejercería violencia indiscriminadamente y no selectivamente a sus mujeres.</p>
<p>“Maltratan porque pierden el control”</p>	<p>Sólo expresan la violencia donde tienen poder y seguridad de que no les va a pasar nada.</p>
<p>“Los hombres maltratadores lo hacen a consecuencia de haber sufrido malos tratos en la infancia”.</p>	<p>Esto no se puede generalizar porque hay estudios de hombres no violentos, con antecedentes de violencia familiar. Precisamente, la mayoría de los hombres que luchan contra los malos tratos fueron víctimas de la violencia doméstica.</p>

Texto sacado de la página Web de la Federación de Mujeres Progresistas.