

GUIA DIDÁCTICA:

Orientaciones para grupos de autoayuda dirigidos a mujeres que enfrentan la violencia

ASOCIACIÓN PSICOSOCIAL PARA LA IGUALDAD AIZAN

aizan

asociación psicosocial para la igualdad



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Gizarte Politikako
Departamentua



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Bien Plegadita
(Elisa Rueda)

*Todas las piezas plegadas
sobre sí mismas
bien dobladitas
encajaban al milímetro
en una caja
con tapa
Así estaba ella
Bien plegadita.
Estirarse poco a poco,
pieza a pieza
desplegarse
sueño de juguete
sin libro de instrucciones
Montarse a sí misma
y después
tirar la caja
y la tapa*

Gracias a todas las mujeres que salieron de su caja;
fuerza a todas aquellas que lo harán.
No olvidamos a las que nos arrebataron por el camino.

índice



1. Presentación y objetivos



2. Violencia y derechos humanos



3. Manifestaciones de la violencia



4. Recursos de atención y apoyo



5. Empoderamiento



6. Estrategias de fortalecimiento

6.1. Autoestima e identidad como mujeres

6.2. Mito del amor romántico

6.3. Soledad desde la autonomía

6.4. Comunicación y emociones



7. Bibliografía



presentación y objetivos

1. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

La Asociación Psicosocial para la Igualdad Aizan surge en el año 1999 a partir de la preocupación de un grupo de profesionales del ámbito de la intervención social, por situaciones de violencia contra las mujeres que se estaban dando de forma habitual y a las que no se estaba respondiendo de una forma coordinada e integral.

Aizan, durante todo este tiempo, ha llevado a cabo proyectos de prevención, sensibilización y atención en materia de Igualdad y contra la violencia hacia las mujeres. Los objetivos de la Asociación Psicosocial Aizan están relacionados con los siguientes ejes estratégicos:

- Finalización de cualquier tipo de violencia hacia las mujeres
- Consecución de la Igualdad efectiva entre Mujeres y Hombres
- Lograr una sociedad corresponsable entre Mujeres y Hombres
- Empoderamiento de las mujeres

Uno de los programas que ha sido puesto en marcha por la asociación ha sido el Proyecto de **Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda** dirigido a mujeres que han sufrido o sufren violencia y han decidido enfrentarla compartiendo sus experiencias con otras mujeres.

Se han creado grupos en varios municipios del País Vasco, entre otros en Llodio, Gasteiz y Donostia.

Son muchas las mujeres que han participado en estos, mostrando valentía, fuerza y ganas de salir del círculo de violencia.

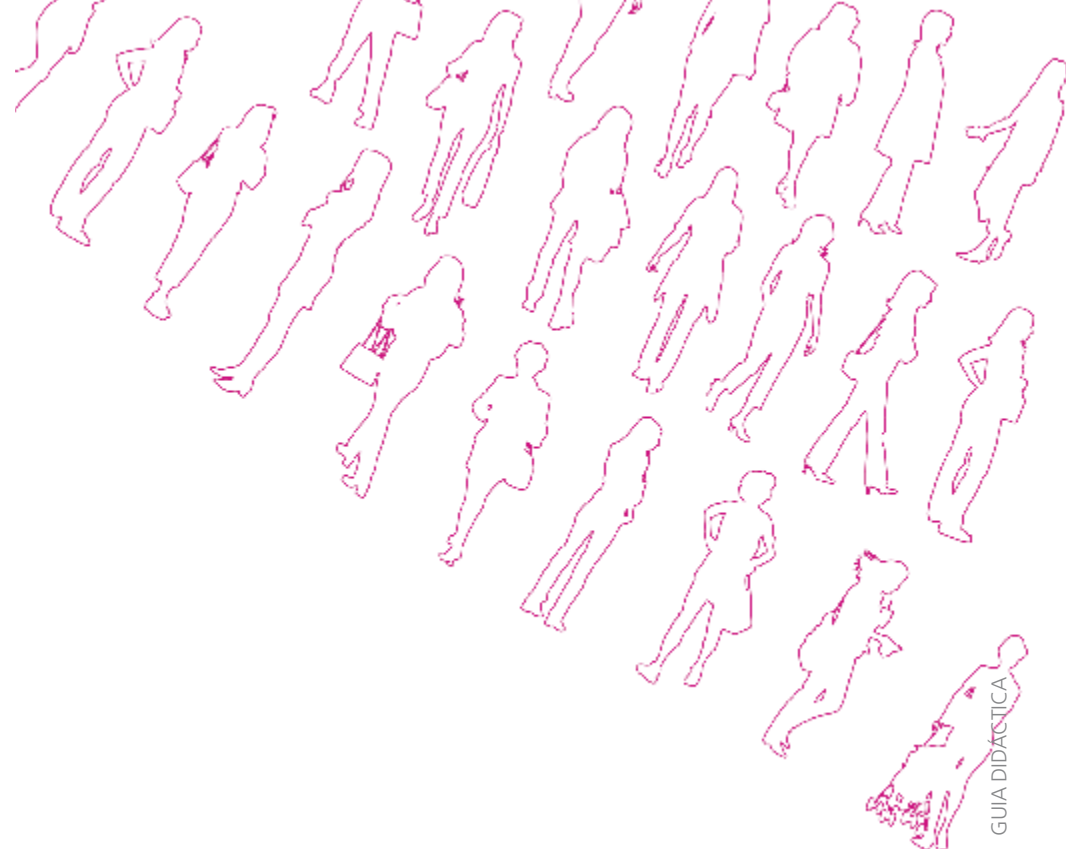
A todas ellas queremos agradecer desde Aizan su participación, el entusiasmo, su compartir y todo lo que hemos aprendido de ellas. Ellas han sido y son las protagonistas de los Grupos de Apoyo y gracias a ellas podemos ahora sistematizar y sacar a la luz ideas, conceptos, cuestiones, dudas y preguntas que nos hemos planteado en tantas y tantas sesiones grupales.

Con esta Guía Didáctica queremos acercar algunas cuestiones que están relacionadas directamente con la violencia dentro de las relaciones afectivas, y que se plantean la mayoría de las mujeres que quieren salir de ellas, y pretendemos elaborar las vivencias de maltrato desde un punto de vista de empoderamiento y recuperación personal.

Aizan trabaja a partir de la perspectiva feminista y conciencia de género, entendiendo que es la desigualdad entre Mujeres y Hombres la que genera situaciones de conflicto y violencia. Considera la violencia hacia las mujeres como una vulneración de derechos humanos, que debe recibir respuestas desde lo Público (Instituciones, Legislación...) y nunca debe considerarse como un problema privado.

Aizan plantea como elemento muy importante en la lucha contra la violencia de género, la prevención y educación en Igualdad y en Comunicación y capacidad de Resolución de Conflictos.

Todavía queda un camino muy largo por recorrer. Esta Guía pretende ser un apoyo cercano y comprensible para todas aquellas personas que quieran informarse, acercarse y cuestionarse sobre la violencia hacia las mujeres. Pero sobre todo, esta dirigido a mujeres que quieran salir del círculo de la violencia y quieran recuperar sus vidas.





violencia y derechos humanos

2. VIOLENCIA Y DERECHOS HUMANOS

Tal y como recoge la **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de Diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género** «la violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado. Al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión».

Con esta Ley se consigue, gracias al trabajo de muchas organizaciones de mujeres, que la violencia hacia las mujeres, se considere como consecuencia de una sociedad desigualitaria entre Mujeres y Hombres. La Ley, amparándose en el derecho Internacional vigente, legisla toda una serie de cambios que se deben llevar a cabo en materia de prevención, sensibilización y atención a las mujeres en los diversos ámbitos: educación, sanitario, medios de comunicación, judicial...

La Ley 1/2004 tiene por objeto actuar contra la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

La Ley establece medidas de protección integral cuya finalidad es prevenir, sancionar y erradicar esta violencia y prestar asistencia a sus víctimas.

La violencia de género a la que se refiere la presente Ley comprende todo **acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de la libertad.**

Establece una serie de medidas que serán articuladas de la forma más efectiva en cada Comunidad Autónoma con el objeto de que toda mujer que haya visto vulnerados sus derechos y sea víctima de violencia de género pueda denunciarlo en las Instituciones competentes a fin que sea salvaguardada su seguridad y rinda cuentas el agresor.

Habiendo pasado ya varios años desde la entrada en vigor de la Ley de Medidas Integrales; desde las asociaciones de mujeres se nos plantean muchísimas dudas respecto a la denuncia y al proceso psicológico que tienen que pasar las mujeres a la hora de denunciar a la que ha sido su pareja. Desde las propias mujeres se ha manifestado que el sistema judicial es grande y lento y que muchas veces no existen los tiempos necesarios para prepararse psicológicamente. La crisis y la angustia que supone denunciar ante la Justicia a la que ha sido tu pareja (en muchas ocasiones padre de hijos e hijas) desencadena en la mayoría de los casos en crisis, estados depresivos y descontrol emocional y conductual. Es duro romper de forma tan tajante con tu propia historia personal.

A esta dificultad para denunciar y seguir un largo proceso judicial, precede el **concepto de amor que está enraizado en la sociedad occidental.** El mito del amor romántico mantiene entre sus creencias que el sufrimiento y la resignación es parte de una relación, en ocasiones no permite discernir a las mujeres, y aguantan situaciones de maltrato hasta que llegan a límites de daños personales muy altos.

A este conjunto de amor entendido como sufrimiento y posesión más los largos y costosos tiempos de los procesos judiciales se une otra emoción que lleva a la paralización en la mayoría de los casos; «el **miedo**». ¿Qué ocurrirá si denuncio?, ¿Cuál será su reacción?, ¿Qué ocurrirá con mis hijos e hijas?....Las respuestas que siguen a estas dudas no siempre son tranquilizadoras para la mujer.

La violencia de género es una vulneración de derechos humanos, por lo tanto debe ser denunciado, con derecho a juicio justo, no impunidad para el agresor y reparación para las mujeres.

No obstante, son muchas las mujeres que deciden no denunciar, y las que lo hacen no siempre alcanzan los resultados esperados, ya que se mantienen en constante conflicto con su ex – pareja y su círculo cercano. La denuncia no es un fin en el camino, es una parte de la salida.

Las mujeres reclaman volver a ser ellas mismas y recuperar su autoestima y sus capacidades para afrontar la vida. Es, en estas demandas, donde deben ser apoyadas desde los recursos psico-sociales. Lo importante, es que las mujeres salgan del círculo de la violencia, se recuperen y adquieran sus propias estrategias y fortalezas para proseguir su camino. Desde el punto de vista social, es necesario y óptimo para el bien común, que recuperemos a ciudadanas autónomas y asertivas.

El maltrato hacia las mujeres es un problema social, histórico y cultural y no individual y del ámbito privado. Si nos quedamos con la segunda acepción surgirán inevitables procesos de culpabilidad y vergüenza. Es esto lo que pretendemos evitar desde Aizan, la violencia es el fruto de un conflicto de poder, en el que toda la sociedad tiene que asumir su responsabilidad.

Es responsabilidad de todas y todos, apostar por nuevas formas de socialización y educación en valores humanos y pacíficos. Mujeres y Hombres tenemos la responsabilidad de reproducir los modelos de lo femenino y lo masculino.

Las asociaciones y recursos dirigidos a mujeres tenemos como principal tarea apoyar y no volver a victimizar. Ofrecer las herramientas necesarias para el empoderamiento personal es el principal objetivo que debemos mantener.

manifestaciones de la violencia

3. MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA

La violencia machista se manifiesta de múltiples formas, el objetivo es mantener a las mujeres en situación de subordinación, recordando que no tienen el poder y que deben ocupar un papel determinado en la sociedad.

Esta distribución de poder es histórica y totalmente arraigada en la Historia de la Humanidad, las mujeres han tenido que luchar por la igualdad en todos los países del Mundo. En la actualidad, en diversos países, las mujeres todavía no tienen acceso a la educación ni al voto, llegando a realizarse verdaderas aberraciones en nombre de las tradiciones culturales de cada lugar.

La **Declaración sobre la Eliminación de la violencia contra la Mujer**, adoptada por la **Asamblea General de las Naciones Unidas**, a través de la Resolución 48/104, de 20 de Diciembre de 1993, contempla en los artículos 1 y 2 la siguiente definición de «**violencia de género**»:

Artículo 1- A los efectos de la presente Declaración, por «**violencia contra la mujer**» se entiende todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real 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 vida privada.

Artículo 2- Se entenderá que la violencia contra la mujer abarca los siguientes actos, aunque sin limitarse a ellos;

- La **violencia física, sexual y psicológica** que tenga lugar en la **familia**, incluidos los malos tratos, el abuso sexual a

las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación marital, la mutilación genital femenina y otras **prácticas tradicionales dañinas** para las mujeres, los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia y la violencia relacionada con la **explotación**.

- La violencia física, sexual y psicológica que sucede dentro de la **comunidad en general**, que incluye la **violación, el abuso sexual, el acoso** y la **intimidación sexual en el trabajo**, en **instituciones académicas** y/o en cualquier otro lugar, el **tráfico sexual de mujeres y la prostitución forzada**.

El papel de mantenimiento económico y protección del hogar relacionado con la figura masculina y el de cuidadora del hogar y dependiente afectiva con la femenina es un modelo que se ha interiorizado y se mantiene, en mayores o menores niveles, en todo el mundo.

El conflicto surge a partir de la valoración que se le da a lo masculino y la falta de reparto de poder existente debido a la relegación durante generaciones a las mujeres al ámbito privado y fuera de los ámbitos de decisión y poder.

Cuando todavía en el siglo XX y principios del XXI, estos roles rígidos y estructurados rigen sobre nuestra conducta, cultura emocional, y relaciones de género (ya sea explícita o implícitamente) se legislan leyes y planes de Igualdad que nos hacen situarnos en el llamado «espejismo de Igualdad». La consecuencia son pensamientos y conductas contradictorias que entran en conflicto. Dichas polarizaciones generan debates y disonancias constantes y cotidianos a todos los niveles; socio-político, comunitario y personal.

El imaginario colectivo nos sitúa en un plano igualitario para hombres y mujeres en el que tenemos los mismos derechos y oportunidades pero la vida cotidiana nos presenta otros papeles muy diferentes relacionados con obstáculos y presiones sociales determinados simplemente por el hecho de ser mujer u hombre.

Los roles y comportamientos asignados a cada género se siguen manteniendo, no aparecen siempre de forma explícita, pero tampoco es necesario escarbar mucho para detectarlos, siempre que se tenga el objetivo y la pretensión de hacerlo.

De esta forma, la violencia hacia las mujeres se relaciona con el status que se les otorga a estas por el hecho de ser mujeres y puede manifestarse de diferentes formas.

Según el **Consejo de Europa** podemos hablar de seis tipos de Violencia:

1. Violencia Física: empujones, tirones de pelo, bofetadas, golpes, patadas, quemaduras, mordeduras, estrangulamiento, puñaladas, mutilación genital, tortura y asesinato
2. Violencia Sexual: cualquier actividad sexual no consentida, chistes y bromas sexuales, miradas fijas irascibles, comentarios desagradables, exhibicionismo, llamadas telefónicas ofensivas, propuestas sexuales indeseadas, violación o participación forzada en pornografía, tocamientos indeseados, relación sexual obligada, violación, incesto, todo ello dirigido a la ejecución de actos sexuales que la mujer considera dolorosos o humillantes, embarazo forzoso, tráfico y explotación en la industria del sexo.
3. Violencia psicológica: chistes, bromas, comentarios, amenazas, aislamiento, desprecio, intimidación e insultos en público.
4. Violencia económica: desigualdad en el acceso a los recursos compartidos, por ejemplo, negar/controlar el acceso al dinero, impedir el acceso a un puesto de trabajo o a la educación, negativa a los derechos de propiedad.
5. Violencia espiritual: erosionar o destruir las creencias culturales o religiosas de una mujer a través del ridículo y el castigo, o el obligar a alguien a que acepte un sistema de creencias determinado.
6. Violencia estructural: un término estrictamente relacionado con la violencia económica, pero que incluye barreras invisibles e intangibles contra la realización de las opciones potenciales y de los derechos básicos. Estos obstáculos se encuentran firmemente arraigados y se reproducen diariamente con el mismo tejido social; por ejemplo, las diferencias de poder y las relaciones de poder que generan y legitiman la desigualdad. La violencia estructural se basa en las relaciones de hegemo-

nía consuetudinarias de los hombres sobre las mujeres en la asignación de roles y recursos.

Estas manifestaciones de la violencia pueden darse en diferentes contextos; familia, pareja, ámbito laboral, ámbito educativo, agresiones sexuales, violencia relacionada con las tradiciones culturales, violencia relacionada con las imágenes estereotipadas de la mujer en los medios de comunicación...

Dentro de una relación de pareja en la que existe maltrato, la violencia física, psicológica, sexual y económica suelen ir de la mano. Es una espiral que normalmente no comienza con un empujón y/o un torzazo, si no que cuando aparece la violencia física ha habido antes un proceso largo de humillación, insultos, menosprecios, celos y control hacia la mujer, que genera en esta una situación de indefensión, aislamiento social, miedo e incertidumbre. En esos momentos la mujer se encuentra sola y con muy pocas fuerzas para salir de la relación. Es necesario dar los apoyos necesarios a las mujeres mediante procesos de acompañamiento y apoyo para que pueda recuperar la fuerza y pueda tomar decisiones adecuadas respecto a su relación.

La idea básica de estar a la altura o dar la talla está en la base de estos mandatos asignados a hombres y a mujeres, adjudican, según Luis Bonino, a los hombres; autoridad sobre las mujeres y mayores derechos que ellas a imponer sus razones, a la libertad, al uso del espacio-tiempo y a ser sujeto de cuidados.

Cuando las mujeres llegan a conseguir mejores condiciones en relación a un reparto más igualitario y ganan poder personal, los hombres, que tienen arraigado el modelado de masculinidad imperante son quienes pueden emplear una serie de estrategias y mecanismos de control con el fin de que estas salgan del espacio que les ha sido asignado. Ellos deben mantener su superioridad. Luis Bonino define estas maniobras como micromachismos, microabusos o microviolencias. Son las habilidades en estrategias de resistencias a la igualdad.

Señala algunas de estas:

- Desautorización (tu no sabes, no entiendes...)
- Paternalismo (es por tu propio bien)

- Terrorismo (actuar por sorpresa, empezar a gritar, dar un portazo, irse de pronto...)
- El cuestionamiento a la negación (¿de qué estás hablando?, de dónde te has sacado eso, eres demasiado susceptible...)
- Trivialización (expresiones sarcásticas o en forma de broma que desvalorizan a la mujer)

Estos micromachismos son estrategias sutiles, cotidianas y constantes que se dan en las relaciones en las que los mandatos de género están arraigados. No siempre es fácil detectarlos, ya que de forma explícita no se reconoce que no se asuma la igualdad de las mujeres. Implícitamente y mediante este tipo de estrategias se indica a la mujer cual es el rol que debe cumplir como mujer.

El maltrato habitual y continuado dentro de una relación de pareja se convierte en un infierno para las mujeres, las cuales por pura supervivencia llegan a adaptarse a ese tipo de vida, siendo las consecuencias muy graves para su bienestar y salud, tanto física como psicológica. Salir de una situación de violencia dentro de una relación en la que quien se supone que te quiere a la vez te humilla y te desgasta, requiere mucha fortaleza y apoyos exteriores.

recursos de atención y apoyo

4. RECURSOS DE ATENCIÓN Y APOYO

Es importante conocer qué legislación y recursos existen en materia de Igualdad y Violencia de Género. Debido a que la atención a la violencia de género es multidisciplinar, las mujeres que han pasado por estas situaciones necesitan el apoyo de varias Instituciones de diferentes ámbitos; Jurídicos, Atención Psicológica, Apoyo Económico, y Apoyo Social.

La legislación más relevante referente a esta materia es la siguiente:

- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de Diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Ley 4/2005, de 18 de Febrero, para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, de la Comunidad Autónoma Vasca

Recursos de atención en materia de violencia. País Vasco:

- Teléfono gratuito (Gobierno Vasco): 900 840 111
- Servicios de Asistencia a la Víctima (situados en los Palacios de Justicia de Barakaldo, Bilbao, Donostia y Vitoria)
- Servicio Municipal de Urgencias Sociales de tu municipio
- Servicios Sociales de Base de tu Municipio
- Ertzaintza o Policía Local (112)

También aconsejamos a las mujeres que, después de haber salido de de la situación de riesgo para ella y para sus hijos e hijas, se acerquen a asociaciones/grupos de mujeres, Casas de Mujeres... que trabajan el maltrato desde el empoderamiento, la prevención y el fortalecimiento individual y grupal.

La Asociación Psicosocial para la Igualdad Aizan apuesta por esta metodología, valorando de forma muy positiva los resultados obtenidos hasta la fecha. Las mujeres que han participado en estas experiencias manifiestan percepciones similares al respecto.

Desde la experiencia cotidiana de Aizan en la gestión y organización de Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda, se ha detectado que existen características comunes entre las mujeres que se han acercado con el interés y la demanda de participar en un recurso grupal. Algunas de estas características son las siguientes:

- Sentimiento de soledad y falta de apoyos
- Desorientación, miedo, culpabilidad y vergüenza
- Preocupación por sus hijos e hijas
- Embotamiento emocional
- Baja autoestima
- Falta de elaboración del maltrato
- Situación económica precaria
- Desesperación y estado de tristeza/depresión

En el **recurso grupal** las mujeres participantes son las PROTAGONISTAS y son ellas las que marcan las necesidades, los tiempos y los temas a tratar. Cada mujer sigue su ritmo personal, demandando sus propias necesidades y apoyando al resto en las suyas. Lo que recogen de los Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda, entre otras cuestiones, es lo siguiente:

- Apoyo y acompañamiento grupal
- Lugar seguro de expresión emocional
- Reconocimiento a partir de la otra
- Elaboración de su historia personal

- Información y acompañamiento a recursos y gestiones
- Fortalecimiento de su autoestima a partir de un proceso individual y grupal de empoderamiento

Las diferentes áreas que se trabajan en los Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda tanto de forma directa como transversal, son las siguientes:

- Sistema sexo-género
- Identidad como mujeres
- Autoestima
- Soledad y Relaciones Sociales
- Amor, enamoramiento y afecto / Mito del Amor Romántico
- Asertividad y expresión de emociones
- Empoderamiento personal y grupal
- Recuperación del poder en el ámbito personal, comunitario y socio-político

empoderamiento

5. EMPODERAMIENTO

La Asociación Psicosocial para la Igualdad Aizan trabaja por el fin de la violencia, desde la prevención y el empoderamiento individual y colectivo.

El término **empoderamiento** es una traducción literal del concepto inglés «empowerment» que significa «ganar poder» como persona o grupo, fortalecerse, en la posición social, económica y política.

Este concepto, desde la perspectiva feminista y en relación a la lucha por la igualdad entre mujeres se refiere al proceso de toma individual y colectiva de las mujeres, con el fin de que ejerciten su poder y participación tanto en el plano personal como político.

Desde Aizan, entendemos el proceso de empoderamiento como un paso obligatorio y necesario para la prevención, detección y lucha contra la violencia, pero también como una necesidad imperante relacionada con la igualdad y los Derechos Humanos.

La «toma de poder» personal y colectiva es un proceso que la mujer asume y decide de forma individual siempre desde la conciencia de género y la identidad como mujeres. Es imprescindible dicho fortalecimiento personal para que las mujeres asuman como suyo el ejercicio de poder dentro de sus vidas y en el ámbito socio-económico.

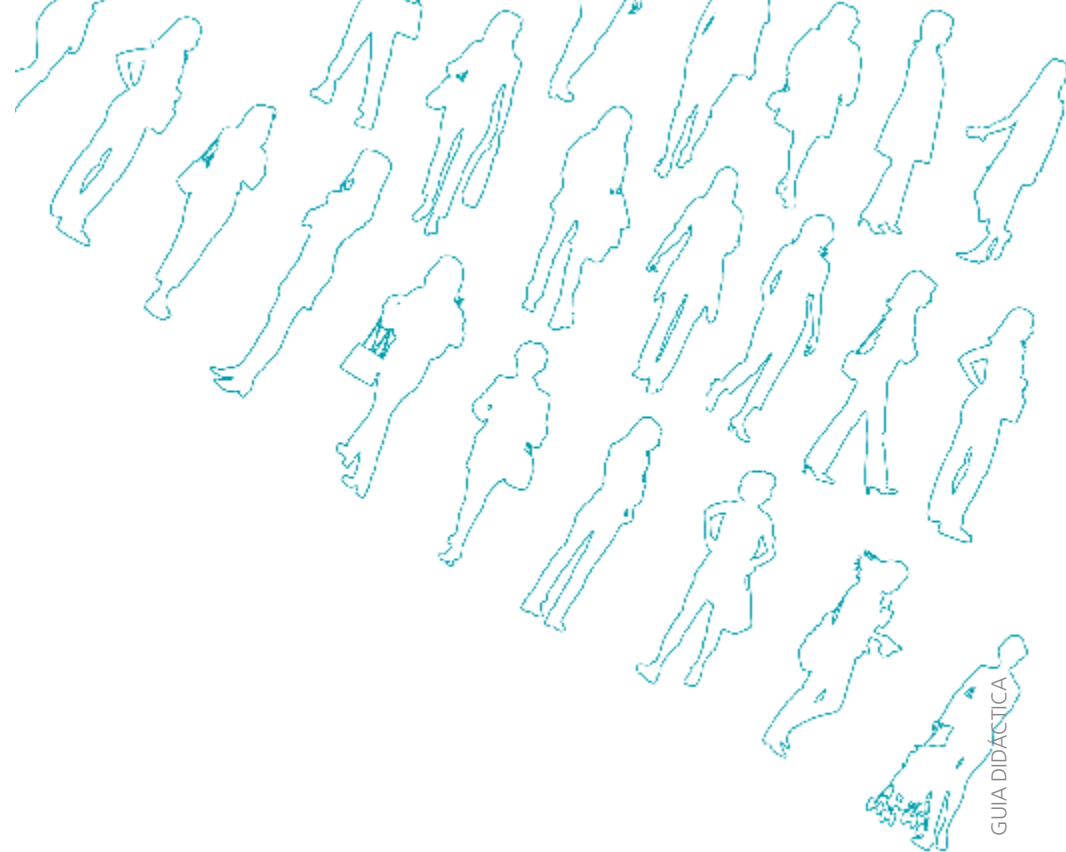
El empoderamiento de las mujeres debe partir, en un primer momento, de la conquista personal de unas estrategias personales que generen fortaleza y seguridad en nuestra toma de decisiones y elecciones vitales. Después debe pasar a un poder más grupal y colectivo

que se dirija a una lucha para conseguir reivindicar y conseguir estar y participar en los procesos de toma de decisión en las diferentes áreas socio-económicas.

Para conseguir esa consciencia es necesario trabajar y conocer el proceso de socialización en género en el que hemos sido educadas y los mandatos que tenemos interiorizados por el hecho de ser mujeres. Desaprender lo aprendido para construirnos como personas es un proceso en ocasiones doloroso y largo, pero que nos abre puertas a nuevas formas de comunicarnos y de relacionarnos.

Por otra parte hay que aprender a conocernos a nosotras mismas, y realizar una buena gestión emocional, la sabiduría de conocer nuestro cuerpo y nuestra mente y la conexión entre ambos nos ayudará a ser más fuertes y a enfrentarnos a los obstáculos de una forma asertiva.

Desde los Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda se invita a las mujeres a que se fortalezcan, a que se hagan cargo de sus vidas a partir de interiorizar una serie de estrategias de fortalecimiento que les generarán un mayor bienestar y fortaleza.





estrategias de fortalecimiento

6. ESTRATEGIAS DE FORTALECIMIENTO

Dentro del empoderamiento individual, Aizan entiende que existen estrategias de fortalecimiento personal que nos evitarán pasar por otras situaciones de maltrato, nos ayudarán a vivir, a escribir y a entender de forma más adecuada nuestra historia personal.

Las estrategias que se utilizan en los Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda para conseguir que las mujeres «tomen su propio poder» se basan, sobre todo, en el entendimiento de nuestra socialización como mujeres y los mandatos que tenemos interiorizados por pertenecer al género femenino.

Cuando comprendemos que muchas de nuestras contradicciones cognitivas son debidas a los mandatos de género que chocan con la Igualdad de Oportunidades que se nos brinda, pasamos a ver nuestra realidad personal y social de una forma más clara, entendiendo muchas claves sobre el malestar difuso e inespecífico que sentimos las mujeres.

Una vez entendida la socialización de género y como nos afecta en nuestro área relacional, debemos aprender a conocernos a nosotras mismas, a reinventarnos y a escucharnos. Este proceso es difícil, ya que se trata de desaprender muchas cosas aprendidas y por otra parte se convierte en una lucha casi cotidiana, ya que los mandatos de género están muy arraigados socialmente. Así, si decidimos analizar cómo nos afectan y no cumplirlos, nos encontraremos en muchos conflictos en nuestras relaciones. Por eso, es necesario que cada mujer asuma como propio el proceso.

A la par que tomamos conciencia de género, Aizan considera necesario que se adquieran una serie de herramientas y estrategias personales para convertir el malestar en bienestar, el miedo en oportunidad, y la sumisión en asertividad. Algunas de ellas, interrelacionadas entre sí, son: nuestro autoconcepto y autoestima, nuestra identidad como mujeres, nuestra gestión de emociones y forma de comunicarnos y hacer efectivos nuestros derechos.

En los siguientes apartados presentamos algunas áreas que se trabajan en los Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda:

- Autoestima e Identidad como mujeres
- Mito del Amor Romántico
- Soledad y Relaciones Sociales
- Modelos de Comunicación (Asertividad) y Gestión de Emociones

El cambio y el proceso son largos, dolorosos e implica valentía. Los resultados obtenidos son duraderos, y generan una fuerza interior que algunas mujeres nunca hubiesen llegado a imaginar que tenían.

6.1. AUTOESTIMA e IDENTIDAD COMO MUJERES

La forma en que nos visualizamos a nosotras mismas es esencial para entender cómo nos relacionamos con nuestro exterior.

Como nos vemos a nosotras mismas es crucial para que entendamos después qué tipo de vida elegimos. Si creemos que no nos merecemos nada, nos conformaremos con poco, incluso con tratos no adecuados.

Seguramente muchas nos sentimos identificadas con este poco amor que transmitimos hacia nosotras mismas. Esta forma de comunicarnos con nosotras se debe a un aprendizaje recibido desde las experiencias familiares, relaciones vividas y a partir de creencias cognitivas irracionales

Pero nuestra forma de pensar no proviene solo de cuestiones individuales o familiares, si no que tiene mucho que ver con el concepto de mujer que impera en nuestra sociedad.

Existe un modelo de mujer que debemos de seguir, y que se reproduce de generación en generación. Aunque vemos que el papel de la mujer ha cambiado en las últimas generaciones, existen unos mandatos relacionados con ser mujer que se nos siguen exigiendo. Puedes no cumplirlos, pero tendrás que explicar constantemente por qué no lo haces.

El ideal de mujer en el patriarcado se basa en un ser subordinado, frágil, débil, dependiente y emocional. Algunas de los mandatos y creencias imperativos de la feminidad son los siguientes.

- La mujer es **cuidadora y responsable del bienestar ajeno**. Su valía está en su capacidad de entrega y servicio a los demás. El cuidado de otras personas y la responsabilidad hacia ellas ocupa el centro de su vida.
- **Predisposición natural al amor**. Se fundamenta en la idea de que las mujeres son seres completos cuando pertenecen a alguien.
- La **maternidad como imperativo de la identidad**. La consideración de la mujer como ser adulto y maduro se asocia a la maternidad. Se fundamenta en el ideal social de mujer feliz y satisfecha de sí cuando es madre.
- La **mujer ha de ser bella y deseable**. La belleza nos hace visibles y aceptadas socialmente. La belleza se sustenta en la mirada y valoración del otro, haciendo a la mujer vulnerable a opiniones ajenas. La belleza es definida desde fuera de las mujeres (canas, arrugas, vello corporal...) y se fundamenta en la negación y el control del propio cuerpo. Se ha llegado a afirmar que las mujeres tenemos tres jornadas laborales; una la del trabajo, otra la del cuidado y educación de los hijos e hijas y otra la del cuidado del propio cuerpo.

Los mandatos tienen implicaciones emocionales, afectan de forma directa al pensamiento, emociones y conductas de las mujeres. La mujer debe colocar a los demás en primer plano y olvidarse de ella. Este mandato choca con la autorrealización y búsqueda de objetivos personales. Esto genera sentimientos de culpabilidad en las mujeres. La culpa aparece

cuando las mujeres sienten que han transgredido unos códigos morales que son aceptados socialmente.

Cuando no se cumplen los mandatos y los valores relacionados con la mujer se genera culpa y vergüenza. Constantemente debemos justificar conductas que se salen de los patrones establecidos, ya que mediante diferentes estrategias se nos recuerda qué modelo deben seguir las mujeres.

Estos patrones culturales inciden directamente en la autoestima de las mujeres.

La sociedad patriarcal nos sitúa en el lugar del cuidado y del ámbito privado, pero al mismo tiempo desvaloriza esas funciones y nos mantiene en una posición de inferioridad. La autoestima está condicionada por las expectativas que se mantienen de la personas, y por la capacidad e interés que se tiene por cumplir con lo que se espera de ella.

Todavía la mujer sigue siendo medida en base a una relación de pareja y a la maternidad, independientemente de si la mujer se siente cómoda en esa posición o no.

Las mujeres debemos tomar el control de nuestras propias vidas, escuchar nuestros deseos, nuestras esperanzas, nuestros sueños... y así poder forjarnos a nosotras mismas desde el «yo» y no desde los imperativos de género.

Las mujeres podemos encontrarnos a partir de otras mujeres, desde la historia y los saberes de nosotras mismas, ocupando el lugar que nos pertenece. Tal y como afirma Marcela Lagarde:

«La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres. Destacamos la importancia de una pedagogía entre mujeres en la que cada una puede ser maestra de otras y a la vez ser discípula de otras maestras. Esta visión en que se reconoce la posibilidad de aprender algo de las otras, tiene por lo menos dos bases: una consiste en reconocer los saberes de las mujeres y los saberes concretos de cada una; la otra consiste en conceder rango de autoridad a las mujeres por su sabiduría intelectual, sus conocimientos, sus habilidades subjetivas para vivir, sus hallazgos y sus descubrimientos. Implica también la visibilización de los aportes de cada mujer a su propia

*vida y a su mundo... El objetivo de la política feminista a favor de la autoestima de las mujeres es lograr que los cambios que propugnamos en el mundo correspondan con cambios internos en la subjetividad y esto potencie la incidencia de las mujeres en su propia vida. **Se trata de ir siendo, aquí y ahora, las mujeres que queremos ser»***

6.2. MITO DEL AMOR ROMÁNTICO

«Somos media naranja», «Sin ti no soy nada», «El que bien te quiere te hará llorar», «Sin sufrimiento no hay amor», «Nunca encontraré a nadie como él», «El amor es así»... El mito del amor romántico surge dentro del ideario occidental a partir del siglo XIX y genera unas creencias irracionales en los individuos, que muy a menudo se perciben como trasfondo de la violencia de género.

La representación del amor romántico está instaurada en que toda persona es una parte («media naranja») y debe buscar por todos los medios a su otra parte, su otra «media naranja». Juntas formarán un ente, feliz y sin ningún tipo de carencia. Los rituales, discursos, imágenes y emociones ligadas a este concepto son fácilmente descritos por cualquier individuo, desde edades muy tempranas. El discurso del amor romántico está totalmente incrustado en el proceso de socialización, por lo que una parte importante de la vida de las personas se debe dedicar a encontrar a esa otra parte. Todo lo que no cumpla con los pasos establecidos produce frustración, desencanto, y desesperanza.

Dentro de las creencias irracionales que se unen a este tipo de pensamiento, se añan también otras que relacionan de forma directa el amor con el sufrimiento, expresiones tales como «quien bien te quiere te hará llorar», «es celoso porque me quiere», «será mía o de nadie»... La relación de amor con posesión, sufrimiento, celos y control es una dinámica más amplia de lo que nos imaginamos, en relaciones de cualquier edad. Socialmente nos encontramos con que los medios de comunicación, películas, cuentos y novelas nos recuerdan constantemente que debes de tener una pareja, a costa de lo que sea.

Si nos hacemos eco y recogemos la conducta de muchas mujeres, se podría decir que el amor romántico es una «especie de trampa» para reproducir relaciones desiguales y mantener a las mujeres en el papel que les deja el patriarcado. Es sorprendente ver como las mujeres «por amor» nos humillamos y asumimos conductas que no permitiríamos jamás. Por amor, perdemos nuestras relaciones sociales, nos entregamos en cuerpo y alma y entendemos que el otro no lo haga.

Dentro del modelo del amor romántico la socialización es de manera diferente para mujeres y hombres según las expectativas de rol de género.

Dentro de este modelo las mujeres aparecen como seres incompletos y con necesidad constante de una pareja a su lado. La dependencia afectiva las hace visualizarse como seres frágiles y sumisos, que impide la autonomía y la realización personal.

Otro de los mitos que acompaña a este modelo cultural es el exceso de empatía o mito del sacrificio que las «buenas mujeres» tienen que realizar por el «bien de la familia». Este exceso de empatía supone conductas relacionadas con el aguante de situaciones de malos tratos. (Defensa, justificación y ayuda al agresor)

La propiedad, en uso exclusivo del «ser amado», y los celos que conllevan dicha cuestión son otras de las ideas interiorizadas a partir del amor romántico. Este concepto de persona como propiedad privada es un indicio o predictor de conductas que pueden desencadenar en violencia.

Es necesario educar en nuevas relaciones amorosas en base a la comunicación, a la igualdad y a la reciprocidad. Relaciones positivas y que generen bienestar, tanto en las mujeres como en los hombres.

«El día en que sea posible que la mujer ame, no con su debilidad sino con su fuerza, no para escapar de sí misma sino para encontrarse, no para rebajarse sino para reafirmarse; aquel día el amor llegará a ser para ella, como para el hombre, una fuente de vida y no de peligro mortal».

(Simone de Beauvoir)

6.3. SOLEDAD DESDE LA AUTONOMÍA

En relación a lo mencionado en los apartados anteriores sobre nuestra identidad como mujeres y el mito del amor romántico, es casi de obligado cumplimiento para las mujeres, que en el momento en que no desempeñemos las funciones de esposa y madre protectora se nos generen grandes vacíos emocionales y relacionales que nos producen una dolorosa soledad vital. Esta soledad se convierte en un sufrimiento constante, que en ocasiones se traduce en problemas mayores, tales como episodios depresivos o crisis de ansiedad.

Una gran mayoría de las mujeres que acuden a los Grupos de Asesoramiento, Apoyo y Autoayuda manifiestan que se encuentran totalmente «solas», lo cual les genera total desesperación.

Pero ¿es mala la soledad?, ¿es lo mismo estar «sola» o «sentirse sola»? ¿se puede disfrutar de la soledad?

Evidentemente, no es lo mismo estar sola que tener un sentimiento de soledad vital. De forma inconsciente podemos relacionar nuestros momentos de soledad con un sentimiento desesperante de desamparo, de «desolación». La soledad es una situación de no compañía, la desolación es más bien una sensación de vacío y pérdida irrecuperable que genera intenso dolor.

Desde pequeñas nos han enseñado a estar acompañadas, y a que no debemos estar solas. «¿A dónde vas sola?», «sola te va a pasar algo», «pero, ¿todavía sigues sola?»... de esta forma hemos interiorizado la soledad como una situación totalmente negativa y desesperante.

Hemos aprendido a no estar solas, a solicitar siempre compañía y a preocuparnos en la espera de la llegada del resto

En muchas situaciones el no tener pareja se traduce automáticamente en «encontrarse sola». Cuando una mujer no tiene pareja se la señala como ser incompleto. Siempre surge la idea de la esperanza, también relacionada con el amor romántico, de que todavía no ha encontrado la persona adecuada, pero que llegará. Así, una mujer según los mandatos culturales imperantes, no puede decidir libre-

mente elegir otro tipo de relaciones, si no que en realidad no vive en pareja porque no ha encontrado «su media naranja».

Las mujeres debemos aprender, por una parte qué es necesario para nuestro aprendizaje interior y para nuestro bienestar «saber estar y disfrutar de la soledad», y por otra parte, que la ecuación «pareja - no soledad», «no pareja - soledad» es otra idea del mandato cultural romántico. La carencia de una pareja no se traduce en «soledad vital».

Aprender a tener momentos de soledad nos ayuda a enfrentar nuestros miedos, a construir nuestra propia autonomía, a ser más conscientes y a escucharnos a nosotras mismas. La soledad no es negativa, al contrario, es necesaria para encontrar nuestro espacio y tiempo.

6.4. COMUNICACIÓN Y EMOCIONES

Las personas somos pensamiento, emoción y conducta. Cuando conozco cómo funciona mi pensamiento y cómo se manifiestan mis emociones, soy capaz de controlar mi conducta, y realizo mis intereses y objetivos de forma más eficaz.

La consciencia que adquirimos al escuchar a nuestro cuerpo y al observar nuestros propios pensamientos nos aporta una gran sabiduría que nos ayuda a controlar nuestro «propio interior» y autogestionarnos. Esta capacidad de escuchar y atender a nuestro cuerpo y mente es la INTELIGENCIA EMOCIONAL

A principio de los años noventa, Peter Salovey y John Mayer, acuñaron para la inteligencia interpersonal e intrapersonal el gráfico nombre de «INTELIGENCIA EMOCIONAL». La INTELIGENCIA EMOCIONAL abarca cualidades como la comprensión de las propias emociones, la capacidad de saber ponerse en el lugar de otras personas y la capacidad de conducir las emociones de forma que mejore la calidad de vida.

SALOVEY Y MAYER, concretaron qué integra la COMPETENCIA EMOCIONAL e identificaron **cinco capacidades parciales diferentes**:

RECONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES

Sólo quiere saber por qué se siente como se siente, puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

SABER MANEJAR LAS PROPIAS EMOCIONES

Emociones como el miedo, la ira o la tristeza son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje básico emocional. No se pueden desconectar o evitar. Pero si está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales. Lo que hagamos con nuestras emociones, depende de la inteligencia emocional.

UTILIZAR EL POTENCIAL EXISTENTE

Un elevado coeficiente intelectual, por si solo, no nos convierte ni en el/la primero/a de la clase. Los verdaderos buenos resultados requieren cualidades como la perseverancia, la autoestima, la confianza en uno mismo, la capacidad de sobreponerse a las derrotas...

SABER PONERSE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS

La EMPATÍA requiere la predisposición a admitir emociones, escuchar con concentración y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que se expresen tanto verbal como no verbalmente.

CREAR RELACIONES SOCIALES

En todo contacto con otras personas entran en juego las capacidades sociales: en el trato con los clientes, en la discusión con la pareja, en las entrevistas de presentación... que tengamos un trato satisfactorio (relaciones sociales adecuadas y satisfactorias) depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de reconocer los conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y de percibir los estados de ánimo del resto

La gestión emocional puede aprenderse, se consigue mediante la consciencia de percibir nuestras propias emociones. La atención es imprescindible para una mejor gestión emocional y un cuidado saludable de nosotras mismas.

La comunicación es el proceso mediante el cual intercambiamos información con otras personas. Dependiendo de nuestro autoconcepto y de nuestra gestión personal, el tipo de comunicación que establecemos con las y los demás puede ser muy diferente.

Las mujeres han sido educadas en la pasividad, sumisión y en atender a las necesidades ajenas. No se trata de darle la vuelta, y relacionarnos desde la agresividad, si no de buscar una fórmula que nos favorezca a nosotras y a nuestras relaciones.

Cuando se habla del proceso de comunicación, se nombran diferentes ruidos u obstáculos que hacen que ésta pierda efectividad. Algunos de ellos son los siguientes:

- Estado emocional alterado –carga emocional (emisor/a-receptor/a)
- Relación deteriorada por el tiempo
- Antiguos conflictos mal o no resueltos
- Creencias previas o prejuicios
- Lenguaje utilizado (tono, lenguaje no verbal,...)
- Juzgar y valorar

A estos se pueden sumar los mandatos relacionados con el género. La forma de comunicación que se autoriza a las mujeres está más relacionada con la que ha sido denominada como pasiva. A los hombres se les permite expresarse de forma agresiva. Sería adecuado que todas y todos nos comunicáramos de forma asertiva.

Estilos de Comunicación

Comunicación Pasiva

La persona no es capaz de expresar abiertamente sus sentimientos, pensamientos, deseos u opiniones. Manifiesta una actitud de auto-derrotista, con disculpas, con falta de confianza. La persona que se comunica de forma pasiva no defiende sus propios derechos.

Conducta verbal: vacilante, cortada

Conducta no verbal: rehúye la mirada, movimientos nerviosos, postura recogida, volumen inaudible.

Consecuencias: no defiende sus derechos, pierde oportunidades, conflictos interpersonales.

«Tiene usted razón, no importa lo que yo piense. No importa cómo me sienta yo». Meta: Evitar cualquier conflicto.

Comunicación Agresiva

La persona defiende sus derechos personales y expresa sus sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva, sin respetar el derecho de las otras personas.

- Conducta verbal: impositiva, interrumpe a los demás
- Conducta no verbal: contacto ocular directo, gestos firmes, gestos amenazantes...
 - Consecuencias: violan derechos de otros/as, crean tensión, conflictos interpersonales

«Yo tengo razón. Si usted no piensa como yo, está equivocado. Sus pensamientos no cuentan» Meta: Conseguir lo que quiere: ganar

Comunicación Asertiva

La persona expresa los propios sentimientos y deseos, sin amenazar ni menospreciar los del resto. La aserción implica respeto hacia uno/a mismo/a al expresar necesidades propias y respeta los derechos y necesidades de las otras personas.

Conducta verbal:

- Directa, verbal
- Conducta no verbal: contacto ocular directo, gestos firmes, postura relajada, voz sin vacilación.

«Así es como yo veo la situación. Esto es lo que pienso. Y estos son mis sentimientos. Escucho los tuyos y llegamos a un acuerdo» Meta: Crear comunicación y respeto mutuo.

Consecuencias: defiende sus derechos, está relajado y satisfecho, resuelve los problemas.

La Asertividad es una herramienta eficaz en el empoderamiento de las mujeres. Las mujeres deben conocer, defender y luchar por sus derechos.

- Tengo derecho y debo elegir qué tipo de mujer y persona quiero ser, independientemente de los mandatos culturales
- Tengo derecho a expresarme, denunciar y a coger mi parte de poder
- Tengo derecho a decir que no... y que sí...
- Tengo derecho a elegir mis relaciones
- Tengo derecho a mi independencia económica
- Tengo derecho a decidir que hago con mi cuerpo (derechos reproductivos y sexuales)
- Tengo derecho a participar en el ámbito de poder y económico (derechos políticos y económicos)

Las mujeres debemos conocer nuestros derechos, debemos defenderlos. Nadie lo hará por nosotras. La culpabilidad no debe brotar de esta lucha, si no el bienestar por estar generando un futuro mejor.

«Decidimos: que todas las leyes que impidan que la mujer ocupe en la sociedad la posición que su conciencia le dicte, o que la sitúen en una posición inferior a la del hombre, son contrarias al gran precepto de la naturaleza y, por tanto, no tienen ni fuerza ni autoridad»

Seneca Falls, Declaración de Sentimientos, 1948.

«Me declaro en contra de todo poder cimentado en prejuicios aunque sean antiguos.»

Mary Wollstonecraft





bibliografía

7. BIBLIOGRAFÍA

- BONINO, LUIS 2008.- *Micromachismos -el poder masculino en la pareja «moderna»-* en Voces de hombres por la igualdad. Comp. J.A. Lozoya y J.C. Bedoya. Edición electrónica. <http://vocesdehombres.files.wordpress.com/2008/07/micromachismos-el-poder-masculino-en-la-pareja-moderna.pdf>
- BONINO, L. : « *Los micromachismos* », artículo , revista Cibeles Nº2 Ayuntamiento de Madrid, Noviembre 2004.
- GEUZ, MUÑOZ HERRAN, Y., RAMOS PEREZ, M,: « *Guía para el diálogo y la resolución de conflictos cotidianos* », editada por Diputación Foral de Gipuzkoa.
- GOLEMAN, D. « *Inteligencia Emocional* », Ed. Kairos, 2001.
- GONZALEZ, A, CASTELLANOS, B: « *Sexualidad y Géneros; alternativas para su educación ante los retos del siglo XXI* », Ed. Científico-Técnica, La Habana, 2003
- LAGARDE MARCELA, artículo « *Soledad y Desolación* »
- MÄRTIN, Doris y BOECK Karin: « *Qué es Inteligencia Emocional, Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida* », Edaf
- MARTINEZ , R, PARCERO, C., AGUINAGA J.: « *Agentes de Igualdad de Oportunidades: Acciones positivas en el Marco de la Cooperación* », Ed Universitas Internacional, Madrid, 2006
- RAMOS PEREZ, R: « *La Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres* », Ed.Germania, Valencia, 2007
- REBOLLO, Mª, « *Género e interculturalidad: educar para la igualdad* », La Muralla, Madrid, 2006
- VARELA,N.: « *Feminismo para principiantes* », ed B.S.A, Barcelona, 2005.



asociación psicosocial
para la igualdad
berdintasunerako
elkarte psikosoziala