
GRUPOS DE AYUDA MUTUA CON MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR.

Mutual support groups for women victims of domestic violence.

*Milena Tenorio Castro**

Resumen

En este artículo se desarrollan conceptos vinculados a la violencia familiar hacia la mujer, los cuales tratan de ayudarnos a entender el mundo cognitivo y emocional de la víctima, como enfrenta su realidad y por qué le es tan difícil romper con el ciclo de la violencia familiar en la que está inmersa.

Sin embargo el eje central de este artículo es mi experiencia profesional con grupos de ayuda mutua, como técnica terapéutica para el trabajo con mujeres víctimas de maltrato psicológico, el objetivo y la dinámica de los mismos

Palabras clave: Grupos de ayuda mutua, violencia familiar, mujeres.

Abstract

In this article, concepts related to domestic violence against women will be developed in order to understand the cognitive and emotional world of the victim, how she confronts her reality and why is so difficult to break up with this cycle of domestic violence in which she is immersed.

However, the central theme in this article is my own professional experience with mutual support groups, as a therapeutic technique for women victims of psychological abuse, its objective and dynamics.

Key words: Mutual support groups, domestic violence, women.

* Conciliadora extrajudicial. temilena@hotmail.com

Para poder empezar a trabajar con grupos de ayuda mutua y mujeres víctimas de violencia familiar es importante tener claro algunos conceptos para así poder entenderlas y apoyarlas adecuadamente.

Uno de los puntos importantes en violencia contra la mujer es comprender que la fuerza o coerción (física, sexual, económica, psicológica) es alentada y tolerada socialmente, siendo ello uno de los ejes que impide erradicarla. Asimismo que la violencia tiene que ver con el control que el hombre ejerce sobre la mujer.

Recordemos que la violencia familiar hace referencia a cualquier forma de abuso ya sea físico, psicológico o sexual que tiene lugar en la relación entre los miembros de una familia (Corsi, 1994)

Son diversas las clasificaciones en lo referente a los tipos de violencia familiar, ello según los autores o teorías que estudian y hablan de este tema, pero la mayoría coinciden en la siguiente:

• **Violencia Física.**- La mujer se encuentra en una situación de peligro físico y/o está controlada por amenazas del uso de fuerza física, tenemos entre otros:

- Empujones, cachetadas, jalones de pelo, patadas, puñetazos, estrangulamiento, arrojar objetos.
- Heridas por arma.
- Sujetar, paralizar, amarrar.
- Abandono en lugares peligrosos.
- Negación de ayuda cuando la mujer necesite atención médica.

Este tipo de violencia es muy peligrosa ya que es generalmente recurrente y aumenta tanto en frecuencia como en severidad a medida que pasa el tiempo, pudiendo así llegar a la muerte.

• **Violencia psicológica o emocional.**- Puede presentarse con anterioridad o posteriormente a la agresión física o conjuntamente con ella. Sin embargo no siempre que se presente la violencia psicológica o emocional hay violencia física.

Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son:

- Gritos, insultos
- Amenazas de daño, acciones para asustar o intimidar.
- Aislamiento social y físico.
- Celos y posesividad extrema.
- Degradación, humillación.
- Culparla de todo lo malo que pasa.
- Ignorar, no dar importancia o ridiculizar las necesidades de la víctima
- Acciones destructivas: romper platos, pertenencias de la mujer, etc.

• **Violencia económica.**- Lo importante aquí es que el agresor convierte a la mujer en 100% dependiente de él a nivel de economía - dinero. Observamos:

- La mujer siempre tiene que dar explicaciones y presentar cuentas del dinero que necesita y utiliza.
- El hombre siempre da menos dinero que el que necesita la mujer culpándola a la vez de no administrarlo adecuadamente para que le alcance.
- Inventar que no hay dinero para los gastos de ella.
- Disponer del dinero de la mujer.
- Privar a la mujer de ropa, comida, transporte, vivienda.
- Que el hombre tenga a su nombre las propiedades derivadas del matrimonio.

• **Violencia sexual.**- Entendamos por agresión sexual a cualquier tipo de sexo forzado o degradación sexual.

Es uno de los tipos de agresión más difícil de probar asimismo es el tipo de violencia sobre el que les cuesta más hablar a las mujeres. Tenemos:

- Presionar a la mujer a tener relaciones sexuales o realizar actos sexuales en contra de su voluntad.
- Practicar actos sexuales cuando la mujer no esté consciente "en sus cinco sentidos", o teme negarse.
- Lastimarla físicamente en el contacto sexual.
- Forzarla a tener relaciones sexuales sin protección.
- Obligarla a ver películas o revistas pornográficas u observarlo mientras el mantiene contacto sexual con otra mujer.

Una de las preguntas que frecuentemente nos hacen o hacemos es **¿Por qué permiten las mujeres la violencia?** Son muchas las teorías, hipótesis y respuestas empíricas que escuchamos o nos cruzan por nuestra mente. Pero para comprender el por qué una mujer queda atrapada en una relación de violencia o logra escapar de ella, me apoyaré en 3 condiciones siendo estas:

1. La teoría citada por Eleonor Walker (1979) en la que nos habla de que todo proceso de violencia en la pareja tiene un camino cíclico en donde las conductas se dan en tres fases, llamadas el **ciclo de la violencia familiar**:

- **Fase de Tensión:** Aquí el agresor, se enoja, grita, culpa a la mujer. La relación se vuelve tensa, la misma que es manejada por el agresor a nivel de control y severidad.
- **Fase de Agresión - Explosión:** Esta fase es la más corta, aquí está presente la violencia física y en la mayoría de casos conjuntamente presente con la violencia psicológica y/o sexual. Es la fase físicamente más dañina y es después de la misma que en la mayoría de casos las mujeres se atreven a denunciar.
- **Fase de Arrepentimiento - Luna de Miel:** Lo que caracteriza a esta fase es el cese de la tensión y la agresión de parte del hombre, puede optar por pedir disculpas, mostrarse arrepentido, jurar que no lo volverá a agredirla, decirle cuanto la quiere o el agresor puede simplemente negar el abuso, minimizarlo o culpar a la mujer de su agresión por hacerle perder la paciencia por lo que hablara con ella para persuadirla de no contradecirlo y simplemente acatar sus indicaciones y así evitara las agresiones.
La etapa de arrepentimiento y promesas de cambio que realiza el agresor detiene a las mujeres quienes aceptan las disculpas, promesas, regalos y pretenden creer que la situación va a cambiar.

Desafortunadamente este ciclo de violencia se vuelve a repetir, cada vez las agresiones serán más frecuentes y más brutales.

Es importante que las mujeres tomen conciencia de la naturaleza cíclica de la violencia familiar, con el

propósito de romper su dinámica y por ende sus efectos en ella misma y su familia. Asimismo hay que reconocer lo que reconocemos lo que llamamos **“Escalada de la violencia”**, siendo este un proceso de ascenso paulatino de la intensidad y duración de la agresión en cada ciclo consecutivo.

2. Existen otros factores los cuales no permiten a la víctima dejar a su agresor. Bronfenbrenner(1987) propuso el **modelo ecológico** el cual propone investigar el desarrollo humano y Corsi(1992) agrega el subsistema “individual”, con el fin de construir un marco conceptual integrativo al problema de violencia familiar. Este esquema se basa en que la interacción de factores que operan en el individuo como sus relaciones, la comunidad y la sociedad son medios determinantes para generar y mantener la situación de violencia:

- **Factores del macrosistema (sociedad):** Son las creencias de una cultura: leyes de la sociedad, mitos, valores en los grupos sociales, roles de género ya definidos y establecidos “Hombre dominante” - “Mujer sumisa”.
- **Factores del exosistema (comunidad):** Está compuesto por la comunidades próximas, que incluye instituciones, cultura, individuo. Escuela, iglesia, medios de comunicación, ambiente laboral, instituciones recreativas y los mensajes que los mismos dan frente a la violencia familiar “un asunto privado”.
Son las influencias de agentes externos que tiene el individuo.
- **Factores del microsistema (relación):** Refiriéndonos aquí a las familias en donde crecieron y se desarrollaron el agresor y la víctima. Los factores que determinan este abuso están relacionados con la estructura de familia tradicional-patriarcal, siendo este el dominio del hombre en la familia y el control que ejerce en la misma.
- **Factores individuales (individuo):** Son las características individuales tanto genéticas como aprendidas, que determinarán el actuar de uno. Jorge Corsi, integró 4 dimensiones psicológicas interdependientes:
 - Dimensión cognitiva.- Comprende las estructuras y los esquemas cognitivos, las formas de

percibir y conceptualizar el mundo que configuran el estilo cognitivo de la persona. (Corsi, J. 1992)

- Dimensión conductual.- Abarca el repertorio de comportamientos con que una persona se relaciona con el mundo. (Corsi, J. 1992)
- Dimensión psicodinámica.- Se refiere a la dinámica intrapsíquica, en sus distintos niveles de profundidad (emociones, ansiedades y conflictos conscientes e inconscientes). (Corsi, J. 1992).
- Dimensión interaccional.- Alude a las pautas de relación y comunicación interpersonal. (Corsi, J. 1992)

3. Los 3 ítems que pasaré a resumir, tratan igualmente de explicar el por qué la víctima no deja al agresor:

- **La desesperanza aprendida:** Tenemos que tomar conciencia que las relaciones de violencia que padecen las mujeres las llevan a sumirse en depresiones. La mujer que constantemente la maltratan, tiene una visión fatalista de la vida, por ende no puede manejarse en ella, siendo nula su capacidad de escape del medio violento.

Las mujeres adaptan mecanismos defensivos para poder sobrevivir. Walker (1989) enfatizó que las mujeres cada vez con mayor frecuencia escogen realizar lo que les permita tener más probabilidades de éxito para minimizar el dolor y aumentar las probabilidades de supervivencia, en vez de arriesgarse a que las lastimen aun más o que las maten tratando de escapar.

- **El síndrome de Estocolmo:** Entendido como el fenómeno de crear un vínculo con el agresor. Siendo este una estrategia de seguir vivas ante los riesgos que implicaría tratar de separarse. Según Graham, Rawlings y Rimini (1988) el síndrome de Estocolmo se presenta siempre y cuando se den 4 condiciones:

- Se perciba una amenaza a la supervivencia física o psicológica y se crea firmemente que el abusador cumplirá con esa amenaza.
- La persona cautiva dentro del contexto de terror, perciba la más mínima expresión de amabilidad de parte de su captor.

- Exista un aislamiento total de perspectivas que no sean las del abusador.

- Que la víctima perciba incapacidad para escapar.

La mujer en su esperanza de que el agresor la deje vivir, se esfuerza por mantenerlo contento, por ende sus necesidades y sentimientos pasan a segundo plano, ya que interfieren en su actuar para sobrevivir. De esta manera su agresor pasa a ser el “bueno” para la mujer y las personas que intentamos ayudarla pasamos a ser los “malos”.

- **Trastorno por estrés post traumático:** Lo definiremos como un trastorno psicológico clasificado dentro del grupo de los trastornos de ansiedad, que sobreviene como consecuencia de la exposición a un evento traumático que involucra un daño físico o a un profundo trauma psicológico o emocional.

La prevalencia del TEPT tiene una relación directa con el grado de exposición a eventos estresantes traumáticos. Sin embargo el TEPT puede o no desarrollarse en una persona que ha estado expuesta a un acontecimiento traumático dependiendo de factores predisponentes individuales (vulnerabilidad) y de la naturaleza del evento traumático.

Para tener una idea de los síntomas presentes en el TEPT mencionaré algunos, sin embargo para hacer un diagnóstico exacto del trastorno sugiero basarse directamente en los criterios de la cuarta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales Texto Revisado (DSM IV TR), desarrollado por la American Psychiatric Association (APA) y /o en la Clasificación Internacional de Enfermedades Mentales (CIE 10), desarrollado por la organización Mundial de la Salud (OMS).

1. La persona ha estado expuesta a un acontecimiento traumático en el que se ha presentado lo siguiente: ha experimentado, presenciado o se ha enfrentado a uno o más acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás y su respuesta fue de miedo, horror o impotencia.

2. El acontecimiento traumático es re experimentado persistentemente a través de una o más de las si-

güentes formas: recuerdos angustiantes y recurrentes que incluyen imágenes, pensamientos, sueños o percepciones, de carácter recurrente sobre el acontecimiento. La persona actúa o tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo. Tiene la sensación de revivir la experiencia, ilusiones, alucinaciones y flashbacks. Presenta malestar psicológico y /o fisiológico intenso al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático.

3. Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general del individuo, tal y como indican en tres o más de los siguientes síntomas: Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el suceso traumático. Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del trauma. Incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma. Disminución del interés o la participación en actividades significativas. Sensación de desapego frente a los demás, restricción de la vida afectiva, sensación de un futuro desolador, pesimismo.

4. Síntomas persistentes de aumento de la activación, tal y como indican dos o más de los siguientes rasgos: dificultad para dormir o permanecer dormida, irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, respuesta exagerada de susto.

Las alteraciones provocan malestar clínico significativo: deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad de la persona.

Los efectos de la violencia familiar van a depender de la naturaleza de los malos tratos, su duración y amplitud, la posición social y económica de la víctima, así como de su capacidad de resistencia emocional, entre las consecuencias tenemos (Larrain, S. 1994):

- Baja autoestima.
- El miedo.
- Minimización del abuso.
- Aislamiento afectivo. Sensación de soledad y desamparo.
- Indefensión.
- Internalización de la culpa.
- Ambivalencia.
- Internalización de la agresión.

También se pueden observar:

- Fuertes sentimientos de degradación y humillación.
- No participa en grupos sociales
- Rendimiento general por debajo de sus posibilidades reales.
- Conductas autodestructivas.
- Percepción fatalista de la vida.
- Embarazos no deseados.
- Trastornos emocionales.
- Trastornos mentales.
- Trastornos somáticos.

Los Mitos en violencia familiar son fantasmas que confunden, esclavizan y limitan la erradicación de la misma, entre los más populares tenemos:

- El matrimonio es para toda la vida.
Realidad: Solo si hay amor y respeto.
- El amor todo lo puede, todo lo soporta.
Realidad: El que ama no daña, no maltrata.
- Ella es la que provoca. Por algo le habrá pegado.
Realidad: Nada justifica la violencia.
- Son masoquistas. Les gusta que las maltraten.
Realidad: Las víctimas no encuentran salida.
- El maltrato psicológico no es tan peligroso como el físico.
Realidad: El estrés causado por una situación de violencia es extremo.
- Los trapitos se lavan en casa, lo que ocurre en casa ajena a nadie le importa.
Realidad: La violencia es un problema de todos.
- Si el hombre trabaja, trae dinero a casa y es bueno con los hijos, la mujer no debe exigir más.
Realidad: La mujer también tiene voluntad.
- Si la mujer aguanta reacciones violentas del marido con el tiempo la relación mejorará.
Realidad: La conducta violenta es progresiva y cíclica.
- La mujer debe aceptar tener relaciones sexuales con su pareja, así ella no quiera. La violación no es un delito si se trata del esposo.
Realidad: La mujer tiene derecho a decidir.
- El agresor es una persona que tiene una enfermedad mental.

Realidad: No es un enfermo. Es responsable de sus actos y comete un delito.

- Si tienes hijos es mejor que aguantés.
Realidad: Los hijos sufren más en un medio de violencia, que con sus padres separados.
- La violencia familiar solo está presente en los estratos socio económicos bajos.
Realidad: La violencia familiar no es exclusividad de la pobreza.

Ahora que ya tenemos claro el marco teórico de la violencia familiar contra la mujer, trabajaremos en si los grupos de ayuda mutua como técnica terapéutica.

GRUPOS DE AYUDA MUTUA

En esta parte me centraré en el pilar de este artículo, los grupos de Ayuda Mutua, los que propongo como técnica terapéutica la misma que en mis 13 años de experiencia profesional trabajando el tema de violencia familiar contra la mujer, me ha dado mayores y mejores resultados, en el proceso de recuperación de las **mujeres exclusivamente víctimas de maltrato psicológico**. En el momento de ingresar al grupo refieren solo maltrato emocional, sin embargo en algún momento de su vida de pareja existió el maltrato físico y/o sexual.

Roca F. y Villalbi, J. (1993), Ródenas, S. (1996) y Montaña, R. (2004), refieren que los grupos de ayuda mutua (GAM) tienen como premisa que no participe ningún profesional con la finalidad de que todos sus miembros se sitúen al mismo nivel y no sean dirigidos, ya que la presencia de un profesional, aunque este quisiera situarse a la misma altura que los demás miembros, impediría el correcto funcionamiento del grupo, puesto que los demás participantes piensan que sus aportaciones pesan más y tienen tendencia a dirigirse a él y no al conjunto de asistentes.

Teniendo en cuenta las consecuencias que observe en mis pacientes, entre ellas la carga emocional que las mujeres traen a la consulta asimismo que el hecho de vivir en un medio de violencia las hace perder el rumbo de sus vidas y simplemente son guiadas por el agresor. Considero necesario que las mujeres aprendan nuevamente a “caminar por si solas... a escoger su rumbo” y como todos sabemos cuando un niño por pri-

mera vez empieza a caminar es necesario que lo sujetemos para que no se caiga, se sienta seguro, logre confianza y posteriormente corra. Conjuntamente con esta premisa es importante que se relacione con otros niños, que aprenda de sus experiencias y posteriormente los mismos sean su motor para “soltarse” y poder jugar con ellos.

Basándome en esta apreciación personal sobre las mujeres víctimas de violencia familiar conjuntamente con mi experiencia en el área, trabajaré el tema de los GAM desde otro enfoque, presentando en este artículo a los grupos de ayuda mutua como un grupo de mujeres víctimas de violencia familiar sostenidas y guiadas por un profesional (psicóloga). Sin embargo si mantengo alguna de las características propias de estos, como el que los participantes compartan un problema en común, se den apoyo e información, obteniendo beneficios personales y grupales, logrando así posteriormente la reintegración a la sociedad en forma adecuada.

El trabajo profesional que pasaré a describirles se apoya en el libro “La reconstrucción posible” (1997) el cual me sirvió de guía, la misma que adapté para la realidad social a la cual me enfrenté.

Esta técnica grupal se centra en colocar a las mujeres en una doble posición: recibiendo y dando, condición que facilita el empoderamiento y la desvictimización. Teniendo como premisa que todas son capaces de ayudar a otras.

En violencia familiar el grupo facilita la identificación, lo que genera confianza, empatía, solidaridad y apoyo mutuo, condiciones básicas para la contención grupal. Entendamos esta como la disposición corporal, afectiva y cognitiva hacia el otro, lo cual permite construir un clima de aceptación, libre de juicios, facilitando así la expresión de las situaciones dolorosas, conflictivas y los sentimientos que la acompañan.

Tengamos presente que el trabajo grupal en sí genera una fuerza sanadora a nivel individual y colectivo, casi independientemente de las metodologías utilizadas. El grupo permite la búsqueda de las salidas individuales y colectivas, visualizar recursos propios y grupales desde la experiencia propia y de las otras.

Esta participación grupal, rompe el aislamiento con que es vivida la violencia; la experiencia relacional de grupo permite experimentar nuevas forma de relación, no abusivas asimismo recrea condiciones para que cada mujer sepa que posee su verdad, que además es compartida con las otras.

En los años que llevo abordando el tema de violencia familiar contra la mujer y manejando terapias individuales y grupales, considero con mayores ventajas como ya anteriormente lo cite a la **Terapia grupal** vs **Terapia individual**, específicamente en esta materia y con mujeres víctimas de maltrato psicológico, siendo desde mi punto de vista ello motivado por:

- Las participantes tienen la oportunidad de comprender lo que realmente les sucede, no porque un profesional se lo exprese sino la mujer lo puede escuchar y sentir mediante otra mujer que la tiene al lado y que pasa por la misma problemática, lo que la ayuda a no sentirse la única ni “anormal” por lo que siente y experimenta, entendiendo que el problema que atraviesa es violencia familiar.
- El apoyo emocional que experimentan acompañadas por otras mujeres que viven y sienten como ella, favorece a la construcción de una red de apoyo, la misma que las ayuda a escapar del aislamiento social en el que están inmersas.
- Coincido y me apoyo en Hughes, M. y Jones, L. (2000) cuando expresan que las participantes aprenden de la experiencia de otras mujeres sobre estrategias específicas que pueden utilizar para hacer frente al problema que atraviesan.

Frente a esta dinámica de acción los **Objetivos de la Intervención Grupal**, se presentan:

- Lo más importante es que el grupo se constituya en la principal herramienta terapéutica. Convertir al grupo en un espacio de contención colectiva, desde la identificación, favoreciendo redes afectivas de apoyo.
- El objetivo de estos grupos se centra en que las mujeres se den apoyo emocional y material (referido a aspectos legales del caso/experiencias) con la finalidad de aligerar a la persona afectada.

- Como todas las mujeres viven una misma problemática, unas a otras se apoyan recíprocamente para superar su situación problema. No sintiéndose solas, entendiendo que no son las únicas que pasan por ello y no tienen porque avergonzarse ni sentirse culpables, más bien el grupo funciona como soporte emocional formándose en el vínculos afectivos y de comunicación los cuales funcionan como el motor que ellas necesitan para avanzar y lograr romper el círculo de violencia en el que están inmersas.

Cuando hablamos de **Intervención en la relación de violencia**, tenemos que considerar que nuestra función se centra en:

- Brindarle a la mujer un espacio de contención y estructura.
- Favorecer la toma de conciencia de la situación de violencia y como la mujer enfrenta la misma.
- Eliminar o distanciar las crisis.
- Bajar la intensidad de las mismas.
- Eliminar o disminuir las manifestaciones de abuso.
- Redefinir la relación de pareja.
- Potenciar y desarrollar habilidades y recursos personales, para la intervención en la relación de abuso.- Trabajando así:
 - La autoestima de la mujer.
 - Disminuir el aislamiento emocional y social que ella siente y en el que se encuentra.
 - Mejorar el reconocimiento y expresión de emociones - sentimientos.
 - Mejorar habilidades relacionales.
 - Desarrollar la autonomía y la responsabilidad.
 - Revisar los roles de género.

La mujer al ingresar al grupo tiene que integrar en ella los diferentes **niveles del trabajo grupal** y así convertirlos en una sola unidad:

- **Corporal.**- La finalidad de este nivel es que la mujer pueda recuperarse a sí misma, recobrar la corporalidad en toda su experiencia.
- **Emocional.**- El conocimiento y manejo de las emociones constituye un aspecto muy importante a tra-

bajar, desde la toma de conciencia de sus propias emociones hasta el entrenamiento en repertorios expresivos adecuados.

- **Cognitivo.-** El trabajo con las ideas, creencias y los valores respecto a las distintas temáticas involucradas constituye un elemento importante para generar cambios. La información que brindemos puede ser determinante.
- **Relacional.-** El grupo es en forma permanente una experiencia relacional alternativa a la relación abusiva. Este tipo de trabajo grupal apuesta principalmente a que desde esta experiencia de emocionar y conversar, las mujeres re aprendan nuevas formas de interacción.

En cuanto a la Metodología del trabajo grupal tenemos que tener presente:

- **El clima del grupo.-** Es muy importante e imprescindible que sea de aceptación, respeto, confidencialidad y libre de juicios, condiciones que es preciso trabajar en cada sesión.
- **La dinámica.-** Se desarrolla en un proceso paulatino de profundidad creciente, la idea es conducir en forma gradual este proceso. Son grupos cerrados es decir, una vez que inicia continuará con las mismas integrantes, no permitiendo el ingreso de participantes nuevas en las diferentes etapas del mismo. Un aspecto importante es que también se da importancia al área recreativa: cumpleaños, día de la madre, navidad etc. Estas se realizan en forma integral con todos los grupos que en ese periodo se estén desarrollando.
- **Sesiones.-** Cada una tiene sus propios objetivos y actividades de acuerdo a ellos, pero también tomando en cuenta a las participantes. Se trabajan diferentes temas vinculados a las mujeres y a la violencia familiar. Las reuniones se trabajan una vez por semana, con una duración de dos horas cada una, siendo en total 10 sesiones para el I nivel y 5 para el II nivel, las mismas que pueden ampliarse dependiendo del grupo y sus necesidades. Siendo aproximadamente entre 3 y 4 meses de atención psicológica.

Entre los temas a desarrollar tenemos:

I Nivel

- Historia de la violencia familiar.
- Manifestaciones de la violencia familiar.
- Ciclos y escalada de la violencia familiar.
- Mitos en violencia familiar.
- Mis emociones - Sentimientos.
- Yo y Mis hijos.
- Desvictimización.
- Toma de decisiones.
- Apoyo legal y social.
- Evaluación de mi proceso.

II Nivel

- Identidad femenina
- Autoimagen - Autoestima.
- Mujer y pareja en la sociedad.
- Proyecto de vida.
- Cierre.

Ejemplo de una sesión: Las integrantes van llegando al salón de reuniones y se sientan donde desean (generalmente siempre rotan de ubicación) en las sillas que están colocadas en forma circular.

Posteriormente y a la hora pactada se cierra la puerta y empezamos a trabajar. Ellas mismas luego del saludo comienzan a expresar como les fue durante la semana y se realizan las acotaciones de los casos.

Luego la terapeuta empezara a introducir el tema de la sesión: **Mitos en la relación de pareja**

Objetivos:

- Crear conciencia de las creencias que tenemos como mujeres con respecto a la pareja.
- Ayudarlas a que den un nuevo sentido a los roles que la sociedad ha convertido en mitos.

Dinámica: La flor de mitos

- Se entrega al grupo la flor de mitos, teniendo en cuenta las creencias culturales en relación a las relaciones de pareja, las mismas que están escritas en cada pétalo. Cada una escoge un pétalo, sin tener opción a leer lo que está escrito (se presentan volteados).

- Se les pide que lean al grupo el contenido del pétalo que escogieron y posteriormente digan según su propia experiencia y creencia lo que significa para ella y como está relacionado con su relación de pareja actual.
- Finalmente y después de cada intervención por pétalo, el grupo comenta el caso y sus opiniones al respecto así como sus sentimientos, lo que conlleva a generar una dinámica entre las mismas, buscando así que descifren sus propios códigos y generen alternativas de escape frente a los mismos.
- Al culminar con la flor nosotras realizamos el enlace respectivo con conceptos claves y pautas de solución y adecuación a su situación actual (Violencia familiar).

Cierre:

- Luego de terminar el ejercicio cada mujer pasara a romper su pétalo alentadas por el grupo los mismos que serán echados en un tacho de basura.

Al finalizar cada sesión cada mujer es libre de despedirse como ella se sienta y desee en ese momento, sin embargo ya después de pasar las primeras sesiones (2 o 3), la mayoría se despide con un fuerte abrazo y un beso de sus compañeras y de nosotras. E inclusive pactan y planean reuniones recreativas entre ellas.

- **Participantes.**- Es importante que todas las mujeres definan su problema como violencia familiar (maltrato psicológico) ya que el nivel de profundidad del trabajo, puede verse afectado.

Los grupos estarán conformados por un mínimo de 3 y un máximo de 10 mujeres.

- El grupo es guiado por una psicóloga (terapeuta), la cual será apoyada por una co-terapeuta (psicóloga) asimismo frente a ciertos temas se pide el ingreso de asesoras (asistente social y/o abogada).
- **Normas.**- Asistencia, puntualidad, participación voluntaria, no agresión y confidencialidad.

Finalmente, luego de concluir con el proceso del grupo de ayuda mutua, las mujeres ingresan a una etapa de seguimiento dependiendo del caso y las acciones que tomen en su proceso de violencia familiar.

Las mismas que serán monitoreadas una vez por semana por su psicóloga y conjuntamente si así lo desean participaran en grupos de acompañamiento, los mismos que igualmente se dan una vez por semana, con una duración de dos horas cada sesión y cuya finalidad es seguir apoyando a la mujer en su búsqueda de libertad y vivir fuera de un medio de violencia familiar.

Para este caso los grupos de acompañamiento igualmente son apoyados por una psicóloga o profesional capacitada en el tema de violencia familiar (asistente social, abogada); se caracterizan por ser abiertos, es decir las mujeres pueden participar en cualquier sesión de los mismos. Se trabajan temas que las propias mujeres llevan a consulta.

Lo ideal sería que las participantes anteriormente hayan ya integrado y culminado el proceso de grupos de ayuda mutua. Ya que estos grupos son más libres y lo que se busca es que las mujeres solas se dirijan y encaminen en el nuevo rumbo de sus vidas, las mismas que ellas ya deben manejar.

A la pregunta **¿Que mujeres pueden participar en los grupos de mutua ayuda?** Todas las mujeres que lo necesiten siempre en cuando se tenga presente:

- Pasará por el área de triaje (datos personales y motivo de consulta).
- Recibir el Diagnostico: víctima de violencia familiar.
- Tener en cuenta la edad de la mujer, características personales y de la violencia familiar en la que está inmersa.
- Explicarle en qué consiste el grupo de ayuda mutua y su encuadre, invitándola a participar del mismo siendo consciente de que es libre de decidir su ingreso así como de solicitar exclusivamente terapia individual.
- Ingresar a consultoría de apoyo (mínimo dos sesiones). Este punto es muy importante, ya que la psicóloga que la apoyará debe de conocer a fondo la problemática del caso, ganarse la confianza de la examinada y posteriormente invitarla a participar de la terapia grupal.
- En algunos casos es necesario que paralelo a la terapia grupal, se lleve una individual.

Pese a que el trabajo grupal en violencia familiar trae consigo muchos beneficios en las participantes, no todas presentan el perfil necesario para integrarse a uno de ellos. **Mujeres que no pueden participar en los grupos de ayuda mutua:**

- Mujeres que no sean víctimas de violencia familiar.
- Mujeres que no se sienten cómodas de hablar sus problemas en grupo.
- Mujeres que recién logran entender y expresar su situación de violencia, necesitando una mayor contención emocional y trabajo individual.
- Mujeres que con anterioridad al grupo no han ingresado a consulta psicológica, mínimo dos sesiones.
- Mujeres que no respeten el encuadre del grupo.
- Mujeres con psicopatologías severas.

Uno de los grandes obstáculos para el manejo de la violencia contra la mujer, que va de la mano con la falta de capacitación de profesionales en violencia familiar es que contrario a lo que generalmente se piensa, la separación inmediata y definitiva de la mujer agredida no es una opción real. La aceptación de que es víctima de violencia familiar y posteriormente la separación de su agresor forma parte de un proceso largo, del cual algunos profesionales no quieren participar.

Una mujer se separa y regresa con su agresor en numerosas ocasiones siendo esta una manera que ella tiene de sentirse por fin independiente y que esta vez sí podrá manejar el medio violento en el que se desarrolla. Sin embargo los profesionales que tienen escasos recursos (capacitación) y experiencia frente al tema no toleran esta dinámica y llegan a equivocarse y catalogar a la mujer "Son masoquistas. Les gusta que las maltraten" (mito de la VF). Lo que ya en sí genera un rechazo al trabajo con este tipo de casos, por lo tanto un gran obstáculo a este nivel.

Es importante considerar que aun permaneciendo la mujer en la relación de violencia, ella puede lograr cambios, siempre y cuando reciba el apoyo necesario (profesional - familiar). Con lo que respecta a este punto y apoyándome en mi experiencia profesional en este campo puedo confirmar dicha afirmación observando ello en la mayoría de mujeres que participaron en los

grupos de ayuda mutua. Aquí las mujeres visualizan una nueva vida, es el principio de una larga caminata que ellas mismas tienen que decidir empezar.

Sin embargo lo único que erradicará definitivamente la violencia de su vida será alejarse o apartar al agresor de su entorno familiar y cercano.

Walker (1999b) Diseño 7 pasos por los que las mujeres maltratadas deben pasar para transformarse de víctima a sobreviviente:

- Ayudar a la víctima a reconocer que ha vivido maltrato y que esta experiencia ha tenido algún efecto perjudicial.
- Ayudar a la víctima a buscar seguridad y protección contra abusos posteriores o daño continuado.
- Ayudarla en la recuperación de su claridad cognitiva y buen juicio, para lo cual se debe poner énfasis en temas de terapia cognitiva.
- Ocuparse directamente de los síntomas del trastorno por estrés post traumático que puedan aparecer.
- Seleccionar y separar los temas propios del maltrato vividos de otras experiencias tempranas, para ahondar los problemas en orden.
- Ayudarle a restablecer las relaciones interpersonales perdidas.
- Ayudarle a integrar el trauma a la vida cotidiana utilizando lo que se ha aprendido para reconstruir una nueva identidad y seguir adelante con la vida

Para evitar el mal manejo de los casos de violencia familiar y los obstáculos que los mismos generan en la resolución del conflicto, Villavicencio, P. (2000) menciona 10 objetivos que debe abordar la intervención con víctimas de violencia familiar:

- Proporcionar apoyo y comprensión a las víctimas y facilitarles un espacio para su desahogo emocional.
- Aumentar la seguridad de la víctima y sus familiares.
- Ayudarla a restablecer el control sobre su propia vida tomando sus propias decisiones.
- Hacerle comprender que ella no es responsable de la rabia ni de las conductas violentas de su pareja y que nadie tiene derecho a maltratar.

- Ayudarle a aclarar las expectativas de roles de género y mitos sobre violencia familiar.
- Entregarle información sobre violencia familiar y sus consecuencias más comunes.
- Ayudarle a reconocer sus fortalezas y debilidades.
- Ayudarle a la expresión de emociones sobre todo en los sentimientos contradictorios con el agresor.
- Ayudarle a afrontar los sentimientos de pérdida y duelo en el caso de una separación.
- Ayudar a la víctima a proyectarse hacia el futuro.

Hablemos del **Equipo multidisciplinario**, para poder hacer un trabajo el cual sea integrado y óptimo es imprescindible abordar el tema desde diferentes campos profesionales. Psicología (Emocional - Cognitivo), Derecho (Legal), Servicio social (Social), y Medicina (salud).

El equipo interviene dependiendo de la sesión a trabajar en el grupo asimismo siempre está presente para entrevistas individuales solicitadas por las mujeres o derivadas por el profesional de psicología.

Nosotros como equipo igualmente nos reunimos para abordar los casos y las estrategias a seguir en el manejo tanto del grupo como a nivel personal.

Los grupos de ayuda mutua **generan cambios positivos en las mujeres** sin embargo estos son graduales, ellas avanzan paso a paso a su ritmo y necesidad, recuerden que existe mucha ambivalencia en sus pensamientos, sentimientos y conductas.

A nivel corporal se observan mejoras en postura, presentación personal, expresión corporal, posición y control de su cuerpo. Ello les da mayor presencia y fuerza externa, lo cual es captado inmediatamente por su entorno, recibiendo comentarios positivos lo que ayuda a nivel de autoestima.

A nivel cognitivo, con los conceptos aprendidos frente a la problemática que atraviesan asimismo al captar y comprender las experiencias de sus compañeras, logran interiorizar alternativas de solución. Pero sobre todo logran romper con las creencias y mitos que las tenían atrapadas en una situación de sumisión.

A nivel emocional, entienden sus sentimientos y emociones, logrando así quitarse la etiqueta de “locas”, “anormales” las mismas que se las adjudican producto de situaciones invasivas y agresivas a las que están expuestas y su reacción frente a las mismas. Recordemos que el mundo exterior desconoce lo que sucede cuando se cierran las puertas de sus casas “los trapitos se lavan en casa, lo que ocurre en casa ajena a nadie le importa”. Ahora las mujeres pueden manejar mejor sus sentimientos y emociones pero lo más importante es que entienden el porqué de los mismos, que existe una causal siendo “normal” su actuar y que ellas no son responsables de la ira del agresor.

A nivel relacional, simplemente el hecho de estar con mujeres que pasan por lo mismo, que sienten como ellas, hace que las víctimas se identifiquen generen un grupo de apoyo, sintiéndose por fin comprendidas y aceptadas. Siendo esto muy importante para su recuperación y liberación.

En conclusión, se ven mejor, piensan y reflexionan sobre su problemática buscando una solución a la misma, manejan sus emociones con un mayor equilibrio, pero sobre todo pertenecen a un grupo social donde no las juzgan, las aceptan, las entienden y las apoyan. Integrando todo ello con el apoyo psicológico, legal, médico, social y familiar (padres, hermanos) que reciben, se logra un fin, empezar el camino de salida de un medio violento, siendo largo y con muchos obstáculos pero no imposible.

Para culminar este artículo no podía dejar de hablar de la seguridad de la mujer y del profesional que la atiende. Siempre tenemos que tener presente el riesgo de homicidio de las víctimas de violencia por su pareja o ex pareja, por lo que el profesional debe considerar el peligro al que se expone una mujer maltratada al contar su realidad violenta.

Sin embargo no todas las mujeres maltratadas que viven con el agresor, responden a la violencia con pasividad unas tratan de alejarse de todo aquello que pueda alterar a su pareja, otras luchan en defensa propia, pudiendo inclusive matar a su agresor ya que piensan que es la única forma de liberarse de la violencia.

Por otro lado también debemos preocuparnos por nuestra seguridad, ya que cada vez que detectamos, apo-

yamos o derivamos a una mujer víctima de violencia familiar, existe el riesgo potencial, de que nos amenacen e inclusive que nos agrede el propio agresor.

Este último comentario, es quizá el que motive a diversos profesionales a no vincularse profesionalmente con este tipo de casos. Sin embargo debemos analizar e informarnos cabalmente sobre el tema de violencia familiar en la mujer entendiendo que “La violencia familiar es un problema de todos(as)”.

REFERENCIAS:

- Corsi, J. (1992) *Algunas cuestiones básicas sobre violencia familiar*. Material de estudio, Universidad autónoma de Buenos Aires Argentina.
- Corsi, J. (1994) *Violencia Familiar, una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. Buenos Aires: Paidós.
- DEMUS (2001) *Atención y prevención de la violencia familiar y sexual: Lecturas de apoyo*. Lima: Escuela para el desarrollo.
- DEMUS (2001) *Atención y prevención de la violencia familiar y sexual: Taller de capacitación para promotoras*. Lima: Escuela para el desarrollo.
- Graham, D. Rawlings, E. y Rimini, N. (1988). “Survivors of terror: Battered women, hostages and the Stockholm syndrome”. En k. Yllo y M. Bograd (Eds.). *Feminist perspectives on wife abuse*. Newbury Park, CA: Sage pp.217 - 233.
- Gonzales, E. y Gavilano, P. (1998) *Pobreza y violencia doméstica contra la mujer en Lima Metropolitana*. Documento de trabajo N° 94. Lima: IEP
- Hughes, M. y Jones, L. (2000) “Women, domestic violence and posttraumatic stress disorder (PTSD). *Family Therapy*”, 27(3), 125 - 139.
- Larrain, S. (1994) *Violencia puertas adentro: la mujer golpeada*. Editorial universitaria. Santiago de Chile.
- Minsa (1998) *Educación para la prevención de la violencia intrafamiliar: Manual para agentes comunitarios*. Lima: Ministerio de salud.
- Minsa (2001) *Normas y procedimientos para la prevención y atención de la violencia familiar y el maltrato infantil*. Lima: Ministerio de salud.
- Montaño, R (2001) *Manual de trabajo para grupos de ayuda mutua*. Gobierno del distrito federal, México D.F.
- Montaño, R. (2004) *Grupos de autoayuda: una cultura de espacios sociales de sostén para el trabajo grupal y la ayuda mutua*, Tesis presentada para obtener el grado de Doctor en ciencias sociales - Área de psicología social de grupos e instituciones. Universidad Autónoma Metropolitana. México.
- Municipalidad de Santiago de Chile (1997) *La reconstrucción posible*. Modelo de intervención del centro de atención y prevención en violencia intrafamiliar. Chile
- Patro, R. (2005) Víctimas de violencia familiar, consecuencias psicológicas. *Anales de psicología, volumen 21*, N° 1, España.
- Promudeh (2001) *Previniendo la violencia familiar: Fichas de trabajo*. Lima:Peru
- Rincón, P. (2003) *Trastorno de síndrome de estrés post traumático en mujeres víctimas de violencia doméstica: Evaluación de programa de intervención*. Memoria presentada por optar el grado de Doctor. Madrid: España
- Roca, F. y Villalbi, J. (1989) “Los grupos de ayuda mutua, en el campo de la salud”. *Revista de trabajo social, N° 14*. España
- Roca, F. y Villalbi, J. (1993) *Manual para el funcionamiento para grupos de ayuda mutua*. Fondo de publicaciones del Gobierno de Navarra. España.
- Venguer, T. Fawcet, G. Vernon, R y Pick, S. (1998) *Violencia doméstica: un marco conceptual para la capacitación del personal de salud*. Documento de trabajo N° 24. México: Servicios Editoriales.
- Villavicencio, P (2000) *Violencia doméstica: Estrategias*. Seminario organizado por el instituto de la mujer 11 y 12 de mayo 2000. Ponencias y conclusiones (pp. 77 - 88). Madrid: Instituto de la mujer.
- Walker, E. (1979) *The battered woman*, Ed. Harper y Row Books. New York. E.E.U.U
- Walker, E. (1989) “Psicología y violencia contra las mujeres”. *American Psychologist* 44, pp. 695 - 702.
- Walker, E. (1999b) “Terapia para sobrevivientes con mujeres golpeadas. *Revista argentina de psicología clínica*. pp. 201 - 210.

Fecha de recepción: 25 de octubre, 2009

Fecha de aceptación: 15 de noviembre, 2009