Punt violeta

SEGUEIX!
ETS FORTA, NO TINGUES POR

PROCÉS PSICOLÒGIC DE LES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN EL MARC DE LA PARELLA

Un recurs que et pot ajudar

2022

UNIVERSITAT JAUME I
Unitat d'Igualtat

isonomia Fundación

Índex

1. Manifestacions de la violència masclista en el marc de la parella 4

1. Maltracte físic
2. Maltracte psicològic
3. Maltracte social i ambiental
4. Maltracte econòmic
5. Violència sexual
6. Violència vicaria

2. Fases psicològiques víctimes de violència de gènere en el marc de la parella 4

FASE 1. Desorientació i cerca d'ajuda 4

FASE 2. Identificació de la violència 5

FASE 3. Tornades 5

FASE 4. Inici de la ruptura psicològica i primers empoderaments 5

FASE 5. Mantenir la relació amb alguns límits o canvis 6

FASE 6. Abandonament de la relació abusiva i reconstrucció psicosocial 6

3. Terapia grupal 7

4. Processos que afavoreixen l'adherència a la violència de gènere en el marc de la parella 7

FASE 1. Elaboració de la tensió
FASE 2. Agressió
FASE 3. Lluna de mel

5. Telèfons de contacte 8

1. Manifestacions de la violència masclista en el marc de la parella

La violència cap a la dona en el marc de la parella es pot manifestar de diferents maneres depenent de quin és el modus operandi del maltractador. La violència directa es pot rebre de les següents formes:

1. **Maltracte físic:**
   Accions intencionades que tenen l'objectiu d'atemptar contra la integritat física de la víctima. Es fa un ús de la força, colps, pallisses… així com amenaces de fer malbé.
2. **Maltracte psicològic:**
   Accions intencionades que generen un risc per a la integritat psíquica i emocional de la víctima. S'utilitzen diferents vies: insults, humiliacions, amenaces… Aquesta violència és molt perillosa perquè no deixa rastre i és més complicada d'identificar.
3. **Maltracte social i ambiental:**
   El primer és un tipus de violència psicològica que consisteix en el control de la vida social de la víctima i humiliacions en públic. El segon està basat en el deteriorament de l'entorn físic de la víctima, per exemple, ruptura de les coses personals.
4. **Maltracte econòmic:**
   Accions en l'objectiu de controlar la vida econòmica de la víctima, decidint sobre els seus diners, controlant les seues possessions i impedint l'accés la informació sobre els seus béns econòmics.
5. **Violència sexual:**
   Accions que obliguen a la víctima a mantenir relacions sexuals forçades, sigue per intimidació, coacció…
6. **Violència vicaria:**
   La violència vicaria és una forma de violència masclista. Té com a objectiu fer malbé a la dona a través dels seus éssers estimats i, especialment, de les seves filles i fills.

SEMPRE que hi ha maltracte físic, econòmic, sexual i/o social, n'hi ha també un maltracte psicològic.

2. Fases psicològiques víctimes de violència de gènere en el marc de la parella

Evidentment, les fases psicològiques varien depenent de la dona i de la seua situació, però és important recalcar que **NO ESTAS A SOLES, EL TEU TEMPS ÉS TEU, TU DECIDEIXES. CADA DONA NECESSITA EL SEU TEMPS, I TOTS SON VÀLIDS.**

FASE 1. Desorientació i cerca d'ajuda

Aquesta fase està caracteritzada per la sensació de confusió, desorientació, incapacitat d'afrontar la situació, una por difícil de determinar… **ESTAS EN AQUESTA FASE SI T'EDINTIFIQUES AMB...**

— "Estic confosa… no soc una dona maltractada però sé que n'hi han coses que no funcionen." **- CONFUSIÓ i DESORIENTACIÓ**

— "No soc capaç de prendre una decisió sobre la meua relació". **- SENTIMENT INCAPACITAT**

—"Tinc por però no sé exactament a què ni per què". - **POR INDETERMINADA**

—PERÒ... "No vull trencar la relació, simplement m'agradaria que els conflictes desapareguen".

L'objectiu no ha de ser principalment trencar la relació, es pot demanar ajuda per saber emportar la relació SENSE PATIR.

FASE 2. Identificació de la violència

Aquesta fase està marcada per la identificació com a dona maltractada. No obstant, passem per un procés de culpabilització i responsabilització que genera malestar.

—"Crec que estic patint maltracte" **- IDENTIFICACIÓ COM A DONA MALTRACTADA**

—"Soc jo la culpable de que açò no funcione." **- SENTIMENT CULPABILITAT**

—"En cada decisió que prenc, tinc en conte a la meua parella".

—"He d'ajudar a la meua parella, perquè té dificultats per expressar-me com es sent, ha patit molt en la seua vida, només em té a mi...". **- SENTIMENT RESPONSABILITAT**

Res del que passa és responsabilitat teua. Quan ens adentrem en una relació d'abús, la percepció de la realitat es veu influenciada per la conjunció de les emocions i el bloqueig mental que les conductes violentes provoquen.

FASE 3. Tornades

Les tornades fan referència a reprendre la relació amb la parella encara que ja s'ha pres la decisió d'allunyar-se d'ella.

És comú sentir-me confosa i decidir tornar, a vegades els canvis i la incertesa ens generen molta angoixa i costa prendre decisions.

NO PASSA RES, ÉS COMÚ I AIXÒ NO VOL DIR QUE NO TINGUES OPCIONS.

Jo decideix quan és el moment de desvincular-me (si és que vull) de la meua parella. Jo marque el meu ritme.

LES TORNADES SÓN PART DEL PROCÉS, NO T'ATURES.

FASE 4. Inici de la ruptura psicològica i primers empoderaments

En aquest moment tornem a emprendre espais d'autonomia i a establir límits als comportaments d'abús.

- "Ja no he de justificar la seua conducta, no és culpa meua que es comporte així."
- Comence a qüestionar-me el perquè...

—"Per què he de fer jo els treballs de casa?"

—"Per què he de mantenir jo a la família?"

—"Per què he de sentir-me culpable per patir maltracte?"

També s'experimenta ràbia per la situació de violència:

- Rebel·lia oberta: enfrontament que deriven en discussions.
- Rebel·lia sigil·losa: s'amaga el procés d'empoderament per evitar perill.

Un pensament recurrent en aquesta fase és:

- "Encara tinc por de les reaccions de violència, a la soledat i al fet de no poder eixir a soles d'aquesta situació..."

PERÒ... NO ESTÀS A SOLES. N'HI HA XARXES DE SUPORT PER A LES DONES QUE HAN PATIT O PATEIXEN VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN EL MARC DE LA PARELLA.

Des d'ací, n'hi ha dues opcions per solucionar la situació a la que ens enfrontem:

FASE 5. Mantenir la relació amb alguns límits o canvis

Aquesta fase es dona quan no hi ha plantejament de separació.
La violència verbal disminueix i la física no es dona. Les discussions son menys freqüents.

Ací...

—"Jo faig el que vull i no allò que ell em diu"

—"Li dic que no cal que em pressione perquè faré allò que considere sense fer mal a ningú."

El fet d'establir límits al control o menyspreu del agressor facilita un menor desgast i tensió en la víctima.

FASE 6. Abandonament de la relació abusiva i reconstrucció psicosocial

En aquest punt NO ES TÉ PERQUÈ NECESÀRIAMENT ABANDONAR LA RELACIÓ.

Ací ens sentim en una major confiança i autoestima. Emplenem més temps en autocura, millora de la salut física i una reducció de l'aïllament.

- Se conviure en mi mateixa, no necessite un home al meu costat.
- Utilitze les ferramentes per protegir-me a mi i a les meues criatures.
- Recupere les meues amistats i faig vida dins i fora de casa.
- Millora la meua salut considerablement.

En aquesta etapa s'ha de recalcar que, pot ser...

- Expresse i elabore el fracàs i el dol per la perduda de parella
- Expresse la perduda de l'ideal de parella.
- Em senc culpable per aguantar tot el patiment.
- Qüestione els rols i les creences tradicionals. Comence la cercade referents dones.

NO OBSTANT...

Tot açò és un procés natural que moltes dones passen després de viure una relació d'abús en les seues parelles. N'hi ha ferramentes que podem fer servir per crear xarxes segures on compartir les nostres experiències i adonar-nos en de que **NO ESTEM A SOLES.**

PER AIXÓ ÉS TAN IMPORTANT LA TERÀPIA GRUPAL...

3. Terapia grupal

Les víctimes de violència de gènere treballem millor en grup però… per què?

- Es desenvolupa un sentiment de pertinència, una identitat grupal que facilita la normalització de la situació: **"NO ESTIC A SOLES".**
- Es comparteixen interpretacions, canvien les creences i les cognicions.
- Ajuda a aconseguir objectius i a **MILLORAR L'AUTOESTIMA.**
- Les dones se'n adonen de que **NO TENEN LA RESPONSABILITAT.**

4. Processos que afavoreixen l'adherència a la violència de gènere en el marc de la parella

Es defineix adherència com "el repte que per a algunes dones representa l'obtenció d'una relació de correspondència amb la seva parella, els esforços, les renúncies i el patiment que inverteixen a conciliar les seves expectatives amb la realitat" (Bosch, Ferrer i Alzamora, 2006). L'actitud d'adherència està reforçada per la creença en la força de l'amor, capaç de superar totes les dificultats.

El cicle de la violència (Walker,1980), afavoreix l'adherència de la víctima a la relació:

FASE 1. Elaboració de la tensió:

En aquesta fase l'hostilitat de l'home augmenta sense justificació, produint conflictes en la parella. L'agressor mostra la seua violència en eines verbals, físiques o en canvis emocionals recurrents.

FASE 2. Agressió:

La violència esclata i comencen les agressions físiques, psicològiques i sexuals. Sol ser una fase curta. És la fase en la que les dones solen denunciar.

FASE 3. Lluna de mel:

l'agressor manifesta que està penedit i demana perdó. Per evitar que la relació es trenque utilitza estratègies de manipulació emocional (regals, detalls, disculpes, atenció, promeses…). Altra opció és responsabilitzar a la víctima del conflicte, per tal de eximir-se de responsabilitat.

És normal persistir en l'afany d'aferrar-se a la imatge inicial de la parella i no acceptar el fracàs que suposa enamorar-se de la persona inadequada. També es dona adherència per protegir els fills/es sobretot en situacions de carències econòmiques. De vegades també es pensa que es pot canviar l'agressor i és sentis culpables si no ho fan. També es pot donar el cas de no veure cap altra alternativa que aguantar davant de la por de morir o que ell se suïcidi. I hi ha voltes que no es compta amb suport de l'entorn o es te por a no ser creguda o vergonya (Bosch, Ferrer i Alzamora, 2006).

UNIVERSITAT JAUME I
Unitat d'Igualtat

Punt violeta

5. Telèfons de contacte

- Punt violeta UJI: 964 38 70 28 | puntvr@uji.es
- Telèfon anònim i gratuït per a víctimes de maltractament: 016
- Oficina de Denúncies i Assistència a les Víctimes de Violència de Gènere de Castelló: 964 62 16 86
- Centre Dona 24h: 900 580 888
- CAVAS, Centre d'Assistència a Víctimes d'Agressions Sexuals: 96 394 30 69
- INFOABU, assessorament sobre abusos sexuals: 96 369 13 93
- Centre atenció 24h sobre violència sexual: 900 869 947

SEGUEIX!
ETS FORTA, NO TINGUES POR

Punt violeta

UNIVERSITAT JAUME I

Unitat d'Igualtat

www.ui.uji.es