



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“LA CODEPENDENCIA EN MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA
POR PARTE DE SU PAREJA: UNA VISIÓN DESDE LA
PERSPECTIVA DE GÉNERO”**

T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
IRIS VERÓNICA VALENTÍN CRUZ

Directora: Dra. **María Antonieta Dorantes Gómez**
Dictaminadores: Mtra. **Margarita Martínez Rivera**
Lic. **Lucía Alicia Cruz Yañez**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS



Gracias:

Al divino creador por darme la fuerza y la entereza para triunfar ante lo incierto, y lo intempestuoso.....

A la vida, por los momentos de alegría, por los ratos de locura, por las tristezas y los miedos ante lo inesperado.....

A Sergio, por ser mi compañero entrañable de vida, por su apoyo, por todo su amor, y por todos los momentos compartidos y por compartir.....

A mi familia, porque a través de su compañía, de sus ausencias y de un sinfín de momentos, me han enseñado el camino para aprender a confiar en mí misma.....

A todos aquellos con los que he compartido un espacio intersubjetivo: a quienes me han brindado su apoyo, y aquellos que aunque ausentes, estuvieron presentes en la realización de este trabajo.....

A mí misma, por no darme por vencida, por toda la lucha, por la entrega, y por todo el esfuerzo realizado....

A la Dra. Antonieta, por apoyarme en la realización de este trabajo.....

A la Mtra. Margarita por su compañía, por sus palabras de aliento y por formar parte de mi crecimiento personal y profesional.

A Lucía Yáñez, por su contribución a este trabajo, y por todo su apoyo.

Al presente, al pasado, y a lo que está por venir....

¡Muchas gracias!

Iris Verónica Valentín Cruz

ÍNDICE

| | |
|--|------------|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO 1. LA PERSPECTIVA DE GÉNERO..... | 10 |
| 1.1 Definición de conceptos..... | 10 |
| 1.2 De los estudios de la mujer a los estudios de género..... | 24 |
| 1.3 Aportaciones de la perspectiva de género..... | 32 |
| CAPÍTULO 2. LA VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA..... | 35 |
| 2.1 Antecedentes..... | 35 |
| 2.2 Definición..... | 38 |
| 2.3 Formas que adopta la violencia..... | 42 |
| 2.4 Factores que posibilitan la violencia en la pareja..... | 45 |
| 2.5 El ciclo de la violencia..... | 49 |
| 2.6 Consecuencias de la violencia en la pareja..... | 51 |
| 2.7 El perfil psicológico de la violencia..... | 53 |
| CAPÍTULO 3. LA CODEPENDENCIA FEMENINA..... | 61 |
| 3.1 Antecedentes..... | 62 |
| 3.2 Concepto..... | 65 |
| 3.3 Características de la codependencia femenina..... | 69 |
| 3.4 Factores que posibilitan la codependencia femenina..... | 82 |
| 3.5 Pautas para la recuperación..... | 88 |
| CONCLUSIONES..... | 102 |
| REFERENCIAS..... | 107 |

RESUMEN

En el presente trabajo, se muestra un panorama general en torno a la codependencia en mujeres que sufren violencia por parte de su pareja desde una perspectiva de género haciendo una revisión teórica en torno a dicha problemática con la finalidad reflexionar sobre el tema y brindar una explicación a la interrogante de por qué una mujer se muestra renuente a abandonar una relación, pese a todo el maltrato que recibe por parte de su pareja. Todo ello, con el propósito de contribuir al avance de su conceptualización y generar nuevas alternativas psicológicas para incidir en tal problemática.

A pesar de que la violencia y la codependencia han sido dos temas tratados de manera aislada, a lo largo del presente, se deja entrever la estrecha relación entre ambos, y la importancia que tiene la perspectiva de género en su estudio.

Por lo anterior, a lo largo de la presente investigación, se describe qué es la perspectiva de género, sus principales conceptos, así como sus principales aportaciones al tema. De igual manera, se muestra un panorama general en torno a la violencia dentro de la relación de pareja, haciendo una revisión de sus antecedentes, definición, factores que la posibilitan, las formas que adopta, el ciclo de la violencia, así como las consecuencias que tiene en la salud física y psicológica de la mujer, señalando también el perfil psicológico de la mujer maltratada y de los hombres que ejercen violencia.

Finalmente, se muestra un acercamiento en torno a la codependencia femenina, con la finalidad de comprender por qué a muchas mujeres les resulta tan difícil abandonar una relación de pareja. Para ello, se expone información en torno a sus antecedentes, conceptualización, orígenes, poniendo especial énfasis en las características que presentan las personas codependientes, así como las pautas que se deben tomar en consideración para la recuperación.

INTRODUCCIÓN

La violencia es un fenómeno que ha existido desde tiempos remotos y sigue estando vigente en la actualidad pese a los grandes cambios políticos, económicos y sociales que han acaecido a lo largo de este siglo. A pesar de los enormes esfuerzos que se han realizado a nivel mundial para erradicar cualquier forma de discriminación y violación a los derechos humanos, la violencia en sus múltiples modalidades sigue estando presente en la sociedad y no respeta raza, edad, condición social, ni religión.

A pesar de la indignación, el estremecimiento y el malestar que nos puede causar escuchar y pensar sobre las repercusiones que tiene la violencia en la vida de las personas, los medios de comunicación se han encargado de mostrarla como algo natural tanto en espacios públicos como privados; de esta manera, la violencia, al ser domesticada y convertida en un objeto que se puede tolerar y consumir, queda neutralizada, y se anula la carga negativa que ejerce sobre las personas, así, la violencia, permanece como algo legítimo e invisible (Velázquez, 2004).

La violencia además de poner en riesgo los derechos fundamentales y la integridad de los seres humanos, se ha convertido en una de las formas más usuales para resolver conflictos entre las personas. En sus múltiples manifestaciones, la violencia es una forma de ejercicio de poder y control hacia un determinado número de grupos sociales vulnerables mediante un comportamiento deliberado que provoca o puede provocar daños físicos, económicos, psicológicos y/o sexuales a otros seres humanos, y posee características particulares según el entorno social donde se manifieste tanto en ámbitos públicos como privados.

Es en el interior de la familia donde este fenómeno adquiere mayores dimensiones y afecta sistemáticamente a importantes sectores vulnerables de la población, especialmente a mujeres, niñas, niños, ancianos y ancianas, causando

daños a nivel físico, sexual y emocional, lo cual resulta preocupante por el impacto desfavorable que produce sobre la calidad de vida de la salud de las personas y las familias (Corsi, 2006).

Según el INEGI (2003), en uno de cada tres hogares del área metropolitana de la Ciudad de México se registra algún tipo de violencia y la mayoría de las agresiones son impartidas por el jefe del hogar, es decir, de cada 100 personas generadoras de violencia 91 son hombres y 9 mujeres.

Estas estadísticas demuestran que a pesar de que tanto las mujeres como los hombres pueden fungir como sujetos y objetos de la violencia, estos últimos son quienes la ejercen con mayor frecuencia, lo que implica que sea la mujer la que se convierta con mayor frecuencia en destinataria de la violencia.

Aunque la violencia ha existido desde épocas muy remotas, ha sido gracias a la creciente cantidad de publicaciones e investigaciones como se ha ido operando en la sociedad un incremento de la conciencia acerca del problema, el cual ha pasado a formar parte del temario de los organismos internacionales en el transcurso de las últimas décadas (Corsi, 2006).

Sin embargo, podemos vislumbrar con descontento que a pesar de todas las medidas que se han realizado a nivel internacional, la violencia contra las mujeres sigue estando presente en nuestro andar cotidiano y afecta a grandes sectores de la población tanto a nivel internacional como nacional.

En México y América Latina, la violencia contra la mujer por parte de su pareja, cónyuge o ex pareja, es una de las formas más frecuentes de violencia que se ejercen en el ámbito familiar y representa una de las principales barreras para el pleno desarrollo de las capacidades y derechos de la mujer (INEGI, 2003).

Según la Organización Panamericana de la Salud, en los países del continente americano, una de cada tres mujeres es víctima de la violencia, sin embargo, es importante resaltar que estos datos pueden variar de país a país, pues depende del número de casos que se denuncian y los que se quedan en el silencio.

La violencia contra la mujer es una manifestación de abuso de poder y dominación que se ejerce a través de acciones u omisiones físicas, psicológicas, sexuales o sociales que menoscaban su desarrollo integral, y que reflejan la asimetría que existe en las relaciones entre hombres y mujeres, la cual perpetúa la subordinación y desvalorización de lo femenino a lo masculino (Hirigoyen, 2006).

Este tipo de violencia, nace de un sistema de relaciones de género, en el cual se da por sentado la superioridad del hombre, así como la asignación de roles que postulan la dominación, el poder y el control a los hombres, y la sumisión, dependencia y aceptación de la autoridad masculina a la mujer. Las bases de la violencia contra la mujer se encuentran en una sociedad sexista donde se tiende a promover la desigualdad de las relaciones entre hombres y mujeres al permitir el ejercicio privado e institucionalizado del poder, el control, el dominio y la violencia (Nogueiras, 2005).

La violencia contra la mujer cuenta con una serie de características particulares, pero no es un fenómeno único, sino que difiere de cultura a cultura, y varía según el contexto familiar y social de cada persona. En este sentido, se puede entender a la violencia contra la mujer como un fenómeno multidimensional en el confluyen factores ideológicos, políticos económicos y sociales, que modifican la convivencia y la calidad de vida de la pareja, y por tanto la dinámica familiar (Andrés, 2004).

Las estadísticas indican que en nuestro país 1 de cada 5 mujeres sufre de violencia de la pareja actual (21.5%), 1 de cada 3 (34.5%) ha sufrido violencia de

la pareja alguna vez en la vida y 2 de cada 3 mujeres (60.4%) han sufrido de violencia familiar alguna vez en la vida (INEGI/INMUJERES, 2008).

De acuerdo con la información obtenida en la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2006 (ENDIREH) realizada a mujeres de 15 años y más, se tiene que de cada 100 mujeres 67 fueron víctimas de algún tipo de violencia a lo largo de su vida, siendo la violencia ejercida por la pareja, cónyuge o ex pareja la que se reportó con mayor frecuencia, es decir, de cada 100 mujeres de 15 años y más, 43 han sufrido algún tipo de violencia en la esfera emocional, económica, o sexual por parte de su novio, esposo o compañero (INEGI/INMUJERES, 2008).

El 26% de las mujeres solteras y el 46.6% de las casadas o en unión libre fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas; 62 de cada 100 mujeres separadas o divorciadas reportaron situaciones de violencia durante su unión mientras que un 30% siguieron siendo víctimas de violencia después de haber terminado su relación por parte de sus ex parejas (INEGI/INMUJERES, 2008).

Estas estadísticas, no sólo nos muestran el notable incremento de la violencia contra las mujeres dentro de las relaciones de pareja, sino que dejan entrever el impacto que tiene en la vida de las mujeres a nivel físico y psicológico.

En los últimos años, algunos estudios han revelado que la violencia incide de forma importante en la salud de la víctima al grado de que se han detectado con bastante frecuencia sintomatología depresiva, ansiedad, disminución de la autoestima y trastorno de estrés postraumático, abuso de sustancias e intentos de suicidio y frecuentes sentimientos de culpa, aislamiento social, dependencia emocional e incluso puede llevar a las mujeres al borde de la muerte, bien por homicidio o por suicidio (Velázquez, 2004 y García-Mina, 2003).

Tan sólo en el año 2001 se produjeron 51 370 muertes por causas violentas, de las cuales 10 679, es decir, el 20.8 % fueron de mujeres. De acuerdo con INEGI/INMUJERES (2008), la violencia contra las mujeres se puede apreciar a través del registro de muertes violentas, es decir, de los decesos por accidentes de vehículo, suicidios, homicidios, lesiones infligidas y de las que se ignora si fueron accidentales o intencionales.

Con base en lo anterior, se revela la gravedad del problema y la necesidad de generar medidas preventivas para erradicar la violencia en las parejas, pues las secuelas que deja no sólo quedan impregnadas en el cuerpo, sino que poco a poco van carcomiendo la identidad, la autoestima y la vida de las mujeres que son víctimas de abusos por parte de sus parejas.

Sin embargo, a pesar de que la violencia es un problema que salta a la vista por su magnitud, es un fenómeno que sigue permaneciendo oculto y relegado al ámbito de lo privado, pues a menudo las mujeres que han sido violentadas por su pareja no denuncian a sus agresores, principalmente por factores como la vergüenza, la presencia de creencias erróneas que se han gestado en el entorno familiar como la idea de que las conductas de violencia en pareja se circunscriben al ámbito privado, el aislamiento al cual son sometidas por sus agresores y la presencia a nivel psicológico de síntomas y conductas ansiosas, sentimientos de culpabilidad, miedo, baja autoestima, síntomas depresivos, dependencia, aislamiento emocional y síntomas vinculados a un posible trastorno por estrés postraumático (Garrido, 2006).

Pero resulta aún más sorprendente encontrar mujeres que a pesar de haber vivido una cadena constante de maltratos por parte de su pareja, justifican la mayor parte del tiempo a sus agresores, cediendo a sus demandas aludiendo que temen ser abandonadas y argumentando que aceptan los malos tratos porque 'deben' tener un hombre de respeto en casa que cuide de ella y de sus hijos, y en caso de haber realizado alguna denuncia, la retiran al poco tiempo, visitan a sus

parejas en las cárceles, incumplen órdenes judiciales de alejamiento o buscan constantemente a sus agresores ante el temor de que tengan una nueva pareja.

Este comportamiento de las mujeres resulta paradójico, pues a pesar de los daños recibidos por su pareja, habitualmente afirman con rotundidad que continúan queriéndolo con locura, y no sólo eso, sino que una ruptura de una relación de este tipo vendrá seguramente acompañada de intentos desesperados de retomarla, ante el miedo a la pérdida de la relación, o bien pueden iniciar una nueva relación con una pareja de similares características a la anterior (Lammoglia, 2004).

Según Lammoglia (2004), estas mujeres cuentan con características similares a aquellas que padecen una adicción, y se advierte en ellas la idea constante de *“no puedo vivir con él, ni puedo vivir sin él”*, de manera similar, hay un desgaste físico y emocional como el que padecen los adictos al alcohol o a las drogas, al no poder dejar de utilizar sustancias tóxicas, pues éstas dependen a tal grado de la relación que no se plantean la posibilidad de abandonar a su pareja. Nos encontramos así ante mujeres que presentan codependencia.

A grandes rasgos la codependencia engloba una serie de comportamientos emocionales, psicológicos y conductuales que conllevan a una persona a perderse a sí misma y ocuparse de la vida de otro(s) de una manera obsesiva, afectando su identidad y autoestima, y en el caso de las mujeres que son violentadas por su pareja, este fenómeno puede dar cuenta de por qué las mujeres no abandonan a sus agresores, aún estando al borde de la muerte, en los casos más extremos.

A pesar de que la codependencia no es un fenómeno exclusivo de las mujeres, puesto que puede presentarse también en hombres sin distinguir edad, condición social, cultural o económica, las mujeres son más vulnerables a convertirse en codependientes debido a los condicionamientos socioculturales y

mandatos opresivos que exigen que sean éstas quien proporcionen cuidado y protección a los demás, olvidándose incluso de su propia vida.

Los patrones de relación con los que cuentan las mujeres codependientes, como la incapacidad para poner límites, la falta de autoestima y de confianza, y otras tantas características, pueden dar cuenta de por qué las mujeres pueden pasar gran cantidad de años soportando todo tipo de violencia por parte de sus parejas, de ahí que la codependencia femenina y la violencia dentro de la relación de pareja se encuentren estrechamente vinculadas.

En este sentido, es importante resaltar que al abordar el tema de la violencia ejercida contra la mujer dentro de la relación de pareja y los rasgos de codependencia que presentan la mayor parte de ellas, la noción de género juega un papel sumamente importante.

El género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que se perciben entre los sexos, y se encuentra enraizado en los modelos normativos que cada cultura tiene acerca de cómo debe ser una mujer y un hombre, y tiene sus bases en una sociedad sexista que tiende a promover la desigualdad de las relaciones entre hombres y mujeres al permitir el ejercicio privado e institucionalizado del poder, el control, el dominio y la violencia, de ahí la necesidad de que el concepto de género como categoría de análisis resulte necesaria para el estudio de la violencia contra la mujer y la codependencia femenina, pues en la sociedad aún permanecen prácticas sociales, creencias y códigos de comportamiento diferenciados para cada sexo, mismos que conllevan a la creencia de que el hombre es superior a la mujer y tiene el derecho legítimo de dominar a la mujer por cualquier medio (Dohmen, 2004; Velázquez, 2004 y García-Mina, 2003).

A pesar de que en el transcurso de los años han surgido una gran cantidad de teorías que pretenden dar cuenta de tales problemáticas, la categoría de

género tiene especial relevancia porque permite analizar el problema de la violencia fuera del terreno biológico dejando al descubierto los mecanismos psicológicos a través de los cuales las diferencias cobran una dimensión de desigualdad, marginación, exclusión y juego de poderes (Dohmen, 2004 y Velázquez, 2004).

En este sentido, los estudios de género además de ser una herramienta útil para analizar y criticar las construcciones teóricas patriarcales, aportan una nueva forma de cuestionar la realidad a través de nuevas categorías para explicar aspectos no tenidos en cuenta antes de que se pusiera al descubierto el aspecto social de los géneros (Velázquez, 2004).

La perspectiva de género como instrumento de análisis en torno los papeles que se les han asignado a hombres y mujeres en la sociedad cobra especial importancia a partir de los años ochenta, y a partir de entonces ha sido incorporada en el campo de la psicología en sus diferentes áreas de intervención, aportando elementos de gran importancia en la investigación e intervención psicológica.

La importancia de abordar el tema de la codependencia en mujeres que sufren violencia por parte de su pareja no sólo radica en la denuncia que hace entorno a las condiciones de desigualdad y marginación que han vivido las mujeres en el transcurso de los años, sino que ofrece alternativas para que las mujeres logren un pleno desarrollo en el ámbito social, laboral, familiar y personal.

Partiendo de lo anteriormente expuesto, el objetivo de la presente investigación es presentar un panorama general en torno a los rasgos de codependencia que presentan las mujeres que sufren violencia por parte de su pareja, ofreciendo un acercamiento al tema desde la perspectiva de género con el propósito de contribuir al conocimiento del tema y para generar alternativas encaminadas a la prevención y apoyo a las mujeres que han vivido tales

problemáticas, con la finalidad de que éstas logren hacerse responsables de su propia vida, y logren un desarrollo un pleno desarrollo en los diversos ámbitos de su andar cotidiano.

A modo de presentación, en el capítulo 1, se explicará brevemente qué es la perspectiva de género, haciendo una revisión teórica de sus principales conceptos así como las aportaciones que ha hecho a la psicología, principalmente en el estudio de la codependencia femenina y la violencia dentro de la relación de pareja.

En el capítulo 2, se presentará un panorama general en torno a la violencia dentro de la relación de pareja, haciendo una revisión de sus antecedentes, definición, factores que la posibilitan, las formas que adopta, el ciclo de la violencia y las consecuencias que tiene en la salud física y psicológica de la mujer, así como el perfil psicológico de la mujer maltratada y de los hombres que ejercen violencia.

Finalmente en el capítulo 3, se explicitará qué se entiende por codependencia, integrando información correspondiente a sus antecedentes, conceptualización, orígenes y poniendo especial énfasis en las características que presentan las personas codependientes, principalmente las mujeres. Por último, se presentan algunas pautas para la recuperación, con la finalidad de ayudar a las mujeres que se encuentran en esta situación.

CAPÍTULO 1. LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

La perspectiva de género, es en la actualidad una de las herramientas de gran utilidad en las distintas disciplinas, sobre todo en la psicología, para analizar cómo las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales que se atribuyen a hombres y mujeres en torno a la diferencia sexual, configuran la subjetividad de las personas.

Por ello, en el presente capítulo se exponen algunos de los conceptos que se derivan desde la perspectiva de género. Se presenta el concepto de género y sexo, rol de género, identidad de género, estereotipos de género y equidad de género, y se describe cómo surgió la perspectiva de género, haciendo un breve recorrido por los estudios de la mujer. Finalmente se exponen algunas de las aportaciones de la perspectiva de género a la psicología, haciendo énfasis en la importancia que tiene para el estudio de la codependencia en mujeres que sufren violencia por parte de su pareja.

1.1 Definición de conceptos

A continuación se exponen algunos conceptos que son importantes desde la perspectiva de género, haciendo una revisión de diversos autores. Uno de los primeros conceptos que es importante tomar en consideración es el de sexo.

Ante la interrogante ¿por qué la diferencia sexual implica desigualdad social?, se ha abierto el debate sobre lo que es determinante en el comportamiento humano: ¿los aspectos biológicos o los socioculturales?. Este debate se ha suscitado a través de los años para esclarecer hasta dónde ciertas características y conductas son aprendidas por la cultura o si se encuentran inscritas genéticamente en la naturaleza humana, y ha cobrado una fuerza especial en lo que respecta a las relaciones entre hombres y mujeres (Lamas, 2003).

Sexo y género, son dos conceptos que han sido retomados por diversas disciplinas para tratar de desentrañar algunas cuestiones que conciernen a la raza humana. Sin embargo, a pesar de su utilidad, en la actualidad existe cierta confusión terminológica y conceptual respecto a ambas categorías, razón por la cual es importante hacer una distinción entre ambas, pues aluden a distintos procesos.

Para esclarecer dicha confusión y comprender los significados que se les han atribuido a ambos términos, a continuación se presentan algunas definiciones que algunos autores han elaborado al respecto. Para Andrés (2004; pág. 24), el sexo:

“es un término que se refiere a las características biológicas y a las estructuras que se relacionan con la reproducción. Se habla de sexo cromosómico, de sexo genital refiriéndose a genitales externos e internos y de sexo hormonal. En la mayoría de los animales el sexo se divide en machos y hembras con genotipos y fenotipos diferenciados”.

Otra definición es la de INMUJERES (2007; pág.119), que lo define como:

“El conjunto de diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres (varón o hembra). Esto incluye la diversidad evidente de sus órganos genitales externos e internos, las particularidades endocrinas que las sustentan y las diferencias relativas a la función de procreación”.

Tomando en cuenta las definiciones anteriores, se puede destacar que el sexo sólo hace referencia a las diferencias biológicas, cromosómicas, anatómicas y fisiológicas existentes entre hombres y mujeres en función de sus genitales internos y externos (o se es mujer/hembra, o se es varón/macho). Estas características se encuentran determinadas desde el momento del nacimiento

como el RH en la sangre, el color de la piel y los ojos, la capacidad para la reproducción, entre otras.

Sin embargo, esta categoría por sí misma no da cuenta de la discriminación que ha existido entre hombres y mujeres a través del tiempo, ni de la desigualdad y diferente participación de ambos en las diversas instituciones sociales, políticas, económicas y religiosas, por ello, es importante tomar en consideración qué se entiende por género.

Desde un punto de vista descriptivo, el género puede entenderse como el conjunto de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, valores, conductas y actividades que diferencian a mujeres y hombres a partir de las diferencias sexuales y configura aquello que se denomina masculino o femenino. Esta diferenciación más que tomarse como algo natural e invariable es producto de un largo proceso histórico de construcción social que no sólo produce diferencias entre los géneros femenino y masculino, sino que también implica desigualdades y jerarquías entre ambos (Meler y Burín, 2000).

De lo anterior, se desprende la idea de que el sexo y el género, no pueden emplearse como sinónimos, pues aluden a distintos procesos, tal y como lo menciona Del Castillo (2002; pp.56-57) retomando un fragmento de Seyla Benhabib:

“El género es una categoría relacional que busca explicar una construcción de un tipo de diferencia entre los seres humanos. Las teorías feministas, ya sean psicoanalíticas, postmodernas, liberales o críticas coinciden en el supuesto de que la constitución de diferencias de género es un proceso histórico u social, y en que el género no es un hecho natural. Aún más...es necesario la posición misma entre sexo y género. La diferencia sexual no es meramente un hecho anatómico, es la construcción e interpretación de la diferencia anatómica es ella misma un proceso histórico y social. Que el varón y la hembra de la especie difieren es un hecho, pero es un hecho también siempre construido

socialmente. La identidad sexual es un aspecto de la identidad de género. El sexo y el género no se relacionan entre sí como lo hacen la naturaleza y la cultura, pues la sexualidad misma es una diferencia construida culturalmente.

Por otra parte, es importante mencionar que a pesar de que el género es una categoría de índole universal como la de raza, sexo, edad, o clase social, se encuentra sometido a cambios históricos y sociales, y puede variar de una sociedad a otra, tal y como lo menciona Andrés (2004; pág.24):

“El género define el conjunto de características diferenciadas que cada sociedad asigna a hombres y a mujeres. Como la asignación se realiza en el nacimiento, en función de los genitales externos, tiende a confundirse sexo con género, por lo tanto, biológico con social. Es pues una categoría universal que atañe a todos los seres humanos que predeterminará nuestras vidas desde el nacimiento. Las características y valores asignados a mujeres y hombres son distintos según las diferentes sociedades, pero todas tienen en común que los hombres han de tener valor, fortaleza, autoridad y dominio; y las mujeres, en el polo opuesto, han de ser fundamentalmente buenas, en el sentido de obedientes y sumisas”.

Lo anterior permite comprender que a pesar de que las actividades, posición, limitaciones y posibilidades de hombres y mujeres varían de cultura a cultura, lo que se mantiene constante es aquello que se considera como masculino o femenino, lo que se define como propio de cada sexo, o sea el género, de ahí que muchos de los atributos que son considerados como ‘naturales’ son en realidad construcciones sociales en relación con el sexo biológico de las personas, de lo cual se desprende que la posición de la mujer no está determinada biológicamente, sino culturalmente.

De la misma manera, Silva (2004; pp.17-18) plantea que el género, además de dar valoraciones diferentes a hombres y mujeres, trae como resultado sistemas sociales no equitativos:

“Los conceptos de masculinidad y feminidad han sido construidos por los grupos humanos a partir de las diferencias biológicas, atribuyendo características simbólicas, como llanto, valentía, sumisión, etc., dando así valoraciones diferentes a las mujeres y a los hombres, dejando como resultado en la mayoría de los sistemas sociales no equitativos”.

Teniendo en cuenta las ideas anteriormente expuestas, el género puede definirse como una construcción social que marca los comportamientos, actitudes, valores, creencias y representaciones de hombres y mujeres, y que la sociedad considera como válidos y aceptables. Esta diferenciación entre hombres y mujeres se realiza desde el momento del nacimiento (en la actualidad el sexo puede identificarse incluso antes del nacimiento) a partir de la diferencia sexual, y configura aquello que se entiende como masculino o femenino a través de los procesos y socialización.

Estas diferencias que se han establecido entre hombres y mujeres han sido causa de marginación, desigualdad y subordinación, sobre todo de éstas últimas, pues se piensa que al tener la capacidad biológica para la reproducción, su vida debe limitarse únicamente a la esfera privada, para ser madre, esposa y ama de casa, independientemente de las actividades que realice en el espacio público. Sin embargo, es importante destacar que cuando se habla de género no se puede reducir su uso a aspectos relativos a la problemática de la mujer, por el contrario, es importante considerar que el género implica tanto a hombres como mujeres, y las relaciones entre ambos (Silva, 2004).

El género, ha sido retomado por distintas disciplinas como categoría de análisis de la construcción social de lo masculino y lo femenino, y aunque existen divergencias en su conceptualización, cuenta con algunos rasgos característicos. Según Meler y Burín (2000), el género:

- a) Es siempre relacional, es decir, abarca las relaciones entre el género masculino y femenino así como las relaciones intragénero, y se interesa por

analizar cómo se establecen las relaciones de poder dentro del ámbito familiar y las huellas que dejan en la construcción de la subjetividad masculina y femenina.

- b) Se trata de una construcción histórico-social, es decir, se fue produciendo a lo largo del tiempo de distintas maneras en la religión, los criterios médicos y científicos, y los aparatos jurídicos.
- c) El género jamás aparece de forma pura sino entrecruzado con otros aspectos de la subjetividad humana, como lo son la raza, religión, clase social, edad, etcétera.

Como categoría de análisis, el género comenzó a ser utilizado con una acepción específica en las ciencias sociales (distinta de la que hacía referencia a tipo o especie), a partir de la década de los setenta pese a que aparece como explicación en 1949 en “El segundo sexo” de Simone de Beauvoir. En esta publicación Beauvoir desarrolla una formulación sobre el género en donde plantea que las características humanas consideradas como “femeninas” son adquiridas por las mujeres mediante un complejo proceso individual y social, en vez de derivarse “naturalmente” de su sexo, sin embargo, es a finales de los años ochenta y principios de los noventa cuando el género comenzó a tener impacto en América Latina (Lamas, 2003).

Aunque ya en 1955, la antropología fue una de las ciencias que comenzó utilizar la categoría género con John Money, quien propuso el término ‘papel de género’ (*gender role*) para describir el conjunto de características atribuidas al comportamiento de hombres y mujeres, la categoría género fue utilizada por primera vez en el ámbito de la psicología en su vertiente médica por Robert Stoller en “*Sex and Gender*” en 1968 (Silva, 2004; Del Castillo, 2002 y Meler y Burín, 2000).

Stoller retomó el término desde la perspectiva del análisis de la subjetividad, estableciendo con mayor claridad la diferencia entre sexo y género basándose en

investigaciones sobre niños y niñas que debido a problemas anatómicos congénitos habían sido educados con base en el sexo que no se correspondía anatómicamente con el suyo. Estos estudios hicieron suponer a Stoller que lo que determina la identidad y el comportamiento de género no es el sexo biológico, sino el hecho de haber vivido desde el nacimiento, experiencias, ritos y costumbres asignadas a cierto género, aludiendo que la asignación y adquisición de la identidad tiene más carga que lo genético, lo hormonal y lo biológico (Silva, 2004).

Según Del Castillo (2002; pág. 57), estas ideas surgieron a partir de una experiencia ocasionada por un accidente médico:

“Este accidente ocurrió cuando al circuncidar a una pareja de gemelos a uno de ellos el médico le cercenó el pene. Ante esto el médico lo operó completamente y transformó lo que era el pene en clítoris, convirtiéndolo en mujer, criándolo como tal e inculcándole patrones socioculturales femeninos. De ahí que el médico concluyera que el comportamiento de los sexos lo determina la circunstancia de haber vivido desde el nacimiento en una sociedad, donde están predeterminadas las conductas y valores correspondientes a la persona según su sexo”.

Las reflexiones de Stoller, abrieron un nuevo campo para la interpretación del problema de la desigualdad de los sexos y, dieron paso al reconocimiento de la diferencia entre sexo (aludiendo meramente a aspectos biológicos) y género (entendido como constructo social), dejando entrever el impacto que tiene el género en la construcción de la identidad de las personas.

A partir de esta distinción entre sexo y género, la categoría género comenzó a cobrar importancia por su carácter práctico y analítico, dando paso al reconocimiento de la diferencia entre sexo y género, para explicar y cuestionar aquellas actitudes, ideas, valores y creencias sexistas que promueven la discriminación, la marginación y la desigualdad entre hombres y mujeres. De ahí que el género como categoría de análisis resulte de vital importancia en distintas

disciplinas como una herramienta para promover la equidad y la justicia entre hombres y mujeres.

Otro de los conceptos básicos que se debe tomar en cuenta cuando se aborda la perspectiva de género es el de rol de género.

Cada sociedad construye sus modelos de conducta en torno a la diferencia sexual de los miembros que la conforman, atribuyéndoles ciertas características, valores, actitudes, creencias y significados a las acciones que deberán desempeñar o se espera que desempeñen hombres y mujeres. Estas expectativas, además de expresar las diferencias entre hombres y mujeres, limitan la participación de cada uno/una en las instituciones sociales, políticas, económicas y religiosas, y son causa de discriminación y desigualdad.

A los valores, creencias, funciones, tareas, responsabilidades y otras tantas características que una sociedad espera de hombres y mujeres en una determinada sociedad se le denomina “rol o papel de género”.

Los roles de género se conforman por el conjunto de normas y prescripciones que la sociedad establece sobre lo que “debe” entenderse por masculino y femenino, y dado que están determinados socialmente se cuestionan muy pocas veces, limitando así el potencial de las personas al estimular o reprimir sus comportamientos en función de su adecuación al género (Lamas, 2003 y Del Castillo, 2002).

Según Del Castillo (2002), la interiorización del género se produce en la primera infancia y es a través de la familia, y los vínculos que se establecen con padres, amigos y pares donde se van forjando los diferentes roles.

Desde edades muy tempranas se espera que las niñas sean tiernas, amorosas y delicadas, mientras que de los niños se espera que sean valientes,

fuertes, y que oculten a toda costa sus sentimientos porque “llorar es cosa de niñas”, y ya desde pequeños se les enseñan las tareas que corresponden a cada cual. Por ejemplo, a las niñas se les enseña a participar en las tareas domésticas o el cuidado de los otros a través de juegos como “la comidita” o “las muñecas”. Ejemplo de esto son las frases que se les enseña a las mujeres, tales como: “debes aprender a cocinar, sino ¡imagina qué va a decir tu marido!” o “tienes que aprender a cambiar pañales”. A los niños, por el contrario, se les enseña a ser fuertes, a no mostrar debilidad, y a defender su hombría a toda costa. Se les dice: “si te pegan demuéstales que tú eres el más fuerte”, “¡no llores!”, “aguántate, pareces vieja”, y otras tantas expresiones que suelen utilizarse para que los niños y niñas aprendan el rol o papel que cada cual debe desempeñar en la sociedad.

Según Moreno y cols., (2003), en nuestra cultura mexicana se espera que hombres y mujeres posean ciertas características: en el plano físico se espera de las mujeres que posean genitales femeninos y un cuerpo delgado o con curvas prolongadas, mientras que para los varones se otorga valor a los genitales, donde además de encuentra sobrevalorado el tamaño, así como a la fuerza y resistencia física. Desde lo psicológico se espera que las mujeres cuenten con ciertas características como la sutileza, delicadeza, susceptibilidad, sensibilidad, vulnerabilidad, debilidad, ternura, sacrificio y seducción, y se espera que los varones sean valientes, objetivos, con fortaleza emocional, y que tenga una debilidad inevitable por las mujeres y por el sexo, lo cual lo lleva a ser ‘infel por naturaleza’.

En la actualidad, a pesar de los cambios socioeconómicos que se han suscitado y a través de los cuales existe una mayor participación de hombres y mujeres en aquellos ámbitos que les estaban vedados, se espera que hombres y mujeres además de cumplir con los roles tradicionales que se les han asignado, por ejemplo, que el hombre sea el proveedor económico y que la mujer sea madre, esposa, ama de casa y esté a cargo del cuidado y educación de los hijos, deben cumplir con las nuevas expectativas que tiene la sociedad respecto a ellos

y ellas. Por ejemplo, de acuerdo a las expectativas sociales, la mujer en la actualidad además de ser ama de casa, esposa y madre, tiene que ser independiente, autónoma e involucrarse en actividades productivas para el sustento de su familia, lo cual a menudo, es causa de desequilibrio emocional en las mujeres ante las exigencias que la sociedad les impone.

Por estas razones, se puede afirmar que los roles de género tienen un enorme peso en la vida de las personas, pues a partir de ellos se construyen las vivencias, la afectividad, la autoestima y la psicología de las personas. Sin embargo, es importante recalcar que estos roles no determinan el modo de vida de los individuos, pues una persona puede estar o no de acuerdo con los roles que representa, y tiene la posibilidad de construir nuevas formas de concebir la masculinidad y la femineidad, eligiendo aquellos valores, creencias, tareas o responsabilidades que le permitan tener un pleno desarrollo a nivel personal.

Ahora bien, después de haber descrito qué se entiende por rol de género, es necesario comprender qué es la identidad de género.

En cada sociedad, hombres y mujeres se identifican a lo largo de su vida con el grupo al que pertenecen, con su clase, edad, religión, con el lugar en el que se vive e incluso en relación con el saber dependiendo de la educación que hayan recibido. En este sentido, se puede entender a la identidad como aquello que es propio de cada individuo o grupo, y permite esclarecer las relaciones entre el individuo y su entorno. Sus expresiones varían de persona a persona en función de las referencias culturales, geográficas, religiosas y lingüísticas, entre otras (INMUJERES, 2007).

En términos de género, la identidad, según Andrés (2004; pág. 24), puede entenderse como:

“la autopercepción que cada persona tiene de sí misma y que va a determinar nuestra forma de sentirnos, de pensarnos, y de sentir y pensar el mundo en el vivimos, que a su vez determina nuestro comportamiento”.

A diferencia de la asignación de género que se realiza desde el momento del nacimiento y a través de la cual se establecen diferencias entre hombres y mujeres en función de los genitales, la identidad de género hace referencia a la experiencia privada de masculinidad y feminidad, y se adquiere alrededor de los 2 o 3 años cuando el infante logra identificarse con juegos, actitudes, comportamientos, sentimientos y otras manifestaciones del sexo al que pertenece. Así, por ejemplo, desde edades tempranas a los niños se les educa para la fortaleza, la seguridad, la autonomía y a las niñas para la debilidad, la inseguridad y la dependencia (Lamas, 2003 y Del Castillo, 2002).

Estas características que cada sociedad asigna a hombres y mujeres son internalizadas a través de los procesos de socialización, y estructuran la experiencia vital de los niños cuando se saben o asumen como pertenecientes al género masculino o femenino. Así, por ejemplo, es muy común observar a los niños y niñas rechazar algún juego porque pertenece al género contrario o aceptar sin cuestionamiento algunas tareas o juegos porque forma parte del propio género (Lamas, 2003).

La identidad de género, tiene un peso crucial en la personalidad de cada uno/una e interviene en gran medida en la forma de pensar, de sentir, de actuar y de entender el mundo, y debido a que se adquiere desde edades tempranas, algunas autoras (Lamas, 2003; Del Castillo, 2002 y Andrés, 2004) coinciden en que, una vez asumida la identidad de género es casi imposible cambiarla, lo cual puede desencadenar conflictos en la persona porque su estructura emocional aprendida no coincide con su pensamiento racional.

Sin embargo, es importante mencionar que debido a que la estructura de la personalidad no es permanente, cada individuo puede prescindir y modificar a

través del trabajo personal, aquellos valores, comportamientos y actitudes que se han aprendido socialmente por otros valores, comportamientos y actitudes que le posibiliten actuar de manera más saludable y satisfactoria.

Este trabajo no sólo requiere de un compromiso personal, sino que también implica cuestionar todas aquellas ideas que se tienen en torno a lo que debe ser un hombre o una mujer.

En cada persona, y en cada sociedad se encuentran arraigadas una serie de creencias a través de las cuales se vive e interpreta el mundo. Muchas de estas creencias existen y subsisten incluso cuando se demuestra que son erróneas, como el hecho de que se piense que los hombres son fuertes y las mujeres débiles.

Sobre la base de estas creencias surgen los estereotipos de género. Los estereotipos de género según INMUJERES (2007; pág. 62):

“son creencias sobre colectivos humanos que se crean y comparten en y entre los grupos dentro de una cultura determinada....reflejan las creencias populares sobre las actividades, los roles, rasgos, características o atributos que distinguen a las mujeres de los hombres”.

En este sentido, los estereotipos de género pueden definirse como aquellas creencias que surgen en una determinada sociedad y que reflejan las concepciones en torno a cómo deben ser los hombres y las mujeres, es decir, son construcciones sociales que surgen desde edades tempranas a través de los diversos ámbitos en los que se desenvuelve una persona, como son la familia, la comunidad, la escuela, entre otros.

A esta definición hay que añadir que los estereotipos son a menudo muy rígidos, y de acuerdo con algunas autoras (Andrés, 2004 y Del Castillo, 2002), funcionan como armas para reprimir aquellos rasgos que no concuerdan con lo que

socialmente se espera o se identifica como masculino o femenino y, alimentan el ideal femenino y el ideal masculino a través de los diferentes agentes de comunicación, mediante los cuales se reproducen actitudes sexistas, especialmente la publicidad que precisa de estos estereotipos para aumentar el consumo. Así por ejemplo, el ideal femenino es que las mujeres sean sensibles, tiernas, dependientes, sumisas, y que den todo por el cuidado de su familia, en cambio, si se presentan mujeres independientes, asertivas y que se desenvuelven en el ámbito laboral, se les descalifica por no cumplir con las expectativas que la sociedad tiene de ellas.

Así, mediante los estereotipos de género no sólo se venden estos ideales de hombre y mujer como naturales, eternos e inalterables, sino que muchos de estos estereotipos desembocan en situaciones de violencia y desigualdad en el ámbito familiar, económico, educativo y laboral, limitando así el desarrollo personal de cada individuo.

No obstante, sería erróneo considerar a los medios de comunicación sólo como agentes reproductores de estereotipos, pues al ser agentes de difusión social, pueden fungir como herramientas o alternativas para modificar aquellos estereotipos que se han gestado acerca de los papeles de hombres y mujeres, fomentando valores como el respeto, la tolerancia, el diálogo y la equidad.

La equidad de género, es uno de los principales ejes sobre los que basa su actuación la perspectiva de género, razón por la cual es primordial conocer a qué hace referencia este concepto.

Gran parte de los modelos sociales de conducta impuestos por la sociedad, sobre todo por aquellas que tienen una estructura patriarcal, no sólo han marcado las diferencias entre hombres y mujeres, sino que han sido causa de desigualdades y asimetrías reflejadas en el ámbito familiar, laboral, en la sexualidad y participación social, así como en las relaciones interpersonales,

donde a menudo existe alguien que posee el poder y alguien que obedece, y que por tanto posee menor jerarquía.

Esta situación ha sido una de las principales barreras para el desarrollo integral de la sociedad tanto de hombres como mujeres de cualquier edad y condición social, y refleja la necesidad de llevar a cabo en la vida cotidiana, en el ámbito educativo, laboral y familiar aquellos principios emparentados con la equidad de género.

Según INMUJERES (2007; pág. 59), la equidad:

“es un principio de justicia emparentado con la idea de igualdad sustantiva y el reconocimiento de las diferencias sociales. Ambas dimensiones se conjugan para dar origen a un concepto que define la ‘equidad’ como una ‘igualdad en las diferencias’, entrelazando la referencia a los imperativos éticos que obligan a una sociedad a ocuparse de las circunstancias y los contextos que provocan desigualdad con el reconocimiento de la diversidad social, de tal forma que las personas puedan realizarse en sus propósitos de vida según sus diferencias”.

De la definición anterior se desprende la idea de que la equidad de género además de buscar la igualdad de oportunidades de acceso y control de servicios, recursos, información y toma de decisiones, implica el respeto a las características individuales reconociendo las diferencias psicológicas y biológicas entre hombres y mujeres.

En este sentido, la equidad de género, lejos de considerar a hombres y mujeres como entes intercambiables busca la igualdad de derechos (pero no la uniformidad de las personas) así como el reconocimiento de las capacidades y necesidades de hombres y mujeres tratando de favorecer las diferencias interpersonales. Lo anterior con la finalidad de transformar las relaciones jerárquicas por relaciones cooperativas y democráticas en donde exista igualdad,

cooperación, respeto, tolerancia, diálogo y apoyo, así como el reconocimiento de la individualidad.

Esta situación requiere de la participación y el compromiso de toda la sociedad en general en los diversos ámbitos y a través del trabajo personal para combatir la discriminación y desigualdad que aún prevalece en nuestra cultura.

1.2 De los estudios de la mujer a los estudios de género

Dentro de los antecedentes de los estudios de género se encuentran los estudios de la mujer los cuales pusieron al descubierto las condiciones opresivas, así como la discriminación y exclusión de las mujeres en el ámbito social, político y económico.

A pesar de que las ideas en torno a la inferioridad femenina las podemos encontrar en los enunciados de Platón y Aristóteles, las mujeres comenzaron a reclamar sus derechos como ciudadanas a partir de la Revolución Francesa y la Ilustración en los siglos XVII y XVIII, cuando aparecieron en Europa y Estados Unidos los valores de la modernidad, implícitos en términos “igualdad, libertad y fraternidad” (Silva, 2004 y Meler y Burín, 2000).

A partir de estas ideas cobra auge el feminismo, un movimiento social, intelectual, cultural y político que revolucionó y cuestionó aquellas esferas del saber que tienen como objeto de estudio al ser humano, al hacer una denuncia de las condiciones de opresión, discriminación y desigualdad de las mujeres a través de la historia (García-Mina, 2003).

El feminismo, tiene sus orígenes en el siglo XVII y XVIII a partir de las ideas de la Ilustración, con los ideales de igualdad, fraternidad y libertad, así como la propuesta de incorporar a todos los sujetos sociales en la construcción de una sociedad orientada hacia el progreso. Dentro de este contexto de la modernidad,

la guerra civil inglesa, la revolución francesa y la revolución industrial trajeron consigo una serie de cambios políticos, económicos y científicos que incidieron notablemente en la vida social de la familia y de las mujeres.

A finales del siglo XVIII las mujeres comienzan a defender sus derechos en las instituciones, en las fábricas y expresan su descontento y carácter crítico a través de algunos escritos, entre los que destacan la “Declaración de los derechos de la mujer ciudadana” (1791) de Olympe Gouges y seis semanas más tarde con “Vindicación de los derechos de la mujer” redactado por Mary Wollstonecraft (García-Mina, 2003).

No obstante, aún cuando la expansión capitalista de la revolución industrial había permitido la incorporación masiva al mercado laboral y el acceso a la educación a las mujeres, éstas seguían siendo discriminadas y excluidas de estos campos, y fue hasta el siglo XIX cuando se comenzó a hacer visible la idea de igualdad de derechos, y fue adquiriendo peso el movimiento sufragista que reclamaba el derecho al voto de las mujeres a través de los movimientos obreros en los que se exigía la participación social, económica y educativa igualitaria para ambos sexos. En este mismo siglo las universidades e instituciones académicas abrieron por primera vez las puertas a las mujeres, con la creación de colegios universitarios, lo cual permitió el acceso de las mujeres a la educación superior, y a finales del siglo XIX, la educación superior universitaria era ya un derecho conseguido en Francia, Inglaterra, Bélgica, Holanda, Italia, Noruega, Suiza, Dinamarca, España, Estados Unidos, Grecia, Rumanía, Australia, Rusia y Alemania (García-Mina, 2003 y Meler y Burín 2000).

Sin embargo, tal y como lo menciona García-Mina (2003; pág.46), las mujeres seguían siendo un ente invisible en la historia, al ser excluidas de los saberes de la ciencia, y su ausencia como sujetos sociales quedaba ensombrecida por la omnipotente presencia de los varones como modelo y medida de todas las cosas al ser considerado como el único objeto y sujeto digno

de interés social y científico, pese a los cambios que se habían suscitado en este siglo:

“La mujer era considerada como ‘lo otro’ una especie de categoría vacía, rebosante de rasgos no masculinos e incapaz de ser agente de su propia existencia”.

Fue hasta inicios del siglo XX cuando las mujeres comenzaron a hacerse presentes en el espacio público al incorporarse a organizaciones científicas y trabajos que hasta ese entonces eran considerados únicamente para los hombres. Sin embargo, en aquella época las mujeres sólo podían anhelar a puestos inferiores y con escaso reconocimiento, puesto que los cargos que implicaban “poder”, les estaban vedados.

Esta situación estuvo presente en diversos ámbitos y disciplinas, tal es el caso de la psicología que al igual que otras ciencias, justificaba y legitimaba las situaciones de discriminación y desigualdad entre los sexos a través de su discurso.

Según García-Mina (2003; pág.46), la psicología era una “psicología sin mujeres”, por lo menos en la primera mitad del siglo XX:

“Las mujeres no sólo estaban más o menos ausentes como objetos y sujetos de investigación, sino que el discurso que se hacía sobre ellas era abstracto, mitificador y en gran medida vacío de sus experiencias y sus condiciones de vida. El varón era considerado la norma y la feminidad, su desviación”.

En este mismo siglo, después de la Segunda Guerra Mundial, las condiciones de vida de las mujeres sufrieron grandes transformaciones, sobre todo en el ámbito laboral y educativo, a partir de los cambios que se suscitaron en esta época como el avance en el control de la natalidad, el desarrollo técnico-industrial, el crecimiento del sector servicio, el incremento de divorcios y de

familias dirigidas por mujeres y el creciente número de mujeres fuera del matrimonio, creando así las condiciones en contra de la discriminación por raza, sexo o religión, extendiéndose incluso el derecho al voto al resto de los países occidentales que aún no lo habían conseguido (García-Mina, 2003 y Meler y Burín, 2000).

A mediados de los años sesenta surgen nuevos movimientos sociales, principalmente en Estados Unidos, entre los que destacan el movimiento pacifista de los hippies, el de la lucha contra la discriminación racial (negros), contra la discriminación religiosa (judíos), y el de las feministas. Este último movimiento denominado “la segunda ola del feminismo” (la primera había sido las de las sufragistas) se levanta en Estados Unidos y Europa a finales de los años sesenta, y se difundió en otros países de América, Oriente y África en los años setenta ante la interrogante ¿por qué la diferencia sexual implica desigualdad social? (Lamas, 2003).

Este movimiento puso en cuestión la supuesta “naturalidad” de la subordinación de las mujeres, y se hizo una crítica de aquellos rasgos de la opresión patriarcal, en particular sobre la sexualidad femenina enclaustrada en la esfera familiar y de la función reproductora, y se vio alentado por textos como “El segundo sexo”, de Simone de Beauvoir (1949); “La mística de la feminidad”, de Betty Friedan (1963); “Política sexual”, de Kate Millet (1969) y “La dialéctica del sexo” de Shulamith Firestone (1970) (García-Mina, 2003).

A principios de la década de los setenta, aparecen en el escenario académico los *Women's Studies* que permitieron a filósofas, literatas, antropólogas, historiadoras, psicólogas, sociólogas, teóricas de la ciencia, biólogas y otras tantas, revisar los supuestos epistemológicos existentes hasta ese entonces, cuestionando los diferentes significados que desde las ciencias se han atribuido a hombres y mujeres, denunciando las relaciones de desigualdad entre hombres y mujeres, así como las condiciones de producción y reproducción del

sexismo en el discurso de las ciencias. Así, de la mano de teóricas como Kate Millet, Ann Oakley, Gayle Rubin y Natalie Davis, la categoría género se introdujo en las ciencias sociales para analizar las diferencias entre hombres y mujeres, no como discurso naturalista, sino como una construcción social que ha limitado las potencialidades humanas (García-Mina, 2003).

En esta misma década surgió el “feminismo de la diferencia” que sostiene que ser diferente es lo que enaltece a las mujeres: su irracionalidad, su sensibilidad y sensualidad se ubicarían por encima de los valores masculinos, tal y como lo mencionan Meler y Burín (2000; pág.36):

“El feminismo de la diferencia propone una mayor participación de las mujeres como consecuencia de estratos más evolucionados del progreso de la sociedad tecnológica, en sus modos de construcción de bienes simbólicos y de subjetividades, desde otra subjetividad y con otro pensamiento de la realidad. Se busca legitimar subjetividades construidas sobre la base de la indagación en la ‘otra’ corporeidad, en la palabra de la mujer, en su imaginario, con el objeto de resignificar los viejos significados patriarcales”.

En esta misma época, tal y como lo destacan los autores anteriormente mencionados (pág.28), comenzó a haber una mayor apertura en torno a la producción teórica e investigaciones relativas a las mujeres con seminarios y departamentos de estudios de la mujer:

En sus comienzos, los estudios de la mujer se proponían responder a los siguientes interrogantes: a) ¿cómo entender la diferencia entre sexos, sus orígenes, sus implicaciones sociales?; b) ¿las teorías vigentes permiten comprender esas diferencias, o meramente reproducen los prejuicios y estereotipos culturales?; c) en una cultura donde la producción de conocimientos ha estado predominantemente a cargo de los hombres, ¿llevaría esta situación a una visión parcial y sesgada de las mujeres?; d) si las mujeres hubieran participado en la construcción del conocimiento, ¿cuáles

serían sus supuestos básicos, sus criterios de cientificidad, sus lógicas, sus metodologías?”.

Estos avances en torno a los estudios de la mujer además de representar una revolución del conocimiento, tuvieron gran impacto en el campo humanístico y en el de las ciencias sociales, focalizándose más en disciplinas como la psicología, sociología, antropología, derecho, letras y educación.

No obstante, pese a que los estudios de la mujer habían cobrado gran importancia al poner al descubierto la marginación social de las mujeres en el ámbito público, al denunciar los prejuicios sexistas con que es percibida la sexualidad femenina, al someter a debate y ofrecer mejores criterios para la atención de la salud mental y reproductiva de las mujeres, así como al ampliar la perspectiva de inserción educativa de las mujeres, fue a partir de los años ochenta cuando se comenzaron a cuestionar los preceptos de igualdad entre hombres y mujeres, y se dejó entrever el reconocimiento de la diferencia.

A inicios de los años ochenta, algunas de las vertientes de los estudios de la mujer, sobre todo en las sociedades industrializadas se encontraron con algunas limitaciones inherentes a la perspectiva unidireccional con la que encaraban su objeto de estudio, pues el hecho de enfocarse exclusivamente al problema de las mujeres no les permitía tener una visión de conjunto, considerando al ‘otro’ como no pensado, significado, ni deconstruido (Silva, 2004 y Meler y Burín, 2000).

Fue así como se comenzó a forjar una corriente más abarcadora tratando de avanzar en las relaciones entre hombres y mujeres, dando paso a los estudios de género.

Los estudios de género pretenden dar cuenta de la manera en que son asignadas ciertas características tanto a hombres como mujeres haciendo una distinción entre el sexo y el género y denuncian las condiciones de desigualdad y

marginación de las mujeres y hombres en determinadas áreas de poder donde podrían desplegar su subjetividad con la finalidad de ofrecer nuevas construcciones de sentido para que hombres y mujeres perciban de manera distinta su masculinidad y feminidad y reconstruyan los vínculos entre ambos a través de la justicia y la equidad, más que en la opresión y discriminación (Lamas, 2003 y Meler y Burín, 2000).

En este sentido, tal y como lo menciona Lamas (2003), los estudios de género rechazan el hecho de que hombres y mujeres sean por “naturaleza” lo que la cultura designa como características masculinas o femeninas, y se asume la idea de que las formas de sentir, de ser y de actuar se asumen mediante un complejo proceso individual y social: el proceso de adquisición del género.

A menudo, a los estudios de género se les relaciona con la llamada cultura posmoderna, contrario a los estudios de la mujer, y particularmente el feminismo que se asocian al ingreso de las mujeres a la modernidad en el siglo XVIII. Los estudios de género critican la concepción moderna de la construcción de género, y se centran en investigaciones cada vez más concretas y específicas.

A partir de los años ochenta, los estudios de género se han encargado de criticar las suposiciones de la dependencia femenina universal, así como su confinamiento a la esfera doméstica, y conservan para sí la denuncia de las condiciones de desigualdad y marginación de mujeres y hombres en determinadas áreas de poder donde se podría desplegar su subjetividad (Meler y Burín, 2000).

En este sentido, es importante hacer algunas precisiones en torno a las características que poseen los estudios de género para poder comprender la importancia que tienen en la actualidad como categoría de análisis para el estudio de las construcciones culturales que se asignan a hombres y mujeres. De esta manera, retomando a Meler y Burín (2000), algunas de las características que poseen los estudios de género son:

- a) Los estudios de género, deben sostener sus principios originales de crítica en torno a aquellos procesos políticos, económicos, históricos y sociales por los cuales las mujeres han ocupado una posición de desigualdad en la mayor parte de las culturas.
- b) Coinciden en tomar el concepto de género como categoría de análisis y consideran: 1) el género femenino, como género oprimido buscando establecer parámetros similares para los modos de opresión del género masculino y, 2) las relaciones entre los géneros como relaciones de poder.
- c) Proponen hacer una transformación de las relaciones sociales en relación con una distribución equitativa de los bienes, así como de las oportunidades de trabajo.
- d) Denuncian lo omitido, lo invisible, o marginal, lo ausente, lo silenciado en el discurso social: las mujeres.
- e) Sugieren tomar como punto de partida, el análisis de las prácticas de la vida cotidiana, de lo personal, de las subjetividades.
- f) Realizan una crítica de los relatos de la modernidad, por ser dualistas, por definir principios autoritarios y hegemónicos porque son esencialistas y ahistóricos, por ser universalistas y totalizantes.
- g) Hacen una crítica a las teorías feministas que reproducen los discursos de la modernidad.
- h) Ofrecen una crítica al conocimiento científico de base positivista y su apoyo al conocimiento construido, desde los mismos sujetos y desde las prácticas sociales.
- i) Proponen revisar los conceptos de justicia.
- j) Admiten la noción acerca de las crisis de las representaciones sociales.
- k) Insisten en reafirmar la construcción de las teorías feministas sobre el paradigma de la complejidad en lugar del paradigma de la simplicidad.
- l) Sostienen las nociones de pluralidad, diversidad y heterogeneidad en el abordaje teórico y de las prácticas de los sujetos que se estudian.
- m) Sugieren construir nuevos conocimientos sobre otras bases epistemológicas: la historicidad, la subjetividad.

- n) Coinciden en la participación social y política de las mujeres y varones, para cambiar las relaciones de poder.
- o) Proponen establecer redes y alianzas entre las diversas corrientes feministas.
- p) Insisten en repensar la dimensión ética de nuestra cultura, no sólo de los valores patriarcales, sino también en la construcción de valores pospatriarcales.
- q) Incorporan a los varones en los análisis de la problemática de la opresión de género y, al cuestionamiento de la construcción de la subjetividad masculina.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede vislumbrar la riqueza con la que cuentan los estudios de género, y su utilidad en las distintas disciplinas como herramienta para promover situaciones de equidad entre hombres y mujeres. Por ello, en el siguiente apartado se describirán algunas de las aportaciones que ha traído consigo la perspectiva de género, en el ámbito de la psicología, y su importancia al abordar el tema de la violencia ejercida contra la mujer en el ámbito de la pareja, y los patrones de codependencia con los que cuentan muchas de estas mujeres.

1.3 Aportaciones de la perspectiva de género

La perspectiva de género como instrumento de análisis, ha sido retomada por diversas disciplinas, entre ellas la psicología, pues es una herramienta de gran utilidad para el entendimiento y la solución de las diversas problemáticas que se presentan en la actualidad.

Este instrumento de análisis, no sólo permite identificar las diferencias entre hombres y mujeres y la forma en que éstas se traducen en desigualdad, sino que ha permitido establecer acciones tendientes a promover situaciones de equidad (Silva, 2004).

En este sentido, puede afirmarse que la perspectiva de género ha traído consigo una serie de aportaciones, mismas que han sido descritas por algunas autoras (Andrés, 2004; Silva, 2004 y Lamas, 2003) entre las que destacan:

- La perspectiva de género, permite entender de manera nueva los problemas viejos.

- Permite el desmantelamiento biologicista (tanto patriarcal como feminista) respecto del origen de la opresión femenina, ubicándolo en el registro humano, es decir, en el plano de lo simbólico.

- Replantea la forma de entender o visualizar cuestiones fundamentales en torno a la organización social, económica y política.

- Delimita con precisión y claridad cómo la diferencia cobra dimensión de desigualdad, discriminación y marginación.

- Hace visible la condición de la mujer respecto al hombre, con el fin de identificar aquello que le impide desarrollar sus potencialidades y al mismo tiempo pueda ser valorada por la sociedad.

- Implica diseñar acciones que faciliten a las mujeres el acceso a las diferentes oportunidades que ofrece la sociedad, en condiciones de equidad, en cuanto acceso y control de servicios, recursos, información y procesos de toma de decisiones.

- Pretende mejorar las condiciones de vida de ambos géneros, así como transformar la posición que tiene la mujer en relación con el hombre y la sociedad, a través de estrategias encaminadas a producir cambios personales, sociales, comunitarios que favorezcan la autonomía, independencia y el empoderamiento de las mujeres.

- Permite realizar cambios en el plano social y personal, a través de la modificación de actitudes aprendidas socialmente a través del trabajo personal, en el que se construyan nuevas identidades y nuevos modelos de relación que incluyan el respeto, la autonomía y la equidad.

Éstas y otras tantas aportaciones, son las que ha dejado a su paso la perspectiva de género en las diversas disciplinas, de ahí que sea una herramienta de gran utilidad en la actualidad. Como se podrá vislumbrar en los capítulos siguientes, la perspectiva de género en el ámbito de la psicología, sobre todo en el estudio de la codependencia en mujeres que sufren violencia por parte de su pareja, permite entender de una nueva forma dicha problemática, y generar acciones tendientes a promover pensamientos, actitudes, conductas, creencias y formas de relación basadas en el respeto, la autonomía, la equidad y el apoyo mutuo, más que en el sometimiento, la dependencia, y la violencia como una forma de resolución de conflictos.

CAPÍTULO 2. LA VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

La violencia dentro de la relación de pareja, es una problemática que a pesar de existir desde tiempos muy remotos, sigue estando presente en la vida cotidiana y sigue afectando a un sinnúmero de personas, principalmente a las mujeres. De ahí que resulte importante conocer con detalle cómo se desarrolla la violencia en el ámbito de la pareja para poder comprender dicho fenómeno y generar alternativas de prevención de la violencia, así como estrategias que permitan a las mujeres retomar su vida, y hacer valer sus derechos como personas.

Por ello, en el presente capítulo se abordará el tema de la violencia dentro de la relación de pareja, haciendo un breve repaso de sus antecedentes, definición, los factores que la posibilitan, los tipos de violencia que se ejercen, las consecuencias que trae consigo en la salud física, psicológica y sexual de la mujer, así como la forma en que se desarrolla el ciclo de la violencia. Finalmente, se presentan algunas de las características que conforman el perfil psicológico de las mujeres que son maltratadas y de los hombres que ejercen violencia.

2.1 Antecedentes

Aunque hasta hace poco tiempo se reconoció a la violencia como una problemática a nivel social, ésta ha estado presente desde tiempos muy remotos, y su institucionalización coincide con la dominación de unos grupos sobre otros. En este sentido, la violencia, ha surgido como una forma de solucionar conflictos derivados de la superioridad de un sexo sobre otro, sobre todo en aquellas sociedades que cuentan con una estructura patriarcal (Del Castillo, 2002).

Por estas razones, dentro de los antecedentes de la violencia se encuentra el patriarcado. Según Del Castillo (2002), el patriarcado fue una toma de poder histórica por parte de los hombres que se produjo en un momento u otro en

diversas sociedades, y desde entonces representa la manifestación del dominio de los hombres sobre las mujeres.

Aunque durante un largo tiempo la violencia contra la mujer estuvo relegada al ámbito de lo privado, se comenzó a considerar como un problema social grave a comienzos de los años sesenta cuando algunos autores describieron el “síndrome del niño maltratado” haciendo referencia a los malos tratos a los niños, pero fue a comienzos de los años setenta con la creciente influencia de las corrientes del feminismo cuando se comenzaron a realizar acciones a nivel mundial contra la violencia; a partir de ese momento se comenzó a hacer visible la extensión y gravedad de este problema a nivel social, político y sanitario (Nogueiras, 2005 y Whaley, 2003).

Sin embargo, fue en los años noventa cuando la violencia contra la mujer comenzó a ser un tema que acaparó la atención y el interés de las organizaciones tanto nacionales como internacionales, y se comenzaron a llevar acciones encaminadas a erradicar la violencia a través de diversos tratados y convenciones.

En 1993, la Asamblea General de Naciones Unidas adoptó la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en dicho documento se considera a la violencia contra las mujeres como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, que incluye las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como privada”. Dicha declaración fue aceptada en nuestro país en 1995 (INEGI, 2003 y García-Mina, 2003).

En 1994, la Organización de Estados Americanos (OEA) negoció la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, la cual fue publicada en nuestro país en 1999 en el Diario Oficial de la Federación. Ese mismo año, en la Cuarta Conferencia Mundial sobre Mujer,

realizada en Beijín, se comienza a prestar especial importancia a la erradicación de la violencia contra la mujer como un medio para lograr la igualdad, el desarrollo y la paz (INEGI, 2003 y García-Mina, 2003).

En 1999, se formuló el Protocolo Facultativo de la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, mismo que fue adoptado por México en ese mismo año. Asimismo, el Fondo de Población de las Naciones Unidas, declaró que la violencia contra la mujer debe considerarse como “una prioridad de salud pública en todo el mundo”. Ese mismo año la Asamblea de Naciones Unidas, declara el 25 de noviembre como “Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres”, y desde entonces año tras año todos los países y organizaciones civiles reciben la invitación para que organicen actividades de sensibilización sobre el tema de la violencia contra la mujer (INEGI, 2003).

En México, el Poder Ejecutivo publicó en febrero de 2007 la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en la que se establece la integración y puesta en marcha del Sistema Nacional de Prevención, Atención, Sanción y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres y recientemente se creó el Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2008-2012 (PROIGUALDAD) en el que se encuentran las directrices para alcanzar la equidad entre hombres y mujeres (INEGI/INMUJERES, 2008).

Pero, pese a todas las medidas que se han realizado en el ámbito nacional e internacional para erradicar la violencia, esta problemática sigue estando presente en la sociedad actual, y sigue permaneciendo bajo la sombra, causando daño en la integridad física y psicológica de muchas mujeres. De ahí que resulte importante conocer qué es, cómo se genera, y cuáles son las consecuencias que trae en la vida de las mujeres, para generar pautas de actuación que nos permitan identificar, prevenir e intervenir en dicha problemática.

2.2 Definición

Para poder definir qué es la violencia dentro de la relación de pareja, es necesario remitirse al concepto general de violencia. La raíz etimológica del término violencia deriva del latín *vis*, y remite al concepto de 'fuerza' y 'poder'. A partir de esta primera aproximación, y retomando la definición de Torres (2001; pág.30), la violencia puede entenderse como:

“Un comportamiento, bien sea un acto o una omisión, cuyo propósito sea ocasionar un daño o lesionar a otra persona, y en el que la acción transgrede el derecho de otro individuo. En cualquier caso, se trata de un comportamiento intencional; si el acto o la omisión fueran involuntarios, de ninguna manera podría hablarse de violencia”.

De la definición anterior se desprende que una de las características de la violencia es producir daño, sin embargo, algunos(as) autores(as) (Corsi, 2006 y Torres, 2001) destacan que la finalidad de la violencia va más allá. La intención de la violencia consiste en dominar, controlar, someter, doblegar o paralizar a una persona mediante el ejercicio de la fuerza, física, psicológica, económica o sexual. De esta manera lo que en realidad busca una persona violenta es eliminar cualquier obstáculo al ejercicio del poder.

Según Torres (2001), para poder comprender la dinámica, el origen y las consecuencias de la violencia es fundamental remontarse al tema del poder. Al respecto, menciona que para que la violencia pueda presentarse es necesario que exista un esquema de desigualdad en el que haya un 'arriba' y un 'abajo', reales o simbólicos: sujeto-objeto, hombre-mujer, maestro-alumno, etc. Este desequilibrio de poder implica que una de las partes sea considerada como una figura dominante y superior al otro, quien será el marginado, el ignorado.

De lo anterior, se desprende la idea de que la violencia, lejos de estar inscrita en el código genético como una característica instintiva del ser humano, se

ubica en el mundo de la construcción cultural. En este sentido, la violencia puede entenderse como un comportamiento aprendido que se transmite de generación en generación mediante los canales de socialización como la familia, el juego, el deporte, las instituciones y los medios masivos de comunicación como la forma más eficaz para resolver conflictos interpersonales, sobre todo en las sociedades que cuentan con una estructura patriarcal, en donde se asume que el hombre se encuentra en una posición superior, lo cual ha traído como consecuencia la subordinación de la mujer, y la legitimación del uso de la violencia.

Llegados a este punto, y situando la problemática de la violencia en el marco de la relación de pareja es necesario hacer algunas consideraciones.

Según Corsi (2006), al abordar el tema de la violencia se suelen emplear una serie de términos tales como violencia de género, violencia doméstica y violencia familiar, mismos que plantean dudas con relación a la pertinencia de su aplicación, por ello es importante señalar a qué se refieren cada uno de ellos.

La violencia de género hace referencia a todas las formas mediante las cuales se intenta perpetuar el sistema patriarcal, las formas que adopta van desde la discriminación, el acoso sexual, la violación, el tráfico de mujeres y todas las formas de maltrato físico, psicológico y social.

La violencia familiar o violencia intrafamiliar se refiere a todas las formas de abuso de poder que se desarrollan en el contexto de las relaciones familiares, causando daños en los grupos más vulnerables como son mujeres, niños y personas mayores.

Por último, ubica a la violencia doméstica como una de las formas que adopta la violencia de género y tiene lugar en el espacio doméstico delimitado por las interacciones en contextos privados, como en el caso de las relaciones de

noviazgo, relaciones de pareja con o sin convivencia e incluso los vínculos con ex parejas.

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores, en el presente trabajo se empleará el término “violencia doméstica” para referirse a la violencia en la relación de pareja. Al respecto, Garrido (2003; pág.277) define a la violencia doméstica como:

“Toda forma de violencia -psicológica, física o sexual- perpetrada en el interior de la familia. A diferencia de la violencia familiar, la violencia doméstica incluye todo acto violento en las relaciones personales, ya sean éstas de matrimonio, de convivencia, de noviazgo o afecte a aquellas relaciones ya rotas por el divorcio o la separación”.

De lo anterior se desprende que la violencia puede iniciarse desde el noviazgo y aumenta de manera gradual, debido principalmente a la interiorización tanto del hombre como de la mujer de los roles e identidad de género tradicionales (Nogueiras, 2005).

Aunado a lo anterior, algunas autoras(es) destacan que a pesar de que las mujeres como los hombres pueden fungir como sujetos y objetos de la violencia, la subordinación social de la mujer favorece que ésta se convierta con mayor frecuencia en la destinataria de la violencia por parte de su pareja (Velázquez, 2004 y García-Mina y Carrasco, 2003).

Tomando en consideración lo anteriormente expuesto, la definición que se propone de la violencia en el marco de la relación de pareja para este trabajo es la siguiente:

--La violencia dentro de la relación de pareja –también entendida como violencia doméstica- es una forma de ejercicio del poder que se da en espacios públicos y privados y alude a aquellos comportamientos, actitudes,

sentimientos y formas de interacción entre los miembros de una pareja (novio, ex novio, cónyuge, esposo, ex esposo) que por acción u omisión provocan daños en la integridad física, psicológica, sexual y económica de una o ambas partes e incluso puede causar la muerte. Debido a que en la relación existe un desequilibrio de poder, su finalidad es someter y controlar a aquél(a) que se considera de menor jerarquía--.

De la definición anterior se desprende que la violencia dentro de la relación de pareja, no se restringe sólo al espacio doméstico entre los miembros de la pareja, pues la violencia en sus diversas manifestaciones puede darse en la calle, en la escuela o en el lugar de trabajo.

De igual manera, es necesario aclarar que a pesar de que el presente trabajo centraliza su atención en la violencia que sufren las mujeres por parte de su pareja, se admite que la violencia puede darse de manera recíproca, y que tanto hombres como mujeres pueden protagonizar actos violentos, pues como lo señalan Gálvez (2005) y Velázquez (2004), algunas mujeres (aunque en menor porcentaje que los hombres), recurren a la violencia física o verbal (a través de palabras hirientes o descalificantes) para reducir las tensiones provocadas por una relación en donde se privilegia la masculinidad tradicional que no admite debilidades ni fracasos, y los conflictos se resuelven a gritos y golpes. Al respecto menciona Velázquez (2004; p.142):

“Así, las mujeres que violentan a sus parejas suelen expresar la dificultad que tienen para escapar a la asignación rígida de las normativas sociales para uno y otro género llegando a concretar mediante la violencia, aquellas que ellas mismas critican”.

Finalmente en cualquiera de los casos, la violencia, va debilitando y carcomiendo la integridad de las personas, y sus repercusiones se ven reflejadas en la salud física, psicológica y sexual tanto de hombres como mujeres.

2.3 Formas que adopta la violencia

La violencia contra la mujer dentro de la relación de pareja adopta diversas formas según los daños que pueda ocasionar. Algunas autoras (Hirigoyen, 2006 y Torres, 2001) clasifican la violencia que se produce dentro de la relación de pareja en cuatro vertientes: física, sexual, económica y psicológica. Estas formas que adopta la violencia, pueden coexistir o presentarse de manera simultánea y sus manifestaciones varían en función del contexto en el que se presentan.

La violencia física puede definirse como el uso intencional de la fuerza física o instrumental para controlar a la pareja, y produce daños y lesiones de diversa intensidad a nivel corporal a través de pellizcos, empujones, jalones de cabello, puñetazos, bofetadas, patadas, mordeduras, quemaduras, intentos de estrangulamiento, agresión con arma blanca, privación de cuidados médico, entre otros, y puede ocasionar la muerte (Hirigoyen, 2006; Nogueiras, 2005; García-Mina y Carrasco, 2003; Garrido, 2003 y Torres, 2001).

Sin embargo, a pesar de las señales visibles que este tipo de violencia deja en el cuerpo, muchas mujeres consideran todas estas manifestaciones como algo 'normal' y buscan explicaciones para justificar a sus agresores, lo cual agrava aún más el problema.

Otro tipo de violencia que se manifiesta en el ámbito de la pareja es la violencia sexual. Para varios(as) autores(as) (Hirigoyen, 2006; Nogueiras, 2005; García-Mina y Carrasco, 2003 y Torres, 2001), la violencia sexual se refiere a cualquier actividad sexual impuesta a la mujer contra su voluntad y puede ir desde la imposición de una relación sexual no deseada, tocamientos en el cuerpo (aunque no haya penetración), prácticas, gestos, actos o formas de vestir impuestas, hasta abuso, violación o explotación sexual, y por lo general va acompañada de insultos, chantajes y amenazas y puede proseguir después de la separación.

De acuerdo con Hirigoyen (2006), la violencia sexual puede permanecer en el silencio porque muchas mujeres consideran, aún en la actualidad al acto sexual como parte del “deber conyugal” o como un medio para calmar una situación violenta, razón por la cual, éstas no se atreven a denunciar este tipo de abusos y violaciones.

Otro tipo de violencia que se presenta en el ámbito de la pareja, y que hasta hace muy poco se tomó en consideración es la violencia económica. Ésta se refiere a la disposición y manejo de los recursos materiales, sean bienes, valores, dinero o patrimonio familiar para someter a la mujer. Sus manifestaciones van desde reclamos por el dinero, robos de objetos que pertenecen a la mujer, prohibiciones de estudiar o de que ésta cuente con un empleo asalariado, hasta la privación de los medios para satisfacer necesidades básicas, como vestido, alimentación, recreación y salud (Nogueiras, 2005 y Torres, 2001).

Por último se encuentra la violencia psicológica. La noción de violencia psicológica es relativamente reciente tanto como tema de análisis e investigación, y como denuncia de trasgresión de derechos. Por esta razón, es importante resaltar que no existe un consenso respecto a la definición de violencia psicológica, no sólo por el carácter sutil con que se presenta, sino porque al ser una noción subjetiva puede adoptar distintos significados según el contexto donde se inscriba, lo que trae como consecuencia una mayor dificultad para detectarla, evaluarla o medirla, pues en estos casos la mujer es la única que puede referir sus sensaciones, emociones y malestares ante lo vivido.

En un sentido general, la violencia psicológica puede entenderse como la adopción de actitudes o palabras que están destinadas a denigrar o negar la manera de ser del otro y tiene por objetivo establecer o mantener una dominación sobre el cónyuge (Hirigoyen, 2006).

De acuerdo con esta autora, la violencia psicológica se articula en torno a varios ejes de comportamientos o actitudes. Entre ellos destacan:

1) El control, que consiste en imponer un modo de ser o hacer las cosas, se tiene un dominio sobre las horas de sueño, las horas de la comida, los gastos, las relaciones sociales e incluso la forma de pensar.

2) El aislamiento social, es una forma de mantener el control total de la mujer, impidiendo todo tipo de contacto con el mundo exterior, restringiendo las salidas, limitando e imposibilitando el acceso al teléfono, al internet, y mediante insinuaciones o mentiras pone a la mujer en contra de sus amigos y familiares.

3) La denigración, tiene como fin atacar la autoestima de la mujer a través de actitudes desprecio, palabras hirientes, frases despectivas y observaciones desagradables acerca de su aspecto físico, de sus valores familiares e ideas religiosas, o de lo que se hace o es, así como desvalorizar el trabajo que realiza, entre otras.

4) Las humillaciones, tienden a rebajar, ridiculizar y propiciar una sensación de vergüenza y van desde hacer gestos despectivos, hacer burlas respecto a la forma de ser, pensar, sentir, o vestir de la mujer, hasta escupirla u orinarla.

5) Los actos de intimidación, van desde la amenaza y la hostilidad, y tienen como finalidad generar miedo en la pareja, se manifiestan a través de gritos, portazos, aventar objetos, conducir de manera peligrosa y agresiones indirectas.

6) La indiferencia ante demandas afectivas, consiste en hacer alarde de actitudes de rechazo, desatento, desprecio ante las necesidades y sentimientos del cónyuge.

7) Las amenazas, las cuales van desde los chantajes de suicidio, las represalias contra los allegados, la anticipación de un golpe, intimidar a la víctima con quitarle a los hijos, el dinero, o aprovechar una confesión íntima para dañar a la pareja.

8) Los celos patológicos también denominados “paranoia conyugal”, suelen provenir de un sentimiento de desvalorización e insatisfacción y suelen traducirse en comportamientos celosos como la sospecha constante, la atribución de una

intención sin fundamento o reproches por acontecimientos pasados. Ninguna explicación racional es suficiente para apaciguar estos celos, pues se trata de un rechazo total de la realidad.

9) El acoso, se produce con mayor frecuencia tras una separación y se manifiesta en la insistencia del agresor en perseguir y vigilar a la mujer, y en el peor de los casos puede recurrir al homicidio.

Todas las manifestaciones de la violencia psicológica transgreden la integridad de las mujeres, pero suelen pasar desapercibidos por muchas mujeres e incluso llegan a ser considerados como algo tan natural, que se minimizan sus consecuencias. Sin embargo, es importante resaltar que a pesar de que las consecuencias de este tipo de violencia no son perceptibles a simple vista, el daño que se produce es de tal magnitud, pues generan en la mente de la mujer un miedo constante y desgaste emocional, y pueden pasar años para que muchas mujeres logren recuperar su integridad como personas y sanar todas las heridas emocionales producidas.

2.4 Factores que posibilitan la violencia en la pareja

Son numerosas las aproximaciones teóricas que se han desarrollado para tratar de responder cómo se genera la violencia. Algunas enfatizan factores biológicos, socioculturales, individuales, psicopatológicos y otras centran su interés en los acontecimientos sucedidos durante la infancia, lo cual traído como consecuencia que no se abarque esta problemática en su totalidad, y que se muestre sólo una parte de un terreno amplio como lo es la violencia.

Por esta razón, es importante tomar en consideración que la violencia en el entorno familiar no se genera únicamente por la presencia de un solo factor, sino por la interacción que tienen diversos factores entre sí.

En el marco de la relación de pareja se ponen en juego una serie de factores que pueden desencadenar la violencia, entre los que destacan:

- *Factores socioculturales*

Estos factores hacen referencia a todas aquellas normas, valores, creencias, comportamientos y prácticas que dicta la sociedad respecto a los papeles que han de desempeñar hombres y mujeres en una determinada sociedad, principalmente en aquellas que cuentan con una estructura patriarcal y que no sólo perpetúan la desigualdad entre los géneros, sino que a través de estos se legitima la violencia como método correctivo y como instrumento de poder dentro de las relaciones privadas como la idea de que las mujeres son inferiores a los hombres, que el hombre es el jefe del hogar y tiene derechos de propiedad sobre la mujer y los hijos, y otras tantas creencias que favorecen la naturalización y la invisibilización del problema (Corsi, 2006).

Algunos de estos factores, han sido descritos por algunos(as) autores(as) (Corsi, 2006; Andrés, 2004 y Moreno y cols., 2003) entre los destacan:

- a) La socialización de género según estereotipos.
- b) Organizaciones familiares verticales y autocráticas.
- c) Naturalización de la violencia por parte de las instituciones educativas, sociales, religiosas, entre otras.
- d) Aprendizaje femenino de la indefensión.
- e) Aprendizaje masculino del uso de la fuerza para la resolución de conflictos.
- f) Pautas culturales que mantienen la desigualdad entre los géneros, entre las que se encuentran: 1) El lenguaje, el cual se construye en la cultura, y cumple con la función de significar hechos, cosas y fenómenos. A través del lenguaje no sólo se indican las pautas de cómo han de ser y comportarse hombres y mujeres en una sociedad determinada, sino que se excluye a la mujer en el uso del

lenguaje. 2) El discurso, que hace referencia al conjunto de ideas estructuradas que se pretenden transmitir con un propósito específico, ya sea de manera encubierta o directa. En el uso del discurso se puede vislumbrar la relación de inequidad entre los géneros favoreciendo la subordinación de la mujer, a través de mitos, leyendas, cuentos, chistes y refranes. 3) La religión, principalmente la religión católica que es la que tiene una mayor relevancia en nuestro país, se ha encargado de moldear los valores éticos y morales de la sociedad, así como las características deseables de la mujer a través de prácticas que restringen la vida de las mujeres en términos de recato, así como el uso exclusivo del cuerpo para la reproducción. 4) Los medios de comunicación masiva, como la radio, la televisión, los medios impresos y los medios virtuales que además de tener una enorme influencia en la población, tienen la capacidad de manipular la opinión pública al difundir imágenes del “ser” y el “deber ser” de hombres y mujeres, estableciendo especificidades por sexo, edad, función social o clase de pertenencia. A través del lenguaje, las escenas y las imágenes que utilizan, se difunden los roles que deben seguir tanto hombres como mujeres en términos de relaciones desiguales.

- *Factores personales*

En el marco de la relación de pareja, las características individuales de cada uno de sus miembros pueden ser un arma poderosa para la resolución de conflictos, o por el contrario, pueden fungir como detonantes de la violencia. Algunos de los factores personales que se han de tomar en cuenta según algunos autores (Garrido, 2006 y Whaley, 2003) son: a) las características que presentan los hombres que ejercen violencia, como son, la ira, las actitudes de hostilidad derivadas de interpretaciones negativas, la tendencia a la atribución externa de sus actos, la presencia de altos niveles de infelicidad e insatisfacción y en algunos casos la presencia de trastornos psicopatológicos como psicosis, trastornos de conducta, trastornos en el estado de ánimo, paranoia con delirios celotípicos, la percepción de vulnerabilidad de la víctima, entre otros; b) características psicológicas de cada uno de los miembros de la pareja, como la autoestima, la

capacidad de afrontamiento y manejo del estrés, las habilidades de comunicación y solución de problemas, los sistemas de creencias, los modelos conversacionales (globalizaciones y generalizaciones), las actitudes, entre otras y c) características sociodemográficas, en las que se incluyen, edad, nivel económico y educativo, lugar de residencia, etc.

- *Factores de riesgo asociados*

Como lo menciona Corsi (2006), éstos no constituyen elementos causales para la violencia, pero su presencia aumenta la probabilidad de ocurrencia o la gravedad de sus manifestaciones. Entre ellos se encuentran: experiencias anteriores de violencia, problemas económicos (este no es un factor determinante, pues la violencia también puede presentarse en familias con un alto nivel socioeconómico), desempleo, despido o paro laboral, estrés, anuncio de separación familiar o planteamiento de divorcio, la época de embarazo, mensajes verbales y no verbales como la mirada, la voz, las actitudes o las palabras, así como el abuso de sustancias como el alcohol o las drogas (Corsi, 2006; Garrido, 2006; Gálvez, 2005 y Whaley, 2003).

- *Factores que contribuyen a la perpetuación del problema*

Retomando la definición de Corsi (2006), este tipo de factores pueden entenderse como aquellos que derivados del funcionamiento de las instituciones impiden una identificación temprana del problema, y una respuesta eficaz ante éste. Entre éstos destacan: la ausencia de legislación adecuada o dificultades en la aplicación de la existente, la falta de capacitación del personal policial y judicial para atender adecuadamente los casos, la psicopatologización del problema por parte de los servicios de asistencia, la ausencia de redes comunitarias de apoyo, entre otros.

2.5 El ciclo de la violencia

La violencia dentro de la relación de pareja no es un acto aislado, sino que forma parte de un proceso que se desarrolla en forma cíclica, lo que hace que sea más difícil de reconocer por las mujeres que lo viven, sobre todo porque en un principio, en la etapa del cortejo a simple vista pareciera que ella y su pareja son enamorándose, pero en realidad, son dos personas que se enganchan emocionalmente, y que buscan en su pareja aquello de que carecen (Lammoglia, 2004).

Una de las primeras teóricas en hacer tal distinción fue Leonore Walker (1979), quien después de entrevistar a un gran número de parejas que se encontraban en situaciones de violencia, observó en ellas un patrón muy parecido, al que caracterizó como “ciclo de la violencia”.

Algunos autores (García-Mina y Carrasco, 2003; Whaley, 2003 y Nogueiras, 2005), siguiendo el planteamiento de Leonore Walker, han dividido este ciclo en tres fases. Entre las cuales se pueden destacar las siguientes:

a) Fase de acumulación de tensión. Esta etapa se da después de la etapa de cortejo en la cual se lleva el enganche en la pareja, y los dos creen estar enamorados. Se caracteriza por una escalada gradual de tensión que desencadena conflictos en la pareja. Cualquier conducta que amenace la autoridad o que vaya en contra de los deseos del agresor puede desencadenar su ira, tal y como lo mencionan García-Mina y Carrasco (2003; pág.43) en el siguiente fragmento:

“No tener la comida con el punto de sal que él quiere, hablar por teléfono, mirar la televisión, no tener ganas de hacer el amor...pueden ser un motivo, considerado por él ‘legítimo’, para iniciar su ataque frontal”.

De esta manera, el agresor buscará cualquier pretexto para humillarla, desvalorizarla y hacerla sentir culpable de los conflictos. Esta fase puede durar desde días hasta años, y por lo general el maltrato es de tipo psicológico, y atenta contra la autonomía, la dignidad y la autoestima de las mujeres. En esta fase las mujeres intentan cambiar a sus parejas y evitar conflictos, y para ello buscan complacerlos y evitar a toda costa hacer cualquier cosa que a ellos les moleste, por supuesto, esta situación genera en la mujer una gran ansiedad y desgaste emocional.

Aunque muchas parejas no pasan de esta fase, tal y como lo mencionan García-Mina y Carrasco (2003), estas situaciones provocan heridas en las mujeres aún cuando no hayan sido golpeadas.

b) Fase de explosión o agresión. En esta fase el agresor atraviesa por un estado por un estado alterado en el que su mente parece estar separada de su cuerpo, hasta perder el control sobre sí mismo, dando paso a la violencia en sus múltiples manifestaciones, y puede durar minutos u horas, y desembocar en lesiones físicas de gravedad e incluso la muerte.

c) Fase de arrepentimiento, conciliación o luna de miel. Comienza después de haber estallado la violencia y se ha disipado la tensión, y se caracteriza por las múltiples promesas de cambio y la actitud de “arrepentimiento” del agresor tratando anular o minimizar su comportamiento para no sentirse culpable. En esta fase el hombre hace todo lo posible para que la mujer lo perdone, y se mostrará atento y cariñoso con ella. Sin embargo, todas esas promesas de cambio se desvanecerán en la cotidianidad, y el ciclo volverá a comenzar una vez que el agresor se sienta ansioso y vulnerable (García-Mina y Carrasco, 2003).

Por lo anterior, se puede afirmar que si este ciclo no se rompe es probable que las agresiones se repitan con mayor frecuencia e intensidad y sean de mayor gravedad y riesgo para la mujer.

Existen gran diversidad de factores que pueden contribuir a que éstas se muestren renuentes a abandonar o denunciar a su agresor, como el hecho de no reconocerse mujer maltratada, la creencia de que las conductas de violencia en pareja se circunscriben al ámbito privado, falta de conocimiento acerca de la cualidad delictiva de la violencia el sentimiento de culpabilidad y vergüenza, la falta de apoyo social y familiar, el aislamiento al cual son sometidas, el deterioro en su salud, las dificultades económicas, sociales y judiciales a las que deberá enfrentarse y el miedo a que la violencia no erradique o sea mayor.

Sin embargo, en los casos en los que se plantea el abandono del agresor existen una serie de factores que influyen en tal decisión tales como: la severidad y frecuencia del abuso (por lo general, cuando no existe la fase de conciliación en la pareja y aumenta la intensidad de la violencia), la edad, autoestima, nivel cultural, cuando la violencia comienza a dirigirse a los hijos y cuando se cuenta con accesibilidad a recursos sociosanitarios y apoyo social (Garrido, 2006 y Nogueiras, 2005).

2.6 Consecuencias de la violencia en la pareja

La violencia en sus diversas manifestaciones, trae consigo una serie de repercusiones físicas, psicológicas, socioeconómicas y familiares que debilitan gradualmente la vida de las mujeres e incluso pueden ser fatales.

A nivel físico, los efectos de la violencia suelen estar acompañados de moretones, fracturas, dolores de cabeza crónicos, dolores de espalda, trastornos gastrointestinales, lesiones abdominales, disfunciones respiratorias, alteraciones del sueño y del apetito (bulimia y anorexia), discapacidad permanente o parcial, alteraciones sexuales y reproductivos como la pérdida del deseo sexual, anorgasmia (pérdida de orgasmo) o vaginismo (contracción involuntaria de los músculos de la entrada de la vagina impidiendo la penetración), enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, abortos, esterilidad, e incluso

pueden provocar la muerte, bien por homicidio, por suicidio o en relación con alguna enfermedad desarrollada en el transcurso de la relación violenta (Corsi, 2006; Gálvez, 2005; Velázquez, 2004 y Garrido, 2003).

Ahora bien, siguiendo a Corsi (2006), en el plano psicológico las reacciones de la mujer, a corto plazo, suelen ser de conmoción, paralización temporal, negación de lo sucedido, desorientación, depresión e impotencia. Después de esa etapa, los sentimientos de la víctima suelen pasar de un estado a otro: del miedo a la rabia, de la tristeza a la euforia y de la compasión de sí misma al sentimiento de culpa.

A mediano o largo plazo se pueden presentar ideas obsesivas, incapacidad para concentrarse, insomnio, pesadillas, deterioro de las relaciones personales, baja autoestima, vivir en estado de alerta, consumo de cigarrillos, café, alcohol y/o drogas, y suele aparecer una reacción tardía denominada Trastorno de Estrés Postraumático que se caracteriza por las reacciones de temor, desesperación y ansiedad al reexperimentar los acontecimientos traumáticos, razón por la cual durante esta etapa, las mujeres tratan de evitar a toda costa pensamientos, sentimientos, actividades, lugares o personas que le traigan recuerdos de tales acontecimientos.

Otras de las consecuencias que deja la violencia, pueden verse reflejadas en el ámbito socioeconómico entre las que destacan: conductas de riesgo para terceros, prostitución, homicidios, lesiones, delitos sexuales, incremento del gasto en los sectores de salud, justicia y seguridad, disminución de la producción, incremento de ausentismo laboral, disminución del rendimiento laboral y académico, entre otros (Corsi, 2006).

Por último, se deben tomar en cuenta las consecuencias que trae la violencia dentro de la relación de pareja en el ámbito familiar, pues éstas no sólo se ven reflejadas en la mujer que las padece, sino que a la larga pueden

extenderse a los demás miembros de la familia, principalmente a los hijos, pues por lo general, aquellos que presencian actos de violencia en el núcleo familiar no sólo corren el riesgo de ser violentados por uno o ambos padres, sino que además padecen con gran frecuencia problemas emocionales y de conducta, depresión, baja autoestima o bajo rendimiento académico. Todos estos factores aumentan la probabilidad de que a la larga, los hijos utilicen la violencia como un método para la resolución de conflictos en sus relaciones interpersonales, y que carezcan de modelos positivos para el ejercicio de la paternidad o la maternidad en un futuro.

2.7 El perfil psicológico de la violencia

Conocer las características psicológicas de los hombres que ejercen violencia y de las mujeres que son maltratadas, son elementos de suma importancia para la comprensión de la violencia, y para establecer pautas de prevención e intervención en una problemática tan compleja como lo es la violencia en el ámbito de la relación de pareja. A pesar de que no se puede establecer un perfil definitivo de los rasgos con los que cuentan los hombres violentos como las mujeres maltratadas, se pueden definir algunos patrones cognitivos, afectivos y conductuales similares para cada uno de los casos.

Como punto de partida es necesario conocer las peculiaridades de los hombres que ejercen violencia contra su pareja. Al respecto, han sido varias las teorías que pretenden dar cuenta del comportamiento violento, en algunos casos aluden a explicaciones de tipo biológica, otras que consideran que el comportamiento violento está íntimamente ligado a las conductas aprendidas durante la infancia, otras retoman los factores sociales, y en algunos casos se han estudiado estas características desde modelos psicopatológicos aludiendo que los hombres violentos poseen una personalidad sádica o pasivo-agresiva o que son individuos con características paranoides, lo cual implica considerar la violencia como producto de una enfermedad, delegando la responsabilidad del agresor al suponerlo enfermo (Gálvez, 2005; Dohmen, 2004 y Del Castillo, 2002).

Perfil del hombre violento

A pesar de existen múltiples perfiles de los hombres violento, algunos(as) autores(as) (Gálvez, 2005; Dohmen, 2004; Lammoglia, 2004; Velázquez, 2004; García-Mina y Carrasco, 2003; Whaley, 2003 y Del Castillo, 2002) han encontrado características comunes que los distinguen, entre las que se encuentran:

a) La tendencia a no asumir la responsabilidad de sus actos, a través de cuatro formas:

-Negación. A través de la cual el hombre niega los acontecimientos, tratando de manipular su realidad y la de los demás haciendo uso de expresiones como: “yo sería incapaz de lastimarla”, “yo no soy un hombre violento”, “no pasó nada”, “los hombres somos así”, entre otras. Tal vez acepte que empujó o le dio un pequeño pellizco a su pareja, pero no considera que eso sea violencia, lo cual dificulta que éste acepte seguir un tratamiento o que lo lleve a cabo.

-Culpar a otros. El hombre recurre a factores externos como causantes de sus problemas, atribuyéndolos o desplazándolos a objetos, historias, problemas económicos, a los hijos o a la pareja haciendo uso de racionalizaciones para justificarse como: “ella me provocó”, “me sacó de mis casillas y no supe lo que hacía en esos momentos”, “estaba estresado”, con la finalidad de desviar la atención de su comportamiento y sus propias intenciones. Sin embargo, no se puede descartar que un sujeto experimente una sensación de arrepentimiento de de reparar lo ocurrido después de una acto violento.

-Minimizar el acto violento. Recurre a este mecanismo para que sus actos parezcan menos violentos de los que en realidad fueron, valiéndose de frases como: “ella exagera, sólo le di una cachetada”, “no fue para tanto”, entre otras.

-Coludirse con otros. El hombre recurre a otras personas para que apoyen su violencia, mediante burlas o chistes en torno a la mujer, entre otros.

b) Discrepancias entre el comportamiento en el ámbito público y el comportamiento en el espacio privado, lo que se conoce como doble fachada. En

el ámbito público suelen ser y ser percibidas por los demás como personas amables, cordiales y respetables, sin embargo, en el ámbito familiar despliegan su poder y frustración a través de la violencia.

c) El lenguaje que utilizan se caracteriza por el uso de condicionantes (como si) como si su accionar se tratase de una eventualidad, una condición o una posibilidad y por la tendencia a hablar en tercera persona, pues por lo general no utilizan la primera persona del singular para referirse a ellos mismos.

d) Se apoya en definiciones y creencias rígidas de masculinidad, y feminidad, teniendo como consecuencia actitudes machistas y sexistas, entre las que destacan:

-La creencia de que su mujer e hijos le pertenecen, y de que debe controlar y manejar como a él le convenga sus sentimientos, pensamientos, acciones y creencias, pues representa la "autoridad familiar". Estas expresiones se corresponden con la noción histórica de familia patriarcal en la que el padre era dueño de la hacienda, los sirvientes, la mujer y los hijos, y con la concepción sexista de que los hombres son quienes deben dominar y controlar.

-La creencia de que su persona es central, más importante que las de los demás y que se deben tomar en cuenta sus propias necesidades e intereses sin desarrollar cualidades empáticas que le permitan atender a la existencia de los demás.

e) Gran parte de los hombres violentos tienen poco desarrolladas las habilidades de comunicación, lo que los lleva a utilizar la violencia como un medio para expresar la ira.

f) Dificultad para expresar y canalizar constructivamente sus emociones. Confunden asertividad con agresividad y a menudo, manifiestan su enojo a través de la violencia, porque según lo que dicta la sociedad "los hombres no deben

llorar”, y si muestran alguna señal de debilidad temen ser señalados como “mariquitas” o “poco hombres”. Estas dificultades no sólo arrasan con la posibilidad de que el hombre pueda expresar sus sentimientos a su familia o a la pareja, sino a que éste entre en contacto consigo mismo.

g) Gran parte de las personas violentas cuentan con una baja autoestima, pues afirman su ser en función de sus actos violentos y no se atreven a expresar lo que temen o necesitan en su afán de ser el hombre ideal aceptado culturalmente, lo cual los lleva a tener una imagen negativa de sí mismos.

h) Pueden poseer sentimientos relacionados con el miedo al abandono, el miedo al rechazo, inseguridad, dependencia, malestar, ansiedad o frustración. Estos sentimientos pueden aparecer ante las diversas demandas sociales, ante la percepción o el hecho de que algo está fuera de control, o al experimentar la pérdida de la pareja, pues es tal la dependencia que tiene el hombre respecto a su pareja que no se ve a sí mismo ni a su pareja como individuos con ciertas particularidades, sino que considera a la pareja como una extensión de sí mismo. En este sentido, cualquier intento por controlar a la mujer puede ser comprendido como un intento de controlarse a sí mismo.

i) Pueden manifestar celos y actitudes posesivas. Estos pueden entenderse como sentimientos experimentados por una persona cuando siente la amenaza de perder a su pareja, y revelan la necesidad del hombre de controlar todo lo que la mujer piense, sienta o haga. A menudo, los celos son vividos por el hombre como toda una certeza, que buscará cualquier indicio para confirmar sus ideas. Ejemplo de se encuentra en frases como: “¿viste como te miró ese hombre?, seguramente lo provocaste”, “estoy seguro de que me pones los cuernos”, entre otras. Sus manifestaciones pueden ir desde la desconfianza, el control de las salidas y de las relaciones interpersonales, hasta la muerte de la víctima.

j) En el plano de las relaciones interpersonales, a menudo, los hombres no mantienen relaciones de privacidad con las personas que interactúan. Esto tiene sus raíces en el entrenamiento que reciben los varones desde la infancia a través de la socialización primaria y secundaria, donde aprenden pautas vinculares incorporando la regla de no compartir sentimientos con otros hombres y no mostrar debilidad ante los demás.

k) Cuentan con una enorme capacidad de persuasión, no sólo para manipular a su pareja, sino al juez, al psicólogo, a la familia y a todas las personas que le rodean, buscando que aprueben su violencia. Esta misma situación se hace evidente cuando los hombres reciben atención psicológica, pues gran parte de ellos tratan de esquivar la situación evadiendo las preguntas que se les hace, cuestionando al psicólogo(a) y a menudo tratan de hacer una alianza con él (ella) para minimizar y descalificar el discurso de su pareja, etc.

l) Suelen abusar del alcohol y de las drogas. Sin embargo, el abuso de estas sustancias no se da en todos los casos pues muchos hombres ejercen violencia aún cuando no están drogados o alcoholizados.

m) Algunos hombres violentos pueden poseer rasgos patológicos (cuadro paraniode, personalidad antisocial, etc.), sin embargo, estos rasgos no son en sí mismos suficientes para que una persona sea violenta.

Perfil de la mujer que sufre violencia

Ahora bien, una vez descritas algunas de las principales características de los hombres que maltratan a sus parejas, es importante conocer cuál es el perfil psicológico de las mujeres que han vivido en carne propia la violencia.

Algunas de las características con las que cuentan las mujeres maltratadas por su pareja, según varios autores(as) (Gálvez, 2005; Whaley, 2003 y Del Castillo, 2002) son:

a) Negación del maltrato. Hace referencia a la tendencia de la mujer a negar que sufre violencia, situando la responsabilidad del maltrato recibido en ella misma, minimizando y ofreciendo explicaciones para protegerse de aquellas experiencias que le resultan penosas o insoportables, y al mismo tiempo justificar a su agresor, lo cual puede verse reflejado en frases como: “el no es así”, “sólo me dio una cachetada”, “ya se le pasará”, “no es para tanto”, entre otras.

b) Desarrollan pautas de manipulación. Éstas hacen referencia a aquellas formas de comunicación de tipo manipulativo que utilizan las mujeres para mantener el control en el entorno al anticipar un evento violento y neutralizar el daño que esto pudiera causarles. Así, éstas pueden mostrarse seductoras, abnegadas, o amables en un intento de ganar afecto y neutralizar la agresión.

c) Dificultad para expresar la ira o el enojo. Socialmente, a las mujeres les está permitido expresar ciertas emociones, como la empatía o la simpatía, pues la sociedad las caracteriza como femeninas. Sin embargo, se les enseña desde pequeñas a controlar la expresión de ciertas emociones y sentimientos como el enojo o disgusto, razón por la cual tienden a recurrir a reacciones interiorizadas como el llanto o la represión del enojo, lo cual puede traer como resultado que exista una disociación entre el yo real y la identidad social.

d) Cuentan con una baja autoestima, producto de todas las manifestaciones de violencia recibidas, así como de las pautas culturales que desvalorizan y disminuyen el valor personal de las mujeres, situación que no sólo obstaculiza la toma de decisiones y la salida de una relación violenta, sino que aumenta la probabilidad de que la mujer se relacione con parejas de características similares.

e) Comportamiento disociado. Este comportamiento puede gestarse cuando la mujer es agredida físicamente de forma crónica, y consiste en un alejamiento de la experiencia física y un “no estar” presente psíquico cuando la mujer está siendo agredida. Esto conlleva un distanciamiento entre el sentir y el pensar que impiden que la mujer integre emoción y experiencia.

f) Apelación a ideales y creencias de lo que “debe ser” una mujer. A través de los procesos de socialización, las mujeres aprenden a dar valor a ciertos comportamientos, valores o actitudes, pues forman parte del “ideal femenino” de una sociedad. Estas creencias pueden verse reflejadas en gran parte de las mujeres que han sido maltratadas por su pareja, entre las que se encuentran: la actitud de incondicionalidad hacia las necesidades de los otros, renuncia de sus propias necesidades y deseos, entrega total, resignación, sacrificio, entre otras.

g) Gran parte de las mujeres maltratadas, perciben al agresor como un ser vulnerable, “víctima de las circunstancias” y asumen la responsabilidad de atenderle y ayudarlo, pese a todos los daños que éstos han dejado en su integridad como personas, pues tienen la firme creencia de que a través de sus cuidados el va a cambiar.

Estas y otras tantas características que presentan las mujeres que son maltratadas y los hombres que ejercen violencia contra su pareja, no sólo permiten comprender con mayor claridad aquellos pensamientos, sentimientos y conductas que giran alrededor de dos seres humanos que se encuentran inmersos en una relación alejada del respeto, de la comprensión, de la intimidad, y en donde prevalece la violencia como única forma para resolver los problemas que se presentan en la vida cotidiana, sino que nos dan la posibilidad de ofrecer nuevas formas de relación basadas en el respeto, en la intimidad, en la autonomía y en la comprensión a aquellas personas que han estado sumergidas en relaciones destructivas.

Con los elementos anteriormente expuestos en el presente capítulo, se tiene, sin duda alguna, una visión abarcadora que facilita la comprensión del fenómeno de la violencia en las mujeres que son maltratadas por aquellos hombres a quienes dicen “amar” y ser “amadas”, y lo difícil que resulta para éstas abandonar a sus parejas pese a todas las humillaciones, descalificaciones y todo el maltrato recibido por el miedo, la vergüenza o la dependencia económica que se tiene respecto a ellos.

Sin embargo, para muchos estudiosos resulta incomprensible el comportamiento paradójico que presentan cierto grupo de mujeres con características particulares que a diferencia de aquellas que no abandonan a sus parejas por miedo, temor a las represalias o vergüenza, ven a su pareja como un ser vulnerable que necesita de todo su amor, como un ser que necesita ser amado, protegido y salvado, y sin el cual no pueden vivir.

Muchos de estos rasgos coinciden con los de la personalidad adictiva, la diferencia radica en que en lugar de una sustancia la mujer necesita vivir a expensas de las acciones, los pensamientos, las conductas y los sentimientos de su pareja, lo que las lleva a perder el contacto consigo mismas y a ocuparse de manera obsesiva de su agresor. Nos encontramos así con la codependencia.

CAPÍTULO 3. LA CODEPENDENCIA FEMENINA

En México y en muchos otros países, miles de hombres y mujeres son víctimas de relaciones destructivas, y lo que es peor, son adictos a ellas. En este tipo de relaciones, por lo general, uno de los integrantes de la pareja, principalmente el hombre, se dedica a abusar física, sexual y emocionalmente de su pareja a través de golpizas, empujones, desvalorización, humillaciones, desprecios, silencios hirientes, actitudes ofensivas, faltas de respeto, restricción de recursos económicos o menosprecio, llegando incluso hasta la muerte.

Sin embargo, pese a todo el daño recibido, muchas mujeres que se encuentran inmersas en una relación violenta, adoptan una serie de actitudes y comportamientos disfuncionales para preservar la relación, sin importar que se encuentre en juego su propia integridad como persona. Así, muchas mujeres, adoptan actitudes de sumisión, abnegación, entrega total, y el rol de cuidadora manifestándose una preocupación excesiva por las necesidades, deseos y problemas de su pareja más que por los propios, a cambio de ser querida y aceptada, pues tienen la firme creencia de que no pueden vivir sin el otro; nos encontramos así con la codependencia.

Aunque la codependencia puede presentarse en hombres y mujeres, estas últimas son más susceptibles de presentarla en una sociedad en la que se fomenta el altruismo, la abnegación, la entrega total, la sumisión y la necesidad de complacer a otros, en relaciones en las que se permiten abusos, maltrato y dolor.

La codependencia es un tema que se encuentra estrechamente vinculado con la violencia que se da en el seno de la relación de pareja, y puede dar cuenta de por qué muchas mujeres soportan todo tipo de violencia y lo difícil que resulta para ellas abandonar dicha relación, pues de la misma manera en que un alcohólico, o un drogadicto dependen de una sustancia para poder sobrevivir, la

mujer depende a tal grado de la relación, que no se plantea si quiera la posibilidad de abandonar a su pareja.

Por ello, en el presente capítulo se expone un panorama general en torno a la codependencia femenina, destacando los antecedentes de la codependencia, definición, los factores que la posibilitan y los rasgos que caracterizan a este grupo de mujeres.

3.1 Antecedentes

La codependencia pudo haber estado presente incluso antes de que se acuñara la palabra, y muy probablemente ha acompañado a los seres humanos desde tiempos muy remotos.

Sin embargo, el término codependencia, comenzó a emerger en los años cuarenta poco después del surgimiento de Alcohólicos Anónimos (AA), en los grupos de autoayuda de Al-Anón, conformados principalmente por esposas de alcohólicos para tratar de superar los estragos que dejaba en ellas el alcoholismo de su pareja (Beattie, 2000).

Posteriormente, el concepto apareció en la escena del tratamiento psicológico a mediados de la década de los setenta y emergió simultáneamente en varios centros de tratamiento de dependencias químicas y de los programas de Doce Pasos en Minnesota (Beattie, 2000).

En un principio, este término se utilizó para describir los patrones de comportamiento y las condiciones física, mental, emocional y espiritual que desarrollaban los familiares (cónyuge, hijos), amigos y personas cercanas a una persona químicamente dependiente al alcohol o las drogas, y que eran muy parecidas a las que presentaban las personas adictas (Castelló, 2005; Beattie, 2000 y Barnetche de Castillo y cols., 1999).

Así, la persona codependiente, hacía referencia a aquella dedicada a cuidar y corregir a la persona dependiente, y cuya vida se había vuelto inmanejable a causa de haber estado en una relación con un alcohólico llegando incluso a adquirir características y conductas tan conflictivas como las del propio adicto, recibiendo la denominación de co-alcohólico, no-alcohólico y para-alcohólico.

Con el paso del tiempo y a medida que se comenzó a investigar respecto al tema, aparecieron más grupos de personas que parecían tenerla: hijos adultos de alcohólicos, gente relacionada con personas emocional o mentalmente perturbadas, padres de hijos con trastornos de conducta, familiares de personas con alguna enfermedad crónica (insuficiencia renal, trastornos alimentarios, cáncer, esquizofrenia, enfermedad de Alzheimer), adictos en recuperación, familiares de personas que trabajan demasiado, familias con algún trauma o en donde se sobreprotege o no se propicia la autonomía de los miembros e incluso profesionales de la salud (enfermeras, trabajadores sociales) (Beattie, 2000 y Barnetche de Castillo y cols., 1999).

A partir de estos hallazgos, los profesionales comenzaron a darse cuenta de que el alcoholismo no era el único factor que creaba las condiciones para que se desarrollara la codependencia, pues otras condiciones (individuales, familiares, sociales, culturales) parecían producirla también.

Así, muchos profesionales comenzaron a identificar otro tipo de problemas como el comer en exceso o comer demasiado poco, el juego y ciertos comportamientos sexuales que presentaban cierto paralelismo con el alcoholismo, encontrando que las personas que tenían una relación estrecha con quienes sufrían de este tipo de desórdenes desarrollaban ciertos patrones de conducta semejantes a los desarrollados por quienes tenían una relación cercana con una persona alcohólica.

Desde ese entonces, el estudio de la codependencia y su comprensión se ha extendido más allá del estudio de las personas que tienen alguna relación con personas químico dependientes, y en la actualidad ha sido retomado por algunos(as) autores(as) para describir aquellas conductas, pensamientos y sentimientos que llevan a una persona a perder el contacto consigo mismo(a) al ocuparse de una manera obsesiva de otro(s), principalmente personas enfermas, alcohólicos, drogadictos, comedores compulsivos, personas con problemas emocionales o personas violentas.

De la misma manera, algunos(as) autores(as) han encontrado una estrecha relación entre la codependencia y la violencia que se vive dentro de las relaciones de pareja, y han utilizado a la codependencia como una manera de describir aquel fenómeno que se da al interior de parejas en donde existe un intercambio de dominio y dependencia, y donde uno actúa con crueldad deliberada y el otro soporta todo tipo de violencia porque está convencido de que ese es el papel que debe asumir y tiene la creencia de que sin el otro no puede vivir (Lammoglia, 2004).

En este sentido, la codependencia, puede dar cuenta de por qué muchas mujeres caen en comportamientos de sumisión y abnegación soportando los malos tratos de su pareja, y la enorme dificultad que presentan para abandonar a sus agresores, pues del mismo modo en que un adicto va muriendo porque no puede dejar de utilizar sustancias tóxicas, la mujer depende a tal grado de la relación, que a pesar del maltrato recibido no se plantea la posibilidad de abandonarlo, pues percibe al agresor como una persona carente, enferma, necesitada, que requiere de todo su cuidado y protección.

De ahí que la violencia y la codependencia estén estrechamente vinculadas. Por estas razones, para poder comprender con claridad cómo se presenta la codependencia femenina en aquellas mujeres que han sufrido algún

tipo de maltrato por su pareja, es importante conocer a qué se refiere la codependencia.

3.2 Concepto de codependencia

Para poder definir qué se entiende por codependencia, es necesario considerar las dificultades inherentes a este término. En primera instancia se debe destacar que dicho término aparece escasamente en la literatura científica y en los diccionarios especializados de psicología, sobre todo porque es un tema poco estudiado y que no ha sido claramente delimitado, y suele confundirse con términos como dependencia afectiva o emocional, apego, bidependencia, entre otros.

De la misma manera, dicho término suele resultar ininteligible o poco familiar para aquellas personas que no se encuentran relacionadas en el campo de las dependencias o de la psicología, y es un tanto confuso para los profesionales que se han acercado a esta temática, puesto que cada autor define a la codependencia dependiendo del campo de acción en el que se encuentra, lo que dificulta aún más su comprensión (Beattie, 2000 y Barnetche de Castillo y cols., 1999).

Sin embargo, pese a todas estas dificultades, en el presente trabajo se mostrará un panorama general para la comprensión de la codependencia, y su estrecha conexión con la violencia dentro de la relación de pareja, retomando las definiciones de algunos(as) autores(as).

La palabra codependencia, está constituida del prefijo co que indica unión o compañía, y adicción, que remite inmediatamente a esclavitud, por lo que la definición obvia sería ser compañero en la dependencia. Sin embargo, es necesario explorar más allá para poder tener una visión más amplia de lo que engloba dicho término.

Una primera definición es la de Sharon Wegsneider-Cruse (en Barnetche de Castillo y cols., 1999; pág.25) quien define a la codependencia como:

“Una condición específica caracterizada por preocupación y extrema dependencia (emocional, social y a veces física) de una persona o de un objeto. A veces tan patológica, que afecta todas sus otras relaciones”.

En otra línea, Robert Subby en *Codependency, an Emerging Issue* (en Beattie, 2000; pág.16) define a la codependencia haciendo alusión a aquellas reglas que se dan en el seno de las relaciones familiares y que impiden la expresión y comunicación entre sus miembros. En este sentido define a la codependencia como:

“Una condición emocional, psicológica y conductual que se desarrolla como resultado de la exposición prolongada y la práctica de una serie de reglas opresivas que previenen la abierta expresión de los sentimientos, así como la discusión directa de los problemas personales e interpersonales”.

En esa misma obra, Earnie Learsen, especialista y pionero en el tema (en Barnetche de Castillo y cols., 1999; pág.26) define a la codependencia como:

“Aquellas conductas aprendidas, autodestructivas o defectos de carácter, que dan como resultado una capacidad disminuida para iniciar o participar en relaciones amorosas”.

Por otro lado, hay quienes consideran a la codependencia como una enfermedad (Pia, Wells y Keith, 2005 y Barnetche de Castillo y cols., 1999).

Para Barnetche de Castillo y cols., (1999; pág.29), la codependencia es una enfermedad física, mental y psicológica que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar de forma positiva en una relación, y a medida que avanza, se vuelve tan habitual, y puede llevar a una persona a una incapacidad de juicio, a

una ceguera que le impide ver la realidad, a una confusión mental y emocional que las lleva a dudar de sus percepciones y sentimientos, e incluso, puede llevar a una persona al borde de la muerte. Para estas autoras, la persona codependiente es:

“una persona que depende emocional, psicológica, espiritual, física o financieramente de otra persona obviamente enferma, incapacitada o necesitada. Es demasiado responsable y está demasiado involucrada con las necesidades, deseos, pensamientos y actos de otra persona, y esto afecta todas sus otras relaciones”.

Otra definición, es la de May (2000), para esta autora la codependencia consiste en estar centrado en una persona, un lugar o en algo fuera de sí mismo, y funciona igual aunque la persona en cuestión esté muerta o la representación exista únicamente dentro de nosotros o en nuestro recuerdo.

De acuerdo con esta autora, la codependencia significa “estar centrado en otro u otros”, lo que nos indica que para que ésta pueda ser posible, se necesita de dos personas que estén involucradas, tal y como lo menciona en el siguiente fragmento:

“El término “codependencia” no hace sino enfatizar el hecho de que la dependencia es cosa de dos: de forma característica, un sumiso (el dependiente manifiesto) y un controlador (el dependiente larvado) que se necesitan mutuamente para la supervivencia emocional, en el contexto de una relación insana de consecuencias potencialmente devastadoras (una caricatura “adulta” de la simbiosis origina madre-hijo)” (May, 2000).

Esta misma autora considera a la codependencia como el “fundamento de toda adicción”, pues, conduce a la alineación de todo lo que da sentido a la vida, y aleja a la persona de sí misma y de los demás, y de la misma manera en que una persona adicta requiere de una sustancia para sobrevivir, para el codependiente es indispensable la otra persona.

A las definiciones anteriores, habría que agregar dos de los elementos que caracterizan a la codependencia: la sumisión y la abnegación.

Castelló (2005), retoma estos elementos e indica que el fin último de la codependencia es el de llevar hasta el extremo el rol de cuidador, la abnegación ante una persona con problemas a la que se debe controlar y proteger, aunque esto signifique para la persona autoanularse a sí misma.

En este sentido, para Díaz y Sánchez (2008; pág.48), las personas codependientes:

“Son personas que sienten la satisfacción y necesidad de resolver la vida a su pareja, esto les hace sentir bien e importantes; entran en un juego de poder, una lucha en que cada uno ejerce su forma de control sobre el otro asumiendo papeles de víctima o salvador”.

La codependencia, también ha sido conceptualizada desde la perspectiva del análisis transaccional. Desde este punto de vista la codependencia es vista como un guión de vida, (individual, familiar, de género y cultural) que puede ser transmitido de una generación a otra, entendiendo el guión como un plan de vida, basado en una decisión tomada en la infancia, reforzada por los padres, justificada por eventos subsecuentes y que culmina en una alternativa elegida (Noriega, 2002).

Noriega (2002; pág.120) define a la codependencia como:

“Un problema de relación dependiente de la pareja, caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se encuentra enfocada en atender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias. Se encuentra asociada con: un mecanismo de negación, un desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y una orientación rescatadora hacia los demás”.

Una vez consideradas las definiciones anteriores, la definición que se propone de la codependencia es la siguiente:

--La codependencia es un problema que engloba una serie de comportamientos emocionales, psicológicos y conductuales que llevan a una persona a perderse a sí misma y ocuparse de la vida de otro(s) de una manera obsesiva, afectando su identidad y autoestima. Se caracteriza por una preocupación extrema, y por una dependencia física, emocional, económica, hacia una persona y sus problemas. Las relaciones que establecen las personas codependientes, se encuentran marcadas por un desequilibrio de poder, en donde por lo general, se permiten situaciones de abuso, y en donde uno de los miembros, principalmente la mujer, asume el rol de cuidadora, impulsada principalmente por aquellos condicionamientos culturales que fomentan la sumisión, la entrega total y el amor incondicional--.

Una vez consideradas las definiciones anteriores, se debe tener en cuenta que en cualquiera de los casos, la codependencia conlleva a las personas a adquirir un sistema habitual de pensar, sentir y actuar, que les causa dolor y que les impide respetarse y valorarse a sí mismos, y mantener relaciones saludables con otras personas. A continuación se presentan algunos de estos modos de pensar, sentir y actuar que caracterizan a la codependencia femenina.

3.3 Características de la codependencia femenina

La codependencia, es una problemática que puede presentarse tanto en hombres como en mujeres, sin distinguir edad. Aunque existen rasgos similares en ambos, es importante distinguir algunas de las características que presenta la codependencia femenina, en las áreas personal e interpersonal.

De acuerdo a la descripción de (Pia, Wells y Keith, 2005; Castelló, 2005; Beattie, 2000; May, 2000 y Barnette de Castillo, y cols.,1999) coinciden en

señalar diferentes patrones de conducta que caracterizan a la codependencia femenina a nivel interpersonal y personal.

- *Área interpersonal*

-Preocupación y entrega excesiva por los demás. Una de las principales características de la codependencia femenina, deriva de la idea del cuidado y protección de los demás (pareja, hijos, amigos, etc.). Gran parte de las mujeres que desarrollan este patrón provienen de familias problemáticas o rígidas, y aprenden a ser superresponsables del otro, por eso buscan complacer a todo mundo. Muchas mujeres suelen preocuparse de manera obsesiva de los problemas, sentimientos, pensamientos, deseos, necesidades y emociones de otras personas, y hacen todo lo posible para asegurar su bienestar y seguridad ignorando sus propias necesidades y deseos, y dejando de lado aquellos aspectos de su vida personal, familiar, laboral o social, pues viven para y por los otros. Gran parte de las mujeres codependientes suelen experimentar lástima y culpa ante los problemas de los demás, pues consideran que son responsables de todo lo que ocurre en su familia o con su pareja.

Esta situación da cuenta de por qué algunas mujeres retiran las denuncias en contra de su pareja a pesar de todo el daño que han padecido, pues sienten que sin esa relación no son nada, ni tienen nada, pues viven alrededor o en función de lo que el hombre haga, diga o piense, y consumen una enorme cantidad de energía aunque el costo sea muy alto. Esto además de ser sumamente desgastante para la mujer impide que el otro asuma la responsabilidad de sus actos, y que la mujer misma vea por sí misma y por su bienestar.

-Dificultad para establecer límites. Los límites “son configuraciones físicas, emocionales, sociales, intelectuales y espirituales que preservan nuestra integridad” (May, 2000). De acuerdo con (Pia, Wells y Keith, 2005 y May, 2000),

los sistemas de límites cumplen con tres propósitos fundamentales: 1) impiden que los demás penetren en nuestro espacio y abusen de nosotros; 2) impiden que entremos en el espacio de otras personas y abusemos de ellas y 3) proporcionan un modo de materializar nuestro sentido de quiénes somos.

Los límites pueden ser internos o externos. Los límites internos protegen nuestros pensamientos, sentimientos y conductas, posibilitan la toma de decisiones para el beneficio propio, y nos permiten asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Los límites externos permiten elegir las distancias más apropiadas y realistas respecto de los demás, y a través de ellos se autoriza o niega a los otros el acercamiento respecto a sí mismo.

Sin embargo, en el caso de las mujeres que sufren violencia por parte de su pareja, se puede vislumbrar con claridad que la falta de límites es uno de los factores principales para que éstas sean más vulnerables a la violencia. Esta dificultad para establecer límites impide a muchas mujeres abandonar una situación de maltrato y a soportar todo tipo de abusos, pues además de carecer de protección física, psicológica, y espiritual, tienen serias dificultades para reconocer sus sentimientos, pensamientos y emociones y para expresarlos de manera abierta, honesta y apropiada lo que dificulta aún más que puedan reconocer que sus vidas están siendo transgredidas por sus parejas.

-Subordinación en las relaciones de pareja. Sus relaciones son marcadamente asimétricas y desequilibradas, y se caracterizan por la sumisión y la idealización de la pareja. En sus relaciones el hombre es el que domina y la mujer se subordina a su pareja como un medio de congraciarse, procurando hacer lo que el otro desea. Esta situación puede desembocar en el desequilibrio entre ambos, facilitando el desarrollo de la violencia. Tal y como lo menciona May (2000; pp. 58-59):

“La codependencia comienza por una atracción mutua. Pero lo hace de forma desigual, con una persona que da más que la otra y otra que toma más que la una. Lo normal es que no se trate de dos personas que dan, sino de una que da y otra que toma. La relación puede funcionar muy bien mientras que la persona necesitada tenga problemas y pida ayuda y la persona con más estatus permanezca en esa posición”.

A esta situación hay que agregar que gran parte de las mujeres que presentan este rasgo suelen relacionarse con personas frías, inestables emocionalmente, enfermas, personas alcohólicas, personas violentas, personas problemáticas, o personas dignas de lástima que activen su papel de protectora o salvadora.

-Deterioro de la capacidad para sostener la intimidad. La intimidad es una experiencia que nos permite saber y aceptar quiénes somos, a dónde vamos y cuáles son nuestros sentimientos, pensamientos, emociones y valores. También supone un espacio intersubjetivo en el que conocemos y somos conocidos por el otro, en una relación auténtica en donde existe la apertura, el intercambio de ideas, la libre expresión y el respeto hacia el otro. La intimidad, nos permite ser quienes somos sin temor a ser juzgados y rechazados, y permitirle al otro ser quien es.

Sin embargo, las mujeres que han sufrido violencia por parte de su pareja tienen gran dificultad para lograr la intimidad con otras personas, consigo mismas e incluso con un poder superior. Sus relaciones se caracterizan por la desconfianza, el miedo al abandono, la soledad, la desconfianza, temor constante de ser herido, rechazado, criticado. Dicha situación les imposibilita establecer relaciones sanas y auténticas, y les impide crecer y madurar como personas.

- *Área personal*

-Dificultad para asumir la propia realidad. Debido a que la mujer concentra todo su tiempo y energía en el cuidado del otro(s) pierde contacto con su espiritualidad, sus creencias, sentimientos, emociones, deseos, decisiones e incluso con su propio cuerpo, llegando a olvidarse de su propio bienestar en beneficio de los demás. De esta manera puede decirse que una mujer que padece los estragos de la codependencia no sabe quién es en realidad y no sabe con exactitud dónde termina ella y dónde comienza la realidad de la otra persona(s) lo que dificulta que muchas mujeres reconozcan sus pensamientos, sus sentimientos, sus emociones o que tomen conciencia de su aspecto o de cómo funciona su cuerpo, de lo que hacen o no hacen y para asumir su conducta y sus consecuencias, y de que busquen constantemente la aprobación y el reconocimiento de los demás para afirmar su realidad, pues considera al otro como una extensión de sí misma. Por eso es común escuchar en ellas frases como “si él es feliz, yo soy feliz”, “si tu estás mal, yo estoy mal”, entre otras.

-Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos. A lo largo de la vida los seres humanos tenemos necesidades y deseos que son responsabilidad nuestra satisfacer para un adecuado desarrollo, de ahí que cada persona procure satisfacer lo requerido para sobrevivir (casa, ropa, atención médica, nutrición física, emocional, recursos económicos) o busque aquello que le brinde placer (casa, coche, autorrealización personal). Sin embargo, muchas mujeres dejan de satisfacer y reconocer sus necesidades y deseos. Esta situación, según Pia, Wells y Keith (2005) se da de cuatro modos posibles:

- 1) Ser demasiado dependiente. En este nivel, a pesar de que las mujeres conocen sus deseos y necesidades individuales esperan que otras personas se hagan cargo de ellas a nivel emocional, físico o espiritual. En este sentido, puede decirse que además de buscar el bienestar y la felicidad fuera de sí mismas, gran parte de las mujeres tienen un miedo a la pérdida de la relación, a la soledad o al

rechazo, lo cual conlleva a la abnegación y a soportar cualquier tipo de maltrato, pues confunden el amor con el dolor, por eso es que la gran parte de las ocasiones, la mujer busca a alguien a quien cuidar y proteger, y alguien que cuide de ellas.

2) Ser antidependiente. En este nivel se conocen las necesidades y los deseos, pero se trata de satisfacerlos por sí mismo sin aceptar ningún tipo de apoyo de los demás.

3) No percibir deseos ni necesidades. A pesar de que se tienen deseos y necesidades, las mujeres no son conscientes de ellos.

4) Confundir deseos con necesidades. Muchas mujeres saben lo que quieren y lo obtienen, pero no saben qué necesitan. Tal vez requieran de nutrición física o emocional, pero en lugar de ello compran ropa, por ejemplo.

En cualquiera de los casos, el hecho de no atender de manera adecuada los propios deseos y necesidades suele estar vinculado a una sensación de baja autoestima.

-Baja autoestima. Esta característica suele ser a la vez una causa y un efecto de la codependencia en la mujer, es decir, puede fungir como uno de los disparadores de la codependencia, o bien, puede surgir a consecuencia de una relación destructiva con su pareja que la han llevado a tener una escasa valoración y confianza en sí misma. Como lo mencionan Barnette de Castillo y cols., (1999), la baja autoestima juega un papel de suma importancia pues lo primero que hace es paralizar al “niño interno” cuando se interiorizan aquellas creencias, reglas y mensajes negativos sobre sí misma.

Muchas mujeres que se encuentran inmersas en una relación violenta tienen dificultad para experimentar niveles adecuados de autoestima. En algunos casos su estima es baja o inexistente y en otras situaciones, éstas suelen basar su autoestima y valía fuera de sí mismas teniendo como base la conducta o la

opinión de otras personas o recurriendo a cosas externas, como la apariencia, el dinero, el desempeño de sus hijos, entre otras.

Estas mujeres, experimentan una visión negativa de sí mismas, así como autodesprecio y autorechazo en su apariencia física, en sus pensamientos, sentimientos, emociones y habilidades. Tampoco hacen valer sus derechos, son poco asertivas, y no tienen la libertad para expresar sus intereses y demandas personales.

-Ideas obsesivas. Gran parte de las mujeres que además de ser agredidas por su pareja presentan rasgos de codependencia sienten gran ansiedad ante los problemas de los demás. Esta situación lleva a muchas de ellas a preocuparse por las cosas más absurdas llegando incluso a descuidar sus actividades, sus horas de sueño, y su vida misma. Estos patrones de pensamiento han sido agrupados por May (2000), bajo la denominación de “pensamiento rumiativo”.

El pensamiento rumiativo, puede entenderse como un patrón mental de tipo obsesivo en el que las irrelevancias y los pensamientos de escasa prioridad se entremezclan con ideas y soluciones importantes, en donde todo es importante y nada es importante al mismo tiempo y puede equipararse como un torbellino que da vueltas y vueltas y que nos arroja de un lugar a otro. Este tipo de pensamiento al igual que todas las adicciones impide sentir y actuar en ningún sentido para la solución de un problema, y suele estar vinculado con un déficit de habilidades en la solución de problemas.

-Pensamiento de todo o nada. Las mujeres en la codependencia creen que una respuesta moderada a las situaciones no basta, sólo basta lo excesivo. Piensan en blanco o negro, bueno o malo, confían en todos o en nadie, permiten la cercanía o el alejamiento, tienen dificultad para saber cuáles son sus sentimientos y cómo comunicarlos, y las soluciones a sus problemas son de modo extremo, lo cual les impide ver los matices de las cosas.

Como lo mencionan Barnette de Castillo y cols., (1999), este tipo de pensamiento ata a las personas por su carácter obsesivo, con lo cual se impide el desarrollo de la creatividad, pues no se logra alcanzar la maduración adecuada en cada etapa de la vida. Cuando una mujer que presenta este tipo de pensamiento se rodea de personas con este mismo patrón, tiene mayor dificultad para salir de ese círculo vicioso, y limita sus opciones en los diferentes aspectos de su vida.

-Necesidad de control. Las personas en la codependencia, ante el temor al descontrol y al abandono, intentan controlar los sucesos del entorno y de las personas a través de sus consejos, dominio, amenazas, manipulación y culpa. Esta necesidad excesiva de la pareja deriva en contactos frecuentes y a veces inapropiados, como la búsqueda o las llamadas telefónicas constantes.

Muchas mujeres en el intento de controlar el comportamiento de su pareja, pierden gran cantidad de energía tratando de que sucedan las cosas o tratando de que su pareja cambie, controlan en nombre del amor, que terminan siendo controladas por su pareja, perdiendo así el control sobre sí mismas, sobre sus pensamientos, creencias, emociones y conductas.

-Negación. Hace referencia a la tendencia de la mujer a ignorar sus problemas o pretender que no los tiene. Las mujeres tienen una especie de ceguera que les impide aceptar o reconocer la realidad y percibir su dolor y sufrimiento, así como la indiferencia, las humillaciones y todo el maltrato recibido. Esta situación puede dar cuenta de por qué muchas mujeres además de presentar patrones de codependencia, soportan, encubren y justifican los malos tratos recibidos por su pareja, autoengañándose con la ilusión de que todo cambiará, y atribuyéndose a sí mismas la responsabilidad de todo el daño recibido sin reconocer el deterioro que sus parejas han causado en su integridad como personas.

-Represión. Muchas mujeres empujan sus sentimientos y pensamientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa, pues a menudo se atemorizan por permitirse ser como son. Todas estas ideas derivan de aquellos mandatos sociales rígidos que prescriben y proscriben a través de reglas y reglamentos, o de prohibiciones y juicios, los comportamientos adecuados para cada persona, es decir, lo que se debe, o no se debe hacer. Esto imposibilita que muchas mujeres expresen abiertamente sus pensamientos, sentimientos y emociones, y que constantemente sientan culpa, ante los “deberías” que circulan dentro de ella, y que muchas veces se ven reforzados por las diversas instituciones sociales.

-Espiritualidad distorsionada o inexistente. La espiritualidad, según Pia, Wells y Keith (2005; pág.85), puede entenderse como “la experiencia de estar en relación con un poder externo a uno mismo, que proporciona aceptación, guía, solaz y serenidad”. Gran parte de las mujeres codependientes, tienen dificultad para experimentar una conexión con un poder superior a sí mismas, lo cual dificulta comunicar a otros quién se es o escuchar quienes son los otros.

Las características anteriormente expuestas, han sido retomadas por Beattie (2000) y Barnetche de Castillo y cols., (1999), quienes las agrupan de cinco formas: rescate, reacción, atadura, dependencia y control. Estas formas pueden manifestarse en distintos grados y pueden presentarse desde la infancia o aparecer cuando se entra en una relación de codependencia.

➤ Rescate

La obsesión por rescatar al otro(s) es una de las principales manifestaciones de la codependencia femenina. Las mujeres que adoptan actitudes de rescate, tienen la necesidad de ser reconocidas y de ser necesitadas, y lejos de ayudar, se hacen cargo de los problemas de otros, principalmente de su pareja, porque lo consideran o perciben como una “víctima

de las circunstancias”, aunque en realidad su pareja sea capaz de cuidarse por sí mismo.

Como lo indica Forward (2004; pág.44), el espíritu de rescate es lo que hace que una mujer se sienta a la vez necesaria y heroica, tal y como lo indica en el siguiente fragmento:

“Además, en cuanto da, ayuda y abastece, se crea también, para sí misma, una ilusión de poder y fuerza. De la situación deriva un sentimiento de heroísmo; con el rescate, ella se ennoblece, porque gracias a su ayuda, él se convertirá en un hombre diferente”.

Algunas de las actitudes de rescate que ponen en juego las siguientes actitudes de rescate para con su pareja: hacen algo que no quieren hacer, satisfacen y anticipan las necesidades del otro aunque no se lo hayan pedido, piensan por el otro, hablan en nombre de la otra persona, sufren las consecuencias de la conducta de su pareja, entre otros.

Así, como lo indica, Beattie (2000), cuando las mujeres rescatan caen en el siguiente juego: hay una víctima (su pareja), después se le rescata. Después del rescate, el rescatador (la mujer) se mueve a la otra esquina y se convierte en perseguidor de la víctima a través de regaños, y sermones ante el enojo y resentimiento hacia la persona que ha rescatado. Después la víctima, al sentirse perseguido se vuelve contra su salvador y la deja convertida en víctima. Esta última, además de sentir que la persona a quien rescató no siente gratitud ni aprecia su ayuda, se vuelve contra sí misma y se reprocha el hecho de haber hecho algo que no quería hacer, algo fuera de su responsabilidad, y siente enojo consigo misma. Este juego, en el que caen muchas mujeres es conocido como el Triángulo de Karpman.

Al cuidar o rescatar, la mujer puede sentir incomodidad o malestar por los problemas del otro, la urgencia de hacer algo, experimentar lástima y culpa,

ansiedad, miedo, la sensación de estar siendo forzado u obligado a hacer algo y en ocasiones resentimiento.

➤ Reacción

Las personas codependientes, lejos de responder y tomar la responsabilidad de sus sentimientos, pensamientos o conductas haciendo alarde de su inteligencia y voluntad, reaccionan de manera exagerada y habitual ante las circunstancias que se les presentan. No tienen control de sus sentimientos, pensamientos y emociones y reaccionan con coraje, culpa, vergüenza, depresión, miedo desesperación o ansiedad ante los problemas de otros, ante sus problemas, sus errores, sus éxitos y fracasos.

Estas actitudes, impiden a las mujeres codependientes sentir y actuar en beneficio propio, y al hacerlo relegan su felicidad, su tranquilidad, sus pensamientos, sentimientos y emociones a otro(s).

➤ Atadura

La atadura puede entenderse como un lazo de esclavitud que se tiene hacia otra persona. Cuando dos personas “están atadas” en una relación, viven su vida en función del otro, como si su vida dependiera este otro para poder vivir. Esta atadura imposibilita que muchas mujeres tengan la libertad de tomar sus propias decisiones, y sus consecuencias son tan negativas que produce rebeldía, rechazo, enojo, culpa, resentimiento y confusión en la persona que ata. Tal y como lo indican Díaz y Sánchez (2008; pág.77):

“En la pareja codependiente existe imposibilidad de dejar una relación de violencia porque hay una imagen idealizada que se ve interrumpida sólo parcialmente por algunos hechos de violencia y que en realidad el otro no es “tan malo”, ni la pareja está tan mal. Sobre todo porque el reconocer que se vive en una relación violenta significaría la imposibilidad de relación amorosa y

de pareja codependiente; reconocer ese vínculo violento es como una muerte simbólica de la relación, aunque para las mujeres agredidas llegue a convertirse en muerte real en manos de sus agresores”.

➤ Dependencia

La dependencia, según Barnette de Castillo y cols., (1999) significa no ser uno mismo, no tener opciones, ni comportamientos libres. Una mujer que es dependiente o que depende emocionalmente de otro, deja a voluntad del otro su vida propia, pues aunque pareciera que los demás dependen de ésta, en realidad, son ellas las que dependen física, emocional, psicológica, espiritual o financieramente de su pareja, al grado de sentir que su vida no tiene sentido, sin un hombre o una persona que esté a su lado.

➤ Control

Surge ante el temor de perder el dominio de las personas, las cosas y las circunstancias, y como una forma de protección del yo interno, pues en el fondo existe una desaprobación de uno mismo y de los otros. La persona que controla, tiene miedo de sí misma, de lo que piensa y siente, y tiene la firme creencia de que al cambiar a otros y controlando sus vidas, se protegerá a sí misma. Algunas de las formas que los codependientes utilizan para controlar son: el silencio, las enfermedades, la fuerza física, la agresión verbal, la amenaza de muerte, la seducción, el dinero, la indiferencia, la sobreprotección, con gestos, miradas, expectativas, con críticas, manipulación o represión.

Además de las características anteriormente mencionadas, existen otros rasgos que presentan algunas mujeres tales como: problemas sexuales, abuso hacia los hijos(as), ansiedad y el estrés, e incluso pueden presentar el síndrome de abstinencia y tolerancia, comunes a toda adicción. Tal y como lo menciona Forward (2004; pág.120):

“Cuando se convierte en adicción, el amor funciona como cualquier otra cosa capaz de causar dependencia, ya sea el alcohol, las drogas, el juego o la comida. Hay una necesidad compulsiva de la otra persona. Cuando vive en una relación amorosa de este tipo, una mujer sufre dolor intenso si se ve privada de su compañero; siente que no puede pasar sin él. La relación le da un “vuelo” que excede toda comparación, y para poder estar así “volada” tolera comportamientos sumamente agresivos. Este tipo de adicción crea en la mujer una cruel dependencia de su compañero”.

Cuando una mujer codependiente se ve privada de la compañía, puede padecer los mismos trastornos de un alcohólico o drogadicto ante la falta de la sustancia: temblor intenso de las manos, lengua seca, náuseas vomito o malestar, debilidad, hiperactividad autonómica como taquicardia o presión arterial alta, ansiedad, depresión irritabilidad, alucinaciones, dolor de cabeza e insomnio, así como un miedo irracional al abandono (Lammoglia, 2004).

Todos los patrones de pensamiento y conducta descritos anteriormente, además de ser detonantes de la violencia, fungen como barreras para que la mujer que es maltratada por su pareja, pueda abandonar una situación en la que su integridad como persona está en juego, y muchos de ellos pueden volverse adictivos en el transcurso del tiempo, al grado de poner en riesgo la salud física, psicológica y espiritual de las mujeres. Muchas de ellas, además de sufrir las consecuencias de ser maltratadas, pueden ser depositarias de otros padecimientos, fruto de la relación codependiente que han establecido con su pareja, tales como: pérdida de cabello, insomnio, ansiedad, depresión, úlceras, colitis, presión alta, dolores de espalda, alergias y otras enfermedades no atendidas.

Por último, se debe aclarar que las características expuestas con anterioridad, permiten identificar con mayor facilidad a las mujeres que presentan dicha problemática, sin embargo, se debe aclarar que no existe un número de rasgos que garanticen si una persona es codependiente o no lo es, puesto que

cada persona es diferente y la codependencia puede manifestarse de distintas formas.

Una vez considerado lo anterior, es necesario hacer una revisión de los factores que propician el desarrollo de la codependencia femenina.

3.4 Factores que posibilitan la codependencia femenina

Aunque en un principio la codependencia era asociada únicamente con el alcoholismo, actualmente se sabe que hay otros factores estresantes que pueden posibilitar su desarrollo, ya sean de tipo individual, familiar, social y cultural.

Algunos(as) autores(as), han abordado el tema de la codependencia, partiendo desde un solo punto de vista, sin tomar en cuenta que este problema se puede desarrollar por la presencia de diversos factores, entre los que destacan: 1) pérdidas afectivas tempranas (representadas por muerte, negligencia, separación o divorcio, abandono de los padres, y/o enfermedad crónica físico o mental de un familiar cercano, antes de los 12 años de edad; 2) violencia doméstica en la familia de origen, o en su caso, una pareja maltratadora; 3) una historia familiar de alcoholismo (abuelos, padres y/o hermanos); 4) una pareja con problemas por alcoholismo y 5) una pareja abusiva y conducta femenina de sumisión con la pareja (Noriega, 2000).

A continuación se retomarán algunos de estos, prestando mayor atención a los factores de tipo sociocultural que pueden posibilitar el desarrollo de la codependencia.

Factores familiares

La familia tiene un papel importante en el desarrollo de la personalidad de los individuos. En ella se aprenden formas de relación que funcionan como puente

para las relaciones futuras y se transmiten estereotipos, creencias y conductas de lo que debe ser un adulto, estableciendo diferencias entre lo que debe ser un hombre, y lo que debe ser una mujer.

Las primeras experiencias que se tienen en el seno familiar tienen un valor constitutivo en el desarrollo personal posterior porque a través de ellas se configuran los patrones acerca de nosotros mismos (cómo somos, que apariencia tenemos, como reaccionamos), nuestras pautas de interacción con los demás y constituyen nuestra primera referencia de cómo se conducen los hombres y cómo se debe tratar a las mujeres (Castelló, 2005 y Forward, 2004).

Sin embargo, si estas primeras experiencias son adversas, y si la familia no cubre las necesidades básicas en la infancia para enfrentar las situaciones de la vida adulta de una manera sana y madura (sobrevivencia, seguridad, atención, guía, ser escuchado, participación, aceptación, oportunidad a llorar las pérdidas y crecer, apoyo, lealtad y confianza, etc.), se puede desarrollar un sí mismo “codependiente” o un “sí mismo falso” (Barnetche de Castillo y cols., 1999).

Algunos de los ambientes familiares disfuncionales que contribuyen a que se desarrolle un sí mismo codependiente, cuentan con una serie de características que han sido descritas por Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez (1999), entre las que destacan:

- Ambientes en los que no se hablan las cosas, es decir, no existe una comunicación abierta entre los miembros, sólo se da en los niveles de lo indispensable y lo superficial.
- Se reprimen sentimientos por temor a la desaprobación y al rechazo.
- Existen expectativas indefinidas, y se establecen papeles que se desempeñan de manera constante y no permiten el cambio.

- Constantemente existen conflictos porque lejos de establecerse reglas en casa, se tienen expectativas cambiantes de acuerdo con el humor o la enfermedad de los miembros de la familia.
- Se emplea el control, la manipulación y la imposición para lograr los objetivos.
- Los criterios respecto a todo son muy rígidos.
- Las reglas son muy rígidas, y no pueden cambiarse por ningún motivo aunque las circunstancias lo ameriten.
- Se mueven alrededor de tradiciones, que son más fuertes que las circunstancias del momento, incluso a costa de la armonía familiar.
- Se vive en una atmósfera desagradable en donde se percibe constante tensión entre los miembros de la familia.
- Aparecen un sinnúmero de enfermedades físicas y psicosomáticas.
- Las relaciones que se establecen son de dependencia, lo cual no permite el crecimiento y la madurez de cada uno de los miembros de la familia.
- Se establecen relaciones de envidia y desconfianza, más que de confianza y amor entre sus miembros.

Otros ambientes familiares que favorecen el desarrollo de la codependencia son aquellos en los donde existió violencia, falta de afecto, negligencia, abandono, modelos de paternidad o maternidad inadecuada (padres o madres sobreprotectores, controladores, ausentes, egocéntricos, tiránicos o sumisos), entre otros (Díaz y Sánchez, 2008 y Castelló, 2005).

En las familias donde existen modelos de paternidad o maternidad inadecuada, las mujeres, por lo general, aprenden que a los hombres les está permitido tener el control y el dominio de las cosas, e internalizan que el papel que deben asumir ellas, es de sumisión, de entrega, pues necesitan tener un hombre a su lado, sin importar que esté en juego su dignidad y valor como persona.

Así, desde edades tempranas, el desequilibrio de poder visto en el modelo sumiso-controlador de las familias de procedencia, preparan a las mujeres para que acepten los malos tratos como algo familiar, y que asuman el rol de sumisión por el cual se les elogia y recompensa (Forward, 2004).

Todas estas situaciones van conformando al mismo tiempo personalidades codependientes. En el caso específico de las mujeres, estas pautas aprendidas en el núcleo familiar pueden traer consecuencias en el modo en que la mujer se relacione con su pareja en un futuro, las cuales pueden manifestarse de diversas formas, entre las destacan las siguientes (Castellán 1989, en Díaz y Sánchez, 2008):

- Si se ha recibido poco afecto, se trata de compensar esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto, en especial a hombres que parecen necesitados.

- El no haber tenido padres atentos y cariñosos durante el crecimiento, ocasiona que una mujer reaccione ante la clase de hombres inaccesibles tales como: casados, drogadictos, alcohólicos, a quienes intenta cambiar por medio de su amor.

- Una mujer acostumbrada a la falta de amor en sus relaciones personales, está dispuesta a esperar, conservar esperanzas y esforzarse por complacer a su pareja.

- Una mujer atraída hacia personas que tienen problemas por resolver, o involucradas en situaciones inciertas y emocionalmente dolorosas, evita concentrarse en su responsabilidad para consigo misma volviéndola dependiente de su pareja, ya que está viviendo en función del otro.

Lo anteriormente expuesto, nos muestra la importancia que tienen las primeras experiencias en el desarrollo de nuestra personalidad, y la manera en que aquellas pautas disfuncionales pueden fungir como factores de riesgo para

que muchas mujeres en su vida adulta se vean inmersas en la problemática de la codependencia.

Factores socioculturales

La sociedad marca en mayor o menor medida diferencias entre los géneros. A la mujer se le otorga un papel comprensivo con mayor tendencia a la empatía, el cuidado, la docilidad, la obediencia y la complacencia, mientras que al hombre se le considera un ser superior, al que se debe respetar, complacer y obedecer.

También, cada cultura cuenta con diferentes modelos de pareja, muchos de ellos están basados en un desequilibrio de poder, sobre todo en aquellas sociedades que cuentan con una estructura patriarcal (Castelló, 2005).

Así, la codependencia, es uno de los problemas relacionados con asuntos de género que afectan la salud mental de las mujeres como resultado de una falta de equidad en el poder dentro de las relaciones con el sexo opuesto (Noriega, 2004).

Desde edades tempranas, y a través de las diversas instituciones sociales (escuela, familia, iglesia), se fomenta la idea de que las mujeres son inferiores, que carecen de la capacidad para cuidarse por sí solas, que deben tener un hombre a su lado (aunque no sea precisamente ese príncipe que se pinta en los cuentos de hadas), y que deben adoptar ciertas características para ser unas “verdaderas mujeres”, tales como la resignación, la complacencia, la entrega, la abnegación, la sumisión, y otros de los tantos mandatos de género atribuibles específicamente a ellas.

También se les enseña que la mayor demostración de amor es la entrega total, sin importar lo que ocurra con ella. Tal y como lo menciona Forward (2004; pp.63-64) en el siguiente párrafo:

“Desde pequeñas nos han enseñado que la respuesta es el amor. Con amor todo será mejor; lo único que tenemos que hacer es encontrar un hombre que nos ame, y entonces la vida será maravillosa y viviremos felices por siempre jamás. Además, nos han enseñado que, al servicio de ese amor, se esperan de nuestra parte ciertas formas de comportamiento, algunas de las cuales son “suavizar las cosas” dar marcha atrás, disculparnos y “mostrarnos agradables”. Pero resulta que esos mismos comportamientos animan al misógino a maltratar a su compañera”.

Todas estas creencias son fomentadas por el imaginario social, a través de la literatura, el radio, la televisión, el cine, el internet y otros medios de comunicación que se encargan de mostrar una imagen distorsionada de lo que debe ser el amor, de lo que debe ser un hombre o una mujer y de lo que debe ser una pareja, y se les equipa con dos tipos de "persona o máscara": la de "ser objeto deseable" y la de "vivir para el otro". La primera la condiciona a la mujer a tener una necesidad de aceptación y de adulación excesiva, y la hace vivir pendiente de otro, sin preocuparse ni darse tiempo para desarrollar su propia personalidad, mientras que la segunda, le enseñará a olvidarse tanto de sí misma en el servicio y el sacrificio al otro (Barnette de Castillo y cols.,1999).

Todos estos mandatos de género, resultan de suma importancia cuando se estudia el tema de la codependencia, pues nos permiten clarificar cómo es que las creencias, los valores, las reglas, las formas de ser, pensar, sentir y actuar que establece una sociedad son internalizados por una persona, al grado de propiciar el desarrollo de conductas codependientes.

Por ejemplo, en un estudio basado en la teoría del análisis transaccional, realizado por Noriega (2004) en la Ciudad de México con una muestra de 830 mujeres, en el que se analizó la asociación de diferentes factores con la codependencia, el factor de riesgo más alto para desarrollar codependencia fue un “guión femenino de sumisión.”

Los resultados de este estudio son importantes porque dejan entrever que las cuestiones de género tan marcadas en nuestra sociedad fungen como uno de los principales factores de riesgo para desarrollar la codependencia, y muestran la importancia que tienen los estudios de género para profundizar en la estructuración de la subjetividad de hombres y mujeres, ya que permiten dar cuenta de muchas de las conductas en ocasiones paradójicas que viven muchas mujeres.

También en dicho estudio, se encontró un riesgo mayor para la codependencia, en aquellas mujeres que tenían una pareja maltratadora a diferencia de aquellas que no tenían una pareja con estas características.

Dicha situación nos muestra la asociación que existe entre la codependencia y los distintos tipos de violencia que se ejercen en el ámbito de la pareja, y la importancia de abordar estos dos temas en conjunto para tener una visión más abarcadora de lo que sucede con aquellas mujeres a las que les resulta difícil abandonar una situación de maltrato.

Como se mencionó con anterioridad, la codependencia es un fenómeno multicausal, y pese a que en el presente trabajo se expusieron algunos de los factores que pueden desarrollarla, no se debe olvidar que cada persona y cada relación es particular, por lo que está puede manifestarse de diversas maneras y puede deberse a una gran cantidad de factores.

3.5 Pautas para la recuperación

La codependencia en mujeres que sufren violencia por parte de su pareja, es una problemática que sin duda alguna, marca de manera significativa la vida de la mujer. Sus consecuencias pueden ser de tal gravedad, que si no se trata a tiempo, puede tener los mismos efectos que una enfermedad terminal, pues el desgaste físico y psicológico que viven muchas de estas mujeres, pueden llevarlas

a la muerte. Por estas razones, es importante comprender lo que sucede con éstas, y poder generar alternativas, y brindar apoyo a quienes que han transitado por esta problemática.

La psicología, juega un papel importante en el proceso de recuperación de estas mujeres, pues muchas de ellas se encuentran en un callejón sin salida al no encontrar opciones para transitar nuevos caminos, alejados del dolor y el sufrimiento. Otras tantas no saben qué hacer, y algunas ni siquiera se han dado cuenta de que su vida está siendo aniquilada lentamente.

La recuperación no es algo que se logre de un solo paso, por el contrario, es un proceso gradual, a través del cual la mujer aprende a tomar conciencia de sí misma, y hacerse responsable de su propia vida, de sus pensamientos, de sus sentimientos, de sus emociones y de sus decisiones. Este proceso puede ser sumamente complicado para muchas mujeres, de ahí que la labor del psicólogo sea de suma importancia para acompañarlas en el camino, y enseñarles nuevos senderos y nuevas formas de conducirse ante la vida.

Ahora bien, retomando las ideas de algunos(as) autores(as), a continuación se presentan algunas de las pautas que se deben tomar en consideración en el proceso de recuperación y que son de fundamental importancia en el trabajo psicológico:

Aceptación

En esta etapa del proceso de recuperación, es de suma importancia alentar a la mujer a aceptar su realidad, y tomar conciencia de todo el daño recibido para poder hacer un cambio en su vida. Como lo menciona Beattie (2000), la aceptación, no debe confundirse con adaptación, es decir, no significa tolerar el maltrato, por el contrario, significa reconocer y aceptarse a sí misma, a las circunstancias y a las personas para poder hacer un verdadero cambio.

En este sentido, se persigue que la mujer deje de pretender que el abuso terminará mágicamente con el poder de su amor, que la violencia no existe o deje de poner pretextos o justificaciones de por qué existe, y acepte que debe hacer algo para poder salir de una situación que le impide crecer y madurar como persona, y para preservar su integridad.

Como psicólogos, debemos enfatizar el hecho de que esta etapa de aceptación, no se da de repente, sino que es un proceso que sigue un curso y que se da de manera gradual. En esta etapa una mujer puede negar constantemente el problema, ya sea minimizando o negando lo sucedido o puede sentir ira o experimentar una gran tristeza.

Enfrentar asuntos importantes

Una vez que la mujer ha aceptado que necesita hacer un cambio en su vida, es importante guiarla y orientarla para que pueda enfrentar aquellas situaciones, pensamientos y actitudes, que la han llevado a soportar todo tipo de maltrato por parte de su pareja, y a olvidarse de su propia vida, al tomar en cuenta las necesidades y deseos de los otros más que de ella misma.

Algunos de los asuntos que son esenciales abordar son: preocupación y entrega excesiva por los demás, dificultad para establecer límites, subordinación en las relaciones de pareja, dificultad para asumir la realidad, dificultad para reconocer las propias necesidades y deseos, baja autoestima, pensamiento de todo o nada, miedo al abandono, entre otros. Para algunas mujeres algunos asuntos pueden ser más importantes que otros, por lo que dependerá de cada persona determinar cuáles son y en qué orden comenzará a trabajarlos.

En esta etapa del proceso de recuperación es importante la labor del psicólogo, pues además de dotar de herramientas a la mujer para poder transformar las distintas áreas de su vida, la ayuda a encontrar un nuevo modo de

conducirse ante la vida. Por ello, es importante trabajar aspectos que esenciales para la recuperación, como lo son:

1) El desapego o desprendimiento. Como se vio con anterioridad, muchas mujeres dependen emocional, física o económicamente de una persona y sus problemas, razón por la cual es de suma importancia trabajar este aspecto. El desapego o desprendimiento, como lo indican Barnetche de Castillo y cols., (1999) significa desligarse mental, emocional y en ocasiones físicamente de complicaciones no saludables y frecuentemente dolorosas de la vida de otra persona, de sus responsabilidades y de sus problemas.

Como lo indica Beattie (2000), desprenderse es hacerse responsable de uno mismo, más que de los sentimientos, pensamientos o emociones de otra persona. A través del desapego, una persona se da la oportunidad de ser quien es y le permite al otro enfrentar sus problemas, dándole la libertad de ser responsable y de madurar. Para esta misma autora, el desapego, significa “vivir en el momento presente” –vivir en el aquí y en el ahora—, renunciando a los remordimientos por el pasado y a los miedos por el futuro, y viviendo de la mejor manera día con día.

Para que una persona pueda desprenderse, necesita aceptarse a sí misma, y pensarse como alguien que es capaz de vivir, decidir y ser feliz. Este no es un proceso fácil, sin embargo, en este aspecto el psicólogo, puede valerse de diversas herramientas que faciliten a la mujer transitar por este proceso y “soltar”, es decir, dejar ir aquello que le ha causado tanto dolor y sufrimiento y le impide ser feliz.

2) Trabajo con la culpa. Muchas mujeres, fabrican en sus mentes sentimientos de culpa que lejos de motivarlas a salir de una situación, limitan sus acciones a meros “deberías”, colocándose a sí mismas en situaciones imposibles, en una trampa en la que la única alternativa es sentirse mal consigo misma. La culpa puede ser una cuestión personal, una manera de autotorturarse a sí mismo,

pero también puede ser una construcción social, tal y como lo indica May (2000; pág.39):

“La vergüenza y el miedo son emociones humanas biológicas, fundamentales. La culpa es una capa añadida de mandatos sociales (reglas y leyes). La vergüenza y el miedo no se enseñan: aparecen cada vez que nos sentimos amenazados, emocional o físicamente. Por su parte, la culpa surge como resultado de romper las normas que nos han enseñado que son las correctas”.

Al respecto, Beattie (2000), hace algunas sugerencias para trabajar con el sentimiento de culpa entre las que destacan:

- Dejar de culparse y de ser víctimas, y dar los pasos necesarios para apartar a la víctima.
- Suprimir los “debería de”.
- Volverse conscientes de cuándo nos estamos castigando y torturando, y hacer un esfuerzo para cambiar mensajes negativos por positivos.
- Dejar de avergonzarse a sí mismo, pues la vergüenza al igual que la culpa no sirve absolutamente para ningún propósito.

3) El cuidado de uno mismo. Como lo indica Beattie (2000), el cuidado de uno mismo es una actitud de respeto mutuo que implica aprender a vivir responsablemente, y permitir que los demás vivan su vida como ellos elijan siempre y cuando no interfieran con nuestras decisiones de vivir como hemos elegido hacerlo, preservando la integridad como personas. Durante el trabajo psicológico se pueden trabajar algunas de las reglas básicas para el cuidado de uno mismo, entre las que destacan:

a) Tomar en cuenta los propios deseos y necesidades, y satisfacerlos, dejando al descubierto el sí mismo verdadero.

b) Saber que los sentimientos y las emociones son una clave de suma importancia para conocerse a sí mismo, y para preservar la salud, pues reprimir o negar los sentimientos puede provocar dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolores de espalda y estados físicos de debilitamiento general que pueden abrir la puerta a muchas enfermedades. Las emociones, como lo indica Beattie (2000), también golpean esa parte de nosotros que busca y sabe la verdad y desea la autopreservación, el automejoramiento, la seguridad y la bondad: la intuición.

Hacer ejercicio, escribir cartas para uno mismo, hablar con gente confiable y segura, caminar, hacer ejercicio, meditar, y decir lo que uno siente, son algunas de las cosas a través de las cuales una mujer puede comenzar a ponerse en contacto con sus sentimientos, incluso si son de ira o enojo. Algunas sugerencias de Beattie (2000) para trabajar con las emociones son:

- Dirigirse a cualquiera de los mitos acerca de las emociones.
- Sentir la emoción, sin juzgarla o racionalizarla.
- Reconocer los pensamientos que acompañan al sentimiento.
- Examinar el pensamiento que acompaña al sentimiento.
- Tomar una decisión responsable acerca de qué acción tomar, si es que se debe tomar alguna.
- Discutir abierta y honestamente el sentimiento cuando sea adecuado hacerlo.
- Asumir la responsabilidad de los sentimientos.
- Hablar con personas de confianza acerca del sentimiento experimentado puede brindar una sensación de escucha y aceptación.
- Procurar no lastimar a los demás ni a sí mismo, sobre todo cuando algún sentimiento de ira se haga presente.
- Escribir cartas sin la intención de enviar en donde se exprese la sensación del momento.
- Manejar los sentimientos de culpa.

c) Establecer límites. Como se vio con anterioridad, la falta de límites se traduce en la mayor parte de las ocasiones en malos tratos y en una pérdida de identidad, que dificulta a la mujer tener una noción acerca de sí misma. Por esta razón, es importante trabajar este aspecto durante la intervención psicológica, con la finalidad de que la mujer pueda plantearse límites respecto a lo que quiere, lo que piensa, lo que siente, lo que permitirá y lo que no permitirá de otras personas, y pueda conocer sus derechos y hacerlos valer en su vida diaria. Algunos de éstos, han sido planteados por Forward (2004), la cual también señala que una mujer tiene derecho a:

- Ser tratada con respeto.
- No asumir la responsabilidad de los problemas ni del mal comportamiento de nadie.
- Experimentar enojo.
- Decir no.
- Cometer errores.
- Tener sus propios pensamientos, opiniones y convicciones.
- Cambiar de opinión o decidir que obrará de manera diferente.
- Negociar el cambio.
- Pedir ayuda o apoyo emocional.
- No permitir críticas injustas o malos tratos.

A medida que una mujer conozca sus derechos y los haga valer, puede desarrollar un sentido acerca de sí misma que le permita desarrollar un sentido adecuado de lo que es ella misma, y de sus relaciones con los demás.

d) Responder/reaccionar. La codependencia se manifiesta en reacciones impulsivas, sin que exista de por medio una reflexión para ello. Muchas mujeres en lugar de responder de manera adecuada ante las situaciones, reaccionan de manera excesiva, situación que se traduce en frustración, dolor, enojo, y un sinnúmero de sentimientos negativos que le impiden tomar decisiones adecuadas ante una determinada situación.

Por ello, es importante que durante el trabajo psicológico, la mujer aprenda a responder de manera sana, más que a reaccionar de manera impulsiva. Responder de manera adecuada, puede ayudar a una mujer a identificar lo que le gusta, lo que le hace sentir bien, así como los problemas que existen dentro de sí misma y a su alrededor, tal y como lo indican Barnetche de Castillo y cols., (1999; pág.85) en el siguiente párrafo:

“Cada vez que ejercemos nuestro derecho a pensar, sentir, actuar y responder, nos sentimos más fuertes. Este responder, en lugar de reaccionar, puede hacerse en la medida en que nos desprendemos de nuestra necesidad de aprobación; en la medida en que comenzamos a ser dueños de nuestra propia personas. El desprenderse no es fácil, necesita de la ayuda de otros y una constante vigilancia sobre nuestras motivaciones”.

Al respecto, Beattie (2000) y Barnetche de Castillo y cols., (1999), describen algunas sugerencias para responder en lugar de reaccionar entre las que destacan:

- Entrar en calma ante una determinada situación o problema.
- Examinar la situación, es difícil ser objetivo al estar involucrado.
- Platicar con alguien de confianza que ayude a dilucidar y discernir el problema.
- Tomar en consideración que la mayor parte de las cosas a las que reaccionamos en la vida cotidiana, por lo general, son tonterías, y no ameritan el tiempo ni la atención que les damos, pues muchas de ellas son respuestas a las reacciones que los demás tienen frente a nosotros.
- Tener en cuenta que cada persona es responsable de su propia conducta, por lo que si el otro responde de manera inadecuada no es responsabilidad nuestra.

e) Control. Como se vio con anterioridad, ante el temor y la ansiedad que les produce el sentirse abandonadas, muchas mujeres buscan controlar personas y circunstancias, bajo el supuesto de que controlando el exterior, podrán controlar el caos interno que viven. Sin embargo, muchas veces ellas terminan siendo controladas. Por ello, es necesario, enseñar a las mujeres que la ansiedad, el temor y el sufrimiento, son parte de la vida, y que lo mejor es aceptarlo, y hacerle frente, pues el control, más que tener una cara negativa, puede ser una virtud, una forma de autocontrol, en el que la voluntad se ponga en juego para decidir lo mejor para nuestra vida y desarrollo como personas. Hay que amar sin volverse locos, y dejar que la vida suceda, en lugar de controlarla o forzarla.

f) Ganar confianza en las capacidades mentales. Como se pudo vislumbrar con anterioridad, una de las características de la codependencia femenina es la tendencia a pensar de manera obsesiva, o en términos de todo o nada, dicha situación les impide a las mujeres disfrutar de los matices de las cosas, y de aquellas actividades que les puede causar satisfacción. Para lograrlo se pueden tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

- Dejar de abusar de la mente, es decir, dejar de preocuparse y obsesionarse con las cosas.
- Alimentar la mente con pensamientos sanos acerca de uno mismo, de las demás personas y de la vida tales como “yo puedo”, “yo soy valioso(a) e importante”, pues a menudo, lo que pensamos, decimos y creemos, puede afectar lo que hacemos, a quienes conocemos, cómo nos sentimos, e incluso pueden influir sobre el tipo de enfermedades y padecimientos que tengamos. Las afirmaciones crean el espacio para que la realidad se presente, y pueden ser la herramienta más eficaz para la recuperación.
- Poner en práctica los nuevos pensamientos: usar la mente para pensar y tomar decisiones importantes para sí misma.
- Hacer de todo una meta, omitiendo los “deberías de” y luchando por lograr aquello que nos proponemos.

- Dejar de pensar en términos de blanco o negro, las situaciones pueden tener matices diferentes; hay muchas opciones para los problemas.

g) Relaciones sanas/relaciones destructivas. Las relaciones, tanto en la codependencia como en la violencia, se caracterizan por la necesidad, el dolor, los malos tratos, la soledad, la desconfianza, y un sinnúmero de elementos de índole negativa que poco a poco destruyen la vida íntima de la mujer. Durante la intervención psicológica, y con el apoyo del psicólogo(a), una mujer puede aprender a reconocer la diferencia entre relaciones que funcionan y las que no funcionan, y aprender a dejar las relaciones destructivas y a disfrutar de las buenas relaciones. Es importante enfatizar que las relaciones sanas a diferencia de las relaciones destructivas, se basan en la confianza, el respeto, el cuidado, el apoyo, la comprensión, la autonomía, y se pone en juego la sensibilidad y preocupación por el otro. Las relaciones sanas, son un espacio para crecer.

Tampoco debe olvidarse que una buena relación debe basarse en un equilibrio de poder. En las relaciones sanas, tal y como lo indica May (2000), el poder va y viene de uno a otro miembro de la pareja, de manera que cada uno tiene en algún momento más poder que el otro.

Durante la intervención psicológica se puede enseñar a la mujer nuevas formas de pensar, de sentir y de actuar, así como nuevos modelos de masculinidad, de feminidad y de relación, que le permitan construir relaciones cooperativas y democráticas, en donde exista la negociación, la equidad, la cooperación, el apoyo mutuo, el respeto a los espacios físico, emocional, intelectual, laboral, la aceptación e incluso desacuerdos, pero sin llegar necesariamente a la violencia.

A modo de síntesis, Beattie (2000) enumera algunas de las características que distinguen a una relación dependiente y una relación sana:

Relación sana

- ✓ Amor (Sistema Abierto).
- ✓ Espacio para crecer, expandirse; deseo de que el otro crezca.
- ✓ Intereses separados; amistades diferentes; mantienen otras relaciones significativas.
- ✓ Favorecimiento de la expansión del otro; seguridad en la propia valía.
- ✓ Confianza; actitud abierta.
- ✓ Se preserva la integridad mutua.
- ✓ Disposición para arriesgarse y para ser auténtico.
- ✓ Se da espacio para explorar sentimientos dentro y de la relación.

Relación dependiente-destructiva

- ✓ Adicción (Sistema Cerrado).
- ✓ Dependiente, basado en la seguridad y la comodidad; usa intensamente la necesidad y el enamoramiento como prueba de amor (que en realidad puede ser miedo, inseguridad, soledad).
- ✓ Involucramiento total; vida social limitada; descuido de los viejos amigos e intereses.
- ✓ Preocupación por la conducta del otro; dependiente de la aprobación del otro para determinar la propia identidad y la autoestima.
- ✓ Celos, aprehensión en las relaciones, miedo a la competencia, "suministro de protección".
- ✓ Un miembro de la pareja deja sus necesidades en suspenso a causa del otro; autoprivación.
- ✓ Búsqueda de la perfecta invulnerabilidad; elimina posibles riesgos.
- ✓ Se reafirma al otro por medio de actividad repetitiva, ritualizada.

- ✓ Capacidad de disfrutar el estar a solas.
- ✓ Intolerancia; incapacidad para soportar las separaciones (aunque haya conflicto); y apegarse aún más estrechamente. Manifestar síntomas de privación: pérdida de apetito, agitación, letargo, sensación de agonía, desorientación.
- ✓ Acepta el rompimiento sin sentir una pérdida de la propia valía y de la autoestima.
- ✓ La persona se siente inadecuada, devaluada. A menudo se trata de una decisión unilateral.
- ✓ Desea lo mejor para su pareja y, aunque hayan roto, pueden ser amigos.
- ✓ El rompimiento es violento; con frecuencia se odian; tratan de infligir dolor; manipulan para volver a la relación.

Con todos estos elementos se puede ayudar a la mujer a realizar una transformación en las diferentes áreas de su vida, y sin duda alguna puede ser de gran utilidad para que una mujer abandone con mayor facilidad una relación que solo le causa dolor y sufrimiento.

Transformación

Como lo indican Barnette de Castillo y cols., (1999), esta etapa de transformación, representa, para muchas mujeres, el cambio de estar viviendo sin saber por qué, ni hacia dónde van a vivir la vida como una expresión del ser. Cuando se llega a esta etapa de la recuperación, la mujer, puede experimentar mayor vitalidad, más posibilidades y opciones, pues va del abandono de sí misma hacia, la responsabilidad, el cuidado y el respeto hacia sí misma.

Durante esta etapa y con el trabajo psicológico muchas mujeres pueden:

- Aprender que cuidar es un acto y una actitud hacia sí misma, más que un repertorio de conductas de rescate.
- Aprender que no se puede tener el control de todas las cosas.
- Aprender que las cosas no son todo o nada, hay muchas opciones, matices, y posibilidades.
- Aprender que la asertividad es una manera directa, clara y madura de expresar sentimientos y necesidades.
- Revisar cuáles son las propias necesidades y satisfacerlas.
- Contactar, experimentar, aceptar y compartir los sentimientos, pues el verdadero poder viene de asumirlos sentimientos, no de ignorarlos (Melody, 2000).
- Enfrentar conflictos, y aprender a resolverlos.
- Aprender a negociar, y resolver conflictos de manera no-violenta.
- Ser auténtico y mostrarse tal cual, con virtudes, fortalezas y defectos.
- Aprender a poner límites, con la finalidad de que nadie transgreda sus derechos, ni vulnere su integridad como personas.
- Aprender a 'soltar', 'dejar ir' aquello que causa dolor y sufrimiento.
- Plantearse la posibilidad de abandonar una relación violenta que no le permite crecer y madurar como persona.
- Tomar buenas decisiones acerca de a quién amar y cuándo hacerlo.

Todas estas habilidades requieren de práctica, pues son una nueva forma de ver la vida, y de conducirse de manera distinta en las diversas áreas de la vida. Por ello, es importante que en esta etapa de recuperación la labor psicológica se oriente a identificar aquellas áreas que se desean transformar y ayudar a la mujer a trazar un plan de vida, para que pueda integrar todo lo aprendido en su vida cotidiana.

Integración

Como lo indican Barnette de Castillo y cols.,(1999), en esta etapa se busca lograr la plenitud, la totalidad de uno mismo. A diferencia del dolor, la confusión, la culpa, en esta etapa una mujer puede aplicar todo lo que ha aprendido a su vida, y convertir cada elemento en un modo de vida.

En esta etapa una mujer a pesar de enfrentar situaciones difíciles, comienza a poner límites, toma la responsabilidad de sí misma, de su bienestar físico, emocional y económico, identifica y satisface sus necesidades y deseos, se responsabiliza de las elecciones así como de fijar sus metas y cumplirlas, aprende a hacerle frente a sus problemas, e incluso, aprende a vivir con aquellos que no puede resolver, reclama sus derechos y no permite ni tolera el abuso y el maltrato, se muestra a sí misma sin temores, sin culpa, sin vergüenza y se acepta con sus faltas, flaquezas y puntos débiles, pero sobre todo, se ama a sí misma y a su vida (Beattie, 2000).

La integración es un proceso que lleva tiempo e implica pérdidas, cambios en la manera de ser y de relacionarse con uno mismo y con los demás, e incluso recaídas. Sin embargo, se debe incitar a la mujer a que siga adelante, pese a todas las circunstancias difíciles que pueda encontrar en el camino, pues la recaída, puede verse como una oportunidad, como una forma de descubrir aquello que se necesita trabajar e ir sobre ello.

CONCLUSIONES

Como se pudo vislumbrar a lo largo de este trabajo, las condiciones de vida de hombres y mujeres se han transformado notablemente a través de los años. Sin embargo, vemos con descontento que aún sigue prevaleciendo una disparidad en torno a los roles establecidos por la sociedad entre hombres y mujeres, y un desequilibrio de poder, debido principalmente a la interiorización tanto del hombre como de la mujer de los roles e identidad de género tradicionales, en los que la mujer es considerada un ser inferior. Todo ello producto del bagaje cultural que a través de los siglos se le ha transmitido como parte constitutiva de “ser mujer”, asumiendo que debe ser madre, esposa, hija, ama de casa, y que debe poseer ciertos atributos femeninos, como la sumisión, la abnegación, la entrega total y el amor incondicional, todos ellos encaminados a promover el control y el dominio de la mujer.

Todo esto ha traído como consecuencia que en las últimas décadas se haya producido un aumento considerable en torno a la violencia que se ejerce contra la mujer, pues tanto en México como en otros países, la violencia, en sus múltiples manifestaciones es vista como algo “natural”, y está legitimada como la mejor forma para resolver conflictos pese a las secuelas que deja a su paso.

La violencia contra la mujer dentro de la relación de pareja es una problemática que sigue existiendo en la actualidad, pese a las acciones tendientes a promover la “equidad”, llegando incluso a ser considerada como un problema de salud pública, no sólo por las repercusiones que tiene en el plano físico, sino por las consecuencias que trae en la salud psicológica y emocional de las mujeres, mismas que pueden derivar en la muerte.

Todo ello demanda acciones para combatirla y prevenirla desde edades tempranas, de ahí que la labor psicológica cobra importancia, pues la violencia puede presentarse desde el noviazgo, y puede no ser reconocida como tal, porque

gran parte de sus manifestaciones se confunden con señales de amor, lo que trae como consecuencia que la violencia se agrave cuando la pareja decide compartir un espacio en concubinato o matrimonio.

Para muchas mujeres resulta sumamente complicado pensar tan sólo en la posibilidad de abandonar una relación violenta, pues tienen la firme creencia de que sin el otro, no pueden vivir, y por tanto les es imposible abandonarlo, a pesar de que su integridad como persona se encuentre en juego, justificando, en la mayoría de los casos a su agresor valiéndose de una infinidad de explicaciones de por qué soportan los malos tratos.

Para algunas personas, e incluso para algunos profesionales de la salud, resulta incomprensible el hecho de que una mujer permanezca en una relación donde ha sido maltratada, dando por resultado que se gesten una serie de explicaciones vagas o erróneas en torno al comportamiento que caracteriza a estas mujeres, llegándolas a etiquetar como “masoquistas” o “dejadas”.

Sin embargo, se debe tomar en consideración que el comportamiento que presentan muchas de estas mujeres, así como la dificultad para abandonar una relación violenta, es una situación más compleja, pues muchas de ellas, además de ser violentadas por su pareja, pueden ser víctimas, aún sin saberlo, de otra problemática: la codependencia.

La codependencia femenina, engloba una serie de comportamientos emocionales, psicológicos y conductuales que conllevan a una mujer a perderse a sí misma y ocuparse de la vida de otro(s) de una manera obsesiva, principalmente su pareja, afectando su identidad y autoestima, y puede dar cuenta de por qué muchas mujeres caen en un comportamiento de abnegación y sumisión en sus relaciones con los hombres, y les resulta difícil abandonar una relación violenta, de ahí que la codependencia y la violencia se encuentren estrechamente vinculados.

La codependencia, se caracteriza por la preocupación excesiva por los demás, dificultad para establecer límites, subordinación en las relaciones de pareja, deterioro de la capacidad para sostener la intimidad, dificultad para asumir la propia realidad, dificultad para satisfacer necesidades y deseos, baja autoestima y dependencia. Todas estas conductas por el carácter sutil que presentan y al ser consideradas como parte del “ideal femenino” de la sociedad, pueden llevar a una mujer a soportar todo tipo de violencia durante un largo tiempo, tanto en el noviazgo como en el matrimonio.

Aunque en la actualidad no existen datos disponibles ni estudios que relacionen la violencia con la codependencia, se encuentran íntimamente relacionados. En primera instancia, se debe considerar que aunque es insostenible formular que la codependencia sea una causa o una consecuencia de la violencia, si se puede afirmar que en ocasiones, la codependencia influye y condiciona una situación de maltrato unida a otros factores de tipo familiar, social, personal, entre otros.

Por otra parte, se puede afirmar que la violencia y la codependencia son cuestiones de género, de ahí su estrecha conexión, y la importancia que tiene la perspectiva de género en su estudio, pues nos permite comprender cómo es que las creencias, los valores, las reglas, las formas de ser, pensar, sentir y actuar que establece una sociedad son internalizados por una persona, al grado de propiciar y justificar el desarrollo de conductas codependientes y violentas.

Si bien, las estadísticas y las diversas investigaciones dejan entrever que la violencia y la codependencia se presentan con mayor frecuencia en mujeres, se debe tomar en consideración que tales problemáticas no son exclusivas de las éstas, pues también pueden presentarse en hombres, aunque en la mayor parte de los casos, quedan bajo la sombra y no son denunciados, ni atendidos ante el temor de ser rechazados o tachados por la sociedad, porque tales problemáticas son consideradas como “propias de las mujeres”.

Inclusive pueden darse casos en los que las denuncias de los hombres ante el abuso de sus mujeres, no procedan, debido a las actitudes machistas y los prejuicios sexistas que prevalecen en el personal de salud, en los tribunales de justicia e incluso en los servicios de atención psicológica.

Tampoco se ha estudiado con detenimiento cómo puede presentarse la codependencia en los hombres, pues según los mandatos de género, nadie se puede plantear la posibilidad de que un hombre asuma actitudes de sumisión, cuidado y preocupación excesiva por los demás, pues todas ellas forman parte de lo que se ha considerado como femenino.

Dicha situación nos deja ver la importancia de incorporar en el trabajo psicológico la perspectiva de género, y la necesidad de analizar los prejuicios de género con los que contamos a nivel personal y como profesionales, antes de realizar cualquier tipo de intervención psicológica.

En este sentido, puede decirse que el objetivo del presente trabajo fue superado, en tanto que brinda un acercamiento al problema de la codependencia en mujeres que sufren violencia por parte de su pareja incorporando la perspectiva de género en su estudio, y da la posibilidad de generar estrategias de prevención e intervención psicológica encaminadas a producir cambios personales, sociales y comunitarios que favorezcan las relaciones equitativas, la autonomía, la independencia y el empoderamiento de las mujeres, y que promuevan la adopción de nuevos pensamientos, actitudes, conductas, creencias, y nuevos modelos de masculinidad y feminidad alejados de aquellos que se han establecido sobre todo en las sociedades que cuentan con una estructura de tipo patriarcal.

Sin embargo, no está por demás mencionar que el estudio de la codependencia y de la violencia, demanda ir más allá.

Específicamente, en el caso de la codependencia, aún se tienen muy pocos registros de investigaciones en torno al tema, lo cual ha causado que se generen confusiones o que se desconozca dicha problemática, al no estar bien delimitada. Esta situación requiere abrir nuevos campos de investigación en el que se estudie con detenimiento qué es la codependencia, haciendo una revisión de sus orígenes, los factores que intervienen para que se presente dicha problemática, y ampliar su campo de estudio hacia la manera en que se presentan dichas problemáticas en los hombres.

También se sugiere, para futuras investigaciones, dirigir especial atención a la prevención de la violencia y la codependencia, desde edades tempranas, principalmente en la adolescencia, cuando los jóvenes comienzan a establecer relaciones de pareja, con la finalidad de brindar alternativas que les permitan enfrentar dichas situaciones o prevenirlas en la vida adulta, así como el diseño de programas a través de los cuales se ayude a las mujeres a abandonar una relación destructiva y sean capaces de retomar su vida, o en su caso, generar medidas preventivas y de intervención a los hombres que ejercen violencia, así como a aquellos miembros de la familia, que han sido testigos o han sufrido los rezagos de la codependencia y la violencia, incorporando los principios inherentes a la equidad de género en su vida cotidiana, y en su relación con los demás.

REFERENCIAS

- Andrés, Paloma (2004). Violencia contra las mujeres, violencia de género (17-38). En: Ruiz-Jarabo, Consue y Blanco, Pilar. *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los Servicios Sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. España: Díaz de Santos.
- Barnetche de Castillo, María Esther, Barnetche de Maqueo, Elia María y Prieto de Martínez, Tesha. (1999). Codependencia (23-37); Desarrollo de la codependencia (39-58) y Manifestaciones de la codependencia (59-139). En: *Quiero ser libre: de la codependencia a la coparticipación positiva*. México: Promexa.
- Beattie, Melody (2000). *Ya no seas codependiente*. Disponible en: www.vivirlibre.org
- Castelló, Jorge (2005). Concepto de dependencia emocional y revisión de la bibliografía (17-53) y Causas y mantenimiento (113-152). En: *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. España: Alianza Editorial.
- Corsi, Jorge (2006). La violencia en el contexto familiar como problema social (15-40). En: Aumann, Verónica., Delfino, Virginia., García de Keltai, Irene., Iturralde, Claudia y Monzón, Inmaculada. *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico. Fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares*. Buenos Aires: Paidós.
- Del Castillo, María (2002). Trasfondo sociológico, género, sexo y poder (49-84). En: *Malos tratos habituales a la mujer*. Colombia: Panamericana.

- Díaz, Fabiola y Sánchez, Sonia (2008). *La codependencia en la relación de pareja desde una perspectiva cognitivo conductual*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala, México.
- Dohmen, Mónica Liliana (2004). Perfil del hombre golpeador (43-130). En: Corsi, Jorge., Sotés, Miguel Ángel y Bonino, Luis. *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Argentina: Paidós.
- Forward, Susan (2004). *Cuando el amor es odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos*. México: DeBolsillo, Random.
- Gálvez, Carmen (2005). Perfil de la mujer víctima de los malos tratos. Psicopatología del hombre maltratador (241-267). En: *Violencia de género: terrorismo en casa*. España: Formación Alcalá.
- García-Mina, A. (2003). El movimiento feminista (41-52). En: *Desarrollo del género en la feminidad y masculinidad*. Madrid: Narcea.
- García-Mina, Ana y Carrasco, José María (2003). La vida en la existencia de una mujer maltratada (37-52). En: *Violencia y género*. Madrid: Comillas.
- Garrido, E. G. (2006). Dinámicas familiares en caso de violencia doméstica (201-213). En: Verde, Miguel., Berengueras, María Elena., Bautista, Santiago., Codina, Rosa., Roca, Monserrat y Velasco, Ricardo. *Violencia doméstica. Manual para la prevención, detección y tratamiento de la violencia doméstica*. España. MAD.
- Garrido, Vicente (2003). Delincuentes de violencia doméstica (277-302). En: *Psicópatas y otros delincuentes violentos*. Valencia: Tirant de Blanch.

Hirigoyen, Marie-France (2006). Vivir bajo golpes ¿qué heridas provoca? (19-55).
En: *Los mecanismos de la violencia en la pareja*. España: Paidós.

INEGI/INMUJERES (2008). *Mujeres y hombres en México 2009*. Disponible en:
www.inegi.gob.mx

INEGI (2003). *Estadísticas a propósito del día Internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres. Datos nacionales*. Disponible en:
www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2003/violencia03.pdf

INMUJERES, (2007). *Glosario de género*. Disponible en: www.inmujeres.gob.mx

Lamas, Marta (2003). La antropología feminista y la categoría “género” (97-125).
En: *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. México: UNAM, PUEG, Porrúa.

Lammoglia, Ernesto (2004). Relaciones destructivas, un problema de adicción (45-92). En: *La violencia está en casa. Agresión doméstica*. México: Grijalbo.

Meler, Irene, y Burín, Mabel (2000). Género: una herramienta teórica para el estudio de la subjetividad masculina (21-36). En: *Varones, género y subjetividad masculina*. Buenos Aires: Paidós.

May, Dorothy (2000). *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Moreno, Patricia., Rivero, Avril y Lumbreras, José María (2003). Del género y sus vericuetos (19-34). En: *¿Violencia intrafamiliar o tributo a los dioses?: una visión de la mujer indígena*. México: CONACULTA / Kayaumari Dios Venado A.C.
- Nogueiras, Belén (2005). La violencia en pareja (39-55). En: Ruiz-Jarabo, C., y Blanco, P. *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los Servicios Sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. España: Díaz de Santos.
- Noriega, Gloria. (2004). *Codependencia: un guión de vida transgeneracional*. Transactional Analysis Journal. Vol. 34, (4). Disponible en: www.imat.com.mx
- Pia, Melody., Wells, Andrea y Keith, Miller (2005). Los síntomas de la codependencia (267-278). En: *La codependencia: qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas. Aprende a hacerle frente*. México: Paidós.
- Silva, Patricia (2004). El género en la sociedad (13-21). En: Chávez, Julia del Carmen. *Perspectiva de género*. México: Plaza y Valdés.
- Torres, Marta (2001). ¿Qué es la violencia? (29-39). En: *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Velázquez, Susana (2004). La violencia de género como violencias cotidianas (23-33). En: *Violencias cotidianas, violencias de género: escuchar, comprender, ayudar*. Buenos Aires: Paidós.
- Whaley, Jesús Alfredo (2003). *Violencia intrafamiliar. Causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales*. México: Plaza y Valdés.