

ENTRE LA VIOLENCIA
Y LA DIGNIDAD:
experiencias de vida

Leer para lograr en grande

IDENTIDAD
EN TORNO A LA EQUIDAD

ENTRE LA VIOLENCIA Y LA DIGNIDAD:

experiencias de vida

foem
FONDO EDITORIAL ESTADO DE
MÉXICO

SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
DEL ESTADO DE MÉXICO





GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

Eruviel Ávila Villegas
Gobernador Constitucional

Arturo Osornio Sánchez
Secretario de Desarrollo Social

Consejo Editorial: José Sergio Manzur Quiroga, Simón Iván Villar Martínez,
Joaquín Castillo Torres, Eduardo Gasca Pliego,
Raúl Vargas Herrera

Comité Técnico: Alfonso Sánchez Arteché, Félix Suárez,
Marco Aurelio Chávez Maya

Secretario Técnico: Ismael Ordóñez Mancilla

Entre la violencia y la dignidad: experiencias de vida

© Primera edición. Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México. 2015

DR © Gobierno del Estado de México
Palacio del Poder Ejecutivo
Lerdo poniente núm. 300,
colonia Centro, C.P. 50000,
Toluca de Lerdo, Estado de México.

DR © Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social
Av. José María Morelos y Pavón poniente núm. 809,
colonia La Merced, C.P. 50080, Toluca de Lerdo, Estado de México.
Teléfono: (722) 2 13 89 15.
Correo electrónico: cemybs@edomex.gob.mx

© Ivonne Vizcarra Bordi, Johanna Aguilar Noguez, Natalia Ix-Chel Vázquez,
Patricia Romero Arce y Rosalba Vera Núñez, por textos

© Laura Zúñiga Orta, por cuentos

© Georgina Yelena Espinosa Pérez y Luz del Alba Velasco, por fotografías

ISBN: 978-607-495-394-7

Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal
www.edomex.gob.mx/consejoeditorial
Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal
CE: 205/01/21/15

Impreso en México

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México, a través del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal.

Índice

PRESENTACIÓN	9
INTRODUCCIÓN	11
Entre la violencia y la lucha por la dignidad: rostros y restos	15
Salvando el corazón. Cinco formas de narrar la violencia	57
La íntima violencia y sus metáforas	87
Epílogo	137
Nota metodológica	145
FUENTES CONSULTADAS	163
AGRADECIMIENTOS	165
CRÉDITOS	167

Cuántas cosas he dicho,
palabras que se arrancan por no llorar de rabia.
Ya no puedo dormir sobre la misma almohada
aunque los ojos sueñen;
me repudió al decirlo,
pero cualquier cosa es mejor
a este avispero en llamas en que vivo.

ENRIQUETA OCHOA, "Avispero"



Presentación

La experiencia generada por la violencia no se limita a la permanencia en situación de maltrato; representa mucho más pues ésta se corporiza y vuelve crónicas sus heridas, que se manifiestan en sentimientos de culpa, estrés, ansiedad, conductas adictivas y dificultad para relacionarse con los otros, en el marco de un profundo desgaste físico y psicológico, pero sobre todo emocional. Todo ello fragmenta los tejidos no sólo al interior de la familia, sino de la sociedad en su conjunto. La violencia contra las mujeres constituye, hoy en día, un importante y lastimoso problema social.

La violencia contra las mujeres impide el logro de los objetivos de la igualdad, el desarrollo y la paz; viola el ejercicio y el disfrute de los deberes y derechos fundamentales, advierte la Conferencia Mundial sobre la Mujer (Pekín, 1995). Lo anterior aclara nuestra mirada, pues ubica a las mujeres en el marco de los derechos humanos y permite reconocer la violencia en sus complejas, múltiples y refinadas maneras.

En este contexto, leyes nacionales e internacionales reconocen el derecho de las mujeres a tener una vida libre de violencia y han actuado a favor de su instauración, una tarea, por cierto, nada fácil. El Gobierno del Estado de México está comprometido a combatir esta problemática mediante el impulso de

actividades que contribuyan a la atención y prevención de comportamientos y actitudes de violencia de género.

La Secretaría de Desarrollo Social, a través del Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (CEMYBS), preocupada por apoyar y coadyuvar en la búsqueda de recursos que permitan emprender y reforzar acciones de prevención y atención, se aboca a la promoción de una cultura de igualdad de género. Con esta intención, presenta *Entre la violencia y la dignidad: experiencias de vida*, por medio del cual se propone contribuir al análisis y reflexión del tema, pero sobre todo a develar y comunicar la experiencia de vida, muchas veces guardada y silenciada, de mujeres en situación de violencia.

Creemos que es tarea de todas y todos respetar y hacer respetar los derechos de las mujeres que son, han sido o están siendo vulneradas, tanto en el seno familiar como en los ámbitos de la vida pública. Estamos convencidos de que la prevención es la base esencial para avanzar en la erradicación de la violencia de género y que ésta debe ser, ante todo, una tarea compartida de la sociedad en su conjunto.

ARTURO OSORNIO SÁNCHEZ
Secretario de Desarrollo Social del Estado de México

Introducción

Las imágenes de la violencia hacia las mujeres son parte de nuestra vida cotidiana, individual y colectiva, y se hacen cada vez más presentes. Las vemos igualmente difundidas en los medios de comunicación que concretadas en espacios públicos o privados, como nuestros hogares. Frente a esta realidad podemos, sin duda, asumir una posición de indiferencia y pasividad, legitimando con ello la naturalización de las agresiones y vejaciones de las que son objeto muchas mujeres. No obstante, podemos también decidir mirar, comprender y asumir un compromiso para transformar esta realidad.

Así, *Entre la violencia y la dignidad: experiencias de vida* es el producto final de un ejercicio reflexivo que tuvo como objetivo inicial un acercamiento a la experiencia de vida de mujeres que viven o han vivido en situación de violencia desde un horizonte “comprensivo”. La intención no fue realizar un conteo de daños, que sin duda es incalculable y significativo, sino tratar de visibilizar el impacto de la violencia al interior, en la subjetividad, es decir, esa experiencia que penetra y se instaura en el interior y que termina destruyendo, irremediablemente, la integridad y dignidad del ser humano.

Esta edición pretende ser un llamado a la concientización, pero sobre todo a una reflexión que contribuya a transformar las injustas relaciones de género.

El libro se estructura en cuatro partes. La primera sección se denomina “Entre la violencia y la lucha por la dignidad: rostros y restos”, la cual, desde un enfoque comprensivo, busca dar visibilidad a las experiencias de mujeres en situación de violencia a través de una breve aproximación conceptual construida a partir del binomio violencia y dignidad. El apartado concluye con una descripción sobre la manera en que, desde la palabra, es posible salvar y dignificar.

La segunda sección, titulada “Salvando el corazón. Cinco formas de narrar la violencia”, contiene una serie de cinco cuentos que describen cómo las relaciones de pareja se construyen entre ensueños, fantasías y promesas, pero también desde el dolor del desencuentro y el maltrato en la cotidianidad. Son experiencias que se concretan en breves historias de mujeres reales de nuestra comunidad.

“La íntima violencia y sus metáforas” es el nombre de la tercera sección, un apartado gráfico que busca recuperar uno de los hilos conductores fundamentales de la experiencia de la violencia: el síndrome del corazón roto. Así, a modo de una metafórica radiografía del corazón de mujeres en situación de violencia, este síndrome se hace presente en imágenes fotográficas, acompañadas de breves narrativas que hablan de la experiencia de la violencia extraídas de las historias de vida.

En la cuarta parte se encuentra un epílogo que busca recuperar el binomio reflexivo inicial: violencia y dignidad, que se sitúa justamente en la posibilidad de redibujar y reconstruir, desde la subjetividad, la dignidad perdida.

Al final, se incluye una breve nota que describe la fenomenología como el sustento epistemológico y metodológico en el que se fundamenta el ejercicio reflexivo.

En suma, *Entre la violencia y la dignidad: experiencias de vida* busca, valiéndose de un afortunado juego de discursos entre la gráfica, la reflexión, la poesía y la narración, acercarnos a ese dolor y sufrimiento de las víctimas que se instauran y encarnan en su cuerpo y en su consciencia. Nos invita, además, a practicar una escucha cuidadosa y reconocer en la propia voz y palabras de las protagonistas el significado y el sentido de vivir en situaciones de violencia; al mismo tiempo, nos compromete en la búsqueda y creación de lazos para dignificar a las mujeres.

NORMA PONCE OROZCO

Vocal Ejecutiva del Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social



Entre la **violencia** y la lucha
por la **dignidad**: rostros y restos



En este capítulo se propone un horizonte comprensivo que, a manera de aproximaciones conceptuales y narrativas, resultado de un ejercicio dialógico reflexivo con mujeres que vivieron o viven una situación de violencia, pretende orientar sobre la línea que circunda el fenómeno de la violencia como una experiencia vivencial, a un mismo tiempo singular e irrepetible, pero también colectiva y social.

El texto se mueve entre las manifestaciones concretas de la violencia y la permanente lucha por la dignidad desde la situación biográfica y las coordenadas del *aquí* y *ahora* de mujeres reales. Está conformado por cuatro apartados. El primero es una aproximación conceptual desde el binomio violencia y dignidad. El segundo describe la experiencia de las mujeres frente al círculo de la violencia. En el tercero se presenta un análisis sobre el modo en el que la violencia se instaura en la subjetividad y se encarna. En el cuarto apartado hay una reflexión final sobre cómo la experiencia de la violencia puede ser nombrada, resignificada y denunciada gracias a la palabra, y a su vez cómo, a través de la palabra, la mujer puede sanar, compartir y transformar su realidad.

I. Entre la violencia y la dignidad

De la violencia

ACIDEZ | AGRESIÓN | ATROPELLO | BRUSQUEDAD | ARREBATO | FEROCIDAD
FURIA | DUREZA | PROFANACIÓN | CRUELDAD | COACCIÓN | EXCESO | VIOLACIÓN

La Organización Mundial de la Salud define la violencia como el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. Comprende actitudes y comportamientos que constituyen una *violación* o una *privación* a cualquier ser humano de una cosa que le es esencial como persona, como su integridad física, psíquica, emocional, sexual o moral, o bien a sus derechos o libertades. La violencia representa un problema grave en la vida actual, una situación ante la cual no podemos permanecer indiferentes. En el ámbito de las relaciones sociales y, en particular, en las relaciones de género, se considera violenta a la persona que se niega a dialogar y que actúa de manera agresiva e incluso cruel, que es, en consecuencia, incapaz de practicar la empatía. De ahí que todo lo que viola lo razonable, ético o digno es susceptible de ser catalogado como violento si se impone por la fuerza.

En el marco de las relaciones sociales, la configuración de los vínculos afectivos y amorosos está en gran medida moldeada por el género; éste es determinante no sólo en la manera en la que se establecen nexos, sino en el origen y la particular dinámica de la vivencia de la violencia en las relaciones de pareja que lo padecen.

Reconocemos múltiples dispositivos: económicos, políticos, ideológicos y tradicionales, en los que la violencia se hace presente, no obstante, la manera más inmediata y cotidiana se manifiesta como un recurso eficaz para controlar, en tanto humilla, doblega y crea dolor y sufrimiento. En este sentido, la violencia ejercida contra las mujeres ha tomado un carácter de gravedad no sólo por el gran número de casos, sino por la significativa profundidad de las secuelas, sean éstas físicas, psicológicas o emocionales tanto para las mujeres como para quienes las rodean. La violencia que se ejerce contra las mujeres es un atentado contra la dignidad humana, contra el ejercicio de los derechos humanos. De ahí que, frente a la expresión de la violencia y sus múltiples consecuencias, se hace presente, irremediablemente, la dignidad como un reclamo.

De la dignidad

MERECER | JUSTO | HONORABLE | DIGNO | ORGULLO | AUTOESTIMA | AMOR PROPIO

La dignidad reviste, define y caracteriza a todo ser humano por el simple hecho de serlo y de existir. Por eso se afirma que no es una condición dada o añadida, sino inherente a la propia existencia. La dignidad humana es, entonces, un atributo de nuestra especie y su reconocimiento, un derecho fundamental; por lo tanto, es un derecho que debe ser respetado y protegido. Esto nos lleva a una afirmación importante: la violencia, en cualquiera de sus múltiples manifestaciones —física, psíquica, emocional, sexual, moral, económica—, es una conducta que va en contra de la dignidad humana. En este sentido, los derechos humanos constituyen la expresión jurídica de un proceso que busca

La **dignidad** reviste, define y caracteriza a todo **ser humano** por el simple hecho de serlo y de **existir**.

proteger, respetar y garantizar una vida digna. Habremos de preguntarnos, entonces, si el ser humano es sujeto susceptible de derechos y obligaciones, capaz de convivir, ¿por qué existe la discriminación, los ultrajes, los golpes, la humillación que incluso derive en la muerte de las mujeres?, ¿por qué existen tantas mujeres en situación de violencia, lo mismo en la calle, en sus trabajos que en el interior de sus hogares?, ¿por qué no convivir de manera respetuosa e inteligente? Sin duda esto nos obliga a pensar y repensar la violencia desde diversas posturas y formas de razonamiento que permitan un reconocimiento más honesto y humano del derecho universal a una existencia digna.

Ante esta necesidad y responsabilidad social de hacer valer el derecho a una vida digna, también se debe reconocer que en la actualidad la violencia hacia las mujeres de todas las edades está presente —de manera abierta u oculta en lo cultural, económico, político o doméstico, fuera o dentro de casa; directa o indirectamente; siendo o no visibles sus efectos— aun sabiendo o no nombrarla, queriendo o no reconocerla. Entonces, ¿por qué se acepta y se convive con ella? Sin duda porque ha formado parte de la cultura aprendida y que ahora se reproduce y transmite cotidianamente. Una cultura que configura, matiza y direcciona una peculiar forma de percibir, entender y conducirse en el mundo y, por lo tanto, de responder a las diferentes circunstancias diarias; lo mismo al ejercer la violencia que al ocultarla, silenciarla o siendo, simplemente, indiferente ante ella.

Esto nos lleva a afirmar que existe una *cultura de la violencia*, porque todas esas acciones de índole violenta se manifiestan lo mismo en la práctica que en el discurso, de ahí que sean percibidas como legítimas, comunes y naturales; acciones con las que, de alguna manera, se justifican y, en consecuencia, se aceptan

y perpetúan inequidades, exclusiones, injusticias, agresiones y humillaciones en contra de mujeres por razones de género.

Sin duda, una de las expresiones más graves de esta cultura de la violencia hacia las mujeres es la indiferencia, la ausencia de sensibilidad frente a lo que les acontece; la falta de empatía, de solidaridad y, sobre todo, la imposibilidad de una búsqueda colaborativa de soluciones frente a aquello que, de alguna manera, afecta a todos: la violencia de género. Ante esta situación, es necesario hacer un esfuerzo por comprender, mirar detenidamente, escuchar con atención, reconocer, nombrar y actuar.

Violencia de género

SUTIL | MANIFIESTA | ENCUBIERTA | APRENDIDA | IMITADA | NATURAL | CULTURAL

La violencia de género es la ejercida de un sexo a otro. La más generalizada es la violencia contra la mujer, es decir, el tipo de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que puede tener como resultado daño o sufrimiento en cualquiera de las dimensiones del ser humano. Se reconocen claramente la violencia física, donde la mujer es víctima de malos tratos como golpes, empujones, patadas, mordiscos u otros, ejercidos con las manos o con objetos; la violencia no física, donde se reconoce significativamente la psicológica en la que se agrede a través de insultos, desprecios, humillaciones o amenazas; la violencia económica, patrimonial o emocional y, por supuesto, la violencia sexual, manifiesta en la coacción o amenaza para establecer relaciones sexuales no deseadas.

Hay más de 603 millones de mujeres que viven en países donde la violencia doméstica todavía no se considera un delito.

Michelle Bachelet, ONU-Mujeres, 2011

Sin duda, esta definición nos ayuda a mirar y a actuar. No obstante, hemos de precisar que la violencia de género siempre es algo más que la discriminación hacia las mujeres por el simple hecho de serlo; más que una distinción, exclusión o restricción basada en la diferencia sexual; más que una definición oficial; más que sólo cifras.

A través de números y porcentajes se hace evidente la situación de violencia contra las mujeres; sin embargo, se desdibuja la singularidad, se borra el nombre de la primera, de la segunda mujer que ha sido maltratada, agredida, asesinada, y nos hace pensar que no basta un solo cuerpo desaparecido o un conteo de daños para enunciarla. No se resuelve el duelo y no se hace justicia.

Es necesario, como ya se ha señalado, reafirmar que la violencia de género es compleja, se expande y multiplica en sutiles e imperceptibles formas discursivas o prácticas (políticas, jurídicas, educativas, tradiciones, modas o estadísticas), que finalmente se concretan y singularizan en la vida de mujeres de carne y hueso, experiencias que las marcan por fuera y por dentro.

Bajo este entender, podemos preguntarnos: ¿tiene la violencia grados de importancia o se puede medir como más o menos grave? Sin duda la respuesta es no. En el momento en que intentamos cuantificar o etiquetar el daño, desaparece la dignificación. La dignidad, decíamos, es un atributo de la especie humana *per se* y su reconocimiento un derecho fundamental; de ahí la importancia de redireccionar la mirada moral y ética hacia el ser humano como una persona digna en su singularidad. Las agresiones que algunas mujeres sufren se manifiestan de diversas formas: directa, a través y sobre sus cuerpos, es la más extrema y brutal, y por ello visible; indirecta, se reproduce por medio del sistema de creencias, de las estructuras sociales, los discursos, las formas y sus significados y el feminicidio.

Todas estas violencias se entretajan unas con otras, se enmarañan, se mezclan, se determinan entre sí, creando a un sujeto desde la configuración de su subjetividad. La violencia o las violencias vienen a participar, de manera contundente, en la arquitectura de la subjetividad, la situación de maltrato vivenciada por cada una de las mujeres es decodificada a partir de un mundo interno personal, desde donde se construye la interpretación de su realidad, la construcción de su mundo y de su vida propia.

La subjetividad constituye los puntos de vista particulares que sostienen a cada individuo, desde donde es vivenciada y sufrida la violencia.

De acuerdo con la onu, la **violencia** contra la **mujer** es todo acto de violencia de **género** que resulte, o pueda tener como resultado un **daño** físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las **amenazas** de tales actos, la coacción o la **privación** arbitraria de libertad, tanto si se producen en la **vida** pública como en la privada.

OMS, 2013

II. Ellas, nosotras, todas: acercamientos y miradas frente a la violencia

BROMAS HIRIENTES | CHANTAJEAR | MENTIR | INTIMIDAR | ENGAÑAR | IGNORAR
| CELAR | DESCALIFICAR | RIDICULIZAR | ARAÑAR | JALONEAR | CACHETEAR | PATEAR
| AISLAR | AMENAZAR CON OBJETOS O ARMAS | AMENAZAR DE MUERTE | FORZAR A UNA
RELACIÓN SEXUAL | ABUSO SEXUAL | VIOLAR | MUTILAR | ASESINAR

Así, a manera de sumatoria ascendente, el violentómetro dibuja la experiencia de la violencia de género a partir de algunas de sus expresiones más significativas; desde las que son en apariencia más inofensivas, hasta las más crueles e inhumanas. Sin duda también por su inmediatez, algunos de estos indicadores remitirán a experiencias personales e íntimas, o bien, recordarán a alguien conocido porque la violencia contra la mujer está presente en la vida cotidiana.

Cuando se mira detenidamente la violencia contra las mujeres, ésta se vuelve compleja; se combina, multiplica y diluye en sutiles formas, entre modelos y tipos que pretenden su clasificación, de ahí su dificultad para singularizarla, donde mujeres particulares y concretas la expresan desde el ejercicio de la memoria, en su significación y su apalabramiento. No obstante las múltiples manifestaciones de estas experiencias, destacan por su constancia la violencia conyugal, doméstica, intrafamiliar o familiar, como actualmente se le reconoce a la violencia sufrida dentro del hogar.

Quienes se interesan en la comprensión de este problema, no sólo doloroso, sino difícil de abordar, afirman que la violencia conyugal comienza silenciosa, velada, oscura e incluso disimuladamente, y que al parecer no existe entre tanto no se sea capaz de definirla como real, en la palabra o en el acto.

En consecuencia, mientras no se establezca una relación pensada y analizada, profunda y esforzadamente, para reconocerla, nombrarla y mostrar que existe y es real, difícilmente se desarrollarán estrategias humanas para comprender, describir y actuar frente a esta situación.

Existe una gran cantidad de mecanismos que de alguna forma impiden dar cuenta, tomar conciencia y actuar contra la violencia. Algunas de estas prácticas van desde el silencio, la negación o la indiferencia, pasando por la reproducción o legitimación, hasta la materialización de la violencia, la cual puede llegar al feminicidio. La existencia de estos dispositivos en ocasiones impide que mujeres y hombres (suegras, madres, hijas, hermanas, esposas o amantes, padres, esposos o hijos, políticos, procuradores de justicia, servidores públicos, maestros y la sociedad en su conjunto) desarrollen una conciencia social para mirar, posicionarse y actuar contra la violencia. Por ello, es preciso reconocer que son las mujeres violentadas quienes tienen y deben transitar, forzosa y voluntariamente, por etapas que les permitan, desde su singularidad e historia, tomar conciencia de que viven en situación de violencia y, a partir de ese momento, empezar a recuperarse y reconstruirse interna y externamente, es decir, recobrar su dignidad.

Así sucedió con un grupo de mujeres que, haciendo acopio de su valentía, participaron en un ejercicio dialógico, a través del cual compartieron su experiencia en situación de violencia, superando su particular situación de vulnerabilidad y fragilidad.

Ellas vivieron por largo tiempo en el silencio que se construía, fortificaba y que llegaba incluso a encarnarse, por razones como la imposibilidad física generada por la angustia y el sufrimiento, el miedo o por el pudor de hablar,

La **violencia** contra mujeres y niñas sigue siendo un hecho generalizado, y la **impunidad** es todavía la norma más que la excepción.

Michelle Bachelet, ONU-Mujeres, 2011

de exponer su vida, por el qué dirán. En fin, romper el silencio, confesar y narrar la vida propia no es fácil; sin embargo, abrieron su corazón y contaron sus vidas; compartieron sus experiencias vivenciadas entre la rutina insípida de la cotidianidad y los sobresaltos por la presencia de la violencia en sus propias casas. Por otra parte, y contrario a estos haceres y sentirens, casi automatizados, algunas sonreían cuando compartían la emoción de lo nuevo, lo agradable: el novio, los recién casados, el nuevo niño, las nuevas experiencias, siempre dentro de las coordenadas de su mundo de vida, su aquí y ahora, donde la violencia se fue haciendo presente lentamente, otras tantas de manera tan sutil que es desapercibida e ignorada, a veces tan abrupta que no da tiempo siquiera de pensarla. Así, el mundo de vida de estas mujeres se va dibujando o desdibujando con el color de la violencia.

Cuando ellas hablaban sobre sus parejas, recordaban a hombres que en su mayoría habían atraído su interés para construir una vida conyugal, una pareja para el resto de sus vidas y para el amor. Sin embargo, fue un ideal que tarde o temprano se transformó en lo que ellas mismas nombraron como una “pesadilla” de la cual ni siquiera podían imaginar que había una remota posibilidad de salir de ella. Para algunas, ellos fueron su primera y única pareja; para otras, se trataba de una segunda oportunidad para recomenzar una vida. El sueño ideal de formar una familia basada en el amor duró unas horas, unos días, unos meses o algunos años, después la violencia se hizo presente.

- Mi vida con él comienza cuando me robó. Yo sólo tenía 16. Nada sabía.
- Yo me fui a los 20 años... ¡Recuerdo el día que dejé mi casa!
- No sabía... Él me llevó a su casa y ya. Tenía 17 años. Él era más grande.

- Me tuve que ir con él porque estaba embarazada.
- Me casé con él cuando estaba en la prepa. Pensé en el amor y en la entrega a él, en lo que me convertiría para él, en que cuidaría de mí.
- Yo lo planeé todo: la boda, mi casa, mis hijos, pero nunca pensé que el sueño se convertiría en pesadilla.

En gran parte de las narrativas se expresa el desconcierto frente a la violencia, en otras, incluso, su indefensión, su sentimiento de abandono y su imposibilidad para decidir.

Esa noche él fue por mí al trabajo. Mis padres me habían dado permiso. Mi madre me decía que ya no era una niña. Mi padre me aconsejó: “Lo único que puedo decirte es que te cuides”. Yo sólo pensaba: “¡Yo no hago nada malo!” Salí con él sin saber que me mentía. Esa noche fui robada; no sabía nada. Según él fue una “sorpresa”. Salía del trabajo a las nueve y me habían dado permiso de llegar hasta las diez y media. Me agarró de la mano y me dijo:

—Te invito una hamburguesa.

Pero no estaba tranquila, pensaba en lo que mi mamá me había advertido: “Si no entras a las diez y media, olvídate, nadie va a abrir la puerta”. Así que le contesté:

—Sí, pero vamos a apurarnos porque ya van a ser las diez y tengo que llegar a mi casa temprano.

—Híjole pero no traigo dinero, vamos a mi casa porque no traigo.

Llegamos a su casa, me dijo que pasara y me jaló de la mano. Pasé hasta la sala. Estaban las luces apagadas.

Violencia emocional:

cuatro de cada 10 mujeres en México (43.1%) han sido **humilladas**, menospreciadas, encerradas, les han destruido sus cosas o del hogar, vigiladas, **amenazadas** con irse la pareja, correrlas de la casa o quitarle a sus **hijos**, amenazadas con algún arma o con **matarlas** o matarse la pareja.

Endireh, 2011

—Métete al cuarto —me ordenó.

—Ya son las diez —le dije.

—Ya no te vas a ir.

—Sólo encamíname, por favor. Yo me voy corriendo, aunque me regañen

—Él se quedó callado.

Pensé en qué hacer. Me senté ahí; yo ni me quería sentar. Me dijo que me acostara con él. A las diez y media dije: “Ya ni modo, pues aquí me quedo... Ya es tarde”.

Mi mamá me decía que quería que saliera bien, que saliera de blanco. Si le decía que no había hecho nada malo no me iba a creer. Aunque sí deseaba estar con él pero no así.

Al día siguiente llegó su papá. Era muy feo; hablaba a puras groserías. Le fueron a avisar a mi mamá que estaba bien, pero que ya no regresaría. Yo me imaginaba que mi mamá me decía: “No importa, quédate”. Pero no fue así, y pues tuve que irme con él.

Sin duda, el proceso que puede acercarlas a la dignificación inicia en la conciencia, con el reconocimiento de que viven en una situación de violencia, que es una experiencia que se reproduce en línea curva y tiende irremediabilmente a repetirse una y otra vez, como se manifestó en los diálogos. Reconocer que se vive o vivía en una situación de violencia y ser capaz de nombrarlo ayuda a romper el círculo y puede iniciar procesos de dignificación.

Círculo de la violencia

En la cotidianidad, la rutina y el desgaste de los sentimientos en la confrontación con los problemas diarios —el trabajo, la edad, el dinero que no alcanza o que alcanza pero no es suficiente, la renta, los compromisos, los pagos, las enfermedades, las medicinas, los padres, la suegra, los hijos, la frustración, los duelos, la convivencia y el hastío—, además de las estructuras sociales, cognitivas, educativas e institucionales, la inequidad de género y la violencia se naturalizan y se vuelven normales ante nuestros ojos.

En el contexto íntimo y familiar de la casa, la convivencia diaria va minando estos sentimientos un poco idílicos con los que se inició la relación, una vida en pareja y una familia. Y así, con el paso del tiempo, ese desgaste se puede convertir en maltrato que se hace cada vez más frecuente y severo generalmente hacia las mujeres; por eso se habla de violencia, ya sea de género, intrafamiliar o conyugal contra la mujer. Son muchos los nombres y las palabras con las que ahora se empieza a reconocer y mirar.

La experiencia de la violencia es un proceso que envuelve lentamente la vida y la atrapa. Los pensamientos y sentimientos del grupo familiar quedan aprisionados y se genera una situación que se vuelve cíclica y llega a transformarse en espiral, la cual, por lo general, no sólo se repite, sino que tiende a aumentar, y se muestra en tres posibles fases: atisbos de la violencia (donde se concentra la tensión), irrupción de la violencia (donde estalla la tensión) y la violencia al acecho (denominada generalmente “luna de miel”).

Violencia económica:

dos de cada 10 mujeres en México (24.5%) han recibido reclamos por parte de su pareja por la forma en que gastan el dinero, les han **prohibido trabajar o estudiar**, o les han quitado dinero o bienes (terrenos, propiedades, etcétera).

Endireh, 2011

Atisbos de la violencia

La violencia inicia como una constante y latente acumulación de tensión. Como una pincelada se va mostrando el rostro de la violencia, a través de sutiles menosprecios, la mirada que esconde ira contenida, la actitud de indiferencia, el tono irónico que daña, largos silencios que se rompen de forma brutal, el reclamo, el grito. Así, la tensión se hace presente y va creciendo, ésta se manifiesta de muchas maneras y en diferentes grados:

- Cuando estábamos en la mesa, él se sentaba pero no comía. Además no nos hablaba.
- Él les daba chile a mis niñas. A mí no me gustaba, pero decía que era para que aprendieran a comerse todo.
- Cada día era peor: él ya no me miraba, era como si no existiera, como si fuera un fantasma.
- Recuerdo que siempre estaba enojado con todos... Poco a poco todo empezó a cambiar.

Inicialmente, esta tensión se caracteriza por la irritabilidad y el enojo, que la rutina, en ocasiones, diluye y que, al paso del tiempo, no se reconoce o se reconoce pero no parece tan grave; sin embargo, esto es lo que va imposibilitando la comunicación y la resolución de conflictos entre la pareja. En el caso de la mujer que vive la agresión, se crea una especie de aislamiento, de sentimientos de frustración, de desamparo y de abandono.

Algo pasó. La verdad yo no platicaba lo que estaba pasando. Algunos se daban cuenta, otros no. Mi madre decía que era normal y que debíamos estar con nuestro hombre. A veces yo me preguntaba: “¿Cómo se puede vivir así?”. Pero ya mejor ni pensaba en eso.

Entre las mujeres que viven situaciones de violencia, la mayoría calla. Este silencio hace que poco a poco comiencen a distorsionar su percepción de la realidad, por lo que la violencia y el maltrato se vuelven naturales, normales, y empiezan a ser parte de su cotidianidad. Aunque a veces algunas llegaron a preguntarse: “¿Qué es lo que hago mal? ¿En qué me equivoqué?”. Cuestionamientos que muchas veces marcan el inicio de un terrible sentimiento de culpa por lo que sucede. De modo que la tensión sigue creciendo entre silencios y gritos, pero sin dialogar.

Irrupción de la violencia

El estallido de la violencia ensordece, nubla la vista, desgarrar el corazón. El conflicto está presente, no se resuelve y explota: él pierde el control y agrede; ella puede intentar defenderse, alejarse, molestarse o responder con la misma violencia, pero muchas veces su desconcierto y frustración le impiden movilizarse y actuar de manera más clara.

- Lo recuerdo bien, fue un jueves cuando me dijo que le diera de comer. Yo estaba sirviendo la comida, él aventó la silla y me dio una patada. Era muy grosero.

Violencia física: a 14 de cada 100 mujeres en México (14%) su pareja la ha **golpeado**, amarrado, pateado, tratado de ahorcar o asfixiar, o **agredido** con una arma.

Endireh, 2011

- De novios no me dijo groserías; me decía que no me iba a pegar, que no iba a ser grosero conmigo. No me imaginé...
- Primero fue una cachetada, luego fueron muchos golpes. Yo nunca había visto eso y ahí se desbarató todo. No podía salir, no me dejaban salir. Yo ya estaba embarazada.
- Yo le decía a mi mamá: “Es que me pega muy feo”. Ella me decía: “Pues es tu cruz, te tienes que aguantar. Es mejor quedarse callada”. Pero ya no aguanté más, era todo, nos trataba mal, golpeaba y castigaba, como si nos odiara.
- Una vez me quiso forzar a que tuviera relaciones sexuales, yo le dije que no quería y él me dijo que era mi obligación, que por eso me había casado.

La agresión se hace presente de muchas maneras, algunas veces sutil y otras terriblemente cruda. En cualquier caso, el objetivo sigue siendo el mismo: dañar, menoscabar, lastimar y a veces destruir o matar. De cualquier modo se atenta contra la dignidad.

En esta etapa las agresiones son evidentes y se manifiestan, entre muchas otras, de las siguientes formas:

- Maltratos: avergonzarla y humillarla a solas, en público o con sus familiares; tratarla mal y ofenderla.
- Amenazas: con objetos o armas, o bien, a través de palabras.
- Palabras: insultos como “loca, tonta, estúpida, aburrida, vieja, gorda, inútil”.

- Prohibiciones: hablar con otras personas o con su familia, salir, arreglarse, tener amistades, beber, bailar.
- Daños físicos: empujones, golpes, patadas, cachetadas, violaciones.

El hombre descarga su enojo, su molestia e ira contra su pareja, a quien golpea hasta dejarla amoratada, herida, sangrante, además de confusa. Él tiene el poder, así se lo han enseñado, y ella así lo ha aprendido. Por eso resulta difícil hablar de culpables. Por una parte se vive la indefensión aprendida, es decir, ese sentimiento de orfandad y desamparo en el que muchas mujeres, sus hijas e hijos viven y padecen y, por otra parte, está presente el esquema de reproducción de conductas violentas que los hoy esposos o jefes de familia aprendieron de sus padres.

- Llevábamos tres años juntos. Primero las agresiones aumentaron y cuando nació el bebé como que se calmó.
- Yo tenía la idea de que un matrimonio era para siempre, por eso no pensaba que podía terminarse. Luego ya no me dejaba ir a mi casa. Yo pensé que era algo normal. Yo no le decía a nadie.

La violencia no es algo normal, debemos reconocerla; puede manifestarse cuando el hombre empuja, jalonea, amarra, pateo, avienta, tira objetos, abofetea, golpea con objetos, golpea con los puños, intenta asfixiar o ahorcar, agrede con armas blancas o de fuego. No es normal, son conflictos no resueltos, comportamientos que sin lugar a dudas podemos transformar.

Violencia de pareja:

comportamiento de la pareja o expareja que causa **daño físico**, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el **maltrato psicológico** y las conductas de control.

ONU, s/a

La violencia al acecho

En la oscuridad, como un gato que acecha, está la violencia; se esconde detrás de los momentos de relativa calma, de palabras y frases como “todo va a cambiar”, “esto va a terminar”, “prometo que no te volveré a lastimar” o simplemente no dice nada. El enojo se diluye y parece que todo acabó.

La tensión y la violencia aparentemente desaparecen frente a una relativa calma, entre sentimientos de arrepentimiento y una simulada luna de miel, como es percibida y expresada por la mujer.

- No siempre eran golpes, a veces estábamos bien.
- En varias ocasiones llegué a pensar que me odiaba, que ya no me quería y quería huir o morirme. Me quería separar de él, pero luego me pedía perdón y no podía. Aunque yo sabía que iba a volver a hacerlo, no logré irme. Cada vez fue más difícil hablarlo, al final ya ni lo intentábamos.
- Yo quería rehacer las cosas, pero cada vez era más difícil, estaba sola. Me consolaba pensar que todo iba a cambiar.
- Cuando todo pasaba era diferente, yo creía que todo iba a cambiar, estábamos bien.

Esta fase se manifiesta confusa e imprecisa, sobre todo en el indefinido “estar bien” que puede responder a la imposibilidad de nombrar y reconocer la violencia, es decir, a una actitud de franca ignorancia o de indiferencia, manipulación, cansancio y falta de fuerzas para intentar cambiar.

Durante este tiempo la mujer es vulnerada en su intimidad, refuerza la negación de violencia y cree que todo puede cambiar. Así, en la medida en que este ciclo se repite, estos pequeños periodos de aparente calma se vuelven cada vez más cortos, queda apenas sólo una mezcla de momentos de tensión, de violencia explícita o aparente calma.

Al paso del tiempo, la confusión crece en ellas, entre el desprecio, los golpes, el abandono y el silencio. Cuando la experiencia de violencia explota, se encuentra a una mujer intimidada, lastimada, agredida, por eso el agresor se instala en conductas de sometimiento, que pueden durar largos periodos y a veces toda la vida. Muchas de ellas no son capaces de mirarla, reconocerla, nombrarla y actuar en contra de ella; otras creen que la conducta de su pareja depende de su personalidad, de su físico, edad, comportamiento, por ello se sienten responsables de su insatisfacción; algunas más optan por quedarse quietas, en silencio, o a veces intentan cambiar la situación con tímidas conductas; sin embargo, cuando fracasan de forma reiterada, la percepción cambia y desarrollan sentimientos de culpa y vergüenza y deciden callar, mentir, encubrir, asumir y tolerar el maltrato, no sólo hacia ellas, sino hacia sus hijas e hijos. En este proceso la mujer ya está inmersa en lo que se conoce como el círculo de la violencia.

- Me pegaba sólo porque llegaba enojado, porque eran muchos celos. Me decía: “Que se me hace que andas con alguien”. ¿Cómo podría engañarlo? No podía salir, no podía ver a mis papás.
- Tengo tres hijos. Duré con él diez años, usé el dispositivo. Los golpes eran pocos, bueno, uno se acostumbra a vivir así, piensas que es normal.

En México **47%** de las mujeres de **15 años** y más sufrió algún **incidente de violencia** por parte de su pareja (esposo o pareja, exesposo o expareja, o novio) durante su **última relación**.

Endireh, 2011

Yo me acostumbré a eso. A veces me preguntaba: “¿Qué hago?”. Pasó el tiempo y dije: “Le voy a dar otro hijo”.

- Luego vuelven otra vez los golpes cuando estaba embarazada, como que no le gustaba verme panzona. No sé, era muy feo. Me decía que cuando bautizara a mi niña me casaba. Me dio gusto, era el sueño de mi mamá. Salí de blanco y le di una alegría a mi madre, a mí ya no tanto. Y luego luego quedé otra vez embarazada y otra vez muy violento. Además, ya no me daba dinero. Seguíamos juntos con golpes y a la fuerza.
- Ya no tenía pañales ni leche ni qué comer. Me empecé a enfermar muy feo del estómago, me dio colitis, gastritis y hasta del apéndice me operaron.

Se dice que cuando la violencia forma parte de la vida cotidiana tiende a naturalizarse, a volverse normal, por eso se habla de un estado de preconciencia, en el que la violencia se vuelve rutinaria. En sus historias, las mujeres expresaron y aceptaron que ignoraban que esa pesadilla tuviera nombre, es decir, que se reconocía como un problema social llamado “violencia de género” y, por consiguiente, era sancionado gracias a las leyes. Incluso no se daban cuenta de la violencia, aunque vivían en ella y en muchas ocasiones entendían que el sufrimiento era parte del destino de toda mujer, sobre todo cuando poco a poco se fueron apartando de una vida social. “Así es la vida”, se repetían.

Algunas confiesan que las primeras ocasiones que se atrevieron a relatar lo que les sucedía, ya fuera a sus madres, padres, parientes y amigas o amigos, sus respuestas se fueron cerrando poco a poco o de tajo, y las posibilidades

de contar con una red de apoyo que las ayudara a darse cuenta de que no era normal lo que les sucedía, aumentaban. No obstante, fueron pequeños destellos y reflexiones lo que las fortaleció para que se atrevieran a denunciar y salir del círculo de la violencia.

Se distinguen algunas narraciones que sostienen la legitimación de una cultura patriarcal, donde el “aguántate”, “pórtate bien y no te irá mal”, “ni modo, así es la vida de casada”, “es natural de los hombres”, formaban parte de las limitantes para no percibir su situación de violencia; así aprendieron a callarla y a vivirla en silencio.

Destaca, de igual manera, el sentimiento de aparente resignación, el cual deriva de una mezcla de temores de verse solas, de no contar con recursos propios, de dejar a sus hijos e hijas sin padre, de sentirse inferiores y con pocas habilidades para salir adelante sin sus parejas, de verse divorciadas o separadas, del qué dirán; todo esto las obligaba a permanecer con tal de tener un techo y comida para sus hijos. Más de la mitad de ellas llegó a pensar en suicidarse como única alternativa para acabar con su situación. Un par de ellas lo intentaron.

No obstante, existen sucesos, gestos o señales que las descolocan, las desconciertan, que abren su conciencia y les permiten mirar diferente, mirar mejor, para decidir entre quedarse dentro del círculo de la violencia o reconocer y tomar una decisión. Ese acontecimiento puede parecer insignificante ante los ojos de muchos, pero para estas mujeres fue una luz en la oscuridad. La mirada que expresó el hijo menor al presenciar por primera vez una escena de violencia; el rumor de la infidelidad del esposo; la voz de la hija que dice e insiste: “Mamá, ya vámonos”; una mirada frente al espejo en que no se reconoce... Sin duda son

Violencia sexual: cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual u otro acto dirigido contra la **sexualidad** de una persona mediante coacción **por otra persona**, independientemente de su relación con la **víctima**, en cualquier ámbito.

ONU, s/a

señales que significan algo que alerta sobre la ausencia de la dignidad y detonan un giro en su percepción.

Es así, muchas veces un acto detonador, consciente o no, capaz de cambiar la perspectiva, la mirada de la propia experiencia que da inicio a una segunda etapa de la conciencia, que les permite tomar decisiones.

Si bien existen apoyos institucionales y redes familiares que pueden ayudar a las mujeres, ellas son las únicas que tienen que dar el primer y último paso para salir del círculo de la violencia en el que viven. Para ello, es necesario reconocer, en mayor o menor medida, su propia realidad, su circunstancia; comprender, sobre todo, que es posible transformar su realidad, reencontrar su mundo de vida y recuperar o restituir su dignidad perdida.

III. ¿Cómo habitamos un cuerpo y un mundo que se ha vuelto extraño y ajeno por la dolorosa experiencia de la violencia?

SILENCIO | TRISTEZA | CONDUCTAS ADICTIVAS | AUTOESTIMA BAJA | CULPA |
ESTRÉS | DIFICULTAD PARA ESTABLECER RELACIONES PERSONALES Y SOCIALES

Con la intención de ser justos a esas experiencias subjetivas de dolor y sufrimiento de las mujeres que estuvieron o están en situación de violencia, cuando se habla de ésta, no se debe reducir o limitar en su descripción, por el contrario, se debe tratar con sinceridad y apertura, sencillez y limpieza.

Podemos partir del registro en la memoria y de la recreación y reelaboración de esa dolorosa experiencia que devela la instalación y entreteje la violencia justo en su cuerpo, en su conciencia y en su corazón, pero también en su lenguaje, en sus palabras y sus maneras de decir. Esto es así porque hay una encarnación del dolor que trasciende las marcas corporales y físicas, se diluye e instala en el mundo de vida, al tiempo que lo rompe y lo fragmenta.

Sabemos que las narrativas no son del todo transparentes, no agotan la expresión emocional y no borran las huellas de dolor tatuadas en su sufrimiento, y que la neuroquímica de la memoria hace lo suyo y vuelve la experiencia difusa y confusa. Por ello, es necesario apostar al cuidado y a la escucha atenta para dar cuenta de la experiencia del dolor. Mediante el esfuerzo por recordar, ajustar sus emociones y las palabras para hablar y así relatar a otros su experiencia, estas mujeres comenzaron a buscar y a encontrar caminos para reconocer y reconstruir el sentido subjetivo de su vida, de su vivencia en la violencia y descubrir de nuevo su vida. Sus miedos fueron los más inmediatos en este proceso de conciencia:

Entre 0.3 y 11.5% de las mujeres de todo el mundo han padecido **violencia sexual** perpetrada por alguien que no era su pareja después de cumplidos 15 años.

OMS, s/a

- Salir a caminar.
- Que llegue.
- Que me diga cosas feas.
- Que destruya.
- Dé sus golpes.
- Dé sus gritos.
- Que me trate mal.
- El silencio.

Cuando ellas hablaron se notó el gran esfuerzo físico y emocional al que se sometían al momento de narrar y compartir: los silencios, las miradas van y vienen, se esconden, se contraen y ellas llevan el aire hacia dentro en un esfuerzo por tratar de recordar y buscar en su propio registro vivencial los contenidos, las circunstancias, las emociones y las palabras justas para dar cuenta de su vida. Entre prolongados suspiros buscan las palabras precisas, el tono con el cual expresar y hablar de la experiencia de violencia. Las argumentaciones surgían limitadas; había una incapacidad intrínseca del propio lenguaje para dar cuenta de lo complejo de la experiencia, de lo simple de la emoción y lo acotado de las palabras para expresarlo; el sufrimiento personal se manifestaba entre el ahogo y la ofuscación. Así que algunas optan por seguir calladas:

- No tengo palabras.
- No puedo.
- No había hablado de eso.

- No he podido hablar. No me salen las palabras... Llevo mucho tiempo sin poder hablar, lo intento pero no.
- Siento algo muy pesado en el pecho, lo siento duro... no puedo hablar.

Sin duda, cada una tiene sus propios contenidos, circunstancias y maneras de reconstruir y narrar su vida, pero lo que es evidente en todas y cada una de ellas es la presencia de un dolor que se expande y se instala como sufrimiento en su mundo de vida, que trasciende las marcas físicas generadas por golpes, nos hablan de esas heridas que no se ven fácilmente porque no están expuestas. Es significativa la manera en la que el dolor queda atrapado en cada uno de esos cuerpos que lo ha sufrido, una particular forma en la que el dolor ha sido aprisionado en el interior de sus cuerpos y que se percibe apenas en algunas tímidas expresiones corporales: silencios, profundos suspiros, miradas entre extraviadas e incisivas pero temerosas y desconfiadas; esa particular manera de acorazarse, sentarse y juntar las manos, el discreto juego con los dedos de los pies, el gesto forzado para asentir, reconocer o negar algo, el nerviosismo e imperceptible temblor y estremecimiento permanente.

Cuando esas vivencias intentan decirse y comunicarse a los otros, descubrimos un lenguaje que queda trunco y que, por supuesto, limita la posibilidad de poder traducir esa experiencia en su justa dimensión. También existe, sin duda, una gran distancia entre lo dicho y lo vivido, de ahí que el silencio aparecerá en quien lo ha sufrido, por pudor, recato, vergüenza o simple incomprensión. Desde esta habla fragmentada, débil y difusa frente a la magnitud de lo vivido y sufrido, tratamos de acercarnos lenta y cuidadosamente a esas experiencias y descubrimos la presencia de una herida, manifestada en una sensación de desgarró, de una profunda cicatriz, de un *corazón roto*.

Violencia sexual: a siete de cada 100 (7.3%) les han exigido o las han obligado a tener relaciones sexuales sus propias parejas, sin que ellas quieran, o las han obligado a hacer cosas que no les gustan.

Endireh, 2011

¿Por qué un corazón roto? Porque cuando se habla de violencia de género, intrafamiliar o contra la mujer se hace referencia generalmente a situaciones originadas de relaciones afectivas: matrimonio, amasiato, novios, familia. Y, por doloroso que sea el recordar, aunque esté casi olvidado, de alguna manera está presente la ilusión con la que esas experiencias compartidas iniciaron: un “cuento de hadas” y un contundente “y vivieron felices para siempre”, o bien un compromiso. No obstante, estas frases idílicas producto del imaginario del amor romántico pronto se desvanecen y cuando la violencia se hace presente se transforman, en consecuencia; su mundo de vida, su cotidianidad, la percepción de la vida, de sí mismas, se convierten en una terrible tragedia para ellas, para sus hijos, e incluso para ellos; los agresores, y para toda la familia.

- Me dijo que me iba a tratar bien, que no me iba a pegar... No sé qué pasó.
- Antes de casarnos era diferente, era amable y compartíamos muchas cosas.
- No entiendo, de repente todo era una pesadilla. Ya no podía salir. Todo el tiempo eran pleitos y de pronto golpes.
- Ya no entendía, estaba como atascada.
- Tuve que vivir cosas horribles antes de poder hablar.
- Hubo un momento en que todo había cambiado; era triste, ya no sonreíamos, mis hijos no hablaban, se escondían, yo me iba sintiendo como ausente.

Algunas refieren que la violencia apareció poco a poco, otras mencionan que fue de repente y, otras más, que fue así desde el principio. De cualquier manera la violencia se instaló en el hogar, junto con el dolor y el maltrato que se ignoran y confunden con una sensación de cansancio y desaliento.

Un dolor que ellas reconocen justo en el pecho y que asocian con el corazón.

Sin duda, la sensación de un corazón lastimado, de un corazón roto, es una expresión particular de una experiencia afectiva y dolorosa, pero al mismo tiempo colectiva para hacer referencia a un particular sentir relacionado con el sufrimiento, un sentimiento que deja su huella:

- Me duele aquí.
- Yo no sufrí violencia física, yo sufrí violencia emocional... A mí me cambiaron por una más joven.
- Sufría más cuando me decía cosas feas y malas... yo no era eso.
- Me duele aquí y no puedo hablar, como si estuviera partido.
- Llevo años con esta dolencia, a veces ya ni pienso, ¿para qué?
- De veritas que me duele aquí merito en el corazón, siento muy feo.
- Lo siento muy pesado, no me deja respirar, se siente duro duro.
- Duele.
- Me siento desencajada.
- Me duele, tengo el corazón roto.

“Tengo el corazón roto”, dicen ante la incapacidad para explicar y narrar la experiencia de su propio dolor; la ruptura y fragmentación encarnada; la vida resquebrajada y agrietada; la manera de ser arrancada de su mundo de vida para transformarlo en el mundo de la violencia y del sufrimiento; la sensación justo del lado izquierdo del pecho de una división, fractura o rajadura; el desencanto y desamor hacia la persona que en algún momento representó la esperanza. Son las maneras en las que describen cómo les fue arrebatada su dignidad.

Más de **53%**
de las mujeres
abusadas físicamente
por sus parejas son
golpeadas o pateadas
en el abdomen.

OMS, s/A

No son las cicatrices, es lo que traigo dentro. Yo podía sobrevivir a los golpes, pero las cosas que me decía y que hacía, eso no, con eso no podía. No eran los golpes, eran sus palabras.

El dolor causado por tener el corazón roto se hace profundo y se instala en la cotidianidad. Las mujeres, por un lado, sienten dolor porque sus sueños se desvanecen y, por otro lado, se sienten culpables de ello. La culpabilidad deviene porque sienten que han fallado, creen que no son buenas esposas ni buenas madres, piensan que debían haber aguantado, tolerado, pero, sobre todo, se recriminan haber fracasado en el plano amoroso; por ello, muchas se convencen de ser las responsables del maltrato que reciben.

- “Es que no me quieres cumplir, es que no quieres hacer lo que yo te digo”.
- “Ya viste lo que pasó por tu culpa, lo que tú ocasionas”.
- “Tú tuviste la culpa, por eso yo me porto así”.

La sensación de un corazón roto que aparece en situación de violencia, es vivenciada entre el dolor y el sufrimiento. El dolor es emocional y produce un sentimiento negativo, surge ante determinadas situaciones o problemas como el maltrato, el menosprecio o los golpes.

El dolor se manifiesta en el instante en el que la mujer es herida física, psicológica, emocional o socialmente. En este momento es sólo una emoción y su duración puede ser relativamente corta y proporcional al evento que la produjo. Puede ser cualquier impresión que afecte o dañe: un conflicto, una discusión que terminó en golpes, el abandono, el maltrato, la humillación y el

menosprecio en cualquiera de sus manifestaciones, la tristeza ante la sensación de pérdida, el estrés cotidiano ante la necesidad de enfrentar un problema, enojo o frustración contra sí misma o contra la pareja. Pero, sin duda, el sufrimiento siempre va más allá.

El sufrimiento es la respuesta cognitivo-emocional que la mujer puede tener frente al dolor físico generado por los golpes o frente a una situación dolorosa, como la instalación del maltrato en la cotidianidad. La experiencia de la violencia y la sensación de un corazón roto responden a un conjunto de emociones y pensamientos que se entrelazan y se instalan en el cuerpo, la conciencia y la vida cotidiana, adquiriendo así mayor intensidad y duración que el dolor emocional. El sufrimiento puede prolongarse indefinidamente, aunque la situación que lo provocó ya haya pasado: una cachetada, una patada, la herida que ya cicatrizó, el menosprecio, la humillación o las amenazas; pero la manera como queda grabado en la conciencia da el tono y la permanencia del sufrimiento.

Cuando la violencia se instala en el mundo de vida, el dolor y el sufrimiento provocado muchas veces se mantienen en secreto y poco a poco se asimila y corporiza de tal forma que “se aprende a vivir con él” porque es difícil aceptarlo, ponerle nombre y decirlo. Sin embargo, es más difícil aceptar que el amor se está desgastado, diluyendo y que los sentimientos idílicos con los que se inició la relación, una vida en pareja y una familia se están transformando.

- Inconscientemente, aunque me agrediera, aunque me maltratara, yo lo quería.
- No sé por qué pero entre más fea era mi vida con él, más lo quería.
- Sí había golpes. Yo decía: “Yo creo que es normal”. Me acostumbré a eso.

- Las mujeres también mantienen en privado su dolor por miedo al qué dirán sus familiares, amigos y vecinos.
- Si te casas te aguantas.
- “Ya sabes cómo es él; haz lo que él te dice para que no te haga nada”, me decían.

Otra cuestión importante a mencionar es que cuando las mujeres no cuentan con el apoyo de su familia, les resulta más difícil lidiar con la situación de violencia porque se sienten solas. Así que aguantan todo para mantener la valoración de su pareja e hijos, pues muchas de ellas han sido educadas para cumplir el rol social de ser buenas esposas y madres.

Siempre era lo mismo. Al principio sólo discutíamos, hasta que un día me pegó y de ahí en adelante cada vez me pegaba más duro.

Estuve a un paso de que él me matara.

Empezó a amarrarme las manos, a taparme la boca; me tapó los ojos.

En mis pies me daba patadas, me pellizcaba las piernas, me daba pellizcones en las manos, me dejaba moretones en los brazos.

Sin embargo, cuando las mujeres que sufren violencia son capaces de percibir que el sufrimiento no solamente lo padecen ellas, sino también sus hijos, pueden empezar a aceptar que lo que viven no es normal. Sentir el apoyo y amor de sus hijos puede revalorarlas.

Me dice mi hijo: “Mamá, ¿qué haces? Otra vez te pegó [...] Yo te quiero mucho mamá, no lo olvides”. Eso fue lo que me hizo recapacitar y entonces me dije:

“¿Por qué lo voy hacer por una persona que no vale la pena?”. Entonces empecé a planear cómo me iba a salir.

Me dijo mi hija: “No mamá, no le tengas miedo. Vámonos, mami. Aquí no es vida; no me gusta este lugar”.

Un día dije: “Yo no quiero esto para mis hijos, yo no quiero que vivan así”.

Otro detonador que las hace reflexionar es la ausencia de amor, interés, cuidado y protección que tenían de su pareja, verdad mucho más difícil de asimilar, principalmente en mujeres que no tienen hijos.

Cuando él me dijo que entonces se iba a buscar a otra persona, es cuando como que abrí mis ojos... Entonces dije “¡ya basta!” y me salí.

Una vez que las mujeres aceptan que lo que están viviendo no es normal, pueden iniciar un proceso en el que entienden que tienen que vivir su vida sin esa persona, aun cuando su corazón no está del todo listo ni sanado.

Aquellas que pueden pasar del dolor que les provoca tener el corazón roto a la palabra narrada, están en proceso de romper el círculo de la violencia, porque el dolor interno se vuelve público, pero sobre todo porque se reconocen a sí mismas como mujeres violentadas, maltratadas. En otras palabras, porque fueron capaces de contar, reinterpretar y reconstruir los hechos que produjeron el dolor, reconociendo y nombrando a la violencia.

- Yo nunca, nunca dije nada.
- No había podido hablar de eso.

En las narrativas de las mujeres se percibe la imposibilidad para expresar esa dolorosa experiencia, tanto por cuestiones culturales como psicosomáticas, razón por la cual es difícil romper el círculo de violencia.

Ese sufrimiento expresado en la percepción de un corazón roto trasciende la metáfora. Al decir de los científicos, es una expresión literal de esta sensación; es una cardiopatía ocasionada por un estrés físico o emocional intenso como las discusiones o las pérdidas, presenta síntomas semejantes a los de un ataque cardíaco, como dolor en el pecho, dificultad para respirar y pesadumbre. Se dice también que es temporal, que no deja secuelas y no afecta a las arterias como sí lo provoca un infarto; no obstante, su afección se da en el músculo cardíaco, de ahí la sensación de ruptura y pesadez, emociones que son reconocidas y sentidas por las mujeres. Para aquellas que viven día a día la violencia por largos periodos, esa percepción se vuelve cotidiana, se corporiza y transforma la apreciación de la realidad; lo preocupante es que a veces puede durar toda la vida.

En este sentido, cuando decidimos escuchar del dolor de los otros es posible aprender y comprender sobre su sufrimiento, porque el dolor es una emoción irremediabilmente compartida en mayor o menor medida.

Así, compartir las experiencias de todas estas mujeres nos acerca a la posibilidad de identificarnos con las víctimas, de escucharlas y comprenderlas, pero también de reconocernos y reconocer el significado de vivir en situación de violencia. De esta forma podríamos participar de esta recomposición a través del restablecimiento y creación de lazos para la acción con los demás; es decir, por medio de la comprensión y reconfiguración de la dignidad.

IV. Salvando la vida desde la palabra, una reflexión final

La experiencia es una mezcla del caminar, del tiempo, de lo vivido, de lo que se vio y de lo que se escuchó. También de lo que atravesó y de lo que quedó en la piel. La experiencia es mezcla de lo que se rompió y de lo que se construyó. Es, dirán los melancólicos, la capacidad de tejer un telar, donde los hilos se unen y desunen para bordar pedazos de la existencia conforme marca el paso de la vida. Este telar es único, individual: se teje y se desteje a partir de la propia experiencia.

ARNOLDO KRAUS

En este singular tejer y destejer, el telar de la experiencia de la vida propia, la violencia es, sin duda, de las vivencias que rompen, rasgan y se quedan clavadas irremediabilmente en la piel, en la carne, atraviesan a un mismo tiempo la conciencia y el corazón. En otras palabras, la violencia es una de las experiencias encarnadas que perfilan una manera diferente de habitar, dolorosamente, el cuerpo y de acceder al mundo a través de un singular lenguaje: retraído, apocado y muy turbado.

El lenguaje, sabemos, es como la vida misma, está constantemente haciéndose y rehaciéndose en un permanente proceso de cambio, porque al enfrentar la realidad cotidiana, desde la propia situación biográfica, se necesita designar y nombrar no sólo las cosas, sino los acontecimientos vividos, sentidos y sufridos; es decir, esas realidades fragmentadas que necesitan ser signadas por ser recientes, singulares e irrepetibles al momento de vivirlas, o bien por estar tan arraigadas que ya son parte de uno, y que con el paso del tiempo, todas se irán matizando, necesariamente, de nuevas maneras de significarlas.

Cuando la violencia aparece en la vida cotidiana de las mujeres, no sólo representa una experiencia que da lugar a nuevas palabras de su propio acervo lingüístico, sino también al surgimiento de otras necesidades expresivas, con las que cada una de ellas matizará emociones y afectos en su aquí y ahora.

Por eso, cuando pretendemos comprenderlo, saber de ese telar de la existencia único e individual en cada persona, nos preguntamos ¿cómo nos podemos acercar de manera respetuosa y humana a mujeres en situación de violencia? Quizá a través de su propia voz tratar de entender cómo vivieron la violencia, mediante un ejercicio dialógico que permita trazar puentes comprensivos a partir de una escucha respetuosa y empática, un acercamiento que dé paso al reconocimiento mutuo de lo sufrido y de lo vivido por medio de la palabra.

Mediante la palabra conversada se es capaz de compartir experiencias íntimas y dar lugar a un suceso, de convertir esa experiencia irruptora, más sentida que explicada, en una especie de confesión de aquello que es vergonzoso, que causa pudor, para abrirse a los otros y, en consecuencia, reconocerse en y con los otros.

La conversación implica, sin duda, un ejercicio de la memoria, del “recuerdo”, que desde su origen latino, se define como “volver a pasar por el corazón”. Recordar permite volver a la conciencia, pero una conciencia que se encarna porque habita en el cuerpo y lo que ayer se sintió y pensó, ahora se hace presente: un momento, un detalle, un alguien, un algo, que por mínimo o grandioso, por gozoso, doloroso o penoso que sea, implica retornar al pasado, necesaria y directamente, relacionado con los afectos que se depositan en el corazón, ese lugar en el imaginario donde creemos se guardan sentimientos, emociones y experiencias.

La reconstrucción de narrativas de vida es, ante todo, un proceso reflexivo personal que supone deseos pasados y presentes, además de múltiples experiencias que sustentan algunos de los porqués de los sucesos que permiten tener una mirada que discierne entre esos acontecimientos indiferenciados, pero que tienen como verdad inicial las condiciones propias que los producen: la vida diaria, una vida de maltrato, una vida dolorosa, más sentida que pensada; quizá por eso tan difícil de reconstruir y comunicar. La reconstrucción de esta experiencia, aunque fragmentada y tenue, permite traer al aquí y ahora aquellos episodios de violencia que la mayoría de las veces se vivieron de manera silenciosa en espacios domésticos.

Surgido de la conversación, pero también del encuentro que pudiera nombrarse confesión, el reconocimiento de las condiciones que generaron esos sucesos lastimosos para mujeres, niños y niñas, pero sin duda también para ellos; los hombres que agreden, fueron, paradójicamente, también hechos que hicieron posible la emergencia de actos de valentía y decisión para romper el círculo vicioso de la violencia.

El ejercicio de la memoria recorre las veredas de la vida pasada, en la que se vuelve al reencuentro con la infancia y sus juegos, con la familia que proporcionó cuidado y alimento, con amigos de escuela, con parejas. Además, pareciera que se puede volver a ver la imagen de la casa, la escuela o el barrio. La piel vuelve a erizarse cuando se recuerda el primer amor, el primer beso, ese primer encuentro con el ser amado. No obstante, el miedo y el dolor parecieran volverse a vivir cuando llega a la mente el primer menosprecio, el primer golpe que conduce al desencanto. Volver a pasar por el corazón todos esos instantes que han marcado la vida de manera positiva o negativa es algo, sin duda, esencial

en la experiencia. Así, desde el recuerdo, la recuperación de la experiencia de la violencia resulta reveladora en la comprensión de la condición humana en la sociedad actual.

Cuando la violencia se hace presente en ámbitos privados como el hogar, la experiencia resulta más dolorosa y desgarradora porque surge en el seno de una relación construida a partir de vínculos afectivos, los cuales se caracterizan por su inconsistencia, flexibilidad y liquidez; en consecuencia, por una fragilidad en el marco de una contundente naturalización de la violencia.

En sociedades como la nuestra, la condición humana es determinada por la fuerte disolución de los vínculos afectivos y el desmoronamiento de los lazos sociales ante un creciente individualismo. De ahí que no sea extraño que la arraigada e histórica presencia de la violencia contra las mujeres, actualmente, se manifieste de manera más grave y lastimosa.

Por eso, esta violencia lastima y daña en lo más profundo del ser humano: el corazón. Más allá de los golpes, las palabras y las acciones, está presente el dolor que provoca la sensación de tener el corazón roto. Este profundo dolor no puede entenderse más que en el interior de la persona que ha sufrido violencia: en su subjetividad.

Siento algo muy pesado en el pecho, lo siento duro...

El síndrome del corazón roto se presenta cuando la violencia es provocada por la persona con quien crearon vínculos de amor y afecto, por eso el dolor viene de su interior, de sus entrañas, de su corazón. La presencia de la violencia rompe el corazón cuando el agresor es la propia pareja.

- Me dolía mucho lo que él hacía. No sabía cómo salir de ahí.
- ¿Qué le he hecho yo a él para que me haga esto? Yo no lo conocía.
- Lo siento bien adentro.

El surgimiento de este tipo de violencia, sin duda, es sorprendente para muchas mujeres, quienes no esperan que sus parejas cambien, especialmente porque mantienen imágenes gratas del inicio de su relación, esto es, imágenes idílicas derivadas de las concepciones del amor romántico.

- Él me respetaba, era muy detallista; me quería mucho.
- Pues yo creía que nos quería mucho.
- Soy importante para él, yo así lo veía.

Para una sociedad como la nuestra, la sensación del corazón roto no es exclusiva de mujeres con características particulares como la edad, el color de piel, el nivel socioeconómico, u otro. Desde su propia percepción, el corazón irremediamente se rompe en una situación de violencia y no se requiere necesariamente de golpes físicos para que así suceda. El desprecio, las humillaciones y el maltrato son peor que los golpes físicos:

- Un golpe se te quita en tres o cuatro días; hasta quince te puede durar un moretón, pero una palabra no. Una palabra duele mucho más.
- Él me decía: “Ya no te quiero, no te soporto, ya me tienes hartos, ya vete... Tus lágrimas a mí no me conmueven y hazle como quieras”.

La sensación del corazón roto desplaza el sufrimiento, éste puede iniciar en la precariedad y fragilidad de un cuerpo lastimado hacia el sentimiento de humildad, menosprecio, culpa y vergüenza, en el que la dignidad es vulnerada y muchas veces anulada. Además, las mujeres se enfrentan al menosprecio de la mirada de los otros, una mirada que se vuelve tosca, miope e indiferente ante la gravedad de esta situación.

El corazón roto representa la versión, quizá más personal e íntima, del dolor y del sufrimiento como un sutil y sofisticado enjambre de hilos contruidos entre el lenguaje y emocionar en la cotidianidad, es decir, el producto del entrecruzamiento de una comunicación viva que se corresponde y amalgama con las emociones surgidas en ese preciso momento, en su aquí y ahora; un sufrimiento a veces discreto, otras más súbito e imprevisto, una suma de maltratos, menosprecios y desvalorizaciones subjetivas grabadas en la conciencia y en el cuerpo de la mujer.

El paso de la experiencia inmediata de las emociones, surgidas en situaciones de violencia a su explicación, sólo es posible a través del lenguaje; éste permite comprender “ese algo que simplemente pasa”, además admite categorías que intentan explicar experiencias como buenas, malas, justas o injustas, dignas o indignas, etcétera. Del mismo modo, con la experiencia de la violencia, desde la singularidad de la propia vivencia, se puede empezar a comprender, reconocer y nombrar como: violencia, maltrato, crueldad, golpes, menosprecio; pero también calificarla de: delito, injusta e indigna.

Sin duda, el lenguaje no sólo posibilita decir o nombrar; es más complejo que eso; el ser humano es, en el lenguaje (siendo éste necesariamente un lenguaje compartido), un continuo ser con los otros. Esto significa que es en los haceres con los otros (hombres y mujeres, en el ser con ellos y en las emociones) donde

se funda la experiencia de la violencia, donde las palabras adquieren significados particulares y desde donde el ser humano puede explicar su experiencia en el vivir como víctima, como agresor o como observador. Es así porque, en el vivir y el lenguajear, está implícita la emoción, ese mover y remover, sacudir, agitar y hacer salir lo que viene desde adentro; un reflejo del modo en el que la violencia se instala en la subjetividad, en la singularidad, pero también en la manera de comunicar y convivir con los otros esa situación.

De ahí que la conversación se presenta como un entrecruzamiento del lenguajear y emocionar, que si bien es una manera de vivir, también lo es de comprender al otro. Cuando se nombra a la violencia y sus consecuencias como la afirmación de tener roto el corazón, se asume una situación de abuso, violencia o maltrato que puede ser reconocida en la experiencia propia o en la del otro.

La posibilidad de compartir, a través de un diálogo reflexivo, las experiencias de sufrimiento producidas por la violencia, permite crear comunidades emocionales que alientan la recuperación de la mujer como individuo. Además, ese compartir se convierte en un vehículo de recomposición de la dignidad. Se puede decir, entonces, que la comprensión, a través de la conversación, es el proceso que permite sobrepasar la condición de víctima; no sólo se pasa de la recomposición del individuo como un ser emocional y racional, sino como un ser humano digno.



Salvando **el corazón**
Cinco formas de narrar la violencia



¿Por qué relatamos historias? ¿Para decir algo que no ha sido dicho aún? ¿Para legitimar un pasado, afianzar un presente y concretar un futuro? El acto de narrar va más allá de contar una historia. En el caso del relato literario, aunque sea ficticio, su referente es el mundo real. La imaginación es sin duda una puerta de fuga, un mecanismo de resistencia, pero también una forma de comprender y comunicar la experiencia humana justo en su interior y, desde ahí, descubrir esas experiencias difíciles de comunicar a los otros, como la situación de violencia contra las mujeres.

Gracias al lenguaje literario, estas experiencias pueden ser traducidas y, a través de sutiles pero profundos juegos metafóricos, desnudar la dolorosa experiencia de la violencia y el maltrato. Cada relato que se presenta pareciera tener voluntad propia de ser repetido, de encontrar un oído, un compañero, por lo que se constituyen en una declaración permanente hacia quien vive en un mundo sordo e indiferente.



Uno

Hagamos de cuenta que no nos conocemos, que pasaste frente a mí y seguiste caminando sin escuchar mi voz, sin mirarme a los ojos, sin pretender tomarme. Vamos a decir, de común acuerdo, que jamás me esperaste a la salida del trabajo, que no me ofreciste una vida distinta, que no te creí mi tabla de salvación, que no escapé de mi casa para seguir tus pasos y convertirme en sombra.

Hagamos de cuenta que no hice una pequeña maleta con mi ropa, que no salí de mi casa a escondidas y de noche, que no llegué a la tuya ni exploramos en ella, en tu cama de adolescente, el sabor y el olor de nuestros cuerpos, mientras tu madre nos espiaba detrás de una cortina. Vamos a fingir que yo no sentía esa necesidad absurda de escapar de los míos y que no vi en tu rostro un futuro iluminado, hoy hecho jirones.

Hagamos de cuenta que nunca platicamos, sentados como viejos amigos, en las bancas de aquel parque, en las mesas de aquella cafetería, en el atrio de aquella iglesia. Miente, por favor, y di que nunca me tomaste de la mano, que nunca me prometiste nada, que nunca secaste mis lágrimas con tus besos y, mejor aún, que jamás me has hecho llorar.

Hagamos de cuenta que no construiste un mundo paralelo, que no lo nombraste, que no lo habitamos, que no lo respiramos nunca, que no hubo en ese mundo ni sonrisas ni palacios ni cuentos para dormir, que nunca fui princesa, que

nunca fuiste rey. Vamos a mentirnos y a decirnos a la cara que ese mundo no fue destruido por tus manos, como ha sido devastado mi cuerpo, también por esas manos a las que con tanta esperanza me aferré.

Digamos, pues, que no me enamoré de ti a través de la ventana de la soledad. Que no intercambiamos vanos juramentos y que esto no fue, por tanto, una verdad efímera y dolorosa. De paso, vamos a decir que no te abrí los brazos y nunca he sentido tu puño en mi vientre, tu puño en mi cara, tu puño enorme, como las fauces de un perro, mordiendo mi corazón.

Hagamos de cuenta que no he llorado, que no he sufrido, que no te he gritado el amor, el desamor y esta portentosa desilusión que corroe como el salitre. Hagamos de cuenta que no perdí la cordura y entendí a tiempo la desgracia de construir toda una vida sobre cimientos de mentira. Voy a mentir, voy a decir en voz alta que no me brindaste nunca un consuelo de alfileres bajo mis blancas uñas.

Mejor, mejor aún, amor, digamos juntos que tus promesas fueron ciertas, que siempre confiaste en mí, que no me has abandonado, contigo a un lado, pero sin ti ni siquiera lejos. No mentiste, amor, nunca mentiste. Y yo no te amé de la única forma que sé, ni tú me amaste de la única forma que sabes: destrozando, escupiendo, maldiciendo, odiando.





Dos

Tal vez entonces abras los ojos y me mires.

La cortina filtra unos cuantos rayos de Selene sedienta, que caen como humo sobre la contundencia de tu espalda. Yo te miro y te admiro desde abajo, siempre desde abajo, como a la distancia. Así iluminado, dormido, adquieres la paz de los cuartos sin nombre, te llenas de esa paz que ahora nos falta y del silencio que rompes a gritos. La luna pinta tu cuerpo mientras te pierdes en sueños que no observo ni toco. Son casi las dos de la mañana de un día que aún no amanece, y en cinco o diez minutos más comenzarás ese ronquido que te obliga a cambiar de posición y a dar vueltas en la cama.

Tal vez entonces abras los ojos y me mires. Quizá te ponga contento notar que sigo echada en el suelo, sin dormir, cumpliendo mi castigo —¿qué fue hoy?, ¿las camisas, la comida, los niños, yo entera?—. Con suerte, con algo de suerte, tal vez sonrías y me pidas que rasque tu espalda: a la derecha, a la izquierda, abajo, un poco más abajo, ahí. Quizá, con un poco más de suerte, salgas de la cama y me levantes, me siembres un beso en la frente y bajes la mirada al descubrir mi ojo morado, mi nariz con sangre seca. Puede que hasta me abracés, me pidas perdón y yo sienta un escalofrío recorriendo mi nuca.

Si esto pasara, si pasara al menos una de estas cosas, yo besaría uno por uno los lunares que estrellan tu rostro, el contorno de tus orejas, la sombra indefinida de tus pestañas, tus ojos, tu cuello, tus brazos, tus rodillas y hasta las uñas más pequeñas de tus dedos. Podría, incluso, continuar con lo que a ti te gusta, aunque a mí me cause dolor —te juro que esta vez no me voy a embarazar.

Pero nada ocurre. Son las dos de la mañana y has comenzado a roncar y yo sigo en el suelo, con el frío calándome hasta los huesos. Sé que tú crees que no pienso, me lo dices todos los días, pero ahora mismo pienso, mientras la luna sigue caminando sobre tu espalda. Pienso, por ejemplo, en los tiempos felices antes de la boda, antes de los hijos, antes de la fuerza de tu cuerpo contra el mío, antes de las lágrimas. Algo pasó en el camino, y a veces no puedo evitar preguntarme qué pudo ser. No plancho bien tus camisas, no preparo buena comida, no controlo a los niños, no soy hermosa ni me visto bonito. No sirvo para nada. Yo tengo la culpa, eso lo tengo claro.

También pienso que dormido no me das miedo, que dormido eres la paz perdida, que mi sangre seca entre tus manos parece la sangre de cualquiera, y entonces mi cara deja de palpar de dolor, mis piernas ya no tiemblan, mis ojos ya no lloran. En cuanto amanezca ya habré pensado qué decirle a los niños para que no se asusten, cómo planchar a la perfección tus camisas y qué comida preparar para agradarte. Cuando salga el sol y tú despiertes, me encontrarás aquí sentada, con el castigo cumplido, sonriendo y entregándome a ti, como prometí hace años. Jamás podrás decir que no te amé más que a mí misma.





Tres

Silencio. Un cuarto pequeño, con poca luz, cortinas raídas, una cama desvencijada, una silla de madera y más silencio. Un hombre alto y moreno, de pelo negro, de pie, sin camisa, con una mueca irónica en el rostro. Una mujer baja, blanca, arrodillada, limpiando los zapatos del hombre, levantando la mirada hacia el rostro burlón.

—Me dijo el doctor que tengo el Síndrome del Corazón Roto.

Una carcajada.

—No te burles, así me dijo que se llama eso que tengo.

Silencio. Una carcajada única, limpia y escandalosa permite ver los dientes y la lengua del hombre.

—Dice el doctor que es algo normal en las mujeres. Que me puedo morir de eso pero también puedo llegar a vieja sin complicaciones. También me dijo que hay quienes viven sin saber que están enfermas.

Silencio. El hombre aparta a la mujer de un puntapié suave, pero certero. Ella queda sentada en el suelo unos segundos, como sopesando lo que dirá a continuación. Luego se levanta y procede a quitar una por una las bolitas que hay en el pantalón negro del hombre.



—Tengo los síntomas; a veces no puedo respirar, como si cargara piedras sobre el pecho, a veces lloro por cualquier cosa o lloro por nada, a veces no me puedo despertar, me quedo atorada en un sueño muy pesado y ni los juegos de los niños me sacan de ahí. A veces quiero salir corriendo...

Silencio. El hombre mira a la mujer con una expresión indefinible que bien podría ser odio, un odio infinito, nacido más allá de la conciencia, un odio sostenido, contundente, inolvidable, como una sinfonía; pero también podría ser ternura, una ternura oscura, aprendida de su madre y practicada con sus hermanas, la ternura negra y ajena de los hombres que han sido criados para no llorar.

—Puede que ese doctor sea malo, ¿verdad? ¿Tú qué crees? ¿Debería ir con otro?

Silencio. El hombre sonríe con sorna, toma a la mujer de la muñeca derecha, la levanta y la empuja hasta la cama. La mujer cierra los ojos y se abraza las piernas, con el mentón casi en las rodillas.

—A veces me gustaría que dijeras algo. Lo que sea. Mi nombre, por ejemplo. Hace tiempo que no dices mi nombre... es como si lo hubieras olvidado después de haberlo repetido tanto. Creo que también yo he borrado de mi mente cómo me llamo.

El hombre parece desconcertado. Observa a la mujer con expresión interrogativa y luego se sienta junto a ella, en la orilla de la cama. Mueve la boca como si quisiera hablar, pero sólo es capaz de emitir un gruñido. La mujer abre los ojos y mira hacia ninguna parte, ausente, como si estuviera muerta.

—Así se llama: Síndrome del Roto Corazón.



Silencio. Él coloca su mano morena sobre el rostro blanco. Los dedos recorren la cara y el cabello, ensayando una torpe caricia. Ella tiembla como un pájaro rescatado de las fauces de un gato.

—En un rato llegará tu mamá. Quiero darle gusto con la comida, a ver si un día deja de pensar que soy una mujer incompleta porque no sentí dolor al parir a nuestros hijos. Tú sigues pensando lo mismo, ¿verdad?

Silencio. Los dedos morenos se deslizan hasta el cuello blanco y aprietan. La mujer vuelve a temblar y lo sigue haciendo incluso cuando la mano se retira.

—Quizá tu mamá también está enferma. Dice el doctor que...

El hombre hace el silencio con una sola mirada sobre la mujer y luego se levanta. Ella se sienta sobre la cama, baja las piernas al suelo y se toca el pecho con una mano. Él termina de vestirse y sale del cuarto azotando la puerta.

—Dice el doctor que una sabe que tiene el Síndrome del Roto Corazón cuando se busca el corazón en el pecho y no lo encuentra.

Silencio. La mujer se frota el seno izquierdo con una mano, buscando, buscando. Llanto.



Cuatro

Él decidió ponerle un vestido rosa, liso, con mangas y largo hasta media pantorrilla.

La tela no era de buena calidad, como sí lo era la de sus pantalones, pero en la piel morena de ella se vería bien, más o menos bien. Era agradable observar el contraste vestido rosa-piel morena, pero no lo dijo en voz alta, sólo lo pensó para sí. Tampoco dijo de dónde sacó la ropa; llegó con ésta en una bolsa y decidió ponérsela a ella, sin preguntarle si estaba o no de acuerdo. En realidad no acostumbraba decir palabra alguna; gruñía mucho, eso sí, miraba profundo, eso también, pero, ¿hablar? No, eso no, al menos no con ella.

Bajo el vestido, que le quedó flojo, decidió ponerle ropa interior blanca. Un corpiño de muchacha púber, no un sostén de mujer; más una suerte de venda para ocultar y minimizar los pechos que lencería para destacarlos. Una pantaleta enorme, sin otro adorno que un moño al frente. Todo de un tejido sintético que pretendía ser algodón pero lastimaba la piel después de un rato, como si fuera plástico caliente.

Fue un problema decidir qué zapatos ponerle. Pensó en tacones e incluso en plataformas, en calzado bajo y liso, en sandalias. Nada lo convenció. Al final

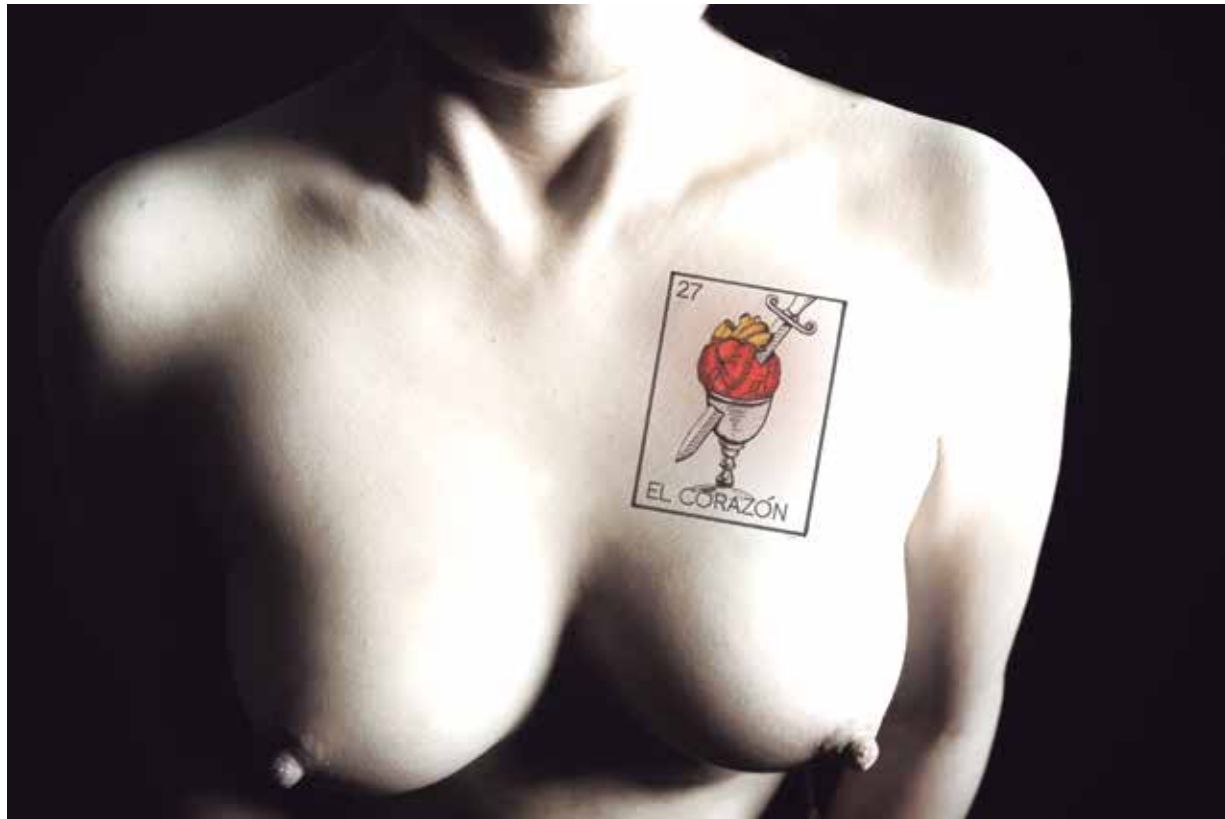


determinó dejarla con los pies desnudos: ni zapatos ni medias ni calcetas. Es difícil caminar así, la piel se lastima, se vuelve callosa, puede sufrir cortes y golpes, sangrar y amoratarse. La ventaja es que tampoco es sencillo correr ni saltar por una ventana o trepar una barda. Le pareció perfecto.

Decidió también lavarle la cara, cortarle el cabello casi a rape y negarle pulseras, anillos, collares y aretes, concluyó que no los necesitaría y tiró a la basura cuantos poseía. Al terminar de vestirla hizo que se colocara de pie frente a un espejo grande. Dos mujeres morenas, descalzas y con ropa de niña. La mujer real quiso decir algo, movió los labios levemente, pero sobre su hombro descubrió la mirada profunda de él y permaneció en silencio, haciendo callar así a la mujer del espejo, que contemplaba todo con sus ojos asustados.

Él decidió dejarla ahí parada, sobre el suelo frío, mientras bebía una cerveza y pensaba qué lugares asignarle. Su mente se fugó un rato hacia el recuerdo, hacia la tarde en que prometió: “Cuando te vayas conmigo serás mi muñeca, te lo juro; te cuidaré y no te preocuparás por nada, pues yo tomaré las mejores decisiones para ti”. Supo que estaba cumpliendo su deber y se sintió satisfecho.

Dio un último sorbo a su cerveza y agarró del brazo a la mujer real, en tanto la del espejo se desvanecía. Decidió que era momento de hacer a la muñeca tomar posesión de sus espacios: la cocina donde debía preparar al menos tres alimentos diarios, la cama donde ambos dormirían, un cuarto vacío que debía poblar con dos o tres hijos varones, la sala donde debía planchar minuciosamente la ropa fina de él.



Terminado el recorrido, él decidió hablar para anunciar que la casa completa era dominio de ella, que no debía descuidar los espacios asignados, pero era libre de deambular por el resto de lo que desde ahora era su hogar. La calle no, a la calle no saldría más que tomada de su brazo y en contadas ocasiones porque no era sitio seguro. También decidió mostrarle una silla colocada junto a la puerta, donde ella debía esperarlo por las noches hasta que llegara, o dormir si él no aparecía.

Era ya de madrugada. Lejos estaban ambos de aquella tarde, hace meses en que él habló con fluidez e hizo promesas mientras ella respondía, asentía, sonreía... sonreía tanto. Él estaba cansado y decidió que era hora de dormir, así que la condujo hasta el dormitorio y la tendió sobre la cama. Antes de dejar llegar al sueño, puso su mano tosca sobre el rostro moreno de ella y la hizo cerrar los ojos. También decidió llamarla en voz alta “mi mujer”, “eres mi mujer”, le dijo. Y ella, la mujer real, con los ojos cerrados, los pies descalzos y la ropa de niña, suspiró convertida en la muñeca que le prometieron que sería, en tanto la mujer del espejo terminaba de disolverse entre lágrimas.



Cinco

“Había una vez una princesa encerrada en un castillo”, cuenta en voz baja un niño a su hermana menor. Con cobijas y almohadas, ambos pequeños construyeron un refugio bajo la cama y ahí se esconden por las noches, cuando su papá llega tomado. El niño cubre con su mano un oído de su hermana y le susurra en el otro un cuento de hadas que él mismo inventa, de modo que en la penumbra del cuarto no existan los gritos de sus padres sino historias con finales felices. Los dos niños duermen abrazados y sueñan con otros mundos conectados entre sí como las células de un cuerpo.

Al despertar, el niño es ahora una muchacha rebelde y de ojos vivos que escapa de su casa. Convencida de que su familia no la comprende, permite que su novio se la robe y corre con él, de la mano, hasta la terminal de autobuses. Se instalan en la vivienda de su suegra y pasan tres días de intensa felicidad. Al cuarto día, su suegra la acusa de no saber cocinar, de no limpiar el cuarto, de ser inútil para planchar camisas. Al quinto día, su novio la abofetea porque “eso es lo que debe hacerse con una mujer”, grita su suegra. La muchacha, que ya no es rebelde ni tiene los ojos vivos, concilia el sueño preguntándose por qué cambió la paz por la tormenta.

Cuando abre los ojos, la muchacha es una niña que recibe lecciones para ser mujer. Su madre le enseña a coser, a bordar, a remendar y planchar la ropa, a cocinar con poco dinero y a escoger bien las verduras, las frutas y la carne. Apenas sabe leer. No va a la escuela porque no lo necesitará y porque una mujer que sabe mucho, dice su madre, nunca encuentra marido. La niña practica lo aprendido con sus hermanos mayores, a quienes debe atender. Cuando cumpla quince o dieciséis años habrá que buscarle un marido, y entonces se verá si su madre ha hecho un buen trabajo con ella. La niña cierra los ojos, envuelta en las cobijas, pensando que su vida está resuelta y será, como ya es, muy aburrida y quizá muy triste, como la de su mamá.

En cuanto amanece, la niña es un hombre bueno, casado con una mujer a la que ama y respeta. Hoy está de visita en casa de sus padres y aguanta, sin pestañear aunque con dolor, una serie de comentarios desagradables. Su mamá lamenta saber que lava los trastes algunas veces, en lugar de dejar esa tarea siempre en manos de su esposa, como corresponde. Su papá lo censura porque tiene una sola mujer y no dos o tres, como debería. Al anoecer, después de la visita, el hombre se acurruca junto a su pareja y se pregunta por qué es tan distinto a su familia.

Al salir el sol, el hombre es ahora una mujer casada que camina hacia el mercado donde hará las compras para la comida del día. De regreso, con la bolsa del mandado llena, encuentra en la calle a su cuñada, que ha escapado de su marido. La cuñada, una muchachita enclenque, asustada y con moretones en la cara y el cuerpo, pide ayuda a la mujer y ésta se la lleva a su casa. Mientras preparan la comida, la mujer regaña a su cuñada, le habla del deber fundamental de una esposa; aguantar y comprender a su marido. Le dice, también, que el





divorcio es un fracaso que persigue por siempre a quien se atreve a firmarlo. Al caer la tarde, la mujer llama por teléfono a su hermano. Luego acuesta a sus hijos y se va a la cama con su esposo, satisfecha por haber devuelto a su cuñada a la vida que le tocó vivir.

Con los primeros rayos del sol la mujer es ahora otra mujer carcomida por las dudas. Tiene cinco hijos; cuatro varones y una niña. Desde hace un mes sabe que por las noches, mientras duerme, su marido sale de la cama y entra al cuarto de su hija. Sabe que este hombre, su esposo, toca el cuerpo de la pequeña. Sabe, también, que no tardará mucho en desear poseerla. Lo que no sabe es qué hacer. ¿Guardar silencio? ¿Escapar con sus hijos? ¿Denunciar a su marido? Acostada sola en la cama, piensa en el horror que debe estar pasando su niña hasta que finalmente la vence el sueño.

Cuando abre de nuevo los ojos, la mujer ya no es mujer ni niña ni hombre ni niño. Es todos a la vez, todo al mismo tiempo. Es un individuo de sexo indefinido que sostiene entre sus manos un libro, quizá este mismo libro, y piensa en historias y en personas conectadas entre sí como las células de un cuerpo. Cuando se acueste a dormir, recordará su propia vida y las vidas de sus seres queridos, y se abrazará a sí mismo pensando que todo puede cambiar con un simple “había una vez”.



La íntima **violencia**
y sus metáforas



Si alguien partiera su alma,
exhalaría del centro cálido, no un gemido,
sino esa tibia resignación de los cielos de octubre.

ENRIQUETA OCHOA, "LA SEQUÍA"

La íntima violencia y sus metáforas nos invitan a escuchar y mirar un poco de qué están habitadas las mujeres que viven en situación de violencia. A continuación se presenta un recorrido gráfico que busca recrear con imágenes metafóricas la experiencia del dolor, el silencio y la sensación de estar atrapada; además lo acompañan fragmentos de las historias de vida de mujeres que decidieron abrir su corazón y compartir su vida en este ejercicio reflexivo. La propuesta de este apartado es abrir la mirada y la escucha a la subjetividad del otro.



“Al principio **no era así**... Él no era malo,
no vivíamos tan mal, **todo era diferente**”.

“En mi **memoria** está el día que me casé con él,
yo era muy **feliz**, tenía la **ilusión** de que estaríamos juntos **toda la vida**”.



“No sé cómo empezó, cómo llegamos a eso”.

“Yo quería salir a trabajar, soy joven...”.

“Él no me dejaba salir, todo el día estaba encerrada en el departamento y cuando necesitaba algo tenía que esperarlo para salir”.

“Las bofetadas se convirtieron en rutina;
eran el castigo por cualquier equivocación”.



Midiendo la **violencia**

manosear

humillar
en público

ofender

ignorar

ley del hielo

abuso sexual

ridiculizar

controlar

amenazar

mutilar

cachetear

jalonear

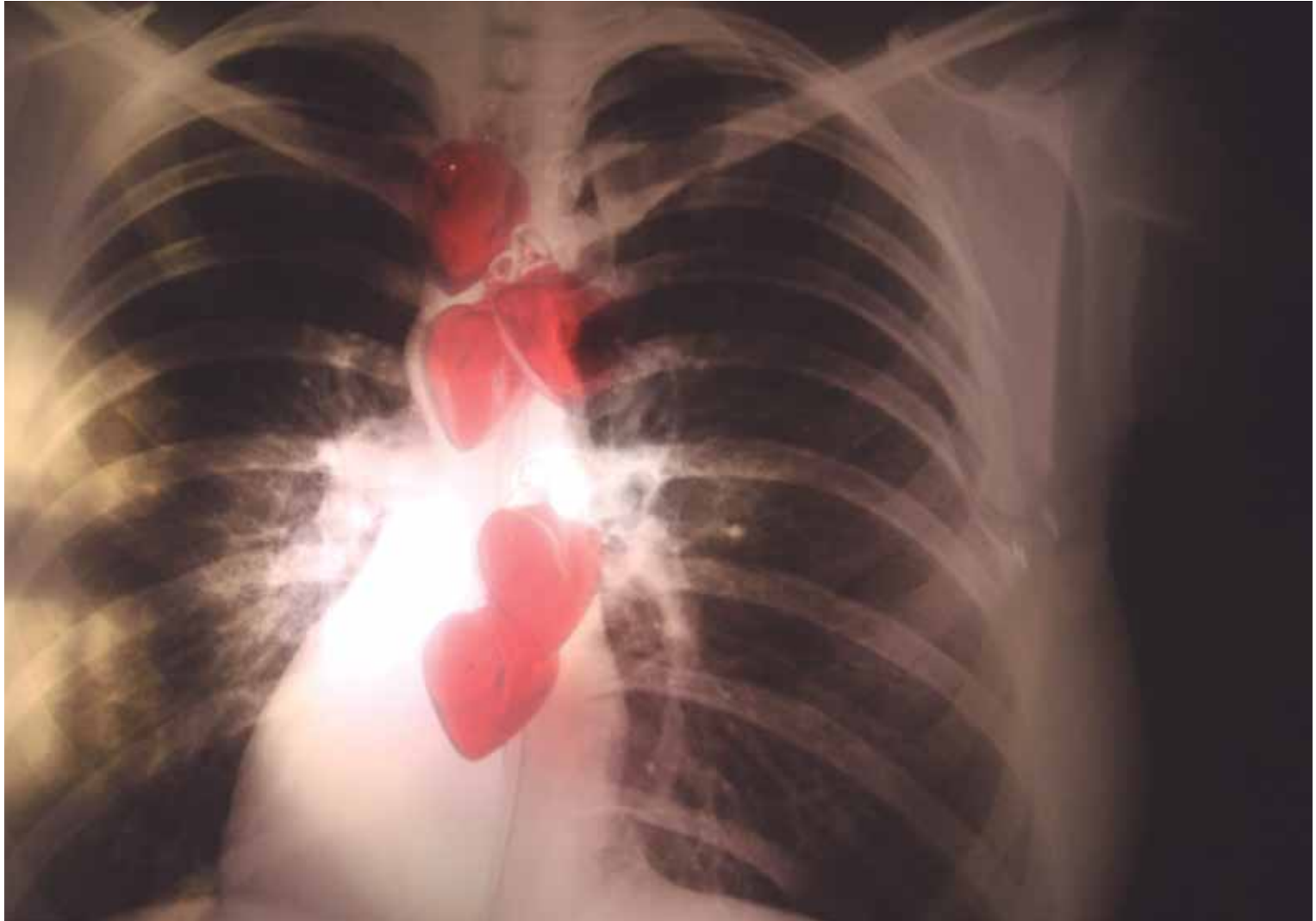
patear

encerrar

forzar a una

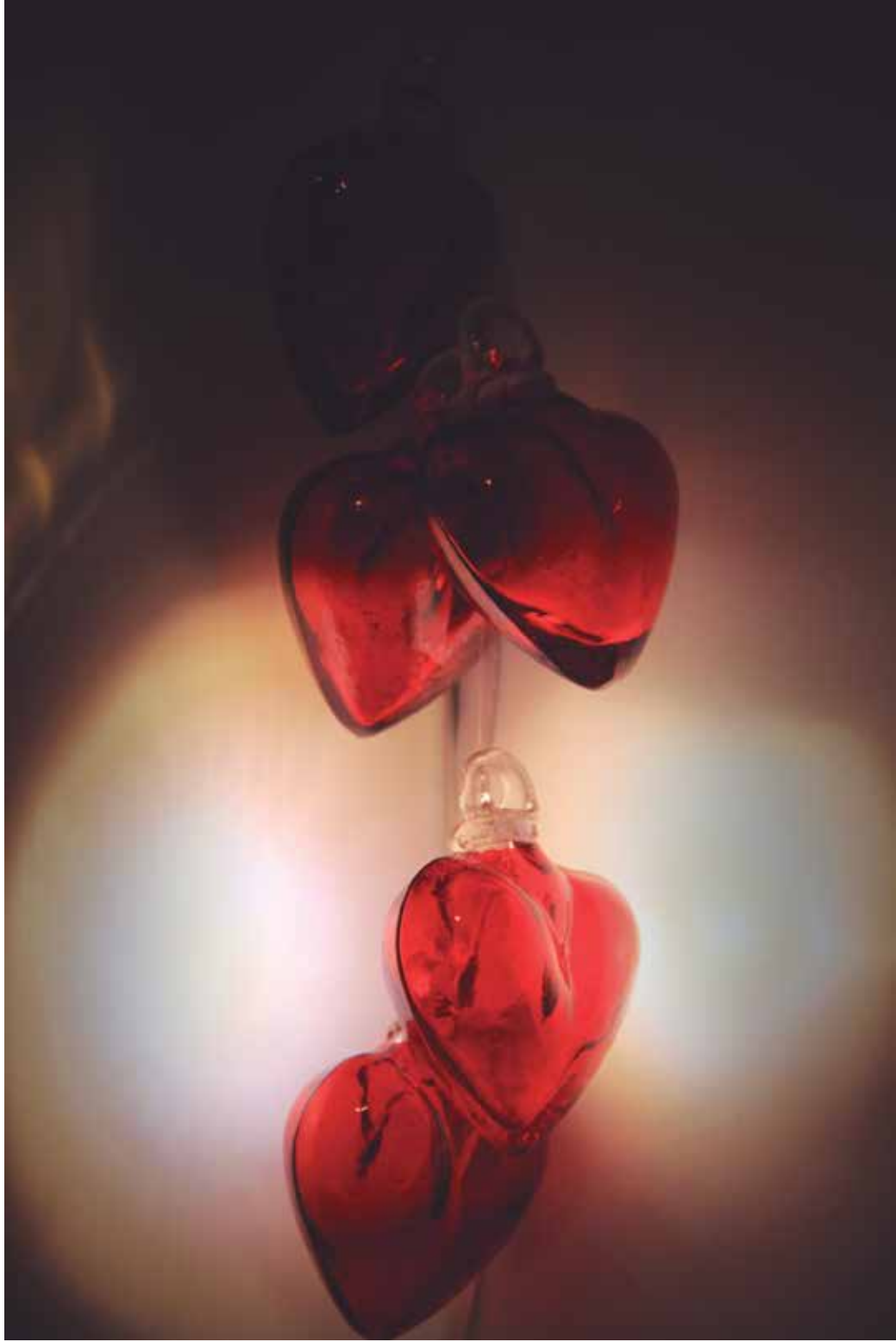
celar

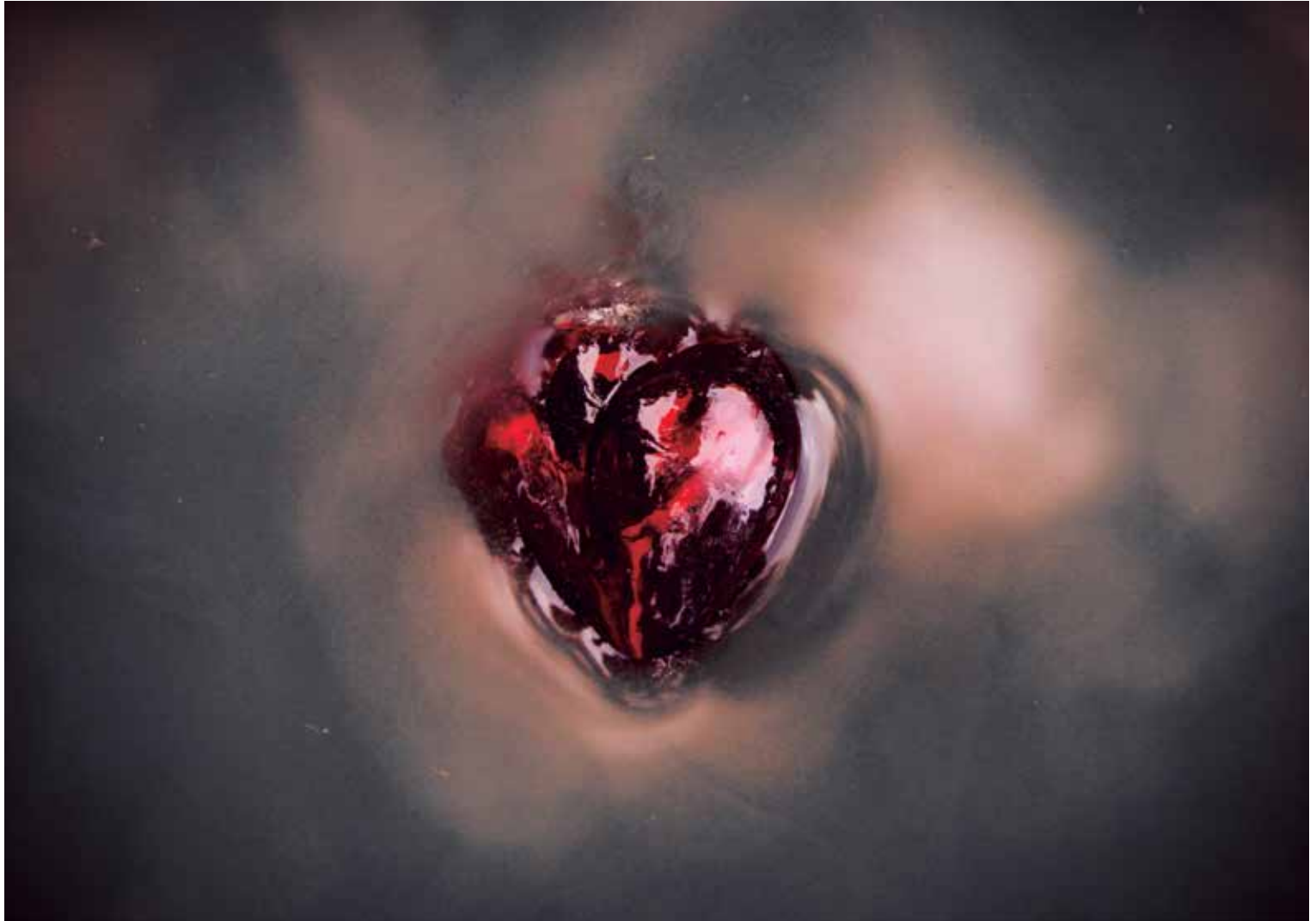
relación sexual



“No te das cuenta **cuándo empieza**. Vives el **día a día**:
la casa, los hijos, **los problemas**. Cuando te empiezas a dar cuenta ya es **muy tarde**”.

“No sé **en qué momento** pasa...
Cuando te dan **una patada** es normal, que **te empujen**
es normal, que te **ofendan** es normal, que abusen **sexualmente de ti** es normal,
que maltraten a **tus hijos** es normal... ¿Por qué?”.





“Después me **pedía perdón**, decía que jamás lo volvería a hacer.

Pasábamos muchos momentos bonitos. Todo **se calmaba**, pero sí **volvía a pasar**. Después de una semana pedía perdón, decía que no lo volvería a hacer, que **lo hacía** porque estaba enfermo de los **nervios** y **lloraba**. Yo creía que cambiaría, pero no **era así**”.





No soy

tonta

puta

aburrida

sucia

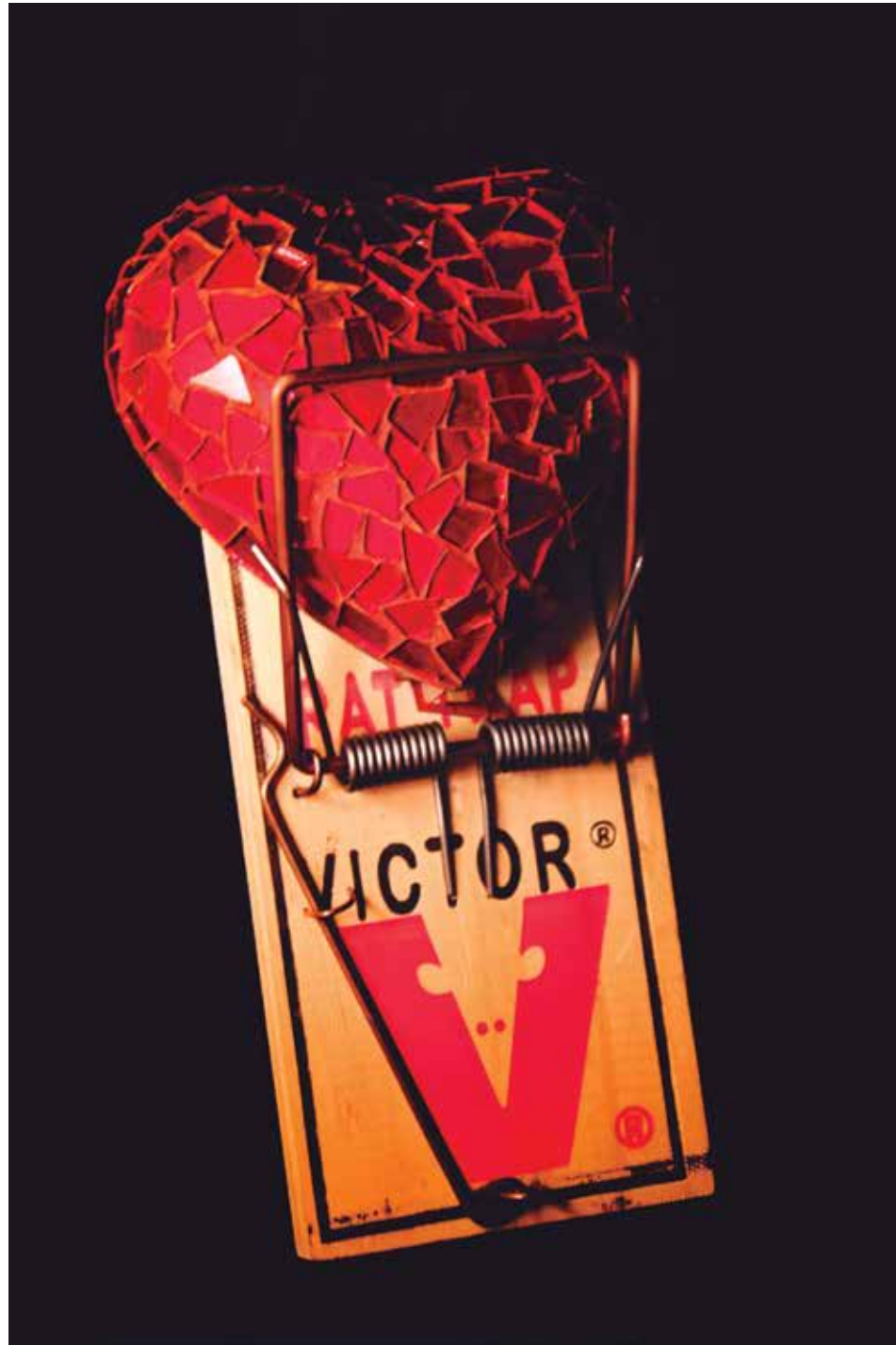
estúpida



“Entras una y otra vez a lo mismo: gritos, groserías,
golpes y luego, nada. No lo queremos ver”.

“Si quieres, **puedes ver** en pequeños detalles, son indicadores de que algo **está pasando**: cuando te gritan, **te ofenden**, te ignoran, te dan la primera **cachetada** . . . Luego te pueden **matar**” .

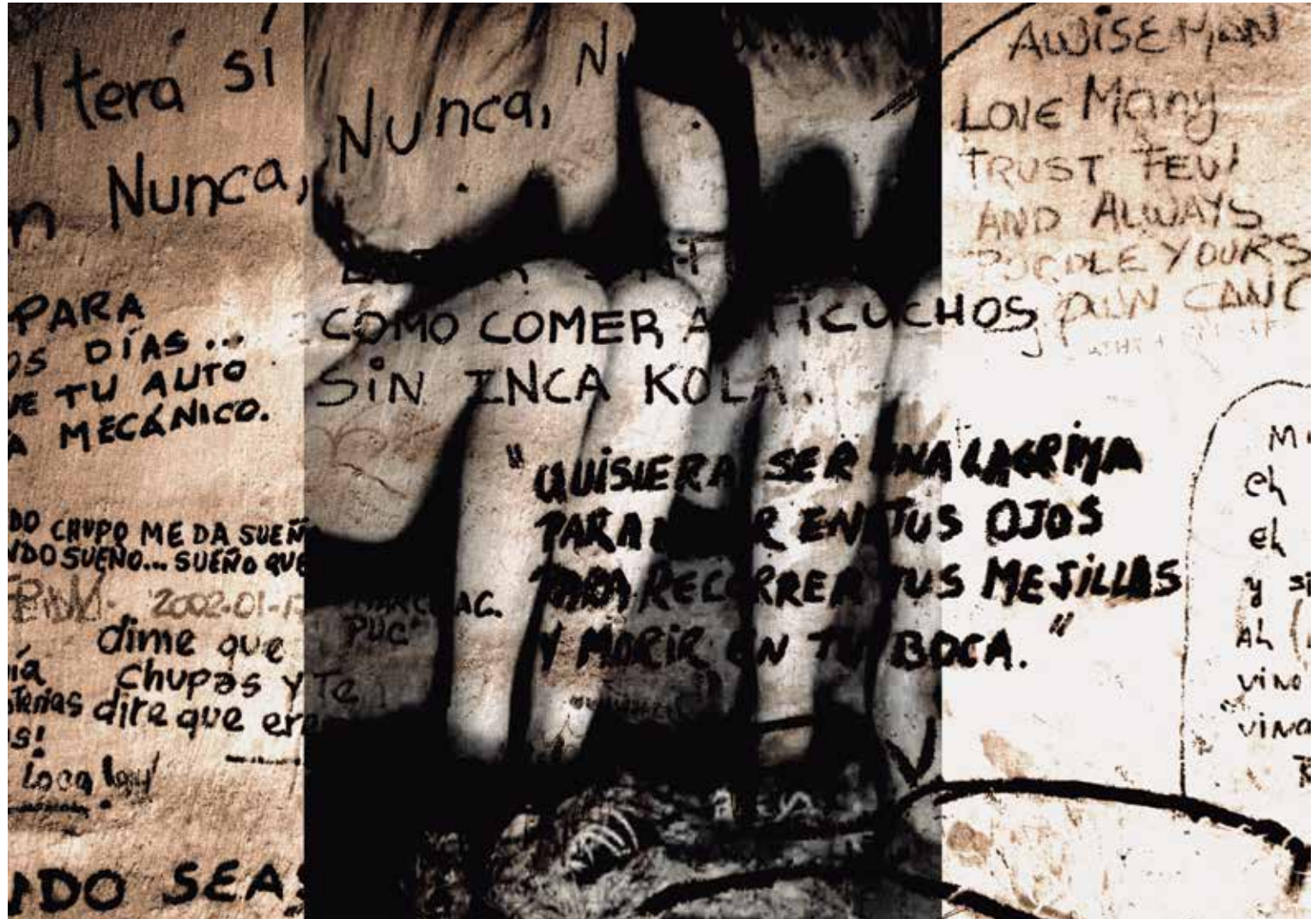




“Yo **no sabía** que era violencia, pensaba que era **normal**”.

“No le decía violencia... Era ‘sólo así’, eran **malos tratos**”.

“Mi mamá decía que **así era** en los matrimonios”.



Al tera si
Nunca, Nunca,
PARA
OS DIAS ...
DE TU AUTO
A MECANICO.
DO CHUPO ME DA SUEÑO
IDO SUEÑO... SUEÑO QUE
2002-01-15
dime que
chupas y te
tenias dire que era
si!
Loca loca!
IDO SEAS

Nunca, Nunca,
COMO COMER A TUCUCHOS
SIN INCA KOLA.
"QUISIERA SER UNA LAGRIMA
PARA MIRAR EN TUS OJOS
Y RECORRER TUS MEJILLAS
Y MORIR EN TU BOCA."
MARCAC.
PUC

AWISE MAN
LOIE MARY
TRUST FEU!
AND ALWAYS
PUDDLE YOURS
DUN CANC
M
eh
eh
y si
AL
vino
vino
B

“Así son ellos.

Me acostumbré. Desde que ‘me llevó’ fue así: aventaba cosas, maldecía, golpeaba.

Yo siempre pensé que así vivían todas las mujeres, que a todas nos pasaba lo mismo.

Empezó a golpearme con sus manos, las hacía puño y me pegaba en la cabeza, casi siempre le hacía así.

Me daba patadas en mis piernas cuando no le gustaba la comida.

Cuando estaba embarazada pateaba mi vientre.

No le gustaba cómo hacía las cosas”.





“Tengo 33 años, creo que llevo **sufriendo** violencia desde que nací; **la conocí** con mi padre. Luego me casé y fue **lo mismo**, por eso creía que era normal porque **me crié** así. Pero cuando él me **golpeaba** y veía que mis niñas tenían **miedo** y **temblaban**, fue cuando pensé que no **era normal**”.



boiko

en concierto

tus problemas crecen

VIERNES 25 FEBRERO 20,00 H

SALA MEPHISTO - (BARCELONA)

+ DON CIRUTA

NEW ROCK KERRANG!

boiko

en concierto

tus problemas crecen

VIERNES 25 FEBRERO 20,00 H

SALA MEPHISTO - (BARCELONA)

+ DON CIRUTA

NEW ROCK KERRANG!

boiko

en concierto

tus problemas crecen

VIERNES 25 FEBRERO 20,00 H

SALA MEPHISTO - (BARCELONA)

+ DON CIRUTA

KERRANG!



“Llega un momento en que te das cuenta; cuando ves que tú no eras así: ya no sales, no te arreglas, estás siempre enojada o triste, es como estar enferma de algo”.

Sí soy

mujer

**una máquina
de vida**

sensible

gordita

amiguera

pequeña

valiosa

enojona

humana

“Sentía **vergüenza**, por eso no hablaba.
¿Cómo platicas eso que **vives**: golpes, insultos, malos tratos? ¿Con quién lo platicas?
Era mejor no decir **nada**. Era más la vergüenza que el **miedo**”.





“A mí también **me daba miedo**, me quedaba **callada, callada**; no le decía a nadie ni a mi mamá ni a mis hermanas. Así pasó el tiempo, mucho tiempo... Tampoco lo pensaba, **no lo decía...** Si me quedaba callada y no lloraba, más rápido dejaba de pegarme y se iba a dormir, **así era...**”.



“Durante 11 años **nadie** supo nada,
ni mis padres ni mi hermana; nadie sabía
nada de lo que **vivíamos**, sólo mi suegra. Sentía **vergüenza**”.

“Una semana en el hospital. Escaparme después,
sin papeles, sin dinero; mis hijas sin su casa
y tantos trámites. Todo esto es muy difícil. Me siento
triste y muy cansada.

Después de esa primera noche que conseguí
dormir tranquila, vuelven los miedos, el miedo a
cuando lo encuentre, miedo a que me quite a mis hijos”.



“Entiendo ahora que la violencia
se va haciendo poco a poco,
y, sin darnos cuenta,
va creciendo y creciendo”.





“Pero puede uno **decidir**.
Yo decidí **huir** de casa, romper
el **silencio y empezar** de nuevo”.



Epílogo

*E*ntre la violencia y la dignidad: experiencias de vida es un diálogo que hace visible lo sentido, lo olvidado, lo silenciado y lo callado de los caminos que recorren las mujeres, en cuya biografía ha habitado la violencia.

Comprender los rostros de la violencia se vuelve fundamental para saber nombrar y mostrar sus repercusiones en la construcción de las mujeres como sujetos plenos y con capacidades para conducirse por la vida con dignidad. La violencia se instala en la experiencia de vida y la confina a la sumisión, al sometimiento, a la dependencia, a la opresión y al miedo de saberse nombrar y estar en el mundo.

La violencia no sólo son golpes, sino el estado que limita el reconocimiento como ser humano, que tiene que ver con decir todo de nuestra vida y no sólo una parte. Cuando existe violencia sólo se repite una parte de esa historia: lo negro, lo malo, lo indeseable, lo triste, y se niega lo blanco, lo bueno, lo bondadoso, la alegría, el gusto, entre muchas otras virtudes. Una vez que la violencia se sitúa en el cuerpo de la mujer, aparecen los silencios y los olvidos. La mujer deja de ser un ser para sí y se convierte en el ser de otros, negando su traza como dueña de sí misma.

Narrar nos permite configurar la experiencia humana a través de estructuras de significación. En el momento en que las mujeres relatan la

violencia, materializan la mirada subjetiva que tienen del mundo. No basta con hacerla evidente, es necesario visibilizar su significación; cómo la viven, cómo se van estructurando esas relaciones, cómo se construyen sus sentidos, cómo se interioriza y cómo, a partir de ello, se guarda una relación con el mundo y con los otros.

Las historias narradas por las mujeres provocan el diálogo y con él se hacen visibles y presentes en el mundo. Si bien el silencio las ha sumido en un profundo sentimiento de aislamiento, hablar las hace partícipes de una voz colectiva que demanda una manera distinta de vivir y ver la vida. Reconocer su voz en las otras voces motiva a que se funden corazones ávidos de sueños, añorando volar en la inmensidad de un mundo mejor para habitar.

Las mujeres hablan de múltiples rostros de la violencia; sin embargo, todas coinciden en narrar su historia a partir de su relación sentimental o amorosa; es decir, el espacio íntimo que da cabida a lo más sentido, lo más vulnerable y, por ello, lo más doloroso. Intuyen que merecen una vida digna, pero el silencio se cobija en su corazón y hace que se olviden de vivir la experiencia de la dignidad. Ésta se entiende como aquel proceso de aceptación con un total reconocimiento y respeto hacia su persona.

La voz colectiva deja ver las sutiles bifurcaciones que confunden el amar y ser amado con perder la identidad por deberse a otro; que el aprendizaje mutuo será el mejor de los caminos y el diálogo, la mejor de las enseñanzas para recorrerlos. Convierten su mirada en ojo experto para distinguir las distintas máscaras que adquiere la violencia, la cual, la mayoría de las veces, se encuentra muy mimetizada con la cotidianidad.

Repensar en conjunto la dignidad, las hace recuperar la memoria de quiénes son y cuán importantes son sus sensibilidades y potencialidades; les permite nombrar las experiencias y dejar atrás el silencio que habitó durante mucho tiempo su corazón; las hace actuar con creatividad infinita para hacer frente al aleccionador mundo de las costumbres y cotidianidades finitas; las hace recuperar el gozo y el disfrute; sobre todo les permite ocuparse de su aceptación como seres humanos llenos de oportunidades, con algunos matices de imperfección, pero no por ello objeto de negación de su ser.

Cuando las mujeres han tenido experiencias de violencia, donde se las ha anulado como seres humanos, no son capaces de reconocer su valía. La dignidad significa una aceptación del ser humano por sus valores intrínsecos, a los cuales quebranta la violencia. Recuperar la dignidad es una tarea compleja, porque regularmente las mujeres han sido silenciadas, humilladas y han olvidado quiénes son, llevan el miedo en la piel.

La dignidad se funda en lo íntimo, justo en el espacio en el que se constituye el sujeto, es decir, el ser para sí. En cambio, la violencia trastoca las sensibilidades más profundas; donde se funda lo íntimo, las silencia, las doblega y las acalla. La subjetividad se construye bajo esa mirada silenciada. Por ello, para rescatarla es necesario hablar y hacerla visible, en aras de interpelarla para reconstruir esas miradas caleidoscópicas que confeccionan la dignidad y el reconocimiento de la persona.

A partir del diálogo de las distintas subjetividades es que se puede romper la violencia, porque se hace evidente que las relaciones humanas no pueden ser sólo de sujeto-objeto, más bien, a partir del diálogo se transforman en relaciones entre sujetos, donde se tiene la certeza de que la voz y el habla serán respetadas.

El diálogo recupera la memoria olvidada, les recuerda la otra parte de la vida que han olvidado nombrar, esa que las constituye; rescata el sentido de repensar la necesidad de reconocimiento, en tanto que sólo a partir de éste es que se puede unir sólidamente a los seres humanos y, sobre todo, reivindica la valía de la persona como esencia de su dignidad, en tanto que la condición humana sólo puede afirmarse en relación con seres iguales.

Las historias de vida que van de la violencia a la dignidad nos enseñan que, si bien la primera se empieza a legitimar desde el espacio más íntimo, como lo es la relación de pareja, donde se les niega la palabra, donde se les enseña que saber callar es su mayor sabiduría; también nos dan lecciones sobre cómo la narración de sus experiencias hace de este hecho un acto colectivo de conciencia, porque las concurrencias son mayúsculas, no es una historia aislada, es una historia del corazón que tiene puntos de coincidencia con muchas otras. Pasar del silencio al habla les permite recuperar la idea de que son capaces de construir su propia historia.



Nota metodológica

Esta edición es el resultado del proyecto Violencia y Dignidad, creado por el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social, el cual se desarrolló gracias al diseño e instrumentalización de un taller vivencial y un ciclo de ejercicios conversacionales en las instalaciones del Albergue y/o Refugio Temporal para Mujeres, sus Hijas e Hijos en Situación de Violencia de Toluca; esto nos permitió la construcción compartida de historias de vida en torno a la significación y experiencia de la violencia. Derivado de este ejercicio se presentó un informe de investigación y se editó un video de divulgación y denuncia de la violencia sufrida por mujeres que concluyó con esta edición orientada básicamente para divulgar y sensibilizar. Con ello se pretende mostrar, a manera de una fina destilación, algunos de los resultados más significativos, sutiles y profundos y, por ello, poco visibles de lo que significa la experiencia de la violencia en mujeres.

Éste es un libro gráfico y reflexivo que pretende fusionar, a través de diferentes discursos, los resabios de la violencia situados justo en la subjetividad y en el corazón.

¿Cómo comprender y cómo comunicar lo complejo, lo ambiguo, la singularidad, la pluralidad; lo contingente, lo histórico, lo contradictorio y lo afectivo de la experiencia derivada de una situación de violencia, en las

condiciones propias de la subjetividad personal y humana y de su carácter social y genérico en cada una de las mujeres que lo vivieron y compartieron? Ésa fue la pregunta que dirigió esta tarea y compromiso.

Sobre la dimensión metodológica

El interés por comprender la realidad femenina y su vulnerabilidad frente al ejercicio de la violencia, así como su cotidianidad y la implicación que ésta tiene en la construcción de su subjetividad, nos ubica ontológica y epistemológicamente en una investigación comprensiva-cualitativa en tanto que intenta acercarse a la experiencia femenina: violencia y dignidad, violencia y subjetividad, violencia y dolor, en su contexto inmediato; es decir, entender esa realidad desde los propios significados de la mujer que lo vivenció. Por ello, se trata de una investigación interesada en el entendimiento del comportamiento y experiencia humanos y en su subjetividad.

La investigación cualitativa nos permite comprender el mundo vital de la experiencia subjetiva de las mujeres desde su punto de vista; de ahí que no se aspire a la predicción o a generalidades, sino, apenas, a una descripción de su experiencia cotidiana y su sentir. En este sentido, se realizó un ejercicio, a pequeña escala, para interactuar y construir espacios de diálogo con mujeres que habían sufrido violencia.

La conversación, una forma de compartir la experiencia

La existencia humana se crea en un continuo fluir del lenguaje y emocionar y es vivida en el presente, en el *aquí* y *ahora*, según el biólogo y epistemólogo Humberto Maturana; de igual manera afirma que los humanos son animales que tienen la peculiaridad de vivir dos dimensiones simultáneas de esta experiencia: la primera se refiere a la *experiencia inmediata* (emociones) y la segunda, a su explicación, la cual tiene lugar en el lenguaje y permite comprender *ese algo* que *simplemente nos pasa* para ser capaces de admitir categorías que intentan explicar experiencias como buenas, malas, justas o injustas, bonitas o feas, etcétera. Por eso el biólogo afirma que en el lenguaje:

aparece el fenómeno de la conciencia de sí como la experiencia más íntima de lo humano [...] El lenguaje no fue nunca inventado por un sujeto solo en la aprehensión de un mundo externo, y no puede por lo tanto, ser usado como herramienta para revelar un tal mundo [...] Nos realizamos en un mutuo acoplamiento lingüístico, no porque el lenguaje nos permita decir lo que somos, sino porque somos en el lenguaje, en un continuo ser en los mundos lingüísticos y semánticos que traemos a la mano con otros (Maturana, 1984: 154-155).

Somos siempre en el lenguaje y en relación con los otros, de ahí que es en los haceres con los otros (hombres y mujeres, en el *ser* con ellos y en las emociones) donde se funda la experiencia, donde las palabras adquieren significados particulares y desde donde el ser humano puede explicar su experiencia en el vivir. Razón por la cual en el vivir y en el lenguaje está implícita la emoción (de

emoveo “remover, mover, sacudir, agitar, hacer salir”), es decir, la acción surgida en el fluir de unos con otros.

Esto nos lleva a reconsiderar la importancia de la conversación como un entrecruzamiento del lenguajear y emocionar, que si bien es una manera de vivir, también lo es de comprender al otro. Nos referimos a una conversación basada en el respeto y la empatía capaz de dar cuenta de la fe mutua, esto es, como señala María Zambrano (1994: 186), donde el crédito ofrecido permita romper el hermetismo y crear la comprensión; de lo contrario, afirma la filósofa: “los intentos de comprensión entre semejantes se realizan apelando a razones; en virtud del por qué y el para qué; nos pide cuentas el prójimo y tenemos que dárselas. Y las razones no operan, no unen, si no es sobre la confianza; la razón en la vida no funciona más que sobre algo previo, fe, confianza, caridad”, como sucede en las conversaciones entre mujeres cuando lo que se busca es la comprensión.

En *La miseria del mundo*, Pierre Bourdieu replantea el papel de la comprensión en la investigación social. Hace referencia a la lectura ingenua que se realiza ante la pluralidad de puntos de vista que traman los individuos en los diversos espacios sociales de las actuales sociedades complejas. El sociólogo se pregunta sobre el papel que la conversación puede jugar al respecto. Así, en este afán por comprender, Bourdieu (1999: 275) apela a la posibilidad de “construir formas de comunicación no violentas”, es decir, diálogos que fomenten una comunicación vital. Para ello propone una escucha activa y metódica, con la que aspira a una especie de empatía —situarse en el lugar que el entrevistado ocupa en el espacio social—; se refiere a ese delicado proceso de llegar a concebir a los demás seres humanos como *uno de nosotros*, y no como *otros*.

Una escucha activa y metódica a la que podemos acceder a través de la conversación. Una “conversión de la mirada” dirigida a los otros.

Pensemos en la experiencia del entrecruzamiento del lenguaje y emocionar y en la conversión de la mirada que propone una escucha activa y metódica llevada al grupo de discusión.

Los grupos de discusión y de conversación constituyen una técnica de recogida de datos de naturaleza cualitativa que reúne a un número limitado de personas (generalmente entre siete y 10) desconocidas entre sí y con características homogéneas en relación con el tema investigado, para mantener una discusión guiada en un clima permisivo, no directivo, señala Krueger (1991). El grupo de discusión (la versión anglosajona del grupo focal) no se limita sólo a escuchar la autoconfesión del grupo, por el contrario, parte de una fundamentación conductista-cognitiva, en la que el moderador formula preguntas estímulo ante las cuales obtiene la respuesta del grupo.

Pero más que un grupo focal, o grupo de discusión, por qué no pensar en un grupo de conversación que, desde la conversión de la mirada, nos permita acercarnos a percepciones, sentimientos, actitudes e ideas de un grupo social como el de las mujeres en situación de violencia. Sabemos que las opiniones sobre la experiencia humana no se forman aisladamente, sino en interacción con otros, se crean en un continuo fluir del lenguaje y emocionar. De ahí que la información acerca de la valoración afectiva que hace el grupo sobre un tópico investigado, sus creencias y expectativas, planes, resistencias, temores, conscientes e inconscientes, puede ser obtenida en una interacción cercana, como en el Taller Vivencial de Violencia y Dignidad.

Un ejercicio conversacional constituye, en este proceso, un modo de encuentro capaz de establecer vínculos auténticos, de generar una conversión *real*, que nos comprometa a ser sinceros y que nos permita comprendernos.

La conversación generada en el Taller Vivencial de Violencia y Dignidad

La creación y el desarrollo del Taller Vivencial de donde derivaron grupos de conversación, responde a la necesidad metodológica de diseñar una técnica para obtener información de naturaleza cualitativa, capaz de crear ambientes sinceros y cercanos a la vida cotidiana de mujeres en situación de violencia que vivieron en el albergue.

En este albergue, el taller se presentó como un método activo de enseñanza-aprendizaje sobre la construcción de la violencia, el círculo de la violencia, los mitos del amor y estrategias de sanación y empoderamiento. Así, el taller representó una realidad integradora, compleja y reflexiva, donde se fusionan la teoría y la práctica.

Además, fue un apoyo en la instrumentalización metodológica del proyecto Violencia y Dignidad, que tuvo como finalidad crear grupos de conversación que nos permitieron comprender los significados en torno a las creencias y actitudes de un grupo de 22 mujeres víctimas de la violencia, y sobre la significación y posibilidad de la dignidad. Las prácticas se dividieron en dos momentos: el primero se desarrolló a lo largo del taller y el segundo, para la reconstrucción de historias de vida, se organizó en parejas o tríos.

Este estudio intentó rescatar los elementos constitutivos de la violencia y su posible dignificación, a través de la comunicación conversacional y de la construcción de una red semántica violencia-dignidad.

Pero ¿a qué nos condujo el diseño y desarrollo del Taller Vivencial Violencia y Dignidad? Metodológicamente, al campo de la investigación comprensiva y a una cultura por la no violencia y la dignificación, pues representó un acto conversacional en el que asumimos que el discurso es lenguaje en acción y una forma performativa porque no sólo describe, sino que, mediante la descripción-narración, se construye (diciendo/transformando).

Si bien es cierto que las palabras no son los hechos, sí ayudan a debatir sobre lo que hacemos, decimos o callamos entre nosotros. Por ello, la ambigüedad del lenguaje nos exige prudencia y mesura, porque su norma de uso no viene desde afuera, sino desde el lenguajear y emocionar, desde la misma acción comunicativa.

Por otra parte, es importante señalar que aunque las historias y las narrativas fueron trabajadas y presentadas de manera fidedigna, los nombres de las usuarias (como las llaman en el albergue) que participaron en este ejercicio se cambiaron para resguardar su identidad; por lo que para fines de lectura, se usaron nombres ficticios, situación de la que estuvieron enteradas las mujeres y dieron su consentimiento.

Sobre las mujeres que compartieron su historia de vida

Las 22 mujeres que participaron se encuentran en un rango de edad de 19 a 40 años, la mayoría juntadas, muy pocas casadas pero casi todas madres. Sus historias nos permitieron acercarnos y reunir algunos de los acontecimientos más significativos de sus vidas; hechos que las marcaron y que, a través del diálogo y la memoria, se han logrado reconstruir. A continuación presentamos nueve fragmentos de esas historias de vida que nos dan cuenta justo de la singularidad de los momentos en que la violencia se hizo presente y se instauró en su cotidianidad.

Sandra, con su peculiar sonrisa y siempre cercana a su hijita (en sus brazos o a su lado en su pequeña carriola), era distinta a las demás, pues siempre estaba contenta. El ánimo iluminaba su rostro aun cuando un oscuro velo cubría su futuro, pues era inminente el diagnóstico médico que le anunciaba la separación de su hija, quien padecía hidrocefalia; no obstante, dejaba ver sus inmensos deseos de seguir luchando contra todo pronóstico.

Su historia de maltrato está directamente relacionada con el momento en que se supo embarazada. La noticia fue recibida por su pareja con desagrado y molestia. Vivió un embarazo triste, fue constantemente agredida por su cónyuge. Con el nacimiento de su pequeña Laura, las cosas se pusieron peores, su pareja no quería hijos (porque sabía de los antecedentes genéticos de hidrocefalia en su familia), no estuvo presente en el momento del nacimiento; en realidad no estuvo nadie. “Estuve sola, completamente sola y triste”, recuerda.

Su hija Laura (nombrada así por su abuelita, quien cuidó de ella cuando niña) nació entre el asombro, el impacto y, desafortunadamente, también entre el rechazo. El mismo día del alumbramiento de su pequeña hija, Sandra se encontraba aturdida, no entendía bien qué pasaba. Doctores y enfermeras iban y venían pero nadie le decía nada, sólo observaban a la niña, comentaban entre ellos y salían. Cuando la vio por primera vez sabía que algo era diferente, pero sus ojos de madre no percibían qué era. A partir de ese momento sus recuerdos no se centran en los golpes físicos, sino en algo que desgastaba su alma y era aún más doloroso y violento: el rechazo, el menosprecio hacia su pequeña hija.

Francisca, mujer de 23 años, que habla poco, que en su andar ha pensado en quitarse la vida ya varias veces, se ha autoagredido, ha rasguñado su cuerpo o ha cortado la cara, piernas e ingle. En esta ocasión ella viste una falda corta que deja al descubierto sus piernas y cicatrices de grandes y profundas heridas.

Paquita, así le gusta que le digan, vive moviéndose entre brotes de ánimo y terribles depresiones, siempre con la idea de quitarse la vida, situación que comparte con sus cuatro hijos.

La violencia la vivió desde su noviazgo, aunque dice que no parecía ser algo importante. “Yo creía que así vivían todas las mujeres, que era algo normal”, expresa.

Glenda, con su inocencia de niña, que se mira en sus redondos ojos, nos pide que la llamemos Glen. Lo que más le gusta es cortar el cabello y peinar a sus compañeras.

Su historia de violencia inició al día siguiente de ser “robada”. La razón: no sabía planchar; el pantalón le quedó brillante y eso ameritó una bofetada por

parte de su pareja antes de irse a trabajar y una paliza cuando regresó. No nos dice de las lágrimas, del dolor, ella sólo insiste: “Desde un principio yo le dije que no sabía planchar”.

El maltrato y los golpes se quedaron a vivir en su casa, los motivos sobaban: la suegra, las cuñadas, la comida, la ropa, la falta de dinero, la infidelidad, en fin. No obstante, no podía huir, no sabía cómo dejar atrás tantos sueños, como la prometida y ansiada ceremonia después de varios años: un matrimonio por la iglesia (promesa hecha al iniciar su relación). De ese día, el recuerdo que guarda es amargo y doloroso.

Miriam, una bella joven de 20 años, casada, tiene un hijo de tres años. Mujer que en su palabra se muestra determinante y decidida a dejar atrás su vida pasada, su pueblo, su casa, un marido celoso, infiel y violento, una madre castrante y un padre ausente. Ahora quiere mirar un horizonte iluminado. “No sé si algún día volveré, pero hoy no, hoy quiero ser feliz”, refiere, mientras baja la mirada y se le quiebra la voz.

Se alejó llevando en su corazón la valentía de una mujer que tiene la firme intención de empezar de nuevo, que cree en la vida y en que algo mejor la espera. Habla de los golpes en su cuerpo, de la prominente cicatriz en su brazo izquierdo, de los jalones de cabellos, bofetadas y patadas, dice que tarde o temprano desaparecerán y aunque dejan marcas, siempre se puede volver a empezar.

Un día decidió escapar: “Ya era mucho. Yo quiero salir a trabajar, estudiar, quiero hacer otras cosas...”. Ahora Miriam ha dejado su pueblo, ha decidido escapar con su pequeño en brazos. ¿Qué pasará?

Lucía, con una apariencia de niña, se muestra frágil y delicada. Tiene apenas 19 años, un cuerpo delgado y un rostro dolorido y apagado: “Yo no sufro por violencia física. Yo sufro por violencia emocional. Él me cambió por una más joven, me rompió el corazón, estoy muy triste”.

Ella llegó cargando a una bebé de cuatro meses y una niña de tres años. En su cuerpo aún se dibujaba un pequeño vientre. Sus emociones se mezclaban con la depresión posparto, la conciencia de su nuevo cuerpo y el desencanto de su también joven pareja.

Lucía lograba desdibujar su sufrimiento cuando en algunas sesiones se motivaba el autocuidado y se maquillaban; ella insistía en que era necesario depilar sus cejas, después de delinear sus grandes ojos. Esta actividad la desempeñaba con particular habilidad y placer; la emocionaba mucho.

Tristemente, Lucía no resistió estar fuera de su casa y, a los pocos días, regresó al lado de su pareja.

Manuela, una mujer grande y fuerte, dejaba ver su fortaleza al burlarse de los dolores del parto, de los dolores de las enfermedades, de los golpes del marido, de los golpes de la vida. A todos sus relatos les encontraba un toque simbólico y mágico: que si las grandes orejas de su hijo, que la manera en cómo nació, que el helado que se comió antes de dar a luz. Pero lo más significativo en su personalidad era la manera en que asumía su maternidad. Afirmaba: “No eran los golpes... Eso qué... Era mi hija, mi hija me preocupa” (una niña de 12 años, alta y delgada).

Su odisea empieza el día que supo que debía pedir ayuda, no por una situación de violencia, no por ella, sino para su hija. Buscó por algún tiempo

la manera de salir de su casa y sólo tenía en mente que sería la única forma de proteger a su hija de una posible violación por parte de su pareja y padre de la niña. Nos cuenta con un tono que aún refleja coraje. “Empecé a darme cuenta que mi marido la buscaba para tocarla y así un día me decidí ir a buscar ayuda”.

Un día muy temprano se apuró a hacer su quehacer, tener la comida lista y salir rápidamente a buscar a su hija a la secundaria para ir a pedir ayuda. No fue nada fácil, las personas con las que acudía le decían: “No te podemos ayudar, busca en otro lugar”, “No le busque señora, mejor regrese a su casa”. Así, durante días fue y vino entre oficinas y dependencias. Por las tardes, rápidamente volvía a casa para que su marido no notara que había salido. Cada día era más difícil regresar porque significaba volver a ser testigo silencioso del constante acoso hacia su hija. Finalmente, le confirman: “No hay nada para proteger a tu hija. Se te puede ayudar a ti pero sólo si vienes golpeada, es necesario que se vean las marcas”. Ambas tuvieron que esperar a que el marido estuviera lo suficientemente molesto y agresivo para que la golpeará: “Ahora sí ni las manos metí”, dijo. Gracias a los golpes que marcaron su cuerpo en ese momento pudo solicitar ayuda para su protección y alejar a su hija de su marido.

Carmen era una mujer callada, siempre con “un nudo en la garganta”, como ella decía, haciendo evidente que no podía hablar, que sentía algo muy pesado en su pecho, que las palabras se le atoraban en la garganta. Después de algunos días, Carmen se sintió fuerte para hablar. Fue capaz de narrar y compartir en dos horas, una parte de su vida, más de 10 años, tiempo en el que la violencia estuvo presente en todas sus expresiones.

Su marido había cambiado, parecía “enloquecido”, los golpes se hicieron recurrentes: “Yo me preguntaba: ¿Por qué los miércoles? No lo sé, no pensaba en eso”. Los pretextos no eran necesarios: “Recuerdo cómo al llegar la tarde empezaban las discusiones y los golpes con sus manos y con la chaira. Y después de los golpes me obligaba a hincarme y pedirle perdón, porque él insistía que yo era la culpable de todo”. Aunque a veces era golpeada todos los días, casi como un acto religioso, cada miércoles se repetía la escena. Ella se sigue preguntando: “¿Por qué los miércoles?”.

Marta es una mujer que siempre está cansada, harta, distante y ausente de todo y de todos, de sí misma, de sus cinco hijos, pero sobre todo de su pequeñita de apenas cuatro meses. A Marta le dolía su realidad, no quería verla, por eso siempre tenía un abrumador sueño y adonde llegaba se dormía.

Ella era una mujer atormentada por su aspecto físico, por no poder decir a los demás lo que sentía, por el miedo, por haberse equivocado. No le era fácil moverse en su inmenso cuerpo. Las pocas veces que sonreía pretendía esconderse y hacerse diminuta encogiendo sus hombros y bajando la cabeza. Ella dejaba ver una conciencia de niña ingenua y temerosa atrapada en un cuerpo de mujer adulta. Un día se la encontró en una barda con la mitad de su cuerpo colgando, completamente decidida a terminar con su vida.

Marta estaba harta de su vida, no entendía cómo había llegado hasta ahí e insistía con la misma frase en todas sus charlas: “Pero sí sabía planchar las camisas, no me tardaba en el trabajo, le di hijos. ¿Qué más quería?”.

Andrea, una niña pequeña y escurridiza de 19 años, pero que parecía una adolescente de escasos 14 o 15 años, no estaba casada ni tenía novio.

Andrea llegó al albergue por razones completamente diferentes a las de sus compañeras. Cuenta que fueron sus vecinos quienes la rescataron cuando la descubrieron colgada de un árbol: “Mis manitas ya estaban moradas, me dolían mucho”, recuerda.

Después de ser llevada al hospital, donde curaron sus heridas, la mandaron a un refugio: “Me dijeron que estaré aquí hasta que puedan procesar a mi hermano”. El agresor fue su propio hermano. Desde que tenía 16 años, él la acosaba. Un día, el agresor mató a Julia, su otra hermana, tiempo después raptó a Andrea por varios días y la violó repetidamente: “Mi hermano hace sus travesuras y no ha sido castigado”, es la frase que ella repite.

Cada una de ellas, sin importar los contextos sociales, económicos y culturales, vivió diferentes manifestaciones de la violencia, generalmente ejercida por sus parejas o por algún integrante varón de su familia. En estas historias conocimos vidas diferentes y singulares, las cuales respondían a particulares circunstancias y factores como la edad, la familia, el lugar de residencia y las creencias, pero sobre todo en razón de su propia capacidad de resiliencia y toma de decisiones. No obstante la singularidad de su circunstancias biográficas, las palabras coincidían, se compartían ciertas vivencias, detalles, maneras y formas de decir sus silencios, dolores, soledades, abandonos, desesperanzas y, por supuesto, un sentimiento inapalabrable pero presente, de alguna manera, en la mayoría de ellas, el inasible e indescriptible síndrome del corazón roto.

Para finalizar, es necesario precisar que toda reflexión científica de manera abierta u oculta se realiza a partir de ciertas concepciones, ya sean éstas sobre la realidad, qué significa conocer y cómo alcanzar conocimiento, la relación individuo-sociedad o lo que es o no correcto, entre otros. Son precisamente estas concepciones las que definieron el horizonte de visibilidad de esta reflexión, la mirada, es decir, los problemas y preguntas planteados, lo que se vislumbró y lo que quedó oculto, así como la manera de hacer y de decir. Por ello, es importante señalar que la propuesta se sustentó en la epistemología de estudios para la paz.



Fuentes consultadas

- Albergue y/o Refugio Temporal para Mujeres, sus Hijas e Hijos en Situación de Violencia de Toluca (2012), “Modelo de atención del Albergue Temporal para Mujeres en Situación de Violencia, Toluca”, presentación en Power Point.
- Amnistía Internacional (2011), “Datos sobre la violencia contra las mujeres y las niñas en el mundo”, en http://www.es.amnesty.org/uploads/media/Dossier_Violencia_de_Genero_01.pdf, fecha de consulta: 30 de junio de 2012.
- Bauman, Zygmunt (2004), *Amor líquido: sobre la fragilidad de los vínculos humanos*, FCE, México.
- Berger, Peter y Tomas Luckman (1986), *La construcción social de la realidad*, Amorrortu, Argentina.
- Bourdieu, Pierre *et al.* (1991), *El oficio del sociólogo*, Siglo XXI Editores, México.
- Bourdieu, Pierre (1999), *La miseria del mundo*, FCE, México.
- Cuestiones esenciales sobre género, 1 Conceptos básicos* (2006), Le Monde selon les femmes-ACSUR/Las Segovias, Bélgica.
- INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática) (2008), *Situación de la violencia en las mujeres de Sonora. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH 2006*, INEGI, México.
- Instituto Vasco de la Mujer-Consejo Superior de Cooperativas de Emakunde (1988), *El lenguaje, más que palabras. Propuestas para un uso no sexista del lenguaje*, Instituto Vasco de la Mujer-Emakunde, Bilbao.

- Jimeno, Myriam (2007), “Lenguaje, subjetividad y experiencia de la violencia”, en *Antípoda, Revista de Antropología y Arqueología*, núm. 5, julio-diciembre, Universidad de los Andes Bogotá, Colombia, pp. 169-190.
- Krueger, Richard (1991), *El grupo de discusión: guía práctica para la investigación aplicada*, Pirámide, Madrid.
- Maturana, Humberto (1984), *El árbol del conocimiento, las bases biológicas del entendimiento humano*, Lumen, Argentina.
- Meana Suárez, Teresa (s/a), *Porque las palabras no se las lleva el viento*, Ayuntamiento de Quart de Poblet, Valencia.
- Merleau-Ponty, Maurice (1975), *Fenomenología de la percepción*, Península, Barcelona.
- ONU Mujeres (2010), “Datos y cifras mundiales sobre las mujeres”, en http://www.unwomen.org/OnWomen_20100702_es.pdf, fecha de consulta: 24 de septiembre de 2012.
- Schütz, Alfred (1974), *Estudios sobre la teoría social, Escritos II*, Amorrortu, Argentina.
- ____ (1995), *El problema de la realidad social*, Amorrortu, Argentina.
- ____ (1999), *La construcción significativa del mundo social, introducción a la sociología comprensiva*, Paidós, México.
- UAEM (Universidad Autónoma del Estado de México) (2002), *Encuentro Internacional de Género*, UNIFEM-INEGI-SER, Aguascalientes, México.
- UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) (2000), *Innocenti Digest*, núm. 6: La violencia doméstica contra mujeres y niñas, Centro de Investigaciones Innocenti de UNICEF, Florencia.
- Vizcarra Bordi, Ivonne (2002), “La institucionalización de la equidad de género en el Estado de México y la economía política feminista”, en *Reflexión Política*, año 4, núm. 8, UNAB, Colombia / *Convergencia*, núm. 30, UAEM, México, pp. 79-95.
- Zambrano, María (1994), *El hombre y lo divino*, FCE, México.

Agradecimientos

Hacemos patente nuestro reconocimiento y agradecimiento al Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social por permitirnos desarrollar el proyecto Violencia y Dignidad, financiado por el Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en Entidades Federativas PAIMEF 2012, el cual comprende el Taller Vivencial Violencia y Dignidad.

Agradecemos a todas las mujeres mexiquenses que hicieron posible este proyecto. Cada mujer retratada, gráfica o discursivamente, nos permitió conocer una parte significativa no sólo de su persona y situación biográfica, sino de la vida de una gran mayoría. Gracias a todas ellas por compartir con nosotros fragmentos de su vida, sus dolores, sus experiencias, sus anhelos, su inquebrantable optimismo para seguir adelante por ellas y por sus hijas e hijos, por una esperanza.

De igual manera, agradecemos el apoyo brindado por el Albergue y/o Refugio Temporal para Mujeres, sus Hijas e Hijos en Situación de Violencia de Toluca a cargo del CEMYBS, y por dejarnos entrar a sus instalaciones y compartir sus haceres.

Finalmente a todas aquellas personas que de una u otra manera se fueron involucrando y apoyando durante la realización del proyecto.



Créditos

Coordinación general

Rosalba Vera Núñez

Coordinación técnica y concepto editorial

H. E. Arte y Cultura S.A. de C.V.

Talleristas

Ivonne Vizcarra Bordi

Patricia Romero Arce

Video

Georgina Yelena Espinosa Pérez

Fotografías

Luz del Alba Velasco (pp. 76, 92, 114 y 119).

Georgina Yelena Espinosa Pérez (pp. 8, 14, 17, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 70, 72, 74, 78, 80, 83, 84, 86, 89, 90, 95, 98, 101, 102, 104, 105, 108, 111, 112, 116, 117, 120, 125, 126, 128, 131, 133, 134, 136, 144, 162, 166, 168 y portada).

Textos

Patricia Romero Arce

Ivonne Vizcarra Bordi

Johanna Aguilar Noguez

Natalia Ix-Chel Vázquez

Rosalba Vera Núñez

Cuentos

Laura Zúñiga Orta

Portada

Irma Bastida Herrera

Formación

Elizabeth Vargas Albarrán

Rogelio González Pérez

Cuidado de la edición

Cristina Baca Zapata

Ada Villanueva Ramírez

Sofía Soares



Entre la violencia y la dignidad: experiencias de vida
se terminó de imprimir en xxxxxx de 2015, en los
talleres gráficos de xxxxxxxxxxxxxxxx, ubicados en
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx. La edición consta de 1000
ejemplares. Para su composición se utilizaron las familias
tipográficas *Adobe Caslon Pro* y *Helvetica Neue LT Std*.