

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MUJERES MALTRATADAS: LA PERCEPCIÓN DEL PROCESO POR PARTE DE LAS MUJERES

## COPING STRATEGIES IN BATTERED WOMEN: WOMEN'S PERCEPTION OF THE PROCESS

Miracco, Mariana Carolina<sup>1</sup>; Rutzstein, Guillermina<sup>2</sup>; Lievendag, Leonora<sup>3</sup>;  
Arana, Fernán Guido<sup>4</sup>; Scappatura, María Luz<sup>5</sup>; Elizathe, Luciana<sup>6</sup>; Keegan, Eduardo<sup>7</sup>

### RESUMEN

El objetivo del presente estudio es analizar aquellas estrategias de afrontamiento presentes en las mujeres que sufren violencia doméstica. Se diferencian las estrategias que resultarían disfuncionales de aquellas funcionales o adaptativas por su impacto en la salud y en la calidad de vida de las mujeres. Se presentan los resultados de una primera exploración cualitativa acerca de estas estrategias en nuestra población. La metodología se basó en entrevistas en profundidad a 8 mujeres que se encuentran en proceso de afrontamiento o que ya han superado la situación de violencia en su pareja. Asimismo, se utilizó la observación de dinámicas de grupos de autoayuda específicamente orientados a esta conflictiva. La muestra total estuvo conformada por 12 mujeres de entre 35 y 69 años, asistentes a centros especializados en la problemática. Los resultados destacan la relevancia del apoyo psicosocial para el afrontamiento adaptativo de esta problemática.

### ABSTRACT

The present paper analyzes the coping strategies of women who suffer intimate partner violence. Maladaptive and adaptive strategies are differentiated on the basis of their impact on health and quality of life. The results of a first qualitative exploration of these strategies in our population are presented. The methodology was based on in-depth interviews to 8 women who were coping with or had already overcome violence in their couple. The dynamics of self-help groups specifically oriented to this issue have been observed as well. The total sample was formed by 12 women, whose age ranged from 35 to 69, attending to centers specialized in domestic violence. Results highlight the relevance of psychosocial support for an adaptive coping.

### Key words:

Domestic violence - Strategies - Coping

### Palabras clave:

Violencia doméstica - Estrategias - Afrontamiento

<sup>1</sup>Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Becaria Interna Doctoral tipo I del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Investigadora Becaria del Proyecto UBACyT (P031): "Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos y su relación con el malestar psicológico, percepción de calidad de vida y rendimiento académico". Ayudante de Trabajos Prácticos de Primera de la 2ª Cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapia - Psicoterapias, Emergencias e Interconsultas, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. E-mail: mmiracco@psi.uba.ar

<sup>2</sup>Doctora de la Universidad de Buenos Aires, en Psicología. Profesora Adjunta Regular de la 2ª Cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapia - Psicoterapias, Emergencias e Interconsultas, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Directora del Proyecto UBACyT (P803): "Imagen corporal y trastornos alimentarios en estudiantes de ballet". Investigadora Formada del Proyecto UBACyT (P031). E-mail: guillermina.rutzstein@gmail.com

<sup>3</sup>Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Profesora Adjunta Regular de la 2ª Cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapia - Psicoterapias, Emergencias e Interconsultas, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Investigadora del Proyecto UBACyT (P803). E-mail: leolievendag@gmail.com

<sup>4</sup>Idem 1. E-mail: fermanarana@gmail.com

<sup>5</sup>Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Investigadora de apoyo del Proyecto UBACyT (P803). Ayudante de Trabajos Prácticos de Primera de la 2ª Cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapia - Psicoterapias, Emergencias e Interconsultas, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. E-mail: luzscappatura@hotmail.com

<sup>6</sup>Licenciada en Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Becaria Interna Doctoral tipo I del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Investigadora Becaria del Proyecto UBACyT (P803). Ayudante de Trabajos Prácticos de Primera de la 2ª Cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapia - Psicoterapias, Emergencias e Interconsultas, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. E-mail: lucianaelizathe@yahoo.com.ar

<sup>7</sup>Doctor de la Universidad de Buenos Aires, en Psicología. Licenciado en Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Profesor Titular Regular de la 2ª Cátedra de Clínica Psicológica y Psicoterapia - Psicoterapias, Emergencias e Interconsultas, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Profesor Titular Asociado a/c Teoría y Técnica de la Terapia Cognitivo-Comportamental. Director del Proyecto UBACyT (P031). E-mail: ekeegan@psi.uba.ar

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo forma parte de un proyecto de investigación realizado en el marco de una Tesis Doctoral financiada por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)<sup>1</sup>, con sede en el Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Su principal objetivo consiste en indagar acerca de la relación entre los recursos de afrontamiento y el desarrollo del trastorno por estrés postraumático (TEPT) en mujeres que sufren violencia doméstica. Se orienta a la identificación de estilos y estrategias de afrontamiento, tanto adaptativos como desadaptativos, así como su relación con la severidad de la sintomatología de TEPT, altamente prevalente en esta población. Asimismo, se exploran los sistemas de creencias que favorecerían la utilización de recursos de afrontamiento adaptativos en las mujeres que sufren esta problemática.

En este trabajo se van a presentar los resultados de las observaciones realizadas en un grupo de autoayuda, y las entrevistas en profundidad a mujeres que asisten a centros especializados en esta temática. El análisis de los resultados se realizó sobre la base de los lineamientos de Lazarus y Folkman (1986) acerca del afrontamiento, y de investigaciones sobre el tema llevadas a cabo específicamente en este tipo de población. La metodología empleada fue de corte cualitativo, dada la relevancia de la percepción subjetiva del proceso de afrontamiento para un abordaje efectivo de esta problemática. Se consideró importante en esta etapa del proyecto de investigación rastrear aquellas estrategias que consideran positivas las mismas mujeres implicadas en esta situación. La muestra estuvo compuesta en total por 12 mujeres de entre 35 y 69 años de edad. 8 de ellas fueron entrevistadas en profundidad, y el resto formó parte de las observaciones realizadas en diversos encuentros de un grupo de autoayuda orientado a la problemática. Todas las participantes brindaron su consentimiento informado, luego de que se les explicaron los objetivos y procedimientos del estudio.

## VIOLENCIA DOMÉSTICA Y SU AFRONTAMIENTO

Ha habido un creciente interés en el campo de estudio de la violencia doméstica en el análisis de los modos en que las mujeres afrontan dicha problemática. El incremento en este interés se focaliza en los modos propios en que las mujeres intentan lidiar con la violencia doméstica y que podrían resultar favorecedores de una salida saludable de dicha situación. Los intentos por salir del vínculo de maltrato o modificarlo parecen ser múltiples. Si bien diversos autores han dado cuenta de los intentos realizados por las mujeres para lidiar con

esta situación (Barnett, 2000, 2001; Kocot y Goodman, 2003), recientes trabajos se han focalizado en aquellas estrategias que podrían estar orientadas a una salida saludable de la misma (Cluss y otros, 2006; Moe, 2007; Ansara y Hindin, 2010). En nuestra población, en particular, se han analizado aquellas estrategias consideradas positivas desde la perspectiva de los profesionales que abordan esta problemática (Miracco, Arana, Scappatura, Rutzstein y Keegan, 2009).

Ahora bien, evaluar el afrontamiento de la situación por parte de las mujeres que sufren esta problemática obliga a considerarlo en el contexto de nuestra sociedad en su conjunto. Desde esta perspectiva, resulta llamativo que recién en 1993 la Conferencia Mundial de Derechos Humanos haya adoptado la Declaración de Viena, reconociendo los derechos humanos de las mujeres como parte de los derechos humanos universales, contemplando la violencia de género y la necesidad de su eliminación (Andrés Domingo, 2004). El hecho de que este reconocimiento sea tan reciente pone de manifiesto algunas cuestiones. Por un lado, que esta problemática se asienta en un contexto que histórica y socialmente ha naturalizado ciertas pautas vinculares y expectativas en cuanto a los roles de género que recién actualmente se están reconociendo como un "problema". Dichas pautas y expectativas se manifestarán en creencias explícitas y sobre todo implícitas, inculcadas mediante los procesos de socialización (Ruiz-Jarabo Quemada y Blanco Prieto, 2004). Ciertos mitos acerca de los roles femenino y masculino y acerca de la violencia en la pareja, fundados en la estructura patriarcal de nuestra sociedad (Levy, 2007), hacen que al abordar esta problemática nos demos cuenta de que la misma representa una confluencia compleja de variables que atañen al núcleo mismo de nuestras identidades, como hombres y mujeres.

Así lo intentan poner de manifiesto recientes campañas y políticas de difusión en nuestro país, en el cual en el 2009 se sancionó la Ley de Protección Integral para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (ley n° 26.485). Son evidentes los esfuerzos crecientes orientados a la concientización de esta problemática por parte de la población, aunque los expertos coinciden en que esto aún no se materializa en políticas concretas que garanticen tanto su adecuado abordaje para toda la población afectada, como los recursos para promover su prevención de manera integral (por ejemplo, desarrollando programas adecuados en el ámbito escolar) (Galván, 2010).

Las muertes vinculadas a la violencia doméstica que han sido de público conocimiento en nuestro país, recientemente han favorecido la difusión en los medios de ciertos dispositivos de abordaje que vienen funcionando desde hace un tiempo, y que registran un aumento en el número de casos, como por ejemplo los grupos de autoayuda, a los cuales nos abocaremos a continuación.

<sup>1</sup>Proyecto de tesis doctoral de la primera autora: "Recursos de afrontamiento, estrés postraumático y creencias en mujeres maltratadas". Beca CONICET de Postgrado Tipo I. Director: Prof. Dr. Eduardo Keegan.

## LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En un centro público dependiente de la Dirección de la Mujer del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, funciona un grupo de autoayuda coordinado por tres mujeres que han sufrido en el pasado este tipo de maltrato, llamado “*Grupo de Mujeres Sobrevivientes*”. Entrevistamos a sus coordinadoras para conocer su percepción acerca de este dispositivo y sus posibles implicancias para el afrontamiento de esta problemática. “*Las pares tenemos nuestra sabiduría y nuestras maneras de contención. Creemos que la única o, mejor dicho, la principal salida son los grupos de autoayuda*”. Estas mujeres, asimismo, acompañan e impulsan la conformación de otros grupos de este tipo, asesoran a diversas organizaciones no gubernamentales y dan testimonios a la policía metropolitana.

Al preguntarles a las coordinadoras de este grupo de qué manera piensan que ayuda el mismo en el afrontamiento de esta problemática, destacan el hecho de escuchar a las mujeres sin culpabilizarlas, algo que suele suceder en su entorno y en la sociedad en general. *Desinvisibilizar* la violencia y responsabilizar al varón son señalados como parte fundamental de este proceso, así como el generarles confianza, dado que las mujeres llegan con mucha vergüenza y miedo a este tipo de dispositivos. Efectivamente, en las dinámicas de los encuentros grupales puede observarse el énfasis en el fortalecimiento de la autoestima, en la importancia del desarrollo personal y la oportunidad de crecimiento que representa encontrarse en este momento de sus vidas, y haberse acercado al taller luego de lo que vienen sufriendo, la mayoría, desde hace años. Los diversos temas tratados parecen surgir de manera espontánea, sin una planificación deliberada, en un clima de confianza y horizontalidad.

Asimismo, puede observarse en las intervenciones realizadas, el énfasis en la resolución de los problemas y obstáculos concretos con los que estas mujeres deben lidiar (económicos, de vivienda, legales, respecto de los hijos). Se propicia la búsqueda de alternativas y la potenciación de los recursos disponibles, al tiempo que se cuestionan ciertos mandatos sociales y religiosos. El ciclo de la violencia es señalado una y otra vez en aquellas mujeres que se encuentran en el proceso de búsqueda de la salida, con la ambivalencia y el conflicto que esto conlleva. Se observa la dinámica implícita en aquellos momentos de “tranquilidad” o “calma” que preceden generalmente a un estallido de violencia. Además, el grupo provee información sobre derechos y recursos disponibles en la ciudad.

Respecto de los procesos positivos que tendrían lugar en este dispositivo, y de su mantenimiento, se afirma que “*los sostienen, aunque no estén acá. Tal vez, la primera vez ya se llevaron pautas de organización, una base de apoyatura. Es un espacio de contención, de*

*compañía permanente. Yo, por ejemplo, cuando estaba por hacerle la denuncia, me dio miedo y sentí la mirada del grupo. Después el aplauso del grupo, cuando lo logré. Eso es algo que aún conservo, eso me sostuvo.*” El “compromiso” con el grupo, y al mismo tiempo reconocer la ambivalencia y la dificultad en la toma de decisiones parecen facilitar el proceso. Puede observarse que las coordinadoras comparten los propios sentimientos, creencias y expectativas previas, visibilizando los logros de las mujeres asistentes, y generando un clima de confianza y complicidad. También se utiliza mucho el humor como recurso.

Se analizarán a continuación todas estas observaciones a la luz de los estudios de Lazarus y Folkman acerca de los procesos de afrontamiento. Diferenciaremos también las estrategias disfuncionales de aquellas que resultarían adaptativas o positivas, desde la perspectiva de las mujeres entrevistadas.

## EL CONCEPTO DE AFRONTAMIENTO

El afrontamiento implica un proceso orientado a lidiar con aquellas situaciones que ponen a prueba nuestros recursos. Tal como Lazarus y Folkman lo definen, el término *afrontamiento* hace alusión a “*aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo*” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164).

Tomamos esta definición ya que denota la complejidad del concepto al incluir, por un lado, las variables relacionadas con la situación y el contexto específicos; por el otro, la relevancia de las variables personales así como de los recursos disponibles. Se analizarán todos estos aspectos ligados a la situación de maltrato en la pareja. Por último, dicha definición destaca el carácter dinámico del proceso de afrontamiento. En este sentido, el tiempo es una variable crucial y en nuestro objeto de estudio veremos su importancia para comprender los intentos que realizan las mujeres por afrontar esta problemática.

Las respuestas de afrontamiento pueden distinguirse en dos categorías fundamentales: la *aproximación* y la *evitación*, en relación con la amenaza que entrañe una situación específica (Rodríguez Marin, Pastor y López Roig, 1993; Roth y Cohen, 1986). Así, veremos que algunas de las estrategias empleadas por las mujeres maltratadas se orientan hacia dicha situación en tanto problema a resolver, mientras que otras apuntan a evitarla por diversos medios, intentando así aliviar las emociones negativas implicadas en la misma.

En este sentido, Lazarus y Folkman (1986) diferencian dos *funciones* principales del afrontamiento: el afrontamiento dirigido al *problema* y el afrontamiento dirigido a la *emoción*, las cuales serán explicadas a continuación. El **afrontamiento dirigido al problema** incluye estra-

tegias tanto orientadas a la resolución del mismo (comenzando por su definición, la búsqueda de soluciones alternativas, su elección y aplicación) como aquellas estrategias relativas al propio sujeto en relación con el manejo del problema (por ejemplo sus motivaciones, aprendizajes, etc.). Las *reevaluaciones cognitivas* dirigidas al problema formarían parte de estas estrategias, como se retomará más adelante.

El **afrontamiento dirigido a la emoción**, por su parte, implicaría una modificación en el modo de concebir la situación afectivamente, sin que ésta cambie objetivamente. Comprende "*procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los acontecimientos negativos*" (Lazarus y Folkman, 1986 p.173). Según los autores, este tipo de afrontamiento sería puesto en juego para mantener la esperanza, negar los hechos negativos y sus consecuencias, para no tener que asumir el peor desenlace o para desestimar su importancia.

Estos dos tipos de estrategias se influirían mutuamente, pudiendo facilitarse u obstaculizarse entre sí.

### RECURSOS PARA EL AFRONTAMIENTO

Los recursos son conceptualizados como factores multidimensionales, que preceden e influyen en el afrontamiento, interviniendo en la respuesta de estrés y pudiendo incluso neutralizar sus efectos. Lazarus y Folkman (1986) enumeran los siguientes recursos: salud y energía, creencias positivas (por ejemplo, en cuanto al locus de control), técnicas para la resolución del problema (que incluyen el contar con habilidades para obtener información, analizar las diversas situaciones, evaluar alternativas, anticipar posibilidades y opciones para lograr los resultados deseados), habilidades sociales, apoyo social, recursos materiales.

Habría ciertas limitaciones para la utilización de los recursos disponibles, relacionados con condicionantes *personales*, vinculados a valores, creencias y compromisos. En esta problemática, resulta clave este aspecto dado que afecta al núcleo de un proyecto personal y familiar: la pareja. El fracaso en dicho proyecto implica emociones difíciles de aceptar. Los valores tradicionales en cuanto al rol de la mujer como sostén emocional de la familia y responsable de su bienestar juegan un rol importante en los intentos por evitar una separación del agresor. Así, la intensidad de estos compromisos determinará el grado de vulnerabilidad psicológica de las mujeres frente al estrés que implica su amenaza.

En cuanto a las creencias como recursos, la capacidad que crea tener la mujer para controlar aquello que está sucediendo resulta sumamente influyente, ya que ésta se manifestará en creencias que pueden facilitar u obstaculizar la búsqueda de ayuda.

Por otra parte, se incluyen condicionantes *ambientales*, como por ejemplo el grado de amenaza. Desde esta perspectiva, los episodios de violencia llegan en muchos casos a ser severos, de manera que las mujeres están expuestas a eventos ambientales que impactan gravemente en su capacidad para responder ante los mismos y procesarlos cognitivamente y emocionalmente.

Cabe mencionar además que en este contexto la evaluación de la amenaza se complejiza. Más allá de la gravedad objetiva de los episodios, la amenaza puede resultar ambigua, en parte por creencias arraigadas socialmente (como aquellas que equiparan al "verdadero amor" con el sufrimiento: "*si me cela o me trata así es porque realmente me quiere, significa que le importo*"). Lazarus y Folkman (1986) han señalado la ambigüedad de la amenaza como un determinante clave en la evaluación de la misma, que hace más fácil la redefinición de la situación en términos que pueden no ser beneficiosos en este contexto, como los ejemplificados.

Por otra parte, las respuestas que reciban las mujeres cuando hablan de lo que les está sucediendo en diversos contextos, la forma en que se recibe la denuncia policial y otras respuestas del medio, también tienen importantes implicancias en el proceso de afrontamiento de esta problemática (Barnett, 2000).

Por último, la vulnerabilidad psicológica, como bien señalan Lazarus y Folkman (1986) no estaría sólo relacionada con un déficit en los recursos sino también con aquella relación que se establece entre la importancia asignada a las consecuencias de una situación determinada (por ejemplo, separarse, irse de la casa, realizar una denuncia policial) y los recursos disponibles para hacer frente a las potenciales amenazas implicadas en tales acciones.

### **Estrategias desadaptativas en mujeres maltratadas**

En este tipo de estrategias hallaríamos principalmente a las estrategias evitativas y pasivas. Friedman y otros autores (1988), citados por Leibovich, Schmidt y Marro (2002), vinculan la "evitación o escape" con estrategias generales que implican una evitación tanto conductual como cognitiva, mientras que en el afrontamiento pasivo, directamente no habría ninguna respuesta ante las demandas del entorno.

Las estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales dirigidas a reducir las emociones negativas, y no a cambiar la situación, podrían considerarse en este contexto como disfuncionales al "sostener el problema". Sin embargo, puede pensarse que dichas estrategias serían parte del proceso de cambio y hasta saludables para algunos momentos del mismo. El afrontamiento de esta problemática puede llevar mucho tiempo, de manera tal que las estrategias se van combinando en una dinámica compleja, acorde a la complejidad de las circunstancias que se deben afrontar en cada etapa del proceso. Por ende, aquí consideraremos disfuncionales

aquellas estrategias que carecen de la flexibilidad necesaria como para favorecer los cambios implicados en modificar la situación de sufrir violencia por parte de la pareja. En este sentido, las estrategias evitativas tales como beber alcohol, consumir drogas o no concebir lo que está sucediendo como un problema, interfieren claramente con las conductas tendientes a resolver la situación. De la misma manera, las estrategias pasivas, como el sometimiento a la conducta del agresor, perpetúan el problema.

Se observa que si bien estas estrategias pueden estar orientadas a disminuir el malestar, lo hacen a corto plazo. Mientras que a largo plazo el malestar no sólo se mantiene, sino que se incrementa. Justamente, se ha encontrado que las estrategias pasivas y evitativas se asociarían significativamente con la presencia de conductas suicidas. Se estima que dichas conductas estarían presentes en el 35 al 40% de las mujeres que sufren esta problemática, durante o luego de la finalización de la relación abusiva, tal como lo señalan Reviere y otros (2007). Los resultados cualitativos de este último estudio, mostraron que las mujeres suicidas evidenciaban menos estrategias adaptativas, estando mayormente orientadas a adaptarse al agresor, mientras que las mujeres no suicidas se focalizaban más en estrategias que contemplaban abandonar la relación y/o evitar sufrir más daño. Los mismos autores encontraron cuantitativamente en dicho estudio un mayor afrontamiento general en las mujeres que no habían intentado suicidarse, estrategias conductuales más eficaces en respuesta a la violencia, un uso más efectivo de los recursos disponibles, mayor uso del apoyo social y menor uso de drogas, en comparación con aquellas mujeres que sí habían intentado poner fin a su vida. Las implicancias de las estrategias puestas en juego por parte de las mujeres, así como la importancia de su abordaje, se hacen evidentes a la luz de estos hallazgos.

En este punto, resulta importante destacar, como bien lo desarrolla Barnett (2000), los obstáculos que estas mujeres encuentran al denunciar o simplemente hablar de este tema en diversos contextos, con la dificultad que conlleva llevar a cabo estas acciones en sí mismas (dada la intimidad del problema y las emociones ambivalentes asociadas, ligadas a su naturaleza cíclica). Estos obstáculos pueden interferir con la puesta en marcha de estrategias adaptativas que, según se ha señalado, estarían presentes en la mayor parte de las mujeres que sufren esta problemática (Sabina y Tindale, 2008), contrariamente a la evaluación social que las cree pasivas frente a la misma. En este análisis se ponen de manifiesto los valores y determinantes históricos de los roles de género así como los prejuicios que aún influyen en el complejo análisis de este tema.

### **Ejemplos de estrategias disfuncionales en las mujeres entrevistadas**

Presentaremos a continuación ejemplos de estas estrategias de acuerdo con los hallazgos de las entrevistas y observaciones realizadas.

- Estrategias pasivas: "aguantar" considerado como parte del compromiso asumido hacia la pareja. Surge el rol socialmente valorado de la mujer como condescendiente, paciente y sumisa. "Antes pensaba 'sí, me lo tengo que bancar, ellos trabajan y no se puede esperar nada más.'" "Aguantaba, me callaba para que no escuchasen los chicos."
- Justificación de la conducta del agresor: "muchas veces lo justificás. Que él es así, que es bruto...". "Pasó tantas cosas con su madre." "Es porque toma". Se observa, asimismo, una minimización del peligro y del riesgo asociado a los episodios de violencia.
- Creencias negativas, ligadas a una baja autoestima. "Sentía que otras pudieron pero que yo no iba a poder salir de esto." "Sentía que era culpa mía, que yo me lo buscaba."
- Aislamiento. "Encerrarme no me sirvió, te vas tragando el dolor, pensás por qué yo no puedo, no tengo el privilegio, el poder, para salir de esto."
- Creencia de que el agresor puede cambiar espontáneamente. La historia de la familia de origen, los mandatos recibidos y la dificultad en asumir el fracaso de un proyecto de vida y de pareja, se combinan con la preocupación por los hijos y su futuro. "Yo tenía la esperanza que él cambiase. Luché por no destruir la familia, el hogar, por no pasar por lo que mis padres pasaron, separados con otras familias incorporadas. Me imaginaba al lado de él en la vejez. Yo aguantaba, tenía esperanza. Si no hubiera pasado lo que pasó, quizá hoy estaría con él. O me hubiese matado, hubiera terminado internada." "Antes mis hijas eran chicas, yo no quería que queden a la deriva, sin comodidad, y aguantaba."
- Creencias ligadas a la culpa. Nuevamente, la historia biográfica tiene un peso, por ejemplo, en relación a las implicancias de la separación en los hijos. "Como yo no conocí a mi papá, siento culpa". También con respecto a las obligaciones y deberes como amas de casa, expectativas vinculadas al rol de la mujer. "Vivía pendiente de la hora, obsesiva con el orden de la casa."
- "Acostumbrarse". "Muchas veces hay que llegar a una situación límite para empezar a hablar, algo que te haga un clic". La manera insidiosa en que se instala el patrón vincular disfuncional, comenzando generalmente con la violencia verbal o psicológica, hace que la reacción frente a los primeros episodios de violencia física sean de confusión y perplejidad (Montero Gómez, 2001). Esto sumado a su naturaleza cíclica lleva a que se hagan esfuerzos para asimilar o resignificar lo sucedido en términos positivos, minimizando sus implicancias. Pero también se ha visto que percibirse en una situación crítica puede facilitar la toma de conciencia, gene-

rando la suficiente disonancia cognitiva como para que el individuo se confronte con la necesidad de revisar su sistema de creencias (Keegan, 2007).

- Creencias ligadas a la vergüenza. *“Es algo que duele, más la censura exterior, más vergüenza, más humillación. Que te digan “¿cómo te dejaste pegar?”, “mejor un mal acuerdo que un buen divorcio”, “vos te casaste para toda la vida”, “vos siempre tuviste un carácter insoponible, te peleabas con tus hermanos, con todo el mundo”. Los mandatos de la Iglesia, que es culpógena. La violencia como un destino.”* Creencias nucleares en relación a su valor personal, y a lo que puedan esperar de los demás, están implícitas en las evaluaciones que se hagan de la situación. Revisar y cuestionar ciertos mandatos implica recibir la desaprobación del entorno, lo que muchas veces refuerza el aislamiento, interfiriendo con el apoyo emocional, instrumental y tangible necesario para afrontar efectivamente este proceso.

#### **Estrategias adaptativas en mujeres maltratadas**

Entre ellas se encuentran aquellas estrategias que posibilitan un afrontamiento activo del problema, propiciando una salida o intentos de modificar la situación y de no sufrir más daño. La reestructuración de cogniciones disfuncionales, lograda a través de diversos medios, formaría parte de este tipo de estrategias, que a su vez habilitaría otras más conductuales, como por ejemplo, la búsqueda de información o de ayuda, la denuncia, etc. La búsqueda y obtención de información favorecerían una adaptación más saludable (Rodríguez Marin, Pastor y López Roig, 1993) así como un incremento en la percepción de control y en la expectativa de autoeficacia (Bandura, 1997).

#### **Ejemplos de estrategias adaptativas en las mujeres entrevistadas**

- Buscar ayuda, realizar la denuncia. *“No perdía la cabeza ni la rabia a pesar del dolor, pensaba en mi hija, en mi sobrina. Hice fuerza y disimulé, le mentí diciéndole que íbamos a buscar ropa y fuimos a hacer justicia, a buscar ayuda. Lo único que se me ocurrió fue llamar a mi hijo. El me instruyó, porque ya era gendarme, me dijo lo que tenía que hacer, que busque familiares, amigos para que sean testigos. Fuimos todos a la comisaría de la mujer.”*
- *“Busqué ayuda en la escuela, hablé con la maestra de una de mis hijas. Estaba cansada de embarazarme y sacármelo, siempre sola. Pensaba “¿por qué tengo que matar a una criatura?”. La maestra me preguntó qué me pasaba, pude confiar en ella y ella buscó ayuda, y de ahí me mandaron para acá (centro de asistencia a víctimas de maltrato doméstico). Pude abrirme y explicar todo el lío, que no podía salir sola. Y buscar a alguien que no sea de alrededor mío, porque los de la familia siempre tiran para mí, “largalo” me dicen siempre, y eso no me servía. Sentí que me entendían, que*

*me iban a ayudar. A mi me sirvió, y a mis hijos también.”*

- Lidar activamente con los obstáculos en el acceso a la Justicia. *“Siempre lo denuncié. A veces no te querían tomar la denuncia. Cuando fuimos al tribunal él lo negó todo, pasó el psicológico y me llamaron la atención a mí por falsa denuncia.”*
- Apoyarse en creencias religiosas: *“Perdí el conocimiento, sentía que mi mundo se rompía en pedazos. Dios me sostuvo”*
- Apoyarse en los vínculos interpersonales: *“Mi cuñado me dijo “contá conmigo”, era como un padre, un hermano mayor para mí.”*
- Rescatar su autodeterminación y firmeza. *“Me hice la promesa a mí misma de que nunca más. Me empezó como un odio hacia él”.*
- *“Tomé la decisión de sacarlo de mi vida. Muchos años estuve en el primer escalón”.*
- *“Quiere que yo deje el tema judicial, ahora estoy más convencida. Es un respaldo para mis hijos.”*
- *“Por más que estés enamorada decir que no a ciertas cosas. Por ejemplo ponerse firme para que él use preservativo, que es un derecho, que es el cuerpo de una. Yo siempre me sentí como que era una nena y que él tenía la razón. Después entendí que yo tenía derecho a elegir, cuándo tener relaciones, cuándo tener un hijo. Fijarte si te quiere, si del otro lado hay lo mismo que vos das”.*
- *“Trato de que él se haga más cargo de sus hijos y yo estar más tiempo con los más grandes. Exigirle. Yo antes esperaba. Ahora pido, no espero. Antes se me acumulaban las cosas, yo quería hacer todo”.*
- *“Sacarse la lástima, que confunde los sentimientos, pensar en frío. No se va a morir porque lo deje. Cuando la mujer dice no y pone el límite, su poder se diseca”.*
- *“Inventar” estrategias concretas para algunas situaciones. “Algo que me parece importante es que las mujeres en esta situación se armen de estrategias. Yo, por ejemplo, como él no quería que viniera acá, le decía: “el juez me mandó”. Buscar una autoridad de afuera, porque ellos la tienen con vos y nada más. Aunque sean mentiras, usarlas a favor tuyo, es una estrategia, así me respetó venir acá, y hoy puedo decirle que vengo porque yo quiero y no porque me manden.”*

En este último ejemplo puede observarse cómo una estrategia que en principio aparenta ser pasiva o de mera “supervivencia” (Miracco, Arana, Scappatura, Rutzstein y Keegan, 2009)- mentirle al agresor acomodándose así a sus mandatos-, se transforma en realidad en una estrategia que facilita la salida o modificación de la situación.

- Apoyarse en el cuidado de los hijos implicado en el rol maternal, y evaluar una situación como límite. *“Hice ese clic cuando tocó a mis hijas, ahí pensé ¿qué clase de amor es éste? El mío era incondicional, un apoyo, yo siempre estuve, y cuando yo lo necesitaba él no estaba, o eran “pavadas”. No era así, era lo que yo sentía, lo*

*tenía que respetar, sentir que yo valgo primero.” “Un día toqué fondo, le dije a L (referente barrial) “necesito ayuda”. Ya no daba más, no podía ni quería levantarme, bañarme, nada, yo nunca fui así.”*

- *“Pienso que mis hijos son sanos.” “Mi motor son mis hijos.”*
- *“También lo hago por mis hijos, lo tengo claro, me quiero separar y criarlos sola, bien. Tengo miedo que me reclamen, pero no es vida eso.”*
- *Hacer comparaciones. “Me empecé a dar cuenta, comparando, que otras mujeres también tenían un hijo discapacitado, y que en mi caso era toda mi responsabilidad, que yo la había parido mal. Pero me di cuenta que no es culpa de una, y no por eso me tengo que encerrar.”*
- *Iniciar una psicoterapia, ir a un grupo de autoayuda. “Acá terminé de superarlo. Un espacio real para contar todo lo que me pasó sin tabú, sacar todo lo de adentro, encontré mi espacio. Me sentía identificada, todas estaban en la misma, con un secreto en común, son cosas que no podés contar a cualquiera.” “Empezar el grupo me hizo sentirme más acompañada, más comprendida, no tan sola.” “Después de venir acá me di cuenta que no soy la única y que me entendían.”*
- *“El primer consejo que daría es no callarse. Buscar la salida, decir su problema, ir a un centro, a gente especializada, no más tabú de puertas adentro.”*
- *Focalizar la atención en el trabajo y en los demás. “Eludía la angustia con el trabajo, no le daba lugar a la depresión, estaba en contacto con la gente.” Podría pensarse en esta estrategia como evitativa, ya que implica el eludir las emociones y pensamientos inherentes a la situación dolorosa. Sin embargo, nuevamente destacamos la importancia de la flexibilidad en las estrategias. De hecho, en un caso como éste, la capacidad de trabajar y conectarse con los demás favorece el proceso de afrontamiento adaptativo de la situación.*
- *Pedir la exclusión del agresor del hogar. “Yo quiero que él se vaya de la casa”.*
- *Extraer valores positivos de la experiencia negativa y dolorosa. “Hice un aprendizaje a través del sufrimiento.” “Yo aprendí una cosa, que cuando me enoja, me enoja. No quiero saber más nada, no hay vuelta atrás. Ya no siento miedo ni culpa. Aprendí a poner los límites con él. Estoy aprendiendo a ser yo. Yo no puedo hacer por él.”*
- *“Soy yo. Desde que tomé la decisión soy libre como persona, sin que me estén mirando, teniendo que explicar, después de muchos años. Libre de hacer lo que yo quiero. Yo elegí tener a mis hijos. Ya no me afecta lo que él dice o hace.”*
- *Independizarse económicamente. “Quiero ponerme un quiosco en casa”.*

## DISCUSIÓN

En las campañas mediáticas orientadas a la prevención y erradicación de la violencia doméstica se hace hincapié en la importancia de la búsqueda de ayuda y de la denuncia. Algunos trabajos en nuestro medio han destacado que “para ser efectiva, la decisión de denunciar debe sostenerse en el tiempo. Para ello, en forma previa a la formulación de la denuncia deberá fortalecerse a la mujer. La formación de redes de contención o la participación en grupos de autoayuda brindan esta asistencia que, en ocasiones, tornan innecesaria la denuncia por la interrupción previa de la relación violenta.” (*Equipo Latinoamericano de Justicia y Género -ELA-*, 2009 p.56).

Pudimos observar que los grupos de autoayuda favorecerían el distanciamiento del discurso del agresor incrementando la percepción de autoeficacia. Al reforzar las estrategias enfocadas al problema aumentaría la percepción de control acerca de lo que son capaces de llevar a cabo para modificar su situación. Este refuerzo se daría tanto a nivel cognitivo, facilitando la reestructuración de pensamientos y creencias disfuncionales (“no puedo hacer nada”, “es mi culpa”, etc.) como a nivel conductual (haciendo más probable la ejecución de conductas concretas y efectivas para resolver la situación). Otro efecto beneficioso de este dispositivo sería que se potencian las capacidades, fortalezas y los recursos propios de las mujeres.

Estas observaciones coinciden con un aspecto que han enfatizado los profesionales que entrevistamos en la primera etapa de nuestro proyecto de investigación (Miracco, Arana, Scappatura, Rutzstein y Keegan, 2009): la importancia de que la mujer que se encuentra en esta situación pueda salir del aislamiento que la misma conlleva, recuperando vínculos perdidos o generando nuevos. De acuerdo con los profesionales entrevistados, estos vínculos conforman una red psicosocial de apoyo que propicia la utilización efectiva de los recursos de afrontamiento. De este modo, el apoyo social reduciría el impacto que este tipo de violencia tiene sobre la salud de las mujeres (Coker, Watkins, Smith y Brandt, 2003). Esto podría deberse al propiciar un afrontamiento más saludable del estrés que la misma conlleva, al refuerzo de las estrategias positivas mencionadas anteriormente, así como a los efectos de poder expresar y compartir ciertas emociones asociadas a la problemática, difíciles de procesar en aislamiento. El tener un lugar en un ámbito de pares puede tener efectos muy distintos a aquellos obtenidos en un espacio de psicoterapia individual, por ejemplo, y muy beneficiosos para una problemática como ésta. La visión de los profesionales puede carecer de la información que brinda la perspectiva otorgada por los aspectos vivenciales de estas experiencias.

La preferencia por las fuentes informales de ayuda por parte de las mujeres (Ansara y Hindin, 2010) podría

explicar el hecho de que este dispositivo resulte más elegible para algunas de ellas que otros dispositivos más formales, incrementando así su efectividad. Incluso puede resultar facilitador o habilitador de un tratamiento psicológico o psiquiátrico en los casos que así lo requieran.

Así, puede observarse que los grupos de autoayuda representan una parte privilegiada de los dispositivos de abordaje de esta problemática, como puede apreciarse en la perspectiva de las mujeres entrevistadas.

Por otro lado, puede decirse que el procesamiento de la información brindada y la apropiación de los recursos se darán en forma acorde al grado o estadio de motivación para el cambio que muestren las mujeres involucradas (Prochaska y DiClemente, 1982), así como de la interacción entre los factores internos y externos que influyen en el mismo (Cluss y otros, 2006). Asimismo se ha visto que las necesidades de información difieren en función de la etapa de afrontamiento en que la mujer se encuentre (Westbrook, 2009).

“Cuando las estrategias de afrontamiento se aplican en conflicto con valores personales muy arraigados, para el individuo representan una fuente adicional de estrés.” (Lazarus y Folkman, 1986, p.211). Si las estrategias resultan demasiado incongruentes con los valores o compromisos presentes en las mujeres, generarán un tipo de disonancia cognitiva que difícilmente favorezca el cambio. Por ende, las intervenciones tendrán más probabilidades de fallar.

Por lo tanto, desde una perspectiva crítica podría decirse que el enfoque de estos dispositivos podría resultar altamente directivo en algunos casos entrando en contradicción con ciertos valores o creencias de las mujeres. Esto podría amplificar el estrés más que disminuirlo obstaculizando algunas fases del cambio. Brindar pautas específicas y estimular fuertemente su ejecución puede generar un “compromiso” para el que algunas mujeres no estén lo suficientemente preparadas, representando un grado de amenaza demasiado elevado para el nivel de los recursos disponibles en determinado momento. Sin embargo, esto podría equilibrarse con la presencia de un dispositivo de intervención psicológica individual, que aborde las dificultades y alternativas concretas para la fase de cambio en que cada mujer se encuentre. Futuras investigaciones podrían aportar mayor evidencia a esta observación clínica.

## CONCLUSIONES

Se ha transmitido la importancia de analizar las estrategias de afrontamiento específicas presentes en las mujeres que sufren maltrato por parte de su pareja. Dichas estrategias deben ser consideradas en su diversidad y complejidad, al igual que el contexto en que se desarrollan.

Se ha puesto de manifiesto la relevancia del apoyo psicosocial. Así, los grupos de autoayuda surgen como un

espacio facilitador del proceso de cambio, para la expresión de emociones, la obtención de información y el acceso a los recursos sociales y comunitarios, así como para la toma de decisiones. Esto es importante por todas las diversas cuestiones con que estas mujeres deben lidiar (problemas económicos, de vivienda, hijos, laborales, legales, etc.).

También se han considerado las estrategias de afrontamiento en su multidimensionalidad. Evaluamos como positivas a aquellas estrategias que facilitan un abordaje activo del problema, una búsqueda de salida o modificación de la situación. Las estrategias pasivas y evitativas que se instalan de manera rígida, en cambio, obstaculizarían la resolución del problema, resultando disfuncionales, asociándose a una peor calidad de vida y a un mayor riesgo suicida.



## BIBLIOGRAFÍA

- Andrés Domingo, P. (2004). Violencia contra las mujeres, violencia de género. En Ruiz-Jarabo Quemada C. & Blanco Prieto P. (Dir.) *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los Servicios Sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas* (pp. 17-38). Madrid: Días de Santos.
- Ansara, D.L. & Hindin, M.J. (2010). Formal and informal help-seeking associated with women's and men's experiences of intimate partner violence in Canada. *Social Science and Medicine*, 1-8. doi:10.1016/j.socscimed. 2009.12.009
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: the exercise of control*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barnett, O.W. (2000). Why battered women do not leave, part. 1 External inhibiting factors within society. *Trauma Violence & Abuse*, 1, 4, 343-372.
- Barnett, O.W. (2001). Why battered women do not leave, part 2. External inhibition factors-social support and internal inhibition factors. *Trauma, Violence & Abuse*. 2 (1). 3-35.
- Cluss, P.A.; Chang, J.C.; Hawker, L.; Hudson Scholle, S.; Dado, D.; Buranosky, R. & Goldstrohm, S. (2006). The process of change for victims of intimate partner violence: Support for a Psychological Readiness Model. *Women's Health Issues*, 16, 262-274.
- Coker, A.L.; Watkins, K.W.; Smith, P.H. & Brandt, H.M. (2003). Social support reduces the impact of partner violence on health: application of structural equation models. *Preventive Medicine*, 37, 259-267.
- Equipo Latinoamericano de Justicia y Género (ELA) (2009). *Violencia Familiar, aportes para la discusión de Políticas Públicas y Acceso a la Justicia*. Buenos Aires.
- Galván, C. (2010, Febrero 26). La ley de violencia de género no se aplica por falta de dinero. *Clarín*, pp. 28-29.
- Keegan, E. (2007). *Escritos de Psicoterapia Cognitiva*. Buenos Aires: Eudeba.
- Kocot, T. & Goodman, L. (2003). The Roles of Coping and Social Support in Battered Women's Mental Health. *Violence Against Women*. 9. 323-346.
- Lazarus R.S. & Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca. 2° edición.
- Leibovich, N.B.; Schmidt, V.I. & Marro, C.T. (2002). "Afrontamiento". En Leibovich de Figueroa N. B. y Schufer M. (Ed.) *El "malestar" y su evaluación en diferentes contextos*. Buenos Aires: Eudeba.
- Levy, S. (2007). *Patriarcado y violencia familiar. Desnaturalizar lo Naturalizado: una mirada alternativa en el marco de un hospital*. Buenos Aires: Taller Gráfico Arbel.
- Miracco, M.; Arana, F.; Scappatura, L.; Rutzstein, G. & Keegan, E. (2009). Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: percepción de expertos. Libro del II Congreso Internacional de Violencia, Maltrato y Abuso, Buenos Aires, 12 al 15 de noviembre de 2009.
- Moe, A.M. (2007). Silenced Voices and Structured Survival. Battered Women's Help Seeking. *Violence Against Women*, 13, 7, 676-699.
- Montero Gómez, A. (2001). Síndrome de Adaptación Paradójica a la Violencia Doméstica: una propuesta teórica. *Clinica y Salud* 12 (1). 371-397.
- Oller, L. (1987). *Manual para Mujeres Golpeadas*. Dibujos de Diana Raznovich. Buenos Aires: Lugar de Mujer.
- Oller, L. (1987). *Cables pelados*. Dibujos de Diana Raznovich. Buenos Aires: Lugar de Mujer.
- Oller, L. (1988). Oller, L. & Miniño, E. Cartilla N° 1 para Mujeres Golpeadas. Dibujos de Betina Espigariol. Buenos Aires: Lugar de Mujer.
- Oller, L. (1989). 2° Cartilla para Mujeres Golpeadas. Buenos Aires: Lugar de Mujer.
- Oller, L. (1990). (Comp.) *Desde las Mujeres y por el Cambio Social*. Buenos Aires: Lugar de Mujer.
- Oller, L. (1998). *Seis mujeres piden la palabra*. Buenos Aires: Lugar de Mujer.
- Oller, L. (1998). *Para que ningún ser humano sea golpeado jamás*. Colab.: Patricia Rodríguez. Dibujos Josefina Quesada.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19, 276-288.
- Reviere, S.L.; Farber, E.W.; Twomey, H.; Okun, A.; Jackson, E.; Zenville, H. & Kaslow, N.J. (2007). Intimate Partner Violence and Suicidality in Low-Income African American Women. A Multimethod Assessment of Coping Factors. *Violence Against Women*, 13, 11, 1113-1129.
- Rodríguez Marin, J.; Pastor, M.A. & López Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349-372.
- Roth, S. & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *Am. Psych.*, 41, 7, 813-819.
- Ruiz-Jarabo Quemada, C. & Blanco Prieto, P. (Dir.) (2004). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los Servicios Sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Madrid: Días de Santos.
- Sabina, C. & Tindale, R.S. (2008). Abuse Characteristics and Doping Resources as Predictors of Problem-Focused Coping Strategies Among Battered Women. *Violence Against Women*, 14, 4, 437-456.
- Westbrook, L. (2009). Crisis information concerns: Information needs of domestic violence survivors. *Information Processing and Management*, 45, 98-114.

Fecha de recepción: 29 de marzo de 2010

Fecha de aceptación: 22 de julio de 2010