



La Tamaia se caracteriza por ser una planta elegante a la vez que robusta que tiene una floración excepcional a lo largo del año. Esta capacidad de engendrar una y otra vez nuevas flores, a medida que las viejas se separan, es símbolo de la vida y un eterno recomenzar.

Ayuda a mujeres maltratadas para salir de la violencia de género en la pareja y en la familia

CONTENIDO

PÁG.

QUE HACEMOS EN TAMAIA

3

QUE HACEN LAS MUJERES EN
TAMAIA

4

LA VIOLENCIA

COMO SE INSTALA

6

LA PERMANENCIA

8

LA SALIDA

9

Los textos en cursiva que se encuentran en las páginas de este documento pertenecen al libro "Ni príncipes ni perdices. Set històries de dones que diuen prou / Siete historias de mujeres que dicen basta" (Ed. Icaria 2007), escrito por mujeres que han realizado su proceso de recuperación de la violencia en Tamaia.



QUE HACEMOS EN TAMAIA.

AYUDAMOS a las MUJERES MALTRATADAS para salir de la Violencia en la pareja y en la familia.

DESARROLLAMOS un modelo de ATENCIÓN INTEGRAL y de larga duración que contribuye a la erradicación de la violencia en la vida de las mujeres y sus hijas e hijos.

MEJORAMOS la SALUD bio-psico-social de las mujeres a través de:

- LA RECUPERACION DEL DAÑO SUFRIDO
- LA POTENCIACION DE LAS PROPIAS CAPACIDADES

El trabajo realizado con las mujeres desarrolla su capacidad para protegerse y defenderse una misma y a sus hijas e hijos. Mejora las capacidades parentales y la relación de las madres con las hijas e hijos, dañada por la violencia vivida.

PREVENIMOS la TRANSMISIÓN GENERACIONAL de la violencia, realidad frecuente en el ámbito familiar de las mujeres que han sufrido violencia en la pareja, “rompiendo así la cadena de las violencias”.

“...el intercambio de amor por desprecio... me convirtió en un puzle. Me fui resquebrajando, volviendo pedazos. Al principio el puzle es él. Intentas entenderle pero hay piezas que no encajan. Intentando colocar las suyas en algún lugar fui perdiendo las propias, dejando huecos en mi integridad. (...) No sabes qué hacer. La vida sigue alrededor, contigo hecha pedazos.

(...) guiada por la mano amiga de la voz anónima de un teléfono, que a través de la línea parece entenderte, traspasa el umbral sin saber bien a dónde te llevará, estás en la puerta de Tamaia.(...)

Poco a poco vas abriendo tu bolsa, recelosa. De ella salen un día unas fotos antiguas que compartes. Otro día intercambias impresiones de intimidación, sentimientos ahogados, sin miedo al rechazo. Y poco a poco vas recuperando la persona que dejaste atrás, tú misma. Las piezas del puzle, como pétalos de una deshojada flor, vuelven a su lugar.”

QUE HACEN LAS MUJERES EN TAMAIA

LAS 4 MAGIAS DE LA RECUPERACION DE LAS MUJERES MALTRATADAS

- SOBREVIVIR
- RE-CONSTRUIR-SE
- CONFIAR
- SOLIDARIZARSE

SOBREVIVIR. Es la primera de las magias que descubrimos en estas historias de lucha de toda una vida para salir de la violencia. **La fuerza para sobrevivir.**

Sobrevivir al dolor, físico y psíquico

Sobrevivir al terror de lo imprevisible e incontrolable

Sobrevivir a la impotencia

Sobrevivir a la rotura interior y a la anulación de sí misma

“Había llamado a algunos teléfonos pero sólo encontraba distancia y frialdad, al llamar aquí pareció que todo se me hacía más fácil. Me dieron hora para terapia y asesoramiento (...). Recuerdo mi primera visita toda encogida, triste, llena de miedo, estuve llorando toda la hora mientras hablaba.

RE-CONSTRUIR-SE. **Desaprender para aprender.** Es la tarea a la que las mujeres orientan su energía durante la estancia en Tamaia.

Reparar el daño provocado por la violencia

Hacer el proceso de duelo necesario por tantas pérdidas acumuladas

Recuperar la autoestima y las capacidades propias

Salí contenta, no me habían criticado, me había sentido comprendida y escuchada, y también me habían dicho que este maltrato es algo que las mujeres padecíamos desde hacía siglos. Esta idea fue para mí un bálsamo, no era la única, ni un bicho raro, me dio esperanzas.

CONFIAR. Otra magia es la confianza. Cuando las mujeres establecen nuevos vínculos de relación.

Volver a confiar en el mundo o hacerlo por primera vez

Restablecer y crear relaciones desde el respeto y la confianza mutuos

Entrenarse en reconocer la violencia y no aceptarla como una forma de relación

El trabajo en grupo permite, sobretodo, la reconstrucción emocional a través de la relación. Representa una red de apoyo a partir de la cual cada mujer comparte y profundiza sobre el propio proceso de recuperación y sobre la violencia vivida. Este trabajo se fundamenta en los elementos comunes entre ellas y en el respeto y la tolerancia hacia las diferencias. El grupo ayuda a romper el aislamiento que a menudo comporta la violencia.

SOLIDARIZARSE. La última magia de este proceso es la solidaridad hacia otras mujeres. **La voluntad de ayudar a otras desde la recuperación y la reconstrucción propias.** Ya sea acompañando y compartiendo con otras mujeres, como divulgando y sensibilizando al mundo en general.

La solidaridad y generosidad con las otras se hace evidente en las mujeres del Grupo de Mentoras.

Primero hice terapia individual, empecé a contar a alguien mi sufrimiento, decidí que no podía quedarme con nada por muy vergonzoso que me resultara, tenía que comprender por qué había permitido que me ocurriera aquello, para quedar en paz conmigo misma, aceptándolo y, sobre todo, lo más importante, no quedarme enganchada a aquel hombre, lo que me impediría volver a disfrutar de la vida.

Al poco tiempo empecé también terapia de grupo. Fue poder compartir con otras mujeres esta experiencia y que pudieran ayudarme a salir del agujero lo que más me había movido a pedir ayuda, pensaba que sólo quien conociera el problema podría ayudarme, la verdad es que así fue. (...) Cada encuentro era un tramo más hacia la salida del túnel."

Estas magias nos cautivan desde las historias de vida de estas mujeres, impulsándonos a compartirlas mediando entre ellas y el resto del mundo.

LA VIOLENCIA

COMO SE INSTALA

VIVENCIAS EN LA FAMILIA DE ORIGEN

- Aprendizaje de la violencia como modelo de relación
- Autoritarismo familiar y/o falta de protección y límites coherentes
- Experimentar la falta de control y la imprevisibilidad de la violencia (indefensión aprendida)
- Transmisión de los roles y estereotipos de género (modelos rígidos de cómo tenemos que ser hombres y mujeres que perpetúan las desigualdades entre sexos)

“Después de la muerte de mi padre, mi madre empezó a beber, yo intuía que pasaba algo, pero no pude saber lo que era hasta años más tarde.

Fue a los once años cuando me sacó del colegio (...) Me colocaron en casa del médico del pueblo a servir como niñera de sus hijos. Recuerdo bajar al río a lavar la ropa, y que podía estar más de tres horas lavando, hiciera frío o calor (...).

Me sentía sola y desprotegida, sin tiempo para jugar ni relacionarme con niños de mi edad, era una niña en un mundo de adultos, donde se me exigía una responsabilidad impropia para mi edad. Recuerdo pasar largas horas llorando, no entendía aquel abandono y recordaba a mi madre.”

EN LA RELACION DE PAREJA

- Acuerdos de la relación basados en desigualdades de género
- Creencias sobre el amor romántico que justifican los abusos (ej. los celos son amor)
- Abusos sutiles normalizados
- Falsas creencias sobre las causas de la violencia que no permiten identificar relaciones reales de riesgo: mitos sobre la violencia.

“Volví a Barcelona con mis hermanos, entonces ya con catorce años (...) Fueron años de conocer amigos que aún conservo y también del que sería mi marido, mi primer novio, la primera ilusión, él tenía la misma edad que yo, 22 años. Era simpático, cariñoso, sensible e inteligente. Al menos eso era lo que me llegaba de él.

Empezamos a salir viéndonos unas pocas horas a la salida del trabajo y los sábados y domingos. Mi felicidad era inmensa en aquellos momentos en que lo tenía a mi lado, en el cine, la discoteca. Sus palabras de cariño me contagiaban a mí también y así pasé los tres años de noviazgo más felices de mi vida. En junio celebramos el casamiento, la felicidad parecía total, hasta que en el viaje de novios a Palma se desató la primera tormenta “El viaje en avión me había dejado una jaqueca horrible, eso unido a mi inexperiencia hizo que lo que se suponía debía ser una noche de bodas maravillosa, fuera en realidad un reproche continuo por su parte, pasé de la felicidad a la tristeza más profunda y el recuerdo que me queda de aquella noche es mi llanto desconsolado. Así pasaron los quince días.”

VIOLENCIA VIVIDA A LO LARGO DEL CICLO VITAL

Haber vivido violencia puede facilitar volver a sufrir experiencias y relaciones abusivas a lo largo de la vida si no hay un trabajo de identificación y reparación de las heridas que la violencia dejó

■ INFANCIA

Negligencias y malos tratos en el cuidado y el desarrollo físico y emocional

Abusos sexuales de familiares y ajenos

Ser víctima o testimonio de la violencia en la familia

Violencia machista estructural (desprecio por lo femenino, control sobre los actos y la vida, desigualdad por razón de sexo....)

■ ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

... Negligencias y malos tratos en el cuidado y el desarrollo físico y emocional, abusos sexuales de familiares y ajenos, ser víctima o testimonio de la violencia en la familia.

Primeras relaciones de pareja abusivas no identificadas

Violencia y acoso sexual en el ámbito educativo

Violencia machista estructural (desigualdad de oportunidades por razón de sexo, discriminación, presión social por tener pareja...)

■ VIDA ADULTA

... secuelas y vulnerabilidad fruto de las experiencias previas vividas a lo largo de los ciclos anteriores.

Relaciones de pareja abusivas: abuso físico, sexual, psicológico y económico por parte de la pareja, **homicidio por parte de la pareja**

Abusos sexuales de familiares y en el ámbito social y laboral

Violencia machista estructural (división sexual del trabajo, responsabilizar a la mujer del bienestar de la familia, obligatoriedad de satisfacer las necesidades de los otros)

“No era éste el mismo hombre que me había seducido con su sensibilidad. Cada vez se me abría un pozo oscuro y profundo de soledad y abandono.

Entramos en una relación en la que por su parte sólo exigía sexo y por mi parte el asco iba creciendo a medida que lo conocía más íntimamente. Pero aunque parezca inaudito, me acostumbré a su falta de atención, a sus reproches, insultos, falta de respeto hacia mi persona. Con esa mezcla de incredulidad ante la evidencia y de cierta fe difusa de que tarde o temprano él cambiaría.”



LA PERMANENCIA

EFFECTOS DEL ABUSO

- CONFUSION
- BAJA AUTOESTIMA Y CULPA
- TEMOR Y VERGUENZA

“Sus gestos de cólera iban a más, hasta el extremo de que una noche, cuando mi niña tenía tres meses y lloraba sin cesar, la apreté contra la almohada en su locura por hacerla callar. Fue en ese momento cuando me aterroricé al comprobar hasta dónde podían llegar sus impulsos, me convertí en una sombra, una mujer inexistente para que no reparara en mí, para no molestarlo, muda y asustada.

Aún tuve fuerzas para consultar un abogado y hablarle de separación, su reacción como era de esperar al recibir la carta del abogado fue amenazarme con “meterme cinco metros bajo tierra”, en sus propias palabras. Fueron meses interminables de broncas diarias, de ataques de cólera sin motivo, su brutalidad y mis miedos iban a más. Aprovechando su traslado laboral fuera de Barcelona, puse una demanda de separación, la revisión provisional de la demanda estaba prevista para cinco meses más tarde. Su respuesta fue presentarse una noche en casa provisto de un hacha y un machete. Destrozó todo el mobiliario, enseres, cortinas... todo! Me veo con el cuchillo al cuello, me amenaza directamente, si no retiro la demanda me mata.

PRESIONES SOCIALES Y ECONOMICAS

- ACTITUDES Y CREENCIAS SOCIALES
- AISLAMIENTO
- PRESION FAMILIAR
- ABUSO ECONOMICO
- DEPENDENCIA ECONOMICA

Ho havia donat tot per ell, sense límits el meu amor, la meva salut, els meus diners i la meva persona. Fins i tot havia deixat de veure totes les persones, amics i familiars que jo m'adonava que a ell no li agradaven. Jo em comunicava amb ells tan subtilment com podia, trucava des de la feina, des de casa gairebé mai. Va arribar un dia que els meus amics i familiars ja no trucaven a casa. Em provocava tristesa però pensava que no hi podia fer res.

Lo había dado todo por él, sin límites mi amor, mi salud, mi dinero y mi persona. Incluso había dejado de ver a todas las personas, amigos y familiares que yo notaba que a él no le gustaban. Yo me comunicaba con ellos tan sutilmente como podía, llamaba desde el trabajo, desde casa casi nunca. Llegó un día que mis amigos y familiares ya no llamaban a casa. Me provocaba tristeza pero pensaba que no podía hacer nada.



LA SALIDA

(...) se llevó a mis hijos asegurándome que de no cumplir sus deseos, no los volvería a ver nunca más. Con esta angustia me sentía totalmente perdida, abandonada y sola. ¿Qué podía hacer? Recurrí a la abogada y le expliqué sin poder contener mi llanto. La demanda fue retirada y él me devolvió a los niños, con la condición de trasladarnos a vivir con él.(...)

No me quedaba otro recurso que planificar la huida, se agudizó mi ingenio, y con la excusa de alquilar la vivienda que teníamos en Barcelona, me marché con mis tres hijos de 14, 12 y 3 años. Nos volvimos a instalar aquí y no dudé en ponerme otra vez en contacto con la abogada (...). Le hablé del riesgo que corría mi vida y la de mis hijos, fue ella la que me acompañó a poner la denuncia a la comisaría de mujeres.

También la abogada me orientó para que acudiera a Asuntos Sociales y después de varias entrevistas con las responsables en aquel momento de la casa de acogida, decidí que aquel era el lugar donde podría por fin serenarme e iniciar una nueva vida.

La violencia destruye, en Tamaia construimos

Hay un antes y un después de aquella experiencia, hay también un trabajo personal de trabajar miedos e inseguridades. La casa a mí me sirvió para darme cuenta de infinidad de detalles personales a los que nunca antes les había dado importancia. Pasé casi tres meses sin conseguir dormir y una educadora me incitaba siempre a plantearme qué era lo que me había llevado a vivir esta situación.

De la necesidad de reunirnos y compartir nuestras experiencias, surgió el grupo de ayuda mutua. A pesar de trabajar tantos temas personales no fui consciente del enorme cambio que se empezaba a operar en mí, podía eso sí sentirme cada día más segura y afrontar las cosas con mucha más serenidad y equilibrio.”

desde el amor y el respeto

“El meu pas per TAMAIA m’ha ensenyat a ser més tolerant, a no jutjar i, per damunt de tot entendre el sentit profund del respecte. Així és com em vaig sentir des del primer dia. Respectada.”

“Mi paso por TAMAIA me ha enseñado a ser más tolerante, a no juzgar y, por encima de todo a entender el sentido profundo del respeto. Así es como me sentí desde el primer día. Respectada.



Barcelona, 2011

TAMAIA Viure sense violència, SCCL

Creu de Sant Jordi 2004 (Generalitat de Catalunya)

Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona 2007

CIF: F64206642

Registro de Entidades, Servicios y Establecimientos Sociales nº. E04241

Registro general de Cooperativas de Catalunya nº. 13395

Tel. Programa Atención 93 412 08 83

Tel. Gestión 93 301 05 62

tamaia@tamaia.org

gestio@tamaia.org

www.tamaia.org



CON EL SOPORTE DE:

Amb la col·laboració de

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria de Família

Ajuntament  de Barcelona

*... y con la solidaridad
de las personas anónimas que con su soporte
económico
han contribuido a la sostenibilidad
del 5 %
de los programas de
TAMAIA Viure Sense Violència*

