

AUTOESTIMA EN MUJERES EN CONTEXTO DE VIOLENCIA MARITAL

José A. Virseda H., Margarita Gurrola P.,
Patricia Balcázar N., Martha P. Bonilla M.
Universidad Autónoma del Estado de México

Introducción

La violencia marital es un proceso relacional con efectos y consecuencias negativas para el desarrollo de la pareja, de la familia en general y en especial de la mujer. Uno de los efectos más graves es el que incide en la autoestima de las mujeres maltratadas, lo que expondremos en el presente estudio.

Objetivo: dada la importancia que tiene los efectos de la violencia marital en la salud integral de los involucrados estudiamos las consecuencias en la autoestima de las mujeres maltratadas.

Metodo: se aplica investigación cualitativa con base en historias de vida y entrevistas a profundidad (v. Coffey y Atkinson, 2003, Goodley, Lawthom, Clough y Moore, 2004).

Participantes: se eligieron 5 mujeres de una muestra más amplia que asistían a una institución pública en busca de ayuda con respecto a la violencia marital. Se requería una violencia marital de mínimo 3 años de duración para poder apreciar el desarrollo de la autoestima a lo largo del tiempo captando el proceso de formación y desenlace sobre la autoestima.

El análisis de la información consistió en la selección de las afirmaciones de las mujeres con respecto. Estas afirmaciones son los indicadores de la autoestima.

- a. las autocaracterizaciones de la mujer en su aspecto evaluativo en diferentes rubros como rasgos, cualidades, actitudes.
- b. Conciencia de sus recursos p. e. proyectos, compromisos
- c. Consecuencias percibidas en su vida
- d. Conclusiones acerca de los que se debe hacer y esperar en el presente y en el futuro.

Estas caracterizaciones se comparan en tres tiempos diferentes, antes del matrimonio (o de la convivencia), durante y al final (el momento presente de la entrevista, que suele ser un momento crucial pues ya las mujeres se han decidido a pedir ayuda profesional). Estos tres apartados se relacionan con los elementos estructurales de las narrativas, inicio, medio y final. El análisis se realizó de manera temática buscando captar el desarrollo de la autoestima en los tres momentos temporales elegidos.

Marco teórico

**** Importancia del autoconcepto y de la autoestima***

El autoconcepto se define como el conjunto ordenado de ideas, sentimientos, conductas que se tiene sobre uno mismo, la percepción con respecto a diferentes aspectos de uno mismo y del total, mientras que la autoestima se refiere al valor que se asigna a las caracterizaciones del autoconcepto. El autoconcepto puede referirse al total de la persona o desglosarse en habilidades, valores, apariencia, relaciones, rendimiento etc. (hay pues aspectos físicos, intelectuales, emocionales, sociales). El autoconcepto puede percibirse como algo global o como algo específico. Puede referirse a aspectos del pasado, actuales, del futuro, ideales o posibles. El autoconcepto no es algo estático sino

dinámico, algo en proceso de desarrollo. La valorización que hacemos muestra el conocimiento, el respeto que tiene la persona de si misma y por lo tanto influye en las decisiones que se toman, en la capacidad de relacionarse con otras personas (v. Branden, 1995, 1999; Caprara, Cervone, 2004; Deci y Ryan, 2005; García, 1999; Rugel, 1995; Vírseda, Gurrola, Balcázar y Bonilla, 2008).

Podemos considerar al autoconcepto y a la autoestima como el centro organizador en la persona de las experiencias, lo que conlleva a la sensación de continuidad en el tiempo, vinculando el pasado al futuro dando coherencia y significado a las vivencias pues se organizan los deseos, las intenciones, los propósitos, las relaciones con los demás en un relato en el que uno es el protagonista principal, de aquí se desprende la importancia de las historias de vida para conocer la identidad de las personas así como la manera en que estas interpretan y dan sentido a sus vidas en cuanto a la coherencia, continuidad y el grado en que se perciben como agentes activos y responsables de las situaciones vitales (v. Duero, 2006; Tesser, Fels y Suls, 2000).

La mayoría de los autores reconocen dos dimensiones en la autoestima: el merecimiento y la competencia (v. Mruk, 1999). Las mujeres suelen dar más importancia a la primera dimensión y los hombres a la segunda en consonancia con la educación en los papeles tradicionales de género.

Branden (1995) describe la autoestima con seis pilares: autoconciencia, autoaceptación, autoresponsabilidad, autoafirmación, autodeterminación e integridad personal.

Según este autor la autoestima se define como la disposición a considerarse a si mismo como una persona competente para enfrentar los retos de la vida y ser merecedor de la felicidad.

* *La autoestima y las relaciones*

La autoestima surge y se nutre de muchas fuentes, de la interpretación de las diversas experiencias y del reflejo que uno ve o cree ver en los demás como si los demás fueran el espejo de uno, al que pueden validar o no.

Para la dimensión del merecimiento la aceptación y retroalimentación de los demás es importante.

Los otros como espejo en el que uno se mira o es obligado a mirar son más importante cuanto mayor es la relación de confianza entre las personas por lo que adquiere una especial relevancia las vinculaciones en el proceso de desarrollo como la infancia, adolescencia y periodos de los adultos en los que los momentos afectivos son más intensos como en las relaciones familiares en general y las de pareja en particular (aunque también podemos mencionar las relaciones laborales, las amistades etc.). Así pues la autoestima es algo no solo individual sino social que se va construyendo tanto con la interpretación de uno mismo como de la interpretación de los otros en un diálogo interminable a lo largo del ciclo vital de cada uno.

Normalmente se afirma que la autoestima de las personas en una relación es semejante en los dos involucrados.

El aislamiento de otros es un elemento que no favorece el desarrollo positivo de la autoestima. En las parejas con violencia uno de los mecanismos que utilizan los hombres violentos es el restringir las interacciones de la mujer con las amistades, con la familia. Algunas veces son las mujeres las que contribuyen al aislamiento no queriendo dar conocer la situación en la que se encuentran. Al obstaculizar y restringir el diálogo con los demás disminuyen las posibilidades de poder validar las

interpretaciones que se hacen de las experiencias (v. Castanyer, 2004, Gonzáles-Arratia, 2001, Melendo, 2008, Olson, 2004; Rojas, 2007, White, 1994).

** Narrativa*

La narrativa es una interpretación organizada de sucesos que transcurren en el tiempo con consecuencias determinadas (v. Duero y Limón, 2007).

La historia de la pareja enlaza con la historial personal y familiar de cada uno introduciendo un elemento distinto una historia en “común”, una historia ideal que resume las expectativas, lo que ambos esperan de acuerdo a sus experiencias y también a los ideales de la cultura.

La historia ideal involucra cosas bellas como amor, cariño, comprensión, disfrute, hijos (Sternberg, 1998). La historia esperada se rompe por diferentes motivos entre los que se encuentra la violencia iniciando la “historia de la violencia”, en la que las descripciones relativas al autoconcepto de la mujer reflejan las vivencias de esa relación violenta.

Resultados

Vamos a indicar algunas características de la autoestima de las mujeres en tres periodos distintos, antes, durante y al final del proceso relacional.

Elira

Datos generales: participante de 34 años, 12 años de casada, 2 hijas de 11 y 7 años.

Desarrollo: tenía buen pegue con los chicos.

Durante el noviazgo se mostraba el novio posesivo y enojándose si otros amigos o familiares la saludaban de beso.

Quedó embarazada y ya casados se fueron a vivir con la familia de él, ella tenía 18 años.

Tipo de violencia: física, económica y psicológica.

Antes

Elira se consideraba feliz en la familia hasta la separación de los padres, cuando ella tenía 7 años, le gustaba conocer a gente distinta, se sentía orgullosa de sus calificaciones escolares y de que fuera atractiva para los chicos, tenía muchos amigos. En la secundaria pasó por dificultades con los compañeros, por un periodo de soledad y depresión por el que tuvo que recurrir a la ayuda de un psicólogo (además de la familia) y se recuperó.

Durante

Al esposo le caía mal la familia de ella, no quería que ésta la visitara a su esposa ni al revés.

En diversos periodos detectó Elira que su esposo tenía amantes, ella se fue con su madre pero él la convencía de volver otra vez con él. Él hacía promesas y pedía perdón, ella terminaba accediendo.

“Siempre me criticaba mi forma de vestir, de caminar, de ser y se la pasaba criticándome todo el tiempo...él siempre me culpaba de todo y cuando yo no me dejaba en ocasiones me golpeaba y me dejaba morada...me humillaba”.

“Yo me resigné a vivir igual mientras no me faltara nada todo estaba bien”.

“Otra vez empezó a ser todo igual, pleitos, groserías, insultos, yo no me sentía feliz pensaba que había cometido el error más grande de mi vida”.

“Se volvió sumamente posesivo, yo no podía salir porque él se molestaba...me empecé a deprimir...siempre quería estar dormida”.

“Empezó a decirle (a su hija mayor) que yo era una mala mujer, que no valía nada”.
“Me ha hecho mucho daño, me ha hecho una mujer indecisa, con miedo y sin fe en mi misma”.

Final

Se fue con su madre y buscó ayuda “para superar lo vivido durante 12 años” y se atreve a denunciar todo lo que ha vivido.

“Pero ya no podía pasar por alto el daño que este hombre le ha hecho a mis hijas, eso es el motivo que me da fuerza y valor para ya no permitir la violencia que él ha ejercido en mí y en mi familia”.

Resumen

La relación con su pareja se vuelve cada vez más asfixiante para Elira por la crítica destructiva, el control posesivo sobre su vida y el aislamiento a la que la sometía, dejó sus amistades y redujo las visitas con la familia.

Los efectos son la depresión, el miedo, la indecisión.

El embarazo, la interrupción de sus estudios y el aislamiento dificultaron la decisión de abandonar la relación. El apoyo de su familia y de los profesionales de la salud así como su compromiso como madre ayudaron a su decisión de romper con la nefasta relación.

Podemos considerar que la autoestima antes de la convivencia marital era moderadamente alta a pesar de las dificultades durante el desarrollo, que se fue degradando por las interacciones destructivas con el esposo. Al final observamos a pesar de que las circunstancias no son alentadoras que Elira encuentra la fuerza para romper la relación y buscar ayuda.

Aldia

Datos generales: tiene 28 años de edad y un hijo de 5 años.

Desarrollo: fatal pues padres estuvieron en la cárcel. El padre les dejó, aunque la relación con él fue mejor que con la madre. El ambiente familiar era malo. “La relación de mis padres no fue muy buena, mi mamá siempre ofendió y humilló a mi papá”. Con la madre lleva una mala relación pues prefiere a su otra hermana con la que tampoco la relación es buena.

Con amigos también la ha ido mal. Tiene sin embargo una buena amiga, “la madrina de mi hijo...cuando caigo en depresiones ella es la que me ayuda, me escucha...”

Su primer esposo estuvo también en la cárcel. La relación con él también era de violencia, una vez intentó ahorcarla. Se considera madre soltera.

Tipo de violencia: física y psicológica de los dos.

El desencadenante principal de la violencia es cuando ambos empiezan hablar de las exparejas.

Antes

“Yo me considero una buena persona, a veces envidiosa y egoísta pero tengo buenos sentimientos, he cometido errores en mi vida, pero soy un ser humano como todos, soy luchona, tengo metas, ilusiones de salir adelante, tener un buen trabajo, terminar mi carrera, soy sincera...he salido adelante sin la ayuda de nadie”.

Durante

La pareja actual es con un casado, que dejó a su esposa e hijos y fue a vivir con ella, después se regresó otra vez con su familia, precisamente cuando Aldia estaba embarazada, aunque el embarazo se malogró. Después volvieron otra vez a juntarse, él

quiere tener un hijo pero ella no quiere. La relación tiene una duración con altibajos de 4 años.

Él no aprecia al hijo de su primer matrimonio. Tienen pleitos constantes por esta razón.

“...Las decisiones siempre las ha tomado él, siento que siempre hace lo que quiere, que no me toma en cuenta en lo que yo quiero....ya se volvió insoportable, estoy con él porque económicamente me ayuda...por eso siento que le aguanto cosas...yo ya eso no siento nada cuando tenemos relaciones...me considero atractiva porque él me levanta la autoestima, porque me dice que estoy muy bonita y muy buena y que a él le gusto mucho”.

“Siento que él me quiere pero no puede soportar la idea de que tengo un hijo de otro y de él no”.

“Con mi pareja peleamos mucho, porque no acepta bien a mi hijo y eso me duele mucho, por eso siento que le estoy agarrando mucho resentimiento y coraje”.

“Sigo sin saber manejar la situación de mi vida y no sé qué hacer, pienso que gracias a eso he fracasado como persona, como mujer, como mamá yo digo que es falta de madurez y lo insegura e inestable que soy, lo mejor que me ha pasado es... darme el privilegio de ser madre y lo más malo que me ha pasado es no saber ser madre y no saber lleva una relación de pareja”.

“Pienso que una pareja es para estar en las buenas y en las malas, salir adelante juntos. Yo siempre dije que nunca estaría con un hombre casado que no aceptara a mi hijo y eso es precisamente lo que tengo ahorita y por eso me siento my mal”.

“Mi autoestima ahorita está por los suelos porque siento que estoy fallando principalmente como mamá y como mujer, yo quisiera ser un mujer fuerte, segura decidida...mi amiga dice que me admira...dice que so una excelente mamá...pero yo no lo creo...”

“Cuando él me empezó a estrujar me di cuenta de que ya era grave el problema, me siento mal conmigo misma y con mi autoestima, estoy más gorda y más desarreglada... y lo voy a dejar ... o me deja.... sí me ha marcado porque pienso que todos los hombres son iguales y me da miedo dejarlo y que me encuentre otra persona... me decía que no quería vivir con una persona agresiva porque no quería que mi hijo viera eso, pienso que es a lo último que se debe llegar en una pareja, yo ya llegué a eso. ¿Qué hago?”.

“ La primera vez yo le pegué porque siempre he sentido que defiende a su esposa y me dio mucho coraje y le pegué una cachetada... después de unos meses él me pegó también porque yo hablé bien del papá de mi hijo y por eso me pegó...después hubo un tiempo en que me maltrataba...yo siento que he sido más agresiva con él, lo he maltratado y humillado, más que él a mí...en unas ocasiones me ha dicho que me va a matar antes que verme con otro y yo sí le tengo miedo...en una ocasión me amenazó con una pistola...sí creo que yo tengo algo de culpa porque le digo cosas que yo sé que no le debo de decir... estamos conscientes de que somos personas violentas y que se nos salió de control, por eso yo busqué ayuda y él lo acepta pero no hace nada por cambiar”.

“Mi vida no ha dado ni encontrado ningún sentido pues no tengo nada que ofrecer”.

“Ya llegamos a los golpes, ofensas, insultos”.

“Es muy difícil solucionar el problema porque él trae muy metido mi matrimonio, mi hijo y siempre comparo la relación a la de mi esposo, siento que me quiere tratar como me trataba él (mi esposo)”.

Final

“Creo que sí se puede cambiar si los dos buscan ayuda y más que nada si en verdad quieren cambiar y ser felices”.

“Sí me gustaría volver a casarme y ser feliz, encontrar una persona que me acepte a mí y a mi hijo, que lo quieran, que jueguen con él...”

“Para mí hay momentos en que sí tiene sentido la vida por mi hijo pero ha habido momentos en los que es mejor que no estuviera, que no hubiera nacido”.

Ha buscado ayuda profesional, de su familia y con un grupo de autoayuda.

Resumen

La pareja de Aldia no la toma en cuenta en las decisiones, no acepta a su hijo del matrimonio anterior.

La valoración es abrumadoramente negativa en todos los aspectos de su vida, por lo que se la dificulta aceptar los aspectos positivos que le comenta su amiga.

Permanece en la relación por conveniencia económica dejando el futuro al azar ya sea que ella termine o que él lo haga.

La disminución de su autoestima aquí no es tan clara pues parece que la que tenía anterior a la convivencia no era tampoco muy elevada. Más bien parece que la baja autoestima anterior se fortalece en la relación actual. La violencia se da también de parte de Aldia.

La relación es sumamente ambivalente, Aldia percibe algunas posibilidades pero todo queda obstruido por la actitud de la pareja de no aceptar al hijo de ella y por el deseo de tener un hijo propio a lo que ella no accede, por lo que se encuentran en un callejón sin salida, lo que agrava la baja autoestima en relación a ser madre y mujer.

Apa

Datos generales: tiene 42 años con un hijo de 21 del primer matrimonio y otro de 9 años con la segunda pareja desde hace 5 años en unión libre.

Desarrollo: Vivió con su familia hasta los 11 años pues luego se fue a la ciudad a estudiar para maestra, vivió con su abuela, con una tía.

Ambiente familiar poco comunicativo y expresivo, con la hermanas tampoco se lleva bien.

Distanciamiento con la madre, con el padre se comunicaba bien.

Primera relación con un hombre violento y posesivo, con abusos psicológicos y físicos durante 3 años, del que tuvo un hijo, por lo que fueron a vivir a con la madre del esposo y fue maltratada por ella, un cuñada y su esposo.

Se divorció a los 11 meses, con el niño de 4 meses

Posteriormente estuvo 13 años soltera.

Segunda relación: durante 5 años tuvo un amigo casado e inició una relación sentimental, se embarazó cuando su primer hijo tenía 13 años. Cuando el segundo hijo

tenía 8 años se descubrió la relación con el padre del niño, que la abandonó para volver con su familia. Después empezó a visitarla hasta que se quedó con ella.

Tipo de violencia: psicológica y económica.

Antes

Tiene sus debilidades, tiende a ser controladora pero lo está trabajando en la terapia.

Sus hermanas “no aceptaban mi forma de ser ni de vivir y de alguna manera sentían que yo les había quitado cosas cuando ellas permanecieron en el pueblo y yo aquí estudiando”.

Buscaba pareja pero “por supuesto no lo encontré y sufrí innumerables decepciones con la consecuente baja de mi autoestima, sintiéndome poco valiosa, poco atractiva y desvalorizada por completo”.

La segunda pareja “me motivó a darme mi lugar, a cultivarme intelectualmente, a vestirme más sencilla y elegante (no tan provocativa)”.

Durante

Cuando su pareja desapareció por un tiempo “sentí que me moría...Recuerdo que bajé 25 kilos y que lloraba todo el día y toda la noche”

“él se encarga en hacerme sentir que no tengo derecho a exigir nada, ya que él es el que aporta todo”...”él permanece más tiempo trabajando y el tiempo que le queda libre lo utiliza para ver televisión,,,,,Lo que sea menos estar cerca de mí o hablar conmigo...”

“(Él) se ha aficionado a la bebida... pero ha afectado totalmente nuestra vida sexual, antes plena y maravillosa y ahora totalmente ausente”.

La violencia física aparece cuando ella inicia con la demanda de casarse, la ofende, la humilla, “al paso del tiempo yo he comenzado a demandar el verme legítima, moral y legalmente como su compañera actual de vida, cuestión que él no ha logrado superar”.

“Arremete furioso con una violencia verbal inusitada, me dice cualquier cosa, me ofende, me humilla con lo que se le ocurre y luego en cuanto yo me callo, él vuelve a su singular alegría”. “Estamos viviendo este terrible aislamiento y ausencia de diálogo y comunicación”.

“Ya que constantemente me siento agredida emocional y psicológicamente...ahora siento que ni siquiera me mira, menos me habla o me toca físicamente...”

“Constantemente me critica y me dice que cómo molesto, que entonces de qué me sirve tanto ir a terapia”.

Final

Apoyada desde el nacimiento del segundo hijo por sus dos padres, desde hace 4 años va a una terapia. Últimamente ha intentado hacer cosas diferentes en su relación y parece que le están dando resultado.

“Pero definitivamente sé que no debo permitir que me siga violentando de cualquier forma o de cualquier manera. Creo que eso lo tengo cada vez más claro porque sé muy bien que existe una violencia sutil que los golpes, pero no por eso menos destructiva”.

“Intento con la ayuda de Dios encontrar el camino para relacionarme con él (el marido).”

Resumen

En las dos relaciones que ha tenido se han presentado problemas de violencia, que han fortalecido su ya de por sí baja autoestima.

El amor a sus hijos, la ayuda de su familia y el apoyo de la terapia parece que están afianzando un nuevo camino.

Encontramos la relación atrapada en una cuestión que no pueden resolver desde sus posiciones polarizadas alrededor de la demanda de Apa de casarse y de la negativa de él.

Maca

Datos generales: tiene 57 años y tres hijos de 26, 24 y 18 años.

Desarrollo: tuvo una infancia feliz, sacaba buenas calificaciones, lleva una excelente relación con todos sus hermanos (5), igual que con los padres.

Tiene varias y buenas amigas.

El primer matrimonio duró 23 años acabando por fallecimiento del esposo, fue una relación excelente con amor a primera vista.

Segundo matrimonio: tiene una duración de 6 años con una persona que estuvo casado tres veces, aunque ella no lo supo hasta el final.

Tipo de violencia: psicológica, física, económica

Antes

“Gracias a Dios mis padres me inculcaron mucha seguridad. Me sentía muy afortunada”.

“Todo eso me marcó para ser responsable”.

“Mi mamá ...me enseñó a que aprendiera de todo...eso me ayudó hasta estos días ya que soy autosuficiente”.

Durante

Ya en el noviazgo notó (y otros también) que era verdad lo que él decía de si mismo, que era mentiroso pero “estaba tan enamorada que no quise ver ni escuchar”. “Esto era terrible para mí y muy constante”. “Total sí me di cuenta de que mentía pero yo seguía en mi fantasía quinceañera”.

“A la fecha sueño con angustia muchas cosas feas”.

“El trato fue nefasto. Para darme dinero para la casa, dejaba pasar semanas...en ocasiones me trataba muy mal. No quería darme nada”.

“Poco a poco me fui dando cuenta de su carácter, de que me quería controlar en todo. Empezó con problemas con mi forma de vestir ya no le gustaba....Me empezó a faltar al respeto con gritos por cualquier cosa... Pero él quería que usara vestidos una talla más grande...Quería controlar hasta mi corte de pelo...Todo le molestaba y todo es todo hasta que un día me golpeó en la cara...me culpaba de todo”.

Una psicóloga la recomendó que se saliera de la relación pero Maca seguía enamorada. Fueron con varios psicólogos pero no él quería volver si le decían cosas negativas.

“Me cogió de los pies, me jaló, me tiró de la cama, caí de espaldas...duré mucho tiempo con dolor en la columna”.

“Constantemente me decía yo soy bueno y tú estás mal...Creo que si hubiera continuado viviendo con él, me lo hubiera creído”.

Hace un año la detectaron diabetes y el médico dijo que la explicación no era el ejercicio ni la comida ni otras causas sino “los sustos y disgustos que me estaba llevando”.

“Es mucho lo que sucedió. ¿Por qué aguantaba? Por miedo”.

Final

“Deseo... terminar con este juicio ...para mi plena recuperación”

“Por lo tanto ¿qué quiero? Justicia, ya está bien de tantos abusos...dejé pasar mucho tiempo pero ahora ya no voy a dar marcha atrás”.

“Pido justicia porque lo voy a llevar a muchos foros y sobre todo mostrar que no tiene nadie el derecho de mentir ni dañar”.

“La única que continuó siendo autosuficiente antes, durante y después del matrimonio soy yo. Esto nunca le agradó, siento que me tenía mucho coraje porque nunca me dí por vencida de ser autosuficiente”.

“¿Cómo me gustaría estar en el futuro? Bueno aquí y ahora me siento muy tranquila, ya se terminaron esos sobresaltos tan terribles, ya eran a diario”.

Resumen

Maca puede contrastar su primer matrimonio con el segundo, pues son totalmente opuestos, mientras que el primero fue de felicidad, el segundo es de infelicidad.

Maca tenía una autoestima elevada desde siempre y las experiencias terribles del segundo matrimonio no hicieron mucha mella en ella hasta el punto de llevar a una disminución sensible de su autoestima, aunque evidentemente ella resintió los efectos inmediatos de las malas experiencias p. e. el miedo.

Magala

Datos generales: tiene 42 años, 20 años de casada, 4 hijas

Desarrollo: tuvo una infancia feliz

Con su esposo tuvo un romance apasionado. Notó en el noviazgo un defecto que se enojaba mucho y de manera intensa, su madre la decía “¿No ves?, ¿cómo puedes tolerar eso? Pero yo no veía nada, pensaba con amor va a cambiar”.

“Quizás era solo esos momento de mal humor pero ya sabría yo cambiarlo”.

Tipo de violencia: psicológica

Antes

“En mi adolescencia yo me sentía una chica tranquila y buena, no me sentía muy atractiva que digamos (en comparación a sus hermanas)”.

Era muy dedicada y responsable. Es buena en el trabajo y tiene buenas amistades.

Durante

“El sentimiento de que me había equivocado me invadió muy pronto y lo difícil era tratar de hacer todo lo que pudiera para que L. (su esposo) fuera feliz, estuviera contento y comprender sus muchos momentos de mal humor”.

“Pero siempre ha sido enojón, irascible amargoso”.

“En muchas ocasiones ha sido “cortante”...en muy pocas ocasiones he tenido el valor de contestarle, de decirle lo que pienso, de exigirle que no me hable así, como lo hace”.

“Muchos años...hice lo que él decía, salía cuando él lo creía bueno y algo que siempre me ha acompañado... es el temor a que se enoje, esté en donde esté en mi interior es difícil quitarme esa sensación”.

“Las decisiones las dejaba para él, tuve mucho tiempo en que sentía que él era muy inteligente.... Yo me sentía hasta cierto punto medio tonta, medio ignorante, no tan bonita”.

“Muchas veces me he sentido culpable de esta situación por la falta de valor de hablar y exigir otro trato y esto me ha llevado a muchas situaciones dolorosas de las que no consigo salir”.

“Yo creo que me fui acostumbrando...sí estaba consciente de que no me trataba como yo me merecía...pero tampoco hacía nada para remediarlo, me daba mucha vergüenza que me hablara mal cuando estaba delante de las personas, pero no le decía nada...”

“Yo que me sentía que sin él no podía respirar ni hacer nada...me dí cuenta de que me engañaba con una muchacha de un bar, entonces ¿qué valgo yo?”

Fueron a terapia familiar y mejoró algo la situación.

Por fin se dio cuenta de que su marido era el que tenía el problema, que ella no era tonta “y comencé una nueva etapa para mí”.

Descubrió deslices de marido con su hermana y con la secretaria.

“Pues yo siempre sentí temor a que se enojara, a que se fuera, a que se sintiera solo, a que me hablara mal delante de los demás, a que se desesperara”.

“Las cosas volvieron a ser igual. Esa sensación de “que no se enoje”, de que “ya me voy porque..”, de “no digas nada”, me acompaña hasta el día de hoy.”

“Y me doy cuenta que el verdadero L. es ése, que duerme para no explotar y soportar la vida que le doy, es otro, que en realidad no es feliz y que está haciendo todo por pagar sus culpas”.

”Hay que dar por amor y no por temor a que la gente se enoje”.

Final

“Me dí cuenta que realmente tengo un buen corazón...que soy entregada, que soy responsable...me percaté de que he sido una excelente mamá, y también una buena esposa, maravillosa amante y buena amiga”.

“Yo creo que tengo la fortuna de tener muchos amigos, mucha gente que me quiere, que me valora, que me admira pero no ciento que a él le enorgullezca como soy, más bien le desespera”.

“Traté de mirarme un poco más, de esforzarme en mi trabajo, donde comencé a destacar, a sentirme útil”.

“Hoy tengo la certeza de que estoy perdiendo mi característica, esa bondad, esa facilidad para olvidar y perdonar ya no está en mi...Me preocupa mi alma pues la siento diferente está ausente a la vez que me siento víctima, me siento culpable, es difícil definir”

“No sé en que momento dejó de importarme si se enojaba o no, lo cierto es que si está enojado lo ignoro y si está de buenas disfruto el momento”.

“Estudio, trabajo y me lleno de responsabilidades que me alejan de estar con él”.

“Todo esto ha traído silencio entre los dos, él duerme en lugar de enojarse, calla en lugar de azotar la puerta y colgar el teléfono, cuando no hay remedio me acompaña a las fiestas siempre con su mal humor y su amargura.”

“Él me preocupa, pienso que sería muy difícil para él estar solo sin sus hijos, sin embargo no quisiera pasar mi vejez junto a un hombre que no es feliz”.

“Yo me siento diferente hoy, creo que por un lado me siento culpable de no haber hablado a tiempo, exigir como me hubiera gustado ser tratada, mis sentimientos son extraños pues por el momento no le hablo a mi hermana, me siento fría, dura, insensible”.

“Creo que estoy “flotando”, mi interés se ha ido a estudiar, trabajar, ser eficaz en mi trabajo, sin pensar en las cosas que hay que resolver”.

“Cuando voy manejando y me hace feliz dar el paso algún coche me doy cuenta que no soy tan mala, que aún tengo cosas buenas dentro de mí”.

Resumen

Magala nos muestra el declive en su relación, el atoramiento pues no hay decisión para una ruptura ni el compromiso con una transformación. En la fase final es consciente de lo que pasa y de su deterioro, sin embargo no tiene la fuerza para recuperarse, quizás el orgullo de que él se haya relacionado con su hermana la impida dar ese paso.

Falla la comunicación, conviven en aislamiento, viven en mundos paralelos.

Magala gozaba de buena autoestima que se fue diluyendo hasta un cierto punto en que empezó a recuperarse otra vez por lo que podemos decir que el nivel de autoestima bajó en algunos aspectos pero no en otros y así continua en la actualidad. La baja autoestima se concentra en la relación marital, aunque en el resto de la vida su autoestima parece elevada dados sus logros.

Discusión

Efectos

Podemos apreciar de las citas de las mujeres que existe un gran efecto negativo de la relación de violencia en la autoestima de las mujeres que concuerda con las investigaciones de otros autores (v. Amor, Echeburúa, Corral, Zubizarreta y Sarasua, 2002; Durrant y White, 1993; Riger, Raja y Camacho, 2002). Las consecuencias sobre la autoestima dependen de varios factores por lo que la intensidad varía de caso en caso.

Kirkwood (1999) describe los siguientes efectos de la violencia marital: degradación, la mujer se siente poco valorizada; temor a su seguridad; cosificación, es vista como un objeto; privación, económica o social; sobrecarga de responsabilidad ya que la pareja suele ser irresponsable; distorsión de la realidad subjetiva, no se reconocen sus necesidades y deseos, se cuestiona su visión del mundo.

Podemos afirmar que disminuye el papel de agente de la mujer, se eclipsa por un buen tiempo dominado por el miedo, por la confusión y por la espera volviéndose más pasiva. La autoestima de las mujeres es más relacional, se adapta más al otro, se juzgan más por normas externas.

Los estereotipos culturales con respecto al papel femenino forman un terreno fértil para que germine la devaluación de la mujer.

Trayectorias

Describiendo las trayectorias de las mujeres podemos distinguir las cuatro siguientes trayectorias a lo largo de las fases, antes del matrimonio, durante y al final.

1. Autoestima alta antes del matrimonio, luego media durante el matrimonio y al final media en Magola. La autoestima no baja de manera global sino parcial relacionada con el marido.
2. Autoestima baja en las tres fases en Aldía y Apa
3. Autoestima alta en las tres fases sin disminución significativa, aunque con repercusiones negativas incidentales se observó en Maca.
4. Autoestima media en la fase antes, baja durante y recuperación positiva al final en Elira.

A lo largo de la vida en común que puede llegar a ser larga, va decreciendo normalmente la autoestima de las mujeres en situación de violencia muchas veces sobre todo al principio de forma imperceptible llegando a sentirse vacías y culminando muchas veces en una depresión profunda (v. Olson, 2004). Sin embargo nuestra investigación nos da a entender que las trayectorias son diferentes y complejas dependiendo de diversas variables.

Las variables que influyen son las siguientes

- a. El nivel anterior a la relación de pareja, que podemos considerarlo como el nivel de autoestima alcanzado en las relaciones significativas en la infancia.
- b. El apoyo social que se tenga o adquiera, por lo que el aislamiento perjudica la autoestima.
- c. La compensación de los aspectos de competencia y de merecimiento. Las mujeres que trabajan pueden compensar su competencia en el trabajo la falta de merecimiento que se perciba en la relación.
- d. El diálogo interno, es decir la interpretación que hacen las mujeres de la situación global, de su desarrollo y del futuro. Son importantes pues los pilares de la autoestima según Branden (1995). Este diálogo interno se reaviva p. e. con las conversaciones terapéuticas.

Las trayectorias se pueden determinar solamente de manera descriptiva y fenomenológica pues no se realizaron mediciones cuantitativas para poder afirmar su desarrollo con precisión. También podemos observar que la autoestima además de una calificación global tiene sus diferentes dimensiones específicas que habría que diferenciar para realizar un estudio más detallado en cuanto a la determinación del desarrollo de la autoestima a lo largo de las diferentes fases.

Derrumbe

El inicio y continuación de la violencia marca un hito personal importante negativo pues acarrea el derrumbe de la visión de si misma como esposa, el encuentro con una pareja alejada del ideal esperado y que trae una secuela de confusiones, de inquietud, de incertidumbre sobre el futuro por la que se concentra en el presente doloroso.

No se está preparada para esta situación diametralmente diferente a la esperada.

La pareja influye en la autoestima no solamente a través de las palabras que dirige a la mujer, a través de lo que la expresa que piensa sobre ella, sino también a través de la conducta no verbal y de la conducta en general que la trata como algo sin importancia, sin significancia no tomándola en cuenta. En las decisiones no se la toma en cuenta, se

decide sin consultarla. El hombre se arroga el derecho de prohibir asuntos obvios como las visitas de la familia de la mujer, el salir con la amigas, el trabajar.

Se la trata con indiferencia, falta de apoyo y de interés.

En casos extremos se manifiesta una pérdida de energía, de esperanza, de identidad, que se expresa en el descuido de la propia persona no solo en lo psicológico sino también en lo físico.

Recuperación

En un punto determinado se inicia una recuperación de las fuerzas perdidas, se da la vuelta hacia la autoestima original o hacia una mejorada. Se reconquista el control de la persona y de su proyecto en la vida al centrarse en los efectos negativos, en lo bajo que ha llegado a caer, al darse cuenta de que son abusadas, no queridas, vuelven a reconectarse con las personas que eran antes de la relación tóxica, se concentran en sus proyectos y compromisos y no en los del marido, se distancian de su valoración y encuentran la original propia.

¿Cuáles son las fuerzas que acarrearán esta transformación?

En las mujeres investigadas podemos encontrar fuerzas externas que contribuyen y apoyan el cambio y fuerzas internas (mencionadas en el apartado anterior). Entre las primeras encontramos el apoyo de familiares, una vez que se rompe la norma del silencio, las amigas, médicos y terapeutas que entran en contacto con estas mujeres, la religión.

Entre las segundas la reflexión, el aprender de la experiencia. El empeño en sacar a los hijos adelante, el defender su salud y por último también el miedo (el miedo había contribuido a la sumisión) que en esta etapa ayuda a la sobrevivencia al sentirse en algunas ocasiones cercanas a la muerte. El mirar y evaluar la relación y a sí mismas de modo diferente y la búsqueda de la autoprotección de sí y de los niños alimentan el impulso de la espiral ascendente de Kirkwood (1999) (Updegraff, Taylor, 2000).

El desenlace de la narrativa es una experiencia de aprendizaje, de una nueva valoración de la persona de su dignidad, cada una se siente más fuerte, más capaz de enfrentar nuevos retos que traiga el futuro.

Las personas en los esfuerzos de adaptación desarrollan habilidades positivas p. e. habilidades de afrontamiento positivas, recuperación de la elasticidad (resiliencia)

Las dificultades para la reflexión se dan por los siguientes factores: el aislarse de otras personas, centrarse en la pareja y no en uno, creer a la pareja y sobre todo el miedo.

El desenlace final es progresivo, que evoluciona hacia el logro de metas positivas con un persona agente responsable de su vida, antes durante el matrimonio había sido regresivo, la mujer era un agente pasivo que sufre el acaecer de los acontecimientos negativos que la van hundiendo en la resignación desesperanzada y alejando de sus sueños.

En la etapa del derrumbe el papel de la mujer aparece más pasivo observando lo que pasa pudiendo hacer poco por cambiar los acontecimientos, la persona sufre en estas circunstancias. En la etapa final de la recuperación la mujer vuelve a ser activa buscando la solución más allá de la ligazón a su marido. La mujer pasa de ser la víctima a ser agente protagonista de su relato.

El aislamiento de las mujeres que ocultan su situación, aunque algunas veces puede deberse sobre todo al inicio a la idea de conservar su intimidad y de no avergonzarse, se debe también al proceso de adaptación a la nueva situación, al paso de ser soltera al casarse, el adaptarse a la pareja, pero posteriormente se evoluciona hacia un espacio y tiempo requerido para la reflexión, para la recuperación de la propia identidad.

Así como el eclipse de la autoestima caracteriza la fase de la violencia, el final de ella arranca con el renacimiento de la autoestima. En el proceso descrito podemos observar las tres fortalezas humanas que mencionan Carver y Schreier (2004): la perseverancia en el logro de su metas importantes, el rescate de la relación de pareja, el desapego de la relación cuando se capta que no tiene sentido y el crecimiento como resultante del proceso logrando el comienzo y reforzamiento de las seis condiciones del bienestar según Ryff y Singer (2004), propósito en la vida, control ambiental, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y autoaceptación.

Conclusiones

La autoestima es una variable importante en las actuaciones y decisiones de las personas, por lo que el efecto negativo que causa la relación con un pareja violenta en las mujeres influye de manera considerable en su desarrollo.

La pareja maltratadora influye en gran medida con sus actitudes y conductas hacia la mujer en la autoestima de ésta.

La recuperación de una autoestima aceptable o del nivel de autoestima que se tenía antes de iniciarse la relación de pareja es un proceso largo y difícil. La comunicación con otras personas, familiares o profesionales, ayuda a la recuperación.

Podemos distinguir diferentes trayectorias referentes a la autoestima, algunas veces disminuye sensiblemente, otras veces se refuerza la autoestima baja anterior o fluctúa. Este aspecto nos hace sensible a las diferentes formas de reaccionar a la violencia.

Referencias

- Amor, P. J., Echeburúa, E., de Corral, P., Zubizarreta, I. y Sarasua, B. (2002) Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 227-246
- Bermúdez, M. P. (2003) *Deficit de autoestima*. Madrid: pirámide
- Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós
- Branden, N. (1999) *La autoestima en el trabajo*. Barcelona: Paidós
- Caprara, G. V. y Cervone, D. (2004) A conception of Personality for a Psychology of human Strengths: Personality is an agentic, self-regulatory System. En L. G. Aspinwall, U. M. Staudinger (eds) *A Psychology of human Strengths. Fundamental Questions and future Directions for a positive Psychology*. Washington, APA
- Carver, Ch. S. y Schreier, M. E. (2004) Three Human Strengths. En L. G. Aspinwall, U. M. Staudinger (eds) *A Psychology of human Strengths. Fundamental Questions and future Directions for a positive Psychology*. Washington, APA
- Castanyer, O. (2004) *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: DDB
- Coffey, A. y Atkinson, P. (2003) *Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (eds) (2005) *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, Nueva Cork: The University of Rochester Press

- Duero, D. G. y Limón, G. (2007) Relato autobiográfico e identidad personal: un modelo de análisis narrativo. *Revista de antropología Iberoamericana*, 2, 2, 232-275
- Duero, D. G. (2006) Relato autobiográfico: una concepción narrativa de la identidad personal. *Athenea Digital*, 9, 131-151
- Durrant, M. y White, Ch. (compls) (1993) *Terapia del abuso sexual*. Barcelona: Gedisa
- García G., A. (1999) Panorama de la investigación sobre el autoconcepto en España (1976-1998). *Revista electrónica de Psicología*, 3, 11-9. Disponible en www.psiquiatria.com/picología/vol3num1/art_5.htm
- González-Arratia L. F., N. I. ((2001) La autoestima: medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México
- Goodley, D., Lawthom, R., Clough, P. y Moore, M. (2004) *Researching Life Stories. Method, Theory and Analysis in a biographical Age*. Londres: Routledge Falmer
- Kirkwood, C. (1999) *Cómo separarse de su pareja abusadora. Desde las heridas de la supervivencia a la sabiduría para el cambio*. Barcelona: Granica
- Melendo, T. (2008) *Felicidad y autoestima*. Caracas: Ediciones internacionales universitarias
- Mruk, C. (1999) *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: DDB
- Olson, L. N. (2004) The Role of voice in the (Re) Construction) of a Battered Woman's Identity: An Autoethnography of One Woman's Experiences of Abuse. *Women's Studies in Communication*, 27, 1, 1-33
- Riger, S., Raja, Sh. y Camacho, J. (2002) The irradiating Impact of Intimate Partner Violence. *Journal of Intepersonal Violence*, 17, 2, 184-205
- Rojas M., L. (2007) *La autoestima: nuestra fuerza secreta*. Madrid: Espasa Calpe
- Rugel, R. P. (1995) *Dealing with the Problem of low Self-Esteem*. Springfield, ILL.: Charles C. Thomas
- Ryff, C. D. y Singer, B. (2004) Ironies of the human Condition: Well-being and Health in the way to Mortality. En L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (eds) *A Psychology of human Strengths. Fundamental Questions and future Directions for a positive Psychology*. Washington, APA
- Sternberg, R. J. (1998) *Love as a Story. A New Theory of Relationships*. Nueva Cork: Oxford University Press
- Tesser, A., Fels, R. B., y Suls, J. m. (eds) (2000) *Psychological Perspectives in Self and Identity*. Washington: APA
- Updegraff, J. A, y Taylor, Sh. A. (2000) From Vulnerability to Growth; positive and negative Effects of stressful life Events. En J. H. Harvey, E. D. Miller (eds) *Loss and Trauma. General and Close Relationships Perspectivas*. Nueva York: Routledge
- Vírseda H., J. A, Gurrola P., M., Balcázar N., P. y Bonilla, M., P. (2008) *Violencia marital y autoconcepto: el espejo encantado*. Cartel en el tercer Congreso Iberoamericano de investigación cualitativa en salud del 6 al 9 de mayo. Puerto Rico
- White, M. (1994) *Guías para una terapia familiar sistémica*. Barcelona: Gedisa