

Extraído de

<http://www.amecopress.net>

Y después del maltrato…

- Noticias -

Fecha de publicación : Martes 24 de julio de 2007

El grupo es una alternativa terapéutica y un medio de promoción de la salud, que permite la creación de un espacio propio para dejarse cuidar y cuidarse una misma promoviendo de forma eficaz un cambio en las actitudes, emociones y hábitos a través de la reflexión conjunta, el intercambio de experiencias, el autoconocimiento, la autoevaluación y el apoyo mutuo.

A menudo nos invaden imágenes, noticias, campañas, sucesos... relacionados con la violencia de género, sus causas, las variables que influyen, el perfil de víctimas y agresores, etc. Pero en pocas ocasiones se nos informa sobre cómo las víctimas de estos episodios son capaces de poner fin a la violencia e iniciar su proceso de recuperación.

Cuando una persona sufre malos tratos por parte de su pareja, cónyuge o compañero/a, está siendo víctima de un delito. Por lo tanto, debe buscar apoyo, información y asesoramiento en los recursos especializados en violencia de género y/o en los profesionales, amigos/as o familiares más cercanos. Una simple denuncia no es suficiente para salir de esta situación ya que la mujer tiene que empezar a fortalecerse, a ser ella misma, a ser consciente de su situación y de que comienza un proceso largo y doloroso, pero productivo a largo plazo.

El trabajo terapéutico con las víctimas es necesario para superar el trauma emocional, la indefensa y el terror que sufren las personas que han vivido bajo el abuso del poder. Para recuperar el sentimiento de seguridad es importante el trabajo individual, así como retomar un mínimo control sobre la vida cotidiana y su entorno, ya que a menudo estas personas sufren pensamientos incontrolables reviviendo los episodios de violencia, presentan pesadillas, estados de alerta constantes, tensión nerviosa y tienen conductas que intentan eludir los recuerdos de lo ocurrido.

Paralelamente, es importante el trabajo grupal terapéutico, ya que las víctimas pueden conocer más de sí mismas al encontrarse en un grupo de iguales. En este se produce un intercambio de percepciones, ideas, sentimientos, proyectos, etc., favoreciendo que muchas de las usuarias puedan salir del aislamiento y participar de un espacio de escucha activa, donde compartir experiencias vividas.

La terapia grupal les ayuda a tomar una mayor conciencia de su momento actual y darse cuenta de que tienen mucho en común con otras mujeres, de modo que puedan sentirse más comprendidas y apoyarse mutuamente. En estos grupos se tratan temas como la identidad femenina, la autoestima, las relaciones de pareja, las relaciones con los hijos/as, las pérdidas, la culpa, las dificultades para el cambio y las habilidades sociales, entre otras. Esto se hace a través de métodos como la relajación, técnicas corporales o dramáticas. Como explican algunas de las mujeres, *«la terapia grupal me ha ayudado mucho a valorarme a mi misma, porque tenía un concepto de mi misma muy insignificante, como si yo fuera una cosa muy pequeña, y me ha ayudado bastante a nivel de autoestima... Y sobre todo como apoyo»*.

Estos espacios son guiados por terapeutas pero están abiertos a tratar las necesidades de sus integrantes. Por ejemplo, pueden aparecer cuestiones como las dificultades con los hijos/as, las relaciones con la familia extensa o problemas como las adicciones. A menudo nos encontramos con que el alcohol está presente en las relaciones donde existe violencia de pareja. Es importante ver que esta sustancia puede ser utilizada como vía de escape o anestésico para mitigar el malestar de la situación que se está atravesando. Por lo tanto, la mujer tendrá que trabajar su problema de alcoholismo paralelamente a su trabajo de recuperación como víctima. Los resultados de la terapia son evidentes. Así lo expresan algunas mujeres *«me siento más segura, me siento más capaz de hacer más cosas. Yo que siempre... De reclamar, de pedir lo que es mío, de haber puesto fin también a una relación que me hacía daño... Me ha servido para darme cuenta que no por el hecho de decirle que siempre a una persona te va a querer más o te va a respetar más»*.

As pues, vemos que el trabajo grupal es totalmente eficaz y recomendable como estrategia de tratamiento, ya que fomenta la cohesin grupal y entrena a las usuarias en estrategias adecuadas de solucin de problemas, de las que suelen estar tan carentes como vctimas.

Fuente: Proyecto Malva de la Fundacin Salud y Comunidad

*Subvencionado por la **Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana** y el **Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad y Consumo***

Opinin – Violencia de gnero – 24 julio, 07 (AmecoPress)