

# “Yo salí de la violencia de género”

Para Rosa y Carmen, las dos mujeres que nos han dado su testimonio, no ha sido fácil sacar a la luz su historia de malos tratos. Si lo han hecho es porque han conseguido dejar atrás ese calvario y **quieren transmitir ese mensaje esperanzador a todas las mujeres que están pasando por lo mismo que pasaron ellas.** Es decir, que se puede llevar una vida plena y volver a ser libre.

por MAVI CONSENTINO & fotos SUSANA GIRÓN



“Es un error ubicar la violencia de género en un estrato social bajo”, dice Rosa, catedrática y escritora.



**¡APÚNTATE!**  
 12 de junio  
[www.carrerahaysalida.es](http://www.carrerahaysalida.es)  
**CORRE CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

“A una mujer maltratada hay que tenderle la mano, no decirle lo que tiene que hacer”, comenta Carmen.

**S**ara Montiel cantaba a ritmo de cuplé a finales de los años 50 la canción ‘Es mi hombre’ (en la película *La Violetera*), con frases tan contundentes como: “Si me pega, me da igual, es natural” o “si me ofrece su amor, le perdono lo peor”. Afortunadamente, la sociedad ha cambiado mucho en estos años y esas conductas de violencia y posesión machista se condenan social y penalmente. Aunque, desgraciadamente, se siguen produciendo y nos seguimos escandalizando.

De hecho, las cifras están ahí: 52 mujeres murieron asesinadas a manos de su maltratador en el año 2012, 54 en 2013 y 2014, y 57 en 2015. En nuestro país, cerca de 2,5 millones de mujeres, el 12,5 % de las que tienen más de 16 años, ha sufrido alguna vez violencia física o sexual de sus parejas o exparejas a lo largo de su vida, según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2015. La buena noticia es que este sondeo también refleja que cada vez son más las que consiguen poner el punto final a relaciones que las dañan y las anulan, y consiguen rehacer sus vidas y volver a vivir. El porcentaje de estas luchadoras, de estas supervivientes, ha aumentado del 72 % de la Macroencuesta en 2011 a casi el 78 % de la última de 2015. Nuestras protagonistas, Rosa y Carmen, son la mejor muestra de que hay salida a la violencia de género.

**Rosa San Segundo, 53 años**

**CATEDRÁTICA DE BIBLIOTECONOMÍA**

**“HAY QUE DEJAR DE ENMASCARAR LA VIOLENCIA”**

Es el ejemplo de que la violencia machista no entiende de nivel cultural, estatus social, fronteras o ideología: además de catedrática, Rosa es escritora y directora del Instituto de Estudios de Género de la Universidad Carlos III de Madrid. “Es un error muy grave ubicar la violencia de género en un estrato social bajo: el maltrato se da en todas las esferas, por eso es tan difícil combatirlo”, afirma.

Rosa sufrió durante años violencia en todos los sentidos y denunció a su maltratador. Hoy habla de sus emociones, pero sin entrar en detalles porque teme las represalias. Y agradece a los medios su labor de difusión: “Hacéis una tarea muy importante, visibilizar algo que toda la sociedad enmascara”. Como tantas mujeres que sufren acoso y abusos sin querer darse cuenta, un día leyó en un periódico las claves de una maltratada y no tuvo más remedio que abrir los ojos: todo lo que ponía le ocurría a ella. “Me separé hace más de diez años. Entonces no había tanta información como ahora, por eso tardé en darme cuenta de que necesitaba ayuda especializada. Intenté salir sola pero hubo un momento en el que

vi que era muy complicado porque te sientes confundida y sin autoestima”, recuerda. Así que decidió acudir a la Federación de Asociaciones de Mujeres Separadas y Divorciadas. Ana María Pérez del Campo, presidenta de la federación, se volcó con ella y fueron tan generosas, dice, que nunca se ha desvinculado de esta ONG; incluso colabora en otras, como la Federación de Mujeres Progresistas, para seguir ayudando a salir adelante a más víctimas.

Da igual que tengas hijos, como ella, o no. “De la violencia de género se sale” afirma Rosa, y una vez que analizas y entiendes todo lo que ha pasado “eres capaz de todo y vuelves a enamorarte con mucha más intensidad, conquistas la vida y el mundo con otras armas y otros instrumentos y lo disfrutas más. Cuando superas una relación de violencia se te abre el mundo, la cabeza y los sentimientos”, afirma. Eso sí, recomienda a todas las mujeres que estén en su misma situación que no intenten salir solas: “Lo fundamental es recurrir a las asociaciones especializadas que ayudan a las mujeres y que, además, son gratuitas”.

**“NO HAY MALTRATO FÍSICO SIN MALTRATO PSICOLÓGICO”**

En una relación de pareja en la que los dos son escuchados y respetados no cabe el maltrato. Pero cuando el respeto se pierde y de la persona que está a nuestro lado, “de la que esperamos cariño y consideración, recibimos todo lo contrario, se sufre una pérdida de confianza en los demás y en una misma y cuesta mucho acabar con esta situación”, explica María José Bueno, una de las cinco psicólogas que trabajan gratuitamente en la Federación de Mujeres Progresistas ayudando a víctimas de la violencia. “No hay maltrato físico sin maltrato psicológico. Éste está siempre presente. Si el año pasado atendimos a 300 mujeres, se trataba de 300 maltratadas psicológicamente y además de eso, algunas también físicamente”, concluye.



**Carmen Benito, 49 años**

**EMPRESARIA Y MADRE DE DOS HIJOS**

**“AL MES DE SEPARARME MI VIDA HABÍA CAMBIADO POR COMPLETO”**

Tenía 40 cuando un día, harta de vivir con el alma en vilo y temiendo por su vida, decidió separarse después de 11 años de relación. Por miedo a represalias, no interpuso una denuncia, ni entonces, ni hoy. Solo quería salir huyendo, y en el instante en que se instaló en un pequeño piso alquilado sintió un alivio tremendo: “En un mes me había cambiado la vida por completo”, recuerda Carmen. Se fue sin dinero y sin red de apoyo, pero consiguió rápido un trabajo y recuperar la amistad con una amiga de la infancia que le recomendó acudir a una psicóloga. Las tres montaron dos años después la asociación Mujeres Unidas contra el Maltrato (MUM), que preside Carmen, y cuya labor de ayuda a las víctimas fue reconocida con el premio que otorga *Mía* tras la recaudación de la II Carrera Hay Salida del año pasado. “Tenía tanta fuerza dentro de mí que quería aprovecharla y ofrecer apoyo psicológico y legal gratuito a otras mujeres”, explica, mientras denuncia que “aunque hoy pueda ayudar a una mujer y mañana a otra, la solución a esto está en la educación en igualdad”.

Carmen explica que las secuelas que dejan años de maltrato solo pueden superarse con terapia. Ella no denunció, pero, como dicen en MUM, “si una mujer no quiere hacerlo, hay que respetarla; lo importante es que cuente lo que le está pasando para que pueda salir de ahí, para que le ayude una asociación, el O16, quien sea. Lo primero es salir”. La familia, los vecinos y el entorno cercano pueden ser un apoyo fundamental, pero Carmen aconseja: “Nunca le digas a una mujer que está siendo víctima de violencia lo que tiene que hacer. Hay que tenderle la mano y decirle que estás ahí para cuando te necesite, cuando esté preparada”. Pero sin denuncia y sin sentencia condenatoria no hay ayuda económica, y los pisos tutelados y casas de acogida son por poco tiempo. Por eso desde el principio pensó en abrir un lugar, una eco-aldea, donde las mujeres pudieran estar sin fecha de salida. “Es muy importante saber que puedes irte a una casa donde él no te pueda encontrar y con gente que haya pasado lo mismo que tú”, dice satisfecha. Un proyecto que este verano se hará por fin realidad. ▶

# “Erradicar la violencia contra las mujeres se ha convertido en una cuestión de Estado”

ENTREVISTA CON BLANCA HERNÁNDEZ OLIVER, DELEGADA DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**El número de víctimas, pese a ser todavía alto, es uno de los más bajos de Europa, ¿está siendo efectiva la Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la violencia de género?**

Esta ley marcó un punto de inflexión en la actuación pública contra la violencia de género porque fue aprobada por todas las fuerzas políticas y por su carácter integral, para actuar desde todos los ángulos. Nuestro país es pionero en el trabajo para erradicar la violencia que sufren las mujeres. Nuestro sistema de prevención, asistencia y protección es único en el mundo; incluso destaca por encima de nuestros socios de la Unión Europea, que vienen a conocer qué se está haciendo en esta materia. A pesar de ello, desgraciadamente, seguimos teniendo mucha tarea por delante: los malos tratos, los asesinatos de mujeres, la violencia sexual, la trata de mujeres y niñas o la explotación sexual continúan terriblemente presentes en nuestra sociedad desarrollada del s XXI.

**¿Qué medidas se están adoptando para frenar el número de asesinatos?**

En esta Legislatura se han aprobado más de diez leyes, para la atención a los menores hijos de las víctimas de la violencia de género o para penalizar nuevas formas de ejercer esta violencia, como el cibera-

coso, que afecta especialmente a los más jóvenes, y se ha aprobado una Estrategia Nacional para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer con 284 medidas de prevención, protección, estudio, asistencia... Se está trabajado para mejorar la transparencia en los datos y el conocimiento de la realidad de la violencia contra la mujer. Se ha puesto el acento en la coordinación interinstitucional y en poner a España en red contra la violencia de género. Se realizan y difunden de forma continuada campañas y actuaciones de concienciación social y se incrementa el uso de las nuevas tecnologías para mejorar la información y la divulgación de los mensajes contra esta lacra.

Fruto de este trabajo podemos decir que hay menor número de víctimas mortales (aunque una sola ya sea demasiado). Y, sobre todo, la política para erradicar la violencia contra las mujeres se ha convertido en una cuestión de Estado.

**¿Y qué puede hacer la sociedad para ayudar a erradicar el maltrato?**

Unirse para lograr la igualdad entre hombres y mujeres. Cada persona, desde sus respectivos ámbitos personales y profesionales, puede añadir un granito de arena concienciando a nuestro entorno, rechazando conductas de desigualdad o maltrato y, sobre todo, mostrando apoyo a las mujeres que pudieran estar sufriendo una situación de violencia de género. Para ellas es muy importante saber que la sociedad las apoya y que no van a estar solas cuando den el paso de salir del maltrato.

**¿Y qué podemos hacer los medios?**

Los medios de comunicación son esenciales para crear una conciencia social de



intolerancia frente al maltrato. Huir del sensacionalismo y del morbo, no tratar los casos de víctimas mortales como sucesos, remarcar que la violencia de género es un delito u ofrecer los testimonios de mujeres que han logrado salir del maltrato son criterios que deben regir las informaciones sobre violencia de género emitidas por los medios.

**En este sentido, ¿qué importancia tienen acciones como nuestra carrera Hay Salida?**

La Carrera Hay salida es un claro ejemplo de la actuación de la sociedad contra la violencia de género. Están implicados los medios de comunicación a través del grupo G+J con su publicación *Mía*, las entidades empresariales adheridas a la iniciativa, empresas por una sociedad libre de violencia de género como patrocinadoras del evento, las instituciones y, sobre todo, los miles de personas, hombres y mujeres que deciden participar por esta causa. Estas acciones contribuyen a la concienciación social y a que muchas mujeres que están sufriendo violencia de género se sientan apoyadas. Además, también propician la difusión de los recursos existentes, como el servicio de atención telefónica 016.

**Por último, ¿qué consejos les puede dar a las mujeres para encontrar la salida del círculo de la violencia?**

El principal consejo que les puedo dar es que no permanezcan calladas sino que confíen en su entorno y cuenten lo que les está ocurriendo. Que llamen al 016, desde donde las informarán de lo que pueden hacer y a dónde pueden acudir, y que denuncien. ■



La campaña 'Cuéntalo. Hay Salida a la Violencia de Género' está dirigida a concienciar a los más jóvenes.