

No somos víctimas, somos supervivientes

ANA BELLA ESTÉVEZ JIMÉNEZ DE LOS GALANES

Emprendedora Social Ashoka e impulsora de la Red Ana Bella de Mujeres Supervivientes.
Fundación Ana Bella



"Mi marido decía que me pegaba porque me quería. Durante once años me maltrató y nadie me ayudó. Nadie se daba cuenta de lo que me estaba pasando, ni siquiera yo misma. En España¹ sólo 1 de cada 5 mujeres expuestas a situaciones de violencia de género recibimos apoyo. Al salir de la casa de acogida en 2002 decidí dar la cara en televisión. Fui la primera mujer que aparecí delante de las cámaras a cara descubierta después del asesinato de Ana Orantes, ya que para protegerlas ocultaban sus rostros. Aparecí sonriendo y con un mensaje positivo, quería que supieran que hay otra alternativa a ser asesinadas, como sale en las noticias, que es la de volver a ser feliz, y que, si yo pude salir adelante con 4 hijos e hijas, ellas también podrían.

Me llamaron más de mil mujeres pidiendo ayuda. Descubrí que el testimonio de superación es más eficaz para romper el silencio que mostrar las consecuencias físicas del

maltrato. La primera mujer que ayudamos se quedó en mi casa, luego ella ayudó a otra, ésta a otra y es así como en 2006 creamos la Fundación Ana Bella, que somos una red de mujeres supervivientes que hemos transformado el sufrimiento que vivimos en experiencia y empatía para ayudar a 50.000 mujeres en España para que rompan el silencio y comiencen una vida nueva, no como víctimas dependientes de subsidios, sino como mujeres empoderadas, felices, capaces de conquistar sus sueños y de actuar como agentes de cambio ayudando a otras mujeres."

Ana Bella Estévez Jiménez de los Galanes.

El 36% de las mujeres expuestas a situaciones de violencia de género no somos conscientes de que nuestra relación es abusiva.² Recuerdo que veía noticias de mujeres asesinadas y me preguntaba por qué no habían pedido ayuda o no habían dejado al maltratador, sin darme cuenta que yo era una de ellas. Mi marido me pegaba con la correa y yo nunca me sentí una víctima de violencia de género. Era una empresaria de éxito, tenía personas trabajando para mí, saqué las mejores notas en mis estudios y no supe reconocer que mi pareja me maltrataba.

Mujeres sin estudios tardan ocho años en pedir ayuda, mujeres sin medios económicos son detectadas por servicios sociales, pero mujeres con doctorados, profesionales, con alto nivel económico o responsabilidad en las empresas son las más invisibles, tardan más de doce años en pedir ayuda debido al estigma que impone la sociedad, que, en vez de recriminar la conducta de los maltratadores, cuestiona la profesionalidad de las víctimas. ¿Cómo te has dejado maltratar si eres médica, psicóloga, abogada, jueza, policía? ¿Cómo has aguantado? Culpabilizando a la víctima en vez de al hombre que ejerce la violencia.

¹ https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Resumen_ejecutivo_Macroencuesta_2019_DEF.pdf

² https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2019/pdfs/Estudio_Tiempo_Denuncia4.pdf



Las mujeres que hemos sido maltratadas no somos víctimas para siempre. En realidad, somos mujeres muy fuertes, mujeres supervivientes y victoriosas, acostumbradas a trabajar bajo presión, que nos reponemos rápidamente de los fracasos, que toleramos la frustración, que nos reinventamos cada día para salir adelante, somos muy perseverantes y mujeres de éxito, porque queremos que nuestra relación funcione a pesar de que nos duele, aguantamos lo que no muchas otras personas son capaces de aguantar.

En la Fundación Ana Bella estamos demostrando que **las mujeres supervivientes no somos el problema, somos parte de la solución**. En nuestro camino de empoderamiento dejamos de ser víctimas para convertirnos en mujeres victoriosas. Si hemos sido capaces de superar los malos tratos es porque somos mujeres valerosas y contamos con cualidades positivas que, si las enfocamos en el mundo laboral, hacen de nosotras trabajadoras eficaces y comprometidas con el desarrollo económico y social de las empresas. Si las enfocamos en nuestra transformación personal, nos convertimos en mujeres empoderadas líderes de nuestro futuro. Si las enfocamos en mejorar nuestro entorno somos agentes de cambio social.

Nuestra Red Ana Bella de Mujeres Supervivientes actúa en 88 países con 30.000 miembros, desarrollando nuestro Programa Amiga. Detectamos a las víctimas invisibles y las acompañamos durante todo el procedimiento como amigas y espejo de superación, complementando y a veces hasta su-

pliendo los recursos públicos. Únete: <https://www.facebook.com/groups/RedDeMujeres/>

Sólo el 14 % de las víctimas en Europa denunciamos³, por miedo, por no darnos cuenta, por sentirnos culpables, por temor a que no nos crean, por falta de red social de apoyo y muchas otras barreras como las adicciones.

Cuando el agresor tiene una adicción, dificulta a las víctimas el que nos demos cuenta de que estamos siendo maltratadas, porque achacamos el maltrato a la adicción. Mi padre era alcohólico, pero jamás maltrató a mi madre ni a sus hijas, contaba más chistes de la cuenta, se hacía sus necesidades encima, pero nunca ejerció violencia de género. La adicción no es la causante de que el hombre ejerza violencia de género, es un agravante de dicha violencia, nunca un eximente. La violencia es producto de la desigualdad en unas relaciones de dominio y sumisión. Mi marido me pegaba porque yo aún tenía personalidad suficiente para rebelarme y él usaba la fuerza física para tenerme dominada.

Pero las mujeres que no sufren maltrato físico son las más maltratadas y las más invisibles porque no llevan marcas en la piel, y sin ponerles la mano encima están completamente anuladas por su pareja. Castigos de silencio dejándote de hablar cuando se enfadan o ignorándote, no tener en cuenta tus necesidades u opiniones, desprecios en público o en privado, violación de tu intimidad revisando tu móvil, teniendo las claves de tus redes sociales, imponerte pruebas de amor, incumplimiento de promesas haciéndote sentir que estás loca, luz de gas, control del tiempo, del dinero, de tus amistades, de tus salidas, tener

³ https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_es.pdf

que compartir tu ubicación, celos, chantajes emocionales, manipularte para obligarte a hacer o decir algo, decidir él cómo, cuándo y dónde mantener relaciones sexuales o tener meses sin ellas para despreciarte, humillaciones, insultos, amenazas, hacerte sentir culpable de todo, no reconocer tus logros, aislarte de tu familia y amistades, impedir que trabajes justificándolo (yo gano más que tú, no querrás que a nuestras hijas las críen niñas, etc), intimidarte por ejemplo dando puñetazos en la mesa, acosarte, obligarte a realizar actos sexuales que tú no desees...

La violencia que no se ve es la que más nos cuesta detectar, pero genera la misma indefensión aprendida que nos impide reaccionar ante los malos tratos. Si tu pareja nunca te ha pegado, pero tienes miedo de plantearle dejar la relación, es una señal de alarma, llama al 016.

La prevalencia de la violencia de género es mayor en las mujeres con adicción por lo que sufren una doble vulnerabilidad. Las medidas de protección que se ponen en marcha desde los servicios sociales tienen dificultades para ofrecerles una atención adecuada. Diversos estudios internacionales señalan que las mujeres en tratamiento por adicción son víctimas de violencia ejercida por su pareja con una incidencia tres veces superior a la de población general.⁴

Los hombres que ejercen la violencia no se denuncian a ellos mismos. Existen muchos obstáculos que impiden que las víctimas denunciemos. La solución tiene que venir del entorno, pero menos del 2 % de las denuncias en España⁵ son interpuestas por las personas allegadas.

El responsable de que exista violencia de género es el hombre que la ejerce, pero las personas que lo sospechan y que no actúan, son cómplices con su silencio. Si conoces un caso, denúncialo. La violencia contra las mujeres es un delito, es una vulneración de los derechos humanos que tiene dimensiones de pandemia global y la única forma de pararla es denunciar por aquellas mujeres maniatadas por el maltrato que no pueden hacerlo. Existe el "protocolo cero" que se pone en marcha cuando se denuncia, aunque la víctima no declare. Si no sabes cómo actuar llama a Fundación Ana Bella 691669095 y te asesoraremos.

Decálogo que hemos creado en la Fundación Ana Bella para ayudar a una amiga

que está siendo maltratada por su pareja, a través de la experiencia de más de 20.000 supervivientes.

- Pregúntale cómo está, escúchala sin juzgar.
- Hazle sentir que no está sola, que tiene una amiga o un amigo con quien puede contar.
- Créela, aunque lo que te cuente suene a ciencia ficción.
- No le digas lo que tiene que hacer, pregúntale ¿cómo te puedo ayudar?
- Explícale con paciencia por qué su relación es abusiva.
- Empatiza, ponte en su lugar, involúcrate, pero sin decidir por ella.
- Respeta su ritmo, su tiempo para decidir, aunque necesite varios intentos antes de dejar la relación definitivamente.
- Si eres superviviente, comparte tu testimonio para que le sirva de espejo de superación.
- Acompáñala a buscar ayuda profesional y acercarse a los recursos disponibles.
- Recuérdale lo mucho que vale, lo valiente que ha sido por romper el silencio y agrádecele que haya confiado en ti.

Si eres superviviente de violencia de género y de adicciones y quieres ayudar a otras mujeres con tu experiencia llama a Fundación Ana Bella 667233133 para ser parte del cambio.

Si eres superviviente y te encuentras en desempleo escribe a incorpora@fundacionana-bella.org para que te ayudemos a encontrar un trabajo que coincida con tus aspiraciones personales y no por haber estado expuesta a la violencia o las adicciones la estigmatización social reduzca tus oportunidades laborales. Si has sido capaz de superar la violencia y la adicción tienes dentro de ti lo que necesitas para lograr lo que te propongas. Podemos ser esa mano amiga que te ayude a reenfocar tus habilidades para conquistar tus sueños.

En la Fundación Ana Bella las supervivientes aportamos nuestro tiempo, nuestro amor, nuestra sororidad y empatía para ayudar a otras mujeres, pero también necesitamos medios económicos para hacer nuestro trabajo. Cada 600€ recaudados es una mujer más a la que podemos ayudar. Con tu aportación les estás diciendo que no están solas y que van a salir adelante. Gracias por colaborar para crear una sociedad libre de violencia.

⁴ https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/GuiasSalud/Salud_XIII_.pdf

⁵ <https://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Poder-Judicial/En-Portada/Las-denuncias-y-las-victimas-de-la-violencia-de-genero-aumentaron-en-Espana-por-encima-del-10-por-ciento-durante-el-pasado-ano--->