

## 6

# Buentrato y Maltrato

EL BUENTRATO SE PUEDE APRENDER Y CULTIVAR. PARA QUE ESTÉ EN EL CENTRO DE NUESTRAS VIDAS, NOS VIENE BIEN SABER IDENTIFICAR LA VIOLENCIA, NO PASARLA POR ALTO Y TRATARNOS CADA VEZ MEJOR A NOSOTRAS MISMAS.

**i** Cómo detectar cuando nuestras relaciones son sanas y qué nos indica que estamos viviendo maltrato? En primer lugar, recuerda que **tu cuerpo te da pistas sobre lo que te hace bien y lo que te daña**. Cuando estás a gusto con una persona y la relación es nutritiva, sientes **confianza y seguridad**, tu cuerpo se abre, puedes expresarte sin miedo y te sientes libre, acogida y respetada.

El buentrato abre la puerta para que el amor fluya en todas sus manifestaciones. Sus ingredientes son facilitadores de las relaciones, tanto si se trata de una amistad, como en la pareja, la familia o cualquier otro ámbito. No significa que nunca haya conflictos ni diferencias, sino que cuando surgen, se abordan con respeto, sin violentar ni violentarse.

Ante el maltrato, el cuerpo se cierra. Suele crear **confusión, bloqueo, dolor, culpa, inseguridad** o incluso una especie de enganche que, en el fondo, sabemos que es tóxico. Nos puede llevar a dudar de nosotras mismas y a no poder creer lo que está pasando. A veces se sobreprotege a quien nos daña porque las necesidades y deseos de los hombres están más reconocidos que los de las mujeres, y a nosotras mismas nos puede costar priorizarlos. Puede que sintamos pena de él o neguemos lo que ocurre porque es muy difícil de asimilar. En todo caso, quien no te trata bien no sabe quererte. No puedes salvarle, pero sí retirarte y cuidar de ti misma.

Quando te empoderas, tomas las riendas de tu vida y aprendes a diferenciar qué es violencia y qué no lo es, puedes protegerte mejor. Dejas de cargar con la responsabilidad de lo que no te corresponde y te haces cargo de tu vida. Al conocer a una persona nueva, ir despacito te permite prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo. Puedes



**Si te fijas en películas, refranes y canciones, ¿cuántas de ellas muestran el buentrato en la pareja como algo interesante? Desgraciadamente, el buentrato está poco reconocido, visibilizado y erotizado. Por el contrario, con frecuencia se muestran ciertos comportamientos violentos como si fueran románticos y atractivos. Darnos cuenta y aprender a construir las relaciones desde un lugar más sano e igualitario es un reto maravilloso que da sus frutos (muy ricos, por cierto)**

ir viendo poco a poco si esa persona merece tu confianza. Si te dedicas espacios de reflexión y de contacto contigo misma, es más fácil que descubras lo que sientes, lo que necesitas y cómo puedes expresarlo. También te da pistas escuchar lo que dice la otra persona y sentir si te da confianza o no, preguntar lo que quieras saber e irte mostrando tal y como eres.

¡Atrévete a ser quien eres y a mostrarte con toda tu luz, tu fuerza y tu vulnerabilidad! Quien te quiere de verdad, sabe apreciarlo. Tu cuerpo te hará reconocer el buentrato a través de ese bienestar que da el amor que fluye por su cauce. Pero si sientes miedo, no puedes ser tú misma o ves que vuestros caminos van por lados que son incompatibles, lo más seguro es que esa relación no te convenga. Tu tiempo es limitado y tú decides con quiénes quieres compartirlo. Tienes derecho a utilizar tu poder creativo para ocupar el espacio que quieres en tu vida.

## SEGÚN FINA SANZ (sobre el buentrato hacia sí)

«Aprender a bientratarnos requiere un trabajo personal y colectivo, y no es fácil porque, por una parte, solemos reproducir el automatismo del maltrato aprendido, que funciona como guión de vida. Y, por otra parte, porque hemos de comprender una serie de conocimientos básicos del desarrollo humano, de los procesos emocionales, psíquicos y relacionales, que generalmente desconocemos y por lo tanto no practicamos, y que deberían enseñarse en las escuelas -y en las familias como un aprendizaje para la vida, para un crecimiento humano más pleno»

(“El buentrato como proyecto de vida”, Editorial Kairós).

## INDICADORES DE BUENTRATO

### Pistas para saber que nuestra relación va bien

Por un momento, cierra los ojos y recuerda situaciones en las que te has sentido querida por alguna persona, ya sea amistad, familiar... O situaciones en las que notas que hay amor del bueno ¿Qué te hace saber que eso es amor? Anota en un papel todo lo que te venga. Seguramente todo lo que has apuntado tiene que ver con el buentrato, con lo que te hace sentir bien.

### Cuando el amor fluye, buentrato lleva. Y estos son algunos de sus ingredientes:

- **BIENESTAR.** En tu relación predomina el bienestar y tanto tú como la otra persona hacéis por sentirlos bien, teniéndolos en cuenta mutuamente.
- **CONFIANZA.** Sabes que puedes confiar en esa persona y esa persona confía en ti. Te sientes a salvo y segura.
- **RESPECTO.** Cada cual puede pensar, sentir, expresar, vestir y comportarse tal y como es y como quiere, con empatía y sin presión ni chantajes.
- **LIBERTAD.** Te sientes libre y la otra persona también. Hay momentos compartidos y otros en los que cada cual está en soledad o con otras amistades o familiares.
- **IGUALDAD.** Hacéis buen equipo, tus opiniones y necesidades son tan importantes como las de la otra persona y se tienen en cuenta. Hay un equilibrio en el dar y recibir.
- **COMUNICACIÓN.** Os escucháis mutuamente y podéis expresaros con confianza y claridad, teniendo en cuenta los sentimientos.
- **BÚSQUEDA DE ENTENDIMIENTO MUTUO.** Aunque haya momentos de encuentro y otros en los que no lográis entenderos, tratáis de comprenderos sin enjuiciarnos.
- **DIÁLOGO.** Si hay algún conflicto, buscáis la manera de poneros de acuerdo, tratando de llegar a un consenso o a algún acuerdo que no dañe a nadie.
- **APOYO MUTUO.** Os ayudáis mutuamente, sin invadir el espacio de nadie ni perderse en las necesidades de la otra persona.
- **AUTENTICIDAD.** Puedes brillar con tu propia luz. Tu pareja no trata de ocultarla ni la apaga, sino que te ayuda a brillar o disfruta de ese brillo.
- **CUIDADOS.** Hay un cuidado de la relación, os tenéis en cuenta mutuamente y también cada cual hace por que la relación vaya bien.
- **RESPONSABILIDAD.** Cada cual hace por estar bien, nutrirse y nutrir la relación. Si hay alguna dificultad, cada persona se ocupa de su parte.

## INDICADORES DE MALTRATO: ¿Cómo saber si me están maltratando?

Mientras la violencia física se ve, distintas formas de maltrato psicológico y emocional son más difíciles de detectar, sobre todo cuando son más sutiles. Las sensaciones, intuiciones y emociones te dan pistas a través del malestar provocado por comportamientos y actitudes que pueden minar tu seguridad, tu autoestima o que atentan contra tu integridad psicológica, emocional, física o sexual. **Si tomas conciencia de lo que te daña, será más fácil que detectes la violencia.** Éstos son algunos indicadores :

- **CONTROL.** La otra persona te pide las claves de tu móvil o de las redes sociales; vigila tus movimientos o llamadas; espía tus comunicaciones, tu agenda o tu bolso; se presenta en tu trabajo o en otro espacio donde no habéis quedado sin avisar; te contacta insistentemente para saber qué haces y con quién estás; controla tu dinero.
- **AISLAMIENTO.** Critica a tus amistades, familiares u otras personas que te hacen bien; sólo quiere que estés con él; va utilizando artimañas o prohibiciones para que dejes de quedar con otras personas.
- **IMPOSICIÓN.** No tiene en cuenta tus opiniones o necesidades y espera o te ordena que hagas lo que él quiere y desea; decide por ti o sobre las cuestiones comunes sin consultarte.
- **DESVALORIZACIÓN.** Te hace sentir inferior, tonta o inútil, no valora tu trabajo, tus capacidades, tus esfuerzos, tu tiempo, tus decisiones, opiniones o tu forma de sentir o de expresarte. Te ridiculiza, te critica o se mofa de tus creencias, sentimientos u opiniones.
- **MANIPULACIÓN.** Te hace creer que estás equivocada o loca; te convence para que hagas y pienses lo que él quiere en contra de tus necesidades o tu bienestar.
- **CASTIGOS.** Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio, con gritos, insultos o con represalias.
- **HUMILLACIÓN O DESAUTORIZACIÓN.** Te humilla y te desautoriza en solitario o delante de otras personas.
- **CULPABILIZACIÓN DE TODO.** Te hace sentir culpable de todo y no se responsabiliza de su propio comportamiento.
- **AMENAZAS.** Te amenaza a ti o a tus seres queridos de manera directa o con miradas y gestos que te atemorizan.
- **ABUSO.** Abusa de tu confianza, de tu vulnerabilidad, de tu trabajo..., para que se haga lo él que quiere. No te tiene en cuenta.
- **VIOLENCIA FÍSICA.** Te agarra del brazo o del pelo, te sujeta con fuerza, te golpea a ti o a tus seres queridos o destruye objetos que son importantes para ti.
- **VIOLENCIA SEXUAL.** Te fuerza, presiona o te convence para mantener relaciones sexuales o a realizar determinadas prácticas que tú no deseas hacer; se quita el preservativo sin consultarte; comparte fotografías íntimas tuyas con otras personas sin tu permiso o te amenaza con ello.



### ¿SABÍAS QUE?...

Ya en el siglo XIV, la primera escritora profesional de la historia: Cristina de Pizan, denunciaba la violencia contra las mujeres en su obra *La ciudad de las damas* <https://asambleadigital.es/christine-de-pizan-impulsora-de-querrela-de-las-mujeres/>.

Actualmente, el movimiento feminista, así como el de los hombres pro-feministas e igualitarios, tratan de transformar este grave problema social - ver p.e., la web de la Delegación del Gobierno contra la violencia de género y la de la AHIGE <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/Asociaciones/home.htm> y <https://ahige.org/2020/10/19/la-violencia-machista-tambien-es-una-pandemia/>


◀◀ *Con las mujeres feministas he aprendido que tengo derecho a una vida libre de violencia y opresión (...). Gracias a ellas he aprendido a expresar lo que quiero, lo que necesito, lo que deseo, sin miedo. Sin miedo a que me dejen de querer o me abandonen, sin miedo al conflicto.* ▶▶

Coral Herrera Gómez: "Lo que he aprendido de las feministas sobre el amor", en <https://www.pikaramagazine.com/2019/09/amor-feminismo/>



## APRENDIENDO DE LO QUE HEMOS VIVIDO

PON EN RELACIÓN TU PROPIA EXPERIENCIA CON LAS REFLEXIONES ANTERIORES Y CONTACTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR PARA CONTESTAR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

 *¿Qué has aprendido que sirva para tu vida o que te pueda servir para tus relaciones?*

---

---

---

---

*¿Qué no estás dispuesta a aguantar nunca más?* 

---

---

---

---

 *¿Cómo te puedes proteger a partir de ahora si te vuelves a ver en una situación parecida?*

---

---

---

---

*¿Qué ingredientes quieres que haya en tus relaciones y qué puedes hacer para que estén en ellas?* 

---

---

---

---





Y AÚN HAY MÁS...

## Detecta dónde hay amor y dónde hay maltrato

### Portal interactivo Rebeldes de género

Aquí podrás curiosear y aprender con guías rebeldes y disfrutonas, hacer preguntas, resolver dudas y jugar, escuchar testimonios de getafenses y encontrar imágenes chulas para publicar

<https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/>

### App para detectar el buentrato y el maltrato

<https://psinnova.com/loves/app-loves.php>

## Dos juegos para identificar o contestar bulos y creencias machistas

<https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/detecta-el-bulo.php>

<https://mujer-igualdad.getafe.es/rebeldes/machistometro.php>

## Quererse bien es posible: artículos y videos

Aquí puedes acceder a artículos y vídeos e incluso a una comunidad de mujeres que ponen conciencia en torno al tipo de amor que queremos y a cómo salir de los mecanismos de dominación que se cuelan bajo promesas de amor:

<http://otrasformasdequererse.com/articulos/>

## ¡No te pierdas los videos de Psicowoman!

Compartimos uno para detectar el maltrato

<https://www.youtube.com/watch?v=PDNOGFVtlwI>

## UNA CANCIÓN MARAVILLOSA: "TE QUIERO LIBRE"

Hay personas que nos quieren libres. Éste es un poema de Agustín García Calvo cantado y musicado por Amancio Prada:

<https://sites.google.com/site/lecturasdelbellido/canciones-con-mucha-letra/-libre-te-quiero-amancio-prada>