

Basta ya



Ni una víctima más

Guía de lectura



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

INTRODUCCIÓN

Mujeres y hombres que trabajan por las causas de las mujeres, luchan en todo el mundo por la erradicación de la violencia de género y la represión machista.

Desde las Bibliotecas Municipales queremos aportar nuestro granito de arena acercando y haciendo visibles, a nuestros usuarios y usuarias, los fondos existentes en la biblioteca sobre este tema.

Hemos reunido en esta guía documentos, tanto libros como audiovisuales, en torno a la violencia de género, que ayuden y ofrezcan las estrategias y herramientas para superar los obstáculos, levantarse en el dolor, sonreír cuando parece no haber respuestas y, en definitiva, mirar al futuro con esperanza.

Como portada e ilustraciones de la guía queremos compartir esta historia gráfica basada en el poema que aparece en la novela *Dune*, ***Letanía contra el miedo*** de Frank Herbert (1920-1986) que contiene un enérgico mensaje ante la violencia de género.

*"Ignoramos nuestra verdadera estatura
hasta que nos ponemos en pie".*

Emily Dickinson



ALMEDA SAMARANCH, Elisabet. **Mujeres y castigo: Un enfoque socio-jurídico y de género**. Dickinson, 2007.

BARRY, Kathleen. **Esclavitud sexual de la mujer**. Lasal, 1988.

BOSCH, Esperanza...[et al.] **La violencia contra las mujeres: el amor como coartada**. Anthropos, 2013.

Las autoras sostienen que los mitos adheridos al concepto de amor romántico están muy a menudo en la base de la violencia contra las mujeres en la pareja, y que dichos mitos siguen vigentes en nuestra sociedad y son transmitidos por los distintos canales y agentes de socialización. Estos mitos siguen actuando como potentes condicionantes a la hora de definir qué es el amor y qué significa amar para hombres y mujeres.

CASCO, Beatriz. **Propuestas didácticas para el Profesorado de Primaria: Prevenir la violencia contra las mujeres desde las aulas**. Dirección General de la Mujer, 2003

5x2=9: diez miradas contra la violencia de género. Ángeles Caso...[et al.] ; Concha Casajús, fotografías. Península, 2009.

Cinco escritoras españolas comprometidas contra la violencia de género (Ángeles Caso, Espido Freire, Rosa Regàs, Eugenia Rico y Lourdes Ventura) se reunieron individualmente con otras tantas mujeres de distintas edades y clases sociales que en algún momento de sus vidas, en ocasiones a lo largo de muchos años, sufrieron malos tratos por parte de sus parejas. La palabra de la quinta de esas mujeres, asesinada años atrás por su maltratador, cobró vida en boca de su hijo, y ese relato cierra el libro y también le da título: la muerte, la ausencia que provoca la muerte, hace que cinco por dos sean nueve.

Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres. **Las MUJERES víctimas de violencia doméstica: manual de intervención policial**. Dirección general de la Mujer, 2002.

CZALBOWSKI, Sofia (coord.), Lola Aguilar Redorta...[et al.]. **Detrás de la pared: una mirada multidisciplinar acerca de los niños, niñas y adolescentes expuestos a la violencia de género**. Desclée de Brouwer, 2015.

Esta obra quiere dar a conocer de forma precisa la gran capacidad destructiva de la violencia de género, pero también los diferentes recursos terapéuticos que los profesionales pueden ofrecer. Para ello se ha recopilado el trabajo y la experiencia de diferentes profesionales con años de dedicación en el ámbito de la infancia y adolescencia expuestas a la violencia de género, mostrando la situación de estos niños y niñas no solo a nivel teórico, sino también desde un punto de vista práctico.

GAGNON, Madeleine. **Las mujeres dan la vida, los hombres la quitan**. Ares y Mares, 2001.

GARCÍA BUENO, María Paz. **Manual de prevención de la mutilación genital femenina: buenas prácticas**. Confederación Nacional Mujeres en Igualdad, 2014

GARCÍA BUENO, María Paz. **Manual de prevención de la violencia de género en extranjeras: buenas prácticas**. Confederación Nacional Mujeres en Igualdad, 2014

La Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad ha editado este manual, en el que se recoge cómo reconocer y actuar frente al maltrato (ya sea sexual, físico, emocional o económico) y cuáles son los factores de incidencia en mujeres inmigrantes: culturales, religiosos, precariedad laboral o desconfianza ante las Fuerzas y Seguridad del Estado, entre muchos otros. El objetivo del libro es asesorar a las mujeres para prevenir la vulneración de sus derechos y exigir, en su caso, la tutela judicial. La guía recoge, además, ejemplos de buenas prácticas y los principales protocolos de actuación, señalando qué hacer y dónde acudir si se sufre maltrato en España.

GARRIDO, Vicente. **Amores que matan: acoso y violencia contra las mujeres**. Algar, 2001.

Este libro analiza en detalle la violencia física y emocional contra la mujer, así como el acoso, una experiencia de terror psicológico que en muchas ocasiones puede quedar impune. Y lo hace de un modo inédito: presenta al agresor con una luz diáfana para

que le conozcas y, sobre todo, para que estés alerta. En el libro descubrirás cómo el amor puede llegar a convertirse en una trampa mortal que necesitas prevenir y, en el peor de los casos, romper en mil pedazos. Hay, literalmente, «amores que matan», y este libro te enseña cómo enfrentarte a ellos.

GIL AMBRONA, Antonio. **Historia de la violencia contra las mujeres: Misoginia y conflicto matrimonial en España**. Cátedra, 2008

La erradicación de la violencia contra las mujeres se ha convertido, actualmente, en un verdadero reto en todo el mundo. Pero no se trata de un fenómeno nuevo. A lo largo de la historia los malos tratos físicos y los asesinatos de mujeres a manos de sus parejas o ex compañeros sentimentales han sido algunos de los eslabones de la cadena de postración a la que fueron sometidas las mujeres. El arco cronológico que abarca esta obra se extiende desde los antecedentes de la dominación romana de la Península ibérica hasta la sociedad española del siglo XXI. En ese tiempo, la violencia ejercida por los hombres contra las mujeres ha encontrado justificaciones o ha chocado con resistencias diversas que han ido cambiando y readaptándose en cada momento en función de las circunstancias políticas, económicas, sociales, religiosas y culturales. Mujeres célebres y anónimas, ricas y pobres, sufrieron las consecuencias de un sistema patriarcal y misógino al que a veces desafiaron.

GÓMEZ-LIMÓN, M^a Teresa. **Quien bien te quiere no te hará llorar: guía para superar la violencia doméstica**. La esfera de los libros, 2008

Las humillaciones, amenazas y golpes que han sufrido tantas y tantas mujeres, y que este libro recoge en forma de amargos testimonios, han de servir como revulsivo de la conciencia, como puente tendido hacia quienes sufren de maltrato, para entre todos (víctimas, familiares, psicólogos e instituciones) lograr acabar con una terrible realidad.

GONZÁLEZ RIVERA, José Luis. **El maltrato psicológico: Cómo defenderse del mobbing y otras formas de acoso**. Espasa Calpe, 2002

HIRIGOYEN, Marie-France. **Mujeres maltratadas: Los mecanismos de violencia en la pareja**. Paidós, 2006.

Las agresiones físicas en la pareja no surgen de repente. Mucho antes de los

empujones y los golpes, se produce una escalada de comportamientos abusivos e intimidaciones. Si las mujeres no huyen de ella es porque se encuentran cada vez más sometidas a una situación de dominación. Comprender esa forma de dominio es también desprenderse de ella. Basándose en numerosos ejemplos, la autora analiza los mecanismos de la violencia en el seno de la pareja, pues es preciso conocerlos para poder actuar. *Mujeres maltratadas* es un libro útil y práctico que permite intervenir muy pronto, con la manifestación de los primeros signos de violencia psicológica, mucho antes de que surja la violencia física.

HORNO, Pepa. **Amor y violencia: la dimensión afectiva del maltrato**. Desclee de Brouwer, 2009.

Necesitamos creer que el amor nos mantiene a salvo de la violencia, que alguien que ama de verdad no puede dañar a quien ama, pero no siempre es así. Hemos de entender que es un concepto idealizado y falso del afecto. En el afecto también puede haber manipulación, engaño y daño. Hay afectos que dañan, que destruyen sin dejar de ser afectos. En la violencia intrafamiliar, cualquier intervención terapéutica con las víctimas de violencia y con sus agresores requiere un trabajo a largo plazo sobre su forma de relacionarse afectivamente con los demás.

Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Legislación básica sobre la violencia de género. Aranzadi, 2006

LOMAS, Carlos. **¿El otoño del patriarcado? Luces y sombras de la igualdad entre mujeres y hombres**. Ediciones Península, 2008.

LORENTE, Miguel. **Mi marido me pega lo normal**. Agresión a la mujer: realidades y mitos. Acosta. Crítica, 2001.

Mi marido me pega lo normal es, por increíble que parezca, la estremecedora confidencia de muchas mujeres que sufren malos tratos. ¿Por qué creen esas mujeres que es normal que sus maridos las maltraten en alguna medida? ¿Cómo ha llegado a anidar en sus conciencias una noción de normalidad tan perversa? ¿Por qué aún hay mujeres que se ocultan a sí mismas las agresiones que reciben, que construyen una

narrativa equivocada de lo que les está ocurriendo? A estas preguntas, y a otras muchas, responde este libro pionero que analiza y describe la agresión a la mujer tal y como se produce en la realidad cotidiana.

LAURENZO COPELLO, Patricia, coordinadora. **La violencia de género en la ley: reflexiones sobre veinte años de experiencia en España.** Madrid: Dykinson, 2010

Este libro es un paso en el esfuerzo por avanzar en una nueva visión del ordenamiento jurídico, en este caso centrado en la revisión crítica de veinte años de experiencia legislativa española sobre violencia de género.

MARTÍN CASARES, Aurelia. **Antropología del Género: culturas, mitos y estereotipos sexuales.** Cátedra, 2006

Existe una tendencia muy generalizada a confundir "género" con "mujeres", es decir, a pensar que cualquier investigación de género se centrará exclusivamente en las mujeres, mostrándolas persistentemente como víctimas del sistema patriarcal. Otro error común consiste en identificar "género" con "sexo", y por tanto, creer que se trata de un concepto dual (masculino y femenino). Este libro pone de manifiesto la falacia de ambas afirmaciones y abre el horizonte intelectual a nuevas investigaciones que se alejan de estereotipos tradicionales.

MARTOS RUBIO, Ana. **¡No puedo más! Las mil caras del maltrato psicológico.** McGraw-Hill, 2004.

La violencia psicológica se viste con innumerables ropajes para acecharnos desde el rincón más insospechado. Unas veces se muestra bajo la forma del maltrato psicológico, compuesto por vejaciones, humillaciones y trato degradante más o menos continuado. Otras veces aparece en forma de manipulación mental, compuesta por sobreprotección, influencia sobre nuestra percepción y manejo más o menos visible de nuestros actos. La violencia psicológica está ahí, en algún sitio, y en cualquier momento nos puede tocar.

MULLENDER, Audrey. **La violencia doméstica: una nueva visión de un viejo problema.** Paidós, 2000.

NELSON, Noelle. **Relaciones peligrosas: Cómo reconocer las señales de alarma y prevenir la violencia**. Dinámica, 2002.

OCKRENT, Christine. **El libro negro de la condición de la Mujer**. Aguilar, 2007.

Magnífico libro constituido por artículos, retratos, testimonios, estudios internacionales... que revelan la faceta escondida de la condición de la mujer hoy en día. Testimonios todos ellos estremecedores que parecen irreales en el siglo XXI.

El modo de vida de las mujeres en ciertos lugares es insoportable e inhumano, y lo sabemos. Ninguna tradición, ninguna religión justifican que se asesine, que se quemé, que se lapide, que se torture o que se viole a una mujer. Nada justifica que se mutile, se venda o se prostituya a las niñas. Ninguna religión, ninguna costumbre justifican que se someta a las mujeres a un régimen de servidumbre, que se las humille, que se les prive de los derechos elementales de la persona.

Y en el llamado Primer Mundo las mujeres supuestamente disfrutaban de igualdad de derechos, pero sus condiciones de vida son peores que las de los hombres. Humillaciones, precariedad, violencia doméstica, prostitución, criminalidad, desempleo, sexismo... Las mujeres siempre son las primeras víctimas. ¿Vivimos en un mundo negro entonces? Sí, pero un mundo que puede cambiar.

PADILLA, Vanesa; GUTIÉRREZ, Ana Belén y MATUD, María Pilar. **Mujeres maltratadas por su pareja: Guía de tratamiento psicológico**. Minerva Ediciones, 2009.

La violencia de género se da en todos los niveles socioculturales y su impacto es tal, que se está considerando un problema grave de salud pública. Esta guía de tratamiento consta de 10 sesiones diseñadas para ser llevadas a cabo en grupos pequeños, y su alta estructuración permite que lo practiquen psicólogas sin mucha experiencia.

PEÑAFORT, Raimunda de. **Una juez frente al maltrato**. Debate, 2005.

Un recorrido a través de la lacra del maltrato doméstico desde el doble conocimiento de la autora, por su condición de jueza y de mujer. Las situaciones clásicas de maltrato, ilustradas con testimonios directos, son descritas con gran sensibilidad al tiempo que se nos ofrece un pormenorizado recorrido por la legislación vigente, y se reflexiona

sobre la figura del juez, que en ocasiones se ve impotente ante las contradicciones en que incurren algunas leyes.

PÉREZ CANTÓ, Pilar (EDIT). **El origen histórico de la violencia contra las mujeres**. Dilema, 2009

RODRÍGUEZ DE ARMENTA, María José. **SOS... mujeres maltratadas**. Madrid: Pirámide, 2010

A través de testimonios y casos reales, en este libro se esboza cómo se siente la mujer maltratada. Con base en el conocimiento práctico en la materia y aportando información actualizada, en esta obra se expone de forma clara qué es la violencia doméstica, se muestran las distintas formas de violencia contra las mujeres y también las ideas erróneas sobre este grave problema social. También se describen los signos que alertan sobre la posible existencia de violencia de género y sobre sus consecuencias.

TORRES FALCÓN, Marta. **La violencia en casa**. Paidós, 2001

RINTIGNANT, Nadine. **Mi hija Marie: carta abierta a una víctima de la violencia de género**. Prólogo de Iciar Bollaín. Martínez Roca, 2004.

VACCARO, Sonia. **El pretendido síndrome de alienación parental: un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia**. Desclee de Brouwer, 2009

La idea de que un progenitor manipule a sus hijos con la intención de predisponerlos contra el otro puede resultar difícil de aceptar. Sin embargo, es un fenómeno cada vez más frecuente en las rupturas matrimoniales. A esta patología se la conoce como Síndrome de Alienación Parental (S.A.P). Este trauma está muy poco estudiado en nuestro país, por lo que este libro es una novedad bibliográfica, única en castellano, que ayudará a descubrir los procesos, los síntomas y las estrategias urdidas por uno de los cónyuges, para poder prevenir la pérdida de un hijo, que manejado, siente odio hacia la pareja del instigador o instigadora.

VARELA, Nuria. **Íbamos a ser reinas. Mentiras y complicidades que sustentan la violencia contra las mujeres.** Ediciones B, 2003.

Este libro propone un recorrido por todos los recovecos del alma y de la razón para desentrañar por qué se tortura a las mujeres en sus propias casas.

WOLLSTONECRAFT, Mary. **Vindicación de los derechos de la mujer.** Istmo, 2005

Existen muchos motivos para descubrir y admirarse con el pensamiento de esta gran mujer. No sólo fue una luchadora por la igualdad de géneros, sino que lo fue en una época absolutamente aciaga: nació en 1759 y murió en 1797. Wollstonecraft establece que el problema de desigualdad entre géneros radica en la base, que es la educación, puesto que desde que nacen, las niñas son tratadas como seres débiles y frágiles, haciendo de ellas seres dóciles e inútiles, enseñados desde el principio a situarse por debajo del yugo masculino. Es una de las pioneras del movimiento feminista y expone sus opiniones de la forma honesta y sencilla y además enriquece su obra con multitud de citas extraídas de obras de Shakespeare.



**EL MIEDO
ES EL ASESINO
DE LA MENTE.**



AUTOAYUDA

ÁLAVA REYES, María Jesús. **Emociones que hieren: de las tensiones inútiles a las relaciones inteligentes**. La esfera de los libros, 2011

M^a Jesús Álava nos descubre las estrategias y herramientas para controlarnos en los momentos difíciles, comunicarnos en la incomunicación, razonar en la sinrazón, superar los obstáculos, levantarnos en el dolor, sonreír cuando parece no haber respuestas y, por fin, mirar al futuro con ojos llenos de esperanza.

CASTELLÓ BLASCO, Jorge. **Dependencia emocional: características y tratamiento**. Madrid: Alianza, 2006

ETXEBARRIA, Lucía. **Tu corazón no está bien de la cabeza: como salí de una relación tóxica**. Paidós, 2013

Ha llegado la hora de que tomes de nuevo las riendas de tu vida. A menudo te sentirás sol@, a veces asustad@, pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de volver a ser tú mism@. Porque amar no es depender, ni sufrir, ni inmolarse.

ETXEBARRIA, Lucía. **Ya no sufro por amor**. Martínez Roca, 2006

Lucía Etxebarria ha emprendido un recorrido personal y literario por la penas del amor, y lo ha convertido en un libro para hombres y mujeres, para gays, lesbianas y heteros, para jóvenes y no tan jóvenes... para cualquiera que esté harto de padecer y lamentarse. En él nos cuenta cómo dejó ella de sufrir por amor y cómo tú puedes hacer lo mismo.

MICHELENA, Mariela. **Mujeres malqueridas: atadas a las relaciones destructivas y sin futuro**. La esfera de los libros, 2007

Este libro está dedicado a todas las mujeres que sufren por un mal amor. Mujeres enganchadas a relaciones imposibles, destructivas. Mujeres que lloran por un amor perdido o sin futuro. Mujeres fieles a parejas intermitentes. Amores furtivos,

prohibidos, clandestinos.

Mujeres extraordinarias que se transforman en niñas enfermizas si un hombre no las llama. Mujeres que son fuertes ante todos los retos de la vida, excepto para resguardarse de quien las quiere mal. Mujeres dispuestas a esperar y esperar. Engañadas, traicionadas, en definitiva: malqueridas.

PATTON THOELE, Sue. **El coraje de ser tú misma: Una guía para superar tu dependencia emocional y crecer interiormente**. Edaf, 1998

En este libro encontrarás medidas para creer en ti: mantenerte en pie por ti misma, comunicar de forma efectiva, convertirte en tu mejor amiga y valorarte.

NORWOOD, Robin. **Las mujeres que aman demasiado**. Ediciones B, 2010

Cuando disculpamos su mal humor, su indiferencia y sus desaires e intentamos justificarlos, es que estamos amando demasiado. En este best-seller mundial, Robin Norwood ayuda a las mujeres adictas al amor a reconocer, entender y cambiar su manera de amar. A través de una serie de historias reveladoras y de un programa de recuperación, ofrece un camino para que las mujeres puedan amarse a sí mismas y encontrar una relación de pareja sana y duradera.

RISO, Walter. **¿Amar o depender?: cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable**. Planeta, 2015

Un libro de referencia en situaciones de crisis de pareja. La dependencia afectiva a la pareja tarde o temprano genera sufrimiento y depresión. Millones de personas en todo el mundo son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qué hacer al respecto, ya que el miedo a la pérdida, a la soledad o al abandono contamina el vínculo amoroso.

Es posible amar con independencia y aun así seguir amando. Entregarse afectivamente no implica desaparecer en el otro, sino integrarse respetuosamente. El amor sano es una suma de dos, en la cual nadie pierde. Este libro pretende ayudar a aquellas personas que son o han sido víctimas de un amor malsano y guiar a las parejas aún no contaminadas para que sigan trabajando en la sana costumbre de amar sin apegos.



**EL MIEDO
ES LA
PEQUEÑA MUERTE
QUE CONDUCE
A LA DESTRUCCIÓN
TOTAL**



NARRATIVA

BOLAÑO, Roberto. **2666**. Barcelona: Anagrama, 2009

Una obra compleja, estructurada en cinco partes aparentemente independientes que se articulan en torno a los feminicidios en la ciudad mexicana de Ciudad Juárez, llamada Santa Teresa en la novela. La violencia irracional e institucionalizada, la incompetencia de las autoridades para frenar una ola de crímenes contra las mujeres y la instalación en la sociedad misma de la apariencia de normalidad ante estos crímenes es contrastada por el autor con la Alemania nazi y el horror aceptado y permitido por la sociedad.

BRAVO, Grela. **Voces prestadas**. Madrid: Séneca, 2013

“Dar voz a las que no tienen voz, ésta es la historia y la creación del libro que tenemos entre manos. Grela Bravo da voz no sólo real sino literaria y ha tenido el acierto de pedir prestadas las voces de tantas víctimas y en un ejercicio de creación literaria magnificarlas para que las oigamos y reaccionemos ante tanto dolor y tanta injusticia” (Rosa Regàs)

CASTRO, Luisa. **La segunda mujer**. Barcelona: Seix Barral, 2006

Luisa Castro aborda el tema del maltrato psicológico dentro de la pareja. En la novela, Julia, mujer culta, independiente, acostumbrada a bregar por su cuenta y treinta años más joven que su amante, soporta los desdenes hirientes, la intromisión en la vida del matrimonio de familiares y antiguas amantes, el autoritarismo y las múltiples formas de violencia a que el maduro enamorado la somete.

CHACÓN, Dulce. **Trilogía de la huida**. Madrid: Alfaguara, 2007

La mujer protagonista “habla con toda naturalidad de los mayores abusos y brutalidades; su discurso transparenta su aceptación del maltrato como forma de vida; no lucha, no odia a su opresor, no formula jamás con sus palabras un rechazo global a la situación en que está inmersa; busca explicaciones a los incidentes que relata, procura poner de su parte cuanto es posible para evitarse el dolor” (Carmen

Servén). “A medida que la novela se desarrolla, vemos cómo su protagonista camina sin rumbo entre sentimientos encontrados, sometiéndose siempre a la voluntad de los demás, sin tener en cuenta el daño que pueda recibir” (Lucía Llorente).

FRATO; TOMÉ, Amparo, TONUCCI, Francesco. **Con ojos de niña**. Barcelona: Editorial Grao, 2013

Con ojos de niña habla de niñas, de sus dificultades, de sus sueños, de sus privilegios. Escrito con Amparo Tomé, todas y todos podremos reconocernos fácilmente en la diversidad de situaciones que presenta el libro, situaciones de la vida cotidiana, dificultades y trampas en los vínculos amorosos, anécdotas del mundo publicitario, frases de pensadoras y pensadores famosos, mujeres premio Nobel, el precio que pagan muchas niñas por el hecho de haber nacido mujeres.

LOPES, Fátima. **Amar después de amarte: tres mujeres a la búsqueda de la felicidad**. Madrid: La Esfera de los libros, 2007

Amar después de amarte cuenta las historias de Felipa, Carolina y Teresa. Tres mujeres con vidas totalmente diferentes y un reto común: la búsqueda de la felicidad. En este libro hay sufrimiento, pasión, cariño, alegría y dolor, complicidad y respeto, experiencias buenas y relaciones fallidas, impedimentos y cruces de caminos; y, lo más importante: renovación, posibilidad de reconstrucción personal, de amar después de amar.

Con un discurso cercano y emotivo, la autora nos muestra la cara positiva de la vida y nos enseña que el amor nos da siempre una segunda oportunidad.

LÓPEZ SALAMERO, Nunilla y CAMEROS SIERRA, Myriam. **La Cenicienta que no quería comer perdices**. Barcelona: Planeta, 2009

Un cuento moderno, realista, divertido y profundamente esperanzador que nos muestra la situación de tantas mujeres que un día descubrimos que nuestra vida no es ese cuento de hadas que nos prometieron y que nosotras nos creímos. La autora y la ilustradora reinventan el cuento clásico de la Cenicienta con una protagonista vegetariana, marchosa y rebelde y, además consiguen aunar una crítica feroz contra nuestra sociedad y el papel oficial de la mujer con una visión positiva.

MAHMOODY, Betty y HOFFER, William. **No sin mi hija**. Barcelona: Seix Barral, 1994

El valor de una madre ante el fanatismo del mundo islámico. *No sin mi hija* es la historia real, relatada de un modo conmovedor, del interminable y arduo calvario de una mujer en su lucha por preservar uno de los derechos fundamentales del ser humano: la libertad. Una aventura extraordinaria, un relato apasionante y aterrador que demuestra el insólito valor de su autora.

NAWWAL Al-Sa´Dawi. **Mujer en punto cero**. Impredisur, 1991

Nawal El Sa´dawi escribe “Mujer en punto cero” para dejar constancia de los abusos de una sociedad patriarcal y excesivamente conservadora como lo es la egipcia. En la novela, Firdaus, encarcelada y condenada a muerte por matar a su proxeneta, cuenta desde su celda la historia de su vida, su infancia en una aldea del delta del Nilo, su explotación como prostituta y su decisión de no aceptar el indulto.

RUBIO GARCÍA, Manuel. **Ella, la fuerza del coraje**. Madrid: Vivelibro, 2014

Una historia real llena de amor y sensibilidad protagonizada por una mujer genuina, romántica, valiente e imprevisible, en la que el lector va descubriendo los distintos acontecimientos de una vida difícil, complicada y cómo va haciéndoles frente.

RUBIO GARCÍA, Manuel. **La noche sin luces**. Madrid: Vivelibro, 2014

Nagy es una adolescente que se convierte en mujer y madre mientras sufre el infierno cotidiano del maltrato físico y psíquico al que le somete su marido Nico. Wilson es un hombre bueno en un mundo lleno de violencia y muerte. Anselmo e Isabel son un matrimonio que lucha para que su hijo se cure de una grave enfermedad. Tres historias que se entrecruzan en un inesperado final donde convergen la realidad social de dos países, Colombia y España.

SÁBATO, Ernesto. **El túnel**. Barcelona: Planeta, 1997

Cuenta la historia de Juan Pablo Castel, un pintor argentino que ha asesinado a una mujer llamada María Iribane. Desde la cárcel, en estas páginas relata la historia de su crimen, y el que le llevó a cometer un acto tan terrible.

SERRANO, Marcela. **Antigua vida mía**. Madrid: Alfaguara, 2002

Dos mujeres completamente distintas mantienen una fuerte amistad que perdura a lo largo del tiempo y que se mantiene a pesar de la distancia, silencios y avatares del destino. Muchas veces esa amistad será la relación mejor y más sólida de sus vidas, a la que se aferrarán en momentos de crisis y por la que lograrán salir adelante. Con el gran problema del maltrato de fondo y dos personajes fuertes e independientes, Marcela Serrano analiza el mundo femenino desde una perspectiva diferente.

UNA. **Una entre muchas**. Bilbao: Astiberri, 2016

Bajo la idea de que sólo el violador es el "responsable" de una violación, Una, la autora británica, aborda en su cómic *Una entre muchas* la violencia machista y el tratamiento por parte de los medios de comunicación y la policía después de que en su adolescencia viviera en su Yorkshire natal uno de los casos de violación más sonados en el Reino Unido.

En 1977 Una tiene doce años y sufre una serie de actos violentos que le harán sentirse indefensa, sola y culpable. Este desgarrador y absorbente comic explora la violencia de género, la vergüenza y la responsabilidad social, con un suceso nacional como telón de fondo y desde la perspectiva de una experiencia personal traumática. Una se pregunta qué significa educarse en una sociedad en la que la agresión machista no es cuestionada, y denuncia una cultura mundial que exige que las víctimas de la violencia paguen su precio.



**AFRONTARÉ
MI MIEDO**



El Color Púrpura. Una película de Steven Spielberg. Warner, 2002

Nacionalidad: USA. Realizada en 1986

Para todos los públicos. Basada en la novela de Alice Walker

Int.: Danny Glover, Adolph Caesar, Margaret Avery

El maltrato a la mujer es uno de los temas comunes en películas sobre la esclavitud de las afroamericanas y *12 años de esclavitud*, ganadora del Oscar a la Mejor Película en 2013 es un ejemplo reciente de ello. Pero por encima de todas, destaca *El color púrpura*, adaptación de Steven Spielberg de la novela de Alice Walker, un duro retrato del maltrato físico y psicológico a una joven, tanto por parte de su padre como del hombre al que es vendida.

Los hombres que no amaban a las mujeres. Dirigida por Niels Arden Oplev. Savor, 2009

Nacionalidad: Suecia. Realizada en 2009

Basada en la novela de Stieg Larsson

Int.: Michael Nyqvist, Noomi Rapace

No recomendada a menores de 18 años

Lisbeth Salander, una heroína feminista que, lejos del victimismo, se muestra fuerte, vengativa y decidida a acabar con los hombres que la han maltratado.

Ladybird Ladybird. Una película de Ken Loach. Barcelona: Cameo, 2004

Nacionalidad: Gran Bretaña Realizada en 1994

Int.: Grissy Rock, Vladimir Vega, Sandie Lavelle

No recomendada para menores de 18 años

Se estrenó en 1994, hace 20 años, pero su temática sigue vigente: una mujer que rehace su vida con sus hijos tras una relación violenta y tropiezo con la incomprensión del sistema público que, lejos de apoyarla, trata de culpabilizarla y quitarle la custodia de los niños. Está interpretada por Crissy Rock, que obtuvo por este papel, inspirado en una mujer real, el Oso de Plata en el festival de Berlín.

Luz que agoniza. De George Cukor. Warner, cop. 2004

Nacionalidad: USA Realizada en 1944

Oscar de la Academia 1945 a la Mejor Actriz

Int.: Charles Boyer, Ingrid Bergman, Joseph Cotten

Para todos los públicos

En la Inglaterra victoriana, una bella mujer (Ingrid Bergman) se casa con un famoso pianista (Charles Boyer). La felicidad desaparece cuando en la casa, donde años atrás se cometió un asesinato, la mujer empieza a oír inexplicables ruidos; mientras tanto, su marido la atormenta hasta hacerla creer que se está volviendo loca.

Monster. Dirigida por Patty Jenkins. Filmax, 2004

Nacionalidad: USA Realizada en 2003

Premios: Oscar de la Academia a la Mejor Actriz (Charlize Theron)

Basada en una historia real

Int.: Charlize Theron, Christina Ricci

No recomendada a menores de 18 años

Una conmovedora historia, basada en la vida real de Aileen Wuornos, una prostituta ejecutada en otoño del 2002 en Florida tras haber sido condenada por el asesinato de seis hombres. Aunque Wuornos confesó los seis asesinatos, incluido el de un policía, afirmó haber matado sólo en defensa propia, al resistirse a ser víctima de violentos ataques mientras trabajaba como prostituta.

Las mujeres de verdad tienen curvas. Una película de Patricia Cardoso. Público, 2008

Nacionalidad: USA. Realizada en 2002

Festival de Sundance 2002: Premio Especial del Jurado, Premio del Público; Festival de San Sebastián 2002: Premio de la Juventud

Int.: América Ferrera, Lupe Ontiveros

Autorizada para todos los públicos

La protagonista es Ana, una adolescente méxico-americana que vive en la comunidad hispana del Este de Los Ángeles. Al acabar el instituto, su profesor la anima para que solicite una beca para estudiar en la Universidad de Columbia, pero sus tradicionales padres piensan que no es tiempo para estudiar, sino para ayudar a su familia.

La Pianista. Una película escrita y dirigida por Michael Haneke. Manga, 2002

Nacionalidad: Francia Realizada en 2001

Premios: Cannes 2001, Mejor Actriz (Huppert) y Mejor Actor (Magimel)

Int.: Annie Girardot, Isabelle Huppert, Benoit Magimel

No recomendada para menores de 18 años

La violencia que las propias mujeres nos autoinfligimos como consecuencia de una educación patriarcal, represiva y exigente está presente en varias películas, como *Las vírgenes suicidas*, de Sofía Coppola, *El cisne negro*, de Darren Aronofsky, o *La pianista* (2001), brillante adaptación de Michael Haneke de la obra de la premio Nobel, Elfriede Jelinek.

¿Qué he hecho yo para merecer esto? Dirigida por Pedro Almodóvar. Cameo, 2010

Nacionalidad: España. Realizada en 1984

Int.: Carmen Maura, Verónica Forqué, Luis Hualde

No recomendada para menores de 13 años

La protagonista es una “heroína cotidiana”. Carmen Maura encarna a una sufrida ama de casa que debe convivir, en un barrio de los suburbios de Madrid, con un marido machista, un hijo chaperero, otro hijo traficante de drogas y una suegra neurótica. Es adicta a los medicamentos estimulantes y su única amiga es una vecina prostituta.

Te doy mis ojos. Una película de Iciar Bollain. El País, 2006

Nacionalidad: España Realizada en 2003

Int.: Laila Marull, Luis Tosar, Candela Peña

No autorizada para menores de 13 años

Una película dura y realista que aborda la violencia dentro de la pareja de manera directa: el machismo, las fases del maltrato, el contexto cultural y familiar, la situación de indefensión de la víctima... Dirigida por la española Iciar Bollain en 2003, la historia de Pilar podría ser la de cualquiera de las mujeres que fallecen en España a manos de sus compañeros sentimentales.

La teta asustada. Una película de Claudia Llosa. Cameo, 2011

Nacionalidad: Perú Realizada en 2009

Int.: Magaly Solier, Susi Sánchez, Efraín Solís

No recomendada para menores de 7 años

Es un sensible retrato del miedo de las mujeres a las violaciones que se producen en los conflictos bélicos o políticos. En concreto, la joven protagonista es hija de una mujer quechua violada durante la época del terrorismo en Perú entre 1980 y 1992. La protagonista se enfrenta a este conflicto familiar y a sus traumas para poder seguir adelante.

UN TRISTE ADIÓS

Hoy será el primer día del resto de su vida,
de su corazón frágil, un nuevo sueño brota.
Hay que seguir, empezar de nuevo, aunque esté rota,
hoy le dice adiós, con una triste despedida.

Superados todos los miedos, no está vencida,
su desmedido coraje, venció a la derrota.
Beberá su libertad hasta la última gota.
No volverá con él, es tan profunda la herida

Quiere vivir en paz, sólo vivir sin dolor.
Adiós al mudo sufrir. No la supo querer
Pero hoy todo cambia, todo cambia alrededor.

Cruzó el mar de la esperanza, volvió a renacer,
es libre y en sus alas el viento a su favor.
Adiós a su pesadilla, empieza amanecer.

Francisco Luque Bonilla

**PERMITIRÉ
QUE PASE
SOBRE
MÍ Y
A TRAVÉS
DE MÍ**





CUANDO
EL MIEDO
SE HAYA IDO
YA NO
HABRÁ
NADA...

SOLO



PERMANECERÉ YO

-FRANK HERBERT
LETANÍA CONTRA EL MIEDO

zen pencils

El enlace de origen de la historia gráfica utilizada en la portada y el interior de esta guía es el siguiente:

<http://zenpencils.com/comic/17-frank-herbert-litany-against-fear/>

Las ilustraciones están inspiradas en la ***Letanía contra el miedo*** contenida en el libro *Dune* de Frank Herbert, escritor estadounidense, conocido principalmente por la serie de libros ciencia ficción *Las crónicas de Dune*.

Aquí, la versión original: <http://goo.gl/Wr2BP7>

"I must no fear. Fear is the mind-killer. Fear is the little-death that brings total obliteration. I will face my fear. I will permit it to pass over me and through me. And when it has gone past I turn the inner eye to see its path. Where the fear has gone there will be nothing. Only I will remain."



**Ayuntamiento
de Arganda del Rey**

Biblioteca Municipal “Pablo Neruda”

C/ Tiendas, 8

Teléfono: 91 871 13 44

Biblioteca Municipal “La Poveda”

C/ Formentera, 1

Teléfono: 91 875 84 39

biblioteca@ayto-arganda.es

www.ayto-arganda.es