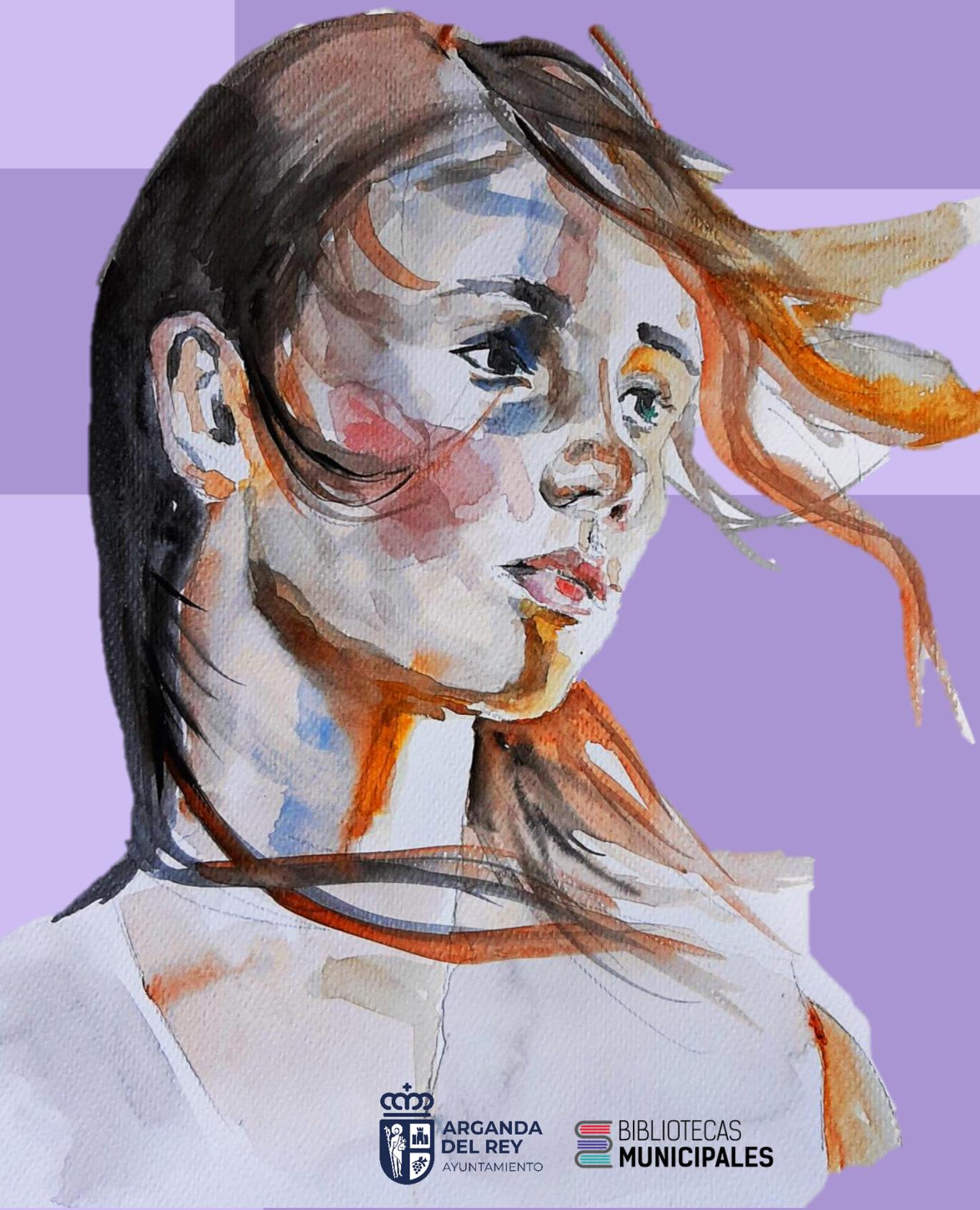


BIBLIOTECA VIOLETA



ARGANDA
DEL REY
AYUNTAMIENTO

BIBLIOTECAS
MUNICIPALES

INTRODUCCIÓN

Las estadísticas de asesinatos de mujeres que protagonizan cada 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, siguen resultando alarmantes e impropias de sociedades que pretenden ser justas e igualitarias. ¿Cómo combatir esta terrible lacra que afecta a miles de mujeres y a sus hijos e hijas? La educación, especialmente en las generaciones más jóvenes; la visibilización y la denuncia, son tres armas fundamentales para acabar con estos crímenes.

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.

La portada de esta guía es la acuarela *Mujeres* de Nuria Prieto y las ilustraciones interiores pertenecen a la novela *Flor Fané*, escrita e ilustrada por Sara Morante, que, en esta, su segunda obra como autora completa, recurre a metáforas visuales del abuso y de la culpa para narrar, con gran delicadeza, una verdad incómoda pero que es necesario que escuchemos.

*"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.

GARCÍA PICAZO, Paloma. **A vueltas con la violencia: una aproximación multidisciplinar a la violencia de género**. Tecnos, 2020

La violencia de género afecta a las mujeres, a sus hijas e hijos, a los familiares, a las amistades. Afecta a toda la sociedad. Son muchas las vidas destrozadas. Tenemos la obligación moral de implicarnos, de adoptar modelos de masculinidad y femineidad que potencien un desarrollo integral de la persona, que fomenten relaciones basadas



en el respeto, en la libertad y en la igualdad. Este libro constituye una herramienta para acercarse a la violencia de género desde campos muy distintos del saber, para se pueda obtener una visión de conjunto, una perspectiva global que nos explique esta aparente sinrazón.

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.

GÓMEZ-LIMÓN, M^a Teresa. **Las tradiciones que no aman a las mujeres**. Akal, 2011

Mujeres lapidadas, obligadas a casarse contra su voluntad, a ocultarse tras unos ropajes que constituyen una auténtica cárcel; mujeres mutiladas sexualmente, violadas o convertidas en esclavas sexuales en los conflictos armados; mujeres estigmatizadas por padecer una enfermedad o apartadas de la sociedad por quedarse viudas; niñas abandonadas o asesinadas a causa de su sexo, prostituidas y condenadas a no recibir educación. Todo ello, aunque nos pueda parecer increíble, está ocurriendo en el mundo ahora mismo, en el siglo XXI. Esta obra nos sumerge en

determinadas culturas y tradiciones, la mayoría de ellas ancestrales, explicando, desde un punto de vista antropológico y científico, el origen y mantenimiento de las mismas.

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.

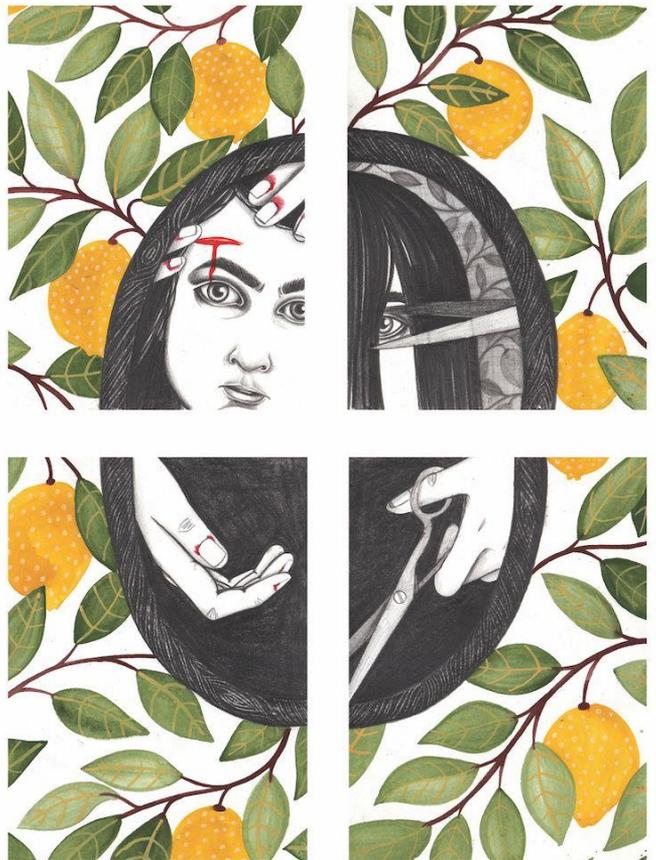


Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Legislación básica sobre la violencia de género. Aranzadi, 2006

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.

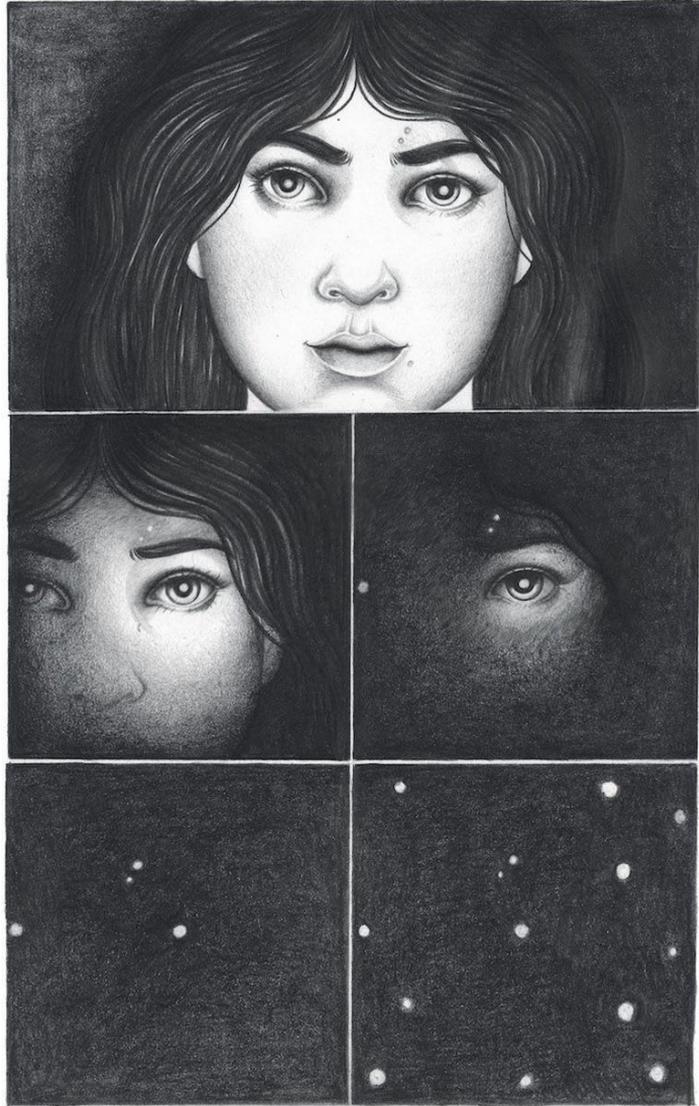
Mi marido me pega lo normal es, por increíble que parezca, la estremecedora confidencia de muchas mujeres que sufren malos tratos. ¿Por qué creen esas mujeres que es normal que sus maridos las maltraten en alguna medida? ¿Cómo ha llegado a anidar en sus conciencias una noción de normalidad tan perversa?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



LORENTE, Miguel. **El rompecabezas: anatomía de un maltratador.** Crítica, 2004

¿En qué se parece el hombre que asesina a su mujer rociándola con gasolina y prendiéndole fuego, y aquel otro que la estrangula con las manos? ¿Tienen algo que ver con el que menosprecia, ridiculiza e insulta a diario a su mujer, o con aquel otro que busca cualquier justificación para golpear a la suya? Todos son agresores, y los hombres que ejercen la violencia en sus relaciones de pareja no siempre se comportan y actúan del mismo modo. “El Rompecabezas” entra a fondo en esta cuestión tantas veces olvidada y representada en forma de perfiles de agresores, que muestran una parte del problema, pero ocultan otra aún mayor. No existe un perfil del maltratador, los elementos de ese perfil son: hombre, varón de sexo masculino), lo que sí hay son diferentes formas de llevar a cabo la agresión sobre las mujeres, formas que dependerán en parte de las características de su personalidad, de la psicobiografía, de factores sociales y de circunstancias puntuales, pero detrás de cada una de las formas de agredir podrán haber distintos perfiles de agresores, pues no es una personalidad u otra la que mueve a la violencia, sino la lectura que el agresor hace de la situación.

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



LORENTE ACOSTA, Miguel. **Autopsia al machismo**. Comares, 2020

Autopsia al machismo es una disección de la realidad para superar el plano dérmico de lo inmediato, y profundizar en las estructuras que determinan los acontecimientos del día a día, que son los mismos que proporcionan esa piel capaz de esconder la anatomía violenta del machismo y su fisiología de injusticia. Por eso el machismo no existe, porque el machismo lo es todo.

Y por ello necesitamos una mirada incisiva que actúe como bisturí y lleve a superar la piel de cordero que utiliza el machismo para cubrirse de normalidad, y descubrir el lobo que guarda debajo. Un lobo que usa la desigualdad, la discriminación, el acoso, el abuso, la agresión sexual y la violencia de género para someter y atacar a las mujeres. Pero también para acumular más poder bajo un modelo que define esa realidad como parte de la "normalidad y sus accidentes".

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 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.

MARTOS RUBIO, Ana. **Violencia psicológica: Las heridas del alma. Claves para detectarla en víctimas y verdugos**. Corona Borealis, 2018

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 queme, 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.



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 aporta información actualizada, se muestran las distintas formas de violencia contra las mujeres y las ideas erróneas sobre este grave problema social.

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

TRINTIGNANT, 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.

La violencia contra las mujeres: prevención y detección: cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas. Díaz de Santos, 2021. 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.

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 las 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. Porque tú lo vales. El libro que resolverá tus problemas sentimentales... O casi.

MARTORELL, Aida. **Si duele, seguro que no es amor**. Cúpula, 2020

Un libro para abordar las relaciones de maltrato en adolescentes desde la experiencia y consejos de una de las influencers del momento. Este libro es para todos los que estáis descubriendo el amor. Tanto las chicas como los chicos buscamos una relación sana y feliz, pero a veces nos encontramos en situaciones terribles sin saber cómo hemos acabado ahí.

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.

No es para tanto: notas sobre la cultura de la violación. Roxane Gay (ed.). Capitán Swing, 2018

En esta valiosa y reveladora antología, la escritora y crítica cultural Roxane Gay recoge piezas —algunas originales y otras ya publicadas— que abordan lo que significa vivir en un mundo donde las mujeres deben medir el acoso, la violencia y la agresión que enfrentan cotidianamente, y donde «de manera rutinaria, se las cuestiona, desacredita, denigra, mancilla, menosprecia, se las trata con condescendencia y se las usa para desahogarse, porque se mofan de ellas y les hacen luz de gas» por hablar de ello. La recopilación incluye ensayos de conocidas escritoras, artistas, intérpretes y críticas, como las actrices Ally Sheedy y Gabrielle Union, o las escritoras Amy Jo Burns, Lyz Lenz y Claire Schwartz. Abarcando una amplia gama de temas y experiencias, desde una exploración de la epidemia de violación integrada en la crisis de refugiados hasta relatos en primera persona de abuso sexual infantil, se trata de una colección profundamente honesta y personal, provocativa y desgarradoramente sincera, que refleja el mundo en el que vivimos y es al mismo tiempo una llamada a la acción para dejar de conformarnos con el «no es para tanto».

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.

Sin embargo, y al contrario de lo que parece establecer nuestra cultura, sí 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.

VIVAS, Sonia. **Vivas nos queremos: manual de autodefensa feminista.**

Prólogo de Leticia Dolera; Montse Galbany, il. Montena, 2019.

"Si algo te duele, te hace sentir mal, te produce conflicto, malestar o te da miedo, es ella, no lo dudes, es violencia."

Un libro para marcar las líneas rojas del machismo, con el que aprender a defendernos a nosotras mismas y a detectar lo que no podemos tolerar a nuestro alrededor. La autodefensa pasa por conocer nuestros derechos, saber cómo actuar y a quién recurrir, pero sobre todo por detectar y no tolerar y por no tener miedo, sino herramientas.



NARRATIVA

ALLISON, Dorothy. **Bastarda**. Errata Naturae, 2022

En el corazón de esta novela autobiográfica sobre una joven que se enfrenta al abuso y la traición, se encuentra Ruth Anne Boatwright, apodada Bone, una niña bastarda que observa y narra el mundo que la rodea con una mirada despiadada y lúcida, con una mezcla de naturalidad y agallas, y también con un humor irreverente y sin escrúpulos. Su desgarradora historia rezuma rabia, pero también generosidad y amor.

AMPUERO, María Fernanda ... [et al.] **Tranquilas: historias para ir solas por la noche**. Ilustraciones de Sara Herranz. Lumen, 2019

Desde niñas nos alimentamos de relatos terroríficos acerca del bosque, primero, y de la calle después. Los barrios peligrosos, los bares de madrugada, el despacho a puerta cerrada de un jefe, el coche o la casa de un desconocido: en realidad, el mundo entero es una amenaza con la que negociamos cada noche y cada día, porque no queremos dejar de vivir intensamente.

Catorce escritoras españolas de excepción borran los límites entre la autoficción y la literatura con estas historias, maravillosamente ilustradas por Sara Herranz. Cada una de ellas abre un camino para identificarnos, conovernos, reaccionar y caminar sin miedo por las calles que nos pertenecen.

ATWOOD, Margaret. **El cuento de la criada**. Salamandra, 2017

Amparándose en la coartada del terrorismo islámico, unos políticos teócratas se hacen con el poder y, como primera medida, suprimen la libertad de prensa y los derechos de las mujeres. Esta trama, inquietante y oscura, que bien podría encontrarse en cualquier obra actual, pertenece en realidad a esta novela escrita por Margaret Atwood a principios de los ochenta, en la que la afamada autora canadiense anticipó con llamativa premonición una amenaza latente en el mundo de hoy.

BOLAÑO, Roberto. **2666**. 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**. 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).

BRIO, Esther B. del. **Un beso en la frente**. Diseño e ilustración, Pilar Vega. Universidad de Salamanca, 2016

Cuando Ana Gutiérrez recibe su primer beso de amor no imagina que será el inicio de la trampa infranqueable en que se convierte su vida. Tras una brutal agresión por parte de su exmarido, Ana pasará algunos años en estado de coma, con la única compañía de su madre y su hija. Un alegato literario y gráfico contra la violencia de género.

CANO, Sara. **El futuro es femenino: cuentos para que juntas cambiemos el mundo**. Nube de Tinta, 2018

“El futuro es femenino” habla de situaciones que todas hemos podido vivir en algún momento. Habla de presiones sobre nuestro cuerpo, nuestra manera de expresarnos, nuestra forma de relacionarnos, nuestros miedos, nuestras palabras, ... y al mismo tiempo sobre los comentarios que nos han podido dedicar, discriminaciones que hemos podido vivir. Precioso proyecto con cuentos únicos e ilustraciones muy bellas para niñas, chicas y mujeres, pero también para ellos, los que nos tienen que acompañar en este futuro que hay que construir entre todos.

CASTRO, Luisa. **La segunda mujer**. 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**. 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).

ERNAUX, Annie. **La vergüenza**. Tusquets, 2020

En 1952, cuando Annie Ernaux, Premio Nobel de Literatura 2022, tenía doce años, su padre quiso matar a mi madre un domingo de junio, a primera hora de la tarde. Años después, esa escena se le presenta a la autora tan diáfananamente cruel como el día en que la vivió. Como en tantas otras familias, sus padres, que se odian entre sí, adoran en cambio a la niña, por lo que, mientras pasan los días y el olvido invade el hogar, el recuerdo de aquel domingo parece convertirse en un mal sueño...

FERNÁNDEZ, Gato. **La sombra de la cucaracha: en la casa hay fantasmas**. Astiberri, 2022

En su primer cómic largo, la autora argentina Gato Fernández recurre a la fantasía para relatar el abuso infantil que sufrió en carne propia durante más de una década. Una autoficción tan honesta como dolorosa, en la que la imaginación, la música y el dibujo se convierten en los últimos reductos de paz de una infancia truncada.

FORTUNY, Jesica. **Nora**. Algar, 2018

Esta obra de teatro breve aborda en primera persona y con un excelente planteamiento la violencia de género a través de una de sus víctimas. Durante la espera para una entrevista de trabajo Nora habla con otra candidata, que encarna la voz interior que necesita escuchar para ser consciente de su situación. Un texto directo y veraz recoge también la voz del marido, mostrándonos el tipo de persona que está detrás del maltrato. El libro incluye propuestas de trabajo con jóvenes, elaboradas por una trabajadora social experta en el tema, sobre aspectos sociales, educativos y psicológicos, fundamentales para entender la violencia machista y la sociedad patriarcal.

FRATO; TOMÉ, Amparo, TONUCCI, Francesco. **Con ojos de niña**. 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.

FREIJO CORBEIRA, Aurora. **La ternera**. Anagrama, 2021

La ternera hace de la contención un recurso afilado para narrar una realidad que nadie quiere ver, la de un abuso. Habla del dolor y la vergüenza, de la culpa impuesta y del silencio como forma de resistencia. Un libro de una altura literaria que ineludiblemente nos toca. Un libro incómodo, duro y al mismo tiempo lleno de ternura.

HARROWER, Elizabeth. **La torre vigía**. Impedimenta, 2020

Un clásico de la literatura australiana. Un retrato incisivo sobre el miedo, la crueldad doméstica y la tiranía matrimonial. Una novela desgarradora e implacable sobre el reverso oscuro del amor.

INNOCENTI, Roberto. **La niña de rojo**. Kalandraka, 2013

Presentada en un formato que oscila entre el álbum ilustrado y la novela gráfica, con unas ilustraciones detallistas e inquietantes a partes iguales, esta obra supone una interpretación actual y acertadísima del clásico Caperucita Roja. El mensaje de la obra original se mantiene, adaptado y reciclado con maestría: los elementos fundamentales del cuento están presentes, pero se encuentran completamente contextualizados en un tiempo y un lugar absolutamente cercanos para el lector.

LEYSHON, Nell. **Del color de la leche**. Sexto Piso, 2013

En *Del color de la leche*, Nell Leyshon ha recreado con una belleza trágica un microcosmos apabullante, poblado de personajes como el padre de Mary, que maldice a la vida por no darle hijos varones; el abuelo, que se finge enfermo para ver a su querida Mary una vez más; Edna, la criada del vicario que guarda tres sudarios bajo la cama, uno para ella, y los otros

para un marido y un hijo que no tiene; todo ello, enmarcado por un entorno bucólico que fluye al compás de las estaciones y las labores de la granja, que cobra vida con una inocencia desgarradora gracias al empeño de Mary de dejar un testimonio escrito del destino adquirido, al cual ya no tiene la posibilidad de renunciar.

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

Amar después de amarte cuenta las historias de Felipa, Carolinay 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 PEIRÓ, Belén. **Por qué volvías cada verano**. Las Afueras, 2020

Narra los abusos padecidos por la autora durante la adolescencia por parte de un familiar perteneciente a las fuerzas policiales, así como las consecuencias que dicho caso tuvo en su entorno familiar y social. Valiéndose de un lenguaje directo y crudo, Belén López Peiró escribe contra el sistema, contra el entramado de silencio que intento acallarla y contra sí misma. Y lo hace, no solo para denunciar aquellos hechos, sino también el contexto que los hizo posibles y recomponer mediante la escritura lo que la violencia de aquel hombre brutal quebró.

LÓPEZ SALAMERO, Nunilla y CAMEROS SIERRA, Myriam. **La Cenicienta que no quería comer perdices**. 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. **No sin mi hija**. 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.

MANTELL, Hilary. **La jaula de cristal**. Destino, 2018

Publicada originalmente en 1988, es un thriller sorprendentemente actual basado en los meses que la autora vivió en Arabia Saudí, estamos ante una novela de suspense que narra la lucha de una mujer occidental por

adaptarse a la opresiva sociedad saudí y que pone sobre la mesa temas como la corrupción política, el machismo en las sociedades islámicas, el fanatismo religioso y la lucha de culturas entre Oriente y Occidente.

MAZO REVUELTA, Almudena del. **Francisca de Pedraza, mujer y media: decir no en la España del Siglo de Oro**. Instituto Quevedo de las Artes del Humor de la Fundación General de la Universidad de Alcalá, 2018

Este comic da a conocer la historia, rescatada por el catedrático Ignacio Ruiz Rodríguez, de la alcalaína que se convirtió en el siglo XVII en la primera víctima de violencia de género que consiguió la tutela judicial de la justicia universitaria, obteniendo el "divorcio" y una medida de alejamiento.

MILLER, Chanel. **Tengo un nombre: una biografía**. Blackie Books, 2021

La historia de Chanel Miller cambió el mundo para siempre. En 2016, Brock Turner, de diecinueve años, la violó en el campus de Stanford. Lo que llegó después fue vivir bajo un seudónimo y uno de los juicios más mediáticos de la historia de EE. UU., tras el que Turner fue sentenciado a tan solo seis meses de cárcel.

Decidió compartir en la red la carta que leyó a su violador en el juicio: «Tú no me conoces, pero has estado dentro de mí, y por eso estamos aquí hoy», empezaba. Once millones de personas la leyeron en cuatro días, y provocó la indignación de un país y la reacción internacional. Después de cuatro años viviendo en el anonimato ha dado el paso de hacer pública su identidad. Y ha contado su historia.

“Tengo un nombre” son unas memorias íntimas y profundamente conmovedoras, que transformarán para siempre nuestra percepción sobre la violencia sexual y que reclaman justicia, sobre todo, pero también el derecho a seguir viviendo.

MORANTE, Sara. **Flor Fané**. Astiberri, 2021

Sara Morante narra esta historia desde la mirada subjetiva de la protagonista, en primera persona, dejando que el lector haga sus propias reflexiones. En palabras de Morante, “he querido explorar el efecto de la violencia y cómo contrarrestarla a través de la creación, de la imaginación, que es el refugio de la protagonista, pero dándole todo el espacio a quien la sufre, no a quien la ejerce”.

MURAD, Nadia. **Yo seré la última: historia de mi cautiverio y mi lucha contra el estado islámico**. Plaza & Janés, 2017

El 15 de agosto de 2014, la vida de Nadia Murad cambió para siempre. Las tropas del Estado Islámico irrumpieron en su pequeña aldea del norte de Irak, donde la minoría yazidí llevaba una vida tranquila, y cometieron una masacre. Ejecutaron a hombres y mujeres, entre ellos a su madre y seis de sus hermanos, y los amontonaron en fosas comunes. A Nadia, que tenía veintiún años, la secuestraron, junto a otros miles de jóvenes y niñas, y la vendieron como esclava sexual. Los soldados la torturaron y violaron repetidamente durante meses, hasta que una noche logró huir de milagro por las calles de Mosul. Así emprendió el largo y peligroso viaje hacia la libertad.

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.

OATES, Joyce Carol. **Violación: una historia de amor**. Papel de Liar, 2011

Teena Maguire nunca debió tomar aquel atajo del parque para volver a casa. No después de la medianoche. No con la ropa que llevaba. No con Bethie, su hija de doce años. No con manadas de jovencitos desatados por las hormonas, el alcohol y la necesidad. Víctima de una violación en grupo, dejada por muerta en un inmundo cobertizo, esa mujer antes vital y animosa ahora sólo puede lamentar haber sobrevivido. Y los ojos de la niña que presencié la fechoría serán también testigos de ese lamento.

PARDO BAZÁN, Emilia. **El encaje roto: antología de cuentos de violencia contra las mujeres**. Contraseña, 2019

Esta antología reúne treinta y cinco de los cuentos de Pardo Bazán que giran en torno a la violencia sobre las mujeres. Variados en cuanto al punto de vista, al tono, a la ambientación, a la clase social de sus personajes, a la relación que existe entre la mujer y el hombre (en la mayoría de los casos es su prometida, su esposa o su hija, pero en algunos no hay ningún vínculo entre ellos) y al tipo de violencia (la física, la psicológica, la sexual, la patrimonial, la social, la simbólica), estos relatos, obra de una escritora que nunca dejó de denunciar la desigualdad entre mujeres y hombres, ofrecen un amplio panorama de la violencia machista y muestran actitudes y comportamientos que siguen vigentes hoy en día.

PORTELA, Edurne. **Mejor la ausencia**. Galaxia Gutenberg, 2017

Mejor la ausencia nos presenta una familia destruida, atravesada por la violencia de su entorno. Amaia, la pequeña de cuatro hermanos, narra ese entorno brutal desde su mirada de niña y adolescente. Compartimos con ella su miedo, su perplejidad, su rabia, ante un padre que hiere, una madre que se esconde, tres hermanos que, como ella, sólo buscan salir adelante.

PRIETO, Nuria. **Calladita no eres más bonita**. Meraki, 2021

La violencia de género es un cáncer social y su erradicación es una responsabilidad que interpela a todos y todas. Este proyecto, creado por Nuria Prieto, pretende, a través del relato en primera persona, mostrar diez historias reales y cercanas. Las protagonistas son mujeres de menos de 30 años, salvo dos casos, que han sufrido violencia de género. Para estos relatos, la autora ha utilizado un tono muy especial: se cuenta la realidad de la protagonista mediante perspectivas paralelas o metáforas. Estos relatos ponen el énfasis en las primeras alarmas de una relación de maltrato. Pero también en la importancia de pedir ayuda y eludir el paternalismo, que tan poco ayuda en estas situaciones.

REYES, Dolores. **Cometierra**. Sigilo, 2019

Cuando era chica, Cometierra tragó tierra y supo en una visión que su papá había matado a golpes a su mamá. Esa fue solo la primera de las visiones. Nacer con un don implica una responsabilidad hacia los otros y a Cometierra le tocó uno que hace su vida doblemente difícil, porque vive en un barrio en donde la violencia, el desamparo y la injusticia brotan en cada rincón y porque allí las principales víctimas son las mujeres. En la persecución de la verdad, en el descubrimiento del amor, en el cuidado entre hermanos, Cometierra buscará su propio camino.

RIVERA GARZA, Cristina. **El invencible verano de Liliana**. Literatura Random House, 2021

El 16 de julio de 1990, Liliana Rivera Garza fue víctima de feminicidio. La asesinó su pareja con 20 años. Esta es su historia, contada en voz de su hermana. Una novela que rescata memorias y busca justicia para ella y para todas.

RUBIO GARCÍA, Manuel. **Ella, la fuerza del coraje**. 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**. 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**. 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 lo que le llevó a cometer un acto tan terrible.

SERRANO, Marcela. **Antigua vida mía**. 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.

SPRINGORA, Vanessa. **El consentimiento**. Lumen, 2020

Con trece años, Vanessa Springora conoce a Gabriel Matzneff, un apasionado escritor treinta y seis años mayor que ella, tras cuyo prestigio y carisma se esconde un depredador. Después de un meticuloso cortejo, la adolescente se entrega a él en cuerpo y alma, cegada por el amor e ignorante de que sus relaciones con menores llevan años nutriendo su producción literaria. Más de treinta años después de los hechos, Springora narra de forma lúcida y fulgurante esta historia de amor y perversión, y la ambigüedad de su propio consentimiento.

TOEWS, Miriam. **Ellas hablan**. Sexto Piso, 2020.

Basada en hechos reales, *Ellas hablan* es una novela que da voz todas esas mujeres silenciadas, que reclaman su derecho a decidir.

Durante años, en la remota colonia menonita de Molotschna, las mujeres han sido sistemáticamente drogadas y violadas mientras dormían. La comunidad se empeñaba en hacerles creer que las heridas con las que amanecían eran producto de su absurda imaginación, o quizá obra del demonio, que las castigaba por sus pecados. Los violadores, sin embargo, eran hombres de la propia colonia: tíos, hermanos o vecinos que han sido detenidos, pero que ahora, en apenas dos días, quedarán libres bajo fianza y regresarán a casa. Miriam Toews narra con enorme hondura, afecto y sentido del humor la historia de unas mujeres que reclaman su derecho a decidir, y se hacen preguntas que no distan tanto de las que todos nos hacemos sobre la convivencia, el perdón, la justicia y la naturaleza del amor.

TOMÉ, Andrea. **La chica de hielo**. Crossbooks, 2021

Una novela valiente y absorbente que denuncia los abusos sexuales. Carmen tiene diecisiete años y un futuro brillante en el patinaje sobre hielo. Feliks es su entrenador personal, y para él Carmen es la favorita para participar en el mundial. Una noche, tras el entrenamiento, Feliks se queda a solas con Carmen y abusa sexualmente de ella. A partir de este momento, Carmen entra en bucle y sobre todo se enfrenta a tres preguntas difícilísimas: ¿Lo cuento? ¿Lo silencio? ¿Quién va a creerme?

UNA. **Una entre muchas**. 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.

VEIGA, Elsa. **Me desperté con dos inviernos a los lados**. Tres Hermanas, 2020

Cara intentará esquivar el dolor y la ira que se instala a diario en el hogar. Cuando la situación se vuelve insostenible, toma una decisión tras la que ya no es posible dar marcha atrás. Un objeto heredado de madres a hijas irá marcando los destinos de tres generaciones de mujeres víctimas de la violencia y el maltrato. La autora recrea con meticulosidad una atmósfera doméstica opresiva en la que apenas hay respiro. Su estilo narrativo nos lleva de la desdicha a la esperanza a lo largo de toda la novela. Somos nosotros, finalmente, los que decidiremos en qué lugar quedarnos.

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

Basada en la novela de Alice Walker

Nacionalidad: USA. Realizada en 1986

Para todos los públicos

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.

La habitación. Una película de Lenny Abrahamson. Universal Pictures Distribuida por Sony Pictures Home Entertainment, 2016

Versiones en español, inglés, francés, alemán e italiano; subtítulos en español, danés, holandés, finlandés, francés, alemán, islandés, italiano, noruego, sueco e inglés para sordos

Oscar, 2015: Mejor actriz (Brie Larson)

Nacionalidad, Irlanda, 2015

Basada en la novela de Emma Donoghue

Int.: Brie Larson, Jacob Tremblay, Joan Allen

No recomendada para menores de 12 años

Para Jack, un niño de cinco años, la habitación es el mundo entero, el lugar donde nació, donde come, juega y aprende con su madre. Por la noche, mamá lo pone a dormir en el armario, por si viene el viejo Nick. La habitación es el hogar de Jack, mientras que para su madre es el cubículo donde lleva siete años encerrada, secuestrada desde los diecinueve años. Con gran tesón e ingenio, la joven ha creado en ese reducido espacio una vida para su hijo, y su amor por él es lo único que le permite soportar lo insoportable. Sin embargo, la curiosidad de Jack va en aumento, a la par que la desesperación de su madre, que sabe que la habitación no podrá contener ambas cosas por mucho más tiempo.

Los hombres que no amaban a las mujeres. Dirigida por Niels Arden Oplev. Barcelona: 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

Doblada en inglés, castellano

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 tropieza 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 extraños e 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. Barcelona: 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 Sofia 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 Hostalot

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 Bollaín 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

BIBLIOTECAS MUNICIPALES

Biblioteca Municipal “Pablo Neruda”
C/ Tiendas, 8
Teléfono: 91 871 13 44

Biblioteca Municipal “Almudena Grandes”
C/ Formentera nº 1
Teléfono: 91 875 84 39



biblioteca@argandadelrey.es



www.argandadelrey.es



@BibliotecasArganda