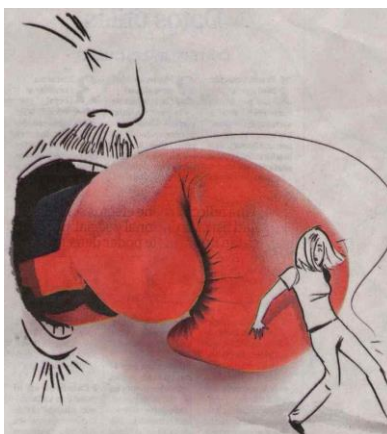


VIOLENCIA DE GÉNERO

Tenía miedo de terminar muerta



Hace dos años, Teresa pudo salir de una relación violenta que duró más de una década e irse a un refugio; pedir ayuda fue clave

“Hace dos años que soy libre”, dice Teresa del otro lado del teléfono. Su voz es tranquila, segura. Esa libertad vino de la mano de empezar una nueva vida lejos de su expareja, el padre de sus cinco hijas e hijos, quien durante casi 15 años la violentó de todas las formas posibles.

Hoy, es la encargada del refugio Uguet Mondaca, en Burzaco. Teresa asegura que para una mujer en situación de violencia de género, reconocerse como tal y poder poner en palabras el calvario que vive, no es fácil. Por eso, la mirada atenta y la disponibilidad de los otros, desde los vecinos hasta las amistades, resulta siempre fundamental.

“El proceso de salir de la violencia es largo, todo un camino. No es que de un día para el otro uno consigue denunciar, las medidas judiciales y ya está”, aclara Teresa, que tiene 35 años. “Es fundamental acompañar -continúa- y que las chicas estén decididas, porque muchas veces se arrepienten”. Eso le pasaba a ella.

“Tuve dos años de volver con él, ir y venir. En todo ese tiempo, el acompañamiento de Nancy-la fundadora del refugio en el que hoy trabaja, que falleció hace poco- fue esencial porque jamás me cerró las puertas”, asegura Teresa.

Ella aprovechaba para hablar con Nancy cuando su expareja se iba a trabajar, a comprar algo o a visitar a su familia. Nancy fue el eslabón clave que le permitió pasar de la violencia, a la libertad.

El femicidio de Wanda Taddei

fue un punto de quiebre para Teresa. “Lloraba viendo las noticias porque me veía a mí: tenía

miedo de terminar igual”, describe. Le llevó tiempo poder irse al refugio con sus hijos y lo que pudo llevarse en un bolsito.

Acompañar sin juzgar

“¿Qué puedo hacer?” es lo primero que muchas personas suelen preguntarse cuando conocen una situación de violencia. “Tenemos que estar, escuchar, comprender y no juzgar”, resume Marcela Morera, cofundadora del grupo Atravesados por el Femicidio y madrina del refugio Uguet Mondaca. Y amplía: “No nos tenemos que acercar para darles una clase magistral sobre violencia de género. Nos tenemos que acercar, primero, para escucharlas, porque eso es lo que ellas necesitan: decimos qué les está pasando y cómo podemos darles una mano. Si no la conocemos mucho, le podemos decir que intuimos lo que le está sucediendo, que si quiere contarnos algo, que cuenta con nosotros”.

Estar cerca y no dejar a la mujer sola es la única manera de romper el aislamiento que el agresor siempre busca instalar. El refugio del que Teresa es encargada tiene capacidad para 25 personas, entre mujeres y sus hijas e hijos. Sin embargo, nunca dicen que no ante el pedido de una mujer en riesgo. “Hay que dejar de mirar para otro lado. Todos tenemos una vecina o un familiar que sufre violencia. Prestemos atención y veamos cómo podemos colaborar”, concluye.

¿CUÁNDO HABLAMOS DE VIOLENCIA?

Cualquier mujer puede atravesar una situación de violencia de género. No solo no distingue condición socioeconómica o educativa, sino que puede darse en cualquier momento de la vida. Alejandra Vázquez, psicóloga especialista en violencia familiar e integrante de la asociación Surcos, destaca que muchas veces se trata de maltratos cotidianos naturalizados.

TIPOS DE VIOLENCIA

I PSICOLÓGICA:

desde el insulto y los celos excesivos, hasta la humillación y el control.

I FÍSICA: es la más evidente. Incluye cualquier forma de maltrato que afecte la integridad corporal de la mujer.

I SEXUAL: abarca actos que van desde el acoso verbal a la penetración forzada.

I ECONÓMICA: se utiliza el dinero y el control de gastos como forma de ejercer poder.

I SIMBÓLICA: es toda aquella que transmite, reproduce y naturaliza la subordinación de la mujer en la sociedad.

DATOS ÚTILES

3 FASES DE UN CICLO DIFÍCIL DE ROMPER

1 Tensión

Incremento de los conflictos. Cambios bruscos en el ánimo del agresor. Prima la violencia psicológica. La mujer intenta complacer y calmar al hombre.

La violencia es un círculo que suele ir in crescendo; reconocerse en esa situación y pedir ayuda, nunca es fácil.

2 Explosión

La violencia se desata en todos los planos. El agresor le atribuye la "culpa" a su pareja, que está paralizada por el terror. A veces, logra pedir ayuda.

"Si me quisieras de verdad, harías cualquier cosa por mí".

3 Luna de miel

Umbral para el reinicio del ciclo. El hombre pide disculpas y asegura que va a cambiar. La mujer puede justificarlo y permanecer o regresar a su lado.

ALGUNAS SEÑALES DE ALERTA

I Control:

le dicen a su pareja desde qué ropa usar y cómo maquillarse hasta revisan su celular o piden saber todo el tiempo dónde y con quién está.

I Humillación:

Se da con descalificaciones, críticas e insultos; también, ridiculización frente a otros, con el fin de que la mujer se sienta torpe e inútil.

I Amenazas:

suelen presionar con intimidaciones, por ejemplo, con frases como:

I Doble discurso:

Se comportan de una forma en público y de otra muy distinta en privado. Además, suelen pedir muchas veces perdón.

I Celos desmedidos:

creen que sus parejas son su posesión y las acusan de supuestos coqueteos o relaciones amorosas con otras personas. No les gusta nadie del entorno de la mujer.

I Aislamiento: poco a poco, las van privando de ver a sus amigos o familia, cortándoles la comunicación con otras personas.

I "Juego" de manos:

antes de los golpes, suelen aparecer pellizcos, tirones de pelo, empujones o cachetazos, aunque aparentemente sean "jugando".

I Abuso sexual:

Si se dan relaciones sexuales, tocamientos o prácticas sin consentimiento.

LA VIOLENCIA ES UN CÍRCULO QUE SUELE IR IN CRESCENDO; RECONOCERSE EN ESA SITUACIÓN Y PEDIR AYUDA, NUNCA ES FÁCIL.

!

QUE HACER Y COMO ACOMPAÑAR A UNA VICTIMA

1 Recordar que es posible que ella se sienta inhibida para actuar, por temor a represalias, vergüenza, culpa o por ausencia de redes de apoyo.

2. Darle una escucha activa y empática.

3. Ayudarla a que entienda que no tiene la culpa y que puede salir de esa situación.

4. Acompañarla sin tomar decisiones por ella ni tampoco ponerla en riesgo.

5. Brindarle direcciones y números de teléfono de instituciones que aborden la problemática y, si quiere, acompañarla.

6. No juzgar ni escandalizarse.

7. Estar cerca para romper el aislamiento que el agresor busca instalar.

8. No enojarse con la mujer ni dejar de acompañarla si vuelve con él; lleva tiempo romper el círculo de la violencia.

9. No enfrentar al agresor: puede incrementar el riesgo.

DÓNDE DENUNCIAR Y PEDIR ASESORAMIENTO

Línea 144

Funcionalas 24horas y es atendida por especialistas. Es anónima; por WhatsApp: (+549) 1127716463. Se puede bajar una App gratuita.

Línea 911

Es el número al que hay que llamar ante una emergencia: por ejemplo, si se escuchan gritos o golpes. Puede ser de forma anónima.

Línea 137

Cualquier persona que sea víctima o tenga conocimiento de una situación de violencia familiar o sexual puede llamar las 24 horas; por WhatsApp: (+549)113133-1000.

Oficina de Violencia Doméstica (OVD)

Atención de forma presencial en La- valle 1250, CABA, todos los días, las 24 horas.

RESGUARDAR LA VIDA

Los especialistas subrayan que todas las violencias son graves por las consecuencias que generan en la salud física y emocional de las mujeres, pero el riesgo se incrementa en los casos donde existe violencia física o sexual, pudiendo culminar en femicidio.

Encontré más información en [https://vyrww.lanacion.com.ar/violencia de genero](https://vyrww.lanacion.com.ar/violencia-de-genero)

María Ayuso

LA NACION 4 de diciembre de 2020

