

A B C

de la

P R E V E N C I O N

de la

V I O L E N C I A E N L A P A
R E J A

|

Prólogo

Este ABC ha sido escrito en base a la experiencia de la Fundación “Retoño” para las parejas, casadas o no, con o sin hijos.

El objetivo es ayudarlas a evitar la violencia en cualquiera de sus formas y, sobre todo, a poder vivir en paz.

Hay algunas nociones que permiten aprovechar mejor este ABC. Son las siguientes:

1. La **violencia** puede ser **física**, cuando hay reiteración de golpes, empujones, amenazas de golpes, uso de la fuerza para lograr relaciones sexuales, etc.

También puede ser **moral** (o psicológica), constituida por permanentes y dolorosas descalificaciones en cuanto al físico (estás horrible, etc.), a la familia de origen, a la competencia como padre o como madre, como trabajador o como ama de casa (no te dura ningún trabajo, no sabés ni comprar en el supermercado), pudiendo llegar a lo sexual (no servís ni para eso, sos impotente, no sabés ni de quién son tus hijos). Puede también manifestarse el desprecio a través de reiteradas y hasta publicitadas infidelidades. En los **casos más graves**, la descalificación llega a la acusación al otro de estar loco o loca. A la mujer generalmente el hombre le achaca estar loca “de arriba” (o sea, de la cabeza) o “de abajo” (o sea, estar siempre al borde de la infidelidad).

2. La violencia puede ejercerla sólo un miembro de la pareja sobre el otro (se llama violencia **unilateral** y por lo general el hombre sobre la mujer, aunque puede también haber

violencia de la mujer sobre el hombre). O de ambos miembros de la pareja entre sí: se la llama **recíproca** y puede ser que los dos ejerzan violencia física el uno sobre el otro, o que uno sea violento físicamente y el otro psicológicamente, o que ambos usen de la violencia moral.

3. En cualquiera de estos casos, es común que la violencia vaya unida a la soledad y aislamiento de la pareja. Él, o ella, o los dos, son extremadamente celosos y provocan escenas cuando el otro desvía su atención, fijándola sobre otra persona. Progresivamente ambos pierden el vínculo con sus amistades, su trabajo o al menos la relación con sus compañeros de trabajo e inclusive con sus padres y hermanos.

4. En algunos casos, afortunadamente pocos, la violencia llega a tal extremo que **la víctima tiene el cerebro programado por el golpeador** de un modo que piensa que ella es la culpable de la violencia, por su incompetencia y su desobediencia.

En este ABC llamaremos “el golpeador” a quien ejerce violencia física o moral (ya dijimos que “el golpeador” puede ser el hombre, la mujer, o ambos) y “la víctima” a quien sufre dicha violencia.

<p>A El amor y la violencia están muy cerca el uno de la otra, y a veces se confunden. Pero los efectos del amor son maravillosos y los de la violencia horriblos.</p>

Cuando amamos a una persona, nos “metemos” con ella, y

eso no está mal. Por ejemplo: hablamos, discutimos, acariciamos y mantenemos relaciones sexuales con nuestra pareja; educamos, estimulamos, premiamos y castigamos a nuestros hijos.

En la violencia, al igual que en el amor, una persona se mete con otra, se mete con el cuerpo y la mente de ella, pero no para ayudarla sino para empequeñecerla y someterla.

Tanto en el caso del amor como en el de la violencia se trata de conductas que se meten con el otro, pero con finalidades opuestas: son las dos caras de la misma moneda. Y es así como rápidamente el amor puede transformarse en violencia y la violencia en amor.

Las parejas en que hay violencia habitualmente se aman y mucho, y su relación es de larga data. Y si no se aman ya, antes se han amado mucho y por mucho tiempo. La violencia del golpeador es destructiva pero a la vez le está diciendo a la víctima que reconoce su existencia y que la necesita para vivir.

Lo contrario del amor no es la violencia, sino la indiferencia. Para el indiferente el otro no existe. “Lo mato con la indiferencia”, dice el dicho popular. Y es cierto: si la violencia por lo general provoca lesiones físicas y espirituales, la indiferencia mata. Es por esto que muchas veces las parejas donde hay violencia no se separan: la víctima prefiere sufrir la violencia del golpeador a dejarlo, porque siente que él la quiere y que ella también lo quiere. Nadie tiene porqué avergonzarse de esto.

Ahora bien, el amor y la violencia tienen la misma modalidad: se meten con el otro, le muestran que es

importante que exista, que no es indiferente. Pero ahí termina la igualdad.

Porque el amor enaltece al otro, lo respeta, lo aprecia, enuncia sus virtudes y las pondera, tolera sus defectos, es paciente, fiel, leal, cuidadoso.

La violencia, en cambio, destruye a la víctima y al mismo golpeador poco a poco. Veamos cómo:

1. Se produce un deterioro físico. La víctima de la violencia física va quedando con las marcas de los golpes, que la afean. Pero además ella misma se descuida en su arreglo personal, porque termina valorándose poco a sí misma por la violencia moral que sufre: engorda, no cuida su salud, no se arregla los dientes, a veces deja de vestirse bien, de higienizarse, de peinarse, etc.
2. A veces, la violencia física termina con la muerte de la víctima, generalmente en un descuido (el golpeador ejerce más violencia que la querida). Otra vez la víctima intentará suicidarse, tan bajo ha caído la valoración de sí misma y tan grande es su tristeza.
3. La víctima se avergüenza de contar su padecimiento a sus parientes y amistades y se aísla. Además, el golpeador cela de cualquier afecto que la víctima tenga, incluyendo a veces el cariño de sus propios hijos. Ella va quedando sola, triste y con muy baja autoestima.
4. La víctima, celada por el golpeador, deja el trabajo.

Su dependencia económica del golpeador aumenta mucho. Disminuyen sus posibilidades de defenderse y separarse.

5. La víctima es aislada de sus propios hijos, que forman a veces un frente común con el golpeador (sobre todo cuando tanto éste como los hijos son varones).
6. La víctima se siente inútil e incompetente para educar a sus hijos, asistir a su pareja y realizar sus tareas habituales dentro o fuera de la casa. Su baja autoestima colabora para que en la realidad de las cosas fracase, lo cual refuerza el mensaje descalificante del golpeador.
7. El golpeador se siente cada vez peor. Piensa que la víctima no le hace caso, que no lo quiere y que él ha perdido poder en la familia y aprecio por parte de los demás. Su autoestima desciende enormemente y poco a poco comienza un deterioro psíquico y hasta físico. En ocasiones puede intentar suicidarse.
8. La víctima (sobre todo si se trata de la mujer) es acusada de “loca” por el golpeador. Ella termina aceptando esta acusación e inclusive teniendo síntomas que la avalan. A veces consulta con un psiquiatra que la medica para evitar que se deprima o se ponga fuera de sí, con lo cual el diagnóstico del golpeador se ve ratificado profesionalmente y la autoestima de la víctima disminuye aún más.
9. Los hijos de la pareja, si los hay, sufren muchísimo

y poco a poco comienzan a ser violentos ellos mismos, o se aíslan y entristecen, o se enferman.

A veces, uno de los miembros de la pareja (en pocas ocasiones ambos) pide ayuda a un psicólogo, abogado, asistente social, juez o ministro religioso. Generalmente es la víctima y solicita que alguien haga que el golpeador cambie, que mejore su conducta. Ella sigue centrando su vida alrededor de él (porque lo quiere y porque quizás haya sido enseñada a acompañar a su pareja hasta que la muerte los separe) y no sospecha que es ella quien debe cambiar, si quiere que la relación mejore y que el golpeador deje de serlo.

No es que tenga que dejar de amar y cuidar a su pareja, sino que tiene que hacerlo de una manera más productiva. No sirve hacerle de “madre” o de “padre” como hasta entonces, tratando al golpeador como a un nene caprichoso. Es hora de amarlo y cuidarlo haciéndolo crecer, permitiéndole responsabilizarse... Ésta es la ayuda que la víctima debe pedir a los profesionales.

Sin embargo, hay casos en que es imposible lograrlo. Casos en que para cambiar la relación, la pareja no tendrá otro remedio que separarse, aunque sea temporariamente o a prueba, hasta que se produzcan cambios reveladores de que pueden volver a vivir juntos en paz. En estos casos, si la pareja llega a buenos acuerdos para una separación transitoria o definitiva, sobre todo cuando hay hijos, y la violencia cesa, el pronóstico es bueno.

B Así como el amor pudo transformarse en

violencia, a veces la violencia puede transformarse en verdadero amor. Pero en algunos casos la separación es necesaria.

Como dijimos, muchas veces las parejas donde hay violencia no se separan: la víctima prefiere sufrir la violencia del golpeador a dejarlo, porque siente que éste la quiere y que ella también lo quiere. Nadie tiene porqué avergonzarse de esto.

Pero el ideal es que la violencia cese y la pareja recupere el amor y la paz. Esto no es difícil, si hay auténtico amor. Se trata entonces de corregir la dirección, para que el “meterse” con el otro sea constructivo y no destructivo. Una buena ayuda profesional puede ser muy efectiva para lograrlo.

Pero hay que reconocer que un inconveniente serio es el machismo que tenemos tanto los hombres como las mujeres. El machismo dificulta el cese de la violencia y el florecimiento del amor y la paz, porque cree ciegamente que:

1. El hombre es superior a la mujer.
2. La mujer no tiene nada en la cabeza; habitualmente se la “llenan” la madre, la psicóloga o las amigas.
3. El hombre es el encargado de poner orden; si no lo hiciera, la familia y el hogar serían un caos.
4. Es por esto que el hombre debe estar a cargo de la economía hogareña (ingresos y compras, control del dinero, etc.). Las mujeres sólo saben gastar, y lo hacen mal.
5. La mujer debe cuidar de su pareja y de los hijos. Pero debe ser controlada por el hombre, porque si no, lo hace mal y todos quedan desatendidos.

6. Si el hombre no le está encima, la controla, la educa y la reprime, la mujer hace cosas fuera de lugar. Esto puede desorganizar el hogar e inclusive puede romper la familia, si se enamora de otro hombre. A veces, se requiere de medicación psiquiátrica, en otras, de los golpes del varón.
7. Al varón no le gusta golpear, pero tiene que hacerlo para educar a la mujer, cuando ésta no aprende de otro modo.
8. Si la mujer no cuida debidamente al varón, éste puede sentir “impulsos irreprimibles” de pegarle para que lo atienda, sobre todo si él está bebido o demasiado cansado.
9. Si el hombre le pega a la mujer, ella es la culpable.

Estas mentiras y otras semejantes fueron admitidas durante siglos por los seres humanos, y aunque hoy sabemos que son falsas, miles de hombres y mujeres siguen creyéndolas.

En realidad, hoy tenemos en claro que:

1. El hombre y la mujer tienen iguales capacidades.
2. La mujer es tan inteligente como el hombre y cuando recurre al consejo de su madre, su psicóloga o sus amigas, sabe porqué lo hace y asimila lo que quiere.
3. Los hogares que están a cargo de mujeres solas son tan o más ordenados que los que están a cargo de hombres solos, en todo sentido.
4. No es preciso que sea el hombre quien esté a cargo

de la economía hogareña. La mujer sabe ganar dinero y sabe gastarlo. En realidad, lo ideal es que los dos miembros de la pareja compartan esta responsabilidad.

5. La mujer sabe cuidar de su pareja y de los hijos sin necesidad de que el hombre la vigile, controle, eduque o reprima.
6. La mujer se comporta bien sin necesidad de que el hombre le esté encima. Su impulso sexual no está fuera de control, al contrario. No precisa de medicación psiquiátrica ni de golpes para conducirse racionalmente.
7. El varón no tiene necesidad alguna de golpear a la mujer; ésta es madura y no necesita de ningún varón que la eduque.
8. Es falso que existan “impulsos irreprimibles” que obliguen al varón en alguna circunstancia a pegar a la mujer. Tampoco la bebida alcohólica o el cansancio fuerzan al hombre a adoptar esta conducta destructiva.
9. Nunca la conducta de la mujer puede justificar que el varón le pegue.

Tener en claro estas ideas facilita enormemente a la pareja el camino de la paz.

Cuando la violencia ha sido constante y prolongada, ni la víctima ni el golpeador deben dejarse engañar por las súbitas y amorosas reconciliaciones. Ellas pueden ser sinceras y generosas y estar llenas de buenas intenciones, pero no son

suficientes.

El cese de la violencia y el advenimiento de la paz requiere de cambios más profundos en las ideas, los sentimientos y las conductas de la pareja, que no pueden lograrse de un día para otro ni con un acto de buena voluntad. Se trata de un entrenamiento para la sana convivencia.

Aún en caso de que la pareja se separe temporaria o definitivamente, sus miembros tendrán que hacer un serio y continuado esfuerzo para rectificar las conductas que daban lugar a la violencia, sobre todo si hay hijos.

C La víctima y el golpeador deben pedir ayuda

La violencia aísla a la pareja, y sobre todo a la víctima. Muchas veces el golpeador la cela de tal modo que poco a poco aquélla va cortando sus lazos con sus familiares, sus amistades, sus relaciones e inclusive sus hijos.

Tanto la víctima como el golpeador siempre deben pedir ayuda a sus parientes, amigos y amigas. Contarles lo que sucede y requerirles consejo y ayuda. Esto será un primer paso importantísimo para solucionar el problema.

Además de recibir ayuda de sus familiares y amistades, en ocasiones será útil que pidan asesoramiento o terapia a un profesional de la psicología, o ingresar a un grupo de ayuda mutua relacionado con la violencia familiar.

También la víctima puede, en cualquier momento, realizar una denuncia penal por lesiones, si ha recibido maltrato físico de su pareja.

Si su objetivo es mantener la pareja y eliminar o aliviar la violencia, en ocasiones es aconsejable realizar una denuncia civil de violencia familiar.

Esta denuncia civil puede hacerse por hechos o actos de maltrato físico y/o psíquico que evidencien riesgo y peligro y que se produzcan dentro de un grupo familiar en sentido amplio, sea pareja matrimonial o concubinaria, sean sus miembros convivientes o no.

La persona que puede denunciar es la propia víctima. Ella realizará su exposición de los hechos en el Juzgado, donde será recibida por el juez, un empleado o asistente social integrante del mismo. Esta primera presentación podrá hacerla con o sin abogado. Para los pasos sucesivos algunos jueces consideran obligatorio el patrocinio letrado.

La ley establece que el juez requerirá un diagnóstico de interacción familiar, para determinar la magnitud de los daños físicos y psicológicos producidos, y para analizar el riesgo de la situación de violencia planteada.

En este proceso judicial se tiende a tomar medidas cautelares con carácter de urgencia. Entre ellas: la exclusión del hogar del golpeador o la fijación de una cuota alimentaria que éste debe pagar a favor de sus hijos, disponer que el ofensor no pueda acercarse a más de determinadas cuadras a la redonda de la vivienda y/o del lugar de trabajo de la víctima. Las mismas deberán tener un plazo acotado estipulado por el juez.

De esta manera el juez decreta las medidas precautorias que le parecen convenientes, que brinden contención

inmediata, para evitar nuevos actos de violencia o cesar la producción de daños físicos o psíquicos.

En forma mediata y bajo la protección de dichas medidas, se apunta a producir cambios importantes en el núcleo familiar, tendientes a lograr que la violencia sea eliminada o aliviada. Para ello, el juez dispondrá de la realización de una audiencia, donde instará a la pareja a realizar una terapia o a recibir un tratamiento psicoeducativo.

Epílogo

En definitiva, sea que la pareja siga viviendo unida o se separe, cada uno de sus miembros tendrá que forjar una identidad y lograr una autoestima que no dependa totalmente del otro. En suma tendrá que tener un proyecto de vida algo más personal que antes. Y esto no será egoísmo sino verdadero amor.

El pedir perdón y el perdonar es, finalmente, la puerta de una vida mejor para la pareja y la familia. Un perdón unido a una reparación de las ofensas infligidas al otro y a un firme propósito de no reiterar la conducta dañina, entrenándose para no repetirla.