

¿Qué puedo hacer si en mi casa sufro una situación de violencia doméstica?

Por Eduardo José Cárdenas

Usted se ha dado cuenta de que sufre violencia en su casa, ha percibido sus efectos destructivos y quiere cambiar las cosas. Su decisión es acertada. DEBE HACERLO y SE PUEDE. Tenga en cuenta que:

1. La violencia doméstica avergüenza a quien la sufre. La víctima no habla del tema con sus relaciones y en esto queda sola. Esta soledad es fomentada por el ofensor con su mensaje descalificatorio sobre las relaciones de la víctima (es muy celoso y repite que las amigas de ella son livianas, su madre es siniestra, su hermana no la quiere, etc.; y que trabajar afuera y tener amigos o compañeros es moralmente peligroso). *Usted comparta el problema, háblelo con sus relaciones, no se quede en soledad. Esto es básico.*

2. Quien ejerce la violencia, si es hombre, descalifica a las mujeres (con un machismo que muchos todavía comparten: “ellas no tienen cabeza” y “tienden a ser promiscuas”) y en particular a la víctima (la llama inútil, mala madre, frígida, fea, gastadora, loca – de arriba o de abajo-, etc.). Si ella cree lo que él le dice se derrumba. Esto, sumado a la soledad, la pone a merced de su pareja. Algunos ofensores tienen la habilidad de mandar estos mensajes de un modo sutil y la víctima los internaliza sin reflexión. Este fenómeno, llamado “hechizo”, la deja más inerme aún. *No crea lo que el ofensor dice o da a entender sobre usted y sus relaciones, busque ayuda en ellas y valorícese.*

3. Por lo general la víctima de la violencia quiere a quien la ofende. Es que, lejos de ser un monstruo poderoso como algunos lo pintan, el ofensor aparece como una persona desvalida a quien hay que proteger (del alcohol, de sus malos amigos, de su madre que no lo quiere, de las chicas que lo buscan, etc.) y que necesita la atención continua de todos. La víctima por lo general es una persona muy fuerte que desde chica aprendió a cuidar y lo hace muy bien (a veces se ha ocupado de criar a sus hermanos, cuida a sus padres viejos, a enfermos, etc.). Ella trata de rescatar a este “niño” violento que hace tantos años viene criando, en una tarea que es muy noble. *Querer a quien ejerce la violencia es de personas fuertes, no una enfermedad.*

4. La vida de la víctima, con su enorme poder de cuidar, termina centrándose en el ofensor. Pero esto se ha revelado inútil. *Es la víctima la que debe cambiar primero. Ella es la persona fuerte que puede hacerlo. Esto no*

significa dejar de querer al ofensor, sino hacerlo de una manera más productiva. Son muchos los casos en que luego la pareja puede funcionar bien, sin violencia. A veces hay que separarse un tiempo, en otros casos no es necesario. Claro que hay supuestos en que la separación será definitiva.

5. Las reconciliaciones súbitas y amorosas pueden ser sinceras pero no son operativas. El cese de la violencia y el advenimiento de la paz requieren cambios que no pueden lograrse de un día para otro ni con un acto de buena voluntad. Se trata de un entrenamiento, aún en caso de que la pareja se separe.

6. Haga una consulta con un profesional o concurra a algún servicio especializado en violencia doméstica. Recomendamos a la Fundación Retoño¹ pero hay muchos otros lugares donde ir. Recibirá orientación y apoyo. A veces hay que hacer una denuncia, pero no siempre es necesario. Lo importante es que se encuentre a gusto con el profesional y/o el grupo, que no sienta que tiene que ocultar o mentir, que no haya descalificaciones ni presiones a actuar en cualquier sentido. Si alguna de estas cosas le pasa, busque otro lugar. Siempre controle usted, con la ayuda de sus relaciones, su propio proceso.

Notas

[↩1]

Sánchez de Bustamante 191, Planta Baja, A, Capital Federal. Teléfono 4861 4606, lunes a viernes de 15 a 18 horas, www.fundacionretonio.org.ar, fundacionr@ctn.com.ar

Table of Contents

[Notas](#)