

Mujer, no estás sola

Me gustaría saber ¿qué te dijeron de niña que te llevo a creer que mereces ser tratada así, con insultos, con golpes, con mentiras?, muchas veces les pregunto esto a mis pacientes, mujeres profesionistas, bonitas, educadas, de buenos sentimientos, responsables, madres, hijas que viven todos los días desde maltratos sutiles hasta agresiones que ponen en riesgo su vida. Algunas veces, ni siquiera son conscientes de que lo que viven es violencia, piensan que es lo que se merecen, que son manifestaciones de interés o de amor por parte del agresor y en el peor de los casos, llegan a considerar que lo merecen porque algo están haciendo mal. Las agresiones van minimizando a la mujer, invalidándola, destruyendo su autoestima, su autoconcepto hasta ceder a la idea de que lo piensan o los que sienten no importa.

Muchas veces, desde la infancia, desde la familia nuclear se han normalizado agresiones, no se educa de manera respetuosa y las niñas crecen viendo a un padre que hiere a la madre, la humilla, la ceba, que pone como prioridad a los hijos varones y desde esa etapa de vida se va gestando la idea de que lo que tu sientas o tengas que decir no merece ser escuchado, de que si un hombre te maltrata es porque algo hiciste tú. Vas pensando que: lo que hace tu pareja “lo hace porque te quiere, porque le importas”, puedes llegar a creer que porque tú lo provocaste se comporta así, poco a poco puedes llegar a pensar que vives esa violencia porque la mereces o posiblemente no eres aun consciente de que los silencios, los castigos, o cosas tan simples como que te prohíba salir, vestirse de cierta manera, hablar con tu familia, con tus amigos, también son formas de estar viviendo violencia. Por eso, es importante saber reconocer que tipos de violencia puedes llegar a sufrir:

- abuso físico: golpes, patadas, estrangulamiento
- abuso sexual: violación, acoso sexual, coerción sexual
- abuso psicológico: amenazas, intimidación, manipulación emocional
- abuso económico: control del dinero, negación de recursos financieros
- otros comportamientos que buscan ejercer poder y control sobre la víctima

También es importante que sepas que la violencia puede presentarse en diferentes contextos al de la pareja, como el laboral, el educativo o el comunitario.

Por esta razón, se ha creado el "**violentometro**" una herramienta utilizada para medir y evaluar diferentes formas y niveles de violencia en diversas situaciones. El violentometro

se representa gráficamente en forma de escalas y puede incluir categorías que van desde comportamientos considerados como violencia verbal, psicológica, física, hasta formas más extremas como la violencia sexual o el feminicidio.

El objetivo principal del violentometro es ayudarte a reconocer y comprender los diferentes tipos de violencia, para fomentar la reflexión sobre relaciones y comportamientos que puedan ser nocivos o abusivos para que abras tus ojos, para que sepas que si estas viviendo alguna de estas situaciones tienes que hablar con alguien que te ayude a salir de dicha situación, debes saber que no estás sola, que no es tu culpa y que de hoy en adelante te vas a necesitar mucho a ti para amarte tanto que puedas tomarte muy fuerte de la mano para decir: ¡basta, no merezco esto!. Si estas leyendo esto, quiero que sepas que eres muy valiente por cuestionarte, por informarte, mientras más mujeres sepan que merecen ser tratadas con respeto, con amor, con dignidad tendremos menos actos de violencia que lamentar.

Si eres madre, si trabajas o estás en contacto con niños y niñas, puedes fomentar una sana educación de género en la que se promueva la igualdad, el respeto mutuo, la eliminación de los estereotipos de género, contribuyendo así a una vida digna para todas, una vida saludable, una sociedad respetuosa, trabajos justos, familias funcionales, mujeres sanas.

Si crees que vives o conoces a alguna mujer que esté en riesgo, el Sistema municipal DIF cuenta con: CONTIGO MUJER CONTRA LA VIOLENCIA (Teléfono 22 22 14 00 00 Ext. 225 y 226), contáctanos y déjanos ayudarte, no estás sola.

Escrito por: Ana Isabel Contreras García.

Lic. en Psicología, psicoterapeuta de adolescentes y adultos con formación Humanista Gestalt, uso de técnicas de Mindfulness, Manejo de estrés y ansiedad, impartición de talleres de sanación de la codependencia.

Contacto: ana@psicologapuebla.com

tel. 222 824 24 34/ 222 6 91 37 77