

## VIOLENCIA MACHISTA

El 2008 comienza su andadura tristemente ensombrecido por el rastro, que tras sí, van dejando la larga cadena de rostros sufrientes, mujeres heridas, humilladas o asesinadas por parejas violentas, víctimas todas de una “cultura de violencia”. Hablar de violencia, hablar de malos tratos es el equivalente a hablar de violación de los derechos de las personas.

Sirvan las siguientes líneas, aunque es poco el espacio, no por ello menos importante, para hacer una reflexión sobre este gran problema social que estamos viviendo.

La violencia machista es todo acto que se ejerce contra la mujer por el simple hecho de ser mujer y que tiene como resultado un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coacción o la privación de libertad.

La violencia de género, tiende a darse en un ciclo de tres fases (*acumulación de tensión, explosión y luna de miel*), en que el maltratador alterna conductas de agresión, con conductas de arrepentimiento e incluso ternura, lo que confunde a la víctima y no le deja ver del todo, la situación en la que está inmersa. Veamos estas fases:

**TENSIÓN:** el maltratador cambia su estado de ánimo repentinamente y se muestra molesto ante cualquier comportamiento de la mujer. La mujer sorprendida intenta hablar con él para solucionar el problema, ver la causa, pero esto solo provoca más enfados en el hombre. Cuando ella intenta solucionar las cosas dando su opinión, él la desautorizará y ella dudará hasta de sus pensamientos. Como consecuencia dejará de opinar y procurará no hacer las cosas que a él le desagradan. Él la acusará de no valer para nada y si ella se queja él lo niega todo y vuelca la responsabilidad sobre ella., por lo que acaba sintiéndose culpable de lo que pasa reforzando todavía más el comportamiento del hombre.

**EXPLOSIÓN:** es la descarga de toda la tensión acumulada. Él castiga muy duramente a su pareja, verbal, sexual o físicamente. Le quita importancia a los hechos y busca justificación a su agresión. La mujer entra en un proceso de “indefensión aprendida” que le impide reaccionar.

**ARREPENTIMIENTO O LUNA DE MIEL:** éste es un proceso de manipulación afectiva. Él pedirá perdón, jurará que nunca más volverá a ocurrir y mostrará cariño. Si la mujer le cree y le perdona, resurgirá la relación y de nuevo se reiniciará el ciclo de la violencia.

Una vez conseguido el perdón de su víctima, el maltratador se siente de nuevo seguro de la relación, ya la ha recuperado y no tiene que seguir complaciéndola. Empieza de nuevo la irritabilidad y los abusos y cuando ella quiere ejercer su recién conseguido poder, la castiga duramente.

Conviene saber también que la violencia machista se da en escalada, es decir, la intensidad de las conductas violentas se incrementa de forma progresiva, llegando a constituirse una verdadera espiral de violencia en la que los episodios de agresión son cada vez más intensos y peligrosos.

La mujer no se reconoce como víctima, aunque reconoce su sufrimiento. No se atreve a pensar que la actitud de su pareja, la persona que ama sea violenta o agresiva. Los actos de dominio son tan cotidianos que pueden parecer normales. Suelen empezar con una falta de respeto, con una burla, mentira o manipulación. Si la mujer no reacciona, estos actos se transforman progresivamente en conductas perversas que tienen graves consecuencias para la salud de la víctima.

No te dejes seducir por promesas de cambio que no puede cumplir. Es muy peligroso que aceptes este juego, porque estás dándole argumentos para que no se sienta responsable de sus actos y te creas expectativas, de que cambiará si modifica conductas, que realmente no son la causa de que te maltrate.

SI ESTÁS SIENDO MALTRATADA ERES VÍCTIMA DE UN DELITO

Actúa: Denunciar es una forma de protegerse.

CONCHI SOLER MARCOS.  
PSICÓLOGA