

## **ASOCIACIÓN DE MUJERES CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO “VICTORIA”**

### QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género, en adelante (VG), es una violencia física, psicológica, sexual, económica y social que ejerce un hombre sobre una mujer que es o ha sido su pareja sentimental.

Esta violencia se ejerce sobre la mujer no porque esta diga o haga alguna cosa, sino porque es mujer.

Esta violencia supone una conducta de superioridad de ese hombre que por serlo cree que puede “someter” a la mujer, que debe aceptarlo. Ese sometimiento puede ser calificado de VG como delito y está amparado fuertemente por las leyes españolas que están a la cabeza mundial en la lucha contra la VG.

### TIPOS DE VG

La VG normalmente no empieza en una pareja con una bofetada o un puñetazo, son generalmente pequeños detalles de control, imposición de criterios o gustos, abandono de las propias amistades y carga de obligaciones que debe aceptar la mujer. Si no se pone remedio inmediatamente, esos detalles crecen hasta convertirse en un maltrato que puede llegar al asesinato unas sesenta veces cada año en España.

Aceptar la violación de sus derechos y su libertad por parte de la mujer pensando que el hombre se comporta así con ella por amor, por su educación, por sus adicciones o porque “es así” y siempre ha sido “así”, no la salvará del maltrato. Dará igual como se comporte, lo que diga o lo que haga, ese maltratador seguirá hiriéndola hasta crearle una confusión mental que a veces la llevará a considerarse culpable, la única culpable de su padecimiento.

Cuando la VG es física: empujones, golpes, bofetadas...asesinatos, no nos cabe duda de que es violencia, pero, como decíamos al principio, en una relación sentimental no se comienza o se percibe la VG por una bofetada normalmente, muchas veces empieza de manera sutil y te va envenenando hasta matarte, sin necesidad de golpes, sin necesidad de tocarte. Hablamos de la violencia psicológica o delito invisible comienzo habitual de la VG y que acompaña a otras formas de VG como la sexual, el control, estrangulamiento o privación del dinero a la mujer, haciendo incluso que abandone su trabajo, el aislamiento social de la mujer privándola de amig@s, compañer@s de trabajo, familia, etc, especialmente de aquellos que detectan en la mujer los efectos del maltrato e intentan ayudarla. Estas formas de maltrato se suelen dar juntas, al menos varias de ellas y todas conducen a la anulación de la persona.

### ¿CÓMO RECONOCER LA VG?

La mujer víctima de VG suele ser la última en darse cuenta de que lo es, especialmente porque ama a su maltratador. Por ello justificará, tergiversará, ignorará y finalmente se culpará a sí misma del maltrato recibido y sólo conseguirá ser consciente del mismo con la ayuda de otras personas y de especialistas.

## SIGNOS DE LA VG:

### **Maltrato físico**

Acción o acciones del maltratador que provoquen un daño físico o enfermedad en la mujer, o riesgo de padecerla.

### **Maltrato psíquico**

Hostilidad o agresión verbal o no verbal (gestos, actitudes) reiterada que produce humillación, miedo, temor y que perjudica la estabilidad de la mujer con graves secuelas para su salud mental y/o autoestima. Se manifiesta en: amenazas, vejaciones, exigencias de obediencia, coacción verbal, insultos, aislamiento, e incluso privación de la libertad.

En la mujer eso provoca sensación de ahogo, mareo, inestabilidad, palpitaciones, taquicardia, miedo, insomnio, escasas relaciones sociales, y sentimientos de culpa o/y depresión, entre otros síntomas.

Pero se han identificado otras conductas que son, por sí mismas o por acumulación muy peligrosas, son los “micromachismos” descritos y enumerados por Luis Bonino en 2005, exponemos algunos de ellos a continuación:

Luis Bonino clasifica los micromachismos de la siguiente manera:

#### **Micromachismos utilitarios:**

- No responsabilizarse sobre lo doméstico
- No implicación
- Seudo implicación
- Implicación ventajosa
- Aprovechamiento y abuso de las capacidades “femeninas de servicio”
- Naturalización y aprovechamiento del rol de cuidadora
- Delegación del trabajo del cuidado de vínculos y personas
- Requerimientos abusivos solapados
- Negación de la reciprocidad
- Naturalización y aprovechamiento de la “ayuda” al marido
- Amiguismo paternal

### **Micromachismos encubiertos:**

- Creación de falta de intimidad
- Silencio
- Aislamiento y malhumor manipulativo
- Puesta de límites
- Avaricia de reconocimiento y disponibilidad
- Inclusión invasiva de terceros
- Seudointimidad y seudocomunicación
- Comunicación defensiva – ofensiva
- Engaños y mentiras
- Seudonegociación
- Desautorización
- Descalificación-desvalorización
- Negación de lo positivo
- Colisión con terceros
- Microterrorismo misógino
- Paternalismo
- Manipulación emocional
- Dobles mensajes afectivo/agresivos
- Enfurruñamiento
- Abuso de confianza
- Inocentizaciones
- Inocentización culpabilizadora
- Autoindulgencia y autojustificación.
- Hacerse el tonto (y el bueno)
- Impericia y olvidos selectivos
- Comparación ventajosa
- Minusvaloración de los propios errores
- Echar balones fuera

### **Micromachismos coercitivos:**

- Coacciones a la comunicación
- Control del dinero
- Uso expansivo – abusivo del espacio y el tiempo para sí
- Insistencia abusiva
- Imposición de intimidad
- Apelación a la “superioridad” de la lógica varonil
- Toma o abandono repentino del mando

### **Micromachismos de crisis:**

- Hipercontrol
- Seudoapoyo
- Resistencia pasiva y distanciamiento
- Rehuir la crítica y la negociación
- Prometer y hacer méritos

- Victimismo
- Darse tiempo
- Dar lástima
- Fuente: Bonino, Luis. Las microviolencias y sus efectos: claves para su detección. (2005, pp. 98-100).

### **Maltrato sexual**

Imposición de una relación sexual no consentida. Existen al menos tres modos de maltrato sexual: abuso sexual, agresión sexual y acoso sexual, también está la fórmula de la privación sexual.

Es necesario entender que la violencia de género se basa en una dinámica que mantiene atrapadas psicológicamente a las mujeres maltratadas. En un primer momento el maltratador prepara a su víctima, despojándola de su seguridad, confianza, autonomía, etc. con diferentes manifestaciones de maltrato psíquico, para que cuando llegue el maltrato físico (si se produce) la víctima se sienta sola, avergonzada, con sentimientos de culpabilidad y totalmente dependiente de su verdugo. La violencia de género suele manifestarse en primer lugar con agresiones verbales (maltrato psíquico) en sus formas más encubiertas; humillaciones, descalificaciones, insultos, pasando a las agresiones físicas (maltrato físico) con empujones, bofetones y en casos extremos palizas, violaciones e incluso la muerte.

### **Maltrato económico**

La mujer puede llegar a depender de su pareja económicamente y el maltratador controlará todos los gastos que la víctima pueda hacer criticándolos. También sucede que el maltratador controla no sólo su propio dinero sino el que gana la mujer, al punto de inhibirla en el acceso a su propia ganancia, o hasta lograr que abandone su trabajo para aislarla en su casa y dedicarse sólo a él.

### **Violencia o maltrato social**

En estos casos el agresor limita los contactos de la pareja con sus amigos, su familia, impidiéndole expandir su relaciones sociales en cuantos ambientes tenga, inclusive en las relaciones laborales, lo que puede llevar a la víctima a una limitación y/o pérdida de

contactos. Se trata de que nadie pueda influir o aconsejar a la mujer, que dependa enteramente del maltratador.

### ¿QUÉ HACER?

Una vez que la sospecha de que algunas conductas que recibes son de maltrato o de que podrías ser víctima de VG entra en tu cabeza, hay que acudir a pedir consejo y ayuda a asociaciones como Victoria, al 016, al punto municipal de VG de tu barrio, a la Casa de la Mujer, etc, hay mucha gente que quiere ayudarte. Allí te reconocerás y te ayudarán, si quieres puedes ser libre, tú y tus hijos y tu familia.

Será fundamental que permanezcas firme en la decisión de separarte de tu maltratador, ya sea que denuncies o no, no debe haber una vuelta atrás ya que el mensaje que le das es que puede hacer cualquier cosa contigo. Te ayudarán a que tu agresor no vuelva a entrar en tu vida, comprenderás que no puedes creer en sus promesas e ilusiones de cambio, pues intentará que vuelvas a confiar en él aprovechándose de los sentimientos de pena y culpabilidad que pueden acosarte, sobre todo si hay menores implicados complicando la situación, acusándote y puede que incluso tú misma, por separar a la familia ante el intento de protegerles física y psicológicamente, amén de aprovecharse de tu vulnerabilidad económica y de tu miedo a caer en la pobreza social.

La salida de la violencia de género y de que en el camino hacia la libertad no estés sola, depende de ti, DEBES PEDIR AYUDA.