

Definición de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud

Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como «todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada» (1).

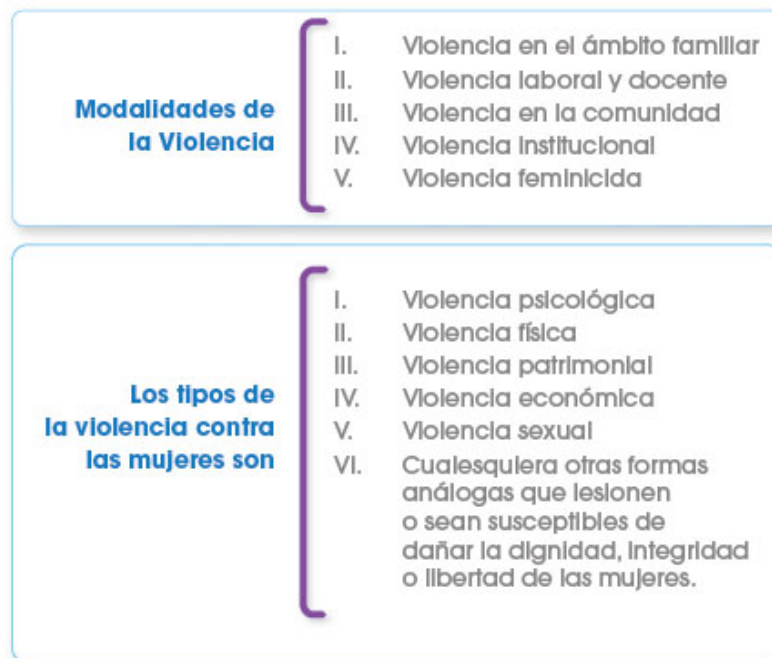
La **violencia de pareja** se refiere al comportamiento de la pareja o ex pareja que causa daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control.

La **violencia sexual** es cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual u otro acto dirigido contra la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier ámbito. Comprende la violación, que se define como la penetración, mediante coerción física o de otra índole, de la vagina o el ano con el pene, otra parte del cuerpo o un objeto.

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Clasificación y modalidades de la violencia

De acuerdo con lo establecido en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), la violencia se clasifica en modalidades y tipos. Es importante que sepas que en un hecho de violencia pueden encontrarse varios tipos de violencia, sin embargo, esta clasificación es para facilitar su comprensión.



Modalidades de la violencia

Violencia familiar

Los Insultos, menosprecios, indiferencias, prohibiciones, golpes, abusos físicos, sexuales y psicológicos; así como los sometimientos que se realizan hacia las mujeres al interior de la familia por alguna persona cercana, comúnmente su pareja o expareja; es lo que se conoce como violencia familiar, aunque también pueden vivirla las niñas y los niños, adultos mayores o cualquier otro integrante de la familia.

La LGAMVLV la define como: Acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato, o mantengan o haya mantenido una relación de hecho. Art. 7 LGAMVLV

Violencia laboral

Este tipo de violencia incluye el hostigamiento o acoso sexual, discriminación de trato, falta de oportunidades equitativas para la promoción y capacitación laboral, así como condicionar la contratación por estar casada, tener hijas e hijos o estar embarazada; la limitación a cargos de toma de decisión y el pago desigual por el mismo trabajo en comparación con los hombres.

La LGAMVLV la define como: Negativa ilegal a contratar a la víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, amenazas, intimidación, humillaciones, explotación, el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el período de lactancia previsto en la ley y todo tipo de discriminación por condición de género. Art. 11 LGAMVLV

Violencia docente

Son las conductas que violentan a las alumnas en el contexto escolar como pedirles que no usen faldas cortas o prendas que supuestamente son “provocativas”, no tomar en cuenta sus opiniones durante la clase; dar ejemplos sexistas para explicar algún tema, limitarles el acceso a los estudios; acoso u hostigamiento por parte de compañeros o profesores.

La LGAMVLV la define como: Conductas que dañan la autoestima de las alumnas con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas, que les infligen maestras o maestros. Art. 12 LGAMVLV

Violencia en la comunidad

Esta violencia se presenta en lugares públicos (calle, transporte, parque, etc.) y comprende:

- 1 Los “piropos”, tocamientos, insinuaciones que te hacen sentir mal.
- 2 El trato discriminatorio por ser mujer en los servicios considerados masculinos (información automovilística, de informática, trámites bancarios o administrativos e inmobiliarias).
- 3 La negación de tu libre tránsito y acceso en bares, tiendas, deportivos, clubs, así como a tu participación en festividades, actividades o tomas de decisiones comunitarias.

La LGAMVLV la define como: Actos individuales o colectivos que trasgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público. Art. 16 LGAMVLV

Violencia institucional.

Imponer, negar o condicionar el ejercicio de tus derechos humanos en los servicios públicos (imponerte un método anticonceptivo, no darte información objetiva de los procedimientos y consecuencias).

Cuando al denunciar a la o el servidor(a) público, duda de tu palabra y te responsabiliza de la violencia que has vivido; no respeta tu privacidad y confidencialidad (¡no se queje!, ¡es su marido!, ¡regrésese a su casa!, ¡no lo haga enojar!, ¡usted lo provocó!).

Cualquier trato o comentario que recibas en una institución pública y que atente contra tu dignidad humana (¡si bien que le gustó!, ¡aguántese!, ¡la matriz sólo sirve para dos cosas: para dar hijos o problemas!)

La LGAMVLV la define como: Actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia. Art. 18 LGAMVLV.

Violencia feminicida

La violencia extrema que elimina los derechos humanos de las mujeres, que promueve el odio hacia ellas, y que incluso puede llegar hasta el asesinato.

La LGAMVLV la define como: la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y pueden culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres. Art. 21 LGAMVLV.

Tipos de violencia

Violencia física

Golpes, fracturas, torceduras, cachetadas, empujones, daños en el cuerpo.

Estos son algunos ejemplos de daños intencionales sobre el cuerpo de una mujer y forman parte de la violencia.

La LGAMVLV la define como: cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas. Art. 6, Fracción II.

Violencia psicológica

¡Calladita te ves más bonita!, ¡Mujer al volante peligro constante!, ¡Eres una tonta!, ¡No sirves para nada!, ¡Tenías que ser mujer!

Estas son frases que las mujeres escuchan en algún momento de su vida y que forman parte de la violencia psicológica.

La LGAMVLV la define como: Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio. Art. 6, Fracción I.

Violencia patrimonial

“Quitarte tu dinero, romper, esconder, robar o vender sin tu permiso tus objetos de valor (tu televisión, tu radio, tus aretes, etc.), así como tus documentos personales (acta de nacimiento, pasaporte, cartilla de seguro social, etc.) y de bienes (escrituras, becas de estudio o apoyos económicos, pensión, etc.)”

La violencia patrimonial afecta tus recursos necesarios para satisfacer tus necesidades, estos son sólo algunos ejemplos.

La LGAMVLV la define como: Cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores; de derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades. Puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima. Art. 6, Fracción III.

Violencia económica

No aportar dinero intencionalmente para atender las necesidades (salud, educación, alimentación) de las y los hijos menores de edad, las tuyas, así como la manutención de la casa (agua, luz, gas, etc.). No dejarte trabajar, controlar el ingreso familiar, recibir un salario menor en comparación con los hombres por un igual trabajo.

Estos son algunos ejemplos de la violencia económica que pueden vivir las mujeres.

La LGAMVLV la define como: Toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral. Art. 6, Fracción IV.

Violencia sexual

Tocamientos, insinuaciones, acercamientos no deseados, la introducción forzada y sin tu consentimiento del pene, dedos o algún otro objeto, por cualquier persona o tu pareja; limitarte, negarte o imponerte la anticoncepción o el embarazo; infectarte intencionalmente de una enfermedad de transmisión sexual.

También se considera como violencia sexual, la prostitución forzada, la trata de personas con fines sexuales, la mutilación genital (infibulación), así como las revisiones forzadas para ‘asegurar’ la virginidad, el no embarazo y/o la fidelidad.

La violencia sexual influye de manera negativa en todas las áreas de la vida y limita tus derechos sexuales.

La LGAMVLV la define como: Cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto. Art. 6, Fracción V.

<http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/?q=clasificacion>

ETIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA DESDE LA PERSPECTIVA DEL MALTRATADOR

Agresión

La agresión se define como la amenaza o la aplicación de la fuerza que puede producir una lesión sobre la persona o la destrucción de la propiedad, con el fin de que el sujeto lleve al cabo alguna acción que va en contra de su voluntad.

Violencia

Se refiere a la expresión física y abierta de la agresividad.

Psicológica:

- Proviene de familias numerosas por lo que reciben poco afectos apoyo emocional.
- Padres jóvenes con conductas poco asertivas para corregir o enseñar las conductas adecuadas, traducido en ausencia de límites.
- Desavenencias conyugales de sus padres .
- Familias conformadas por hijos de diferentes padres .
- Relaciones familiares violentas.
- Estrés familiar permanente.
- Circulo primario donde es común el al abuso de alcohol y otras drogas.
- Familias con repartición de papales y funciones a travez de roles femeninos tradicionales y machistas.
- Abandono por parte de alguno o ambos padres.
- Abandono de hogar a temprana edad por la violencia sufrida en casa.
- No es condicionante el estas social del que proviene.
- Ganancias secundarias, pueden comprender un beneficio económico, emocional por el temor a quedarse solo y de empoderamiento y reforzar su supuesta superioridad.
- Factores de desarrollo, cuando un niño sufre de abuso físico o sexual, es más probable que sea un adulto abusivo y agresivo, las conductas pueden aprenderse y perpetuarse.
- Incapacidad para lograr lazos interpersonales apropiados en sus relaciones sociales o familiares.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Está muy atento de su pareja, encontrando sus puntos débiles sus miedos
- Las agresiones pueden ser calladas como miradas, hablar en voz baja, actitudes que son percibidas y sufridas, sólo por la mujer.
- Tiene actitudes de hostilidad y brusquedad que genera terror en su víctima.
- Tiene niveles bajos de empatía
- Suele ser amargado, fanfarrón o tortuoso con su familia, pero fuera del hogar, suele tener una buena imagen pública y tratar a su pareja con cordialidad y afecto.
- Piensan que son “dueños” de la persona personas que violentan
- Tienen la idea de que lo que hacen tiene una justificación y las persona al igual que la víctima lo comprenden
- Tienden a minimizar o a ignorar el daño que hacen a otros
- Es intolerante a que lo contradigan y si eso sucede debe tener un castigo
- Se siente víctima de algo que su mujer hace o no hacer teme que se independice
- Sus propias sensaciones se centran en él
- Siente que debe ejercer u control hacia los demás
- Piensa que se encuentra en una jerarquía superior a la de la persona abusada y por ello es responsable de controlarla
- Piensa que nadie de fuera debe intervenir en sus conflictos familiares
- Tendencia a centrarse en sus propias necesidades y preocupaciones, ignorando las de los demás o la consecuencia de la propia conducta en los otros
- Tienden a tener una gran capacidad de manipulación y sugestión, pero esto depende de la situación y la personalidad de la víctima, de manera que puede lograr convencerla de que lo que hace,, lo hace por su bien o que es algo normal, o bien puede predisponer. Al víctima a desconfiar de su entorno y alejarse de él poniéndola en malos términos con sus seres queridos, haciendo que dependa exclusivamente de él.
- Actitudes sexistas y creen en todos los estereotipos machistas de la mujer. la mujer ha de ser sumisa, cariñosa y dependiente mientras que el hombre ha de ser fuerte, dominante y estoico. Si uno de los dos no cumple dichos papeles aparece frustración y agresividad.

NIVELES DE SEVERIDAD EN NUROSIS

Nivel 1.- Cambios en el comportamiento

Tiende a tener un elevado nivel de **neuroticismo**. Esto quiere decir que tiene una emocionalidad lábil que puede pasar rápidamente de la alegría a la tristeza, o del afecto al desprecio. Esta falta de estabilidad facilita la frustración y la tensión interna, que junto a una elevada impulsividad y **un pobre control de los impulsos** puede desencadenar una agresión.

Nivel 2.- Dificultad para relacionarse.

Escasa capacidad de relación social para hacer amistades, fuertes sentimientos de inferioridad, impotencia y frustración, gran necesidad de dominar a los demás y baja autoestima.

Nivel 3.-Expectativas altas.

Fijan metas demasiado altas para las personas que le rodean, escasa tolerancia a la frustración, pobre capacidad de control de impulsos, respuestas de ira y explosiones violentas.

Nivel 4.- Frustraciones.

Dificultades para resolver problemas de carácter social, laboral, familiar. Uso del castigo como estrategia para conseguir que los demás respondan como ellos consideran que deben hacerlo. Un factor de riesgo es que llegan a tratar a las personas como posesiones.

Nivel 5.- Sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

Dichos sentimientos de inferioridad e impotencia hacia sus semejantes, provocan una profunda frustración que se puede transformar fácilmente en violencia.

Nivel 6.- Ausencia de límites

No logra una adecuada separación e individualización desde el punto de vista psicológico por lo que se le dificultan los límites entre él y su pareja.

Nivel 7.- Necesidad de poder

Tiene una elevada necesidad de poder , trata de imponer su opinión, al menos en grupos pequeños y si no lo consiguen imponiéndose, entonces buscan causar miedo, algo muy diferente al respeto.

Nivel 8.- Capacidad de manipulación y sugestión

Busca y logra ser el primero y el único en la atención por parte de su pareja

Tienden a tener una gran capacidad de manipulación y sugestión, pero esto depende de la situación y la personalidad de la víctima, de manera que puede lograr convencerla de que lo que hace, por su bien o que es algo normal, o bien puede predisponer a la víctima a desconfiar de su entorno y alejarse de él poniéndola en malos términos con sus seres queridos, haciendo que dependa exclusivamente de él.

Nivel 9.- Niveles bajos de empatía

Elude la mirada de sufrimiento de su mujer e hijos y no quiere enterarse de las consecuencias de su violencia, no suelen ponerse en el lugar del otro o eligen ignorar su punto de vista, además de la tendencia a centrarse en sus propias necesidades y preocupaciones, ignorando las de los demás o la consecuencia de la propia conducta en los otros.

NIVELES DE ECUANIMIDAD

Nivel 1.- Amabilidad para manipular

Se relaciona de manera amable y protectora con su víctima para ganarse su confianza y lograr una relación de pareja o amistad.

Nivel 2.- Buena imagen pública

Es frecuente que cuando se conocen casos de malos tratos surjan voces de sorpresa entre las personas que conocen al maltratador. Esto se debe a que fuera del hogar tienden a actuar con perfecta normalidad, no habiendo por lo general en su conducta signos visibles de hostilidad hacia su pareja y tratándola tanto a ella como al resto con cordialidad y afecto. Es en el hogar, en la vida privada, donde el individuo en cuestión manifiesta y descarga su agresividad.

NIVELES DE SEVERIDAD EN PSICOSIS

Nivel 1.- El impulsivo patológico

- a) El sujeto no puede resistir el impulso a pesar de que sabe que dañará a los demás o así mismo
- b) El acto es consonante de los deseos conscientes del sujeto, ósea es egosintónico
- c) Antes realizar el acto siente una tensión emocional y una excitación mental creciente
- d) Inmediatamente después de realizarlo siente una gran liberación de la tensión, placer y gratificación
- e) Tiempo después se arrepiente y sabe que está mal.

Nivel 2.- El neurótico

El asesino esporádico ordinario que jamás pensó que algún día sería orillado a tal situación pues su superyó, simplemente le tiene prohibido matar. Además, está consciente de que hacerlo le traería consecuencias psicológicas y legales no muy placenteras, es decir, goza de un buen juicio de realidad, sabe perfectamente diferenciar entre lo bueno y lo malo”.

Nivel 3.- El psicópata

El asesino serial que comete por lo menos tres asesinatos para identificarlo como tal, que cuando es arrestado antes, suele clasificarse entre los asesinos corrientes, es decir, aunque cumpla el perfil psicológico del asesino en serie, un solo asesinato lógicamente no lo colocaría en tal categoría.

Nivel 4.- El sociopata

Es aquél que “suele ser el asesino que para lograr su cometido no duda en actuar en grupo aunque puede también actuar solitario. Su sociopatía se refiere a su desadaptación y al desafío a las normas y leyes sociales existentes (anomia). Este tipo de asesino tiene un yo pero no tan fuerte e inteligente como el anterior. Posee un superyó que le permite experimentar sentimientos de culpa que calla con agresión e ingesta de sustancias como alcohol y drogas.

Nivel 5.- El psicótico

Un individuo con una estructura psicótica, suele pasar por una persona normal con la diferencia de que cuando se encuentra en una situación estresante puede tener un brote psicótico experimentando delirios y alucinaciones, con la consecuente pérdida del juicio correcto de la realidad

CASO REAL

Gilberto (no es su nombre real) y yo nos conocimos en el ambiente laboral. No trabajábamos para la misma empresa pero sí en el mismo medio. Intercambiamos redes sociales y números desde el principio y formábamos parte del mismo círculo. Coincidíamos en eventos de trabajo al menos una vez a la semana y llevábamos una relación "de cuates".

Hace dos años me lo encontré en una convención que se llevó a cabo fuera de la Ciudad de México, donde vivo. No iba ninguno de mis amigos cercanos y procuré estar cerca de él para no quedarme sola durante las actividades programadas. Me dio la impresión de que había atracción entre nosotros, aunque ninguno quería ser muy obvio. Una noche salimos en grupo a una cantina. Empezaron a pedir rondas de mezcal con su respectiva cerveza, y después de tomarme la primera, le dije a Gilberto que terminaría en calidad de bulto si seguía bebiendo de esa forma. Él me dijo que no me preocupara, que podía confiar en él y que cuidaría de mí. Tal vez fue un error creer en alguien que no conocía a profundidad y cederle la supervisión de mi integridad física como si fuera una nimiedad. Conforme avanzó la noche, él pedía más y más mezcales para mí. Decliné algunos y otros los tomé. También pedí refresco y agua, según yo para aminorar los efectos del alcohol, pero fue muy tonto de mi parte creer que podría controlar la borrachera que se aproximaba. Él también bebió, pero en menor cantidad y a un ritmo más lento. Ebria yo y envalentonado él, me tomó de la mano y nos besamos frente a todos los asistentes. Aparentemente, el ligue se había armado. Un par de horas después de haber llegado a la cantina, el grupo decidió moverse al bar del hotel. Ahí comienza a distorsionarse mi memoria.

Gilberto, otra persona y yo, fuimos a una tienda de conveniencia y recuerdo que compré condones. No habíamos hablado del tema pero supongo que dio por hecho que tendríamos relaciones sexuales. No dije ni hice nada y para ese momento ya comenzaba a tambalearme y a arrastrar las palabras.

En el hotel, unos se quedaron a apartar un área grande del bar mientras que otros subimos a uno de los cuartos. Alguien sacó una pipa con marihuana, le di una fumada y Gilberto también. La pipa dio otra vuelta. Ya no quise fumar y él tampoco. Bajamos a donde estaban los demás y ahí terminan mis recuerdos de esa noche. La combinación de sustancias provocó un corto circuito en mi cerebro.

Si han tenido lagunas mentales, saben lo aterradoras que pueden ser. A la mañana siguiente desperté completamente desnuda al lado de Gilberto, que tenía puesta una camiseta y unos boxers. Me dolía todo el cuerpo, principalmente el área genital, las piernas y el abdomen. Me dolía la cabeza y tenía una punzada en el estómago de que algo andaba mal. Desperté a Gilberto y le pregunté qué había pasado. Me miró despectivamente y se rio.

—¿Cómo que qué pasó? Lo que todos sabían que iba a pasar, lo que tú querías que pasara. Cogimos y ya. ¿Que no te acuerdas?— preguntó.

—No, Gilberto, ayer estaba súper mal, no me acuerdo de nada.

—Ay, ajá, si no estabas tan mal.

—Estaba ahogada... ¿Usaste condón?

—Sí, ahí está en el piso, ya no estés de intensa.

Me dio la espalda y siguió durmiendo. Claro que quería seguir preguntándole cosas, detalles, quería saber por qué había tomado la decisión por los dos cuando yo, claramente, no estaba en una posición consciente para elegir nada. Pero no lo hice. Comencé a asustarme y a querer salir de ahí lo antes posible. Vi el condón tirado, pero no lo toqué. Recogí mi ropa, me vestí en el baño y al verme en el espejo, noté que tenía una cortada en el labio inferior, que estaba hinchado, además de un moretón considerablemente grande en la misma zona del rostro. Me revisé todo el cuerpo, tenía moretones y rozaduras por todas partes, señales de que me había tratado con gran brusquedad.

Llegué a mi cuarto de hotel en total histeria. La punzada en el estómago se hacía cada vez más grande y dos voces luchaban en mi cabeza para ser escuchadas. "Ese cabrón abusó de ti", decía una, mientras que la otra, la más agresiva, la que odio y me hace sentirme como una mierda la mayor parte del tiempo, me dijo con frialdad: "Él tiene razón, no te hagas pendeja. Tú querías, sólo que no te acuerdas, todo esto es tu culpa, así que ni te quejes. Todos los vieron besándose, ¿crees que alguien se va a poner de tu lado, golfita? No eres más que una borracha, una puta, una vagina. Esto es lo que tú mereces".

Pasé horas bañándome y escuchando a las voces. No supe qué hacer. Evité ver a Gilberto durante el día, pero a la mañana siguiente tendríamos que convivir en las actividades de la convención, forzosamente. A la fecha me cuesta trabajo entender mi comportamiento, pero en la terapia me han explicado, una y otra vez, que fue como un pequeño síndrome de Estocolmo. Me quedo cerca de mi agresor para que no me haga más daño. Me porto como si nada hubiera pasado para cuidar las apariencias y proteger mi maltrecha dignidad ante los demás.

Cuando llegué con los compañeros, todos sabían lo que había sucedido, o al menos la versión que Gilberto les había contado. Bien maquillada y con el labio menos inflamado, traté de investigar casualmente lo que ellos habían visto esa noche. Básicamente, después de haber fumado, bajé arrastrándome a la convivencia, por lo que el amable sujeto me llevó a su habitación para evitarme un oso. Una colega, que tenía el cuarto contiguo, me dijo que escuchó gritos y golpes secos, ante las risas de todos, que me guiñaron el ojo y se dedicaron a bromear sobre la intensidad de la noche. Me dieron ganas de llorar, pero me aguanté. Gilberto apareció y se portó como si fuera mi novio. Yo no hice nada al respecto. Me preguntó el por qué de mi desaparición el día anterior, y me dijo que esa noche tenían planeada una nueva ronda de cantinas. Rechacé la invitación, y concentrada en saber más de lo que había pasado, le dije que si podíamos ir a su cuarto después del desayuno. Minutos después estábamos en esa asquerosa habitación, y luego de cerrar la puerta, él se estaba desvistiendo con desesperación. Lo observé desconectada de mi cuerpo, me sentía como una tercera persona ajena a la situación. Como si fuera una película. Se acercó a mí y con una facilidad dolorosa, me cargó y me aventó contra la cama para intentar quitarme la ropa. Ahí me di cuenta de lo sencillo que había resultado aprovecharse de la situación, si yo no estaba en posibilidades de defenderme, de salir corriendo, de decir con firmeza "no". Cuando sus manos toscas me jalaban la blusa y el pantalón, volví en mí, le dije que había cambiado de opinión y que tenía que irme. Él se molestó, y del puro coraje, soltó un dato importante:

—¿Sabías que ese día terminaste como muerta? Ya ni te movías ni nada, estabas inconsciente. Pero la neta como sí me quería venir, pues le seguí.

Salí corriendo de ahí y procuré evitarlo el resto del evento.

Volví a mi casa en el DF y caí en una profunda depresión e incluso me sentí responsable por haber confiado en un simple conocido. Pero también sabía que nunca, en mis años de borracheras y pachequez, había tenido relaciones sexuales casuales, ni se me había violentado de esa manera. Cuando le conté de esto a un par de amigas muy cercanas, me sorprendí cuando cuestionaron mi manera de actuar:

—Pero es que si abusó de ti, ¿por qué le seguiste hablando los días siguientes? ¿Por qué volviste a su cuarto? Yo te creo porque soy tu amiga, pero no sé, tu forma de actuar estuvo rara — dijo.

Esa plática me desmotivó por completo. Yo sabía que ese individuo había abusado de mí pero no me sentía digna de hacer ninguna reclamación, de tomar acciones legales ni de llamarle una violación. La culpa se comió a la responsabilidad, y me sentía tan vulnerable, expuesta y juzgada, que preferí evitar a la justicia. Yo sabía que ese individuo había abusado de mí pero no me sentía digna de hacer ninguna reclamación, de tomar acciones legales ni de llamarle una violación.

A las pocas semanas de lo sucedido, el horror se multiplicó a niveles insospechados. Había quedado embarazada. Busqué como loca a Gilberto, quien no contestaba mensajes, llamadas ni whatsapps.

Tomé la decisión de abortar y me siento en extremo privilegiada de haber tenido la libertad de hacerlo en un ambiente seguro y confiable. No imagino la vida con la obligación de mantener dentro de mí a ese óvulo fecundado en una noche tan horrorosa. Tras una plática con la psicóloga de la clínica, el pago de 2,500 pesos y el apoyo moral de tres amigas, se concretó la interrupción legal de mi embarazo. También se me realizaron análisis para comprobar que no tuviera enfermedades de transmisión sexual y afortunadamente, todo estaba en orden en ese departamento.

Como tenía pocas semanas, el procedimiento fue con pastillas y la cena del 25 de diciembre la pasé entre la alegre plática de mi familia, que no supo nada del asunto, y un profuso sangrado. Seguí buscando a Gilberto con insistencia. Quería confrontarlo, mostrarle los análisis, decirle que era un ser humano despreciable y que no tenía derecho a hacer lo que hizo. No se apareció durante semanas, hasta que un día, me envió un mensaje que sólo me provocó una amarga risa.

"Natalia, perdón que no te haya contestado, es que estoy metido en un pedote. Una morra me anda buscando porque dice que soy el padre de su hijo y me quiere hacer una prueba de ADN. Luego te busco".

Después de haberme hecho cargo de la situación, quise olvidar el asunto y bloquearlo de mi mente a como diera lugar. No pensar en él nunca más. Borré a Gilberto de todas mis redes sociales, le pedí a los amigos que tenemos en común que nunca lo volvieran a mencionar y consideré seriamente un cambio de trabajo para no encontrármelo. Durante un año dejé de beber alcohol y preferí encerrarme en mi casa a fumar marihuana, mi sedante más efectivo.

Tiempo después comencé a hablar de lo sucedido y a trabajarlo en terapia intensiva. A la fecha, no siento que me lo haya perdonado. Tampoco he perdonado a ese abusivo de mierda. Este evento, de terribles consecuencias, me provocó un nuevo pensamiento obsesivo, que consistía en una combinación de "Tú tuviste la culpa", "te lo mereces" y "no vales nada, zorra de mierda". Desarrollé un síndrome de estrés post-traumático que me hace estar hiper alerta en todo momento, en especial cuando hay más hombres que mujeres a mi alrededor. También cuento, de manera automática, el número de hombres que hay en el vagón del metro, en el camión, en el consultorio o en el súper. Comienzo a planear rutas de escape de cualquier lugar. Me mantengo cerca de la palanca de emergencia o de la salida por si tengo que huir. Siempre que sea posible viajaré en el vagón de mujeres, y cuando tengo que usar el vagón mixto, siento que mi cuerpo hormiguea, arde y se quema si es rozado por un hombre. No aguanto muchas estaciones bajo estas circunstancias sin que me den ataques de pánico. También evito usar audífonos en la calle y procuro siempre tener un objeto afilado en la mano. Me dan pesadillas horribles y explícitas en las que me violan, golpean, estrangulan o introducen objetos punzo cortantes a mi vagina.

Otro aspecto de mi vida que se vio afectado tras el abuso fue, por supuesto, mi vida sexual. A la fecha me es imposible disfrutar del sexo como un momento de intimidad. Puedo tener relaciones pero me desconecto inmediatamente y mi mente se va a otro lugar, piensa en todo menos en lo que está sucediendo. No siento nada, estoy ida. A veces me viene un pensamiento que me desagrada; que sólo sirvo para eso, que soy como una muñeca inflable, que mi papel es complacer a los hombres sin que yo tenga derecho a la misma satisfacción. Es injusto y duele, es un rol que no estoy dispuesta a jugar y trabajo duro para erradicarlo.

No suena como la gran vida, pero ha mejorado con el tiempo.

Una de mis terapeutas favoritas me repite la frase: "A veces no sabemos por qué hacemos las cosas. Ya perdónate". Sé que me he puesto en situaciones terribles pero he aprendido de ellas. Y lo mejor que puedo hacer ahora es mantenerme sobria, no cederle a nadie la responsabilidad de ver por mi integridad física y tener la seguridad que si algún día estoy en una situación de peligro, voy a pelear con todas mis fuerzas para defenderme.

RECOMENDACIÓN PARA EL TRATAMIENTO

- La terapia cognitivo-conductual puede ayudar a poner en evidencia las conductas y los pensamientos negativos y enseñarle al paciente modos de sustituirlos por alternativas positivas.
- La terapia psicodinámica puede ayudar al paciente a tomar mayor consciencia sobre las conductas y los pensamientos negativos inconscientes para que pueda modificarlos.

Se puede utilizar intervenciones basadas en la Psicoterapia Focalizada y con elementos tomados del modelo integrador de Jorge Catello Blasco que considera 6 dimensiones: biológica, psicodinámica, interpersonal, afectiva, cognitiva y conductual, centrándose principalmente en las más afectadas en cada caso y con preferencia en las áreas psicodinámica, interpersonal y afectiva. Los pacientes tienen un rol activo que implica brindarle toda la información del trastorno que padecen y como se va a intervenir haciéndolos participes de todo el proceso de forma activa y con cierto control de su situación. En el proceso ha sido fundamental la reconstrucción su identidad dañada a través del fomento de la autoestima, reconocimiento de sentimientos y emociones, (“darse cuenta”) potenciación de habilidades relacionales, fortalecimiento del auto concepto positivo y asertividad. La estrategia implica un contrato o compromiso terapéutico explícito. Revisando ordenadamente los vínculos interpersonales presentes y pasados.

- Reconocer la existencia de un problema, y de las emociones negativas o perturbadoras que experimentan.
- Centrar la atención y la energía asumiendo la responsabilidad de su propia vida y no en la del otro. Se abordan las relaciones alteradas porque pueden encontrarse situaciones interpersonales en las que se den expectativas no recíprocas.
- Salir del contexto o medio familiar, lo que implica recobrar la libertad de formar nuevos vínculos sociales sanos: amigos, trabajo, voluntariado u otros y realizar cambios activamente. Implica también explorar las posibilidades de un nuevo rol más autónomo y desarrollar nuevas habilidades para el desempeño del mismo.

Desde la Teoría de la Praxis se sugieren las siguientes acciones:

- Inteligencia emocional, que aprenda a relacionarse mejor con su entorno.
- Creación de círculos virtuosos, otra vez de generar lazos de confianza con su grupo primario y secundario, incorporando la tecnología del amor para que logre hacer mejores lazos de amorosidad con el mismo y las personas que lo rodean.
- Detectar desde que momento el paciente comenzó a presentar conductas violentas para volver a reestructurar las situaciones y generar conductas asertivas.
- Asertividad, que el paciente aprenda a ser responsable por lo que dice o hace y piense en el otro como en él mismo para poder evitar acciones o palabras que dañen al otro.
- Manejo de respeto y tolerancia con las personas que conforman sus grupos primario, secundario, terciario y cuaternario.
- Evaluación psicológica mensual y aplicación de ejercicios terapéuticos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

<http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/?q=clasificacion>

VICE NOTICIAS, Por Raquel Rivas, nov. 24 2016

https://www.vice.com/es_mx/article/qbqeg7/testimonios-de-mujeres-victimas-de-la-inseguridad-en-la-cdmx

Castellano, M.; Lachica, E.; Molina, A. y Villanueva, H. (2004). Violencia contra la mujer. El perfil del agresor: criterios de valoración del riesgo. Cuadernos de Medicina Forense, 35.

Velázquez, S. (2003). "Violencias cotidianas, violencia de género. Escuchar, comprender y ayudar". Buenos Aires. Paidós.

Uriarte, V; Psicopatología básica moderna. págs. Impulsos pag. 127, 131 y 141