

SI ME PEGA, ES PORQUE ME QUIERE...

Por: Yamel Montes de Oca



Cuántas veces hemos escuchado esta frase y muchas más como: es que estaba enojado; el pobre tiene mucho trabajo, me gritó pero casi nunca lo hace; se burla de mí, pero es que estoy gorda; se enojó conmigo, pero yo tuve la culpa; el pobre necesita ayuda, vas a ver que va a cambiar.

Es común que este tipo de expresiones las utilizamos para justificar los malos tratos que otra persona ejerce sobre nosotros, principalmente por parte nuestra pareja. De esta manera minimizamos o pasamos por alto ciertas situaciones que nos hacen sentir mal y nos incomodan, produciéndonos grandes daños, que aunque en el momento no se ven reflejados, a la larga pueden ocasionar daños irreparables.

Estos pequeños incidentes pueden ser indicadores de una situación más grave de lo que parece, como lo es la **“Violencia en la pareja”** una problemática tan seria, que en su extremo puede causar la muerte.

Por lo regular, cuando se oye hablar sobre el tema, pensamos en grandes golpizas y en que dicha situación es muy ajena a nuestra vida. Sin embargo, la violencia dentro de la relación de pareja, no necesariamente son golpes, manifestándose de muchas otras formas, en diferentes intensidades y encontrarse muy comúnmente en nuestras vidas.

Al principio se puede presentar con pequeños incidentes pero a medida de que pase el tiempo esta se incrementará, provocando que poco a poco nos involucremos en un sistema doloroso, dañino, cayendo incluso en un círculo. Cuando se esta dentro de este tipo de contextos, es decir, dentro de una relación violenta, es difícil de que nos percatemos, si no contamos con la información u orientación adecuada, ya que solemos acostumbrarnos a ella y la percibimos como norma. Pues restamos los incidentes, negamos o justificamos el maltrato, volviendo usual la relación.

Por eso es importante, poner atención a las situaciones que nos incomodan, que nos desagraden y que no nos gustan del trato de nuestra pareja hacia nosotros. Ya que en repetidas ocasiones las pasamos por alto y pensamos que van a dejar de pasar con el tiempo, pero por lo contrario estas provocarán una relación dolorosa e insoportable.

El tipo de abuso al que podemos estar expuestos al sufrir de violencia en la pareja son los siguientes:

- El abuso físico que puede comenzar con un pellizco y continuar con empujones, bofetadas, puñetazos, patadas torceduras, pudiendo llegar a provocar abortos, lesiones internas, desfiguraciones y hasta la muerte.

- El abuso emocional abarca insultos, gritos, amenazas, críticas permanentes, desvalorizaciones, como el decirnos que estamos gordas, que debemos de bajar de peso, que esa ropa no se nos ve bien, llamarnos tonta, decirnos que siempre nos equivocamos, que ellos hacen las cosas porque les sale mejor y demás.
- El abuso sexual consiste en la imposición de actos de orden sexual contra la voluntad de la mujer, estos pueden ser situaciones que nos incomodan, cosas que hacemos bajo presión de la otra persona. Dentro de este rango esta incluida la violación marital, pues a pesar de que estemos casadas con una persona no tenemos la obligación de nada en la que nosotras no estemos de acuerdo en participar.
- El abuso económico, que consiste en controlar el gasto, condicionar la compra y la destrucción de artículos personales.

Todo este tipo de abusos acarrear consigo un impacto en la salud y en la autoestima, de la persona que la sufre, provocando efectos como baja autoestima, depresión, miedo, angustia, inseguridad, problemas de salud física o psicológica, tristeza, sufrimiento, coraje, impotencia, soledad, confusión, pérdida de la identidad, desesperanza, falta de confianza en si misma, culpa y desordenes alimenticios entre otros.

Como podemos ver el mayor impacto de estos resultados, son a nivel psicológico, y llevando bastante tiempo la recuperación de una persona que ha estado expuesta a esto. Por tanto, es muy importante buscar apoyo psicológico, social o institucional e incluso jurídico.

Es preciso recalcar que el aceptar que somos víctimas de violencia por parte de la persona que nos quiere, es muy difícil y devastador. Sin embargo es necesario reconocerlo y buscar ayuda. Este paso puede ser desgastador, incluso para las personas que nos rodean, debido a grandes prejuicios sociales, la inseguridad y desesperanza que presenta la persona violentada, suele complicarse la ayuda y la atención. Por lo que es recomendable pedir asistencia a instituciones ya sean gubernamentales o civiles especializadas al respecto de la problemática.

Pero recuerda que...

¡ LA VIOLENCIA NO ES NORMAL ¡



Lic. Yamel Montes de Oca

AMERSE, A. C.

resilienciamx@hotmail.com