

# SOS Détresse

## La violencia doméstica

La legislación luxemburguesa nos muestra que vivimos en un país claramente posicionado hoy contra todo tipo de violencia; un país que la denuncia y que reconoce el sufrimiento de sus víctimas. La violencia puede afectar a cualquier persona, de cualquier entorno social y en todas partes: desde el transporte público hasta el dormitorio, pasando por el lugar de trabajo. *Cuando la violencia se da en las relaciones íntimas, su complejidad puede ser aún mayor, así como el estrés que genera. Es un problema social que hay que combatir.*

## ¿Qué es la violencia?

Entendemos por violencia comportamientos, palabras o gestos abusivos repetidos con agresividad contra alguien. Tendemos a pensar que alguien se pone violento cuando pierde el control de sí mismo. Esto es cierto cuando alguien es violento una sola vez. Pero cuando la violencia se repite dos, tres, cuatro o más veces, el agresor se ha quedado atascado en una relación de violencia. En este caso, la violencia se utiliza como medio de dominar al otro y afirmar la posición dominante sobre él. Guarda relación con la manipulación y puede ser extraordinariamente destructiva, física y mentalmente.

**El modo de sentir la violencia es personal.** La violencia comienza en el momento en que la persona se siente humillada, denigrada o herida. *Esta persona es la que siente sus límites, y no el agresor quien define cuándo comienza la violencia.* Cuando una persona ha sentido que un acto ha sido violento, es que para ella era violento, por lo que ya es violencia. Es importante confiar en los sentimientos propios: si el comportamiento de otro nos ha herido, hay que tomar nota y expresarlo.

Hay diferentes formas de violencia:

- Violencia psicológica y verbal, que atenta contra la integridad psíquica o mental del otro. Se utiliza para desestabilizar y bajar la autoestima de la persona agredida: amenazas, chantaje emocional, control o insultos.
- Violencia física es toda agresión contra la integridad física y el cuerpo del otro: golpear, agarrar, quemar, morder, tirar del pelo, etc.
- La violencia sexual consiste en mostrar la superioridad imponiendo el propio deseo sexual al otro sin su consentimiento: violación, imponer prácticas sexuales, etc.

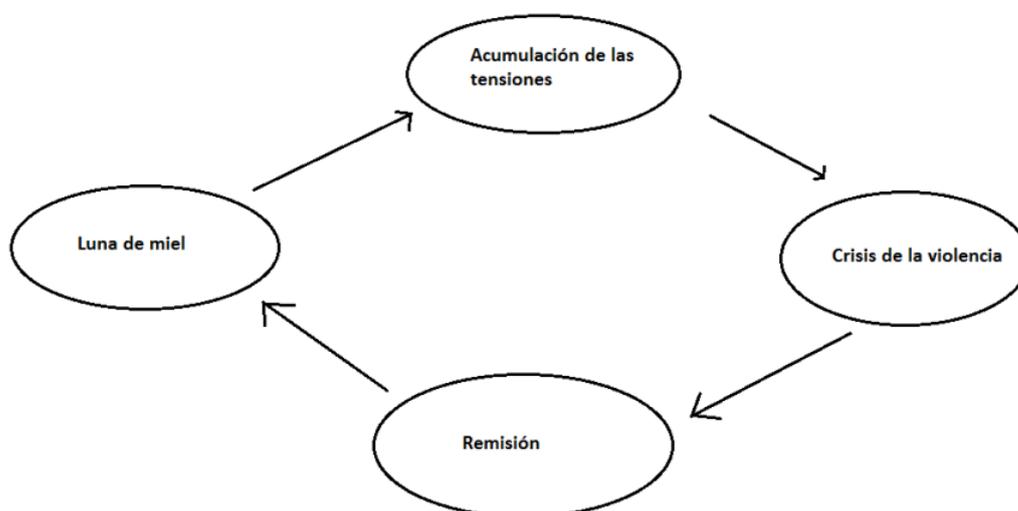
- Es violencia económica no permitir la independencia financiera del otro, controlar el gasto y el dinero del otro, oponerse a que ejerza una actividad profesional o mantenerlo en una posición de mendicidad.

Estos diferentes tipos de violencia se dan, concretamente, en el hogar y en la familia. La mayoría de las víctimas son mujeres y niños agredidos por el padre, el cónyuge o la antigua pareja de la mujer. Sin embargo, se van viendo cada vez más hombres que comunican el comportamiento violento de sus compañeras.

Cuando la violencia surge en las relaciones íntimas de las personas de una misma familia, hablamos de violencia doméstica, que engloba la violencia conyugal (en la pareja), la de los padres hacia los hijos y la de estos hacia los padres. También en el lugar de trabajo puede haber violencia, el llamado mobbing o acoso moral en el trabajo.

**Esto quiere decir que la violencia puede afectarnos a todos. A todos los sexos, todas las edades, todas las clases sociales y en cualquier lugar. Si está preocupado al respecto, es importante hablar de ello.**

## El ciclo de la violencia



*El ciclo de la violencia es característico de la violencia conyugal y permite distinguirla de un conflicto o una disputa de pareja. En la disputa, se trata de una pérdida de control. A veces una persona recurre a la violencia cuando no dispone de otro medio, cuando se ha visto empujada hasta el límite. En este caso, el agresor se arrepentirá profundamente de su acto, pedirá sinceras disculpas y no volverá a hacerlo. Además, su pareja será capaz de decirle que no está bien lo que ha hecho, que eso no se hace. Se mantiene así la simetría y la igualdad entre las dos personas.*

En la violencia conyugal, la pareja está encerrada en un círculo vicioso, que es el ciclo

de la violencia. Consta de tres fases que se repiten.

- La primera fase es la acumulación de las tensiones: como nos pasa a todos, en cada pareja hay frustraciones de diversas procedencias que se acumulan, en vez de expresarse y hablarse. El agresor no asume sus frustraciones, sino que las saca primero mediante la violencia verbal y psicológica. La persona agredida siente que una crisis está a punto de estallar, y hace lo que puede para calmar a su pareja con el fin de evitar la explosión.
- La segunda fase es la de la crisis de la violencia: es el paso al acto de violencia física o sexual. La persona agredida se encuentra en una situación de terror e impotencia.
- La tercera fase es la de remisión y luna de miel: después de este tiempo de crisis, el agresor se da cuenta de que corre el riesgo de perder al cónyuge, o lo necesita. Llega entonces el momento de las promesas y las excusas. El agresor actúa como el compañero o el padre perfecto y carga la culpa en la pareja víctima. Aquí se refuerza la fusión entre los dos y el miedo de la víctima se convierte en esperanza...

Pero el ciclo volverá a empezar, y cada vez la agresividad y la intensidad de la violencia serán mayores, y las lunas de miel más breves. La experiencia y los estudios muestran que la mayoría de las personas que ya han golpeado a su pareja, lo harán de nuevo. Estas recaídas son difíciles de soportar, porque la persona agredida mantiene la esperanza de que su pareja cambie y deje de ser violenta.

Es importante tomar conciencia de que la violencia no es solo física, con golpes o empujones. La violencia comienza mucho antes de la violencia física. Desde el momento en que una persona amenaza, ataca verbalmente o insulta a otra persona, ya es violencia, y es importante hablar de ello.

## ¿Qué consecuencias tiene la violencia?

Las consecuencias de la violencia se manifiestan de manera diferente de una persona a otra, pero suelen expresarse en una angustia real, independientemente de la edad y el sexo de la persona. Aunque no siempre sean quienes reciben los golpes, muchos niños son testigos de violencia en sus familias, lo que puede ser traumático también para ellos y tener repercusiones varias.

La violencia puede tener diversas consecuencias:

- Psicológicas: depresión, ansiedad, vergüenza, disminución de la autoestima, sentimiento de culpa, etc.
- Físicas: lesiones, inapetencia, problemas digestivos o respiratorios, dolores corporales difusos, agotamiento, etc.
- Sociales: aislamiento, problemas familiares, sentimientos de rechazo, consumo de alcohol o de drogas, etc.

- Existenciales: sensación de vacío, cambio de los valores personales, pérdida de esperanza en la vida, etc.
- Económicas: pérdida del puesto de trabajo, menos ingresos, más gastos en caso de divorcio, etc.

Para un niño víctima o testigo de la violencia doméstica, las consecuencias pueden manifestarse en forma de miedos o angustia, trastornos del sueño o la alimentación, comportamiento agresivo hacia los demás o hacia sí mismo, aislamiento, inhibición o hiperactividad, problemas académicos... *Cuando un niño crece en un contexto de violencia, aprende que la violencia es un medio para lograr sus fines, que puede utilizar en las relaciones sociales. La violencia tiene un impacto negativo en el desarrollo de los niños y tendrá repercusiones en su vida adulta.*

Para poner fin a esta violencia, con la que sufren usted y su familia, es esencial que hable con una persona de su confianza de lo que está viviendo.