

La violencia doméstica es un delito frecuente y peligroso en nuestro país. La violencia doméstica es física, pero también financiera, emocional y sexual. Puedes estar en una relación de violencia doméstica sin ningún tipo de violencia física. Sin embargo, el abuso emocional SIEMPRE está presente en la violencia doméstica. Atraviesa todas las barreras: religiosas, culturales, económicas y educativas. La violencia doméstica NO TIENE SENTIDO en NINGÚN nivel. Pero los patrones de violencia doméstica son claros si sabes qué buscar.

Los agresores de violencia doméstica pueden ser hombres o mujeres. Y el patrón de comportamiento del abusador será el mismo, sin importar si son hombre o mujer.

La violencia doméstica tiene que ver con el poder y el control (abusivos). No es causado por la ira, la adicción o las malas habilidades de afrontamiento, pero estas cosas pueden empeorar una relación de poder y control. El perpetrador de violencia doméstica tiene una baja autoestima y ganar poder y control sobre la víctima le hace sentir más poderoso y más “en control” de su mundo. El abusador NECESITA a la víctima: cuando la víctima permanece con el abusador después de recibir el comportamiento abusivo, eso hace que el abusador se sienta poderoso y refuerza el sentimiento que tiene de ser amado incondicionalmente por la víctima. Es la mentalidad de “matón”.

La violencia doméstica es la principal causa de lesiones entre las mujeres, más que los accidentes automovilísticos, los atracos y las violaciones, ¡¡COMBINADOS!!

La violencia doméstica es un comportamiento aprendido. Los niños que crecen en hogares donde hay violencia doméstica tienen más probabilidades de convertirse en agresores o víctimas de violencia doméstica.

Los niños que crecen en medio de la violencia doméstica no pueden escapar del abuso infantil, ya sea por negligencia, física, emocional y sexual. Pone a estos niños en mayor riesgo de tener relaciones no saludables en sus vidas, así como otros impactos sociales negativos.

### **Señales de advertencia de violencia doméstica**

El 95% de las víctimas de violencia doméstica son mujeres. Sabemos que los hombres pueden ser víctimas y las siguientes señales de advertencia pueden aplicarse tanto a las mujeres abusadoras como a los hombres.

- Él viene como un héroe o “caballero en armadura brillante” queriendo rescatarte.
- Él está enfocado sólo en ti
- Quiere saber siempre dónde estás y con quién estás
- Él te controla: revisa tu teléfono, tu kilometraje, mide el tiempo que tardas en llegar a casa desde la tienda o desde el trabajo, pasa el rato en tu lugar de trabajo, rastrea tu ubicación en la aplicación de su teléfono, etc.
- Te envía mensajes de texto o te llama cantidades anormales
- Le aísla de sus amigos y familiares, los acusa de intentar destruir la relación.
- Está a la defensiva y no le gustan las críticas.

- Incapacidad para admitir la culpa, asumir la culpa. Esto también parece una transferencia de culpas. Todo es culpa de otra persona, o la culpa se traslada constantemente en la pareja. Los abusadores a menudo piensan que el mundo está en su contra y que son víctimas de sus circunstancias.
- Es carismático, encantador y divertido por fuera, pero tiene doble personalidad: Dr. Jekyll y Mr. Hyde.
- Temperamento explosivo
- Se siente incómodo con los sentimientos.
- No le gustan las figuras de autoridad.
- Te amenaza con usar tus secretos en tu contra.
- Abuso verbal. Juzgar, criticar, condenar, degradar usando palabras crueles. Se burla de ti o te avergüenza delante de los demás.
- Quiere toda tu atención.
- Te culpa por todo su comportamiento – me hiciste enojar tanto... me estás lastimando al no hacer lo que quiero... si tan solo me escucharas... lo siento PERO...
- Muestra crueldad hacia los animales y los niños, puede aplicar castigos severos a los niños o las mascotas... descuida completamente a las mascotas u otros animales que encuentra, o los pone en niveles de riesgo innecesarios, como dejar a un perro amarrado sin sombra ni agua.
- Hipersensibilidad. Más allá de la reacción exagerada. Muchos abusadores se molestan fácilmente por cualquier inconveniente o desaire personal. Algo tan menor como que una pareja sugiera un restaurante diferente para cenar puede ser interpretado por un abusador como un ataque hacia ellos.
- Es sexualmente controlador. Exige u obliga a tener relaciones sexuales independientemente de sus deseos (incluso si la víctima está enferma). Te obliga a ver pornografía o participar en actos sexuales que no deseas realizar.
- Te sientes controlado
- Muestra un comportamiento grandioso.
- Es arrogante
- Tiene una “doble personalidad”
- Amenazas verbales y amenazas de violencia: te abofetearé, te mataré a ti y a los niños, te romperé el cuello...
- Utiliza a los niños como herramienta de manipulación para quedarse: me llevaré a los niños si te vas... no puedes mantener a los niños si te vas
- Muestra conductas antisociales:
  - No se hace responsable de su comportamiento.
  - Le falta empatía
  - Sus promesas y disculpas son vacías.

Frases como las siguientes, dichas a sobrevivientes reales, deberían generar una gran señal de alerta si alguien te las dice, indicando un deseo de controlar, degradar o avergonzar a una pareja.

- *“Couples don’t have secrets—I need to be able to read your texts or emails whenever I want to.”*
- *“Puedes irte.....pero no quiero que te vayas”.*
- *“Las parejas no tienen secretos; necesito poder leer tus mensajes de texto o correos electrónicos cuando quiera”.*
- *“Serías mucho más bonita si...”*
- *“Traigo el dinero a esta casa, así decido qué pasa.”*
- *“Te daré dinero para gastar. No necesitas preocuparte por una cuenta bancaria”.*
- *“¿Cuánto gastaste? Necesito ver todos los recibos”.*
- *“If you loved me, you’d do this.”*
- *“¿Donde estuviste hoy?”*
- *“Intenté llamar... ¿por qué no contestaste?” [Esto es después de 15 llamadas perdidas en unas pocas horas.]*
- *“¿Por qué me obligaste a hacer eso?”*
- *“No me amas tanto como yo te amo a ti”.*
- *“Nadie jamás te entenderá como yo”.*
- *“Si e quisieras, harías esto”.*
- *“This is why no one likes you.”*
- *“Siempre estás creando drama/haciendo un escándalo de la nada/empezando una pelea/tratando de decir la última palabra”.*
- *“Si me dejas, nadie más te querrá”.*
- *“Si me dejas me mataré”.*
- *“No eres lo suficientemente inteligente/exitoso/fuerte para sobrevivir sin mí”.*
- *“Necesitas ponerte a dieta”.*
- *“¿Por qué no te ves tan sexy como cuando nos conocimos?”*
- *“Eres una puta/te vistes como una puta”.*
- *“Por eso no le agradas a nadie”.*
- *Estás teniendo una aventura en el trabajo.... ¡Lo sé! (Cuando en realidad ELLOS están teniendo aventuras).*

Las investigaciones han descubierto que los hombres que estrangulaban a sus parejas tenían **10 veces más probabilidades** de acabar matándolas.

El estudio de evaluación de peligros encontró que las mujeres que fueron amenazadas o agredidas con un arma tenían **20 veces más probabilidades** que otras mujeres de ser asesinadas.

Women whose partners threatened them with murder were **15 times more likely** than other women to be killed.

Las mujeres de quien parejas las amenazaron con asesinarlas tenían **15 veces más probabilidades** que otras mujeres de ser asesinadas.

Hay muchos factores que influyen en la creación de un abusador, y las actitudes y creencias del abusador juegan un papel importante en su comportamiento. Los abusadores creen que tienen derecho a privilegios que no se aplican a su pareja. Un abusador aprende comportamientos manipuladores y controladores de varias fuentes, incluidos **modelos masculinos clave a seguir (key male role models)** compañeros y mensajes culturales penetrantes. Cuando los abusadores llegan a la edad adulta, sus conductas manipuladoras se han integrado a un nivel tan profundo que el abusador puede actuar en gran medida de forma automática, pero eso no significa que sus conductas no sean intencionales. Es importante señalar que el abuso es una elección hecha por el abusador. Los abusadores también obtienen muchas recompensas por sus comportamientos, como trabajo gratuito, ser el centro de atención, control financiero, estatus público, aprobación de amigos y, cuando realmente se sienten insignificantes, su poder y control sobre la víctima los hace sentir poderosos.

## CUATRO ETAPAS PSICOLÓGICAS DEL SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA

---

### NEGACIÓN

La mujer se niega a admitir –ni siquiera ante sí misma– que ha sido golpeada o que hay un “problema” en su matrimonio. Puede llamar a cada incidente un “accidente”. Ofrece excusas por la violencia de su marido y cada vez cree firmemente que nunca volverá a suceder.

### CULPA

Ahora reconoce que hay un problema, pero se considera responsable del mismo. Ella “merece” que la golpeen, cree, porque tiene defectos de carácter y no está a la altura de las expectativas de su marido.

### ILUMINACIÓN

La mujer ya no asume responsabilidad por el trato abusivo de su marido, reconociendo que nadie “merece” ser golpeado. Sin embargo, todavía está

comprometida con su matrimonio y se queda con su marido, con la esperanza de que puedan arreglar las cosas.

## RESPONSABILIDAD

Aceptando el hecho de que su marido no quiere o no puede detener su comportamiento violento, la mujer maltratada decide que ya no se someterá más a él y comienza una nueva vida.

Las víctimas de violencia doméstica tienen baja autoestima. Empiezan a creer que no merecen una relación mejor. Comienzan a creer lo que el abusador les dice: que son “menos que” y que nadie más los aceptaría. Para sobrevivir a la relación, el enfoque de la víctima comienza a limitarse al abusador. Muchas víctimas comparan su relación con el síndrome de Estocolmo (o vínculo traumático), que generalmente se considera una defensa psicológica o un mecanismo de afrontamiento que algunas personas experimentan durante un trauma extremo, como el secuestro, el abuso doméstico o la trata de personas con fines sexuales.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en una relación abusiva, **hay ayuda disponible**. Las estadísticas nos dicen que cuando una persona está en una relación abusiva, cuando la deja, sus posibilidades de ser asesinada aumentan un 75%. Este es un momento peligroso y hay defensores disponibles para ayudar a la víctima a planificar su seguridad para abandonar una relación de violencia doméstica.

Para obtener información adicional sobre el apoyo en la comunidad de Tennessee en la que se encuentra, acceda a nuestra guía de información de recursos enumerada por condado ubicada en este sitio web.

Alguna información adaptada de Alto a la violencia contra las mujeres.