

Relaciones que dañan

La violencia de género es preocupante en el Perú. A veces, esta no se percibe al inicio de la relación o, incluso, se justifica. Es necesario estar alerta a las señales.

Es imposible ver un noticiero o leer un diario sin encontrar al menos una noticia que dé cuenta de una agresión física grave hacia una mujer o un feminicidio. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (Endes), el 54,8% de mujeres en el Perú fue víctima de violencia psicológica, física o sexual alguna vez por su esposo o compañero durante el 2020.

“La violencia se gesta a partir de las relaciones de subordinación de las mujeres y de la construcción desigual de las identidades de género”, comenta José Luis Cabrera, docente de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

Un grave problema es que existen mandatos sociales que normalizan comportamientos y patrones dañinos en hombres y mujeres bajo ideas como “las mujeres se quejan por todo”, “los hombres son así” o “callada te ves más bonita”, por ejemplo.

“Estos mensajes nos llevan a responder de acuerdo con esos guiones. La situación empeora y en muchos casos de la agresión verbal se pasa a la violencia física”, sostiene Roxana Zevallos, docente de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima.

¿CÓMO AYUDAR?

Es importante que las víctimas de una relación violenta sean escuchadas, sin emitir juicios de por medio. “Hay que motivar a las mujeres a conectarse con personas de su red social que

MODELOS. Los comportamientos dominantes y las explosiones emocionales son típicas en las relaciones insanas.



RECONOCE UNA RELACIÓN TÓXICA

- Se presentan comportamientos dominantes como: controlar el horario, las salidas y las amistades que uno puede ver.
- Explosiones emocionales, exabruptos que se normalizan o se justifican, casi siempre, poniendo la responsabilidad en el otro. Por ejemplo, “Yo no hubiera reaccionado así, si tú no...”
- Ataques verbales como ofensas públicas o privadas, humillaciones o ridiculizaciones que pueden ser sutiles.
- Incomodidad por la vida íntima del otro y poco respeto hacia la privacidad del otro.
- Celos injustificados.

las ayuden y acojan mientras se recuperan de esta experiencia”, manifiesta Zevallos.

Contar con una red familiar y amical sólida reduce las posibilidades de agresión. A ello, Cabrera agrega que “no se trata solo de trabajar con las víctimas, sino de incorporar a los hombres en los enfoques de prevención de la violencia. Tenemos que asumir la responsabilidad de todos los actores en la producción

y reproducción de la violencia”.

CÓMO CONSTRUIR UNA RELACIÓN SANA

Es importante que tu relación te permita ser como eres, que ninguno de los miembros de la pareja intente cambiar a la otra persona y, sobre todo, que la respete.

Además, “una de las bases es la confianza. Si confiamos en el otro, emprendemos juntos proyectos de vida sostenibles. Sin confianza, la relación empezará a minarse, hasta colapsar, y la comunicación transparente, por cierto, es resultado de la confianza”, afirma Cabrera.

En una relación sana ambos son capaces de escuchar las necesidades del otro, no tratan de imponer las suyas y ambos se sienten libres de expresar sus puntos de vista, especialmente si son diferentes, porque las diferencias son bienvenidas. //