

Violencia de Género: Definición, diferencias entre conflicto y violencia, y elementos que ayudan a abandonar la relación abusiva.

Definición

La violencia es un acto u omisión intencional, que ocasiona un daño físico, psicológico, visible o no; ese daño transgrede un derecho que busca el sometimiento y control de la víctima.

El Artículo I de la ‘Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la mujer’, de las Naciones Unidas, define violencia contra la mujer como “ todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”.

Diferencias entre conflicto y violencia de género

Cuando se habla de Violencia de Género en la pareja no se refiere a un estado de ira o de reacciones agresivas en el contexto de un conflicto...sino a un **proceso de control y dominio** ejercido por una persona sobre otra/s, que ocasiona daños visibles e invisibles en quienes padecen ese abuso de poder.

A continuación se presenta una tabla con las diferencias entre ambos:

<i>CONFLICTO</i>	<i>VIOLENCIA</i>
Agresividad entre	Violencia sobre
Horizontalidad	Verticalidad
Simetría	Asimetría
Intercambio	Control, sometimiento
Roles intercambiables	Roles rígidos
Flexibilidad	Rigidez
Diálogo/Discusiones	Monólogos impositivos
Personas enojadas	Victimas aterrorizadas
Enfado	Miedo

Entendiéndose la violencia de género en la pareja como un proceso, se describen a posteriori una serie de ejemplos basándose en una **tipología comunicacional** de las estrategias del maltrato y sus efectos:

<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MENSAJE</i>	<i>EFEECTO</i>
Descalificación	“eres inferior”	Mina autoestima
Imposiciones de dominio	“eres mía”	Limita autonomía
Agresiones psicológicas indirectas	“eres vulnerable”	Mina seguridad
Agresiones psicológicas directas	“eres una mierda”	Mina autoestima
Desconfirmación	“no existes”	Ataca al self

El abuso emocional cumple la misma función de control que la agresión física, especialmente cuando la agresión ya se ha producido, es cierto que, no todos los hombres que abusan emocionalmente de sus mujeres las agraden físicamente, pero casi todos los hombres que agraden físicamente abusan también emocionalmente.

Elementos que ayudan a abandonar la relación abusiva

1. Entender el maltrato como inaceptable.
2. Sentir que las propias maniobras de protección resultan ya insuficientes.
3. Superar el miedo a “provocar” al agresor.
4. Percibir alternativas a la relación actual.
5. Tener un plan de escape.
6. Tener apoyo social
7. “La gota que colma el vaso”.