

VIOLENCIA DE XÉNERO

Violencia: uso intencional da forza física ou poder contra un/unha mesmo/a, cara outra persoa, grupo ou comunidade e que ten como consecuencia probables lesións físicas, danos psicolóxicos, alteracións do desenvolvemento, abandono e incluso morte.

- **Violencia de xénero:** dirixida ás mulleres polo mesmo feito de selo, é dicir, por considerar que o sexo feminino é inferior e debe continuar nunha posición de subordinación con respecto ao masculino.

VIOLENCIA FÍSICA

Inclúe calquera acto de forza contra o corpo da muller, con resultado ou risco de producir lesión física ou dano: labazadas, golpes, queimaduras, beliscos, tiróns de pelo, picadas, empuxóns, lanzamento de obxectos, uso de armas, intentos de estrangulamento, intentos de asasinato, intentos de provocar abortos...

O maltrato físico é o máis evidente e o máis doado de demostrar; aínda así, non é preciso que se requira atención médica ou que teña efectos visibles no corpo. É moi probable que comece cun simple golpe ou labazada.

VIOLENCIA PSICOLÓXICA

Inclúe toda conduta, verbal ou non verbal, que produza na muller desvalorización ou sufrimento: insultos (expresión como: estás louca, es unha histérica, ignorante, atrasada, fea); menosprezos (expresións como: non serves para nada, non es capaz de facer nada ben, mala nai, se non fose por min onde irías?..); intimidacións / ameazas (expresións como: voute matar, vaite da casa, vouche quitar os/as nenos/nenas, voute fundir..); abuso de autoridade (por exemplo: rexistra as túas cousas, revisa o teu correo, preguntas cousas como “con quen estivestes hoxe?”, chegastes 10 minutos tarde...); falla de respecto (non respecta as túas necesidades, sentimentos, opinións, desexos e manipula o que dis, destrúe obxectos de especial valor para ti, ignora a túa presenza, desautorízate diante dos nenos/nenas..); esixir obediencia (non quere que a muller traballe fóra da casa, non quere que estude, quere que se vista como el quere, contrólalle o tempo, preguntalle "a que hora

chegas?", dille “quita esa roupa e vístete como Deus manda”...); utilización das fillas e fillos (ameaza con quitarlle as/os menores, ameázaos e maltrátaos, obrígalle a que fagan de espías, culpabiliza constantemente á nai); castigar co silencio e incomunicación (o silencio reiterado pode chegar a ferir tanto como as palabras); culpabilizar á muller de todo o que ocorre na casa de modo que ao final ela pensa que é a culpable de todas as situacións de tensión; amosar celos (acusar constantemente de ser infiel e coquetear con outros homes, impedir relacións con amigos/as e familiares, illar a muller de toda a súa contorna...).

VIOLENCIA SEXSUAL

Inclúen calquera acto de natureza sexual forzada polo agresor ou non consentida pola muller, e que abarcan a imposición, mediante a forza ou con intimidación, de relacións sexuais non consentidas, e o abuso sexual, con independencia de que o agresor garde ou non relación conxugal, de parella, afectiva ou de parentesco coa vítima.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Inclúe a privación intencionada, e non xustificada legalmente, de recursos para o benestar físico ou psicolóxico da muller e das súas fillas e fillos ou a discriminación na disposición dos recursos compartidos no ámbito da convivencia de parella.

O maltratador considera que a muller é incompetente e que non administra ben ou gasta os cartos en cousas innecesarias, polo que non pode tomar decisións sobre o destino do gasto.



Por que a tantas mulleres lle resulta difícil saír dunha situación de violencia de xénero

O maltrato é un proceso cíclico que se inicia pouco a pouco, como un goteo de pequenos episodios que parecen insignificantes pero que non o son.

O ciclo comeza cunha primeira fase de Acumulación da tensión (agresións verbais e psíquicas) na que a vítima vai percibindo como o agresor vai volvéndose máis susceptible, respondendo con máis agresividade e encontrando motivos de conflito en cada situación.

Unha segunda fase supón o Estalido da tensión, na que a violencia se volve máis virulenta, dando cabida á agresión física.

Na terceira fase, denominada Lúa de Mel ou Arrepentimento, o agresor pide desculpas á vítima, e trata de amosar o seu arrepentimento. Esta fase vaise reducindo co tempo, sendo cada vez máis breve ata desaparecer.

Este ciclo, no que ao castigo (agresión) séguelle o episodio de arrepentimento ("non volverá ocorrer", "todo cambiará"...), alimenta a ilusión do cambio. Isto pode axudar a explicar a continuidade da relación por parte da muller nos primeiros momentos da mesma. Ao mesmo tempo que o agresor amosa o seu arrepentimento, pode ocorrer que simultaneamente escuse a súa conduta culpabilizando á vítima (se ti non fixeras ... eu non o

faría) de modo que a

Recomendacións ante unha situación de maltrato

Lembra que ningunha muller debe permanecer nunha relación na que non se sinta respectada como persoa nin se lle recoñeza como igual.

Podes buscar axuda nos Centros de Información ás Mulleres e asociacións especializadas que che informarán e apoiarán nas actuacións que debes levar a cabo.

Se aínda non tomaches a decisión de saír da situación de violencia ou se xa o decidiches pero aínda convives co agresor, convén que sigas algunhas recomendacións para reducir o perigo de posibles agresións e para actuar no caso de que se produza un novo episodio violento.

Como previr a violencia de xénero

Educar aos nenos e nenas, desde as idades máis temperás, nunha cultura centrada na resolución pacífica de conflitos, fomentar a empatía e desenvolver unha autoestima equilibrada, son principios que favorecen a desaparición dos prexuizos de xénero que se dan xa desde a escola.

Eliminar ao máximo os estereotipos transmitidos pola cultura patriarcal; polo tanto, ensinar a 'ser persoa' en lugar de ensinar a "ser home" ou a "ser muller" e así desterrar mitos como que a agresividade é un trazo masculino, ou pola contra, a submisión, o silencio, a obediencia... son trazos femininos, son obxectivos da coeducación.