



Universidad
Viña del Mar

Universidad Viña Del Mar 

 Viña Del Mar, Chile

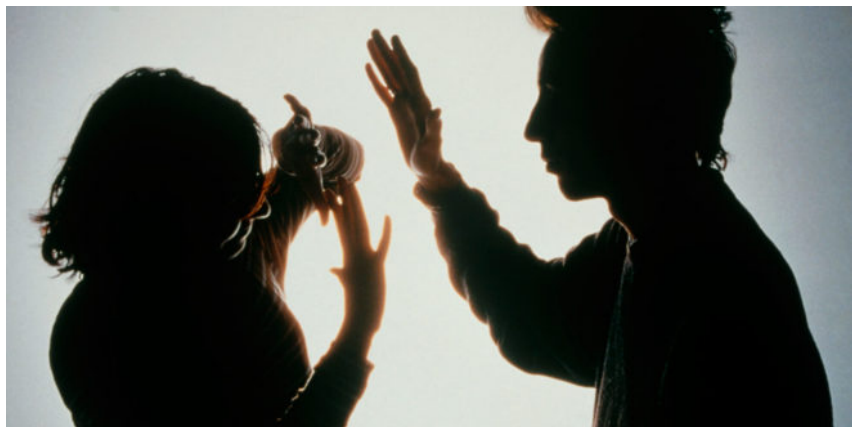
Violencia en la pareja en tiempos de cuarentena: ¿Cómo identificarla desde su origen?

Para comprender lo que significa vivir violencia en una relación de pareja en tiempos de cuarentena, primero es importante tener en cuenta cómo se instala la violencia en tiempos de “normalidad”.

Según señalan especialistas, se trata de un proceso lento, sutil, progresivo, de manera que los índices de violencia van aumentando sostenidamente en el tiempo y se incorporan a la dinámica de la relación como parte de ella. Así lo explica la Coordinadora del Área de Psicología del Centro de Prácticas Sociales (CEPS) de la Universidad Viña del Mar, Cristina Garré, quien señala que “generalmente, lo primero que aparece es violencia verbal, bajo la forma de insultos y descalificaciones”

Añade que los mensajes que se transmiten a través de esta forma de violencia van minando la autoestima de la persona que los escucha y que se convence, poco a poco, de que efectivamente siempre está equivocada y todo lo hace mal. Estos mensajes suelen acompañarse de otros que sugieren una explicación para los “errores” que la persona comete: los malos consejos de sus amigas o de su familia de origen, que “le meten ideas en la cabeza”, precisa Garré.

Para la psicóloga, este proceso se va normalizando con el tiempo. “De ahí se sigue entonces la restricción -explícita o implícita (para evitar discusiones)- de frecuentar a su red social, lo cual deja a la persona en situación de aislamiento. Su lealtad debe estar precisamente con quien la está anulando cada vez más como persona.



Exista o no dependencia económica, se genera dependencia emocional y entonces, cuando llega la violencia física, las posibilidades de reaccionar y pedir ayuda están muy limitadas. Sumado a este comienzo sutil, hay otro elemento que hace compleja la distinción de la violencia y la búsqueda de ayuda, y es el carácter cíclico de los episodios que se presentan, precisa Garré.

La docente añade que “para una pareja que ha transitado reiteradamente por el ciclo de violencia es imprescindible recibir ayuda externa. Cuando aún hay tiempo para recuperar la relación, la terapia puede ayudar, pero eso debe ser al comienzo, cuando la integridad física no corre peligro. Es fundamental que el entorno pueda estar atento porque, para quien vive en la relación, es difícil distinguir el riesgo en que se encuentra.

Agrega que la responsabilidad de evitar hechos graves de violencia -los que frecuentemente traen de la mano el daño de niños y niñas que son testigos del maltrato y también resultan dañados con esa experiencia- excede las paredes de la vivienda en la que eso sucede.

“Nos corresponde como comunidad estar atentos. Siempre hay familiares o vecinos que están al tanto de la presencia de violencia en una relación de pareja. En tiempos de cuarentena, más que nunca, es nuestra responsabilidad romper el silencio cómplice que permite el vergonzoso crecimiento de las estadísticas de violencia y de femicidio en nuestro entorno”, concluye.