

Cómo construir espacios libres de violencia

Para generar formas de relación libres de violencia es fundamental reconocerla y asumir la responsabilidad que nos corresponde en su reproducción.

La violencia se manifiesta en nuestra vida cotidiana de muy diversas maneras, tantas que nos hemos vuelto insensibles para captarlas, asumiendo como “normales” las muchas formas en que somos violentados, y violentamos a quienes nos rodean.

Pero también se hacen grandes esfuerzos para desarrollar acciones ante las diversas manifestaciones de violencia, sin que como ciudadanas y ciudadanos logremos sentir que nuestras familias están seguras y protegidas y sin que podamos abandonar esa sensación entre inquietud y miedo que acompaña a una parte importante de la población.

La realidad es que, a pesar de los incrementos en la inversión pública y personal para procurarnos mayor protección, no logramos sentirnos seguros. Y nos hemos acostumbrado a esa sensación a tal grado que nos parece normal.

La violencia en nuestra cultura es algo estructural, es producto de la inequidad, la exclusión, el individualismo, la competencia, la parcialización del ser humano y la apropiación; es el resultado de las necesidades no resueltas, el modelaje que transmitimos en lo individual y como sociedad, y el nivel de estrés al que estamos expuestos.

Para estar en condiciones de revertir ese impacto y de sentar las bases para generar formas de relación libres de violencia, es fundamental reconocerla y asumir la responsabilidad que nos corresponde en su reproducción.

No basta con desarrollar acciones orientadas a modificar la conducta y a disminuir la violencia directa. Estas acciones, como la prohibición, la represión y el encarcelamiento, si bien pueden cambiar la situación inmediata, lo que generan a

mediano plazo es un incremento de la presión, que lleva a elevar los índices de violencia y a manifestaciones cada vez más radicales y con mayores impactos.

Se trata, entonces, de generar cambios profundos de conciencia que nos orienten hacia un cambio cultural en la manera en la que concebimos la vida, un cambio que nos permita retomar el cuidado y la protección como formas básicas para manifestar nuestro interés por quienes nos rodean y por la naturaleza; un cambio que promueva relaciones cada vez más respetuosas, cada vez más colaborativas, cada vez más equitativas y cada vez más incluyentes; un cambio que, mucho más allá de la tolerancia, fomente la pertenencia sin condiciones y valore las diferencias para el enriquecimiento de los espacios comunes.

Esto nos implica revisar los patrones de crianza y socialización que hemos legitimado y resignificar lo humano desde la ternura, la empatía y la compasión, desarrollando un profundo respeto por nuestra integridad y por la integridad y la legitimidad del otro, en donde lo normal sean las posibilidades para crecer y ampliar nuestra perspectiva y para relacionarnos con respeto y atención.

Significa admitir los conflictos y aprender a resolverlos desde la consideración y el cuidado. Involucra concebirnos de manera holística, valorando, ejerciendo y disfrutando de nuestras capacidades físicas, intelectuales, emocionales y espirituales. Comprende una acción decidida en la búsqueda de una sociedad más justa que reconoce los derechos humanos y las libertades fundamentales y que promueva una interacción que es válida para todos.

Lograr la construcción de espacios cada vez más libres de violencia a través de este cambio cultural y de conciencia será el resultado de una acción articulada entre todos los actores sociales, en donde el gobierno, las empresas, las organizaciones de la sociedad civil, las organizaciones sociales y los distintos sectores de la población asumen su responsabilidad sobre las condiciones que hemos construido en conjunto, contribuyendo en concordancia a generar esos espacios equitativos e incluyentes que se requieren para mantener nuestra vigencia como especie en el planeta.

La violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo. Se producen muchos casos cada día en todos los rincones del planeta.

Este tipo de violencia tiene graves consecuencias físicas, económicas y psicológicas sobre las mujeres y las niñas, tanto a corto como a largo plazo, al impedirles participar plenamente y en pie de igualdad en la sociedad.

La magnitud de este impacto, tanto en la vida de las personas y familias como de la sociedad en su conjunto, es inmensa. Las condiciones que ha creado la pandemia –confinamientos, restricciones a la movilidad, mayor aislamiento, estrés e incertidumbre económica– han provocado un incremento alarmante de la violencia contra mujeres y niñas en el ámbito privado y han expuesto todavía más a las mujeres y las niñas a otras formas de violencia, desde el matrimonio infantil hasta el acoso sexual en línea.

En esta sección de preguntas frecuentes se ofrece una descripción general de los numerosos tipos de violencia (y de otros términos de uso común) que cualquier activista que trabaje en el campo de la igualdad de género debe manejar con soltura.

Violencia contra mujeres y niñas en el ámbito privado

Este tipo de violencia, también llamada maltrato en el hogar o violencia de pareja, es cualquier patrón de comportamiento que se utilice para adquirir o mantener el poder y el control sobre una pareja íntima. Abarca cualquier acto físico, sexual, emocional, económico y psicológico (incluidas las amenazas de tales actos) que influya en otra persona. Esta es una de las formas más comunes de violencia que sufren las mujeres a escala mundial.

La violencia contra mujeres y niñas en el ámbito privado puede incluir:

Violencia económica

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.

Violencia psicológica

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.

Violencia emocional

Consiste, por ejemplo, en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal; en dañar la relación de una pareja con sus hijas o hijos; o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades.

Violencia física

Consiste en causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

Violencia sexual

Conlleva obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento. Véase infra para obtener más información sobre la violencia sexual.

