ES CON VOZ

EPISODIO 5

Detrás del amor: la violencia en el noviazgo

Transcripción del **EPISODIO 5**

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

NARRADORA

Hoy hablamos de un tema muy importante. ¿Sabías que la violencia de género también puede presentarse en las relaciones de pareja? La violencia no siempre es física y a veces es difícil de identificar.

Por eso en este episodio vamos a ver cómo reconocer estas situaciones, qué hacer si pasan, y cómo protegernos.

Testimonio 1

Bueno algo que quería mencionar. El momento de acompañar a la pareja, no solo a la pareja, Una vez, una amiga me contó algo que me hizo pensar mucho.

Me dijo que su pareja le decía cómo tenía que vestirse. Que le marcaba qué ropa ponerse, y qué no. Si ella no le hacía caso, él se ponía muy mal y se enojaba. Le hablaba feo, o se quedaba enojado por horas, con el tiempo ella empezó a cambiar su forma de ser, a vestirse como él quería y a hacer lo que él le decía, solo para evitar que él se enojara o la tratara mal.

Eso también es violencia aunque no son ni gritos, ni golpes.

Controlar a alguien y hacer que cambie por miedo, no está bien. Nadie debería sentirse así en una relación.

Testimonio 2

Yo quiero comentar algo que dijo una compañera, justamente sobre el tema de la exclusividad:

Un chico había estado con muchas mujeres, básicamente. Pero que su favorita era ella. Cuestión que esta compañera no podía estar con nadie más. Por decisión de este chico. Dándole como ese concepto de exclusividad.

No me gusta para nada ese concepto, porque las personas tampoco somos objetos.

Testimonio 3

Voy a hablar de un tema de un compañero. Nada, él estaba en una relación, que la pareja lo controlaba y no lo dejaba salir de fiesta, juntarse con amigas o amigos. Le controlaba el celular.
El compañero en un momento se cansó y lo charló con ella, y decidieron terminar.

NARRADORA

La violencia de género en un vínculo amoroso no es solo un problema individual, ni tampoco ocurre por casualidad. Es un problema sociocultural, es decir, que está relacionado con cómo nuestra sociedad ha construido roles y expectativas para varones y para mujeres a lo largo del tiempo.

Durante mucho tiempo se enseñó que los varones deben ser fuertes, dominantes y tener el control. Mientras que a las mujeres se les dio un papel de mayor dependencia.

Esto fue creando desigualdades profundas donde las masculinidades suelen ocupar un lugar de poder sobre las feminidades. Pero esto no es algo natural ni algo que tenga que pasar sí o sí.

Es algo que aprendimos y por eso también podemos des-aprenderlo.

Si se espera que uno siempre tenga el control y la otra obedezca, ¿dónde queda el espacio para la libertad y la igualdad?

Las violencias por motivos de género se expresan a través de tipos y modalidades.

Los tipos se relacionan con las dimensiones de la vida de las personas que pueden ser afectadas por las situaciones de violencia. Por ejemplo, los aspectos físicos, emocionales o psicológicos, sexuales o económicos.

Por otro lado, las modalidades de la violencia tienen que ver con los ámbitos donde esto ocurre, por ejemplo: el hogar, el trabajo, la escuela o incluso los espacios digitales.

Las ideas sobre cómo debemos tratarnos las personas, no son naturales. Las hemos aprendido de la sociedad, la familia, las películas o incluso las redes sociales.

Pero aquí está la clave, las aprendimos, también podemos cuestionarnos y cambiarlas, cuando no se basan en el respeto y la igualdad.

Testimonio 4

Me pasó que tuve un noviazgo bastante violento y me dejó secuelas. Conocí a una chica que en el momento me gustaba un montonazo y la quería un montón. Pero no veía los errores que tenía ella y los errores míos, me celaba mucho, no me dejaba salir, había arrancado vóley y no me dejaba. Porque se supone que yo iba a ver a mujeres, no iba a entrenar.

Testimonio 5

En mi casa mi mamá vivía violencia física y emocional con mi ex padrastro, lamentablemente años después terminé repitiendo esa historia. Me encontré atrapada en una relación abusiva creyendo que eso era amor, creía que merecía los gritos, los golpes, humillaciones.

Salir de ahí fue muy difícil. Hasta que un día después de una golpiza que me mandó al hospital, mi papá me abrazó llorando y me dijo que no entendía en qué había fallado como padre para que yo creyera que merecía eso.

Esas palabras sumadas a millones de charlas con mi mamá, me ayudaron a entender que el amor no duele, que el amor no lastima y gracias a ellos hoy puedo decir que salí, que se puede salir.

Testimonio 6

Mi historia comenzó cuando me involucré con una persona y, poco a poco, comenzó a aislarme completamente.

No me dejaba hablar ni mirar a nadie, me obligó a romper mi número de celular y me prohibió hablar con mi mejor amigo. Solo logré hablar con él una sola vez en secreto.

Me decía cómo vestirme, cómo comportarme y me prohibía maquillarme, porque según él era de chicas fáciles.

Su forma de pensar era muy machista y controladora. Era como si yo no tuviera voz ni decisión, es importante decir que eso no es amor ni cuidado, es control, violencia y miedo.

Solo quiero que quienes escuchen esto, sepan que nadie merece pasar por algo así, y que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía.

NARRADORA

A veces la sociedad nos cuenta historias sobre lo que debería ser una relación, pero esas ideas no siempre son reales o saludables.

Dicen que en algún lugar del mundo hay una persona que es nuestra media naranja, nuestra mitad perfecta, que nos hace creer que debemos encontrar a esa persona para ser personas completas. Pero…

Las relaciones saludables no se basan en la idea de complemento, sino en construir un vínculo centrado en el respeto, la comunicación, la igualdad y el apoyo mutuo.

Además, no necesitas a nadie para completar tu vida, ya sos una persona completa por vos misma.

Dicen que el amor todo lo puede, se dice que si amas a alguien todo en la relación debería ser soportable o solucionable. Pero… Esta idea puede llegar a justificar comportamientos abusivos o violentos, por ejemplo, pensar que si tu pareja te controla, te humilla, o te hace daño, es porque te ama demasiado. El amor nunca justifica el maltrato ni la violencia.

Dicen que el amor sucede a primera vista, es como un flechazo que te atraviesa y te hace enamorar al instante. Esta idea sobrevalora el aspecto físico de las personas como si fuera lo único que importa, pero… Esto lleva a idealizar cuerpos y formas de belleza que muchas veces responden a modos impuestos por la sociedad. Además, el amor no tiene una sola forma de empezar, no es lo mismo enamorarse de golpe que hacerlo poco a poco conociéndose, compartiendo momentos y construyendo confianza.

Dicen que el amor duele y los que se pelean se aman, pero…Pensar que sufrir o pelear es parte de una relación también puede llevar a justificar comportamientos abusivos.

El amor hace bien, es respetuoso y pone en acción los cuidados. Las peleas, los celos y las humillaciones, no son pruebas de cariño, son señales de que algo no está bien.

Estas son algunas recomendaciones, prácticas y estrategias que te pueden ayudar a construir vínculos más saludables y respetuosos:

-Valorar la autonomía personal. Cada persona tiene su propia identidad, deseos y proyectos; en una pareja es clave acompañar y apoyar, no absorber ni anular a la otra persona.

-Identificar los comportamientos abusivos, como el control, los celos, la humillación o la manipulación. Una pareja se basa en el bienestar de ambas personas.

-Afrontar los conflictos con diálogo y respeto. Siempre surgen desacuerdos en una relación, pero lo importante es cómo se resuelven. Es importante expresar lo que se siente y escuchar a la otra persona sin interrumpir ni descalificar.

-Buscar espacios seguros donde se puede hablar abiertamente sobre las relaciones y los problemas que surgen.

-Cuestionar los estereotipos de género, es decir, cuando dicen: los chicos tienen que ser de tal manera y las chicas tienen que ser de otra manera; porque limitan la expresión y la manera de relacionarse. Muchas veces perpetúan desigualdades entre las personas.

Nadie debería enfrentar situaciones de violencia o maltrato en soledad. Si vos o alguien que conocés está pasando por esto, es fundamental saber que hay recursos y personas que pueden ayudarte.

Podes llamar al 102, que es un servicio gratuito y confidencial que te orienta ante casos de riesgo o situaciones que afecten tus derechos.

Llamar al 144, línea de atención contención y asesoramiento, a personas en situación de violencia de género.

Llamar al 0 800 222 5462, que brinda atención a personas que requieran asistencia y/o derivación en salud mental. Es gratuita y funciona de lunes a viernes de 8 a 24 horas, y los fines de semana de 10 a 22 horas.

También los centros de salud o consultorios amigables para adolescentes pueden escuchar y orientar. Lo mismo sucede con profesionales de confianza como psicólogos o docentes que pueden acompañarte en este proceso.

Te dejamos con una pregunta para que sigas reflexionando o la compartas con otras personas, porque juntas y juntos podemos construir relaciones más igualitarias y respetuosas.

¿Cómo podrían las personas enfrentar un conflicto de pareja de manera respetuosa y sin violencia?



DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES