

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

campaña 25 de noviembre

CONTENIDO

- Qué se considera maltrato
- Grados de maltrato
- Cómo suele ser el agresor
- Cuándo las amenazas pasan de las palabras a la violencia física
- Por qué no acaba la violencia contra las mujeres
- Ideas incorrectas que solemos tener
- Ideas de las campañas realizadas, para reflexionar
- La violencia estructural

Se considera maltrato

Golpes, amenazas, insultos, gritos.

Prohibir salir de casa, aislar, no dejar decidir las cosas, castigos, exigencias de obediencia, dominar, retener. Las relaciones sexuales no queridas, embarazo no consentido, quitar los hijos.

Impedir el estudio, impedir el trabajo. Retener o limitar el dinero común injustamente, gastarse el dinero común.

Conductas de culpabilización.

Abuso psicológico

Todo lo relacionado con socabar la iniciativa o la voluntad; humillación, en privado o delante de otras personas, reirse de las opiniones o valores, como forma de control; amenazas encubiertas; hacer callar, hacer sentir vergüenza de ser o de existir; chantaje emocional.

Prácticas sociales con violencia sobre la mujer

Prostituir, recortar la libertad de la mujer —con normas, vestimentas, costumbres— en vez de enseñar a los varones el respeto y el control de los impulsos. Por ejemplo, la clitoridectomía / ablación, la infibulación, vendar los pies, tacones altos (la observación en algunos hospitales, nos indica que puede estar habiendo un tipo de lesión de pies —el 70% eran mujeres entre las personas que consultaban problemas con los pies— que está en relación con el uso de tacones de unos 6 cm en adelante), ir velada, pero también en nuestra cultura ciertas prendas que impiden el descanso corporal, agobian el cuerpo o limitan la comodidad, para la vida habitual, de entrada, y que guardan relación con una norma desfavorablemente discriminativa. También ofrecer modelos de identidad —corporal, psíquica o social, en función exclusivamente, de la erótica masculina o la conveniencia masculina. O una incidencia, específica sobre las mujeres, de modelos de corporalidad, sólo generados en el particular interés de los mercados de la moda.

Grados de maltrato

Moderado:

Empujar, agarrar, impedir.

Grave:

Arrancar pelo, dar patadas, pinchar, bofetadas.

Muy grave:

Pegar con objetos, ahogar, uso de armas, palos, navajas, violación, tortura...

¿Cómo suele ser el agresor?

- Una persona débil:

Le cuesta expresar lo que quiere (su violencia es su impotencia); o lo hace buscando dominio, para sentirse mejor consigo mismo; o necesita sentirse poderoso, para sentirse bien; o un hombre que no sabe pedir (lo vive como una rebaja en su orgullo); o que usa como estrategia: "no hay mejor defensa que un buen ataque".

- Un machista:

Se siente dueño o amo de la compañera, o de la familia, busca el control de la mujer o de la familia. No tolera las diferencias: de ideas, de sentimientos, de formas de hacer. No tolera que se ponga en duda su conducta, que se critique su comportamiento, sus valores o sus decisiones. Busca la subordinación de las mujeres: que queden por debajo de él, haciendo depender las conductas a su gusto o conveniencia de él.

- Un agresivo:

Por haber aprendido a ser agresivo en su comunidad o en su grupo de convivencia. Por intento de querer cortar la libertad de su compañera o simplemente imponer sus deseos ante las mujeres de su entorno, precisamente aprovechando la menor violencia de éstas o el temor que causa. Por orgulloso: niega sus errores o intenta esconderlos, imponiendo

su explicaciones. Entra en cólera, porque las cosas no son como él quiere. No soporta que le digan que no.

No quiere poner límites a su comportamiento o limitar y controlar sus emociones: la rebeldía o el desafío al otro, en vez del mutuo reconocimiento. Por venganza, debido a los celos infundados, o al odio o buscando devolver el daño que interpreta que se le hace (odio rencoroso y vengativo).

- Una mala persona:

No le importa hacer daño, o mentir, o incluso lo intenta justificar, quitando importancia, intentando hacer culpable a la otra persona, para evitar la responsabilidad por el daño que hace, y así librarse de la culpa ("bebo por tu culpa").

- Un enfermo:

Suelen tener comportamientos no normales en relación con otras cuestiones, en otros momentos de su vida, además de la conducta violenta. Representa un 10%.

Puede haber alcoholismo, y abuso de otras drogas. Hay tóxicos desinhibidores, que favorecen sentimientos o conductas, contenidos hasta ese momento; también sustancias/drogas que parecen incrementar las respuestas agresivas, con cuya disminución desciende el comportamiento, pero no sabemos si es debido sólo a la desaparición de la sustancia o si es que, en realidad, desaparece el consumo porque hay una situación amenazadora o gravemente inconveniente para el sujeto.

Sabemos que el alcohol quita la vergüenza, pero las mujeres cuando beben más de la cuenta, generalmente, no agreden: la violencia la crea la costumbre de los hombres de poder tratar mal a las mujeres, sin contención o sin sanción. No el alcohol. El alcohol y las drogas no hacen que los hombres "no violentos" se vuelvan violentos, nos dicen, y así lo observamos en nuestro trabajo.

A veces las mujeres reaccionan contra ese alcoholismo, protestando, criticándolo, en una cierta "guerra familiar", a la que los hombres reaccionan con maltrato para evitar reconocer que hacen mal.

Puede haber otros problemas, como pasa con los sentimientos persecutorios, en que la persona violenta cree que está siendo perjudicada y perseguida, sin razón alguna. Generalmente, con este tipo de problema mental y afectivo, las mujeres que lo padecen no suelen tener, hasta ahora, comportamientos agresivos.

¿Cuándo las amenazas, pasan a ser agresiones?

Del abuso o de las amenazas verbales, se suele pasar en la mayor parte de los casos (90%) a la violencia física.

En algunos estudios, en la mitad de los hombres que agreden, se observa que vuelven a ser violentos al cabo de un tiempo: la violencia en algunos casos sólo es una vez, en muchos casos se repite.

¿Por qué no se acaba la violencia contra las mujeres?

Porque falta respuesta social

- La sociedad se sigue basando en la desigualdad, en la subordinación de la mujer al varón y su autoridad sobre la mujer.

Hay tolerancia social, debido a la mentalidad machista

- La mujer y los hijos e hijas se consideran una propiedad del hombre "la famulus de los romanos= familia= conjunto de siervos y esclavos del señor". Y se pretende justificar así el control y dominio, buscando obediencia sin respeto a la libertad de la otra persona.
- Faltan medios sociales, una cultura de la autonomía personal; empleo efectivo, con remuneraciones justas para escapar de la dependencia económica y social del marido, padre hermanos, hijos, compañero, en los casos de Violencia.
- Falta una respuesta de los profesionales, jueces, policía, sanitarios, y del entorno de las mujeres afectadas, en el conocimiento o averiguación de estas forma de violencia, con rapidez, con protección, con determinación, con propuestas suficientes.

- Falta una respuesta de los hombres no machistas de nuestra sociedad, que no suelen plantearse este grave problema del machismo como algo de lo que tenemos que librarnos mujeres y hombres, ni el problema de la violencia de los hombres como algo a combatir personal y colectivamente.
- Falta una respuesta de las propias mujeres agredidas, en algunas ocasiones.

¿Por qué las propias mujeres no han podido responder mejor a esta forma de Violencia?

- El silencio de la víctima es un problema que retrasa las soluciones.
- La vergüenza, el miedo al juicio social, al empobrecimiento.
- O por la valoración personal o social como fracaso, al poner fin al matrimonio o la pareja emprendida frente a la expectativa de continuidad.
- El miedo a recibir más violencia si se habla de ello, o se denuncia, a sentirse indefensa, si no se tiene a dónde ir, o con qué dinero escapar, o qué futuro económico si se tienen hijas e hijos que cuidar, o no se tiene suficiente salud, o se han agotado ya las fuerzas y el ánimo, para cambiar de vida.
- Para adaptarse, a veces a la situación tan dura, la víctima deja fuera el juicio crítico, la capacidad de pensar —que es también la de buscar soluciones— para abandonar esa cárcel en que se ha convertido su propia mente. Es frecuente, en las mujeres, un tipo de amor romántico, aprendido en la sociedad, que pide ser entregada, sacrificada, callada, frente a la violencia o la amenaza de la violencia. Se ha aprendido a esperar, callar, justificar.
- También, influye, en estas situaciones de maltrato repetido, el deseo de cambiar al varón creyendo que realmente se va a poder conseguir, insistiendo en tratar de convencerle de que cambie, de educarle, como si fuera una criatura pequeña a la que poder corregir.
- El apego excesivo, no normal, evitando tener que pensar sobre los deseos del agresor de poder querer hacer daño siendo una la destinataria de esa agresión, cuando se presenta, en otros momentos, como “protector” o deseante.
- También dificulta la separación el perder el sentido de sí: como una forma de colonización. Suele haber una gran vigilancia hacia este hombre, a las otras personas, pero sin poder reconocer los propios deseos o sentimientos, dentro de una misma.
- La mujer que padece un acto de violencia o maltrato puede estar siendo forzada, en las situaciones amenazantes, a verse a sí misma sin valor, o como no digna de ser querida o incluso respetada.
A veces, hay un gran sentido de vacío que acompaña la vida, no hay continuidad entre pasado y presente, o no se ha tenido otra convivencia con otra persona que no sea el agresor.
Ahí es donde el agresor consigue más control o manipulación con la víctima.
- Se puede sentir continuamente desvalimiento, creyendo que, en cualquier momento, estará ahí el peligro, aunque todavía se pueda evitar que ocurra, pues aún no ha pasado, estando continuamente en un estado de terror sin nombre, angustia ante la posibilidad de que pase lo que aún no ha pasado. Y, tal vez, se pueda hacer algo para que no pase.
- Hay quien tiene fallos en la construcción del sentimiento de seguridad, no consiguiendo calmar el temor, la angustia, la “rumia” obsesiva, sin poder pensar —que es lo que realmente nos ayuda de forma realista a encontrar una solución—. Se dispara, también, la necesidad de protección, sólo ante la idea de lo que puede pasar, sin contención reflexiva, ni confianza en los recursos que podemos disponer.
- Es posible, también, la identificación con el agresor. Las personas cuando nos sentimos intranquilas, por una amenaza que nos parece insalvable, podemos sentir con el agresor lo que él nos empuja a sentir, con la esperanza de sobrevivir: nos convertimos precisamente en lo que el atacante espera de nosotras, bien en cuanto a nuestra conducta, a nuestras opiniones, o a nuestras emociones. Por ejemplo: cuando nos quedamos “heladas” por el tono de enfado cuando nos riñen. Como los animales que cambian de color con el mundo que nos rodea, dejamos de ser nosotras mismas, para ser lo que quieren que seamos.

Supone entonces tener, probablemente, un comportamiento —sin pensarlo— con el que intentamos adivinar cada uno de los deseos del maltratador: satisfacerlos y olvidarse de una misma.

Así pues: Sometimiento, mentalmente, al atacante. Adivinar los deseos del agresor: qué estará pensando, qué me va a decir (anticiparnos). Hacer lo que sentimos que nos salvará: anularnos.

- Hay otro mecanismo dentro de nosotras mismas, que es frecuente su uso para intentar resolver una situación que tenga tantas cosas buenas como malas: pensar en las buenas dejando a un lado —no pensando— desactivando afectivamente, las malas. La escisión o separación. Separar, dejar fuera, incluso inconscientemente, de nuestra cabeza o en nuestro corazón, lo que nos disgusta y ver sólo una parte. Esto conlleva una imagen del agresor simplificada, pero nos permite la “ilusión” de un intercambio posible. Es un error.
- El altruismo patológico/excesivo. El placer no conflictivo de procurar el beneficio y el bienestar de la otra persona es un sentimiento sano —como la generosidad— pero deja de serlo cuando renunciamos a la capacidad de ocuparnos de nosotras mismas, sin prestar suficiente atención a nuestras necesidades, puesto que no se trata nunca de sacrificar “una vida a costa de otra”.

Hay un altruismo inducido cuando una se siente explotada, empujada, conducida, sin desearlo, a hacer un sacrificio que no lo habría querido hacer nunca.

Ideas incorrectas sobre este tipo de Violencia

- Que no es importante
- Que igual sólo será de vez en cuando
- Que sólo se da en algunos tipos de familia
- Que la solución es irrompe la convivencia y ya está!
- Que es mejor que no intervengan los demás
- Que es el alcohol el culpable
- Que sólo es una pérdida de control
- Que si no es violencia física no es importante

Aunque no haya violencia física, hay que cuidar la comunicación

- Es muy importante. En una relación la comunicación es violenta si lo dicho y lo no dicho tiende a borrar el ser, si como mujer me siento anulada como ser autónomo, con maneras propias de sentir, de pensar, de querer y de decidir. Reflexionemos sobre ello.

Ideas que han aparecido en algunas campañas, otros años:

- Toda violencia contra otra mujer, me agrede también a mí (nos perjudica a todas). Todas a una!
- Distánciate. Distánciale. Que no se meta el miedo en el cuerpo.
- La cólera crea adicción. (Afectivamente, la respuesta agresiva genera un placer).
- El machismo perjudica seriamente la salud de todos.
- Un violento es:
 - Un orgulloso machista
 - Un débil orgulloso
 - Un débil posesivo
 - Un posesivo machista
 - Un dependiente posesivo

Un varón tendrá que aprender:

- Una nueva forma de ser afirmativo.
- A contactar con sus emociones.
- A expresar necesidades.
- A relajarse.
- A controlar la cólera/ a aguantarse.
- A ponerse en el lugar de una mujer.
- A aprender de una mujer.
- A cuestionar sus afirmaciones.
- A aceptar los fallos y no culpar a otras personas.
- A revisar el machismo.

Ya que el problema de la violencia sexista es un problema de los hombres que padecemos las mujeres.

Violencia estructural:

Aquellas normas funcionamientos y demás formas de vida, establecidos socialmente, sucesivamente, a lo largo del tiempo, que hoy en día limitan o perjudican de forma muy importante la vida de las mujeres.

- Por el derecho a la integridad personal y sexual, y a la propia vida.
- Por la autonomía frente a la dependencia.
- Por el derecho a ser respetada, por ser mujer.
- Por el derecho a compartir la autoridad en el aula, en la calle, en casa, en la sociedad.
- Por el derecho a compartir juegos, deportes, en la infancia y trabajos en la vida joven y adulta, en igualdad con los varones.
- Por las ventajas de la capacitación para el empleo y la formación, en las niñas y jóvenes.
- Por el crecimiento personal y el acceso a un empleo digno, frente al aislamiento.
- Por la no dedicación exclusiva a la crianza al hogar o a la pareja, por la pérdida personal y social que puede conllevar. Por la transmisión del apellido materno.
- Por el derecho a compartir con los varones y con toda la sociedad, la educación, el cuidado a las personas enfermas, mayores o con alguna incapacidad.
- Por el derecho a repartir las tareas domésticas.
- Por la no subordinación en las prácticas sexuales.
- Por la confidencia frente al secreto, en las agresiones.
- Por los beneficios que puede aportar el agruparse: ni una mujer sintiéndose sola.

**25 de noviembre. Bilbao. Comisión de Mujer y salud.
OSALDE. Asociación por el Derecho a la Salud.
www.osalde.org**

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA

azaroaren 25eko kanpaina

EDUKIA

- Zer hartzen dugun tratu txartzat
- Tratu txarraren mailak
- Nolakoa izan ohi den erasotzailea
- Mehatxuak hitz izatetik biolentzia fisiko izatera pasatzen direnean
- Zergatik ez den amaitzen emakumeen kontrako indarkeria
- Eduki ohi ditugun ideia okerrak
- Egindako kanpainen ideiak, hausnarketa egiteko
- Egiturazko biolentzia

Tratu txartzat hartzen ditugu

Kolpeak, mehatxuak, irainak, zigorrak, obeditzeko aginduak, oihuak.

Etiketarik irteera debekatzea, isolatzea, erabakirik hartzen ez uztea, menperatzea, atxikitzea.

Desio ez diren harreman sexualak, haurdunaldia ez onartzea, seme-alabak kentzea, ikasketak ukatzea, lanik egiten ez uztea, bion dirua bidegabeki gorde edo mugatzea, bion dirua gastatzea, errudun sentiarazteko jarrerak...

Abusu psikologikoa

Ekimena edo borondatea murriztearekin erlacionatutako guztia, umilazioa bakarka edo besteen aurrean, iritzi edo balioetaz barre egitea, kontrola hartzeko modu bezala, ezkutuko mehatxuak, isilaraztea, izate soilaren lotsa sentiaraztea, txantaje emozionala...

Emakumearekiko biolentzia barne daukaten jarduera sozialak

Prostituzioa, emakumearen askatasuna mugatzea —arau, arropa, ohitura bidez—, gizonezkoei errespetatzen eta euren burua kontrolatzen irakatsi beharrean. Adibidez, clitoridectomia/ablazioa, infibulazioa, oinak bendatzea, takoi altuak (ospitaletako esperientziak adierazten digu egon daitekeela oinetako lesio bat —hori kontsultatzen duten %70 emakumeak dira—, 6 cm inguruko takoiak erabiltzeagatik sortzen dena), beloa eramatea... Gorputz, adimen —edo gizarte— identitate ereduak eskaintzea, gizonen komenientziaren arabera edo emakumeengan eragiten duen gertakari bat, gorputzaren ereduena, modaren merkatuen interesen arabera sortua.

Tratu txarraren mailak

Moderatua:

bultzatzea, heldzea, eragozteak.

Larria:

Ilea errotik ateratzea, ostikoak ematea, ziztatzea, zaplaztekoak ematea.

Oso larria:

Objektuekin jotzea, itotzea, armak erabiltzea, makilak, labanak, bortxaketa...

Nolakoa izan ohi da erasotzailea?

• Pertsona ahula:

nahi duena adieraztea kostatzen zaio, edo mendekotasuna bilatuz adierazten du, bere buruarekin hobeto sentitzeko, edo boteretsu sentitu behar du, ondo sentitzeko, edo eskatzen ez dakien gizona, edo estrategia hau erabiltzen duena: "defentsarik onena eraso da".

• Matxista:

Bikotekidearen edo familiaren jabe dela uste du, eurekiko kontrola bilatzen du. Ez ditu desberdintasunak onartzen: ideiak, sentimenduak, egiteko moduak. Ez du onartzen bere jarrera zalantzan jartzea, bere portaera, balioak edo erabakiak kritikatzeko... Emakumeak menderatu nahi ditu: bere azpitik jarri nahi ditu, bere gustu edo komenientzien arabera.

• Oldarkorra:

Bere familian edo komunitatean oldarkorra izaten ikasteagatik. Bere bikotekidearen edo familiako emakumeen askatasuna mugatzen saiatzeagatik, horien ahulezia edo eragiten duen beldurra aprobetxatuz... Harroa izateagatik: bere akatsak ukatzen ditu edo ezkututzen saiatzen da, bere azalpenak inposatuz. Sutan jartzen da, gauzak ez direlako berak nahi modukoak... Ez du ezetz jasaten.

Ez du bere portaera mugatu nahi edo bere emoziorik kontrolatu nahi. Mendekuagatik, arrazoirik gabe jeloskor egoteagatik edo gorrotoa sentitzeagatik edo bere esanetan egiten zaion mina bueltatzeagatik.

- **Pertsona txarra:**

Ez zaio minik egitea inporta,edo gezurrak esatea, edo justifikatzen saiatzen da, garrantzia kenduz; errudun sentiarazten saiatuz, eragiten duen minaren erantzukizuna saihesteko, eta horrela erruaz libratzeko,“zure erruz oihukatzen dizut”.

- **Gaixo bat:**

Beste egoera batzuetan ere ez daukate portaera normala, indarkeriaz gain. Alkoholismoa egon daiteke, edo beste droga batzuk gehiegi erabiltzea. Beste arazo batzuk, buruko gaixotasunekin gertatzen den bezala, erasotzaileak uste duenean bere ingurukoek kalte egin nahi diotela. Orokorrean, buruko eta afektibitate arazo horretan, emakumeek ez dute indarkeriaz jokatzeko.

Mehatxuak eraso bihurtzen direnean?

Abusu edo hitzeko mehatxuetatik, kasu gehienetan —%90—, indarkeria fisikora pasatzen da. Ikerketa batzuetan ikusten denez, erasotzen duten gizonen erdiak berriro erasotzen du denbora batera... Kasu batzuetan, Indarkeria behin bakarrik ematen da, beste kasu askotan errepikatu egiten da.

Zergatik ez da amaitzen emakumeen kontrako indarkeria?

Erantzun soziala falta delako

- Gizartea desberdintasunean oinarritzen delako oraindik, gizonaren nagusitasunean eta emakumearekiko duen autoritatean.

Gizarteak onartu egiten du, pentsamolde matxista dela eta:

- Emakumea eta seme-alabak gizonaren jabegotzat jotzen dira “erromatarren famulus = familia = nagusiaren zerbitzari eta esklaboak”, eta horrela, kontrola eta domeinua justifikatu nahi dira, obediencia bilatuz eta askatasuna errespetatuz.

Gizarte baliabideak falta dira

- Esaterako, indarkeria kasuetan senar, aita, neba, bikotekide eta abarren dependentzia ekonomikotik ihes egin ahal izateko harrera etxeak, dirulaguntzak.

Epaile, erizainak, eta polizia erantzun arina behar da, eta babesa

Gure gizarteko gizon ez matxisten erantzuna behar da

Indarkeria jasaten duten emakumeen erantzuna behar da

Zergatik emakumeek ezin diote Indarkeria mota honi erantzun?

- Biktimaren isiltasuna konponbideak atzeratzen dituen arazoa da.
- Lotsa, gizarteak epaitzearen beldurra, pobretzearena, edo harremana amaitzeagatiko porrotaren balorazioa sozial eta pertsonala.
- Horretaz hitz egitekotan edo salatze kotan indarkeria gehiago sufritzearen beldurra, edo babesgabe sentitzearena.
- Ez badaukazu nora joan, ihes egiteko dirurik edo etorkizun ekonomikorik seme-alabak aurrera ateratzeko, edo ez badaukazu osasun nahikorik, edo bizitzaz aldatzeko indarrak agortu bazaizkizu.
- Egoera hain gogorrera egokitzeko, biktimak alde batera uzten du zentzu kritikoa, pentsatzeko —konponbideak aurkitzeko— gaitasuna, bere burua den kartzela hori uzteko.
- Batzutan, badago emakumeengan maitasun erromantiko mota bat, gizarteak irakatsia, indarkeriaren edo mehatxuaren aurrean sakrifikatu eta isilik egotea eskatzen diona. Itxaron, isildu, justifikatu...
- Beste batzutan, gizona aldatzeko desioa da, benetan lortuko duela sinistuz... aldatzeko konbentzitzen saiatuz, hezten saiatuz, zuzendu daitekeen umea balitz bezala...

- Ohikoa da alkoholarengatik dela esatea: Badakigu alkoholak lotsa kentzen duela, baina emakumeek, gehiegi edaten dutenean, ez dute erasotzen: Indarkeria emakumeak txarto tratatzen dituzten gizonen ohiturak sortzen du, ez alkoholak... **Alkoholak eta drogek ez dituzte gizon "ez oldakorrak" oldakor bihurtzen.** Batzutan, emakumeek alkoholismo horren kontra erreakzionatzen dute, kritikatu, eta "familiako gerra" sortuz. Orduan, tratu txarrak hasten dira gizonaren aldetik, bere hutsa estaltzeko.
- Gehiegizko atxikimendua, ez normala erasotzaileak mina egin nahi digula pentsatzea ekiditen da, beste batzuetan "babesle" bezala ikusten baita...
- Norberaren zentzua galtzea: Kolonizazio modu bat da. Gizon horrekiko oso adi egoten da, eta beste pertsonetikiko, baina desio edo sentimendu propioak antzeman gabe, mehatxu egoeretan.
- Tratu txarrak jasotzen dituen emakume bat bere burua adorerik gabe ikustera derrigortuta sentitzen da, edo maitasuna edo errespetua jasotzeko duina ez dela.
- Batzutan, bizitzan hutsik sentitzen da, ez dago jarraitasunik iragana eta orainaren artean, edo ez da erasotzailea ez den beste batekin bizi izan. Orduan, erasotzaileak biktimarekiko kontrola eta manipulazioa lortzen ditu.
- Babesgabe sentitu daiteke etengabe, edozein unetan arriskua hor egongo dela uste du, oraindik ere ekidin daitekeen arren, oraindik ez baita gertatu... beti dago izenik gabeko beldur egoera batean, gertatu daitekeenaren angustia, oraindik gertatu ez dena eta beharbada ekidin daitekeena.
- Batzuek ez dute segurtasun sentimendua ondo eraikitzen, ez dute lasaitasuna lortzen eta angustiarekin jarraitzen dute, babes beharrez, gertatu daitekeenaren ideia horren aurrean.
- Posible da, baita ere, erasotzailearekin identifikatzea: Mehatxu gaindiezin batengatik lasai ez gaudenean, erasotzaileak sentiarazi nahi diguna sentitu ahal dugu, bizirauteko itxaropenarekin: Erasotzaileak gugandik espero duen hori izatera heltzen gara, bai gure portaerari dagokionez, baita gure iritzi edo emozioei dagokienez ere. Esaterako: Errieta diguten doinuagatik "harrituta" geratzen garenean.

Inguruan duenaren arabera kolorez aldatzen den animalia bezala, gu geu izateari uzten diogu, eurek nahi dutena izateko. Orduan, pentsatu gabe, erasotzailearen desioetako bakoitza asmatzen saiatuko gara, bera asetzen saiatu eta geure buruaz ahaztu. Beraz: Erasotzailea mentalki menderatzea. Bere desioak asmatzea: zertan pentsatzen dagoen, zer esango didan, aurrea hartzea. Salbatuko gaituena egingo dugu: gure burua anulatu.

- Badaukagu beste barne mekanismo bat, gure barruan, egoera bat konpontzeko erabili ohi dena. Gauza on beste gauza txar izan ditzala: gauza onetan pentsatzea, txarrak alde batera utzita. zatiketa = banaketa, deitzen da. Gustatzen ez zaiguna gure buruan edo gure bihotzean banatzea, eta alde bat bakarrik ikustea... Horrek erasotzailearen irudi sinplifikatu batera garamatza, baina aldaketa posible baten "ilusioa" izateko aukera ematen digu.
- Altruismo patologikoa: Beste pertsonaren onura eta ongizatea lortzen saiatzearen plazera sentimendu sana da -eskuzabaltasuna bezala- baina sana izateari uzten dio geure buruaz arduratzeari uko egiten diogunean, gure beharrezane behar besteko garrantzia eman gabe. Kontua ez da "norbere bizitza beste batengatik ematea". Eragindako altruismoa ematen da emakumea esplotatuta sentitzen denean, inoiz egingo ez zukeen sakrifizio bat egitera bultzatuta.

Biolentzia mota honi buruzko ideia okerrak

- Ez dela garrantzitsua
- Beharbada noizean behin bakarrik izango dela
- Familia mota batzuetan soilik ematen dela
- Elkarbizitza apurtuta, konponduta dagoela
- Hobe dela besteek ez esku hartzea
- Alkohola dela erruduna
- Kontrola galtzea baino ez dela
- Biolentzia fisikoa ez bada ez dela garrantzitsua

Komunikazioa oso inportantea da

- Eta harreman batean, komunikazioa biolentzia da esandakoak eta ez esandakoak izaera ezabatzen badu, emakumea izaki independente bezala anulatuta sentitzen bada, gezurrak esateko, pentsatzeko, maitatzeko eta erabakiak hartzeko gaitasuna kenduz. Horri buruzko hausnarketak.

Kanpaina batzuetan agertu diren ideiak:

- Beste emakume batek jasaten dituen erasoak niri egindakoak ere badira (denok kaltetzen gaitu). Denok bat!
- Jarri bien arteko distantzia. Ez utzi beldurrari barruraino sartzen.
- Haserreak adikzioa sortzen du.
- Matxismoak gure osasuna kaltetzen du... guztiona.
- Gizon oldarkor bat horrelakoa da:
 - Harro matxista bat
 - Harro ahul bat
 - Ahul posesibo bat
 - Matxista posesibo bat
 - Mendeko posesibo bat

Gizonak hau ikasi beharko du:

- Baieztatzeko beste modu bat.
- Bere emozioekin kontaktuan jartzen.
- Beharrianak adierazten
- Erlaxatzen.
- Haserrea kontrolatzen.
- Emakumearen lekuan jartzen.
- Emakumearengandik ikasten.
- Bere baieztapenak zalantzan jartzen.
- Akatsak onartzen eta beste pertsoneri errurik ez botatzen.
- Matxismoa birplanteatzen.

Indarkeria sexistaren arazoa gizonen arazoa da, baina emakumeok pairatzen dugu.

Egiturazko biolentzia:

Denboran gizartean ezarri diren arau, funtzionamendu eta bestelako bizimoduak, gaur egun emakumeen bizitza mugatu edo kaltetzen dutenak.

- Integritate pertsonal eta sexualaren eskubidearen alde, eta bizitzaren alde.
- Errespetuagatik, emakume izateagatik.
- Neskatilak eta neska gazteak lanerako eta prestakuntzarako gaitzearen alde.
- Gizonekiko berdintasuna: umetan jolasak eta kirolak eta nagusitan lanak elkarbanatzearen alde.
- Etxeaz, umeak hezteaz eta bikotekideaz gaindiko ardurak edukitzearen alde.
- Hezkuntza eta gaixoen edo nagusien zainketa gizonekin elkarbanatzearen alde.
- Taldeak osatzeak ekarri ahal dituen onurengatik: emakumeak ez dira bakarrik sentituko.
- Konfidentzia sekretuaren aurrean, erasoetan.
- Sexuan menderatua ez izateko.
- Ikasgelan, etxean, gizartean... autoritatea elkarbanatzearen alde.
- Etxeko lanak elkarbanatzearen alde.
- Amaren abizena ematearen alde.
- Autonomiaren alde.
- Hazkunde pertsonalaren eta lan duin baten alde, isolamenduaren aurrean.

Azaroaren 25eko. Bilbao. Emakume ta Osasuna.

OSALDE

www.osalde.org