

MUJERES AISLADAS, MUJERES VIOLENTADAS...

DRA. MARIELOS HERNÁNDEZ N.
Psicóloga Clínica

Muchas veces escuchamos a mujeres, adultas, contando como su esposo o compañero no le brinda permiso para visitar a su familia, asistir a alguna festividad e inclusive hacer algún mandado. Llama la atención que haya una figura de tantísima autoridad como para determinarle hasta sus movimientos, pero más aún la realidad de que estas mujeres muchas veces no perciban que existe una forma distinta de relacionarse. Pues de hecho una esperaría que la posibilidad sea que los integrantes de la pareja muestren interés por lo que hace su compañero o compañera, pero desde una posición más de afecto que de control.

La violencia intrafamiliar se caracteriza por la estrategia de aislar para invalidar cualquier intento de cambiar su propuesta de total control. Cuando una mujer se ve obligada, incluso por miedo, a no salir de su hogar, no hablar con su familia, evitar a sus amigas, en síntesis está entrando en esta dinámica donde su rol es obedecer y someterse so pena de ser golpeada y humillada.

El control y la agresividad no tienen nada que ver con el amor. El amor es sinónimo de respeto, de interés por la felicidad mutua, por la escucha atenta de lo que piensa la otra persona. Aún cuando puedan darse desacuerdos, estos no im-

plican un castigo, debería implicar tolerancia y comprensión.

Se puede caer en el error de pensar que no existen alternativas cuando la vida de pareja se ha desarrollado dentro de parámetros que se asocian con el control, el miedo y los celos. Sin embargo siempre hay opciones de mejorar, de reposicionarnos respecto a nuestra vida.

Un primer paso podría ser preguntarnos qué tan felices somos con nuestra realidad. Luego podríamos preguntarnos respecto a quienes conocen nuestra realidad y con quien podemos contar para que apoye nuestras decisiones o al menos que escuche con respeto nuestras preocupaciones.

Es así como podríamos incluir también acercarnos a asesoría legal para reconocer nuestros derechos y empezar a percibirnos como personas con derechos y con posibilidades de mejorar nuestra vida.

Nunca es tarde para hacer cambios y hacer un cambio no implica que una tenga que obligarse a hacer lo que no desee, sino esforzarse para cambiar a nuestro ritmo y acompañándonos frente a algo donde la soledad y el aislamiento no ayuda para nada. Más bien nos debilita y nos achica la visión de lo que podría ser nuestra vida.

**Consultorio Privado
de Psicología, citas al
cel. 8366-9634. San Pedro
de Montes de Oca.**