

# Justicia y Tribunales suite101®

Algo hay que hacer frente a la violencia, de otro modo, nos convertimos en cómplices.

## ¿Qué hacer?

Los estudios al respecto señalan que si una persona es testigo directo o indirecto de violencia doméstica lo que hay que hacer es:

1. Creer. Es devastador para una víctima que cuando logra superar sus miedos y traumas y se atreve a hablar no le crean.
2. Hacer que la víctima sepa que no es culpable del abuso. Una de las consecuencias de la agresión es que las víctimas de algún modo llegan a creer que lo que sucede en sus vidas es por su culpa o se convierten en codependientes. A veces este mensaje es alimentado en su mente por el mismo agresor o por las personas que le rodean.
3. Tomarse tiempo para hablar con la persona abusada, en privado. Una víctima de violencia necesita tiempo para contar su historia en su forma, a su tiempo y a su propio ritmo. El atreverse a hablar es un paso monumental para quienes son víctimas de violencia doméstica. La vergüenza, la negación, el sentimiento de culpa y fracaso inmovilizan para atreverse a hablar. Por eso se recomienda escuchar con una actitud receptiva y con empatía.
4. Ayudarle con cuidado a hacer planes a futuro. Muchos asesinatos y agresiones invalidantes podrían haberse evitado si tan sólo se hubiese ayudado a las víctimas a hacer planes para huir de dicha situación a tiempo. Se necesita apoyo para tomar decisiones que impliquen denuncia o búsqueda de alternativas. Muchas víctimas están tan afectadas por diversas situaciones, como el Síndrome de Estocolmo, que no solicitan ayudar por sí mismas.
5. Validar sus sentimientos. La víctima puede sentirse lastimada, enojada, asustada, avergonzada o atrapada. Incluso, manifestar sentimientos encontrados de rechazo y aprecio hacia el abusador. Intentar moralizar o tratar de convencer a la víctima para que cambie de actitud es pérdida de tiempo. Necesita expresar sus emociones, es parte de su sanidad.
6. Llamar a la policía. La agresión es un crimen. Llamar a esta conducta “enfermedad”, “descontrol” o “un momento de enfado” es simplemente no entender. La violencia intrafamiliar es una conducta criminal.
7. Proveer información acerca de recursos locales. Algún número para emergencias o crisis familiares. No se puede esperar que la víctima lo haga, parte de su síndrome es que no va a buscar ayuda por sí misma.
8. Ofrecer ayuda. Esta puede consistir en guardarle algún bien seguro, o documentos, dinero, o alguna maleta con ropas, o algún código de identificación que la víctima podría usar en caso de tener que llamar a la policía o buscar su colaboración. Los golpeadores son impredecibles. No hay razón para su agresión. En el momento menos pensado se desata su furia incontrolable y nada los detiene. Tener un plan preestablecido con apoyo de amigos o familiares en muchos caso no sólo podría salvar una vida, sino que es parte de la ayuda que la víctima necesita para poder salir del ciclo de violencia en el que está inmersa.
9. Proteger. Si la víctima está pensando en dejar al agresor es cuando más riesgo corre. L. Walker y J. R. Meloy, en un artículo titulado “*Stalking and domestic violence*”, muestran que “*la mujer golpeada corre mayor riesgo de ser lastimada más seriamente o de ser asesinada cuando intenta terminar la relación*”. Por lo tanto, lo que la víctima necesita en ese momento es protección.

## **Conclusión**

Nunca es fácil tratar el tema de la violencia doméstica. En muchos casos, es una verdadera odisea saber qué hacer.

Al menos estos conceptos pueden ayudar a tener una visión más clara de las decisiones que hay que tomar para ayudar.

Una víctima de violencia necesita ayuda, de otro modo habría salido por sí misma de esa situación. Es un deber social hacer algo, de otro modo nos convertimos en cómplices de un delito.

<http://suite101.net/article/como-ayudar-a-una-victima-de-violencia-domestica-a8578>