

Un Llamado para Ver y Responder a la Crisis de Violencia Doméstica y de Pareja Íntima

Rev. Courtney Armento, coautora de GA-1928
Julio de 2020

Hemos vivido un panorama social difícil, conocido como pandemia. Esta pandemia, conocida como el nuevo coronavirus, ha cobrado más de 138.000 vidas sólo en los Estados Unidos. En todo el mundo, el virus ha cobrado más de medio millón de vidas. Estos números son asombrosos y desgarradores. Uno de los métodos para reducir la propagación del virus fue el mandato de refugiarse en lugar. El mundo, en diferentes fases, hizo precisamente eso — refugiarse en su lugar— para aplanar la curva del virus.

Para algunos, era difícil permanecer aislados sin una interconexión personal con otros. Muchos perdieron sus trabajos, las escuelas cerraron y la gente comenzó a experimentar depresión, ansiedad y una miríada de expresiones de problemas de salud mental. Nuestras vidas durante este tiempo de distanciamiento social se volvieron virtuales.

El nuevo Coronavirus es una amenaza invisible que es muy real. No podemos ver el virus y, como no podemos verlo, algunos creen que la amenaza ha desaparecido o se ha reducido considerablemente. Relaciono esta invisibilidad con la crisis de salud pública de la violencia doméstica. En 1996, los Centros para el Control de Enfermedades y la Asamblea Mundial de la Salud [llamaron a la violencia doméstica una "crisis de salud pública"](#). Muchos consideran la violencia doméstica, una amenaza que ocurre en otro lugar, ya que también es una amenaza invisible. La violencia doméstica es la crisis de salud pública que es oculta a la vista.

El *Guardian*, un medio de comunicación con sede en el Reino Unido, informó que [los asesinatos por violencia doméstica aumentaron a más del doble durante el período de refugio en el hogar](#). También informaron: “Las llamadas a las líneas de ayuda para casos de violencia doméstica han aumentado en un 120 por ciento, mientras que el tráfico a sus sitios web se triplica. Existe una demanda sin precedentes de lugares de refugio. Los niños también son más vulnerables que nunca.”

De manera similar, *The Huffington Post* informó que [los senadores estadounidenses estaban presionando para priorizar a los sobrevivientes de violencia doméstica en los proyectos de ley de rescate de COVID-19](#). Este impulso hacia los sobrevivientes fue una reacción al aumento de los casos de violencia doméstica durante la pandemia. Los defensores también advirtieron que "el número real de casos [de violencia doméstica] es probablemente mucho mayor, ya que la mayoría de las víctimas no pueden denunciar o buscar ayuda cuando están atrapadas en casa con su abusador.”

La violencia es parte de nuestra cultura normativa colectiva. La aceptamos en películas y música. Nos adormece un inquietante consuelo con la violencia, incluso la esperamos en algunos contextos. Hemos sido programados subconscientemente, que la violencia encaja en

algunas áreas de nuestras vidas y que incluso está justificada. Como resultado, algunos viven con la experiencia diaria o semanal de la violencia en espacios íntimos, ya que el resto del mundo cree que no está sucediendo en sus comunidades.

El mandato de refugiarse en el lugar, junto con la catastrófica pérdida de empleo y la repentina necesidad de educar en casa, significó que aquellos que vivían en hogares abusivos ahora se vieron obligados a aislarse con su abusador sin salida o respiro de ellos. Las tensiones aumentaron a medida que se intensificaron las cargas financieras; la ansiedad y la irritación aumentaron a medida que las personas que generalmente tenían alguna otra salida, como hacer ejercicio o pasar tiempo con otras personas, se encerraban repentinamente.

¿Cómo se salva uno del terrorismo en su propia casa? Desescalar podría ser una metodología útil según el nivel de abuso al que uno esté expuesto. Si una persona está lidiando con un individuo muy violento, la única solución real es diseñar una estrategia para un escape seguro. “Seguro” es la palabra operativa. Los refugios pueden ayudar en la planificación de la seguridad. Si la vida de una persona está en peligro, es imperativo que se considere a sí misma, a sus hijos y a las mascotas como los elementos más importantes para llevarse de casa. Un refugio puede brindar asistencia para recuperar registros vitales como certificados de nacimiento y licencias de conducir.

Cuando irse no es una opción, es bueno conocer algunos métodos para navegar el ciclo de violencia. Hay tres experiencias muy reales que pueden hacer que un abusador arremeta. Cualquier sentimiento de vergüenza, rechazo o celos puede hacer que una persona abusiva se enfurezca. Es importante comprender que el abuso es una elección y no la incapacidad de controlar la ira o la ira de uno.

A menudo, no hay ninguna advertencia cuando un abusador se siente menospreciado. Sin embargo, tener en cuenta estos factores desencadenantes comunes puede ayudar a uno a alejarse de las minas que generalmente causan una erupción. Por favor, sepa que no estoy cambiando la culpa e insinuando que la víctima es la causa de la violencia en su contra. Ese nunca es el caso.

A menudo los abusadores culpan, acusan, controlan e intimidan a otros y tratar de razonar con ellos o negociar con ellos es inútil. A continuación, se ofrecen algunos consejos para reducir el escalamiento:

- Trate de mantener la calma y ofrecer un tono y un lenguaje corporal no amenazantes
- No se enfrente a los gritos con los gritos
- Recuerde respirar, las personas suelen contener la respiración cuando el miedo se apodera
- Trate de ser agradable aunque sea retante
- Trate de mantener una distancia segura del abusador
- Después, uno debe nutrirse a sí mismo y envolverse en el amor propio, y la autocompasión.

- A menudo, las personas que viven en situaciones de abuso también viven con PTSD y trauma, es útil encontrar un terapeuta, meditaciones o prácticas de yoga para ayudar a procesar el trauma.

Es importante señalar que el ciclo de abuso se repite. Nunca es una ocurrencia única, a pesar de que un abusador prometerá que lo es y posiblemente se disculpará por el comportamiento abusivo. Cerrar todo contacto con el abusador es la mejor manera de vivir en un espacio desescalado.

Mi trabajo se ha centrado en el clero durante muchos años. Si usted es un miembro del clero que busca información adicional sobre la violencia doméstica o está interesado en recibir capacitación, visite www.tethered1.org o mi [página de Instagram](#) para obtener más información.

Además, si está interesado en la capacitación del clero para descubrir cómo responder apropiadamente a una persona que puede estar sufriendo abuso, aquí hay un recurso y una presentación que he dado sobre la violencia doméstica y cómo ser un [respondedor sensible](#).

Por último, si usted o alguien que conoce se encuentra actualmente en una situación de violencia doméstica y está buscando apoyo, llame a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233. Si prefiere chatear, visite <https://www.thehotline.org/> para conocer las opciones de chat en vivo. Si se encuentra en peligro inmediato, llame al 911.

Courtney Armento está impulsada a inspirar el poder de la comunidad para crear un cambio sistémico. En ese sentido, fue coautora de la resolución [GA-1928](#), Un Llamado para Ver y Responder a la Crisis de Violencia Doméstica y de Pareja Íntima. Esta resolución es un llamado a la acción para toda la iglesia en torno a la educación, apoyo y reducción de la violencia en todos los niveles de la iglesia y la comunidad. Actualmente, debido a la naturaleza subversiva del abuso, los líderes no creen que el abuso esté ocurriendo en sus comunidades. Courtney está intencionalmente Desilenciando la Violencia Doméstica con su plan de estudios de capacitación para el clero. Courtney se graduó de la Escuela de Teología de Claremont con su Maestría en Divinidad y obtuvo un certificado de Intervención de Crisis de Violencia Doméstica de 40 horas, Illinois en 2018. Actualmente es la Pastora de la Primera Iglesia Cristiana de Antelope Valley, en Lancaster, California.

Como ministerio general de servicios sociales y de salud de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo), la Asociación Nacional de Benevolencia se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales y una variedad de proveedores de servicios sociales y de salud relacionados con los Discípulos para crear comunidades de compasión y cuidado. Fundada en 1887 por seis mujeres que respondían a las necesidades de su tiempo, durante más de 130 años la NBA ha continuado sirviendo a "los más pequeños de estos". Obtenga más información en www.nbacades.org.

