

La Respuesta Asertiva para el ‘Mamacita’

Las opciones van mas alla de la “Ley del Hielo”

Por Lauren R. Taylor

Especial para el Washington Post

Cualquier mujer que ha caminado en las calles de una ciudad ha escuchado los abucheos, ruidos de besos y silbidos que se hacen pasar por “cumplidos”.

La mayoría, de las mujeres tratan de ignorar el acoso callejero. Algunas contraatacan con obscenidades. Cualquiera que sea su forma de responder, la mayoría, de las mujeres sienten miedo, enojo y humillación. Especialmente para muchas mujeres jóvenes que viven en la ciudad y caminan o usan el transporte público, el acoso es un agobio diario y una amenaza. Intentando reducir su vulnerabilidad, muchas mujeres cambian sus rutas, la forma en que se visten y más, acomodando así la intimidación de los acosadores.

Yo enseño clases de auto-defensa, y mis estudiantes me hablan de la molestia, el miedo y el enojo que el acoso callejero los hace sentir. Pero cuando hablamos de estrategias para hacerle frente ellos me preguntan: “¿No puedo simplemente ignorarlo?”

Si, si puedes. A veces, ignorarlo es la opción mas inteligente y segura. Pero si lo unico que sabes hacer es ignorarlo, entonces realmente no tienes otra opcion. Sin una elección, la mayoría de las mujeres se sienten impotentes frente a la agresión masculina. Esa es una razón suficiente para querer más herramientas para saber manejar el acoso. Otras razones para ignorarlo:

- Realmente no lo estás ignorando. ¿Como te sientes después de que lo ignoras? ¿Con miedo? ¿Enojada? .El acoso callejero se siente como un ataque y por buena razón. Si tratas de hacer caso omiso o ignorarlo, los sentimientos persisten. Y como resultado es posible que tengas que hacer concesiones en la forma en que vives tu vida restringiendo cuando y a donde vas.
- Él puede tener algo más en mente. El acoso verbal y el contacto físico no deseado-el pellizco, la palmada en la parte trasera, el contacto corporal innecesario-puede ser la manera en que el acosador está checando que tan lejos y más allá puede seguir con el acoso. Si tú reaccionas y te defiendes ya no eres una buena candidata para ser una víctima. Si tu reacción es pasiva, muchos acosadores toman eso como una luz verde

para una violación posterior. Establecer límites con los abusadores puede ayudarte a mantenerte a salvo.

- Confrontar a los abusadores te ayuda a construir tu músculo de auto-defensa. No podrías correr un maratón sin primero levantarte del sofá, después caminar, trotar y al final correr distancias largas. Si no pones resistencia al acoso y a otras formas de violencia de bajo perfil, estarás “fuera de forma” si alguna vez tienes que lidiar con una pareja abusiva o un intento de violación. Ser asertivo con acosadores te ayuda a aprender cómo cuidarte a ti misma en el trabajo, en la escuela, en relaciones y en el resto de tu vida.
- Si no haces nada no va a parar. Las mujeres tienen el derecho de caminar en la calle sin ser molestadas. Al desafiar los juegos de poder de los acosadores, tú puedes ser parte de un cambio en la cultura que permite que las mujeres sean acosadas verbalmente en espacios públicos.

Entonces, si, les digo a mis estudiantes, ignorarlo es una buena estrategia para ciertas ocasiones. Pero aquí hay algunas otras:

- Habla con el acosador. Hablarle de vuelta puede ser difícil, pero es sencillo. No tienes que ser creativo, sarcástico o grosero. Haz claro que no te gusta lo que está pasando: “Eso es acoso.”
“Deja de hacer ruidos de besos para mí.” “Estas parado muy cerca.” Añade lo que quieres que haga: “No me hables.” “Quita tu mano de mí.” “Aléjate de mí.”
- Usa tu voz, tus expresiones faciales y tu lenguaje corporal. Estos tres medios de comunicación deben estar sincronizados. Evita dar mensajes mezclados (como tener una risa nerviosa en tu cara mientras le dices “Déjame en paz”). Mantener tu mirada firme y mirarlo de frente puede cambiar la dinámica.
Proyecta confianza y calma. Tú puedes actuar relajada, seria y en control inclusive cuando no te sientes de esa manera.
- No hagas excusas. Ser cortés está bien al principio, pero si el acosador no responde, deja la amabilidad. No tienes que disculparte por cómo te sientes o por lo que tú quieres. Tampoco tienes que esperar por tu “turno” en la conversación.
Usa declaraciones no preguntas. “Déjame en paz,” en lugar de “Me podrías dejar en paz?”
- Mantente con tu propia agenda. No respondas a desvíos, amenazas, culpas o insultos. Mantente firme en tu punto.

- Ataca el comportamiento y no a la persona. Evita malas palabras, insultos (“Eres un idiota”), humillaciones y otras cosas que pudieran incrementar la temperatura innecesariamente.
- Repite lo que dices: Usualmente hace que él se detenga de lo que está haciendo. Y si el no escucha o respeta tu petición, eso te da información importante acerca de él y de sus intenciones.
- Decide cuando quieras terminar. No tienes que esperar a que el acosador se disculpe o tenga un trasplante de personalidad. Él éxito es como tú lo defines. Si dijiste lo que necesitabas decir y estas lista para irte, entonces hazlo.
- Habla con tus amigos, tu familia y compañeros de trabajo. Rompe el silencio. Busca apoyo-este tipo de cosas son difíciles de lidiar. Comparte ideas para cómo hacer frente al acoso. Pregúntale a los hombres en tu vida para que te escuchen y te soporten. Los hombres pueden soportar a sus amigas o familiares mujeres creyéndoles que el acoso es un problema, entendiendo que es algo que las mujeres no buscan y no juzgando los sentimientos que tienen las mujeres acerca del acoso. Ellos pueden convertirse en aliados e interrumpir el abuso en lugares públicos.
- Actúa en solidaridad. Si un hombre ve que una mujer está siendo acosada, él debe parar y preguntarle si ella necesita algún apoyo. Para los hombres hay una línea muy delgada entre caballerosidad (“ Una dama en peligro! Debo correr en su ayuda”) y unirse a su equipo (“Me siento incomodo cuando veo a otro hombre hablarle de esa manera a una mujer. Me gustaría que no lo hicieras”). Hombres y mujeres pueden hacer responsable a sus amigos hombres de las actitudes que tienen hacia las mujeres, dejándoles saber cuándo un comentario no es chistoso o si sus palabras son irrespetuosas.

Sin importar quien seas, tienes que estar preparado o preparada para insultos de despedida. Acosadores tienden a cambiar el curso de las cosas no va de la manera que ellos quieren. Un minuto antes tú eras la cosa más sexy con dos piernas. Ahora tú eres [añade un insulto aquí para la mujer].

Está bien. Tu trabajo no es convertir al acosador- tu trabajo es cuidarte a ti misma y decir lo que tienes que decir. Y si él te dice de vuelta una de esas frases más aburridas y repetidas en la historia, diciendo que tú eres una de esas mujeres que Están En Total Control de Ellas Mismas, dile, “ Oh, sí! Esa soy yo.”

EN DONDE PUEDES ENCONTRAR AYUDA

- D.C El escuadrón de Anti- Acoso callejero (Anti-Harassament Squad) : Educación, organización y acción directa para combatir el acoso callejero. El escuadrón vende botones que dicen “ Deja de acosar a las mujeres”(Stop Harassing Women) por \$1 dollar. Llama al 202-234-8072 o manda un correo a: streetharassment@graffiti.net
- D.C Asociacion de Karate y auto-defensa: Aprende a como prevenir e interrumpir el acoso, el abuso y un ataque. Talleres y clases para individuos y grupos comunitarios. Llame al 301-608-3708 o mande un correo a: dcsellddefense@mindspring.com
- “*Her Wits about her*”(Sus ingenios acerca de ella): Historias de éxito de autodefensa de las mujeres”por Denise Caignon and Gail Grove (Harper & Row,1987) y “Back Off! (Apartate) Como enfrentar y detener el acoso sexual callejero y sus acosadores” por Martha J. Langelan (Simon & Schuster,1993). Ambos libros estan fuera de impresión pero se pueden encontrar en librerias con libros usados y en linea atraves del internet.
- La organización Los Hombres pueden parar la Violacion, faculta a los hombres jóvenes a través de educación y organización comunitaria para trabajar con las mujeres como aliados en la prevención de la violencia de los hombres. Llama al 202-265-6530 o visita la pagina de internet: www.mencanstoprape.org