

Golpes al corazón

Ana Laura Reyes Rivera*

Palabras clave:

Violencia, violencia
psicológica,
empoderamiento, crisis,
duelo.

Keywords: Violence,
psychological violence,
empowerment, crisis,
mourning.

Resumen

El reconocimiento de la violencia de género constituye la diferencia entre la vida emocional y física de una mujer. Este artículo pretende ofrecer elementos que nos permitan reflexionar y reconocer la violencia psicológica desde sus primeras manifestaciones a fin de erradicarla, prevenirla y en su momento tratar profesionalmente a aquella mujer que la esté viviendo.

Abstract

The recognition of gender violence is the difference between emotional and physical life of a woman. This article offers elements that allow us to reflect and recognize psychological violence from its first manifestations in order to eradicate, prevent and eventually professionally treat the woman that is living.

*Psicoterapeuta y académica
del Departamento de Ciencias
Sociales y Humanidades,
Universidad Iberoamericana
León
ana_gestalt@hotmail.com

La violencia psicológica hacia la mujer constituye la base silenciosa que va marcando la ruta hacia la destrucción de sí misma.

Si reconocemos a la violencia como la base de una relación desigual en donde priva el abuso de poder, entenderemos que ante la existencia de la violencia estructural que hemos invisibilizado, en las relaciones de pareja muchas veces se disculpan estos actos, explicándolos como parte de la naturaleza masculina ante la femenina; es común escuchar la “justificación” de: “No los provoques, porque los hombres son violentos de por sí”.

Nada destruye con tanta facilidad a la persona como la cotidianidad de golpes a su identidad y autoestima, reflejada en expresiones como: “Tú no eres nadie sin mí.”; “Nadie te va a querer después de haber estado conmigo.”; “...te amo tanto que debo cuidar y vigilar con quién hablas...”. Estas frases, y muchas otras, develan la violencia silenciosa que va despersonalizando a una mujer, que aunque esté preparada profesionalmente y haya vivido autonomía e independencia, antes de la relación violenta, después de ésta parece no acordarse de quién era. Por lo que es importante insistir en el trabajo personal que cada día debemos hacer en esa concientización de quién soy y hacia dónde va mi vida. Si bien la conciencia no es una vacuna para la violencia, sí es un recurso para prevenirla o detenerla en caso de vernos involucradas en ese terreno.

Muchas mujeres no reconocen la violencia psicológica como tal o la califica de leve; sin embargo, para que exista cualquier tipo de violencia se tuvo que haber debilitado la persona mediante esos golpes al corazón que la constituyen.

Pero, ¿qué es la violencia psicológica? Podemos decir que es toda actitud o palabra que cuestiona el valor y dignidad de la persona y que viene de alguien que asume una postura de mayor jerarquía o poder en la relación con la persona que recibe la agresión. Cuando hablamos de violencia estructural, nos referimos justo a las figuras culturalmente aprendidas y validadas de desigualdad entre hombres y mujeres en cuanto a sus derechos humanos.

En mi experiencia profesional de los últimos años he observado un patrón en cuanto a las reacciones de las mujeres que se concientizan de vivir violencia de cualquier tipo. Ellas tienden a minimizar y justificar el daño, como si al negar la existencia de tal éste pudiera desaparecer; este comportamiento se relaciona con un proceso de duelo que como en cualquier caso, comienza con la negación. Se preguntarán ¿Qué pierde la mujer al darse cuenta de que vive una situación violenta? Pues nada menos que su idealización en torno a la relación de pareja, el darse cuenta de que las cosas, al no ser como ella quisiera que fueran, tampoco lo serán. Elizabeth Kübler-Ross en su libro “*Sobre la muerte y los moribundos*” aborda el tema de la negación como la primera etapa del duelo, en la cual

Constituye la base silenciosa que va marcando la ruta hacia la destrucción de sí misma.

Muchas mujeres no reconocen la violencia psicológica como tal o la califica de leve

la persona se resiste cognitivamente a aceptar la pérdida física o simbólica para amortiguar el golpe de realidad y de lo que ya no será.

Es más sencillo vivir un duelo de lo que se tuvo y ya no se tiene, a enfrentarse a la realidad de la pérdida de lo que no será. En virtud de los estereotipos que nos definen, venir escuchando durante siglos que el fin de la mujer es el matrimonio y que si no resulta esto, será una fracasada, además de la devaluación de la mujer al encontrarse “sola” o peor aún reconocer que se equivocó desde el principio cuando, quizá en el noviazgo, dejó pasar señales que le advertían de la violencia psicológica por no querer desilusionarse “antes de tiempo”, genera una represión autoinfligida y autonegación de la realidad de las cuales abreva la violencia psicológica.

Es así como la violencia psicológica, de la mano con el proceso de enamoramiento que suele ser un período de miopía e idealización (más al servicio de proyectar las carencias y depositar en el otro el poder de satisfacerlas o cubrirlas), parecen ser un binomio peligroso que en la mayoría de los casos da pie al inicio de una relación violenta, que va gradualmente aumentando hasta lograr que la mujer se convenza de la “necesidad” de permanecer al lado de quien la violenta. Como lo mencioné anteriormente, estos golpes al corazón van despersonalizando a la mujer al grado de encontrarse y vivirse como indispensablemente sometida a su pareja por el miedo a la pérdida de su ideal, de su estabilidad económica, de su pareja sexual, etc.; sin percatarse de que se ha perdido de lo más importante: de ella misma.

Cuando tengo la oportunidad de atender mujeres, un punto crucial a rescatar es su identidad como mujeres desde la propia conciencia de sí mismas, y analizar qué tanto la ha fortalecido, defendido o cedido, a cambio de una ganancia aparente en la relación de pareja; en el supuesto que tiende a no cuestionarse o verbalizarse, de que su relación parte de un principio de equidad y simetría; sin embargo, recordemos que mientras prevalezca la invisibilización de la violencia no podrá negociarse ni establecerse acuerdos equitativos, ya que la relación está basada en el control y el poder ejercido de manera unilateral, regularmente por la figura masculina, a la que históricamente y desde diferentes frentes le ha sido atribuida la agresión y la inestabilidad por naturaleza. Razón por la cual la mujer es estereotipada, al tiempo que asume la responsabilidad de “proteger”, justificar, comprender, y hasta tolerar la violencia ya que es el precio para lograr una pertenencia y seguridad emocional vinculada a alguien.

Nada más erróneo si analizamos los casos de mujeres que se acercan a pedir orientación y ayuda legal, psicológica y laboral, las cuales llegan despojadas de su propia seguridad personal y con una muy alta vulnerabilidad emocional. El programa de Fortalecimiento de la Transversalidad de la Perspectiva de Género, realizado por el Instituto Nacional de las Mujeres en

La persona se resiste cognitivamente a aceptar la pérdida física o simbólica

Que la mujer se convenza de la “necesidad” de permanecer al lado de quien la violenta

coordinación con el Instituto Municipal de la Mujer de León, Guanajuato, afirma que: “las mujeres tienen necesidades estratégicas que están relacionadas con la igualdad entre hombres y mujeres”. Se refiere a los beneficios, recursos y oportunidades que necesitan las mujeres para superar su posición subordinada.

Bajo este contexto, me permito citar el caso de Olga, quien en su momento se acercó a mí solicitando apoyo psicológico, ya que refería tener sueños constantes en los que se sentía perseguida, amenazada y en algunos casos se veía muerta dentro de su propia casa. Cabe mencionar que Olga, antes de vincularse con Joaquín, ejercía su carrera de administradora en una empresa extranjera, en la cual ella llegó a ocupar un puesto directivo. Contaba con su propio patrimonio y anhelaba compartir su vida con alguien, pues procedía de una familia conservadora en la que aprendió a pensar que el éxito total de una mujer no se completaba sólo en el área laboral, sino debía casarse y formar una familia. Al conocer a Joaquín ella tenía 28 años, y se consideraba lista para iniciar el proyecto del matrimonio; Joaquín, como una “prueba de su compromiso hacia ella y su amor por su nueva vida juntos”, le sugirió que le permitiera “hacerse cargo de ella”. Olga renunció a su trabajo y se dedicó a atender el hogar y a su esposo, pronto se embarazó y tuvieron un niño. Antes de esto, Joaquín insistía en cómo “le había cambiado la vida a Olga” desde que se casaron, señalando que él aportaba lo económico, que ella no tenía que “salir a buscar el pan” porque él lo hacía por ella; éstos y muchos otros comentarios empezaron a resonar en Olga hasta llegar al extremo de afirmarse a ella misma que no podría salir adelante sola, sin Joaquín. Al paso del tiempo él comenzó a ejercer un control más abierto con ella prohibiéndole se reuniera con sus hermanas y amigas, e instalándole en su teléfono móvil un sistema de posicionamiento global (GPS), para ubicarla donde quiera que estuviera.

Olga renunció a su trabajo y se dedicó a atender el hogar y a su esposo

Si atendemos cuidadosamente a la historia de Olga antes de casarse con Joaquín, la descripción que hago de su vida al lado de él y el motivo de consulta, encontramos varios indicadores de los estragos de la violencia silenciosa: la psicológica.

Tienen la función de completar la experiencia emocional, buscando que la persona se autorregule

Olga ya no se percibe en control y conocimiento de sí misma, sino como una mujer ansiosa y temerosa de no poder ser independiente, parece no recordarse en su condición de autodominio y autonomía con la que se desarrolló antes de casarse; el “fino” trato controlador de Joaquín la desarma para decidir qué es lo que quiere, ya que no encuentra motivos suficientes para separarse o mínimamente replantear su relación con Joaquín. Desde el enfoque gestáltico, que es mi especialidad, explicamos los sueños como mensajes existenciales que tienen la función de completar la experiencia emocional, buscando que la persona se autorregule. En sus sueños Olga manifiesta la sensación de acoso, amenaza e incluso muerte en su propia casa. ¿En qué se parece lo que sueña a lo que vive? Aquí el acento está puesto en que ella no reconoce esta vivencia a partir de su relación con Joaquín, puesto que ha aprendido a minimizar y desaparecer lo que dice no puede enfrentar.

Considero que en el ejemplo anterior podemos observar gráficamente ese proceso de despersonalización que surge a partir de la violencia psicológica y que prepara el terreno para la escalada violenta, incluso hasta llegar al homicidio.

En el Instituto Municipal de las Mujeres de León, en el cual laboré recientemente, se utiliza un instrumento gráfico denominado: Violentómetro. Éste muestra justamente los grados de violencia que van apareciendo y sobre todo nombrándose como tales; ejemplo de esto es la ley del hielo, ignorar, bromas hirientes, entre otras conductas (ver figura 1), que se encuentran al principio de la tabla, ubicadas en la clasificación de violencia psicológica, posteriormente van apareciendo otras conductas que escalan hasta llegar a la destrucción de la vida. Lo interesante de esta herramienta es cómo reaccionan las mujeres ante él, sorprendidas de saber que viven violencia y además descubren cómo lejos de desaparecer se va complejizando. Si ante el instrumento mismo se justifican, cuanto más lo hacen en el entorno de la relación donde prevalece el control y la resistencia de ellas mismas a enfrentar sus decisiones y en un momento dado a redireccionar el camino.

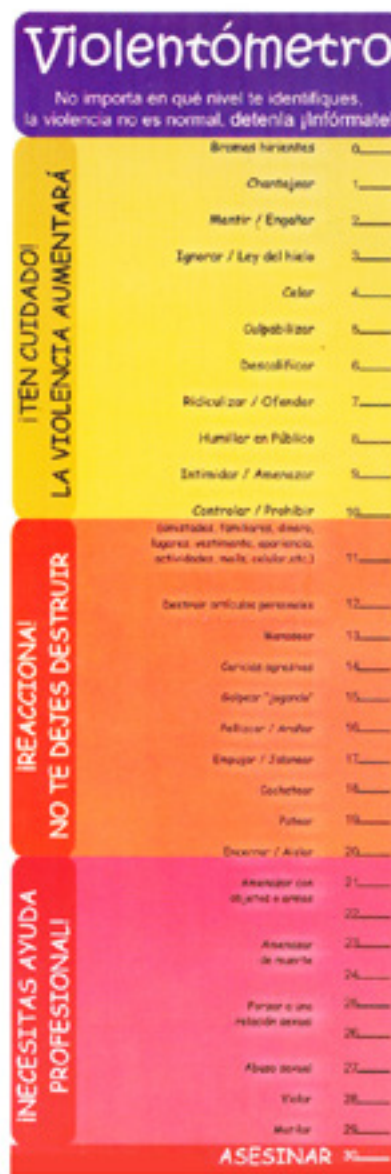
Desde la teoría de la crisis, es “un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo (Slaikeu, 2000).

De acuerdo con lo anterior, cuando las mujeres pueden identificar rasgos de violencia en su vida, primero tienen que resolver las crisis que les impiden en lo inmediato tomar decisiones, vivir un proceso de empoderamiento, etc. Y después, avanzar hacia un cambio significativo de vida retomando sus propios recursos personales y sociales. Con el violentómetro, muchas mujeres se concientizan de la violencia que viven y sólo adquiriendo esa conciencia deciden vivir una vida libre de violencia, aprendiendo nuevas estrategias de enfrentamiento ante las crisis y fortaleciéndose emocionalmente.

El título de este artículo revela la contundencia de la violencia psicológica cuando no somos capaces de reconocerla y frenarla. Quienes se encuentran ya viviendo relaciones violentas e incluso en el terreno físico y/o sexual podrán preguntarse

Prepara el terreno para la escalada violenta, incluso hasta llegar al homicidio.

FIGURA 1



Violentómetro, Instituto Municipal de la Mujer, www.leon.gob.mx/mujeres

FIGURA 2

¿A dónde puedo acudir?		
Situación	Autoridad	Domicilio
Agresión sexual, física y psicológica.	Unidad de Atención Integral a la Mujer (Ministerio Público).	Torónja Núm. 232 colonia Los Limones casi esquina con Blvd. Juan José Torres Landa. Tel. 788 89 00 Ext. 42815. Horario: de 9:00 a 17:00 horas.
Agresión sexual, física y psicológica. Si sucede después de las 17:00 horas o en fin de semana.	Agencias del Ministerio Público (Prevención Social).	Carretera León-Cuerramare Km. 4.5 Tel. 788 89 00
En situación de violencia.	Policia Municipal.	Marca al 066 las 24 horas los 365 días del año.
Crisis psicológica.	Línea de intervención en crisis psicológica de la Secretaría de Salud del Estado de Guanajuato.	01800 290 0024
Mujeres en situación de violencia.	Línea telefónica gratuita de atención a mujeres en situación de violencia.	075
Atención gratuita psicológica, legal o laboral.	Instituto Municipal de la Mujer.	Av. Olímpica s/n esq. calle Tula, Col. Agua Azul Tels. 712 29 29, 712 57 95, 797 22 14 y 329 62 72

Violentómetro, Instituto Municipal de la Mujer; www.leon.gob.mx/mujeres

¿Qué puedo hacer? La sugerencia, desde mi disciplina, es que si alguien detecta un tipo de violencia en su vida, busque ayuda profesional, teniendo presente que cada quien es responsable de su propia vida y si bien estás atrapada en una manifestación de la violencia estructural, desde nuestro contexto cultural sí podemos reescribir y co-construir una historia diferente. Cuestionate cuánto vale tu vida y tu tranquilidad y decide qué precio pagar, siempre consciente de que lo que vives no es lo mejor, ni lo único. ■

Busque ayuda profesional, teniendo presente que cada quien es responsable de su propia vida

REFERENCIAS ■

Navarro, Roberto (2008). *Yo te adoro y tú me lastimas*. México: Pax.

Slaikeu, Karl A. (1996). *Intervención en crisis*. 2ª. ed. México: El Manual Moderno.

Kübler-Ross, Elizabeth (2003). *De la muerte y los moribundos*. México: Editorial de Bolsillo.