

Maltrato psicológico: el camino de regreso

Por *Graciela Guman / Para Clarín Buena Vida*

En la violencia de género el proceso de destrucción psicológica se realiza a través de agresiones visibles y ocultas. Claves para la detección y la recuperación.



Algunos de los mecanismos: desvalorizar, controlar las decisiones, negar la violencia y generarle confusión sobre la realidad.

14/02/14 - 10:45

La pérdida de la dignidad y la libertad emocional es una de las situaciones más dolorosas en la vida y más aún si la persona que lo genera es la que se ha elegido para construir un proyecto de vida de pareja o familia.

Este es el caso de la violencia de género en la pareja, en la que el hombre ejerce una violencia física y psicológica contra la mujer por el solo hecho de ser mujer, por su condición de género.

El agresor entabla una relación de dominación mediante un proceso de destrucción psicológica que se da a través de agresiones visibles y ocultas, que no se ven pero se sienten y dejan huellas muy profundas; suceden en forma repetida y frecuente durante meses o años hasta que irrumpe muchas veces la violencia física.

Este proceso comienza con una seducción perversa, el hombre capta lo que ella desea y se lo da en apariencia. No es producto del deseo o el amor sino de la manipulación para que la víctima fascinada le crea, se deje influenciar para mantenerla a su disposición, obtener de ella todo lo que quiere y de esta manera la convierte en un objeto de su propiedad.

La destrucción consiste en que la víctima se someta sin darse cuenta y anule su deseo. Él ataca su libertad con la que podrían vivir una verdadera relación de amor, íntima y profunda.

Mecanismos de manipulación

El maltrato psicológico se basa en actitudes y comportamientos en los que progresivamente la desvaloriza, humilla, acosa con conductas que él imagina que ella tiene, controla todas las decisiones, niega la violencia y le genera confusión sobre la realidad.

Se entabla una comunicación sin intercambio, con pocas palabras, mediante burlas, sarcasmos, mentiras, insultos, amenazas, críticas destructivas, contradicciones, cambios bruscos de ánimo y distanciamiento emocional.

De esta manera la mujer pierde la confianza en sí misma, su posibilidad de sentir, se vuelve incapaz de tener un pensamiento propio hasta llegar a pensar igual a quien la oprime, no puede defenderse ni reaccionar. Duda de todo, siente culpa y no sabe de qué; si se da cuenta de su situación, por miedo se vuelve a someter.

Cuando la víctima se resiste e intenta rebelarse irrumpe la violencia física del agresor, porque ella deja de ser el objeto útil que lo mantiene en el lugar de poder que lo sostiene en la vida y pasa a ser peligrosa porque se le escapa.

Él manifiesta su arrepentimiento, pero es una estrategia; seduce nuevamente, la mujer lo justifica y perdona porque también depende de él y se siente incapaz de separarse porque está paralizada y con miedo para poder reiniciar su vida emocional y laboral, y el ciclo destructivo se reinicia.

Romper el círculo

Para salir de este entramado hay que identificar el problema, tomar conciencia del dominio y no justificar, actuar y no someterse, pedir ayuda, hablar con un amigo, con la familia, buscar un espacio terapéutico y hacer la denuncia ante la Justicia.

Generalmente la mujer se encuentra muy aislada, no puede salir sin ayuda pero tampoco sabe cómo pedirla. El apoyo de quienes estén cerca es fundamental para su recuperación.

Deberá fortalecerse, creer nuevamente en sí misma y desarrollarse como persona para enfrentar, de esta manera, un nuevo proyecto de vida.

* La autora es Licenciada en Psicología, gracielaguman@gmail.com,
www.gracielaguman.com.ar.