



(Nota: Adaptación realizada por Nuria B. Cintrano Varo. Psicóloga del Gabinete de Psicología para la Adolescencia y Juventud, diciembre 2020)

LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Describamos de una forma clara y sencilla qué es la violencia de género, cómo es su escalada y las fases principales del ciclo.

¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género es la violencia ejercida por el hombre hacia la mujer SOLO por el hecho de ser una mujer. Incluye actos que provocan daños o sufrimientos a nivel físico, psicológico, económico y sexual. Incluye las amenazas de cometer esos actos, las coacciones y otras formas de privar de libertad. La violencia de género surge de la desigualdad, de la subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres. Existe de forma visible pero también invisible, convirtiéndose en uno de los crímenes más silenciados del mundo.

Cada año se producen en España unos 600.000 casos de violencia de género. Denuncian alrededor de unas 125.000 mujeres, es decir entre el 20 % y el 22% de las víctimas y en muchas ocasiones, las mujeres acaban retirando la denuncia por miedo a las amenazas que reciben y/o por esperanzas de que su pareja va a cambiar.

¿Os habéis planteado en algún momento si la violencia entre géneros es exclusiva de los hombres? Claro que no. Existen hombres y mujeres violentos/as que pueden agredir a cualquiera, son personas violentas en general. ¿Son denunciables? Por supuesto. Os preguntaréis entonces el motivo de la necesidad de medidas concretas para la violencia de género, por qué medidas especiales para la agresión de hombres hacia mujeres.. La respuesta la dan las cifras, es alarmante la cantidad de mujeres que mueren en manos de sus parejas o exparejas víctimas del machismo.

La violencia de género requiere de medidas especiales para luchar contra ella, hay que detectarla a tiempo y sobre todo prevenir su aparición trabajando por una educación igualitaria que siempre va a beneficiar tanto a chicas como a chicos.

¿A partir de qué edad estaríamos en riesgo de ser maltratador o víctima?

Realmente estas en riesgo desde el momento en que naces si la educación que te rodea no es igualitaria, recuerda que el origen de la violencia de género está en el machismo. Lo que ocurre es que el problema da la cara cuando se tiene la primera pareja, creyendo que ser chico o ser chica condiciona los roles en la vida, los gustos, las aficiones, los trabajos, la forma de expresar los sentimientos, etc. dando siempre más valor a lo atribuido al hombre que a la mujer.



¿Cómo funciona?

En la actualidad se incluye como violencia de género los abusos y agresiones sexuales sin necesidad de que exista o haya existido relación de pareja. Aquí nos vamos a centrar en cómo surge esta relación desigual en una pareja.

Lo primero es no olvidar que hablamos de una pareja donde hay una relación afectiva, es decir una relación donde hay “amor” o al menos eso creen.

Al principio no se es consciente de lo tóxicas que pueden ser algunas relaciones. Por un lado, el enamoramiento nos atonta y por otro, estamos educados/as en el amor que nos enseñan los cuentos, las películas, las canciones, etc. Nos referimos a esos cuentos donde el amor es sufrimiento, donde se perdona todo porque solo hay un amor verdadero en la vida, donde se entrega todo a la pareja, donde los celos se interpretan como pruebas de amor, donde se está dispuesto a cambiar cosas importantes para ti por amor a tu pareja, donde para salvar la relación se puede llegar al aislamiento de la familia y amistades, donde buscas a una persona que te complete, donde se cree que el amor por la pareja va a arreglar todos los problemas que surjan, etc.

¿Recuerdas aquello de que “el amor es ciego”? Pues bien, quizá sea algo miope pero podemos evitar que sea ciego teniendo claro qué es el verdadero amor, y no tiene nada que ver con lo enumerado en el párrafo anterior.

EL CICLO DE LA VIOLENCIA: SUS FASES

A partir de ahora al estar tratando violencia de género nos vamos a referir a chico como maltratador y a chica como víctima.

Una de las características del abuso es su capacidad de producir miedo e indefensión, ello facilita que el abuso se repita.

CICLO DE LA VIOLENCIA



Fase de acumulación de tensión

Lo primero que aparecerá será el abuso verbal, después llegará el físico. Evidentemente si al poco de conocer a tu pareja recibieras un golpe seguro que no repetirías ¿verdad? Es toda una programación con sus “tira y afloja”.

Veamos... Al poco tiempo de comenzar la relación, cuando va habiendo confianza, el chico se va mostrando cada vez más irritable. Empieza a parecer enfadado sin motivo, al principio es algún que otro día y después varias veces a la semana. Esto siempre sorprende a la chica porque no comprende el motivo de esos cambios de humor. Cuando ella le pregunta qué le sucede, él niega su enfado y la culpa de ser demasiado sensible. Si ella intenta volver a tratar el tema, él se niega, se queja de que ella está haciendo un problema de nada y de querer empezar una discusión, ... "¡haces un problema de todo!", "¿qué te ha molestado de mí?", "¿por qué estas tan nerviosa?", "no tengo ni idea de lo que quieres decir, no sé de qué me estás hablando"... En resumen, impide que se hable en serio sobre el asunto.

Se empieza con pequeños desprecios, ira contenida, indiferencia, sarcasmos, largos silencios. Él niega siempre su hostilidad y no da validez a los comentarios de su pareja, sin embargo con los amigos y la familia él se comporta como una persona agradable y encantadora. La víctima de violencia de género vive en un estado de confusión, en público su chico es amable y encantador pero en privado se transforma.

La chica se siente cada vez más asombrada y frustrada. Ella intenta sin éxito que él la comprenda. Empieza a preguntarse qué es lo que está haciendo mal y porqué se siente tan angustiada. Él cada vez comparte menos con ella sus planes o sentimientos. Curiosamente, él siempre parece tomar el punto de vista opuesto al de su compañera en cualquier tema que ella menciona. Ella afirma con humildad "yo creo...", "me parece que...". Él responde con autoridad con un "¡cállate!" ó "¡para!", creyendo estar en posesión de la verdad, dando por sentado que el único punto de vista correcto es el suyo.

De forma sutil o no tan sutil, la chica va recibiendo el mensaje de que lo que ve o siente es incorrecto, cree estar equivocada y que sus sentimientos son malos o enfermizos, a veces puede pensar que está perdiendo la cabeza. Ella duda sintiéndose culpable por lo que pasa. Cree que si su pareja no la entiende es porque ella no se hace entender bien.

Se siente confusa. Intenta demostrarle que lo quiere esmerándose en todo lo que hace. Se echa la culpa de lo que sucede y busca excusas al comportamiento de su compañero. Intenta evitar que se enfade. Hace maravillas para frenar la tensión, para calmar su ira y que no vaya a peor pero él siempre va a encontrar algo que ella hace o dice mal, que ella tiene que hacer y no hace, etc. Cuanto más se disculpa ella por sus "errores" más se enfada él. Cuanto más le dice que lo quiere, más empalagosa y dependiente la ve.

Cada vez él se muestra menos afectuoso. Ella siente pánico de que su pareja le abandone y se apega más, sufre de una terrible dependencia, pero él ya no siente ningún respeto hacia ella, está distanciado y cada vez más irritable. Ella se disculpa una y otra vez, intenta aclarar lo que está pasando pero él se harta y siente necesidad de castigarla verbalmente (insultos, amenazas, desprecios, humillaciones) o físicamente (agresión física).



Fase de explosión violenta

El chico explota y castiga muy duramente a la chica, ella se siente muy confusa. Él ha acabado perdiendo el control.

La tensión ha crecido hasta descargarse de muchas formas y en diferentes grados: Insulta, dice cosas hirientes, pega, lanza o rompe objetos, se emborracha, permanece mudo días, pelea con otros, tiene un romance, compra cosas muy caras, juega, rechaza a la pareja, fuerza las relaciones sexuales, humilla a su pareja en público, cuenta historias de ella a sus espaldas intentando desacreditarla, amenaza con dejarla, amenaza con suicidarse, le dice que se está volviendo loca, conduce peligrosamente... En definitiva, castiga a nivel físico, emocional, económico, social, estructural, etc.

Todo el poder está en él. Ella lo ha aprendido muy bien y se siente confusa, impotente, débil. Ahora está viviendo una indefensión aprendida.



Fase de "Luna de Miel"

En realidad, no es una "luna de miel", ya que lo que parece un periodo bueno puede no ser tan bueno. Él decide cuando empieza y cuando acaba, es un tiempo aún más confuso y difícil para la chica. Sería mejor llamar a esta fase como fase de manipulación afectiva.

El agresor se siente mal después de cometer la agresión (por lo menos las primeras veces), le dice a la chica que se arrepiente, pide perdón, llora, promete cambiar, ser amable y buen novio. Admite que se portó mal. Convince porque en este momento se siente culpable. En este momento parece que ella tiene el poder.

Si ella toma la decisión de abandonarle, él hará lo que sea para impedirlo. Si aún así ella lo deja, intentará hacer todo lo posible para que lo acepte de nuevo. Se muestra amable y detallista. La invita a cenar, le regala flores... Pide ayuda, incluso puede ir a un terapeuta, asiste al médico o a un centro especialista si tiene problemas de adicción u de otro tipo. Hace todo lo que sea necesario para "curarse". Ella cree que "si él puede dejar de beber, de tomar sustancias, de jugar, dejará de ser agresivo", pero la adicción no es la causa de la agresión, si fuera así maltrataría también a otras personas y, curiosamente, suele ser encantador con el resto del mundo aunque esté colocado.

Durante un tiempo él dice y hace todo lo que la compañera quiere. Ella está entusiasmada, está recuperando a su pareja.

Él relaja un poco las exigencias que imponía, ella no se siente tan aislada, se encuentra ilusionada y se cree las promesas. Están ahora viviendo en una falsa "luna de miel".

ESCALADA DE LA VIOLENCIA MACHISTA

Una vez perdonado por su novia empieza de nuevo la irritabilidad, la tensión aumenta y acaba la etapa relativamente agradable. Se inicia una nueva discordia y con ella un nuevo ciclo en el que él intenta crear miedo y obediencia. Todo se repite.

Cada pareja tiene su propio ritmo y las fases duran un cierto tiempo según cada caso pero de seguir la relación, las etapas serán cada vez más cortas y la violencia más intensa. La intensidad del abuso aumenta con el tiempo. El ciclo vuelve a empezar una y otra vez y cada vez la escalada de la violencia es más grave.



Cada vez la chica es más dependiente de su pareja, cada vez tiene menos decisión en las cosas de ambos. Cada episodio le quita energía, se encuentra más bloqueada, más aislada, siente que no tiene salida, cree que no puede existir sin su compañero. Ella es prisionera de su dependencia emocional, económica, estructural, etc. Piensa muy a menudo cosas como "yo sin él no valgo nada", a la vez que él piensa "tú sin mí no vales nada". Vive atemorizada por la persona que más ama.

Generalmente es necesaria ayuda exterior para romper el ciclo (familia, amigo/as, episodios de violencia que necesiten intervención médica o policial, etc.). Muchas mujeres aguantan una relación así años y años y otras....:(

✘ NEGACIÓN

La negación es el centro de la violencia machista. Negar el abuso es el argumento más utilizado por el agresor. Sus justificaciones y las mentiras le permite mirarse al espejo cada día después de haber maltratado a su compañera. Hasta que no reconozca este autoengaño no habrá cambio alguno.

Para mantener la negación quita importancia, racionaliza y justifica cada incidente. Redefine lo que ocurre, lo que es aceptable y lo que es dañino. Cada vez va más allá de los límites anteriores, de manera que finalmente cualquier acción, no importa lo horrible que sea, puede ser realizada. El maltratador se ha entrenado con muchos abusos negados. Sin ayuda exterior de profesionales es imposible salir de ese círculo vicioso. Si el arrepentimiento es real desaparece la negación del abuso y se acude a terapia durante el tiempo necesario.

¿Cómo lo hace?

- Minimiza. Se convence de que el daño hecho no ha sido tan grave "yo no la pegué, sólo la empujé", "ésta es la única vez que la he pegado". Minimizando el daño puede culpar a la víctima de hacer una montaña de nada. Si hay evidencias de que ha hecho daño, se puede buscar justificación diciendo que no pretendía dañar. Si el abuso es verbal, mental o emocional es muy fácil de minimizar.

- Racionaliza. Se miente a sí mismo sobre lo que puede ser una conducta aceptable. Las mentiras racionales suenan más creíbles. "Ella es feliz conmigo", "Ella es la que manda", "Yo soy un calzonazos". Cuanto más se repite este tipo de mentiras, más se las cree.
Al final se puede convencer a sí mismo de cualquier cosa, especialmente, cuando afrontar la verdad de los hechos es duro y difícil de aceptar.
- Justifica. Se explica el por qué estaba bien hacer lo que hace. "Tuve que amenazarla porque se puso tan histérica que molestó a la vecindad, pero ella sabe que yo nunca podría hacerle ningún daño", "Ningún chico hubiera aguantado lo que yo aguanté", etc.

Admitir que nos comportamos mal sería admitir que somos malas personas porque nos identificamos con nuestras conductas. Nos movemos por el mundo empleando las diferentes máscaras que construimos a lo largo de nuestra vida y vamos usándolas en función de lo que necesitamos.

La negación es un truco de supervivencia. Permite al agresor vivir con lo que ha hecho y no ser descubierto por la gente. De esta manera se puede engañar hasta al detector de mentiras. Los agresores utilizan muchas máscaras, gastan mucha energía en defender su negación. La mente humana es capaz de los mayores engaños porque es capaz de mentirse a sí misma.

El carácter se puede entrenar y modificar, ser agresor no es una condena de por vida, se puede corregir. Para ello hay que admitir, como primer paso para el cambio, que existen unos mandatos culturales, con unos roles sexistas, que han ido construyendo una personalidad machista que tienen que destruir para poder, como segundo paso, construir una nueva identidad como hombre y moverse por el mundo de una forma más igualitaria.



REFLEXIÓN: ¿ESTOY YO EN ESTE CICLO?

El maltrato no es un problema de personas que pertenecen a una clase social determinada, o que tienen problemas de adicción al alcohol o a alguna sustancia, o personas que padecen alguna enfermedad mental, o de personas que están bajo situaciones estresantes.

La fuerza principal que alimenta esta violencia es el ansia de dominio, de lucha por el poder y de control sobre la otra persona.

Muchos agresores y muchas víctimas no se dan cuenta de que lo son. No tienen conciencia de lo que están viviendo. Las parejas se ocultan a sí mismas que están en una relación de abuso. Como hemos visto utilizan los recursos que la mente les proporciona para racionalizar, minimizar y justificar sus acciones, tanto por parte del agresor como de la víctima.

Generalmente ella piensa que es la culpable de la situación, es mucho más fácil engañarse, que aceptar que el compañero no la quiere, no la valora, ni la respeta, que hacerse responsable de su vida y afrontar una situación de dependencia a nivel emocional y también en muchas ocasiones económica y social.



CUESTIONARIO

NOMBRE:

EDAD:

FECHA:

1. ¿Sientes con frecuencia que tienes que tener mucho cuidado para evitar que su pareja se enfade?
2. ¿Alguna vez tu pareja te ha insultado, humillado o amenazado ?
3. ¿Alguna vez tu pareja te ha agredido, abofeteado o empujado ?
4. ¿A veces sientes que mereces un castigo?
5. ¿A veces sientes como si hubieras hecho algo malo pero no sabes qué?
6. ¿Crees que ya no quieres a tu pareja?
7. ¿Tu pareja ha roto alguna vez cosas que tenían valor sentimental para ti?
8. ¿Tu pareja te pone en situaciones emocionales límite que te hacen creer que te estás volviendo loca?
9. ¿Alguna vez tu pareja te ha acusado de serle infiel y/o coquetear con otros chicos?
10. ¿Tu pareja es celoso y posesivo?
11. ¿Tienes miedo de tu pareja?
12. ¿Alguna vez has pensado que tu pareja te puede matar?
13. ¿Alguna vez te ha dicho su pareja que te va a matar?
14. ¿Alguna vez te ha amenazado tu pareja con que se va a suicidar?
15. ¿Te pegaron palizas o fuiste víctima de abusos en la infancia?
16. ¿Has sido forzada por tu pareja a hacer alguna cosa que no querías hacer?
17. ¿Has perdido algún trabajo, o algo de clase, algo importante, a causa de su pareja?
18. ¿Has perdido casi todos tus amigos/as desde que estás en pareja?
19. ¿Te sientes aislada, como si no hubiera ningún sitio a dónde ir para pedir ayuda, ni nadie que te pudiera creer?
20. ¿Alguna vez has dejado de hacer algo que te gusta por miedo a tu pareja? ¿Qué cosas?
21. ¿Crees que tu pareja te controla económicamente?
22. ¿Sientes miedo cuando te pide explicaciones sobre los gastos?
23. ¿Te desautoriza tu pareja delante de la gente?
24. ¿Sientes como si de cara a la galería tuvieras que fingir que todo va bien, aunque realmente no sea así?
25. ¿Tienes miedo de contarle a la gente lo que está ocurriendo en tu vida, porque no quieres crearle problemas a tu pareja (cárcel, desprestigio, etc.)?
26. ¿Sabes tus familiares más cercanos los problemas que tienes con tu pareja?
27. ¿Con qué apoyo contarías si decidieses dejar a tu pareja?



GRACIAS