



Violencia psicológica: las heridas que no se ven

Psychological Violence: wounds that cannot be seen

MARÍA DE LOS ANGELES PETIT¹

RESUMEN:

En las noticias y en la vida cotidiana, es la violencia física la que concentra mayor número de publicaciones y comentarios. Femicidios, golpizas, torturas y abusos son la cara más vista de la violencia de género.

Pero, en todas sus variables, la violencia psicológica, es quizás, la que produce mayores y más graves consecuencias no solo en la víctima, sino principalmente en su entorno y la comunidad.

Este trabajo pretende ser un análisis de esta violencia y sus consecuencias, integral, intentando visibilizar esas heridas, vivas, latentes, que no se ven.

PALABRAS CLAVE: Violencia psicológica;

¹ Asesora Política y Legal Departamento Ejecutivo Municipal Concordia- Entre Ríos, Argentina

ABSTRACT

In the news and in everyday life, it is physical violence that concentrates the greatest number of publications and comments. Femicides, beatings, torture and abuse are the most viewed face of gender violence.

But, in all its variables, psychological violence, is perhaps the one that produces greater and more serious consequences not only on the victim, but mainly on their environment and community.

This work pretends to be an analysis of this violence and its consequences, integral, trying to make visible those wounds, alive, latent, that are not seen.

KEYWORDS: Psychological violence.

INTRODUCCIÓN

I. Definición

La violencia psicológica se define como toda agresión realizada sin la intervención del contacto físico entre las personas. Es un fenómeno que se origina cuando una o más personas arremeten de manera verbal a otra u otras personas, ocasionando algún tipo de daño a nivel psicológico o emocional en las personas agredidas.

En el marco de la violencia de género, la Ley 25.485 -Ley de Protección integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en que desarrollen sus relaciones interpersonales de Argentina, la define como *«la que causa daño emocional y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el pleno desarrollo personal o que busca degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descrédito, manipulación aislamiento. Incluye también la culpabilización, vigilancia constante, exigencia de obediencia sumisión, coerción verbal, persecución, insulto, indiferencia, abandono, celos excesivos, chantaje, ridiculización, explotación y limitación del derecho de circulación o cualquier otro medio que cause perjuicio a su salud psicológica y a la autodeterminación»*.

II. La violencia ejercida en el tiempo

Esa violencia, ejercida en el tiempo produce un daño psíquico que se puede definir como *«[...] la consecuencia de un acontecimiento traumático o violento, caracterizado por un significativo nivel de intensidad, que desborda el umbral de tolerancia al sufrimiento de la persona en quien repercute, al ser percibido por ésta como un ataque generalizado contra*

su propio self, al que no puede hacer frente con su experiencia acumulada hasta entonces, y que deja una huella o cicatriz interior, invisible e inaccesible, que derivará en trastornos de naturaleza psicopatológica que se mantendrán activos, por un tiempo indeterminado, dado que, según sus características, pueden o no ser remisibles, por lo que requerirán atención especializada inmediata». Definición de Laplanche/Pontalis, modificada y adaptada por Hernández Ramos, C., 2013. EL MALTRATO PSICOLÓGICO. CAUSAS, CONSECUENCIAS Y CRITERIOS JURISPRUDENCIALES. EL PROBLEMA PROBATORIO “Carmelo Hernández Ramos, Vicente Magro Servet, José Pablo Cuéllar Otón,

III. Daños irreparables

Para los especialistas, la violencia psicológica produce daños irreparables, y socialmente muchos más dañinos que la violencia física.

«La violencia psicológica es un anuncio de la violencia física. Peor, muchas veces, que la violencia física. Porque el anuncio es la amenaza suspendida sobre la cabeza de la víctima, que no sabe qué clase de violencia va a recibir. La violencia psicológica no actúa como la violencia física. La violencia física produce un traumatismo, una lesión u otro daño y lo produce inmediatamente. La violencia psicológica, vaya o no acompañada de violencia física, actúa en el tiempo. Es un daño que se va acentuando y consolidando en el tiempo. Cuanto más tiempo persista, mayor y más sólido será el daño. Además, no se puede hablar de maltrato psicológico mientras no se mantenga durante un plazo de tiempo. Un insulto puntual, un desdén, una palabra o una mirada ofensivas, comprometedoras o culpabilizadoras son un ataque psicológico, pero no lo que entendemos por maltrato psicológico. Para que el maltrato psicológico se produzca, es preciso, por tanto, tiempo. Tiempo en el que el verdugo asedie, maltrate o manipule a su víctima y llegue a producirle la lesión psicológica. Esa lesión, sea cual sea su manifestación, es debida al desgaste. La violencia, el maltrato, el acoso, la manipulación producen un desgaste en la víctima que la deja incapacitada para defenderse. La violencia psicológica tiene mil caras. Algunas son obvias, otras, prácticamente imposibles de determinar como tales. Pero todas las formas de maltrato y acoso psicológico dejan su secuela». Socióloga Silvina Anfuso (jefa del departamento de Mujer y Equidad de la Municipalidad de Godoy Cruz, Mendoza, Argentina)

La violencia psicológica es «[...] un conjunto heterogéneo de actitudes y comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión/abuso cognitivo y emocional, mucho más sutil y difícil de percibir, detectar, valorar y demostrar [...]» que el maltrato físico o el abuso sexual. Desvalorar, ignorar, atemorizar con gestos velados, actitudes, avisos o palabras-clave siguen siendo elementos difíciles de percibir y contextualizar tanto «desde fuera» como también «desde dentro». Muchas veces es la propia víctima quien minimiza el daño psicológico sufrido «porque él no me pega», pero otras veces puede ser un familiar

allegado, un amigo próximo o, incluso, un profesional poco experto, quien no preste atención a los síntomas de la víctima y le aconseje cualquier cosa menos que dé el paso decisivo para salir del ciclo de la violencia más sutil y perversa que existe: la violencia psicológica. Existen diversas teorías psicológicas que intentan explicar este fenómeno que, por otra parte, ha sido objeto de numerosas y desafortunadas especulaciones que, en gran medida, han contribuido a victimizar aún más la torturada personalidad de las víctimas de malos tratos psicológicos» (Asensi, 2008).

En la realidad de los juzgados, del día a día, no son estadísticamente importantes las denuncias basadas únicamente en este tipo de violencia, siendo su prueba bastante complicada de producir, considerando que sus huellas son ocultas, invisibles, y difíciles de identificar.

«Es una forma de maltrato, un conjunto heterogéneo de actitudes y comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica, pero a diferencia del maltrato físico, es sutil y más difícil de percibir, detectar, valorar y demostrar. Se desvaloriza, se ignora y se atemoriza a una persona a través de actitudes o palabras. La violencia psíquica se sustenta a fin de conseguir el control, minando la autoestima de la víctima, produciendo un proceso de desvalorización y sufrimiento. La violencia psicológica actúa desde la necesidad y la demostración del poder por parte del agresor. Se busca la dominación y sumisión mediante presiones emocionales y agresivas. Este tipo de violencia 'invisible' puede causar en la víctima trastornos psicológicos, desestructuración psíquica, agravar enfermedades físicas o, incluso, provocar el suicidio.

En todos los casos es una conducta que causa un perjuicio a la víctima, siendo el tipo de agresión más frecuente en los contextos de malos tratos en el ámbito doméstico, aunque pueda estar oculta o disimulada bajo patrones y modelos culturales y sociales que la invisibilizan.

Como principales manifestaciones de la violencia psicológica, según diversos autores podemos clasificar diferentes conductas de violencia psicológica habituales en las situaciones de malos tratos: Abuso verbal: Rebajar, insultar, ridiculizar, humillar, utilizar juegos mentales e ironías para confundir, poner en tela de juicio la cordura de la víctima. Abuso económico: Control abusivo de finanzas, recompensas o castigos monetarios, impedirle trabajar, aunque sea necesario para el sostén de la familia, haciéndole pedir dinero, solicitando justificación de los gastos, dándole un presupuesto límite, haciendo la compra para que ella no controle el presupuesto, etc. Aislamiento: Control abusivo de la vida del otro, mediante vigilancia de sus actos y movimientos, escucha de sus conversaciones, impedimento de cultivar amistades, restringir las relaciones con familiares, etc. Intimidación: Asustar con miradas, gestos o gritos. Arrojar objetos o destrozar la propiedad. Mostrar armas. Cambios bruscos y desconcertantes de ánimo. El agresor se

irrita con facilidad por cosas nimias, manteniendo a la víctima en un estado de alerta constante. Amenazas: De herir, matar, suicidarse, llevarse a los niños, hacer daño a los animales domésticos, amenazar con irse o echar al otro de casa. Desprecio y abuso emocional: Tratar al otro como inferior, tomar las decisiones importantes sin consultarle, utilización de los hijos, prácticas de privilegios masculinos. Se la denigra intelectualmente, como madre, como mujer y como persona. Negación, minimización y culpabilizarían». LA PRUEBA PERICIAL PSICOLÓGICA EN ASUNTOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (EXPERT TESTIMONY IN CASES OF DOMESTIC VIOLENCE) LAURA FÁTIMA ASENSI PÉREZ-Psicóloga Jurídica y Forense. Perito colaborador Administración de Justicia de la Comunidad Valenciana S.I.P.F. Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana laura-asensi@psicojurix.com-Revista Internauta de Práctica Jurídica, Núm. 21, año enero-junio 2008, págs. 15-29

Todas estas actitudes hacen que la autoestima de la mujer alcance niveles mínimos, produciendo depresión endógena o exógena, lo que se traduce en consecuencia en su entorno familiar, social y laboral.

Los tratamientos se centran en este caso específico en la víctima y no en el agresor.

«El Protocolo de evaluación debe ser adecuado, fiable y científicamente avalado de evaluación psicológica forense. En situaciones de malos tratos debe tener en cuenta, principalmente, tres aspectos o áreas de valoración: en primer lugar, establecer que el maltrato y la violencia psicológica ha tenido lugar, en segundo lugar, valorar las consecuencias psicológicas (lesión psíquica o secuelas) de dicho maltrato, y, por último, establecer y demostrar el nexo causal entre la situación de violencia y el daño psicológico (lesiones psíquicas y secuelas emocionales)». LA PRUEBA PERICIAL PSICOLÓGICA EN ASUNTOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (EXPERT TESTIMONY IN CASES OF DOMESTIC VIOLENCE) LAURA FÁTIMA ASENSI PÉREZ-Psicóloga Jurídica y Forense. Perito colaborador Administración de Justicia de la Comunidad Valenciana S.I.P.F. Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana laura-asensi@psicojurix.com-Revista Internauta de Práctica Jurídica, Núm. 21, año enero-junio 2008, págs. 15-29

Los tratamientos son largos, y exigen de la salud pública o el Estado en general, respuestas adecuadas a la víctima y a su entorno, que sufre las consecuencias y ven removidas sus propias estructuras emocionales, revelando entre sus miembros problemas ignorados u ocultos durante el proceso que se ejerció la violencia.

La mayoría de los protocolos interinstitucionales vigentes definen las funciones de cada una de las áreas involucradas desde el momento de la denuncia hasta su ingreso en la etapa de tratamiento.

Es a partir de allí donde se nota la ausencia del Estado, con la falta de inversión en equipos interdisciplinarios que permitan a la víctima recibir terapias adecuadas, acordes a sus necesidades terapéuticas.

La salud pública no posee equipos especializados, a pesar de la alta demanda y esto se traduce en un círculo vicioso que fomenta la vuelta, una y otra vez, a vivir las mismas experiencias.

Los servicios sociales no consideran a las víctimas de violencia como ejes centrales de políticas públicas especiales, que necesitan ayuda específica para poder salir del hogar, ser orientadas y contenidas durante un periodo relativamente largo para los que se manejan, muy por fuera del asistencialismo inmediato.

La violencia psicológica convierte mujeres brillantes en meros objetos, temerosas del mundo que las rodea, manipuladas por las agresiones que la convierten en «*nada*», frente a los demás.

Lamentablemente, esta problemática suele ser subestimada, normalizada, relativizada y subregistrada. Es un problema de salud pública que parece estar lejos de erradicarse, tanto en el marco del conflicto como en el mismo entorno familiar o social.

La violencia, a pesar de no constituir una enfermedad en el sentido tradicional de su comprensión, donde el elemento etiológico-biológico desempeña como regla un papel fundamental, en sentido social, constituye un problema de salud y un importante factor de riesgo psicosocial, dada la magnitud del daño, invalidez y muerte que provoca, con consecuencias múltiples y diversificadas en el nivel social, psicológico y biológico. (Araújo Díaz, 2000).

El maltrato psicológico puede hacernos mucho más daño del que podamos creer en un primer momento, porque las palabras y las acciones son capaces de herir con la misma fuerza (o incluso más) que los puños. Muchas mujeres que han sufrido maltrato psicológico por parte de sus parejas se han visto casi incapaces de rehacer su vida tras eso. Se sentían todo aquello que les habían repetido tantas veces que eran: inútiles, poco capaces, inservibles... Pese a no serlo, eso da lo mismo, el repetirlo tanto hace que se acabe creyendo.

Algo que siempre suele quedar es un profundo sentimiento de vergüenza y culpabilidad por parte de la víctima, que cree que merece todo lo que ha recibido porque lo ha ido provocando con sus acciones. Pero eso no es así, para nada. Nadie merece ningún tipo de maltrato, haya hecho lo que haya hecho en su vida; esta es una técnica de la persona que maltrata para hacer creer a la víctima que ella es inocente. Ninguna persona se deja maltratar, o es débil por soportar este tipo de situaciones. La responsabilidad debe recaer siempre sobre el maltratador o la maltratadora, puesto que es la persona que ha hecho el daño.

Tras el maltrato psicológico puede quedar también una especie de pérdida de memoria, o un sentimiento de irrealidad. Esto es debido a la ansiedad, al estrés, al dolor que ese maltrato produce; y es a causa de este maltrato que la persona se vuelve más «*despistada*», es incapaz de concentrarse y le cuesta mucho llegar a tomar decisiones de forma autónoma.

Además, la víctima puede acabar sintiéndose inestable emocionalmente hablando, puede sufrir grandes altibajos. Esto tiene mucho que ver también con la ansiedad y con la depresión, puesto que el maltrato acaba provocando esos dos trastornos mentales. No es nada crónico, sino algo que se puede tratar con ayuda de profesionales, y tampoco es culpa o responsabilidad de la víctima, sino algo que se ha provocado por acciones de terceros. El problema de todo esto es que puede acabar desembocando en la ineludible sensación de que todo ese sufrimiento no tiene salida, y que, independientemente de lo que la víctima pueda llegar a hacer, siempre se va a sentir así. Y eso puede llevarle a tener pensamientos suicidas, puede llevarle al borde del abismo.

Por eso es importante saber detectar el maltrato psicológico, poder pedir ayuda, intentar salir de todo eso.

Porque sí que hay vida más allá de esa persona, y una vida llena de luz.

Lucha, pide ayuda si no te ves capaz de luchar por ti mismo/a y, sobre todo, no dejes que todo esto os haga dudar de ti.

Tú no eres el problema. «*El maltrato psicológico puede tener graves consecuencias para tu salud, descubre de qué se trata exactamente*». María Isabel Baena González
www.bekiasalud.com

REFERENCIAS

Araújo GR, Díaz LIG. Un enfoque teórico-metodológico para el estudio de la violencia. Rev Cubana Salud Pública. 2000;24(2):85-90.

Asensi Pérez, L.F., «*La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género*», Revista de Práctica Jurídica, núm. 21, 2008.