

LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA: UN CONCEPTO AÚN POR ACABAR

Jorge Carreño Meléndez

Instituto Nacional de Perinatología. Ciudad de México- México

Resumen

La violencia psicológica es un concepto que se ha generalizado y se aplica a diversas situaciones en la relación de pareja sin que en realidad lo sean; ha perdido especificidad, lo que dificulta su aplicación en el trabajo psicoterapéutico. Caracterizarlo permite reconocer a una paciente cuando está sometida a este tipo de violencia. La importancia para su estudio radica en que todas las relaciones violentas en la pareja inician con la psicológica. Tratarla puede disminuir la violencia física de género por ser el inicio del proceso, con el objetivo de mejorar la salud psicológica y calidad de vida de las personas que la padecen.

Palabras clave: violencia psicológica, psicología clínica, psicoterapia.

Abstract.

Psychological violence is a concept that has been generalized and applied to various situations in the relationship without actually being; has lost specificity, which makes harder its application in psychotherapeutic work. Characterize it will allow to recognize when a patient is object of such violence. The importance of its study is that every couple in violent relationships begins with the psychological. Because of the fact that is the beginning of the process, treat it may decrease physical gender violence, with the aim of improving psychological health and quality of life for people who suffer it.

Keywords: psychological violence, clinical psychology, psychotherapy.

Introducción

Por ser una de las metas del milenio de la Organización Mundial de la Salud, la eliminación de la violencia contra las mujeres, cobra dimensiones de importancia como un problema de salud pública, por razón de que impacta a corto, mediano y largo plazo la salud y la calidad de vida de quien la padece por no ser atendida en lo médico y psicológico, también impacta al emisor, pues ambos conforman la relación de violencia. No es un hecho aislado, es un patrón de conducta dentro de una relación afectiva que aumenta en frecuencia e intensidad, en los últimos años es uno de los temas que están estudiando las diferentes disciplinas, con sus explicaciones, sin llegar a un consenso sobre cómo definirla. Las investigaciones en general proporcionan datos de la prevalencia que ayudan a evidenciarla pero no a entenderla o eliminarla. Las estadísticas indican un aumento de la violencia contra las mujeres cada año en forma significativa a pesar de las leyes, legislaciones y programas que se han hecho en torno al tema, lejos de abatirla sólo la rebelan.

Es importante estudiar a la violencia por ser un problema de salud pública, en especial la psicológica, para entender y así mostrar las características que conforman el fenómeno, lograrlo es difícil por la sutileza y las facetas que presenta, en su origen, se va construyendo como una variante de una relación sana, al paso del tiempo se transforma y agudiza hasta llegar a la violencia física, que es evidente y no deja espacios para la especulación: se hace patente.

Es común que la violencia física y psicológica se den de manera simultánea, en ocasiones no se puede delimitar entre una y otra, aunque, la psicológica se antepone a todos los tipos, las relaciones violentas inician con un proceso de violencia psicológica como una interacción enmascarada e indirecta, la persona que la padece no logra explicar el origen de lo que siente, frecuentemente es

reportada con periodos de tristeza, manifestaciones de ansiedad y de tipo depresivo, pero el clínico experto puede detectar su presencia.

Si se establece que el origen de la violencia psicológica es por una psicopatología diagnosticada en el emisor o el receptor, la explicación puede resultar relativamente fácil, pero si se establece como una variante de las relaciones interpersonales, intersubjetivas y de pareja cobra mayor relevancia para el tratamiento psicoterapéutico. Se intenta explicar la dinámica de esa violencia psicológica, que no proviene de una enfermedad, se va a iniciar con la interrelación y se desborda a partir de elementos contextuales o en situaciones de crisis, manteniéndose por largos periodos.

Cuando se retoma el tema de la violencia psicológica, para abordarla en psicoterapia, enfrentamos una serie de dificultades, ya que la definición no aparece en los diccionarios de la lengua española, en diccionarios especializados el concepto se torna inespecífico, abarca desde una relación conflictiva hasta la indiferencia como sinónimos, pudiera parecer todo aquello que se presenta en las relaciones interpersonales, sin especificidad, que permita en el trabajo psicoterapéutico identificarlo para poder caracterizarlo y reconocer cuando una paciente está siendo sometida a violencia psicológica o no.

Algunas situaciones que se presentan pueden asemejar a la violencia psicológica son derivadas de la misma convivencia de una pareja que se encuentra en conflicto, ellos han conformado dentro de su estilo de relación y de su propia dinámica cierta comunicación con tintes agresivos, sin que necesariamente se trate de una relación violenta, el concepto de violencia presupone una intención de dañar al otro (a) y puede ser interpersonal, contextual y social.

Análisis

La violencia desde lo social

La mayoría de las personas que habitan en las grandes ciudades de América Latina invierten mucho tiempo y energía para cuidarse de la inseguridad y la violencia, como un resultado de la descomposición social que se presenta desde finales del siglo XX, una causa es la ponderación de que el individuo es lo más importante y su actuación aislada parecería que no tiene consecuencias en el entorno, el exagerado individualismo hace que una cantidad importante de personas funcionen como si el mundo estuviera construido para ellos, trasgrediendo los principios elementales de la convivencia que en apariencia tienen que defender sus derechos al precio que sea, aun con agresión el paso a la violencia es cuestión de grados, se convierte en algo permanente y normal, por tanto, es natural vivir mostrándola para defenderse de personas o situaciones que en sí mismas no son amenazantes, pero se tiene que vivir a la expectativa con una carga de ansiedad permanente, esto mantiene a las personas irritables la mayor parte del tiempo, ante una llamada de atención o reclamo se desborda esa sensación dando paso a la violencia física o verbal.

Otro origen de la violencia social se da por cuestiones económicas, haciéndose evidente en los últimos años. Cuando la solución tiene que ser colectiva se transforma en una solución individual dejando a los individuos sin contención social, entonces, la búsqueda de los ingresos económicos se convierte en su asunto para conseguirlos sea lícito o ilícito, la sociedad va formando un principio básico, el no cuidado por el otro.

A nivel psicológico, una fuente importante es que las personas viven con incertidumbre, miedo constante, aquel que emerge del ambiente y de las distintas situaciones que originalmente no tendrían que ser fuente de temor, como estar en espacios públicos abiertos o cerrados, el miedo es permanente, puesto que el ataque real o imaginario puede venir de dentro o fuera de esos espacios.

Una forma de la naturalización de la violencia, en las últimas décadas, es cuando se parte del planteamiento que genéticamente los humanos tienen el componente de la agresión: los Genetistas, los Fisiólogos y la Psicofisiología de la era de la modernidad o posmodernidad, como gustan llamarle algunos estudiosos de la cultura, van en busca del gen, los neurotransmisores o las hormonas que expliquen algunas conductas, sobre todo aquellas que han estado por años como comportamiento

habitual de las personas, así se ha encontrado: el gen la envidia, los celos, la tristeza, la monogamia, la poligamia, el comportamiento social o antisocial, la venganza, la felicidad y el miedo, todos aquellos comportamientos que el proceso evolutivo tuvo que modificar por vivir en sociedad, aunque la medicina genómica no tiene el medicamento que pueda curar de eso a las personas, la psicología puede explicar y modificar el impacto, por reconocer que la mayoría de esos afectos son de origen subjetivo y son componentes de la vida psíquica de todas las personas, lo que las hace diferentes es que van a expresarlo, como un componente principal o secundario.

Ahora que no se subsiste de la recolección de frutos y raíces, las condiciones de la habitación y el vestido no están en su forma natural, han pasado más de diez mil años en que el *Homo Sapiens* dejó las cavernas y la cacería como forma de subsistencia no tiene que pelear por la comida, si la economía lo permite se tiene acceso a ella, el territorio es relativo, los espacios vitales, se van reduciendo y compartiendo cada vez más al estar en la era de las multitudes (Moscovici, 2003). Se justifica la violencia de luchar por la sobrevivencia, como si aún se requiriera desafiar todas las condiciones naturales para obtener los satisfactores. Todo es fabricado, hasta la cultura de la violencia.

Lo contradictorio es que sólo se asigna el carácter de natural a las conductas que socialmente no son aceptadas, a las aceptadas se dice que es el proceso culturización y socialización, la que ha permitido su modelamiento, que van permitiendo el desarrollo cultural y la posibilidad de convivir socialmente. La solidaridad, el altruismo, la vocación de servicio y el cuidado por el otro son cualidades y expresiones de la cultura.

La búsqueda de las explicaciones van encaminadas a entender cuándo un ser socialmente adaptado se trasforma en uno violento; un planteamiento reduccionista es que la especie humana filogenéticamente no ha podido desprenderse de la conformación agresiva necesarios para la supervivencia. Si filogenéticamente todos los seres humanos mantuvieran el componente de la agresión no existirían víctimas ni victimarios, ya que ante la agresión las personas pudieran defenderse, todo se reduciría a una igualdad de circunstancias, pero el intentar someter a otro más débil no es natural: es abuso. Cuando mediante la violencia se trasgrede lo humano, el violento no se convierte en animal, simple y sencillamente no queda nada, considerando que dentro de la escala filogenética es el último eslabón de la cadena evolutiva, y más allá no hay otra clasificación.

Si la explicación de la violencia, en sus distintas facetas, partiera del supuesto que emerge sólo de los individuos sería incompleta, el contexto social juega un papel importante en los cambios en la estructura psíquica de las personas y va a determinar que ciertas relaciones se establezcan en la práctica y en lo cotidiano; por ejemplo, el miedo no es algo que surja o nazca en los individuos, se va instalando en ellos en la medida que percibe la vulnerabilidad y la fragilidad en la vida cotidiana, la percepción de que no puede confiar en nadie es permanente; el grupo que los puede contener o la sociedad es indiferente a la violencia, como si fuera un problema personal, es lo frecuente y cotidiano, el miedo está en el ámbito social y el medio ambiente, las personas se consuelan utilizando el pensamiento mágico, asegurando que los ciclos terminan sin la intervención de nadie, recurriendo a frases que parte de lugares comunes, cambiando los conceptos y las palabras con la intención de minimizar el miedo que sienten, utilizando un vocabulario que pareciera afectivo pero carente de sentido; frente a un hecho violento recomiendan: por algo pasan las cosas, es debido a la mala suerte, es una prueba que tienes que superar, la más frecuente, la sociedad debe tener pensamientos positivos para que la violencia disminuya, frases impertinentes por el incremento constante de inseguridad y violencia, dejando a las víctimas en la desolación y reforzando que es un problema individual, nadie lo acompaña para enfrentar la violencia individual de pareja y social. Cambiando nombre a las cosas se intenta minimizar los eventos, como si no ocurrieran; una reacción psicológica ante el miedo percibido es la modificación de éste por dos vías; la paralización o la agresión, lo frecuente es la agresión depositada en las personas cercanas afectivamente y después en las lejanas, incrementando la posibilidad de que surja la violencia al no existir la contención social que frene esas expresiones, la agresión se tendría que emplear únicamente para defenderse ante

una amenaza o un ataque, el paso a la violencia es el resultado de eventos repetidos de agresión que han escapado al control individual conjugado con elementos sociales, se vuelve una normalidad.

Cuando la violencia se vuelve *pandemia*, como está ocurriendo, se pueden consultar las estadísticas del mundo, se han aprobado leyes códigos y reglamentos, y el incremento continúa debido a que la impunidad forma parte del entorno habitual y cotidiano. Cuando se busca regular el comportamiento entre las personas y acotar las conductas permanentes o emergentes se está en mayores problemas como sociedad, dado que funciona sin principios éticos en las relaciones sociales. Se entra en una carrera sin fin, se regula un comportamiento y emerge otro que representa mayor problema que el anterior, así, actualizando leyes y reglamentos el problema se incrementa.

La violencia psicológica en la pareja

En la medida que los medios de comunicación están utilizando un lenguaje técnico psicológico fuera de contexto, los conceptos se van generalizando perdiendo especificidad y precisión, la población lo ha de emplear indiscriminadamente en las situaciones que pudiera parecer que el concepto está bien aplicado, sucede con frecuencia en los distintos sectores de la población, es por eso que el término de la violencia psicológica, actualmente se emplea para designar conductas que se dan en la relación de pareja, caracterizadas como normales en la dinámica de esas relaciones: discusiones, desacuerdos, enojo y actitudes de indiferencia, si es ocasional se puede reconocer como una forma de tomar distancia del conflicto, si es constante es un síntoma, la falta de deseo sexual de una manera asilada son procesos que se dan dentro de la convivencia en la pareja y no debido a la violencia psicológica, estas conductas derivadas de la convivencia, al etiquetarlas de violencia, contribuyen de una manera significativa para complejizar las relaciones entre los géneros, y profundizar sus diferencias en algunos casos inexistentes.

Las personas en lo individual funcionan de una manera determinada, en pareja forman un ente relacional que puede ser gratificante o conflictivo, funcionan con reglas y acuerdos derivadas de la convivencia, los estilos personales son los que, en gran medida, determinan la posibilidad de la negociación o la confrontación, se tendría que saber inicialmente si los puntos a negociar son de forma o contenido, en algunas situaciones, no son negociables, porque comprometen la supervivencia de la pareja o por las características propias de cada persona donde no se puede modificar, aunque, se tendría que preguntar si puede gustar o no para seguir conviviendo, pero la base de todo acuerdo tiene que partir del principio que las negociaciones favorezcan el buen trato en oposición al maltrato.

Un elemento externo que complejiza la relación de pareja es la difusión que intenta uniformar con un solo esquema a todas las parejas, en la dinámica de pareja cada una adecua los esquemas de relación que más se acomoden para ellos, con la convivencia diaria se van haciendo los ajustes que les permitan mantenerse unidos. Cuando los medios de difusión tratan de estandarizar la convivencia difunden el ideal del romance permanente, libre de discusiones, con un alto nivel de racionalidad para llegar a solucionar los conflictos, se dan recomendaciones sin tomar en cuenta que el mundo afectivo funciona con sus reglas y lógica, carente de racionalidad, opuesto a la lógica racional, el afecto es el que determina el curso y permanencia en la relación y la vida en pareja.

La ideología difundida promueve la representación del mundo fragmentada, acentuando los estereotipos del comportamiento, la diferenciación de los géneros en las emociones, como resuelven los conflictos hombres y mujeres unos con racionalidad otras con emociones, presentado a los hombres malos y a las mujeres buenas, como si no tuvieran la misma esencia como humanos, los proyectan tan diferentes que no pueden encontrar el equilibrio para su integración, a pesar de las variantes de las relaciones la esencia de hombres y mujeres es la misma, el deseo de compartir la vida en pareja.

En la relación de la pareja, evaluadas como funcionales, se observan conductas que han establecido el maltrato y la violencia psicológica como forma de expresión en sus relaciones y para ellos resulta una normalidad; los sarcasmos, los dobles mensajes y el chiste usados con frecuencia y en diferentes

contextos, resulta violentar la comunicación al no otorgar la importancia a los conflictos que necesitan resolver.

A partir de las falsas creencias, los estereotipos y los mitos sobre las relaciones entre los hombres y las mujeres se van construyendo las representaciones mentales que van a determinar la vida social, relacional e íntima. Esas representaciones mentales sobre el hombre, la mujer, el noviazgo, la relación de pareja y la reproducción son la herencia de la concepción del mundo y también de la ideología de los padres, lo transmiten a los hijos sin proponérselo con actitudes, opiniones, conductas, valoraciones y la enseñanza, se conforman como parte de la vida diaria, por eso el conocimiento cotidiano es resistente al cambio por tener una evolución y actualización constante, no pierde vigencia, funciona para cada momento y ante todas las situaciones mediante la reproducción del lenguaje, actitudes y conducta, sin principio ni fin, nutriéndose del exterior, del interior y de la propia pareja.

El proceso de las representaciones mentales se completa al momento en que cada individuo lo hace propio, cuando lo inviste de afecto creando conceptos y creencias por un lado diferenciadas, por otro, compartidas entre individuos y el grupo donde están implicados un número indeterminado de factores. Bajo estas circunstancias es que las parejas entran en una relación, si están integradas por el afecto, los intereses, expectativas y la coincidencia pueden friccionarse con la convivencia y no impactar la calidad de la relación, buscando soluciones y el consenso los hace llegar a acuerdos. Pero si los conflictos son a partir de no respetar sus convenios inicia el *maltrato*. El maltrato psicológico en las parejas no es una cuestión de género, se presenta en hombres y mujeres aunque con frecuencia ellas son las víctimas, las estadísticas recientes muestran un incremento notable tanto de la violencia física como sexual, en distintos países la ubican entre un quince y un setenta y uno por ciento de las mujeres de entre 15 a 49 años, refirieron haber sufrido violencia física y/o sexual por parte de su pareja en algún momento de su vida. (OMS, 2014).

Los cuestionarios para investigar sobre la violencia de género específicamente para rastrear la violencia psicológica ponen énfasis en preguntar si alguna vez le han gritado, insultado, le apodan, le critica sobre sus defectos personales, ante la respuesta afirmativa a cualquiera de estas preguntas se establece que existe la violencia psicológica, aunque parezca exagerado, es importante detectar esta condición pues el camino de la prevención iniciaría con este dato sin importar el tiempo del evento, cuando alguien menciona que ha tenido violencia de cualquier tipo en más de una ocasión se deberá tomar como un indicador de riesgo o un predictor para la violencia física, un intercambio de gritos e insultos entre los cónyuges, como evento aislado, no constituyen la violencia psicológica, los desacuerdos en múltiples ocasiones se pueden solucionar mediante las discusiones, es lo que permite ir ajustado la relación a los cambios, se puede presentar, incluso, un elevado tono de voz sin que constituyan violencia. El arreglo mediante la tolerancia es un mal arreglo, puesto que supone tensionar la relación, el concepto deriva de soportar, aguantar, el hacer cosas contra la voluntad y no de acordar un tipo de relación satisfactoria para los dos. Cuando se generaliza el concepto se presenta un problema, no permite discriminar (sólo lo pueden hacer los expertos) a las personas que efectivamente son receptoras de violencia psicológica y no se les atiende oportunamente.

Otro factor que contribuye a complejizar las relaciones en la población mexicana es el manejo de la asertividad, (Flores y Díaz, 2004) en estudios realizados en México mencionan que la asertividad directa no es un componente de los estilos de comunicación, la indirecta es baja y la no asertividad es la que se presenta con mayor frecuencia, en la relación frente a frente se da la tendencia a no especificar lo que se requiere del otro, el hablar con precisión para una cantidad importante de personas se califica como agresivo, es por eso que se recurre a los diminutivos para dar la apariencia de que se está siendo cariñoso al comunicarse: nombres propios, color de la piel, complexión y rasgos físicos, el extremo de la cursilería es llamar a todos corazón o cielo. A todos se les pone sobrenombres desde los cariñosos hasta los despectivos por cualquier característica, no se acepta la diferencia como principio de la convivencia.

A la población mexicana le gusta inmiscuirse y criticar vidas personales, mofarse de las desgracias, argumentando que el mexicano es festivo, no se da la solidaridad, señala todo sin autocrítica, se dan lasos de afecto artificiales, frente a la muerte de un ser querido los asistentes ponen cara de deudos sin sentirlo, porque es la imagen que se tiene que dar, aun a la persona fallecida se le critica y se hace burla de sus defectos, socialmente se acepta que era la mejor persona aunque haya sido todo lo contrario, por la banalidad que se ha apoderado de las relaciones sociales, como consecuencia del acentuado individualismo existe un mundo social plagado de simulación, por un acentuado *respeto* por la privacidad se conforma el desinterés por lo demás.

La pareja no puede escapar a este contexto social, en él se halla inmersa y es donde se va a desarrollar, vivir, crecer, mantenerse o separarse, con todas estas características de la población mexicana entran en juego en la relación de pareja, es por ello que nadie escapa a la crítica, la descalificación y la burla como una constante en la interrelación. Cuando una pareja está en conflicto las soluciones se complejizan por la ambivalencia del afecto, el papel de los estereotipos y las falsas creencias que giran alrededor de los géneros.

Las conductas de violencia psicológica se encuentran bordeando a la normalidad, se puede encontrar en las relaciones íntimas en algún momento de la vida ejercida por alguna persona que se mantiene una relación cercana, en una relación de pareja previo a presentarse la violencia física se presenta la violencia psicológica, su característica para que cumpla tal condición tiene que ser la persistencia y la recurrencia, no se puede caracterizar con un evento aislado, ocasional. Otra condición es que el emisor tiene la intención o pretensión de dañar a la persona a quien va dirigida la crítica, el sarcasmo o la descalificación, y en el receptor hay un impacto debido a que hay una relación de afecto entre ellos.

La primera señal de violencia psicológica es sutil, inicia con conductas en apariencias normales dentro de la relación, sin percatarse uno u otro miembro de la pareja, una primera fase del proceso, una primera señal, es la vigilancia sobre las actividades de la persona que está siendo la víctima.

En la relación de pareja se pueden presentar dos formas del lenguaje: el intencional y el no intencional; el intencional refiere a lo que realmente se quiere comunicar, y el no intencional tiene que ver con la carga de afecto que se imprime al momento de querer comunicar algo, la broma como ejemplo, si no tiene la intención de dañar a alguien el afecto depositado en las palabras se presenta con neutralidad, si la pretensión es descalificar, herir, comparar, señalar y avergonzar, el tono afectivo cambia y es el que puede percibir la persona al que va dirigido, como no es evidente como las palabras, se abre el paso a las discusiones y aclaraciones sobre la intención del cómo se dicen las cosas, el emisor siempre niega esa intención percibida descalificando las palabras y sensaciones de la víctima, haciendo dudar si son correctas sus sensaciones o es producto de una sobreinterpretación, la duda sobre lo que siente es la puerta de entrada para el control, cuando se prolonga la descalificación se presentan las modificaciones de la percepción y la sensación.

La mayoría de las personas quieren y necesitan de una relación de afecto, en las relaciones de amor las conductas de cuidado en la pareja son lo normal, lo anormal es la vigilancia cuando una conducta en inicio normal se convierte en una de hostilidad, la víctima no pueden diferenciar una de otra, verbaliza una sensación difusa de incomodidad y no logra establecer qué es lo que le incomoda. Ante el reclamo de la vigilancia, se descalifica a la víctima, se le hace dudar sobre las sensaciones que le generó el acontecimiento, las aclaraciones y las descalificaciones son la raíz del conflicto.

La violencia en la pareja en cualquiera de sus manifestaciones, por lo común, se establece durante el noviazgo o los primeros años del matrimonio, invariablemente en los primeros eventos se da la disculpa de los actos del emisor y culpabilización de la víctima, que le cambian paulatinamente la percepción de la realidad, y la realidad, la dinámica se establece y se vuelve crónica.

Los núcleos de celos que se presenta en la relación de pareja tienen la función de cuidar al objeto amado, por ser núcleos se presentan de manera aislada en situaciones especiales y con personas especiales, existen personas y parejas que como una forma de relacionarse se generan celos, se

presenta como un juego donde el objetivo es mantener la atención del otro, este juego puede escapar al propio control del que los provoca convirtiéndose en problema. Los celos si se repite en todos los contextos, en todas las circunstancias, emergen sin pretexto, son psicopatológicos, su proceso y objetivo es el control del otro pretextando el cuidado y el amor.

Con frecuencia las parejas se comunican sobre las situaciones y vicisitudes de las actividades cotidianas como una normalidad en su relación, cuando se presenta el interrogatorio evaluando, criticando y descalificando las actividades del otro, se da la violencia en la interpretación, aunque parte de elementos de la realidad reinterpretando los hechos, se actúa en consecuencia de esas reinterpretaciones que teniendo como base los celos, las conductas de vigilancia y control se intensifican, la víctima muestra conductas erráticas y miedo, por el miedo, oculta información como una forma de evitar el conflicto, se comporta misteriosa, la vigilancia se incrementa, las áreas de control se amplían, se establece el círculo vicioso repetido una y otra vez.

Dentro de la dinámica de la relación normal, que pueden propiciar la entrada a la violencia psicológica, es cuando en la pareja tienen conductas y acciones que defiendan su privacidad e individualismo con elementos oscuros, conductas clandestinas que favorecen la especulación y establecen la desconfianza de ambos, una reacción de vigilancia e interrogatorio es conducente a lo que está sucediendo y no como producto de una conducta irracional, las parejas crean su propio ambiente a partir de su historia de vida, de las experiencias actuales y pasadas junto con las expectativas sobre el matrimonio.

Según la dinámica de la relación de violencia psicológica puede ser: bidireccional y la unidireccional. En la unidireccional básicamente la relación está sostenida por el miedo, por las amenazas de separarlas de sus hijos, por presiones económicas, estatus social y por dependencia habitacional. Otro es el aspecto simbólico como el miedo a la soledad o ser una mujer divorciada, clínicamente es la que genera más síntomas, por su cualidad es egodistónica: hay una víctima y un victimario.

A la violencia psicológica bidireccional la sostiene un componente erótico, es la esfera sexual el área sin conflicto en la pareja, este tipo de violencia es la que clínicamente se presenta con menos síntomas, se muestran como problemas de comunicación, generalmente egosintónica, no hay víctima ni victimario, se van alternando y es un estilo de vida que difícilmente se puede romper. Al irse alternando los papeles de víctima y victimario el núcleo retaliativo se acentúa por el resentimiento y el enojo, escalando el conflicto en la cúspide, se rompe el ciclo de tensión, con el encuentro sexual que funciona por un tiempo, aunque de manera latente se está preparando el próximo desencuentro, es una dinámica de normalidad que ha establecido la pareja.

La violencia psicológica en la práctica clínica

Todas las personas cuando inician una relación de pareja están en riesgo de padecer una de violencia, lo que determina la salud psicológica es la permanencia o la huida de la situación, las características de personalidad que entran en juego y sirven como protectores contra la violencia son las funciones de Yo (Bellak & Goldsmith, 1994). La historia de una mujer que padece violencia psicológica puede tener relación o no con su crianza, aunque las características de personalidad rica en experiencias gratificantes pueden determinar salvarse de la situación lo más rápido posible. En los componentes de la personalidad de toda persona existen núcleos sádicos, estos se pueden incrementar o disminuir dependiendo del tipo de relación de pareja, si se está frente a una persona sumisa esos núcleos sádicos se exacerban, entre más sumisa sea la persona más se incrementan, el sometimiento no sirve para detenerlos sino para sostenerlos. Cuando se habla de núcleos se refiere a aquellos componentes de la personalidad que no van a invadirla, sólo se hacen presentes frente a situaciones determinadas generalmente alimentadas del exterior por situaciones estresantes, por miedo, y por problemas específicos con la pareja. Del interior están relacionados con los mecanismos de defensa, sobre todo cuando hay la tendencia a emplear los primarios que son incapaces de pasar por el cribado de la autocrítica y la autorregulación.

Son múltiples las razones para someterse a una relación con violencia psicológica, con mayor frecuencia es justificada en el amor, en términos prácticos la expresión del amor es el cuidado del otro, lo que cae fuera de esa premisa básica se tendría que cuestionar si en realidad es una relación del amor. (Carreño, Henales y Sánchez, 2011)

Estudios con parejas han mostrado que algunos estilos de poder, los celos y la envidia con sus matices van construyendo el andamiaje para iniciar los conflictos entre ellos. Los estilos de poder (Rivera & Loving, 2002) en la normalidad se tienen que ir alternando entre los miembros de la pareja, cuando se convierten en conflicto es por la parcialización de uno de ellos. Sobre todo, el estilo autoritario coloca al otro en el estilo sumiso, sin pasar por el democrático, una de las preconcepciones sociales que invaden la relación es que uno de los géneros tiene que estar ejerciendo totalmente el poder, principalmente el de tipo agresivo-evítate, que va generando miedo y resentimiento en la pareja.

Por lo general, los sentimientos de celos y envidia van de la mano, aunque son expresiones de la normalidad psíquica cuando su emergencia es ocasional y no se llevan a la actuación. Por sus características, son sentimientos que si se actúan son destructivos para la otra persona, se pueden dar por distintas razones: mejor puesto laboral, mayor ingreso económico, mayor reconocimiento, por la presencia física, una mejor historia de vida de uno de ellos, por el tipo de familias de origen y por el desarrollo académico. Están presentes en la vida afectiva de hombres y mujeres, estos afectos tienden a desbordarse cuando una pareja ha entrado en la lógica de la descalificación permanente y la competencia, derivando en mecanismos de mayor control sobre el otro, con la creciente necesidad de ejercer principalmente el estilo autoritario. Cuando uno de ellos se siente en desventaja hace esfuerzos constantes por descalificar al otro, como un intento de igualarse frente a esa desventaja, minimizando logros y desautorizando las percepciones. Desatados como impulso estos afectos cobran vida propia, rigiéndose desde su lógica y formando sus propias explicaciones y soluciones, en ocasiones sin relación con la realidad o con una relación parcial, la interpretación es el disparador de violencia.

Como toda relación de pareja y de amor no existe la perfecta, tanto hombres como mujeres, en relación se encuentran fragilizados frente a la otra, con las actitudes, acciones y verbalización pueden generar la sensación de que son amadas, cuidadas y valoradas. Por el vínculo en la pareja lo que se piense, se actúe, se sienta y valore de la otra persona cobra relevancia, y por lo tanto, está expuesta a que una descalificación crítica o acto con intención de dañar sea de un alto impacto.

Durante la fase del enamoramiento algunas características personales se exaltan como cualidades, en el conflicto se marcan como defectos confundiendo la interrelación, lo que es válido en un tiempo, no lo es en otro, la percepción de los puntos fuertes o débiles de una persona puede o no tener relación con la infancia, ya que está enriqueciéndose con las experiencias de cada una de las etapas de la vida, la estructura de la personalidad no es destino, los estilos de comunicación pueden determinar el curso a seguir. Lo que determina la trayectoria de la relación es la práctica en la convivencia.

Proceso de separación

El sufrimiento tiene su raíz en el pensamiento religioso, algunas personas sienten que el mantenerse en una relación insatisfactoria es su deber moral, y también es una forma para mantener la sensación de valor, el rol de género sumiso se mantiene porque en el fondo engendra una sensación de placer, sobre todo cuando las otras personas reconocen la capacidad para soportar el sufrimiento (Lara, 1993).

Muchos de los problemas que existen en la relación de hombres y mujeres parten de los mitos y creencias sobre los roles de género, papeles anquilosados; en la práctica los grupos sociales son dinámicos, lo paradójico es que la mentalidad repleta de mitos y creencias no mantienen ese ritmo de cambios al afrentarse a esas modificaciones sociales y de la realidad, como es el hecho de que un número importante de mujeres que trabaja, con mayor escolaridad e ingreso que algunos hombres, él

ya no es el proveedor eficiente y único de la economía familiar, las leyes hablan de igualdad jurídica entre los géneros, pero las prácticas en algunos sectores de la población muestran lo contrario. Con este panorama las preguntas cobran mayor relevancia al momento de responderlas ¿Por qué las mujeres no se separan de una persona que las está agrediendo? y ¿Por qué no buscan ayuda? Las explicaciones no siempre resultan efectivas, por razón de que tendría que responderse desde distintas disciplinas y con un enfoque multidisciplinario a los mismos cuestionamientos, por ser un problema tan relevante.

La experiencia en una institución como el Instituto Nacional de Perinatología, un centro de tercer nivel que cuenta con un programa permanente de atención a las mujeres embarazadas con violencia doméstica, siguen mostrando que dos son las causas que se pueden establecer como explicación a estas preguntas: una parte es social y la otra de orden psicológica.

Como argumento, las pacientes mencionan que es la dependencia económica como razón de peso de el por qué muchas mujeres no se separan, aunque las que tienen ingresos tampoco lo hacen. La principal casusa de que la paciente no se separe es la carencia de redes de apoyo familiares y sociales, teniendo en cuenta que como producto del proceso de violencia psicológica la mujer ha vivido aislada por un tiempo, restablecer las redes sociales, sobre todo de amistades que pudieran prestar ayuda resulta complejo, el alejamiento se dio como consecuencia del control, a la familia de origen no puede recurrir, puesto que está enojada por la conducta de la víctima, cuando existe en ella la decisión de separarse la familia no apoya, al sentirse engañada un sinnúmero de ocasiones la víctima ha intentado la separación sin lograrlo, por lo común, y debido a ese aislamiento, producto de la violencia, no intenta la separación porque tiene miedo que el emisor cumpla sus amenazas. Los programas de apoyo social son poco efectivos a pesar que existen albergues públicos y privados, son para mujeres con violencia física, para la psicológica no, por la condición de subjetividad, es algo que no se ve, parecería que la víctima de violencia psicológica no tiene el peligro de morir.

En lo psicológico, un efecto de la falta de apoyo es el incremento del miedo y la paralización, ya minada la confianza en sí misma recurre al pensamiento mágico, tiene la convicción de que el maltrato remitirá en cualquier momento, con la ilusión mantenida por el deseo y la promesa de cambio que hace el emisor cada vez que se da la reconciliación.

El cambio en las personas sólo se puede dar mediante dos procesos, uno natural, ante las situaciones emergentes de vida: una enfermedad grave o un accidente; otra con tratamiento de psicoterapia. Las dos tienen que partir de la autocrítica y de la autoreflexión si no son artificiales, aunque el deseo de cambio exista no se puede lograr porque se parte del supuesto que la víctima es la responsable de la conducta del emisor y éste no se hace responsable de las conductas y afectos que son depositados en lo externo como explicación de los eventos repetitivos, entonces, para que no se torne violento la otra persona se tiene que someter a las reglas que él impone, sin que estén mediadas por la negociación y los acuerdos.

Una vez establecido el diagnóstico de que se está frente a un proceso de violencia psicológica, resulta poco efectivo abordar el tema con la paciente que se encuentra en la fase de reconciliación o durante la de luna de miel, ya que bajo esta condición la paciente se muestra refractaria a la intervención al carecer de material para el análisis que le genere conflictos internos o necesidad de cambio.

El emisor

El emisor, con frecuencia, tiene un contexto de complicidad con la familia de origen, ésta refuerza que las actitudes de maltrato son las correctas, con mayor frecuencia la complicidad parte de la madre y las hermanas, ellas también pueden participar para acorrallar a la víctima. Las observaciones clínicas muestran que cuando el emisor es el hombre en la familia de origen, hay una tendencia a otorgar mayor jerarquía al género masculino y un desprecio por el femenino, piden un trato diferenciado para la madre y las hermanas y exigen un maltrato para la pareja como una forma de educarla sobre su

papel de mujer. Cuando el padre del emisor participa en la presión para la víctima el acoso se incrementa.

Parte de esta actuación del emisor sostenida por la familia corresponde a una forma de expresión del género con apego estricto a un rol, el maltratador piensa que el dolor y sufrimiento al otro poco tiene que ver con su actuación y que la víctima es merecedora de la violencia por su comportamiento, una práctica del emisor es no verbalizar y sí actuar mostrando pobre control de impulsos, dependiendo de su estado de ánimo se hace impredecible, somete a la otra persona a un contexto violento de ciclos cortos y largos: dependerá de la interpretación que hace el victimario. (Conchell, Murillo & Catalá, 2012).

Las palabras son simbólicas pero van cargadas de afecto y el afecto es el que percibe la otra persona, es lo que daña y lastima, sin posibilidad de contraargumentar, por razón de que se tiene la sensación de vivir en falta, generando culpa, sentimiento que obstaculiza y complejiza la intervención psicoterapéutica, estas sensaciones y sentimientos surgen por la alteración de las funciones Yoicas.

Cuando el emisor siente los celos actúa por el grado de ansiedad y tristeza, la forma de aliviarlos es actuando, una de las características es que son atemporales, en la psique pasado, presente y futuro se entremezclan, es por eso que las personas pueden sentirlos por una situación pasada que en apariencia no guardan relación con el presente, otra es que son efímeros, por eso es compleja su medición. Aunque si ceden con los argumentos se habla de una relación sana, si no son patológicos como en la relación de violencia, y si escapan al control del que los siente son un instrumento de conflicto, cuando se desbordan sean reales o imaginarios su actuación se traduce en conductas de vigilancia, control y reclamo, haciendo de la convivencia un tormento. Para el que lo siente se convierten en un sufrimiento permanente y a la persona que es el objeto celado la someten a la misma dinámica, por alteración del juicio con la realidad, los argumentos para intentar aplacarlos resultan inútiles, a causa de que es una sensación y una percepción que escapa a todo razonamiento y a toda lógica. Una conducta habitual del emisor de violencia es señalar al otro como el responsable de que se presenten los eventos.

Tratamiento en psicoterapia

La puerta de entrada para la violencia psicológica son las fragilidades del otro, entendidas como las carencias o aquellos aspectos que son importantes para cada una de las personas, y pueden ser reales o simbólicas pero representativas y valoradas, aunque hay valores universales, una representación del mundo es valorar aquellas cosas que cada persona cree que tienen valor, por eso es diferenciada, múltiple y diversa, no es para todos igual, lo que puede afectar a una a otra no por tener un alto valor, y al combinarse con la sensación de incumplimiento se convierte en una fragilidad.

La dificultad de diagnosticar la violencia psicológica es que sus efectos son subjetivos al pasar desapercibidos para las otras personas que no son objeto de ella, no se hace evidente como en la violencia física, es un proceso continuo sin principio y fin, una forma de sufrimiento permanente.

La cronicidad en la relación de violencia es la que deteriora y mina las funciones Yoicas por la descalificación sistemática a los núcleos de la identidad de la otra persona. Por ejemplo, si para alguien la apariencia física es importante, el descalificar, burlarse y poner apodosos sobre la talla es maltrato psicológico, si no tiene conflicto con la talla no hay confusión. Algunas mujeres con esterilidad son objeto de burlas, apodosos y descalificación con respecto a la fertilidad por la pareja, la familia política y la de origen se sienten señaladas en algo que es fundamental: la reproducción, al comprometer un componente de su identidad como mujer, la burla y descalificación son extremadamente dolorosas, viven con vergüenza, se sienten señaladas, desplazadas y con miedo, van minando su autoconcepto por la cronicidad, llegan a impactar la autoestima, con esas sensaciones es que perciben el mundo e interpretan la realidad, se reconocen inseguras y con dudas no sólo con la fertilidad sino en su quehacer de la vida cotidiana, la duda e inseguridad invade otros núcleos de los de identidad, es el proceso que siguen todas las personas víctimas de violencia psicológica.

Durante la entrevista clínica de primera vez, se tiene que evaluar las funciones Yoicas, para reconocer el impacto, la evaluación se puede realizar por dos vías, una es la entrevista clínica y la segunda mediante el instrumento de evaluación de las funciones del Yo (EFY) (Bellak&Goldsmith, 1994).

Los síntomas que presentan por la violencia psicológica no pueden agruparse y clasificarse en algún manual de diagnóstico (CIE-10, DSM-V), no es una psicopatología, la mayoría de los síntomas son reactivos a la situación que está viviendo y tienen que pasar por un proceso psicoterapéutico para el restablecimiento de la salud psicológica. (Carreño, Blum, Sánchez y Henales, 2008).

La violencia psicológica es: un conjunto de emociones, ideas y conductas que muestran inseguridad, alteración del juicio y la percepción sobre los acontecimientos, sobre los demás y de sí misma, con deterioro del autoconcepto y la autoestima, son persistentes y recurrentes asociadas con alteración de las funciones Yoicas: prueba de realidad, juicio, sentido de realidad, de sí misma y de los procesos del pensamiento.

Los síntomas son múltiples, en ocasiones difusos otras evidentes, las principales manifestaciones reportadas por la paciente son: ansiedad, tristeza, insomnio, inseguridad, alteración de la autoestima, tendencia a culpabilizarse, remordimiento y culpa que se acentúa al hablar de la pareja, desesperanza, duda, vergüenza, confusión y miedo. Para fines prácticos es importante establecer la historia de maltrato, tiempo de evolución y condiciones de la víctima puesto que eso permite implementar las estrategias para el abordaje en psicoterapia.

Estrategias de abordaje en psicoterapia

La sensación y la percepción son la forma implícita y explícita de los afectos, es por eso que modificarlas son complejas, un objetivo de la psicoterapia es generar la claridad emocional que no modifica la vida cotidiana, aunque ayuda a reinterpretarla al asumir la responsabilidad de los propios afectos y la conducta, diferenciado de los afectos y la conducta del otro, clarificar que no se puede asumir la responsabilidad de la conducta de los dos. Si bien, la subjetividad es el núcleo rector de los afectos y las conductas de las personas, deben mantener un correlato con la realidad para poder, en principio, diferenciarse y con base en esto establecer una relación intersubjetiva, social, amistosa o de amor, y poder reconocer el buen trato del maltrato (una relación sin importar lo que siente el otro). El buen trato tiene que ver con la empatía y la transparencia en las relaciones entre las personas.

La psicoterapia por ser una experiencia correctiva flexibiliza la reinterpretación de los roles de género al restaurar las funciones Yoicas, ajusta las expectativas a la realidad, permite reconocer a los individuos integrales y no parciales; clarificando que una muestra de individualismo es la ambigüedad de los afectos que funcionan para aumentar actitudes y comportamientos de desigualdad.

La recomendación de la separación de la pareja a la paciente víctima de violencia se tiene que indicar cuándo el riesgo de violencia física es alto, siempre existe el riesgo que en cualquier momento se presente si el proceso de psicoterapia lo permite, la separación tiene que ser un derivado del proceso de análisis y de la preparación de la víctima, ya que se pone en riesgo, interpretar las señales de alarma es prioritario. La recomendación fácil de indicar que se pongan límites resulta obsoleto, primero tiene que poner límites internos, hasta dónde aguantar lo que está viviendo para poner los límites externos.

En el trabajo psicoterapéutico, como estrategia, se van abordando con objetivos limitados, partir de lo inmediato, como sería la disminución de síntomas, lo que permite irse organizando para llegar a lo íntimo como es restauración de la autoestima. Lo común es que la persona receptora de la violencia psicológica se encuentre con confusión afectiva y cognitiva, la claridad emocional y la modulación de los conflictos internos le permitirá la modificación del rol de género, los estilos de afrontamiento, la asertividad directa, los estilos de comunicación; finalmente, llegando al ajuste del autoconcepto y la autoestima, al rescatar las funciones del Yo, se van generando mecanismo de autoprotección contra violencia psicológica.

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson: Barcelona, España.
- Bellah., L. & Goldsmith. L. (1994). Manual para la Evaluación de las funciones del Yo (EFY). *Manual Moderno*. México.
- Carreño Meléndez J. Blum Grynberg B., Sánchez Bravo C. Henales Almaraz C. (2008). Salud Psicológica en la mujer estéril. *Perinatol y Reprod. Hum.*(22); 290-302.
- Carreño M-J, Henales A-C, Sánchez B-C. (2011). El amor desde un enfoque psicológico. *Perinatol Reprod Hum.* 25; 2: 99-108. ISSN 0187-5337.
- Conchell, D.R., Murillo. L.M. & Catalá., M.A. (2012). Cambios psicosociales en un programa de intervención con hombres penados por violencia contra la mujer. *Revista de Psicología*, 21, 2.159-181.
- Flores, G. y Díaz-Loving (2004). Escala Multidimensional de Asertividad (EMA). Ed. Manual Moderno. México D. F.
- Moscovici S. (2003). La era de las multitudes: Un tratado histórico de psicología de las masas. Ed. *Fondo de Cultura Económica*, México D. F.
- Lara, C. A. (1993). *Inventario Masculinidad y femineidad*. Manual Moderno: México.
- Rivera A-S, Díaz L-R. (2002). La cultura del poder en la pareja. Ed. Facultad de psicología- Miguel Ángel Porrúa. México D. F.
- OMS (2012) Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer. Visto en:
www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/chapter1/es/index1.html - 26k.