

El maltrato psicológico en la pareja – El acoso moral

Del encantamiento al sometimiento

El maltrato psicológico ocurre entre las cuatro paredes del hogar de forma silenciosa, nadie ve nada, es una violencia que no deja rastro: no hay golpes que queden marcados en el cuerpo, no hay médicos que atestigüen, no hay informes ni testimonios oculares. Es una violencia difícil de detectar por las personas del entorno más cercano, la familia y los amigos, e incluso a la misma pareja del maltratador le es difícil tomar consciencia de lo que está pasando realmente.

Cuando el maltrato psicológico se hace sistemático siendo ejercido de una forma continuada y unilateral en una relación, se convierte en un acoso y en un proceso perverso que busca destruir moralmente a una persona.

Lo que distingue a este tipo de maltrato es la forma de vincularse y el tipo de comunicación que el acosador establece con su víctima. Lo que vincula a ese individuo a otra persona como pareja no es realmente un sentimiento de amor sino de utilidad: la persona elegida le ofrece algo que él necesita para sentirse mejor consigo mismo. El acosador se mantiene afectivamente a una distancia, no se implica realmente en la relación, no se responsabiliza de lo que dice ni de lo que hace y vuelca la responsabilidad y la culpa en el otro u otros. Esto le permite al acosador evitar cualquier conflicto interior. Poner todo lo malo en alguien fuera, le posibilita calmar sus tensiones interiores y puede entonces mostrarse como una compañía agradable en otros lugares.

Establece una relación de desigualdad por el dominio que va ejerciendo sobre su pareja una vez que ha logrado seducirla. Inicialmente el acosador despliega todas sus artes de seducción para atraer y fascinar a las personas de su entorno: Puede mostrarse encantador, atento, amable, interesado, halagador, detallista e incluso brillante. No parece, en principio, que esas artes de seducción vayan dirigidas a alguna persona en particular, sin embargo, ese tipo de seductor parece tener una cierta intuición respecto a qué tipo de persona puede ser sensible a sus encantos y puede entonces enfocar su atención en ella.

Una vez que ha atraído a su víctima y se ha producido el enganche, el acosador va cambiando de actitud: ya no es tan encantador sino que se va

mostrando en la relación carente de sensibilidad, de sentimientos profundos, de interés por lo que piensa, siente o necesita el otro. No hay empatía, cercanía, cariño auténtico ni comunicación y compañía verdadera. Pero esto es algo que va manifestándose de una manera solapada, indirecta e indefinida que mantiene a la víctima en la confusión y en la impotencia. Es algo que tiene que ver con el estilo de comunicación del acosador. La víctima no tiene nunca realmente claro qué está pasando, a qué se refiere realmente su agresor, si está diciendo algo en serio o en broma, si está diciendo algo en general o si va dirigido a ella, o si es ella la que no está entendiendo las cosas y empieza entonces a cuestionar sus propias percepciones. Un ejemplo típico de comunicación perversa sería el siguiente: Una suegra le pide algo a su yerno. Yerno (en un tono normal): “Imposible”. Suegra: “¿Por qué?”. Yerno: “Ya debería Usted saberlo”. Suegra: “Pues no, no lo sé”. Yerno: “Pues piense”. Es un tipo de interacción que coloca al otro en la impotencia, ya que lo que le dicen no aclara nada y le induce o bien a preguntar más, a interpretar o a buscar las causas del desencuentro en él mismo.

La seducción tiene por objeto lograr que la persona seducida se deje influir y manipular por el seductor para ir dominándola, traspasándole los propios pensamientos, ideas, visión de las cosas (“Será mejor que veas las cosas como yo te digo, porque si no vas a quedar en ridículo. Sé que los demás piensan igual que yo”) y, al mismo tiempo, va apropiándose de ideas del otro haciéndolas suyas (“Esto que dices no es nada nuevo, yo ya lo he pensado hace mucho” o transmitir directamente una idea del otro como propia: “Se me ha ocurrido que...”). Así, poco a poco, el seductor va privando a la otra persona de su libertad de pensar y sentir por ella misma, de su sentido crítico, de su individualidad. Se trata de una seducción narcisista que busca ver reflejada en el otro la fascinación y magnificencia del propio seductor: que él es mejor que el otro, que sabe más, comprende mejor, es más inteligente, le aprecian más, que sus necesidades son más importantes, etc. Se trata, asimismo, de una seducción perversa que busca obtener del otro todo lo bueno que el seductor necesita sin dar casi nada bueno a cambio sino, por el contrario, ir debilitando y anulando al otro para brillar más él mismo. El seductor se convierte así en un agresor. Necesita rebajar a la otra persona para fomentar su propia autoestima y mediante ésta adquirir poder sobre ella: la cuestiona, la pone en evidencia, se burla, desprecia lo que es valioso para ella..., pero mientras su víctima se somete a sus dictados esto ocurre de un modo indirecto, general pero con mensaje oculto y en un tono que

no suscite la ira en su víctima, ya que el acosador no quiere alejarla de él, la necesita porque le es útil.

El agresor se aprovecha de la sensibilidad, sentido de la protección, ingenuidad, transparencia, credulidad, inseguridad, baja autoestima, miedo a fallar y necesidad de dar de su víctima. La víctima necesita dar y el agresor necesita tomar y así ambos se complementan. La víctima tiende a responsabilizarse de los problemas que hay en la relación y se esfuerza todavía más en dar explicaciones y de pedir las sin lograrlo, en comprender, en ser paciente, amable y sufrir en silencio y, finalmente, quejándose. El pensamiento que la guía es: "Lograré que cambie", sin darse cuenta de que se trata de una tarea imposible. De esta manera pueden pasar incluso años hasta que su propio agotamiento o sentimiento de estar totalmente anulada o bien desde fuera le hagan tomar conciencia de lo que pasa, haga reaccionar a la víctima y se rebele.

Cuando esto sucede y la víctima ya no es sumisa sino que reacciona y expresa lo que siente e intenta poner límites a su agresor para volver a sentirse persona, éste entra en pánico viendo que puede escapársele. Muestra entonces su agresividad de una forma más clara para lograr acallarla y mantenerla sometida. Se vuelve más hiriente y directo en sus agresiones: "No eres más que un "0" a la izquierda", "No vales para nada, sin mí te quedarás completamente sola". La violencia del perverso es fría, verbal, hace uso de denigraciones, insinuaciones hostiles, ofensas. El acosador proyecta su odio en la víctima y le atribuye intenciones malvadas de las cuales él tiene que defenderse. Pero no hace más que poner en el otro su propia maldad. Adopta una actitud pleitista y puede manipular a los hijos y amigos comunes para hacerle saber a la víctima qué le puede pasar si no se somete a su voluntad. Puede enviar cartas y hacer llamadas telefónicas que las víctimas describen a veces como bombas de relojería. El acosador puede desplegar su odio de modo que alcance a su víctima aunque ésta haya logrado separarse de él y buscar hacerle la vida imposible, utilizando muchas veces a los hijos en común para presionar o chantajear a la víctima o perseguir desacreditarla en su entorno laboral o social.

Las consecuencias psíquicas del acoso moral que sufren muchas víctimas son experimentadas como un gran choque emocional, sentirse desamparadas y heridas, desbordadas y hundidas, tienen la sensación de haber sufrido una agresión física, hay una pérdida de la autoestima y una

sensación de haber perdido su dignidad, sienten vergüenza por haberse dejado manipular y se sienten estafadas y engañadas. Necesitan rehabilitarse ante si mismas y ante los demás y que se vuelva a reconocer su identidad.

Las secuelas físicas de las agresiones recibidas por las víctimas son desequilibrios producidos por un exceso de estrés y agotamiento que dan lugar a trastornos de ansiedad y/o de depresión, a veces hay ideas de suicidio, y algunas víctimas pueden desarrollar síntomas propios del estrés postraumático. Pueden presentar trastornos psicosomáticos como úlceras de estómago, problemas dermatológicos o cardiovasculares.

¿Cómo intentar protegerse de un agresor perverso una vez que la persona ha quedado atrapada en su tela de araña?

- No intentar utilizar las mismas armas que el agresor. La víctima siempre será la menos perversa.
- Darse cuenta de que está inmersa en un proceso perverso que consiste en responsabilizarla únicamente a ella de lo que no funciona en la pareja. El agresor nunca tiene la culpa de nada sino que es la víctima la que es siempre la causante de los problemas.
- Mantener la cabeza fría y analizar los hechos al margen de posibles sentimientos de culpa.
- Admitir que alguien a quien quiere puede tener malas intenciones y ser una amenaza para su salud psíquica y moral.
- No responder con agresividad.
- No justificarse, eso es algo esencial. Cada explicación le servirá al perverso para nuevas agresiones. Ante la tentación de hacerlo, es mejor callarse de momento.
- Confiar en las propias percepciones.
- Prestar oídos a lo que personas allegadas puedan transmitirle acerca de su relación.
- Buscar la mediación de una tercera persona cuando es imprescindible resolver un conflicto y el diálogo con el agresor no sea posible. Si el agresor se niega, tomarse el tiempo necesario para pensar en la mejor respuesta. No actuar impulsivamente, el agresor aprovechará cualquier error o debilidad para volverlo en contra de la víctima.
- Actuar con determinación sin miedo al conflicto. Permitir que la relación entre en crisis para posibilitar cambios.

- Cambiar de actitud. Actuar con determinación sin miedo al conflicto. Permitir que la relación entre en crisis para posibilitar cambios.
- Buscar apoyo psicológico en alguna persona de confianza y neutral que simplemente esté presente, escuche sin emitir juicios y ajena a la influencia del agresor.
Después de la separación:
- En caso de acoso telefónico, filtrar las llamadas mediante un contestador.
- En caso de recibir cartas ofensivas que buscan hacer daño, que las abra una tercera persona para amortiguar el impacto y evitar que se desestabilice la víctima.
- Evitar el contacto directo con el agresor
- Buscar ayuda profesional psiquiátrica y/o psicológica.
- Intentar obtener pruebas: testimonios directos por parte de otras personas acerca de las agresiones sufridas por la víctima y cartas que comprometan al agresor por si fuera necesaria la intervención de la justicia.

Fuente:

El Acoso Moral – El maltrato en la vida cotidiana. Autora: Marie-France Hirigoyen

Autora:

Elke Fricke – Psicóloga y Psicoterapeuta de Alecés