

Fuente: Séptimo Concurso de Ensayo Estudiantil, UDLAP

Fecha: 7 de septiembre, 2018

La máscara de la violencia psicológica en pareja

Autor: Grecia del Carmen Alemán Castellanos, estudiante de la Licenciatura en Biología, UDLAP.

La violencia en pareja es un tema muy polémico, puesto que puede desarrollarse en cualquier ámbito en la sociedad, no discrimina género, posición económica, raza o cultura e incluso siendo tan hablado es un tema realmente difícil de identificar.

La violencia en el noviazgo puede darse de dos maneras principalmente, física y psicológica. En este escrito vamos a enfocarnos en la violencia psicológica en el noviazgo y como esta, es enmascarada a través de la imagen de la pareja ideal en estudiantes a nivel universitario. Las personas que están envueltas en una relación violenta psicológica, en la mayoría de los casos intentan esconderlo, ya sea, por miedo, pena o, incluso, porque esta misma persona no sabe que está envuelta en una relación del tipo violenta. Enmascaramos la violencia a través de la imagen de la pareja ideal.

Día 1

“Iba caminando por la calle, entré a mi cafetería favorita y fue cuando lo vi, nos vimos, me invitó un café y comenzamos a hablar, es tan atractivo, su forma de hablar me atrapa, espero que me pida mi número para poder vernos otra vez, realmente me gusta.” (Anónimo, 2017).

Las relaciones sentimentales comienzan cuando decidimos que alguien nos agrada y queremos conocerlo a fondo, pasar de desconocidos a conocidos, visualizar si esta persona es con quien te gustaría formar una relación amorosa a futuro. Es una etapa de conocimiento mutuo.

Día 3

“No hemos parado de hablar, realmente me gusta, nunca se nos termina el tema de conversación, estoy tan feliz. Después de tres días sin vernos me ha invitado a salir, estoy muy emocionada” (Anónimo, 2017).

Es importante que antes de formalizar una relación se llegue a conocer a fondo a la persona con la cual queremos estar.

Día 10

“No puedo creer que ya hayamos tenido nuestra segunda cita, fuimos a bailar, todo fue perfecto, bueno, a excepción del tipo borracho que no dejaba de molestarme. Si él no hubiera estado ahí para defenderme no sé qué hubiera pasado. Lo recuerdo y fue como en las películas antiguas; el tipo desconocido me había tomado el brazo de manera brusca y el enseguida se volteó y lo empujó lejos de mí, casi comienza una pelea si no hubiera tropezado cuando él lo empujó. En seguida volteó para

ayudarme, me hizo sentir como una princesa.” (Anónimo, 2017).

Hay ciertas conductas que nos ayudan a identificar cuando alguien es propenso a desarrollar violencia al iniciar una relación en pareja.

Día 16

“Me ha pedido que sea su novia, oficialmente estamos en una relación formal. Nunca me había sentido así, creo que me estoy enamorando, es tan detallista, siempre me toma de la mano y me dice cosas románticas, cosas como que siempre quiere estar conmigo para que nunca me pase nada. Realmente me estoy enamorando por primera vez.” (Anónimo, 2017).

Cuando se comienza una relación es muy difícil identificar que incluirá violencia a futuro, ya que en un comienzo no se muestran actitudes que identifiquen a esta persona propensa a desarrollarla e inclusive en ese momento son mal entendidas como actos románticos.

Día 28

“Se ha enojado conmigo, y todo porque quería ir al nuevo restaurante que abrieron en la ciudad, es mi culpa, me he puesto un vestido muy corto y él me ha dicho que por eso termina peleándose con todos y arruinando su noche, tiene razón. Me gusta este vestido, pero no quiero que la noche termine en una pelea y con el enojado conmigo, me iré a cambiar.” (Anónimo, 2017).

Este ejemplo nos muestra una conducta hostil hacia un miembro de la pareja por parte del otro al no respetar su imagen y gustos. Es una forma de censurar mediante el reproche.

Día 41

“Estoy muy feliz, me esforcé muchísimo en Álgebra y exenté este semestre, se lo contaré para que vayamos a celebrar...”

Ya no tengo ganas de salir, no es para tanto, es solo una materia y tiene razón estuve estudiando tanto que ya ni siquiera ponía atención en nuestra relación.” (Anónimo, 2017).

La desvalorización es una muestra de violencia psicológica en pareja, y aunque muchas veces se crea que no es algo significativo, estas actitudes en una relación pueden causar depresión severa al participante afectado.

Día 49

“Le presenté a mis amigos, pero no fue lo que esperaba, se puso sumamente celoso, no se llevaron muy bien, me dijo que tenía que elegir con quien quería pasar mi tiempo, con él o con ellos, no sé qué hacer, no quiero terminar con él, lo amo.” (Anónimo, 2017).

La imposición de conductas es una manera de violencia en el noviazgo, en esta situación podemos apreciar el bloqueo social que se le está imponiendo a nuestro Anónimo y la exigencia de cumplir con las órdenes que le han sido impuestas por su pareja.

Día 62

“Lo encontré usando mi celular, me dijo que estaba llamándole al suyo porque no lo encontraba, le creí. En la tarde me llegó un correo con la confirmación de mi cancelación para participar en un congreso en Chiapas, no entiendo, espere meses por esa oportunidad. Incertidumbre corre por mi mente. Checo el registro de llamadas y me doy cuenta de que no hay ninguna realizada a su celular el día de hoy. Tengo miedo de preguntarle, me callo.” (Anónimo, 2017).

Las invasiones en la privacidad se consideran casos en el patrón de las relaciones con violencia psicológica, así como el sabotaje; este tipo de situaciones no son simples peripecias que suceden en una relación, son sucesos que marcan estándares de violencia, por lo cual deben ser atendidos para frenarlos.

Día 86

“Nada es como pienso. Tuvimos una pelea él se puso muy violento, o al menos eso creo, no estoy muy segura, en mi mente pasan imágenes de él arrojando el reloj de la mesa. Él dice que yo choque con él, y lo tire. Creo que tiene razón. Creo que me estoy volviendo loca. Ya no sé quién soy.” (Anónimo, 2017).

La culpabilización es un caso de violencia psicológica en el noviazgo, es un caso apremiante puesto que, en la situación que vive nuestra Anónima podemos reconocer que se está poniendo en duda su percepción de los sucesos y al mismo tiempo se están realizando acusaciones para prescindir de los ataques de furia de la otra persona, otra situación que se aprecia es el llamado *Gaslighting*, circunstancia por la cual nuestra anónima comienza a desconfiar de su propia salud mental.

Día 99

“Últimamente no me siento como yo misma, he dejado de hacer todo lo que me gustaba, estoy sola. No, no lo estoy, está él. Construyó paredes, paredes a mi alrededor. Nadie puede alcanzarme, nadie puede. Él puede, ya viene. Sabe trepar, sabe romper. Me rompe. Caigo pedazo a pedazo cómo estás paredes. Se caen mis paredes, me derrumba. Construyo y construyo a mi alrededor. Me atrapo, estoy atrapada. Me ahogo. Finjo que todo está bien. Todo está bien, me repito. Somos la pareja perfecta, solo sigue fingiendo y todo estará bien.”

A partir de la última situación vivida por nuestra Anónima podemos notar como gracias a la violencia psicológica en pareja en la que se ha visto envuelta, se ha convertido en una persona insegura y de baja autoestima, también manifiesta conductas ansiosas y depresivas, lo cual puede causarle ataques de pánico y en casos severos el suicidio.

Y por todo lo anterior me dirijo a ti, quien estás leyendo esto, para decirte que no estás solo. Si detectaste este tipo de conductas en personas que te rodean o inclusive, si te sentiste identificado en algún momento, te pido que no lo guardes, ayuda y ayúdate, pensarás que estas solo en una situación como esta, pero no es así. Conocer que eres partícipe de una relación violenta es el primer paso para erradicarla.

Anónimo pudo haber sido alguien por quien te preocupas, Anónimo pudo haber sido yo, Anónimo pudiste haber sido tú.

Bibliografía

- Proyecto de investigación sobre la violencia psicológica en el noviazgo adolescente. (2017).
- Guzmán, S. B. (2014). VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN EL NOVIAZGO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS: DIFERENCIAS EN EL APEGO Y LA EMPATÍA DIÁDICA. *Interamerican Journal Of Psychology*, Vol 48, Iss 3, Pp 338-346 (2014), (3), 338.
- Blázquez Alonso, M., Moreno Manso, J. M., & García Baamonde-Sánchez, M. E. (2011). Desarrollo de la violencia psicológica durante el noviazgo en parejas de jóvenes universitarios/as.

Tags: Séptimo Concurso de Ensayo Estudiantil, UDLAP, violencia de género, conductas, violencia, invasiones en la privacidad.