

# ÍNDICE

<b>1. Violencia hacia las mujeres .....</b>	<b>21</b>
<i>Carlos San Martín Blanco</i>	
1.1. Introducción .....	21
1.1.2. Definición de violencia de género .....	22
1.2. Causas de la violencia de género.....	23
1.3. Diferentes situaciones de violencia.....	26
1.3.1. Definición de la violencia de género.....	26
1.3.2. Tipos de Maltrato hacia las mujeres.....	27
1.3.2.1. Violencia psicológica.....	27
1.3.2.2. Violencia física.....	29
1.3.2.3. Violencia sexual .....	29
1.3.2.4. La violencia económica o financiera.....	31
1.4. Mitos sobre la violencia hacia las mujeres .....	31
1.5. La figura del maltratador.....	33
1.5.1. En la conducta violenta intervienen los siguientes componentes	34
1.5.2. Las trampas de los maltratadores.....	36
1.5.2.1. La trampa de los falsos indicios y las promesas de cambio.	36
1.5.2.2. La trampa de las flores .....	36
1.5.2.3. La trampa de la sobriedad.....	36
1.5.2.4. La trampa del padre excelente .....	36
1.5.2.5. La trampa del tratamiento.....	36
1.5.3. Actitud del maltratador ante el problema.....	37
1.5.4. Algunos datos más .....	37
1.6. Exposición de los hijos e hijas a la violencia hacia la mujer.....	38
Bibliografía .....	40
<b>2. Mutilación genital femenina .....</b>	<b>41</b>
<i>Felipe Hurtado Murillo, Melisa Darocas González</i>	
2.1. Introducción .....	41
2.2. Consecuencias de la mutilación genital femenina .....	48

2.3. Consecuencias en la salud sexual .....	52
2.4. Consecuencias en salud mental.....	55
2.5. Consecuencia “social” de la mutilación genital/corte genital.....	56
2.6. Asesoramiento profesional y tratamientos.....	57
2.7. Cirugía reconstructiva en mujeres con mutilación genital/corte genital.	58
2.8. Percepciones de los hombres sobre las complicaciones asociadas a la mutilación genital femenina .....	62
2.9. Marco legal de abordaje mgf/c en España .....	63
2.10. Funcionamiento de la unidad de referencia en reconstrucción quirúrgica de la mgf/c en la comunidad valenciana (UR MGF CV) ..	64
Bibliografía .....	69
<b>3. Violencias sexuales ejercidas contra las mujeres: en la primera línea de las violencias de género.....</b>	<b>77</b>
<i>María Lameiras Fernández, Rosana Martínez Román, Yolanda Rodríguez Castro, María Victoria Carrera Fernández</i>	
3.1. Las violencias sexuales desde el marco de los derechos.....	77
3.2. La violencia sexual: tipología y prevalencia .....	78
3.2.1. Abusos sexuales a menores .....	79
3.2.2. Acoso sexual.....	79
3.2.2.1. Acoso sexual en el ámbito laboral.....	80
3.2.2.2. Acoso callejero .....	82
3.2.2.3. Acoso en las relaciones de pareja.....	82
3.2.3. Agresiones sexuales .....	83
3.2.3.1. Agresiones sexuales en el ámbito de la pareja.....	86
3.3. Prevención y detección de las violencias de género: el papel de la educación sexual integral .....	87
3.4. Conclusión.....	91
Bibliografía .....	91
<b>4. Abusos sexuales: prevalencia, efectos y respuesta profesional y social..</b>	<b>97</b>
<i>Félix López Sánchez</i>	
4.1. Introducción .....	97
4.1.1. Concepto de maltrato.....	97
4.1.2. Breve historia .....	100
4.1.3. Necesidad de nueva tipología.....	101
4.2. Epidemiología de los abusos sexuales a menores .....	102
4.3. Los efectos de los abusos.....	105

4.4. Implicaciones para la práctica (López, f., 1999, 2014) .....	108
4.4.1. En relación con el concepto .....	108
4.4.2. En relación con la prevención.....	108
4.4.3. En relación con la detección.....	111
4.4.4. La denuncia.....	112
4.4.5. El juicio .....	112
Bibliografía .....	113
<b>5. La violencia en las redes sociales.....</b>	<b>115</b>
<i>Alexandra Crettaz, José Luis García, José Luis Arrondo</i>	
5.1. Introducción: identidad y riesgos de la sociedad digital .....	115
5.1.1. Identidad digital .....	115
5.1.2. Lo íntimo, lo privado y lo público .....	116
5.2. Algunas formas de violencia de género digital.....	116
5.2.1. La violencia de género digital .....	117
5.2.1.1. El cibercontrol .....	118
5.2.2. Online grooming: acoso a menores en la red .....	119
5.2.3. Sexting.....	119
5.2.4. Otras violencias online en las relaciones de pareja .....	120
5.3. Sentimientos y vivencias comunes en las experiencias de violencia digital	121
5.3.1. La humillación .....	121
5.3.2. Habilidades sociales .....	122
5.3.3. Autoconcepto .....	122
5.3.4. Victimización virtual .....	123
5.4. Niños y (niñas) pornográficos.....	123
5.4.1. Introducción.....	123
5.4.2. ¿Cuál es el problema? .....	124
5.4.3. Algunas consecuencias .....	127
5.4.4. ¿Qué es un niño pornográfico? .....	128
5.5. Pornografía y violencia a mujeres .....	131
5.5.1. Ideas generales.....	131
5.5.2. Sociedad hipersexualizada y violencia .....	132
5.5.3. Contenido violento de la pornografía .....	133
5.5.4. Se deriva en una conducta de violencia contra la mujer.....	134
5.5.5. Fenómeno complejo y multifactorial .....	135
5.6. Pautas de actuación y prevención.....	136
5.6.1. Actuación desde los profesionales .....	137
5.6.1.1. La cuestión de género en los profesionales.....	138

5.6.2. Actuando desde la familia .....	138
5.6.2.1. Hijos nativos, padres expertos: la brecha digital y generacional .....	138
5.6.2.2. La educación sexual, afectiva, relacional .....	139
5.6.2.3. Educar en intimidad y en privacidad .....	139
5.6.2.4. El consentimiento .....	140
5.6.3. Variables psicológicas .....	140
5.6.3.1. La mirada del otro .....	140
5.6.3.2. La inmediatez y la impulsividad .....	141
5.6.4. Reflexiones finales.....	141
Bibliografía .....	141
<b>6. Violencia psicológica y dependencia emocional.....</b>	<b>147</b>
<i>Marta Arasanç Roche</i>	
6.1. Introducción .....	147
6.2. Violencia psicológica.....	148
6.2.1. ¿En qué consiste la violencia psicológica? .....	150
6.2.2. Mecanismos implicados en la violencia psicológica .....	153
6.2.3. Detección y salida de una situación violenta.....	155
6.3. Dependencia emocional .....	156
6.3.1. Modelos amorosos.....	156
6.3.2. ¿En qué consiste la dependencia emocional?.....	158
Bibliografía .....	163
<b>7. Impacto de la violencia de género en la salud sexual-reproductiva</b>	<b>165</b>
<i>M.ª Antonia Obiol Saiz, Felipe Hurtado Murillo, Esther Jiménez Muñoz</i>	
7.1. Introducción .....	165
7.2. Coerción reproductiva.....	166
7.3. Asesoramiento anticonceptivo centrado en la coerción reproductiva....	167
7.3.1. Asesoramiento anticonceptivo en población general.....	167
7.3.2. Impacto de la CR en la anticoncepción .....	169
7.3.3. Asesoramiento anticonceptivo en situación de CR .....	169
7.4. Violencia de género y embarazo.....	172
7.5. Violencia de género en la menopausia.....	173
7.6. Violencia de género e infección de transmisión sexual.....	174
7.7. Violencia dentro de la pareja en homosexuales, lesbianas y trans .....	174
7.8. Violencia de género en el escenario covid-19.....	175
7.9. Acciones contra la violencia de género .....	176

7.10. Conclusiones .....	176
Bibliografía .....	177
<b>8. Ética de las relaciones sexuales y amorosas como prevención de la violencia sexual .....</b>	<b>181</b>
<i>Félix López Sánchez</i>	
8.1. Introducción .....	181
8.2. Fundamentación de la propuesta.....	181
8.3. Procedimientos generales para aplicar los principios.....	185
8.3.1. Procedimientos didácticos específicos .....	187
8.4. Evaluación.....	188
8.5. Ética del consentimiento .....	188
8.5.1. Introducción para los alumnos o participantes en el programa..	188
8.5.2. Competencias u objetivos específicos.....	189
8.5.3. Contenidos.....	190
8.5.4. Principio universal de la ética del consentimiento .....	193
8.5.5. Factores y situaciones de riesgo frecuentes que favorecen la violación de este principio .....	193
8.6. Ejemplo de algunas actividades .....	194
8.6.1. Mi cuerpo es mío, mi intimidad es mía, mi sexualidad es mía y, por tanto, tu cuerpo es tuyo, tu intimidad es tuya, tu sexualidad es tuya.....	194
8.6.2. La diferencia entre la seducción y la coerción y los engaños.....	199
8.6.3. Dilemas .....	202
Bibliografía .....	203

## 6.1. INTRODUCCIÓN

Seguir hablando de violencia continua siendo una prioridad en una sociedad como la nuestra, aunque este concepto es más viejo que la propia humanidad, la palabra etimológicamente deriva del latín, vis- (fuerza) y -lentus (continuo), Violentia (uso continuado de la fuerza); no sólo la existencia de estadísticas sino más que éstas, la realidad que se halla detrás de, y más allá de las mismas, hace que siga siendo un tema absolutamente actual, y al que debemos una especial atención, desde todos los ámbitos.

Numerosos autores han intentado definir la palabra «violencia», desde diferentes perspectivas: moral, biológica, jurídica, social..., y aunque podríamos concluir tal y como expresa Anceschi (2009) que: «La violencia es un concepto subjetivo de definición compleja», mayoritariamente nos referimos a ella como la «utilización del poder —directo o indirecto— mediante el empleo de la fuerza, ya sea ésta física, psicológica, sexual y/o económica, incluyendo, por supuesto, el concepto de la intencionalidad de producir daño, tal y como expresa la OMS (2002:3) cuando define la violencia como «el uso intencional de la fuerza física o el poder, contra uno mismo, hacia otra persona, grupos o comunidades y que tiene como consecuencias probables lesiones físicas, daños psicológicos, alteraciones del desarrollo, abandono e incluso la muerte».

He de referir que, en demasiadas ocasiones, se ha practicado un reduccionismo absurdo en referencia al concepto de violencia, dando una idea de gran calada social, en la que se identifica la palabra violencia al concepto exclusivo de violencia física. Quizás, este claro relativismo tiene que ver con la peligrosidad inminente de la agresión; pero también con la facilidad de reconocimiento de la misma; cosa que no ocurre en otros tipos de violencia, en las que su apreciación es más compleja, debido incluso a su subjetividad, llegando a ser mucho más difícil de apreciar, al no tener un reflejo tan explícito y claro. Pero, no podemos ni debemos olvidar que se llega a la violencia física a través de la violencia psicológica.

Evidentemente, la violencia física es uno de los diversos tipos de violencia que se puede ejercer, pero no podemos soslayar que existen otros que, aunque no impliquen un maltrato físico, son igual de dañinos —e incluso como refieren algunas víctimas— tienen un mayor calado en su psique y en su calidad de vida, llegando a tener consecuencias, en muchos casos irreparables. Por supuesto, tampoco podemos eludir que, en el caso de la violencia física, existe un claro peligro de muerte. De hecho, durante la redacción de este capítulo, en España, en lo que va de año, ya se han producido 40 muertes de mujeres a manos de sus parejas o ex parejas, lo cual evidencia el grave problema social al que nos enfrentamos.

Blair (2009) revestía a la violencia física con un triple carácter —brutal, exterior y doloroso—, pero claramente se evidencia que en otro tipo de violencias —psíquicas y/o sexuales— se cumplen exactamente los mismos criterios. No dejan de ser brutales, ni dolorosos, los conceptos asociados a la utilización del poder, como la dominación, manipulación, control, agresividad, fuerza, agresión, intimidación y/o humillación, tanto de un individuo contra otro, como de un grupo a otro, siendo igual de irrefutables que la misma violencia física.

Por todo ello, si a ese escandaloso número que nos ofrecen las estadísticas de cualquier país, le sumáramos todos los casos no conocidos, no denunciados, e incluso no considerados, seríamos mucho más conscientes de que el problema de la violencia —como concepto general— debe ser una prioridad absoluta en cualquier sociedad que se precie. Abordando ya, de manera transversal, tal y como formulan la mayor parte de los investigadores, entre otros Slep y Heyman, (2001) los diferentes tipos de violencia ya sea ésta física, psicológica, económica o sexual.

## 6.2. VIOLENCIA PSICOLÓGICA

La violencia psicológica es el tipo de abuso más habitual, y a pesar de ello sigue siendo el tipo de violencia menos estudiado científicamente. Se la considera un problema grave que se da en todas las sociedades, pero de menor calado que la violencia física; se la tolera más a nivel social; se ha asumido —erróneamente— que sus efectos son de menor transcendencia y magnitud, aunque produce efectos demoledores a la persona que lo padece, e incluso que sus consecuencias a corto y largo plazo, son pasajeras frente a la visibilidad

de las producidas por la violencia física (Arias y Pape, 1999), de ahí su papel secundario tanto en el imaginario social, como en el ámbito judicial.

Una de las causas por las que se produce esta menor relevancia es que ha sido enmarcada y estudiada como complemento o de manera subordinada a la violencia física. De hecho, aún entre algunos profesionales se la sigue considerando una violencia de menor entidad o cuyos efectos pueden ser fácilmente reversibles, cosa que dista mucho de la realidad clínica con la que nos encontramos.

Para muchos autores, la distinción entre los tipos de violencia, no tiene sentido ya que no se da la una sin la otra (Tolman, 1992), es decir, en todo tipo de violencia precede una violencia psicológica que tiene como objetivo el control y la utilización del poder sobre la víctima. En realidad, cualquier expresión de la violencia tiene un componente psicológico que no se puede ni se debe ignorar.

Pero la violencia psicológica no sólo la podemos encontrar como preámbulo de otro tipo de violencias, sino que también se enmarca, habitualmente, de manera individual y exclusiva. Teniendo, incluso, unos efectos de gran calado psíquico y emocional que afectan a la salud de las personas que la sufren.

Por ello, podemos decir que la violencia psicológica es uno de los elementos más importantes de comprender cuando abordamos el tema de la violencia, sin delimitar a los individuos a la que va dirigida, ni su forma de ejercerla. Y digo comprender, porque en demasiadas ocasiones, se ha planteado un grave problema a la hora, no sólo de definirla, sino de abordarla y sobre todo de enmarcarla a nivel judicial, ya que se establece desde una perspectiva relativista, subjetiva y poco diferenciada.

Su definición presenta un inconveniente claro, debido principalmente, a la dificultad de su medición. Los numerosos conceptos que pueden estar asociados a la violencia psicológica, su carácter subjetivo y dado a interpretaciones, la diversificación en su nomenclatura, y las luchas conceptuales (Schumacher, Smith, Slep y Heyman, 2001) provoca generalmente que se deje en manos de los legisladores la valoración de la misma. Podríamos plantearnos así que, quizás, estemos contextualizando, en demasía, el discurso de la violencia a un marco eminentemente judicial, porque, aunque se entiende que son conductas y actitudes punibles, la mayor parte de las situaciones de violencia no llegan, ni llegaran a este ámbito sino reformulamos coherentemente el concepto de la violencia psicológica tanto desde su entidad propia, como desde su vertiente



como precursora y mantenedora de cualquier tipo de violencia. Sea como sea, debemos darle un papel crucial, ya que resulta altamente destructiva.

En la idea de tolerancia social ha influido la creencia de que en el mundo de la pareja se pueden producir situaciones violentas que no deben trascender de la intimidad de la misma. Pero, se ha de distinguir entre una situación puntual que conlleve dosis de agresividad de lo que es la violencia psicológica, en la que los elementos que la rodean son claramente dirigidos a la pérdida de la integridad, a la dominación y a la ostentación del poder, enmarcado todo ello en una de las particularidades que más definen este tipo de violencia que es la asimetría dentro de la relación (Hirigoyen, 2005) y además con una clara reiteración y sostenibilidad en el tiempo. La razón de que se produzca, mayoritariamente, en un ámbito privado y de manera oculta, contribuye a su invisibilidad, lo que nos acerca a una violencia mucho más perversa ya que se vincula a los afectos más íntimos y cercanos. Un claro ejemplo es que cuando este tipo de violencia está presente de manera exclusiva, apenas se recurre a los ámbitos judiciales, ya sea por sentir que son un asunto personal, por la normalización de la misma, y en algunos casos por la escasa respuesta de la justicia.

Otro factor a tener en cuenta en la dificultad de su definición es que existen e influyen variables socioculturales que marcan diferentes formas de apreciación de la misma. Todas las sociedades y/o culturas tienen particularidades propias e interpretan la tolerancia a la violencia a través de sus creencias y valores, de lo que es aceptado y de lo que no. Esa particularidad contribuye a hacer más difícil una definición global.

Pero, quizás la principal razón que caracteriza el problema en su abordaje es que ésta es mucho más sutil, con límites que pueden pasar por confusos, subjetiva y difícil de percibir en algunas de sus formas —incluso por las propias víctimas— debido principalmente al eje temporal en el que se va produciendo, y al desgaste emocional que provoca. El tiempo, de manera inexorable va intensificando los daños hasta dejar completamente desarmada cualquier posibilidad de reacción y/o defensa.

### **6.2.1. ¿En qué consiste la violencia psicológica?**

La violencia psicológica se nutre de palabras, actitudes, gestos y silencios dirigidos a socavar la dignidad de la persona. Detrás de todos ellos coexisten

dos conceptos que siempre aparecen de manera sistemática y combinada: el poder y el control.

Esta violencia se basa en la minusvaloración, en la desestabilización, en la potenciación de la inseguridad, en el miedo y en el sometimiento. Y para ello se necesita crear una relación que se alimente de estas premisas, a lo largo del tiempo, de manera reiterada e intensificada, para producir un desgaste emocional en la persona que lo recibe. En las primeras fases, se producen actitudes y conductas que, de manera tenue e intermitente, van creando un patrón de relación —micro violencias— que se pueden ir repitiendo e incrementando, poco a poco, hasta llegar a niveles altos de agresión, que pueden, o no, conducir a la violencia física. Tal y como refiere M. Perela (2010), la violencia psicológica degrada lenta, pero progresivamente y suele seguir una estrategia que ataca tres aspectos básicos; el social, la identidad del pasado y la identidad actual.

Lenore A. Walker (1979), ya en sus primeros estudios habló del carácter cíclico de la violencia, en el que describía las diferentes fases por las que el maltrato se manifiesta. Una primera fase, de tensión, nutrida mayoritariamente por conflictos más o menos cotidianos, en la que la violencia psicológica tiene una mayor relevancia. Una segunda fase, de agresión, cuya intensidad va en aumento hasta poder llegar a la violencia física y una tercera fase de arrepentimiento, también llamada «luna de miel», donde el violento manifiesta su pesar por los hechos y promete no volver a caer en ellos, fomentando la esperanza del cambio, y constituyendo el refuerzo positivo necesario para que la relación continúe; aunque no implica que la relación no vuelva a tensionarse, dando lugar a la aparición de la primera fase.

O sea, se empieza con la violencia psicológica, ésta se intensifica, y posteriormente aparece la violencia física; se establecen períodos de calma —aunque la violencia psicológica sigue instaurada de manera más sutil—, volviéndose a incrementar hasta volver a episodios de agresión física, y así hasta cerrar el círculo.

Pero, no en todas las ocasiones se produce una diferenciación de fases tan clara.

En numerosos casos, en los que la violencia psicológica está presente de manera exclusiva —sin que se produzcan episodios de violencia física—, la idea principal que se establece es la de demostrar quién domina y quién es dominado, quién ostenta el poder y el control en la relación. Y eso se lleva a

cabo sutilmente durante algún tiempo, con oscilaciones en la intensidad y en su repetición, pero siempre con estrategias combinadas, teñidas de conceptos amorosos que, de manera sistemática, se dan a lo largo de toda la relación y que provocan el mantenimiento de la misma.

Ésta sigue un patrón, de manera consciente la mayor parte de las veces, aunque en algunos casos se puede producir de una manera inconsciente, debido principalmente, a que algunas de las estrategias que se siguen pueden estar aceptadas socialmente. Lo que conlleva que, en ocasiones, el maltratador no crea que lo esté siendo; negando esta condición que, puede estar abalada por el entorno social, provocando asimismo que la víctima no se reconozca como tal. Es habitual que la persona que ejerce la violencia mantenga un papel externo controlado, e incluso que refleje una conducta ejemplar fuera del ámbito privado. Esa actitud compromete aún más la indefensión y la inseguridad de la propia víctima tanto a nivel interno —desconfianza en su propio relato—, como externo —credibilidad en su marco referencial—. De igual modo, el entramado social y familiar de la víctima juegan un doble papel. Por un lado se observa que aquellas familias con tolerancia frente a conductas violentas pueden representar, para la persona que la padece, una mayor normalización de conductas y actitudes que, logran convertirse en dogmáticas ya que forman parte de la relación familiar de origen, tanto por conductas propias, como por actitudes que denotan una aceptación de roles disfuncionales; pero por el contrario, este mismo entramado social y familiar de la víctima pueden ser los primeros en conformarse como detectores; ya sea porque puedan percatarse de signos externos de las agresiones —si se refiere a la violencia física—, pero también señales emocionales, como por ejemplo el aislamiento al que generalmente está sometida la víctima de violencia. Aislar a la víctima de su entorno social y familiar más cercano puede ser uno de los primeros indicativos de que se puede estar ejerciendo manipulación y control.

Los mecanismos que, principalmente, utiliza el maltratador son actitudinales y verbales, tales como las faltas de respeto, la imposición, la minusvaloración, humillaciones, desprecios, aislamiento, gritos, vejaciones, culpabilización, control sobre las actividades y el entorno familiar —social, críticas, abusos de autoridad, manipulación, monopolización de la toma de decisiones, reproches constantes, amenazas, intimidación, utilización del silencio, indiferencia, chantaje, insultos, celos...—. Todas ellas tienen el poder de crear dolor y destrucción emocional, tal y como referencia L. Relloso (2019), el poder de las palabras es absoluto. Pensamos con palabras, pero aún más importante es que

sentimos gracias a ellas. Palabras y actitudes que desestabilizan y desacreditan. Destruyen la autoestima y producen un alto índice de indefensión. Pero, cabe remarcar que, aunque no todas las descritas figuran necesariamente en cada caso, las que aparecen en cada uno de ellos se encuentran, por lo general, enraizadas en la idea de que la culpa de la aparición de estas actitudes violentas es de la persona que las recibe. Es un entramado que se va elaborando y va dando forma a la propia relación. Se puede decir que: es un proceso destructivo que se elabora de manera sistemática y necesaria para que se produzca un sometimiento condicionado.

En este sometimiento no existe un rasgo característico que determine que pueda suscribirse a una clase social o a un nivel económico determinado. Todos somos susceptibles de ser presas de una violencia psicológica más o menos orquestada. Ni tampoco existen unas características predeterminadas de personalidad que nos indiquen quién puede ser víctima de este tipo de violencia.

Pero cabe remarcar que, sí existen creencias, roles y estereotipos que, claramente predisponen a que las mujeres sean un blanco más fácil en cualquier tipo de violencia. Hirigoyen (1999) describió la vulnerabilidad social y la vulnerabilidad psicológica; incidiendo en que ambas provocan una resistencia menor de las mujeres ante situaciones de violencia; refiriéndose principalmente a las desigualdades y discriminaciones que, aún hoy en día, padecen las mujeres por el hecho de serlo, y lo relaciona con lo que considera una minusvalorización sistemática de todo lo femenino.

### **6.2.2. Mecanismos implicados en la violencia psicológica**

Las primeras preguntas que se encuentran en el imaginario social, cuando se habla de violencia —sea ésta psicológica o psicológica y física— es la de por qué se aguantan, o por qué no se explicó, o por qué no sales de la relación. La revictimización a través de la culpa que se hace en referencia a la persona que ha padecido violencia es impactante. Por desgracia, parece que aún no se ha entendido la perversidad de la violencia.

El impacto emocional y psicológico que crean las situaciones de violencia, aunque no haya heridas físicas, es devastador. El daño psicológico provoca un estado de indefensión que hace que se permanezca en una situación violenta, incluso sin capacidad de reacción.

Martin Seligman, en 1983, propuso la *teoría de la indefensión aprendida*. En ella decía que:

... los organismos que experimentan que las consecuencias son independientes de su conducta —incontrolables— crean la expectativa de que tampoco habrá contingencia de respuesta-consecuencia en el futuro. Por ello, se produce la creencia de que existe una ineficacia de sus respuestas para controlar las consecuencias; y que emocionalmente (cuando el hecho es traumático) producirá cambios y alteraciones emocionales.

Esta teoría ayuda a explicar porque las personas en determinados estados emocionales son incapaces de reaccionar. Es sentir que, como no se tiene el control de la situación ni de sus consecuencias, la capacidad de acción-reacción se ve reducida, y se es presa de esa incapacidad, ya no sólo a nivel de acción, sino también a nivel de pensamiento. Es tener la idea de que se es incapaz; no se tiene ni la confianza, la autoestima ni la seguridad suficiente como para huir. Se configura ante la idea de lo inesperado, de lo no controlado. No se puede prever. Se tiene miedo, un miedo paralizante que, aunque se intente no sentir, crea un efecto paradójico.

En realidad, nuestro cerebro necesita certezas, opera prediciendo de manera constante, desde el pasado hacia el futuro. Si lo que se percibe es que no se tiene control sobre uno mismo ni sobre el entorno más cercano, la predicción de lo que pasará en el futuro bloquea y deja a la persona indefensa frente a la posibilidad de cambio. Mucho más agudizado cuando existe una supeditación económica. La idea de que no se podrá o no se tendrá acceso a una independencia que pueda asegurar la subsistencia pone aún más trabas a la idea de la salida de una relación psicológicamente violenta. Aunque, cabe decir que, no en todos los casos existe la subordinación económica, pero sí que todos los procesos mentales adquiridos son los que impiden o hacen dificultoso el abandono de este tipo de relaciones.

Igualmente, nos encontramos ante otra forma de pensamiento que conlleva la inacción; ésta es la definida por Robert Jay Lifton (1961) como *persuasión coercitiva* (lavado de cerebro). En esta teoría se explica cómo se pueden modificar las actitudes y las conductas de las personas, desde diferentes formas de manipulación psicológica —aislamiento, control, alternancia de fases inflexibles con fases indulgentes—, y todo ello basado en una estructura temporal en la que la reiteración crea un alto grado de incertidumbre, y en la que las personas acaban accediendo a hacer o decir cosas que en otros

estados mentales no aceptaría de manera voluntaria. Es una conducta inducida y coaccionada.

Cabe remarcar que, cualquier persona que pasa por una situación de violencia psicológica —se presente ésta de manera exclusiva o junto a violencia física— sabe que el enfrentamiento directo con el maltratador causará una mayor respuesta agresiva por parte de éste. Tal y como dice Hirigoyen (2005), no es sólo un síntoma, sino una estrategia de adaptación y supervivencia.

Asimismo, Dutton y Painter (1993) refirieron la teoría de la intermitencia donde la violencia psicológica ejercida alterna con momentos positivos en la relación y que provoca la instauración de una idea de cambio y de expectativas que incide en la permanencia dentro de la relación.

De todo ello se desprende la idea de que las personas que sufren conductas violentas, de baja o alta intensidad a lo largo del tiempo, aprenden que la adaptación y la habituación son maneras de sobrevivir en este tipo de relaciones, incluso elaborando un concepto de auto culpabilidad frente a las actitudes y las conductas del otro. Así se va creando, casi sin percibirlo, una mayor tolerancia frente a conductas y actitudes inaceptables. Lo cual impide, en mayor medida, la posibilidad de tener los medios para salir de este tipo de relación.

### **6.2.3. Detección y salida de una situación violenta**

Delante de situaciones recurrentes tanto de bajo como de alto espectro, la persona maltratada puede acudir a los servicios médicos o psicológicos con cualquier otra patología. Las más recurrentes cuando se habla de violencia psicológica son estados depresivos, cuadros ansiosos, disfunciones sexuales, trastornos de la alimentación, trastornos del sueño, trastornos por estrés (agudo y postraumático) así como trastornos disociativos. Evidentemente, junto a ellos, cuando se refiere a casos en los que la violencia psicológica está ligada a la violencia física, se ha de estar alerta a que se pueden presentar, además, signos más evidentes como lesiones externas e internas. Es imprescindible que todos los profesionales de la salud estén concienciados para llegar a considerar que, la violencia puede ser una de las causas probables en muchos de los casos tratados en sus consultas de manera cotidiana. Saber detectar y poder movilizar los recursos, socio-sanitarios y judiciales, con los que contamos se convierte en una estrategia fundamental para revertir situaciones de violencia.

Para escapar de una situación violenta psicológicamente, se ha de saber que se está inmersa en ella; y teniendo en cuenta que, en numerosas ocasiones, la víctima de maltrato psicológico ha podido normalizar e interiorizar actitudes y conductas, será necesario un abordaje psicológico donde pueda, de nuevo, reconfigurar una estructura psicológica personal que le permita salir de este tipo de relación.

Este tipo de procesos, ni son fáciles ni rápidos. Desde la escucha activa es fundamental que la propia víctima sepa entender y reconocer el entramado construido a su alrededor, a lo largo del tiempo y a través de qué instrumentos se ha hecho. Superar la vergüenza y la culpa, desgranar las diferentes creencias erróneas que hay alrededor de este tipo de relaciones, saber establecer límites y sobre todo vencer el miedo que acompaña a la persona maltratada, deben ser los ejes en los que se estructure una adecuada intervención psicológica.

### **6.3. DEPENDENCIA EMOCIONAL**

#### **6.3.1. Modelos amorosos**

Las creencias y valores asociados al concepto amoroso tienen un papel fundamental en el posicionamiento individual dentro de una relación. Estas ideas vienen marcadas por el entorno social, cultural y familiar, que van determinando el imaginario que sobre el amor se transmite de generación en generación.

En nuestra sociedad impera el concepto del amor romántico. Este modelo amoroso tiene una serie de características claras que van desde la idealización, la incondicionalidad, la renuncia, la equivalencia, la media naranja, el sacrificio, hasta llegar a la fusión simbiótica. Evidentemente, somos herederos de una historia que ha sembrado creencias y mitos, generando una configuración mental que deja a muchas personas, en especial a las mujeres, en una clara indefensión estructural. De hecho, el amor es para muchos el motor que sigue vehiculizando el principal proyecto vital.

El amor se aprende. Por ello, es importante poder definir, contextualizar y discriminar entre lo que se considera un concepto amoroso saludable de uno disfuncional. Erich Fromm, ya en 1956, se refería al amor como un acto indisoluble de la idea de libertad, ya que está regido por un acto voluntario, en el que este amor permite mantener la integridad, reafirmando y potenciando a la persona y su personalidad. También Robert Strenberg (1988), en su famosa

teoría triangular —intimidad, pasión y compromiso— ya aludía a los sentimientos que se dan en una relación humana y que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión. Y aunque el concepto amoroso, como objeto de estudio y de investigación, ha ido adquiriendo prestigio, sobre todo apoyado en los avances tecnológicos que han permitido medir y contextualizar los cambios neuroquímicos que se producen a nivel cerebral, sigue siendo importante aportarle el prestigio y la consideración que se merece, debido principalmente a la idea de que es uno de los elementos presentes y deseables en el recorrido vital de los seres humanos, y a que si no es cuestionado se seguirá contextualizando como un arquetipo, donde abundaran creencias que lo perviertan y que ayudaran a que se mantenga como una de las puertas de entrada a situaciones de violencia.

En las relaciones donde la violencia está instaurada existe una idea del amor arraigada que se enmarca en los estereotipos culturales y sociales; el ideal de cualquier persona es construir y permanecer en una relación de pareja, idea de pertenencia y exclusividad, el sacrificio como concepto ligado al ideal amoroso, la esperanza de cambio, la falta de amor como concepto de fracaso vital, amor y sufrimiento como características insolubles y sobre todo, una creencia clara de que el amor puede con todo, incluso con una perversa relación; creer firmemente en todas y cada una de ellas, conlleva una mayor vulnerabilidad frente a la violencia.

Otro concepto asociado al desarrollo socioemocional que tiene elementos directamente implicados en cómo vivimos los afectos, se halla en la relación que se establece con las figuras de apego durante la infancia. Ya en las investigaciones de J. Bowlby (1980) se planteaba el modelo representacional, en el que la construcción mental de uno mismo y de los otros se establece a partir de las figuras de apego; y que con ello las personas interpretan las acciones e intenciones de los otros para dirigir la propia conducta; teniendo todo ello un peso absolutamente específico en las posteriores relaciones sociales. M. Ainsworth (1970), partiendo de los estudios de Bowlby, describió los tres patrones conductuales que surgían de los diferentes tipos de apego; ella los describió como *apego seguro* —saludable—, *apego inseguro-evitativo* —inseguridad y preocupados por la proximidad— y *apego inseguro-ambivalente* —dependencia y falta de autonomía—. Es por ello que se puede interpretar que la relación afectiva y la seguridad en el entorno más primario, se convierten en elementos fundamentales para elaborar, posteriormente, un modelo de relación adulta, siendo, las necesidades emocionales de cariño, estabilidad, proximidad, protección y



seguridad, ingredientes primordiales para establecer relaciones saludables. Pero, ¿qué sucede cuando esto no ocurre así, o simplemente creemos, desde la infancia hasta la etapa adulta, que de alguien depende absolutamente la felicidad propia, y sin ese alguien no se dispone ni siquiera de identidad propia?

### 6.3.2. ¿En qué consiste la dependencia emocional?

Este concepto, hartamente denigrado desde diferentes ámbitos profesionales y científicos, se lo ha considerado, trivialmente, como poco más que una relación de pareja donde coexisten desavenencias, aunque esta idea diste mucho de la realidad de su formulación y de sus manifestaciones clínicas. Normalmente, se ha abordado desde el concepto de que puede ser una más de las causas que propician la violencia en general, y más concretamente de la violencia psicológica, pero lo cierto, es que se ha de plantear como una de las consecuencias claras de los apegos y/o relaciones afectivas carentes, deficitarias o alteradas durante la infancia que potencian la vulnerabilidad emocional; de hecho es un concepto que va mucho más allá de la relación de pareja, pero que se manifiesta particularmente en el ámbito de las relaciones afectivas.

Hay pocas investigaciones focalizadas en el concepto, aunque sí presenta una demanda clínica, cada vez más álgida que se ajusta a los patrones diagnósticos de dependencia emocional.

En paralelo con la violencia psicológica, la dependencia emocional tampoco está definida de una manera clara. Stanton Peele (1975), ya se refiere a este concepto contextualizándolo como un componente adictivo, en el cual la persona que lo padece tiene una alta tolerancia frente a las agresiones físicas y psíquicas de la pareja, enmarcándolas desde la perspectiva amorosa. Castelló (2005) la define como la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja; o Howard M. Halpern (2007) que alude a ella como un sentimiento de estar incompleto, de vacío, desesperación, tristeza que la persona cree que sólo puede remediar a través de su conexión con alguien fuera de sí mismo. M. de la Villa y C. Sirvent (2008) la definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende; suponiendo un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente. O, como yo misma enmarco, como una

serie de creencias vinculadas a la necesidad afectiva que provocan una adicción emocional, basada en apegos inseguros y en el miedo, que mimetiza el bienestar a través de la presencia del otro, creando relaciones asimétricas, de manera sistemática y reiterada. Sea cual sea su definición, al igual que en la violencia psicológica, percibir y sentir las relaciones afectivas desde el punto de vista de la necesidad, la adicción, la alta tolerancia a los abusos o en la asimetría en la relación, provoca que cualquier persona que la padece se confronte a una situación de alta vulnerabilidad emocional y psicológica.

Ya me he referido a que las influencias culturales, sociales y familiares estructuran una forma de percibir los afectos. Concretamente, en algunas dinámicas familiares, se fomenta lo que diversos autores han acuñado como *hambre de cariño*, un concepto relacionado con los apegos inseguros, y con marcados roles entre los progenitores. Algunas de estas dinámicas se asientan en marcadas expectativas de género; otras en desequilibrios claros de autoridad entre los progenitores; algunas en las relaciones donde las normas son extremadamente rígidas para sus miembros; otras en las que los afectos y las dinámicas emocionales son frías e incluso hostiles y naturalmente también se configura en aquellos marcos sobreprotectores que sitúan al entorno, fuera de la familia, como un espacio dañino e inseguro. Esta conformación mental dependiente se normaliza desde la infancia; mucho antes de la consecución de la vida en pareja; por ello se ha de tener especial atención, tal y como refiere M. F. Hirigoyen (2005), ya que no se puede inferir que la «víctima crea al verdugo», sino más bien que lamentablemente desde todos los estamentos creamos a las víctimas y forjamos a los verdugos.

Se ha de distinguir claramente entre dos conceptos; uno es querer amar y ser amado, y el otro es la necesidad de amar y ser amado (W. Riso, 2004), que es básicamente el punto de partida de cualquier dependiente emocional. Este concepto de necesidad enmarca su pérdida de libertad, tanto para instaurar una relación saludable, como para escapar de un vínculo altamente disfuncional. Este concepto de necesidad afectiva, que se confiere como una adicción, está directamente y en gran medida relacionado con las necesidades afectivas no complacidas o poco estructuradas y con las expectativas irreales de conseguirlo a través de una relación amorosa.

El dependiente emocional tiene una baja autoestima, un pobre auto concepto, y por encima de todo tiene miedo, un miedo feroz a no ser amado, a ser rechazado o considerado como no válido, tiene pavor a la soledad, al fracaso y

en muchas ocasiones al conflicto, ya que éste le incrementará la idea de abandono y con ello la temida soledad. Son personas conciliadoras y altamente complacientes, con una alta necesidad de aprobación. Y, paradójicamente, por lo general, altamente resolutivas en otros ámbitos de su vida, incluso con un marcado concepto independiente en aspectos profesionales e inclusive económicos. Es sólo en los aspectos emocionales en los que se es marcadamente dependiente. De hecho, su objeto de deseo —el otro— se convierte en la única fuente fiable para su felicidad; al cual en numerosas ocasiones abdicará de sí mismo y se someterá, permitiendo actitudes y conductas beligerantes, insidiosas e incluso psicológicamente violentas. Al igual que en la violencia existen claramente expectativas dirigidas hacia el cambio del otro o de la relación. La idealización tanto del concepto como del objeto amoroso, crea la esperanza del cambio y con ella la inacción frente a conductas y actitudes abusivas. Ya en 1962, Leo Festinger se refirió, desde el concepto de la disonancia cognitiva, a la necesidad de coherencia que todas las personas precisan entre sus creencias, actitudes y conductas; evidentemente, cuando ésta no se produce, se necesita justificar, apareciendo el autoengaño que permite minimizar el daño emocional que puede producirse frente a la incongruencia entre las propias creencias y las conductas que se llevan a cabo, y es a través de la racionalización lo que acredita el hecho de permanecer en una relación disfuncional.

Al igual que en los procesos de violencia, la interpretación del otro se elabora a partir de la admiración y la idealización. Generalmente, las parejas de un dependiente emocional son percibidas como fuera de la norma, eminentemente idealizadas; son personas que se muestran externamente como muy seguras de sí mismas, resolutivas y pueden generar confianza e incluso admiración. La mayor parte de ellos se corresponden con personalidades narcisistas, para los cuales las personas con dependencia son el complemento idóneo, ya que les permite mantener e incluso fomentar su liderazgo y su poder; de hecho consolidan su idea de superioridad frente al dependiente y el mundo en general; todo ello instaurado de manera sistemática a través de una falsa idea amorosa, de cuidado y de seguridad, pero utilizando como principales estrategias el chantaje emocional, la manipulación, el aislamiento, la desestabilización, el reforzamiento intermitente, el silencio —que se convierte en una de las estrategias más duras para un dependiente emocional—, o el desprecio por el otro, así como también promover la duda sobre los propios criterios —luz de gas o «*gaslighting*»—, propiciar que no se puedan instaurar los enfados, e incluso —aunque resulte paradójico— la utilización de altas dosis de seducción. Son capaces de representar diversos papeles

y se muestran a través de distintos personajes —desde jueces, víctimas, o consejeros— y con todos ellos marcan un pérfido juego en que los ataques —algunos sutiles y otros directos—, con razonamientos y posicionamientos absolutamente contradictorios (entre lo que se dice y lo que se hace y en los propios argumentos que se esgrimen) generan en el dependiente emocional un posicionamiento de defensa, donde se agudiza —si cabe aún más— la justificación, la inseguridad, la culpabilidad y la indefensión, características en las que se apoya este tipo de dependencia. Claramente, se instauran relaciones bidireccionales, altamente disfuncionales y patológicas, pero, aunque son abiertamente insatisfactorias, son falsamente percibidas como relaciones amorosas intensas. Son relaciones donde la subordinación afectiva crea elevadas dosis de ansiedad, así como la sumisión hacia el otro. En todas ellas existe una clara renuncia a la propia autonomía junto con una debilitación personal, ya que todo gira en torno a la relación afectiva y al «otro», encarándose exclusivamente en lograr ese afecto e interés altamente necesitado, que en numerosas ocasiones se convierte en el único vehículo que canaliza la satisfacción del dependiente. La vinculación emocional se convierte en una constante búsqueda de señales —incluso ínfimos signos— que confirmen el buen estado de la relación afectiva o como mínimo su supervivencia. Es en esas pequeñas señales donde el dependiente emocional instaura la idea de vinculación que le permite seguir insistiendo en relaciones vacías, y/o incluso perversas.

Pero, como en cualquier otra relación donde la violencia psicológica está instaurada existe lo que se ha denominado «puntos de ruptura». Puede que se enmarquen desde la confirmación de que la relación no cubre la necesidad afectiva —mayoritariamente voraz—; por sentir que los recursos utilizados no proporcionan la seguridad afectiva buscada; porque ha surgido una nueva posibilidad de relación que cumpla con los parámetros necesitados; o debido en muchos casos, a la constatación clara de que la relación misma es disfuncional. Sea como sea, poco a poco, se empieza a gestar la idea de la ruptura. Aunque es posible que se hayan producido ya con anterioridad, diversos intentos por dejar la relación, estos «puntos de ruptura», provocan que la puerta de salida de este tipo de relación se vea claramente más abierta. Aunque no exenta de dificultades, no sólo por las creencias personales y amorosas del propio dependiente, sino además por la reacción «del otro» ante la posibilidad de dicha ruptura. Los propios recursos que pondrá en marcha para evitar la separación, guardan ciertos paralelismos en referencia a los que se utilizan en otro tipo de violencias psicológicas.