

Capítulo Gratuito

Guía de Orientación para Mujeres en relación de Malestar y Frustración

Por Maria Adela Mondelli
Psicóloga Social – Psicoanalista
VivirMejorOnline.com.ar
mondelli@vivirmejoronline.com.ar

Indice

Introducción	3
¿Qué te está sucediendo?	5
¿Qué es el maltrato en la pareja?	7
¿Quién y cómo ejerce el control del malestar?	10
Las etapas de la violencia	14
La víctima de maltrato	17
Las modalidades del maltrato	19
El proceso del maltrato	23
¡Conecta la alarma!!	26
El aceleramiento	28
Aprender a no defenderse	31
Mitos y Realidades sobre el maltrato	33
La Violación en la pareja	33
Superar para no repetir	37
Elegir las ayudas adecuadas	40
¿... en buenas manos?	43
No al doble juego	45
Decisión y coraje	48
Intervención en situación de divorcio	50
Elegir asistencia jurídica	51
Cuando hay daño físico	56
El ataque violento	57
Planificar la Esperanza	58
¿Ahora qué? : la seguridad	60
La Familia en el Maltrato	65
Testigos Silenciosos (los hijos).....	68
Al final	72

Capítulo Gratuito

Introducción

Una relación afectiva-sexual entre dos personas, tiene una sola razón de existir : ser más feliz estando juntos, de lo que podrían ser cada uno sin el otro. Cualquier otro modo de pensar a la pareja, de sostener una pareja, atenta contra la dignidad individual, la de uno o ambos miembros.

Por lo tanto, cuando una pareja –o uno de sus miembros- encuentra malestar en su vida de relación, existen cuatro destinos saludables para ambos miembros :

1. trabajan el malestar para que la relación le haga bien a los dos y si lo consiguen cesa el malestar –de modo inmediato- y siguen adelante profundizando las razones de ese malestar;
2. intentan trabajar el malestar para que la vida en común le haga bien a los dos, no consiguen hacer cesar ese malestar de modo inmediato para luego profundizar en los cambios de fondo, entonces, se separan;
3. piensan que no tiene sentido o ni se les ocurre trabajar el sentimiento de malestar, y se separan; o
4. piensan que no tiene sentido o ni piensan en trabajar ese sentimiento de malestar, pero hacen un pacto de convivencia sin agresión, bajo normas de respeto mutuo porque por alguna razón deciden no separarse.

En cualquiera de estas tres alternativas, el sentimiento de frustración debe poder cesar, a partir de un acuerdo de no violencia. Esto no erradicará todo modo de malestar ni sentimientos de frustración, que la vida misma nos lo va presentando. Pero que el malestar, la frustración, sea recurrente, cíclicamente regrese, y que no se le encuentre alternativa en el ámbito de la pareja ... es un signo MUY importante que la mujer debe dejar sonar como la alarma que es para su vida.

Una mujer que sostiene en el tiempo una relación afectiva que le genera alto índice de malestar y frustración que no puede resolver, llega a presentar síntomas como la tristeza, la depresión y o enfermedades orgánicas de origen psico-somático. Se hace necesario comenzar a tomar esos síntomas como un todo y evaluar seriamente la incidencia de diferentes modos de la violencia psicológica. A lo largo de esta guía iremos viendo cómo es esta relación entre la imposibilidad de resolver una mala relación afectiva, y el destrato, el maltrato del que la mujer pueda estar siendo víctima.

Cuando una mujer reconoce estar viviendo una relación afectiva insatisfactoria que no puede resolver, situaciones de violencia –física o psicológica- lo primero que debe saber es que su vida toda está en una zona de riesgo. Luego y rápidamente, debe aprender porqué comienza justo frente a ella, un territorio –necesario de transitar- de alto peligro. De Alerta Máxima. Y mientras tanto... aprender a cruzarlo conociendo sus coordenadas.

Darse cuenta y decidir poner fin al destrato psicológico, son los dos primeros pasos. Pero el tercero inmediato es comenzar a comprender la dinámica y los efectos del maltrato en la pareja. Intentar salir de ello sin –simultáneamente- ir comprendiéndolo, puede resultar tan peligroso como intentar enfrentar a nado una corriente marítima que cada vez nos arrastra más a ultramar.

En esta guía intentaremos plasmar :

- ✓ La comprensión de los modos en los que operan los mecanismos de la violencia psicológica,
- ✓ de los propios estados anímicos de la mujer, y
- ✓ de la búsqueda de los apoyos y recursos con los que se cuenta

en el proceso de búsqueda de soluciones.

Esta guía no pretende ser exhaustiva, pero entiendo que contiene todas las herramientas que en estos años hemos ido compilando con un número creciente de mujeres que llegan a la consulta para –o que en ella reconocen necesario- dejar el lugar que ha sostenido hasta el momento, en una relación de pareja no sólo no satisfactoria, sino grandemente perjudicial para ellas y sus hijos e hijas.

Capítulo Gratuito

Educar a los niños y las niñas en la igualdad y en la no violencia para la resolución de los conflictos personales y vinculares, es el camino más seguro para evitar comportamientos que perpetúen ideas de superioridad de unos sobre otros. La experiencia de vida es la más eficaz y duradera educación y prevención acerca de los principales instrumentos en la lucha contra los malos tratos.

El primer instrumento de educación en la igualdad y la no violencia, es la propia experiencia infantil. De allí que acompañar cada día a mujeres que viven vínculos pseudos-afectivos violentos, excede a la propia mujer, y se relaciona profundamente con sus hijos e hijas y con su futuro de adultez.

La idea que rige esta guía es la de ser un instrumento para conocer cómo actúa la violencia de género –la violencia hacia las mujeres y sus niños y niñas-, cómo intervenir frente a ella y –fundamentalmente- aprender a identificarla, poniendo en crisis enseñanzas y mandatos culturales que llevan a indiferenciar sentimientos y culpabilidades.

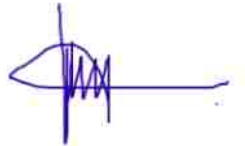
Para quien lo padece, para quien acompaña a una mujer que lo padece, para quien está cerca de quien no sabe que lo padece, para quien no sabe que lo padece y sólo sabe de su “mal-estar” en la vida... para todos ellos, para todas ellas, es esta guía.

Para informarse, para diferenciar, para poder hacer frente, para acompañar a una mujer a hacer frente, para eso, esta guía.

Para tomar decisiones, para ayudar a quien tiene que tomar decisiones, para protegerse, para ayudar a protegerse a una mujer, para enfrentar, para terminar con el

sufrimiento adueñándose de la propia vida. Para eso te sugerimos la compañía de esta guía.

La violencia de género, la violencia contra las mujeres y contra sus hijos e hijas es un gravísimo problema que no sólo involucra a quienes lo padece. Estamos todos y todas implicados en sus consecuencias, por lo tanto es una responsabilidad para beneficio comunitario actuar contra ella.



María Adela Mondelli
Psicóloga Social – Psicoanalista
mondelli@vivirmejoronline.com.ar

Capítulo Gratuito

www.VivirMejorOnline.com.ar

¿Te sientes deprimida, triste y desganada en tu relación de pareja?

¿Los conflictos se suceden cíclicamente desde hace años y siempre piensas que algo va a cambiar?

¿El dice que alienta tu crecimiento y deseos pero luego impide sistemáticamente que puedas realizar tus intereses personales?

Cuando “se pone nervioso”, ¿te insulta, amenaza, humilla, o desvaloriza?.

¿Te habla mal de tu familia, amigo/as o conocidos, te impide que los frecuentes o te dicen que desean tu mal?.

¿Te obliga a que le entregues el dinero que ganas, y/o te deja sin dinero para las necesidades familiares ?.

¿Controla tus contactos con otras personas, lo que hablas, te sigue, te pide explicaciones, te acosa, decide por ti?

¿Se ríe de ti, de lo que haces o dices, se mofa de ti a solas, frente a tus hijos, o terceros?

¿Te castiga con el silencio, o haciendo como si no te escuchara?.

¿Te desautoriza frente a tus hijos?

¿Te obliga a tener relaciones sexuales?

¿Accedes a tener relaciones porque sino toma represalias contra ti o tus hijos?

¿Sientes miedo de sus reacciones?

Si respondes de modo afirmativo a alguna de estas preguntas,

**estás siendo
maltratada**

¿Qué es el maltrato en la pareja?

- ✓ El maltrato, el destrato, el acoso, son diferentes nombres de la violencia.
- ✓ La violencia es el **ejercicio autocrático del poder de uno sobre otro**.
- ✓ El poder se ejerce desde **un vínculo asimétrico** real o inventado por el/la agresor/a. Grandes diferencias de edad, diferencias socio-económicas, estado de embarazo, son algunos de los factores desequilibrantes del vínculo. Una supuesta superioridad que uno asume y ejerce sobre la otra.
- ✓ La violencia se ejerce desde una asimetría de fuerzas, desde un desequilibrio de poder que encuentra como predisponente: el género, razones etarias (la diferencia de edad), económicas, sociales.
- ✓ ~~La violencia física parece fácil de reconocer. Sin embargo la dificultad crece con el modo más generalizado del maltrato: el de la violencia psicológica.~~
- ✓ ~~La humillación cíclica y sostenida en el tiempo.~~
- ✓ Las amenazas de lastimar al otro, o a sí mismo (*“si no haces lo que quiero, te mato”, o “si no haces lo que quiero, me mato”*)
- ✓ El control y vigilancia del otro, sus acciones y movimientos
- ✓ Los cambios de humor sin causa ni aviso.
- ✓ La continua desaprobación de las acciones del otro.
- ✓ No se trata de una agresión ocasional, de una mala contestación en un mal día que cualquiera puede tener. **La violencia es sistemática, cíclica y tiene por objeto el sometimiento del otro, generarle miedo.**
- ✓ **Todo comportamiento de control a otro ser humano es violencia.** Infundir el miedo y la humillación, es violencia. Cuando ocurre dentro de la pareja, es violencia en la pareja.
- ✓ Cuando una persona no es libre de elegir sus condiciones de vida, cuando debe pedir permiso, cuando es sometida a situaciones de falta de libertad o

Capítulo Gratuito

directo cautiverio, cuando no puede disponer de su economía, está sufriendo violencia.

La violencia tiene dos fines estratégicos :
Que la víctima admire al verdugo, o
Que la víctima se transforme en alguien como él.

- ✓ No se trata de una violencia ocasional.
- ✓ Es un modo de la violencia donde lo riesgoso, lo puesto en tela de juicio, es el ser mujer mismo :
 - los reproches serán que es “provocativa”, que es “débil y alguien podría aprovecharse”, que “busca excitar” a un hombre; y
 - los insultos que es “tonta”, que “nadie te desearía”, que “no eres atractiva”, que no sabe administrar la economía

El denominador común es –fíjate- los estereotipos patriarcales, machistas, de la condición femenina.

Capítulo Gratuito

No importa si es alta, baja, gorda, linda, fea, flaca, eficiente, ineficiente, deficiente mental o universitaria : haga lo que haga, sea lo que sea, el maltrato llega sólo porque es mujer.

- ✓ El mensaje permanente es “o te mantienes en tu sitio, o tendrás problemas”, un mensaje de dominación.
- ✓ La violencia dentro de la pareja la viven muchas mujeres. La mayoría aún padecen un malestar generalizado en su relación y no se dan cuenta que lo están viviendo, otras ya se dan cuenta y no saben qué hacer y unas tercera, están intentando salir.
- ✓ No importa la condición social ni económica de la mujer. Mujeres adolescentes, jóvenes o mayores; pobres y ricas; analfabetas y universitarias; de países periféricos y centrales; religiosas y ateas, negras, indígenas o blancas, son

víctimas de la violencia de varones de toda clase social, poder adquisitivo y nivel de estudio.

- ✓ Los maltratadores pueden ser marginales o abogados, jueces o mecánicos, médicos o barrenderos, funcionarios o militares. Todos pueden utilizar la violencia como un comportamiento que les reafirma un sentimiento de superioridad del que depende, y porque les da resultado para dominar e infundir temor.

Existen causas culturales e históricas personales para que un varón sea violento. Pero la mayor causa es la **garantía de impunidad** que le da el silencio que –a través del terror- se garantiza de parte de la propia víctima.

Capítulo Gratuito

- ✓ Tratará de convencerle que es su misión "educarla a la mujer" para que se quien "es mejor ser". Su argumento más cruel será que esto es "por su bien".
- ✓ Intentará –y probablemente lo consiga- convencerla que la culpa de que él se violento, las tiene ella misma. El razonamiento sería ; si no eres lo que debe ser, es tu culpa que yo tenga que hacer esto.
- ✓ Una pareja tiene todo el derecho de separarse si el otro no es como a uno le hace bien, como uno desea. Lo que no tiene es derecho a maltratarlo por no se como uno quiere que sea.
- ✓ La persona que vive pendiente de que según lo que haga o diga el otro se enojará, está siendo violentada. La persona que vive pendiente, pero incluso ni sabe qué es lo que tenga que hacer para que el otro esté contento o no... está siendo maltratada.
- ✓ **Una persona NUNCA tiene la culpa de ser maltratada.** Que alguien no sea como el otro desea, le da derecho a alejarse de él, pero no a maltratarlo.

¿Quién y cómo ejerce violencia?

La persona que ejerce violencia NO ES ENFERMA, y sabe que lo que hace, lastima.

La persona que ejerce violencia Y PIDE DISCULPAS, **sólo lo hace genuinamente si NUNCA MÁS vuelve a ejercer violencia.**

Si cíclicamente vuelve a ejercer violencia para luego volver a pedir perdón, el pedido de disculpas es una **estrategia** para que la víctima se quede a su lado y así asegurarse que puede volver a maltratar. Relée este párrafo, es una clave para repensar porqué la mujer le vuelve a creer... y quizás empezar a no creer ya.

El objetivo de la violencia es doblegar psíquicamente a la víctima.

Selecciona a las víctimas : un maltratador no es maltratado en todos sus vínculos. Ni siquiera parecerá violento en su vida social.

No maltrata siempre. Selecciona los lugares de ataque : será a solas, o entre personas frente a los que dejará a la víctima expuesto, objeto de ridículo.

Necesita reafirmar y demostrar todo el tiempo que es el que manda en la familia. Lo hace con gestos, con actitudes, con el manejo del dinero y —esencialmente— con la mirada.

Impone a su grupo familiar diferentes grados de silenciamiento y aislamiento del entorno; siente en el vínculo de sus víctimas con otras personas, una amenaza a su poder autocrático.

Las actitudes, vidas y decisiones de otras personas por fuera de su ámbito de poder que puedan poner en tela de juicio su poder, son criticadas por el violento e impone al grupo familiar a que piense igual que él.

No asume más que como “excesos” o como lo que “fue sin querer” a sus actos violentos, los que siempre tratará de justificar en la conducta de la víctimas, los problemas familiares, económicos, de trabajo, etc..

Tiene dotes persuasivas, que en realidad son su imposibilidad de cuestionarse sus pensamientos, creencias y conductas que los lleva a un discurso sin fisuras para cualquier tema.

Es MUY SEDUCTOR con otras personas que raramente podrán sospechar que se trata de alguien violento en su familia.

Tiene múltiples recursos para lograr :

- ✓ Que la mujer se quede a su lado,
- ✓ Que la mujer regrese con él, y
- ✓ Que terceros convencan a la mujer que tiene que quedarse o regresar con él.

**Su imagen social es
diametralmente opuesta a lo que de él conoce la mujer
y padecen ella y los hijos.**

**Educado, alegre, atento, respetuoso, virtuoso y de rígidos conceptos
morales. Esa será la imagen que tengan los de afuera de él.**

La mujer que conviven con un varón violento, se muestra bajo su influjo convencida de que *"no puede vivir sin él"*. Ella depende emocional y operativamente de ese hombre.
(...)

Accede al archivo completo de :

MalAmadas

**Guía de Orientación para mujeres en relación afectiva de Maltrato y Frustración.
¿Cómo superar el maltrato?**

Copia y pega el siguiente link :

<http://tinyurl.com/4wbpze>

Te espero con este material que hice especialmente para ti,

María Adela

María Adela Mondelli
Psicóloga Social - Psicoanalista
www.VivirMejorOnline.com.ar