

LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA

¿Sabías que la mayoría de las jóvenes no son capaces de percibir la violencia psicológica cuando la sufren por parte de su pareja?

Y puedes pensar... Pues si no me doy cuenta, no sufro, así que ¿qué problema hay?

Aunque creas que no sufres, puedes estar pasando por alto situaciones que van dañando tu autoestima, tu seguridad y tu confianza; situaciones que te pueden hacer desconfiar de las relaciones de pareja, que te pueden llevar a aceptar comportamientos violentos como algo normal que le ocurre a todo el mundo, que te pueden llevar a pensar que no te mereces nada mejor. Pero sí que lo mereces; siempre merecemos que nos traten bien. Y aunque hoy no te des cuenta del daño, es posible que con el tiempo se haga más grande y más difícil.

¿Qué significa que tu chico te controle?

Que esté siempre pendiente de lo que haces, o no haces, de dónde estás, de con quién... significa que está vigilando y controlando todo lo que haces. Si decide cómo puedes vestir, peinarte o maquillarte, si decide que "puedes" o no salir con tus amigas y amigos, o te dice con quién puedes ir o no, o te dice lo que debes estudiar, o trabajar... Ese chico no te quiere, lo que quiere es tenerte bajo su control.

Las cosas que tú quieres compartir con tu pareja son decisión tuya, pero siempre tienes que recordar que tienes derecho a tu autonomía, libertad, a tomar tus propias decisiones, a tener tus propias amistades y gustos, y a hacer cosas en las que él no esté siempre presente. Recuerda que la pareja se hace de dos, que los dos han de tener su espacio por igual, y que las decisiones que tienen que ver con vosotros, se hacen entre los dos.

Ojo con el teléfono móvil. Ya sabemos que tener móvil ayuda a estar disponible a casi todas horas, pero si te llama continuamente para preguntarte dónde estás, con quién estás, qué estás haciendo... puedes sentir que está sobrepasando el límite de "interesarse por ti" a "querer tenerte bajo su control". Que vigile los mensajes que recibes, o tus mensajes de e-mail, o tu cuenta del tuenti, puede parecerte algo incluso "bonito", o puedes dejarle que lo haga como una muestra de confianza por tu parte, pero está sobrepasando el límite de tu autonomía, de tu intimidad. Nadie tiene por qué vigilar los mensajes que compartes con otras personas.

Si te pide explicaciones, te exige, te prohíbe que hagas algo, o te impone lo que tienes que hacer, te está controlando.

"Te quiere solo para él"... o te aísla

A veces es fácil confundirte, pero si trata de ir aislándote poco a poco de tus amigas y de tus amigos, si les critica y te termina convenciendo para que dejes de salir, o utiliza mentiras para ponerte en su contra... cuidado.

Puede parecer que quiere crear un mundo donde sólo estéis tú y él, y puede que esto te parezca romántico, pero es muy perjudicial. Si pierdes la conexión con tus amistades, con tu familia, si dejas de tener otras relaciones con personas que no tienen nada que ver con él, puede llegar el día en que te veas completamente sola y que no tengas a nadie a quien pedir ayuda. Una pareja se puede querer perfectamente sin necesidad de ir a todas partes juntos como en un pack 2 x 1.

Tener tu propia vida es importante para ti.

Lo de acosarte no es porque le intereses.

Si te vigila, te sigue por la calle a ver dónde vas, se presenta por los lugares que frecuentas "de casualidad", o se presenta con mucha frecuencia a buscarte a la salida de clase o del trabajo, o te deja el móvil lleno de llamadas y mensajes... Valora si lo hace porque está interesado en ti o si lo que está haciendo es acosarte. Una sorpresa de vez en cuando no es desagradable, pero cuando esa "sorpresa" de ir a buscarte se convierte en algo frecuente, se convierte en una "agresión a tu libertad".

Si además, habéis roto la relación, pero aún así sigue insistiendo en que vuelvas, te hace regalos para pedirte perdón, te llama y se presenta cerca de tu casa, e intenta seguir encontrándose contigo, estás siendo acosada.

Si te critica o te insulta, no te merece

Tu pareja te está descalificando cuando te critica, te desvaloriza, te dice que no vales para nada, que lo haces todo mal, que debería cambiarte... Cuando se mete con tu forma de pensar, o de comportarte o tu aspecto, o te pone en comparación con otras personas que son "más" que tú. Si critica a tu familia, o a tus amistades, o se mete con cómo son las chicas mediante comentarios despectivos, te está agrediendo indirecta o directamente.

Y si esa actitud persiste en público, te humilla delante de los demás, se burla de ti, se ríe de ti, o te hace reproches cuando estáis en grupo, es que está intentando humillarte y avergonzarte; está intentando que te sientas mal por ser quien eres. Puede que esto se haga de una forma sutil, o que sea tan frecuente que llegues a pensar que es una broma “entre vosotros”, pero no llegues al punto de creerte lo que escuchas.

Quien te insulta, no te quiere.

Manipularte no es un juego

El chantaje o la manipulación es una especie de engaño que tu pareja puede utilizar para conseguir algo de ti. Amenazándote con hacerte algo si no haces lo que quiere, intentando darte lástima y haciéndote sentir culpable para que termines cediendo a su favor, poniéndote trampas o poniéndote a prueba para comprobar, por ejemplo, si le quieres de verdad, o si le mientes.

No caigas en el error de pensar que se trata de bromas “sin importancia”: si te engañan, no se trata de ningún juego.

La “ausencia” o indiferencia en la relación

Con frecuencia se piensa que violencia es sólo lo que se hace para dañar a alguien. Pero a veces “lo que no se hace” en una relación también nos hace daño.

Si tu pareja no te tiene en cuenta, si no le da importancia a tus enfados, si piensa que son tonterías tuyas, o que eres la única que se come la cabeza porque el problema es solo tuyo, está infravalorando la importancia que tienen tus opiniones.

Si no se responsabiliza nunca de nada en la relación, ni habla de lo que siente o se niega a discutir contigo, no está prestando atención ni cuidando vuestra relación.

Si no es capaz de pedirte disculpas cuando te ha hecho daño, ignora tus sentimientos, no te demuestra cariño, o desaparece sin dar señales de vida, te deja plantada sin darte explicaciones o se pasa varios días sin hablarte para demostrarte que está enfadado, o si está “ausente” en la relación, está siendo indiferente contigo.

Sin necesidad de hacer nada, su silencio y su indiferencia, aunque no lo parezca, hacen daño.

El amor nunca es amenaza

Cualquier tipo de amenaza supone una violencia muy directa hacia ti. Si te amenaza con pegarte, con hacerte daño, con quitarte algo tuyo, con suicidarse, o incluso mediante el uso de armas o cuchillos, está intentando atemorizarte y meterte miedo. No hace falta que lleve a cabo la amenaza, te está avisando y metiendo el miedo en el cuerpo, y por tanto está ejerciendo violencia contra ti.

El sexo... es cosa de dos

Si te obliga a mantener relaciones sexuales que no quieres, o se enfada cuando no quieres tenerlas, o te amenaza con buscarse a otras o te llama anticuada para presionarte a que accedas, está ejerciendo violencia. Pero también lo hace si intenta presionarte para que mantengas relaciones de una forma menos agresiva, como utilizando un tono mimoso, haciéndote insinuaciones, poniendo en duda que le quieres.

Por otro lado, si no se responsabiliza de controlar los embarazos o las enfermedades de transmisión sexual, si se despreocupa de utilizar métodos anticonceptivos, o lo deja todo "en tus manos", o si se niega a utilizar alguno en concreto (por ejemplo, el preservativo) obligándote o convenciéndote de que utilices otro, también está imponiendo su criterio por encima del tuyo. Recuerda que en las relaciones sexuales en las que participan dos, los dos han de involucrarse, responsabilizarse, decidir y disfrutar.

- ¿De verdad esto es violencia?

Todas las conductas anteriores forman parte de la violencia psicológica.

Es posible que de forma aislada algunas no te parezcan tan importantes, o no todas te parezcan igual de violentas. Pero es importante que tengas en cuenta que todas ellas forman parte de un conjunto que suele ir unido. Si hoy empieza dejándote plantada, mañana te insulta, y posteriormente empieza a controlarte, puedes meterte en una espiral de la que te resulte más difícil salir con el paso del tiempo.

Así que no les quites la importancia que tienen. La violencia psicológica, es violencia, la mires como la mires.