

Violencia en la pareja en tiempo de cuarentena



Si en tiempos de normalidad el rol de las personas que conocen a la pareja es fundamental para prevenir el aumento de la violencia, ayudando a distinguirla y apoyando la búsqueda de alternativas, en las actuales circunstancias es doblemente importante ocuparnos de evitar que el maltrato pueda escalar.

Por Cristina
Garré

Coordinadora Área
Psicología del
CEPS,
Universidad Viña
del Mar.

2 de Junio de 2020

Para comprender lo que significa vivir violencia en una relación de pareja en tiempos de cuarentena, primero es importante tener en cuenta cómo se instala la violencia en tiempos de “normalidad”.

Se trata de un proceso lento, sutil, progresivo, de manera que los índices de violencia van aumentando sostenidamente en el tiempo y se incorporan a la dinámica de la relación, como parte de ella. Se van normalizando. Generalmente lo primero que aparece es violencia verbal, bajo la forma de insultos y descalificaciones. Los mensajes que se transmiten a través de esta forma de violencia van minando la autoestima de la persona que los escucha y que se convence poco a poco de que efectivamente siempre está equivocada y todo lo hace mal. Estos mensajes suelen acompañarse de otros que sugieren una explicación para los “errores” que la persona comete: los malos consejos de sus amigas o de su familia de origen, que “le meten ideas en la cabeza”.

De ahí se sigue entonces la restricción- explícita o implícita (para evitar discusiones)- de frecuentar a su red social, lo cual deja a la persona en situación de aislamiento. Su lealtad debe estar precisamente con quien la está anulando cada vez más como persona. Haya o no dependencia económica, se genera dependencia emocional y entonces cuando llega la violencia física, las posibilidades de reaccionar y pedir ayuda están muy limitadas.

Sumado a este comienzo sutil, hay otro elemento que hace compleja la distinción de la violencia y la búsqueda de ayuda, y es el carácter cíclico de los episodios que se presentan. Cada acto de violencia (primero verbal, luego violencia física leve, luego más intensa, hasta llegar a amenazas e intentos de homicidio), se vive como “un paso más” desde el episodio anterior. Esta vez la violencia llegó “un poco más lejos”.

Quien ejerce la violencia siente temor a un quiebre en la relación (abandono o denuncia) y pide perdón, prometiendo que va a cambiar y aprender a controlarse. Quien ha recibido la violencia lleva ya mucho tiempo (meses o años) dudando de sí misma y convenciéndose de que tiene que tener paciencia y que la situación no es tan grave, renueva su esperanza en un cambio que traiga la soñada armonía a la relación. Si hubo denuncia, la retira. Si hubo alguien que la apoyó en ese proceso, descarta la ayuda. Y se va quedando cada vez más sola, aunque el otro intente cambiar, no lo logra porque no conoce otra forma de relacionarse. Y la violencia regresa y llega otra vez “un poco más lejos”.

Para una pareja que ha transitado reiteradamente por el ciclo de violencia es imprescindible recibir ayuda externa. Cuando aún hay tiempo para recuperar la relación, la terapia puede ayudar, pero eso debe ser al comienzo, cuando la integridad física no corre peligro. Es fundamental que el entorno pueda estar atento porque para quien vive en la relación es difícil distinguir el riesgo en que se encuentra.

Si en tiempos de “normalidad” el rol de las personas que conocen a la pareja es fundamental para prevenir el aumento de la violencia, ayudando a distinguirla y apoyando la búsqueda de alternativas, en las actuales circunstancias es doblemente importante ocuparnos de evitar que el maltrato pueda escalar y generar cada vez más daño.

La sensación de indefensión aumenta ante la falta de contacto con posibles redes de apoyo y las posibilidades de vivir episodios de maltrato se hacen más altas ante los múltiples motivos de estrés asociados a la emergencia sanitaria, donde el encierro y las dificultades económicas se transforman en factores de riesgo. En una relación de pareja armónica, hacer frente a desafíos como los actuales puede ser un vehículo de cohesión y aumento de la complicidad, pero cuando hay una historia de resolución violenta de conflictos el pronóstico es poco alentador.

La responsabilidad de evitar hechos graves de violencia, que además frecuentemente traen de la mano el daño de niños y niñas que son testigos del maltrato y también resultan dañados con esa experiencia, excede las paredes de la vivienda en la que eso sucede. Nos corresponde como comunidad estar atentos. Siempre hay familiares o vecinos que están al tanto de la presencia de violencia en una relación de pareja. **En tiempos de cuarentena, más que nunca, es nuestra responsabilidad romper el silencio cómplice que permite el vergonzoso crecimiento de las estadísticas de violencia y de femicidio en nuestro entorno.**