

Violencia en las relaciones sexoafectivas

Mtra. Araceli García Gasca

PARESS 



¿Puedo identificar la violencia en mis relaciones
sexoafectivas?



Percepción de maltrato en relaciones sexoafectivas¹:

- Situaciones en donde la violencia parece no explicitada.
- Violencias que se ejercen por omisión.
- Maltrato psicológico.
- Se trata de conductas toleradas, y hasta legitimadas, en el pasado o durante el desarrollo de las personas implicadas en la relación.
- La mayoría de estas violencias son comprendidas hasta que hablamos con alguien, leemos o escuchamos a otras personas, es decir, nos educamos para verlas.

Normalización y naturalización del maltrato¹:

- Guiones de interacción entre géneros.
- Implica emociones, cogniciones y comportamientos.
- Se ejerce desde el conocimiento erróneo, a menudo con el consentimiento involuntario y la complicidad del grupo de pertenencia.
- Se configura en una espiral patológica.

¿Cómo se hace invisible el maltrato?¹

- Las víctimas se atribuyen responsabilidad, desesperanza, baja autoestima y miedo.
- Solo pueden identificarse huellas psicológicas de esta violencia.
- Hay tensión y conflicto entre escapar y permanecer en la relación, entre oponerse a la violencia o tolerarla y ocultarla.

Dimensiones del maltrato en relaciones sexoafectivas¹:

- Físico.
- Psicológico.
- Sexual.
- Emocional.
- Verbal.
- Económico.
- Social.

¿Faltan piezas para nombrar a estas violencias?²

- Consideremos que puede ser bidireccional.
- Puede valerse del lenguaje gestual.
- La mayor parte del tiempo es tan sutil que pasa desapercibida.
- Aprendimos a erotizar y romantizar los celos y el control como formas de expresar amor.
- Algunas veces parece "un juego pesado" que se justifica diciendo "así nos llevamos", "no aguantas nada".

¿Faltan piezas para nombrar a estas violencias?²

- A veces se acentúa o parece que sucede solo cuando hemos consumido alcohol o drogas
- La manipulación, la mentira, el chantaje y la culpabilización de la víctima forman parte de estas violencias (gaslighting)
- Incluye conductas de ciberacoso, ciberviolencia como el ghosteo, ciberbullying, doxing, grooming, pornografía no consentida y ciberexplotación.



También es violencia³:

- Suplantar la identidad de tu pareja para invadir su privacidad.
- Exigir contraseñas o controlar sus redes sociales.
- Revisar sus comunicaciones en el teléfono celular.
- Instalar software espía en los dispositivos de tu pareja.
- Tomar captura de pantalla de imágenes o conversaciones privadas y compartirlas con otros, con el fin de burlarse u hostilizar.
- Cualquier conducta, o intento de conducta sexual no consentida, en cualquier contexto. Independientemente de la relación entre las personas implicadas.

Estoy viviendo violencia ¿Qué hago?^{1, 2, 3}

- El momento más importante es darse cuenta de que estas generando o recibiendo violencia.
- Habla abiertamente y propicia la reflexión de manera directa o indirecta en todas tus relaciones sexoafectivas.
- Identifica factores de riesgo y protección.
- Busca apoyo emocional.
- Acércate a tus redes de apoyo social y comunícales lo que estás viviendo.
- Busca ayuda profesional.



Y recuerda que:

Hablamos aquí de violencia sutil, de esa que aún puede dialogarse, cuando la violencia es más intensa y prolongada, busca ya con urgencia la salida de emergencia en esa relación.

Pon mucha atención

La violencia puede presentarse en cualquier relación, es independiente del tiempo, la calidad de la relación en otras áreas y de los afectos. Y puede ser unidireccional o cruzada.

GRACIAS

PARESS 



Lista de referencias

- ¹ Incháustegui, T., & Olivares, E. (2011). Modelo ecológico para una vida libre de violencia de género. México: Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. Recuperado de: <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/MoDecoFinalPDF.pdf>
- ² Ibaceta, Francisco. (2011). Violencia en la Pareja: ¿Es Posible la Terapia Conjunta?. *Terapia psicológica*, 29(1), 117-125. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100012>
- ³ Álvarez, J., & Hartog, G. (2005). *Manual de prevención de violencia intrafamiliar*. México: Trillas.

