

Comunicación, violencia de género y suicidio

Communication, gender-based violence and suicide

Javier Urrea Portillo^a

^a Academia de Psicología de España

Resumen

El año 2022 se cobró la vida de 49 mujeres por violencia de género, mientras que 10 hombres cometieron suicidio y 9 intentaron hacerlo en España. No se debe considerar el suicidio como algo separado de la violencia de género, ya que el agresor machista construye su mundo alrededor de la dominación traumática de la mujer a la que define como suya. Las mujeres que han sufrido violencia machista de pareja o expareja tienen cinco veces más probabilidades de tener pensamientos suicidas que aquellas que no han sufrido esta violencia. La violencia machista afecta el equilibrio emocional de las mujeres, perjudica su salud mental y es un factor precipitante de conductas suicidas. Además, muchas víctimas piensan en la muerte como la única salida ante tanto sufrimiento. En un contexto de angustia, depresión y desesperanza, se produce un suicidio inducido o provocado, como revelan las autopsias psicológicas que determinan la relación causal entre maltrato machista y autolisis. Los expertos en psicología deben explicar el proceso de colonización mental, la persuasión coercitiva y el síndrome de adaptación paradójica. También es necesario señalar mitos e ideas erróneas, como que el amor lo puede todo o que hay una obligación de control.

Palabras clave: violencia de género; comunicación; suicidio.

Abstract

The year 2022 claimed the lives of 49 women as a result of gender violence, while 10 men committed suicide and 9 attempted suicide in Spain. Suicide should not be considered as something separated from gender violence, as the male aggressor builds his world around the traumatic domination of the woman he defines as his own. Women who have experienced intimate partner or ex-partner violence are five times more likely to have suicidal thoughts than those who have not. Gender-based violence affects women's emotional balance, damages their mental health and is a precipitating factor for suicidal behaviour. In addition, many victims think of death as the only way out of so much suffering. In a context of anguish, depression and hopelessness, induced or provoked suicide occurs, as revealed by psychological autopsies that determine the causal relationship between male abuse and self-harm. Psychological experts must explain the process of mental colonisation, coercive persuasion and paradoxical adaptation syndrome. It is also necessary to point out myths and misconceptions, such as that love can do everything or that there is an obligation to control.

Keywords: gender-based violence; communication; suicide.

Introducción

El año 2022, sumó 49 mujeres víctimas mortales por violencia de género. 10 varones consumaron el suicidio y 9 realizaron una tentativa.

No se defina como suicidio ampliado, se asesina anticipando que no se seguirá viviendo, que no se dará explicación a la Justicia. Tengamos presente, que estamos ante violencias sistemáticas, continuadas, donde el agresor machista ha construido su mundo alrededor de la dominación traumática, de la que define como su mujer. El sometimiento se convierte en razón de vida del agresor. Cuando mata a la que define como “su” mujer, la vida pierde el sentido para el torturador.

La prevalencia de pensamientos suicidas entre las mujeres que han sido víctimas de violencia de una pareja es cinco veces superior a la de aquellas que no la han padecido (25,5% frente al 4,7%). Y es que sufrir violencia machista por parte de la pareja o expareja, impacta en el equilibrio emocional de las mujeres, quiebra su salud mental, y es un factor precipitante de conductas suicidas, atrapadas como están en la tela de araña del maltratador.

Son muchas las víctimas, que piensan en la muerte como única escapatoria ante tanto sufrimiento.

Es en un contexto de angustia, depresión, desesperanza, donde se produce un suicidio que no es voluntario, sino inducido, provocado, como desvelan las autopsias psicológicas que determinan la relación causal entre maltrato machista y autolisis.

Quienes sabemos de psicología hemos de explicar la persuasión coercitiva. El proceso de colonización mental. El síndrome de adaptación paradójica. Y también tenemos que señalar mitos e ideas erróneas como, que: el amor lo puede todo. O la obligación de control.

El peligroso riesgo de la dependencia emocional

No siempre es fácil romper la vinculación, aun cuando sea a un maltratador. Lo saben bien algunas mujeres que por temor a qué acontecerá con sus hijos, aceptación de un riesgo vital percibido, dependencia económica, y/o indefensión aprendida no ponen fin a una relación deteriorada e inaceptable.

Y junto a ello los varones maltratadores a su vez se resisten con frecuencia a concluir una relación que pasó del afecto y el placer, con expectativas de futuro, a una decepción por el quebramiento de esas perspectivas, que genera ira, odio y resentimiento y a veces se manifiesta en conductas de violencia sistémica.

Busquemos explicar algo tan paradójico y abominable como el hecho de pasar del amor al odio en

un espacio temporal breve, y dentro de una relación de pareja estable.

Los estudios demuestran que la dependencia emocional cursa ocasionalmente con síntomas como asunción de derrota y resignación, ansiedad y angustia, bloqueo y pasividad, pesimismo y depresión, miedo continuado ante una realidad negativa, en gran medida incontrolable, esperanza de que remita la violencia o aceptación de la misma para que no siga en aumento. Se trata de una vivencia incapacitante, que, además, no es entendida por quienes no la experimentan, ni alcanzan a atisbar el sufrimiento de quien

**En 2022,
49 mujeres
fueron
víctimas
mortales por
violencia de
género**

no encuentra recursos para dejar atrás un castigo tan aberrante, injusto y puntualmente imprevisible, siempre inevitable.

Indefensión aprendida y dependencia emocional. Son conceptos en los que se debe profundizar para entender y ayudar a la víctima, aun cuando pareciera que no lo desea.

Vivir aterrorizada, sentir el hogar como un zulo y ser masacrada emocionalmente por alguien que transmite que te quiere y que mereces esa violencia aleccionadora es la realidad de las víctimas.

Ahora vamos a centrarnos en la empíricamente demostrada importancia de la dependencia emocional del varón, en la dinámica de la violencia contra la pareja. De hecho, muchas veces, el varón que maltrata y recurre a la violencia no desea romper la relación con la mujer, sino subyugarla y tenerla bajo control. Son varones con temor a ser abandonados, a que su narcisismo se quiebre. Anticipan con horror la idea de que su pareja les pueda abandonar debido a un apego patológico que muestra su verdadera vulnerabilidad.

Hablamos de varones posesivos y controladores que acaparan y aíslan a la pareja del grupo familiar y de amigos.

No olvidemos que la interiorización de roles de género tradicionales, basados en la denominación patriarcal sigue presente en varones españoles y extranjeros. Son muchos los que consideran la independencia de la mujer, como un ataque a los derechos lógicos y naturales de los varones.

Destaquemos la influencia de las actitudes sexistas hacia la mujer, la concepción del sentimiento indiscutible de propiedad, y el ejercicio de inquisidor como necesario.

Añádase en no pocos hombres, analfabetismo emocional, escasa sensibilidad y capacidad para

ponerse en el lugar de la otra, déficit de empatía, rigidez o distorsión cognitiva, baja autoestima y alta suspicacia. A todo ello pueden agregarse factores psicopatológicos que van desde trastornos de personalidad a consumos abusivos de alcohol u otras drogas.

Lo reseñado, junto a una dependencia emocional extrema, conduce a la supervisión continua de la mujer con la denominada por autores como Buttell “visión en túnel”.

Descartemos errores, los varones maltratadores no presentan signos psicopatológicos específicos, pero sí son muy celosos.

El compañero en la Academia de Psicología, Enrique Echeburúa señala un aspecto sumamente relevante: Un nivel de estudios alto, y un trabajo estable puede inhibir, al menos parcialmente, el establecimiento de conductas

violentas con la pareja.

Se calcula que un 9% de la población sufre dependencia emocional severa, donde se observa una gran asimetría de roles. Es cierto que hay personas más vulnerables psicológicamente para quedar atrapadas en un círculo de dependencia, subordinación y sumisión.

Cuando la violencia se cronifica, cursa con un apego paradójico como medio para preservar la relación y contentar a la pareja, perdonándole las agresiones. Esto explica la cancelación de los procesos legales (denuncias) y el incumplimiento de órdenes judiciales de alejamiento.

El agresor muestra creencias erróneas acerca de las relaciones y del propio concepto del amor. Además, tiende a la intermitencia entre el buen y el mal trato.

La falta de control de la situación y la dependencia emocional, son factores más significativos que las variables socioeconómicas para explicar la continuidad de la relación con el agresor.

El maltrato y la violencia conllevan desregulación y deterioro que pueden permanecer como una secuela severa una vez finalizada la relación. Desterremos el lacerante calificativo de personalidad masoquista.

Cortafuegos necesarios

Eduquemos en: respeto a la autonomía del otro, estrategias de resolución de problemas, fortalecimiento ante la frustración e inoculación de estrés para aprender a soportar, controlar y regular niveles cada vez más altos de estrés.

Sabemos que la violencia de género es estructural e

instrumental, muy alejada de la producida por un trastorno mental transitorio. Es un proceso donde la relación que se establece es de sujeto a objeto. El agresor es un dictador impulsivo, inseguro, con personalidad sádica (gustando de humillar, hacer sufrir, aterrorizar), paranoico y narcisista. Busca compensar y sentirse omnipotente con la violencia.

Se debe impedir la transmisión de la cultura machista, no gestionarla. Así como las agresiones sexuales en grupo, que son reflejo de la búsqueda de placer inmediato, de la falta de responsabilidad individual, del cliente en vez del ciudadano, del primero yo, de padres equívocos abogados de los hijos.

En la calle muchas mujeres tienen miedo. Hay embarazadas que transmiten preocupación por traer una hija al mundo.

Se debe educar en el autocontrol; en cómo afrontar una ruptura; en preservar la intimidad. También en las redes sociales.

Enseñemos a dialogar, a discutir, a practicar un juego esencial: “El que no sabe lo que siente el otro, pierde”.

El maltratador es reincidente, formemos a las víctimas para que entiendan que no puede haber aceptación ni nuevas oportunidades.

No hay espacios para la mediación, hay que diferenciar claramente quien es el verdugo y quien es la víctima, y dar tratamientos absolutamente diferenciados.

En cuanto a los huérfanos víctimas de violencia de género, viven un dilatado e hiriente proceso de duelo: por un lado, son víctimas, huérfanos por violencia machista, pero, además, son hijos del homicida. Tal dicotomía genera disociaciones que interfieren en el desarrollo emocional y educativo. El apoyo psicológico especializado se prolonga en el tiempo.

Un día el hijo huérfano por causa de su padre, manifestará al clínico un pensamiento aterrador e invasivo, “¿podría el día de mañana repetir yo tan bastarda conducta?”. Claro que la respuesta es que no se hereda tal acto de impotencia. Pero el solo planteamiento de la pregunta aproxima el sufrimiento profundo, íntimo.

Hay más preguntas que se formulará la víctima de orfandad. “Cuando cumpla los 18 años, ¿deberé ir a la cárcel a ver a mi padre?, porque le repudio, me produce náusea, pero ‘es mi padre’”.

La violencia de género se dirige a las mujeres por el hecho de serlo, es una violencia de continuidad, que busca “aleccionar” (el agresor es consciente de lo que hace, y del porqué lo hace).

Ana Orantes en el año 2008, quemada viva por su marido, tras ir Ana a la T.V., a denunciar su calvario, nos hizo por fin comprender que no son crímenes pasionales,

El agresor muestra creencias erróneas acerca de las relaciones y del propio concepto del amor

sino violencia de género que se explica desde la creencia de que se posee a la otra persona, algo tan estúpido, como fanático y peligroso.

En 1992 pusimos en marcha la Tertulia Justicia y Utopía, que nos reúne en el Café Gijón, el primer jueves de cada mes. Allí se invita a muy diversas personas. Solo en una ocasión me vi obligado a invitar a irse a quien había compartido mesa y mantel, pues, tras haber estado en la cárcel, nos dijo, que, de volver a la misma situación, volvería a hacerlo, ¡había matado a su mujer!

Pero es que presidiendo un Congreso Internacional de la Asociación Iberoamericana de Psicología Jurídica, celebrada en la Universidad de la Laguna, expulsé del mismo al representante de México, criminólogo, que dijo en su conferencia que “los hombres matan a sus mujeres por amor”, y que no deben ir a la cárcel, pues él apreciaba que sufren mucho. Le exigí una rectificación pública ante los 500 asistentes, y solo acertó a decir, que él no estaba contra las mujeres, pues adoraba a su madre. Me encargué, junto al magnífico fiscal general del Estado Español, de que fuera cesado del cargo importante que ostentaba en México.

He participado como experto en el Pacto de Estado contra la Violencia de Género, para la formación de los distintos agentes, perfeccionamiento en la protección a víctimas y la mejora de la respuesta institucional.

Me detendré en la sensibilización y prevención. Hay quien afirma y aun vocea que la Ley de Violencia de Género no es justa, porque no iguala a hombres y mujeres. Hagamos pedagogía legislativa. La ley apoya, defiende, se postula hacia y con la víctima. Y así debe ser.

Desde 2003, hasta abril de 2023 se han asesinado 1196 mujeres en España y la V.G. ha dejado 391 menores huérfanos.

Eduquemos. No confundir amar, con querer, y aún menos con su antónimo poseer.

Expliquemos. El amor no puede exigirse como bidireccional. No se puede obligar a amar.

El 33% de nuestros jóvenes estiman que los celos son una prueba equívoca de amor, no concluyen que de amor propio.

Las nuevas tecnologías nos descubren una supervisión continuada, que, en muchas ocasiones, es confundida por la víctima como gesto de amor, como preocupación.

Me encuentro con jóvenes varones que dicen: “Si yo quiero a alguien, ese alguien me tiene que querer”. Y a chicas que les gusta y eligen al malote “porque algún día

cambiará”. La violencia de género es, sin tratamiento, crónica. Así lo demuestran los hombres violentos en sus distintos emparejamientos.

Eduquemos para la ruptura, partiendo de que cualquier separación es un fracaso, quiebra una expectativa, rompe un proyecto. Aún más, si el que te deja es el otro – no es lo mismo dejar, que ser dejado -.

Transmitamos capacidad de adaptación, de flexibilidad, de retomar, de reestructurar cognitiva y emocionalmente. Compartamos la importancia del humor para relativizar, para reírse de uno mismo.

Mostremos que se puede y debe anticipar que en la vida habrá momentos no solo dolorosos, sino de incomprensión, de deslealtad, que es mejor romper y hacerlo desde el civismo y el respeto, que intentar doblegar una opción.

Hay mucho por hacer en el ámbito social y lo apreciamos en las estadísticas y realidades de los distintos países. Pero siempre hay un grupo de varones refractarios, como lo demuestra la denominada paradoja nórdica, que, teniendo gobiernos paritarios, parlamentos que también lo son, permisos parentales de 480 días para repartir entre los progenitores...

encabezan el porcentaje de agresiones físicas y sexuales a mujeres dentro de la pareja.

Hay que enseñar a descargar la rabia de forma no violenta. Hemos de erradicar el narcisismo.

Seamos conscientes de que, aunque los hijos que ven tratar mal a sus madres, en ocasiones las defienden, en el futuro y por aprendizaje vicario, tienen muchas más posibilidades de reincidir en tan terrible conducta.

Señalemos también que quien practica la violencia ascendente, o filio-parental, contra la madre, es más probable que se instale en la violencia de género con su pareja.

Y si bien no es violencia de género, tengamos presente que hay varones que sufren violencia de su pareja, al punto de suicidarse.

Cambiamos leyes, normas, ¿y la mentalidad? Otra pregunta, ¿se educa a las niñas, en el tú, y a los niños en el yo? Y otra ¿qué hay de la pornografía violenta que consumen los niños? Escuchemos algunas canciones de rap, de reguetón.

Volvamos a señalar el consumo de alcohol y otras drogas, no como incentivador, pero sí como desinhibidores peligrosos.

Observamos un preocupante empobrecimiento del lenguaje, que debiera servir de colchón afectivo. También

Me encuentro con jóvenes varones que dicen: “Si yo quiero a alguien, ese alguien me tiene que querer”.

apreciamos que familiares y amigos suelen minimizar las conductas abusivas. Comprobamos que la sensibilidad y el cuidado, siguen siendo “cosa de mujeres”. Véase enfermería, psicología, atención a dependientes, educación de 0 a 6 años.

Cuestionémonos. Las madres y parejas de abusadores sexuales, de maltratadores, ¿qué dicen? ¿qué transmiten?

Hay personas muy mayores que mata a su pareja sin señales de demencia senil, nos cabe deducir que con los años ¿no se fortalecen los sistemas de autorregulación?

Precisamos la movilización de los varones, sean niños o adultos, en contra de la violencia contra las niñas y mujeres.

Hay que vacunar desde la interiorización de lo que significa respeto.

No desviemos la atención con la pregunta sesgada: ¿había denunciado antes?, o la pregunta tendenciosa: ¿han fallado las Fuerzas de Seguridad?

Con respecto al maltratador, hay que tratarlo para evitar reincidencias (que no dependen de la mujer). Si bien, a veces el primer tratamiento (¡no se dude!) es la sanción. Nos cabe trabajar con los Servicios de Gestión de Penas: desintoxicación de drogas, aprendizaje del idioma, etc.

La psicología cuenta con escalas; impulsividad, adaptación, autoestima. Podemos medir la ira como rasgo-estado. Disponemos de inventarios de pensamientos distorsionados sobre la mujer y sobre la violencia. También aplicamos la escala de expectativas de cambio.

Los maltratadores que ejercen violencia de género saben lo que hacen, y hacen lo que quieren hacer, incluso algo tan antinatural y purulento como matar al propio hijo o hijos, para dejar muerta en vida, a quien dice amó, y a quien ahora culpa de una acción tan cobarde como esclarecedora.