

[25N Día contra la violencia machista]

MARIÁN SÁNCHEZ SANJORGE
PSICÓLOGA EN EL CIM DE MARÍN

«El maltrato psicológico deja más secuelas»

La experta insta a las víctimas a acudir a los Centros de Información á Muller, donde recibirán apoyo especializado y asesoramiento jurídico gratuito. por M. BALLO

Marián Sánchez es psicóloga en el Centro de Información á Muller (CIM) de Marín. Experta en Igualdad, cuenta también con un Máster en Prevención y Tratamiento de la Violencia.

A la hora de que las víctimas se reconozcan como tales, ¿cómo influye que los malos tratos sean psicológicos y no haya violencia física?

Cuando el maltrato es psicológico y no físico no lo reconocen tan fácilmente. Sin embargo, es el que más secuelas deja porque como permaneces más tiempo en la relación va 'in crescendo'. A lo mejor en el noviazgo empieza con un 'no te pongas esa ropa' y, poco a poco, va ejerciéndose ese control y después no tienes capacidad para reaccionar. Tienes una pérdida de autoconocimiento de ti misma, inseguridad, falta de autoestima... Por eso la mayoría de las mujeres dicen que 'el es muy inteligente', pero una persona inteligente no reacciona con vio-

Lo físico se ve, pero el maltrato psicológico es más invisible, lo naturalizan más.

«Los síntomas de las enfermedades mentales están muy mal comprendidos socialmente»

lencia, tiene más recursos, busca otras herramientas. Lo que sí es verdad es que son expertos manipuladores.

Dice que son más graves las secuelas del maltrato psicológico, ¿qué tipo de secuelas? ¿Pueden llegar a ser irreversibles?

Yo nunca creo que las cosas sean para siempre, si no no podría trabajar. Yo creo que siempre hay una salida, siempre puedes tener cierta calidad de vida. Depende de los años. Yo exploro siempre si, por ejemplo, la pareja de la persona que viene a consulta fue su novio de toda la vida, empezaron prontísimo y llevan 20 o 30 años juntos. Ahí sí que las consecuencias y los síntomas son más severos. No tienen otro ejemplo con el que comparar, no tienen otros modelos de hombre con los que identificar la diferencia. Yo lo que más detecto es un trastorno de estrés posttraumático: revivencia de los hechos en consulta, el mismo estado de nerviosismo, ese miedo, esa angustia, esos sueños recurrentes... Cuando yo detecto eso y esa persona no ha tenido ninguna experiencia vital negativa (un accidente de tráfico, un ataque terrorista...), se a ciencia cierta que esa mujer ha sufrido una situación de malos tratos.

¿Qué pasos deben dar las víctimas?

Es importante que acudan a los CIM. Rompo una lanza a favor de los CIM por la labor tan grande que hacen. Son servicios especializados y eso es muy importante

porque la violencia tiene unas connotaciones diferentes y a veces es muy malentendida por la sociedad. Además, en estos casos está contraindicado medicar porque muchas veces fomenta el insulto y le llaman 'loca'. El problema que

tienen muchas veces los facultativos y facultativas de los centros de salud es que las mujeres no les dicen claramente su situación, sino que van por depresiones, por ansiedad... Nosotros en Marín trabajamos en red, con los centros educativos, que pueden detectar comportamientos extraños en el alumnado, con los centros sanitarios... Muchas veces el médico de familia me manda a alguien porque no lo ve claro. Lo físico se ve, pero el maltrato psicológico es más invisible. No le ponen nombre, es más tolerable, lo naturalizan más. Por ejemplo, las mujeres a veces no identifican situaciones como que no les permitan salir con sus amigas, que tengan que pedirle permiso para todo o que no puedan ir al banco.

Ahora el tema es mucho más visible que hace años, ¿las mujeres llegan antes al CIM o todavía esperan demasiado?

Yo creo que acuden antes a los servicios. Sobre todo es importante que los conozcan. Generalmente hay uno en cada municipio y, si no, hay uno que es un referente y agrupa a varios municipios más pequeños. Las profesionales y los profesionales, que también hay hombres, están haciendo una labor muy importante. Además de psicólogos, tienen un asesoramiento jurídico gratuito, que es importantísimo. Después está la trabajadora social, que ve esa parte de posibles ayudas o recursos económicos.

Si llegan antes algo se ha avanzado...

Sí, pero hay mucho que trabajar y mucho que visibilizar porque la violencia y los micromachismos están en lo cotidiano. Yo creo que es necesaria la participación de los hombres que entienden el ser



A tener en cuenta

Señales de alarma

► El maltratador no tiene capacidad empática, solo habla de sí mismo. No es capaz de ponerse en el lugar de la otra persona.

► Siempre buscan excusas a su comportamiento cuando riñen o pelean por algo. La proyección de la culpa siempre es hacia fuera.

► Son muy controladores

► Aparentemente tienen una autoestima elevada. De hecho, ellas suelen decir que son muy inteligentes, pero lo que pasa es que les hacen ver que son superiores a ellas y no es así. Eso en el fondo esconde una autoestima débil. Necesitan reafirmarse y todo lo que les rodea es siempre inferior a ellos.

► Suelen ser emocionalmente inestables; un día están bien, otro día están mal. Tampoco suelen decir lo que les pasa. Son personas con poca inteligencia emocional para poder hablar de sus sentimientos.

► Tienen poca resolución de conflictos. El conflicto tiene que existir y no tiene por qué ser malo. Puede ser una superación, una prueba de madurez para aprender de ese error, pero ellos reaccionan con violencia.

hombres desde una perspectiva totalmente igualitaria y que pueden ser referentes de otros hombres que mantienen todavía esa estructura androcéntrica y patriarcal. **¿Hay muchos falsos mitos alrededor de la violencia machista?** Sí, uno de ellos es que los maltra-

tadores están enfermos. No lo están, saben lo que hacen. Otro de los falsos mitos más extendidos es que 'me pega cuando está bebido'. Siempre se les explica que el alcohol es un desinhibidor. Hay muchas personas que beben y no reaccionan con violencia. El realmente piensa eso que te hizo, pero cuando está bien no se atreve a hacerlo. En el momento en que bebe, lo hace. Otro mito muy extendido es que solo se da en los niveles culturales más bajos y no es así. Lo que pasa que las personas que tienen un estatus o un nivel sociocultural más alto lo ocultan más. Otro mito es en referencia a los hijos, que es mejor que estén juntos el padre y la madre. No, hay que diferenciar el rol de padre y el rol de madre. El puede seguir ejerciendo ese rol de padre, pero hay que explotar también esa paternidad responsable porque trasladan esa estructura a los hijos e hijas. Otra cosa que me preocupa es que muchas veces no se entiende por qué la mujer, a pesar de que le maltrata física y psicológicamente durante tantos años, permanece en la relación. Incluso a nivel de calle se dice 'será masoquista'. Pero no es tan fácil. Yo siempre les explico que existe el 'síndrome de adaptación paradójica' o 'Estocolmo doméstico'. Es un mecanismo de defensa psíquico. La mujer tiene que buscar unas estrategias para permanecer en esa relación porque es la persona de la que se enamora, es el padre de sus hijos si los tiene... Entonces se identifica con el agresor, pero para alejarse del peligro y salvaguardar su integridad. Entonces toleran los malos tratos hasta incluso defenderlo o justificarlo. El problema es que los síntomas de las enfermedades mentales están muy mal comprendidos socialmente.