



TREBALL FINAL DE GRAU
GRAU EN COMUNICACIÓ CULTURAL

Universitat de Girona, Facultat de Lletres

PREVENCIÓ DEL MALTRACTAMENT
PSICOLOGIC A LES DONES

La importància de parlar sobre el maltractament psicològic i les eines
per identificar-lo.

Mariona Vizcarro Paltré

Tutor: Alfons Jiménez Cortacans

3 de juny del 2020



El maltractament psicològic és el que destrueix completament a les persones. O l'assetjament, el sentir-se vigilat, el sentir-se no estimat. És també molt dolorós un silenci, una mirada freda, una mirada despectiva.

-Maria José Rodríguez de Armenta-

Índex

Primera part: Fonaments teòrics

1. Introducció	6
2. Entitats	7
3. Situació a Catalunya	8
4. Maltractament psicològic i dependència emocional	10
5. Factors de vulnerabilitat de la víctima: personalitat, situació i vincles	17
6. Conseqüències de la dominació	18
6.1. <u>Aïllament</u>	18
6.2. <u>Confusió</u>	19
6.3. <u>Por i estrès</u>	20
6.4. <u>Desequilibri</u>	21
7. Què fer després d'aquest procés	22
7.1. <u>Identificar, actuar, resistir</u>	24
8. Metodologia	27

Segona part: Cas pràctic

9. Anàlisi del cas personal	28
9.1. <u>Sedució</u>	29
9.2. <u>Declivi</u>	33
9.3. <u>Domini</u>	36
9.4. <u>Conseqüències psicològiques i curació</u>	42
9.5. <u>Superació: el començament d'una nova vida</u>	46
10. Conclusió	48
11. Bibliografia	52

Resum

En aquest document hi ha escrit els testimonis d'algunes persones que han viscut el maltractament psicològic i la violència de gènere. Demostrarem que ens trobem davant una situació d'invisibilitat, silenci i acceptació d'un maltractament psicològic que no deixa marques a la pell, que és enganyós, mentider i manipulador i que encara que no es vulgui acceptar, l'hem creat, alimentat i promogut nosaltres mateixos de manera voluntària o involuntàriament a través de la cultura i la formació dels estereotips que avui dicten les normes de comportament en societat i que encara no s'ha qüestionat ni digerit mundialment. És per això que aquest treball té com a objectiu aportar les eines que tothom hauria de tenir interioritzades per a la detecció i reacció davant una conducta violenta per poder prevenir i minimitzar els casos de violència de gènere. L'ajuda de diversos autors i la col·laboració d'una entitat dedicada a les dones que pateixen aquestes situacions, serà clau per a l'elaboració de la reflexió que conduirà tot el treball i que ens portarà a plantejar-nos si de veritat tenim límits morals, a adonar-nos de si hem acceptat o presenciat actituds masclistes camuflades amb l'amor, fins a arribar a una teoria grupal que explica el funcionament i la motivació de la ment d'un agressor a través d'un estudi psicològic i lingüístic.

Paraules clau: maltractament psicològic, víctima, agressor, dependència emocional, difusió.

Abstract

This investigation revolves around the testimonies of people who have experienced psychological abuse and gender violence. Throughout this document we will show that we are facing a situation of invisibility, silence and acceptance of a psychological abuse that leaves no marks on the skin. It is deceptive and manipulative and, even if we don't want to accept, we have helped creating it. Without realising we might have promoted ourselves voluntarily or involuntarily through the culture and formation of the stereotypes that today dictate the rules of behaviour in today's society without questioning them enough worldwide. That is why this investigation aims to share the tools that everyone should know for the detection and reaction to violent behaviour in order to prevent and minimize cases of gender violence. The help of various authors

and the collaboration of an organization dedicated to women who suffer from these situations, will be key to the elaboration of the reflection that will lead all the work and that will lead us to consider whether it is true we have moral limits, to realize whether we have accepted or witnessed sexist attitudes camouflaged with love, to a group theory that explains the functioning and motivation of the mind of an aggressor through a psychological and linguistic study.

Key words: psychological abuse, victim, aggressor, emotional dependence, dissemination.

Agraïments

Al meu tutor, Alfons, per ser un professor exemplar i per acceptar acompanyar-me en l'elaboració del meu últim treball d'aquesta etapa i ajudar-me sempre davant qualsevol dubte o problema que hagi pogut sorgir.

Als meus pares, per no deixar-me mai davant l'adversitat.

A la Carlota i la Khaoula, per ser sempre el meu suport.

Al doctor Heras, per comprendre'm quan sentia que ningú podia fer-ho.

A la doctora Jennifer Escobar, per interessar-se per la meva recerca, per ajudar-me i atendre'm meravellosament sempre que ha pogut.

A en Francesc, per mostrar-me què és l'amor de veritat.

A totes les víctimes i supervivents que estan patint o que ja han sortit del pou, per la seva valentia, coratge i reconeixement. No esteu, ni estareu, mai soles.

1. Introducció

El maltractament psicològic agafa poder quan les dones decideixen sotmetre's, però això s'ha acabat. Ens trobem en un moment en el qual s'estan fent cada cop més intents per divulgar i parlar sobre la violència de gènere sobretot en publicitat, però quantes històries reals coneixem?

Necessitem un canvi comunicatiu i per poder transmetre la informació i les eines necessàries per promoure aquest canvi, necessitem dones que no tinguin por a parlar de les emocions que des de fa tants anys hem patit en silenci. És per això que aquest treball té diversos objectius: primer, donar les eines necessàries, a través d'una llarga reflexió, per saber identificar i reaccionar davant una situació de masclisme i violència psicològica; segon, aportar nous testimonis de maltractament psicològic; tercer, intentar comprendre la ment dels agressors; i quart, homenatjar a totes les dones que han patit, a les que ja no hi són, i a les que han sobreviscut a aquesta desesperançadora experiència i encoratjar a les que encara no han pogut sortir-ne.

Per fer-ho, ens servirem de diverses fonts: la informació recopilada en llibres de diferents psicòlegs especialitzats en situacions de violència psicològica i estudis del llenguatge; de l'entrevista realitzada amb una psicòloga de l'Institut Català de les Dones de la localitat de Girona; i del meu propi testimoni i el d'altres dones que han compartit la seva experiència en altres àmbits de la comunicació. Per poder redactar aquest escrit de manera objectiva i entendre que és l'abús emocional i la violència de gènere, he utilitzat diversos llibres de diferents especialistes en psicologia, psiquiatria i psicologia clínica i jurídica.

En el punt 2 d'aquest treball hem inclòs uns gràfics extrets d'un dels dossiers anuals més recents elaborats per l'Observatori de la Igualtat, que forma part del Govern de la Generalitat de Catalunya i que està alhora adscrit a l'Institut Català de les Dones, que reflecteixen el percentatge de dones que han denunciat casos de violència de gènere entre els anys 2014 i 2019.

L'Observatori de la Igualtat de Gènere (2019), constata que durant l'any 2018 hi va haver un total de set dones assassinades per violència masclista a mans de la seva parella, de les quals només una tenia denúncia prèvia. A partir d'aquest mateix any, s'afegeixen els femicidis en els marcs familiars, professionals i socials i les xifres de dones assassinades s'augmenten fins a nou.

El mateix Observatori de la Igualtat de Gènere (2019), afirma que es van comptabilitzar dotze dones mortes per casos de violència masclista durant l'any 2019, de les quals nou varen succeir en el marc conjugal i d'aquestes, tres havien interposat una denúncia prèvia.

El 92% de parelles rebutja la violència física contra la parella, però no la verbal (Vidales, R. (2014).

Primera part: Fonaments teòrics

2. Entitats

Hem considerat fonamental començar aquest assaig parlant de les entitats que es dediquen l'assessorament de les víctimes de violència de gènere però, tot i que n'existeixen múltiples, nosaltres ens centrarem amb l'Institut Català de les Dones. Aquest és un organisme que es dedica a informar i acompanyar a les dones en qualsevol procés que es necessiti, sigui amb atenció psicològica o bé, jurídica i alhora proporcionen les eines i opcions necessàries perquè la dona pugui escollir de manera lliure els camins que vulgui prendre. L'entitat forma part del Govern de la Generalitat de Catalunya i està annexat al Departament de la Presidència, el qual organitza i valora, entre altres tasques, les polítiques d'igualtat de gènere que són posteriorment produïdes per l'Administració de la Generalitat.

Una de les psicòlogues d'aquesta entitat J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020), ens va definir amb poques paraules què és aquesta organització i amb quins serveis compta la població si decideixen contactar amb ells. La psicòloga declarava que es tracta d'un servei d'atenció, informació i assessorament pel qual les dones poden acudir per qualsevol dubte o motiu relacionat amb la violència. Un cop es truca, la dona compta amb dos serveis gratuïts i confidencials segons la seva necessitat: d'una banda, hi ha el servei d'atenció psicològica i de l'altre, un servei d'assessorament jurídic.

J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) assegurava que el servei d'atenció psicològica, està pensat per atendre a qualsevol dona en qualsevol situació, per informar i acompanyar a aquelles dones que es troben o s'han trobat en una situació de violència masclista tot i que no ofereixen un servei de psicoteràpia. Pel que fa al procés, la primera cosa que es fa durant la visita a l'Institut Català de les Dones és una

acollida a la dona per valorar la situació juntament amb una escolta activa. A partir d'aquí, els psicòlegs poden derivar a les pacients cap a un servei especialitzat com pot ser el Servei d'Intervenció Especialitzada (SIE), el Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) o altres institucions que treballin amb la violència masclista.

Cal tenir en compte, assenyala J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) que per poder derivar a una d'aquestes institucions, la dona ha d'haver fet un procés previ abans de la recuperació, és a dir, que han de ser conscients del que els ha passat per poder accedir a una teràpia determinada. En el cas de l'assessorament jurídic, es pot atendre per trucada o bé presencialment. L'entitat disposa d'una advocada que, encara que no es dediqui a la defensa dels casos, fa un reconeixement de la situació i dependent del cas, l'advocada informa sobre el ventall d'opcions amb les quals compta la dona i en fa una recomanació. Per descomptat, les dones poden recórrer a l'entitat tantes vegades com ho necessitin.

A banda de l'Institut Català de les Dones i d'altres institucions, també hi ha el número de telèfon 900 900 120, que és una línia d'atenció permanent contra la violència masclista on s'atenen trucades de qualsevol àmbit: per informació, recursos o assessorament de part dels psicòlegs i advocats que poden contactar amb els serveis d'emergència si s'escau. Les trucades són gratuïtes i confidencials i els treballadors atenen les trucades cada dia de l'any, les 24 hores del dia i a més, disposen d'una gran varietat de serveis lingüístics per facilitar la comprensió de qualsevol persona.

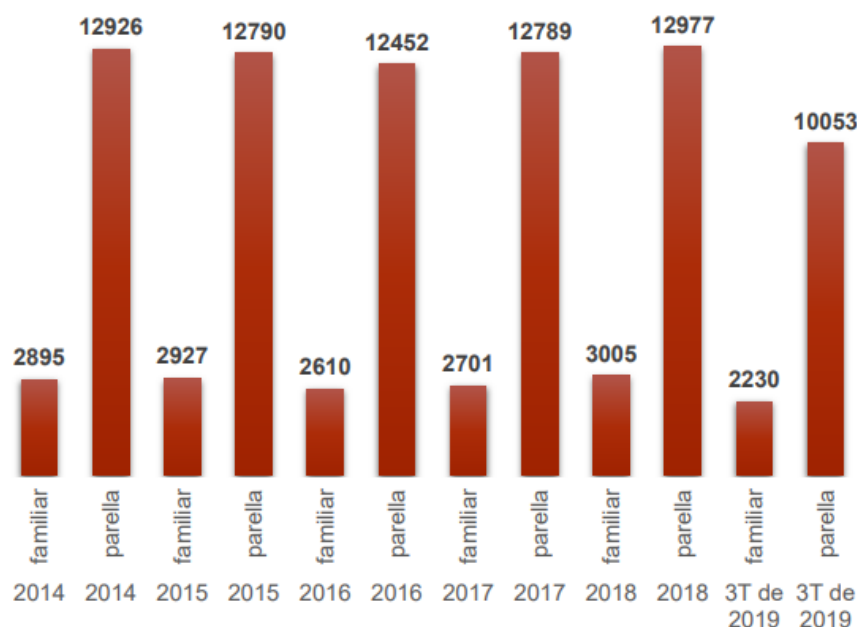
3. Situació a Catalunya

L'any 2017 l'Observatori de la Igualtat de Gènere juntament amb l'Institut Català de les Dones varen iniciar un projecte que consistia a elaborar diversos dossiers anuals amb les estadístiques de les dades recopilades a fins a final d'any de tota mena de qüestions relacionades amb la violència de gènere per facilitar informació sobre la situació de la dona a Catalunya i com evolucionaven les diferències marcades pel gènere.

Com veurem a continuació a la Figura 1, l'any 2018 es varen fer 12.977 denúncies per violència masclista en el marc de parella i 3.005 denúncies per violència masclista en el marc familiar. Segons l'Observatori de la Igualtat de Gènere (2019), es varen detenir 6.582 homes i es va contactar amb 16.314 dones per incidències amb el marc familiar i de parella.

Figura 1:

Denúncies per violència masclista en parella i família a Catalunya des de l'any 2014 fins a l'any 2019.

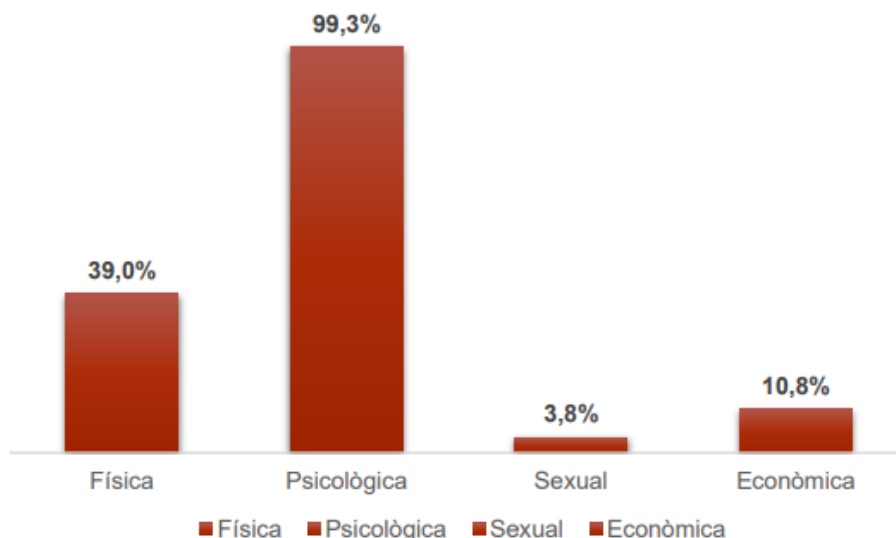


Nota: Extret de “Violències Masclistes 2019 Dossier Estadístic”, de l’Observatori de la Igualtat de Gènere, 2019, p.8. Obra de domini públic.

A la Figura 2, veiem reflectides el nombre de trucades al 900 900 120 de l’any 2018 i els motius de les trucades. Podem comprovar que 99,3% de les trucades estaven dedicades a tractar temes relacionats amb el maltractament psicològic mentre que el 39% de les atencions es varen dedicar a situacions relacionades amb la violència física. Com podem apreciar, els casos de violència econòmica, representats per un 10,8% i els casos de violència sexual, representats amb un 3,8% són els menys denunciats.

Figura 2:

Percentatge de trucades segons el tipus de violència masclista a Catalunya l’any 2018.



Nota: Extret de “Violències Masclistes 2019 Dossier Estadístic”, de l’Observatori de la Igualtat de Gènere, 2019, p.16. Obra de domini públic.

J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020), va explicar que les últimes dades sobre denúncies per casos de violència masclista en l’àmbit de la parella formaven un 26% de les situacions de violència a Catalunya. L’índex de denúncies no és representatiu pel que fa la realitat del fenomen. Que la dona acabi denunciant no és un objectiu sinó que aquella dona pugui tenir tota la informació i les eines fàcilment al seu abast i pugui decidir què és el que ella vol fer en aquell moment. Quan se celebra un judici on el cas és sobre maltractament psicològic, la prova més important és el procés de declaració de la víctima però és la paraula d’un contra la de l’altre. Quan parlem del maltractament físic, normalment les proves solen ser més clares i la població té clara que aquella situació és catalogada com a violenta, però el que no se sap és que la violència pot exercir-se de moltes altres maneres que no tenen res a veure amb l’agressió física i la societat no n’està informada perquè no se’n parla.

4. Maltractament psicològic i dependència emocional

Ens trobem en un moment de canvi pel que fa a la concepció del que és una parella i la percepció dels rols en aquesta. Això es deu a un profund canvi en els models de família. Segons Linares (2006) a Europa va predominar durant molt de temps un model d’organització de la família anomenat “família patriarcal” de la qual encara molts països del món el mantenen. Aquesta forma d’organització consisteix a ressaltar les diferències entre homes i dones, deixant aquestes últimes en una situació

d'inferioritat en molts aspectes de la vida quotidiana però sobretot en l'àmbit laboral. Es tracta d'una estructura molt marcada pel gènere i per les decisions dels homes, que tenen el poder per decidir amb qui es casaran els seus fills i quanta descendència tindran. La "família moderna" va sorgir a finals del segle XIX i estava formada per només pares i fills a diferència de la patriarcal on comptem amb diverses generacions. En aquesta relació la parella s'ha format a través de l'enamorament i la passió, no per contracte, i sobretot en la igualtat de gènere, deixant les divisions i els rols en segon terme. El següent model és el de la "família postmoderna" on la parella busca el plaer i el confort. Seguint en una línia més lliberal, el matrimoni és concebut com a un tràmit secundari i el divorci o separació, en alguns casos, no resulta tan greu. Els homes i les dones tenen la seva pròpia economia i sovint conserven els seus respectius domicilis. Els rols de gènere, assegura Linares, no presenten cap inconvenient si s'han d'invertir.

Linares (2006) diu que hi ha dues maneres d'afrontar les desavinences: la primera és anomenada "simètrica" on hi ha una parella formada per dues persones amb el mateix nivell de poder, mateixes opinions i aspectes sobre la relació. Aquest tipus de parella doncs, tendirà a reaccionar i resoldre els problemes que de manera equitativa i normalment, el problema es resoldrà quan un dels dos no vulgui continuar amb la discussió i acabant amb reconciliació. L'altre tipus de relació és la "complementària", on la parella presenta caràcters molt diferents i els conflictes es resolen de manera que sempre hi ha una personalitat superior i l'altra, inferior. En el cas de la parella simètrica, la parella té la mateixa capacitat per maltractar-se psicològicament a l'utilitzar els mateixos recursos per ferir-se, en canvi en el cas de la relació complementària, ens parla d'una parella que es complementa però que amaga una necessitat d'emplenar un buit personal.

J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) em va explicar que l'actitud dels agressors està condicionada per dos factors: biològics i/o socials. Segons ella, la conducta humana està influïda per la predisposició biològica que una persona pot portar en termes de personalitat i sistema nerviós però l'entorn influeix molt respecte al comportament i desenvolupament. Per tant, és una mescla d'ambdós components però això no vol dir que perquè dues persones comparteixin un seguit de factors de risc, s'hagin de comportar igual. Així que probablement és el resultat de la interacció de tots aquests factors: la càrrega biològica i genètica d'una persona i de les situacions amb les quals ens trobem quan anem creixent. Llavors, podríem pensar que un maltractador és

realment una persona que pateix una psicopatologia greu, i a causa d'això, no actua segons els mateixos esquemes morals que compartim la resta de la humanitat, ja que per nosaltres, no és normal que una persona gaudeixi provocant dolor a les altres. Però em va respondre que els agressors no pateixen, normalment, cap psicopatologia ni malaltia mental sinó que actuen d'aquesta manera segons els rols i la socialització que han rebut des de petits.

J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) opina:

El maltractament psicològic no és res més que un reflex del masclisme i la relació desigual de poders entre homes i dones, que al final, atorga dret als homes per exercir violència contra les dones. L'educació però no és l'únic component que implica la formació d'aquests esquemes morals, també hi ha una influència molt forta dels rols que hem d'adoptar a la televisió, pel·lícules, series, dibuixos, anuncis de joguines..., etc. Tota la socialització diferenciada en funció del gènere és el que acaba marcant les normes de comportament dels homes i de les dones. Moltes dones esperen que els seus agressors canviïn la seva conducta si elles es mostren més submises, o els donen més amor però el canvi només pot existir si realment l'agressor vol canviar. En psicologia el que s'ha demostrat amb evidència empírica del seu funcionament, és una reeducació que impliqui un canvi de sistema de creences en l'agressor. Aquesta pràctica però, és més efectiva quan es tracta amb joves que no pas amb adults.

Per contrarestar una mica el punt de vista de J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020), Glass (1997) comenta que li agradaria pensar que totes les persones són bones i que no depèn de factors biològics el fet de ser mala persona i que mai es podrà saber quin és el factor que provoca que aquestes persones esdevinguin tòxiques. Tanmateix, afirma que alguns dels mals que caracteritzen aquestes persones són l'enveja a causa del sentiment d'inferioritat i/o insuficiència de quelcom que desitgen i que la víctima els pot proporcionar i la falta d'amor propi i és per això que busquen absorbir totes les qualitats i essència de la víctima per deixar-la buida i emmetzinada.

Rodríguez (2015) busca l'origen d'aquesta ràbia en la infància dels agressors. Segons la psicòloga, les persones que pateixen una psicopatia tendeixen a voler transmetre tot el dolor que ells han sentit a la persona que tenen al cantó. Quan s'enfaden per quelcom sense importància, el que estan fent és relacionar el que ha succeït amb alguna situació de la seva infància vinculant-se amb l'emoció d'aquell

moment, fet que provoca que reaccioni d'una manera inadequada davant el conflicte actual.

Rodríguez (2020) afirma que quan un psicòpata s'ofèn, utilitza un càstig desmesurat com a forma d'aprenentatge per la víctima. Aquest càstig és desmesurat perquè encara que la víctima hagi fet un comentari sense cap mala intenció, el psicòpata ho aprofitarà per dramatitzar-ho i, davant la reacció incoherent de l'agressor, la víctima quedarà paralyzada per aquesta estupefacció, moment en què l'agressor atacarà indiscriminadament. Els càstigs segons l'autora tenen diverses funcions: atemorir-la per aconseguir controlar-la a través d'aquesta por i violència i alhora deixar clar qui té el poder en la relació. El càstig no només s'efectua mitjançant la discussió sinó que es pot exercir de maneres diferents com podrien ser la desaparició temporal de l'agressor o bé, deixar de dirigir la paraula a la víctima sempre amb la finalitat de culpabilitzar-la i incrementar el nivell de dependència emocional cap a ell. Assegura que quan aquesta situació es repeteix habitualment, els efectes destructius van disminuint en la víctima fins al punt que prenen consciència del que la seva parella els està fent i en comptes d'exaltar les seves virtuts com havien fet fins al moment, n'exalten tots els trets negatius.

Echeburúa, Amor i Corral (2009) varen realitzar un estudi sobre els trastorns mentals i els perfils tipològics dels homes violents contra les seves parelles i demostren que sovint, aquests pateixen unes distorsions cognitives que fan que tinguin una visió errònia dels rols i l'ús de la violència com a solució als conflictes, ja que presenten un dèficit comunicatiu i són molt sensibles a la frustració. Echeburúa i Fernández-Montalvo (1997) varen fer una classificació, des d'una perspectiva clínica dels homes violents en funció del grau de violència i del perfil psicopatològic:

- a. Echeburúa i Fernández-Montalvo (1997) varen comprovar que segons el grau de violència podríem diferenciar dos tipus d'agressors, el primer és el que maltracten les dones en la intimitat però al carrer tenen un comportament adequat. En canvi, el segon perfil és el d'aquells homes que són violents sempre, tant a l'exterior com a l'interior de la llar a causa de la situació de violència que han patit durant la infantesa justificant així l'ús de la violència per resoldre els problemes.

- b. En el segon cas, Echeburúa i Fernández-Montalvo (1997) expliquen que determinades persones tenen aquest perfil psicopatològic a conseqüència de no haver rebut una educació basada en la manera òptima de relacionar-se amb altres persones del seu entorn. Echeburúa i Fernández-Montalvo esmenten a un altre tipus de maltractador que malgrat ser conscients que la violència no és un bon mitjà per resoldre els conflictes, es veuen incapaços de gestionar la seva ràbia i frustració i l'exterioritzen de manera violenta.

Hirigoyen (1999) explica que per arribar a la dominació de la víctima, s'ha de començar per la seducció. Aquesta pràctica consisteix en seduir a la víctima mitjançant l'engany, ja que en realitat, l'agressor està amagant la seva veritable personalitat per captar l'interès i desig de la parella potencial a través d'una bona imatge. Amb aquesta idealització la víctima es deixarà influir i manipular progressivament sense ser-ne conscient per arribar a la desestabilització i el domini complet. Glass (1997) ens explica que per desestabilitzar a les víctimes, els agressors solen elogiar-les per, seguidament, afegir un comentari contradictori. El que aconsegueixen amb aquesta tècnica és, segons la mateixa autora, fer sentir bé a la víctima per, posteriorment, fer-la sentir més malament.

Rodríguez (2014) ens parla d'una tàctica de seducció sovint utilitzada pels psicòpates, anomenada *Love bombing*. Aquesta consisteix a iniciar una relació que al començament resulta excitant, perfecte i apassionant on l'agressor es mostra com a una persona fascinant a tots nivells, fent que la víctima quedi enlluernada pel fet d'haver trobat una persona feta a la seva mida. L'agressor sap el que ha de dir per conquistar-la i no descuidarà cap detall perquè la relació sigui perfecte ja sigui adulant, oferint regals, sorprenent amb algun detall i sent espontani. La víctima, davant aquesta explosió d'amor tindrà la necessitat de compensar de la mateixa manera totes les accions de l'agressor. Ens podríem preguntar com pot ser que sembli tan perfecte si quasi no coneix a la víctima, doncs bé, la mateixa autora afegeix que l'agressor emmagatzema tota la informació personal de valor sobre la víctima en les seves llargues conversacions i amb l'ajut d'aquestes dades, perfecciona el seu personatge, per tant, no és un amor real.

Rodríguez (2014) assegura que aquest enamorament es fa més intens quan la parella s'envia missatges i es truca constantment que la víctima interpreta com a una

mostra d'un interès mutu però la veritat és que només és una estratègia de control. Arribats aquest punt, l'agressor demostrarà que és la persona que més coneix a la víctima i això provocarà que, com si es tractés d'una sangonera, l'agressor s'incrustarà a la rutina i ment de la víctima per no deixar-li temps ni de reaccionar. La mateixa autora afegeix que aquesta situació d'enganxament provocarà que la víctima abandoni les activitats que solia fer dia a dia per centrar-se a avançar físicament o mentalment amb la parella. Aquest és el moment on l'agressor aprofita per enlluernar encara més a la víctima parlant-li dels plans futurs que té amb ella encara que en el fons, no tingui cap intenció de complir-los però ell es mostrarà molt segur de les seves idees creant així, un compromís sòlid.

Rodríguez (2014) explica que el xoc es produeix quan l'agressor, segur de tenir la confiança de la víctima, decideix començar el joc. Aquest consisteix, inexplicablement, a canviar de manera radical la seva actitud en vers la parella juntament amb tots els privilegis de la relació fent que la víctima intenti recuperar la felicitat i harmonia perdudes o en aquest cas, arravatades. Les ruptures i reconciliacions només són una estratègia de l'agressor per: desestabilitzar a la víctima, per donar més poder cada cop que ella accepta les disculpes, per mostrar on està el límit psicològic de la víctima i alhora mostrar fins on pot arribar l'agressor per aconseguir el seu perdó. És en aquest moment on l'autora afirma que s'inicia la dependència emocional o l'adherència a la parella.

Hirigoyen (1999) diu que quan l'agressor i la víctima tenen una discussió, no hi ha arguments entre iguals, sinó que un s'imposa a l'altra i la víctima va perdent les capacitats defensives que tenia en un principi, aconseguint que ja no es pugui rebel·lar. Quan la dona es troba en aquest procés, no és capaç d'imaginar-se el que li estan fent. És tan profund el poder de manipulació sobre la víctima que aquesta, hipnotitzada per les petites dosis d'amor que mostra la seva parella, crea un estat de dependència emocional que l'agressor aprofita per modificar-li les idees fent-la còmplice d'aquest maltractament.

La dependència emocional pot estar present en moltes relacions d'aquest tipus però no és un factor imprescindible. Riso (2004) ens descriu aquest estat de la manera següent:

Dependre de la persona que s'estima és una manera d'enterrar-se en vida, un acte d'automutilació psicològica en el que l'amor propi, el respecte i l'essència d'un mateix són oferts i regalats irracionalment. Quan l'afecció està present, entregar-se, més que un acte d'afecte desinteressat i generós, és una forma de capitulació, una rendició guiada per la por amb l'objectiu de preservar aquella cosa bona que ofereix la relació. (Riso, 2004, p. 25).

López (2017) explica que els adolescents són més vulnerables a patir dependència emocional a causa de l'escassa experiència amorosa i maduresa emocional. A més durant aquesta etapa augmenta el consum de contingut relacionat amb l'amor romàntic, que és aquell que defensa que l'amor tot ho pot i sovint, aquest contingut ens mostra una recreació de la realitat on apareixen uns rols molt marcats per les desigualtats entre homes i dones i on els amors impossibles, la violència i el control, possessió i submissió de la dona hi estan molt presents. Interioritzar aquests estereotips provoca que els joves juguin a interpretar un paper totalment erroni a la vida real afectant així al seu desenvolupament social. Sobre aquesta idea, l'autora recalca que mentre es continui consumint aquest tipus de contingut les desigualtats entre homes i dones es faran més notòries.

Segons J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020), la dependència emocional no existeix necessàriament a totes les relacions però quan hi és, el desgast psicològic fa que la víctima es trobi en una situació de vulnerabilitat de la qual es fa molt difícil poder-ne sortir. D'aquesta manera l'agressor ha aconseguit aïllar a la víctima i tallar tota la xarxa de suport que tenia per obtenir el control absolut i assegurar-se que no podrà sortir-ne per cap mitjà extern. Per la psicòloga, l'aïllament és una estratègia més de l'agressor per enganyar a la víctima, ja que li fa creure que és lliure de prendre les seves decisions quan en realitat, aquestes estan totalment condicionades per la influència de l'agressor.

Rodríguez (2018) afirma que l'amor pels psicòpates és sinònim de possessió, control i gelosia. Per ells, parella és quelcom de la seva propietat i creuen que els deuen submissió. La víctima està obligada a satisfer tots els seus capricis i els agressors tenen la necessitat de controlar-la per por que algú li prengui el seu "objecte".

A més, segons Rodríguez (2018), els psicòpates utilitzen de manera recurrent el victimisme per manipular a la víctima. Per nosaltres el plor és el reflex del nostre estat d'ànim i per tant, hi incloem una forta càrrega emocional mentre que per ells, el plor és

només una representació teatral per aconseguir l'acceptació de la societat i evitar que dubtin de si manca d'empatia: tot sigui per conservar la seva bona imatge. Per l'autora, els psicòpates podrien plorar com a una via d'escapatòria d'alguna situació que els ha pogut comprometre o bé, quan se senten frustrats per què quelcom que han planejat no ha funcionat.

5. Factors de vulnerabilitat de la víctima: personalitat, situació i vincles

Davins (2005) opina que hi ha una falsa creença que fa que la societat pensi que les dones maltractades solen tenir una personalitat manipulable, innocent i dèbil però no sempre és així. Qualsevol persona, independentment del seu caràcter, predisposició, cultura, estatus o situació pot ser víctima de violència de gènere. Això és degut al fet que la majoria d'agressors, com hem dit amb anterioritat, estan molt ben adaptats a la nostra societat i solen donar una bona imatge. Veurem que, tret d'algunes raons biològiques com poden ser la personalitat i l'edat, el fet de tenir predisposició per relacionar-se amb persones tòxiques està influïda per un factor independent de la nostra personalitat i que s'ha arrelat a l'inconscient de la víctima fruit dels rols, estereotips, educació o la cultura. Qualsevol dona que estableixi un vincle afectiu amb el seu agressor pot ser maltractada, des d'adolescents, passant per universitàries, dones de mitjana edat i inclús jubilades.

A més, segons Davins (2005) la personalitat d'una persona ve determinada pels components biològics dels pares però també pel desenvolupament físic i intel·lectual. El comportament dels pares és una font molt important de coneixement pels fills. D'ells dependrà la inculcació de valors i normes així com el rol que hauran de representar els seus fills en un futur. En una família on no hi ha violència, les discussions i els rols seran igualitaris mentre que en una família on sí que n'hi hagi els conflictes es resoldran amb violència i serà la postura que adoptarà el fill quan creixi afectant la seva manera de relacionar-se amb els altres.

Per Davins (2005) les dones que han viscut en un entorn sense violència tendeixen a obtenir un major control de les emocions, una bona autoestima, una vida saludable i capacitat per resoldre els conflictes que se li puguin presentar de manera òptima i gràcies a això, probablement, mostrarà una postura més resistent quan hagi de combatre una situació traumàtica. Segons l'autora, això no vol dir que no hi hagi dones que, tot i haver tingut una infància òptima, desenvolupin una personalitat submissa i amb

tendència a crear vincles amb persones tòxiques. Per tant, en un primer moment, la predisposició a mantenir relacions tòxiques és fruit d'un procés condicionat per la biologia i personalitat de cada dona mentre que podríem posar en un segon terme, l'atzar relacionat amb l'ambient familiar i les situacions que vagi vivint la dona i que marcaran la seva conducta.

6. Conseqüències de la dominació

Ens trobem en un moment de màxima vulnerabilitat de la víctima, on el maltractament es fa cada cop més evident i efectiu per la víctima que no sap com gestionar tot el que li està passant a causa del xoc amb la realitat. Glass (1997) adverteix dels efectes que ens podrien provocar mantenir una relació de qualsevol mena amb una persona "tòxica": Una persona que pateix contínuament estrès o hostilitat pot produir una sobreabundància d'hormones, que causen una alta pressió en la sang o una obstrucció que condueix a un atac de cor o una apoplexia (Glass, 1997, p. 60).

La mateixa autora afegeix:

No exterioritzar les emocions podria arribar a causar en la víctima malalties psicossomàtiques com: mal de cap, nàusees, mal d'esquena, tos o alguna reacció al·lèrgica quan tinguis a prop aquesta persona. Pots inclús reaccionar amb malestars psicològics com letargia o malalties mentals o fins a tenir una depressió. (...) Aquests estats d'esgotament emocional poden portar-te a diversos comportaments autodestructius: sobrealimentació, bulímia, anorèxia o abús d'alcohol o droga (Glass, 1997, p. 61)

6.1. Aïllament

L'aïllament per J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) és una de les fases que marquen un abans i un després en el desenvolupament de la víctima, ja que sense aïllament, no es podria avançar en l'objectiu d'anul·lar a la dona perquè segurament rebria una ajuda externa que la faria reaccionar i sortir de la xarxa on l'agressor la té anestesiada. L'aïllament és una estratègia que consisteix a tallar subtilment tots i cada un dels contactes que té la víctima fins a reduir el cercle a només l'agressor i el seu cercle. Per aconseguir que la víctima accedeixi a abandonar tot el seu cercle utilitza una excusa o una falsa bona intenció com podria ser que les amigues de la víctima no li agraden o que no li fan un bé, també podria utilitzar el xantatge emocional dient que si la víctima passa tant de temps amb les seves amigues o família,

no tindrà temps per ell, o potser serà més directe i dirà que es sent incòmode amb els pares de la víctima perquè no l'accepten.

J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) explica que quan l'agressor ha aconseguit reduir el cercle, comença la segona fase on apareix el control i la vigilància desmesurada cap a la víctima utilitzant el xantatge. D'aquesta manera, l'agressor aconsegueix registrar les trucades, els missatges i l'apropiació de xarxes socials. A mesura que la situació va avançant, la dona s'anirà sentint cada cop més malament sense motiu aparent. Sap que té el que volia, que era estar amb la seva parella, però també troba a faltar la interacció amb el seu cercle. No pot explicar el seu malestar perquè quan exterioritza les emocions amb la seva parella, acaben sempre en discussió on l'agressor es comença a mostrar tal com és. Després de la discussió, l'agressor es mostra compassiu i empàtic, fet que fa pensar a les víctimes que aquesta persona és l'únic suport que els queda.

6.2. Confusió

Hirigoyen (1999) explica que la víctima ha estat escollida de manera atzarosa per l'agressor perquè simplement es trobava a prop d'ell i en general, li resultava molesta. La víctima per ell, no té cap qualitat que destaquí però mostra un cert interès si la pot fer servir per a algun tipus de negoci en el seu benefici. Quan l'agressor sent que la víctima ja està completament dominada, que ja no mostra resistència i que ja no li pot aportar res, és quan l'odi cap a ella esdevé l'epicentre de la relació. La mateixa autora afirma que l'agressor sempre atacarà als punts més dèbils de la víctima fins a activar el que ella anomena "germen de l'autodestrucció" (Hirigoyen, 1999, p. 122). Seguint amb aquesta idea d'autodestrucció, la mateixa autora afirma:

El funcionament del pervers consisteix a acabar amb qualsevol rastre de la libido. Ara bé, el libido és la vida. Es tracta, per tant, d'extingir qualsevol rastre de vida, qualsevol desig, inclús el desig de reaccionar. A la relació amb el pervers no hi ha simetria, sinó dominació d'un individu sobre l'altre, i impossibilitat que la persona sotmesa reaccioní i aturi el combat. Per això es tracta d'una agressió (Hirigoyen, 1999, p.124).

Hirigoyen (1999) descriu a les víctimes com a persones que pateixen un estat d'insensibilització amb el que els estan fent, ja que realment són conscients que han perdut moltes capacitats defensives però tampoc es veuen prou capacitades per reaccionar i recuperar l'autonomia que els han pres. La mateixa autora escriu que "la

confusió genera tensió, estrès” (p.134) i que aquestes sensacions s’alliberen quan després d’una situació d’incertesa, l’agressor deixa de fingir i mostra com és realment. La mateixa autora remarca que és molt important que hi hagi testimonis externs al voltant de la parella quan hi ha algun conflicte, ja que aquests aportaran un punt de vista objectiu a causa de no haver sigut manipulats prèviament per l’agressor en qüestió.

Hirigoyen (1999) menciona que és durant aquesta batalla psicològica d’estira-i-arronses quan les víctimes pateixen la despersonalització característica d’aquest tipus de maltractament i és en aquest moment també, quan l’agressor decideix que aquesta persona ja no li pot aportar res i simplement se’n desfà.

6.3. Por i estrès

Hirigoyen (1999) explica que sovint, quan les víctimes ja s’han sotmès, solen patir un estat d’estrès que va augmentant a mesura que es veuen en l’obligació de calmar a la seva parella quan aquesta va patint brots de violència. El cos, com hem vist amb anterioritat, sempre envia senyals d’ajuda, encara que no ho vulguem, quan passa per un procés psicològicament greu. Seguint aquesta línia, l’autora escriu “davant una situació d’estrès, l’organisme reacciona adoptant un estat d’alerta i produint substàncies hormonals, una depressió del sistema immunitari i una modificació dels neurotransmissors cerebrals” (Hirigoyen, 1999, p. 136). La mateixa autora continua confirmant que aquest fenomen depèn del temps que duri la situació: si es tracta d’una reacció puntual, l’organisme és capaç de restaurar-se ràpidament però si pel contrari, la situació es repeteix constantment, el sistema perd aquesta capacitat de recuperació i acaba desenvolupant alguna malaltia crònica. Segons la mateixa autora, alguns efectes de l’estrès són “els batecs, sensació d’opressió, d’afogament i de cansament, els trastorns de la son, el nerviosisme, la irritabilitat, el mal de cap, els trastorns digestius, els dolors abdominals, i manifestacions psíquiques com l’ansietat” (Hirigoyen, 1999, p. 136).

La desmoralització per Hirigoyen (1999) s’esdevé de manera inevitable després d’aquest procés a causa del seguit de decepcions que han anat patint les víctimes, aquestes comencen a projectar-se en el futur i a pensar en les opcions que tindran per afrontar els nous conflictes que sorgiran amb la parella i això també és una font d’estrès molt significativa.

La por és un altre sentiment recurrent en aquests casos. Sobre aquest sentiment Hirigoyen (1999) opina que les víctimes estan en constant tensió i atentes a qualsevol moviment del seu agressor, atemorides per alguna reacció no desitjada o algun atac, però això tant se val per què l'agressor sempre buscarà la manera per jutjar-les facin el que facin. Segons l'autora, per tal d'evitar qualsevol conflicte les víctimes es mostraran conformes amb tot el que succeeixi amb l'esperança que, d'aquesta manera, l'agressor canviï la seva manera de pensar. "Com més generositat se li ofereix a un pervers, tant més creix la seva capacitat de desestabilitzar. A l'esforçar-nos per ser benèvol, li demostrem fins a quin punt som superiors a ell i evidentment, reactiva la seva violència" (Hirigoyen, 1999, p. 137).

6.4. Desequilibri

Hirigoyen (1999) menciona que la por ha provocat que les víctimes acceptin qualsevol càstig o situació. La víctima està cada cop més deprimida i ja res la motiva i són aquests pensaments el que fan la situació potencialment perillosa per les temptatives de suïcidi que caracteritzen aquesta etapa. Els agressors se senten encara més poderosos i aprofiten aquest moment posicionar-se com a víctima del comportament de la seva parella i reafirmar que la veritable víctima s'ha trastocat. L'autora afegeix que a vegades, les víctimes intenten destacar a través del seu comportament en públic però l'únic que aconseguen és el menyspreu i l'augment del poder de l'agressor.

Classen, Kooperman, Spiegel, citats per Hirigoyen (1999, p.142), varen fer un estudi basat en el trauma i la dissociació de la personalitat com a conseqüències del maltractament psicològic.

Així ho explica l'autora:

La dissociació estableix una separació entre el que és suportable i el que és insuportable, i condemna al segon a l'amnèsia. D'aquesta manera filtra l'experiència viscuda i proporciona un alleugeriment i una protecció parcials. El fenomen de la dissociació no fa més que reforçar el domini de l'agressor, pel que afegeix una dificultat suplementària que la teràpia haurà de tenir en compte (Hirigoyen, 1999, p. 142).

Per J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) és pràcticament impossible que una persona que hagi patit aquest trauma es pugui recuperar com abans

d'aquest. És una etapa de la vida que no es podrà oblidar mai i inclús, quan les supervivents ho recorden al cap d'uns anys, continuen tenint la mateixa sensació d'angoixa al veure el seu agressor o el que estigui directament relacionat amb ell. El trauma però, ha dotat a les supervivents d'un sisè sentit: la capacitat per identificar millor que les persones corrents, les actituds d'una persona altament tòxica o perversa.

7. Què fer després d'aquest procés

Hirigoyen (1999) explica que en un primer moment, quan les víctimes aconseguixen separar-se del seu agressor, l'alleugeriment i l'interès per les activitats que fins aquell moment no havien pogut fer, recobren importància a la vida de la supervivent, conformant així una nova rutina però passat un temps, les supervivents que han passat durant un temps perllongat per una situació de maltractament psicològic, sovint pateixen l'aparició de "trastorns psíquics o somàtics retardats, com si el patiment hagués romàs en el psiquisme" (p.144) fruit dels intents per oblidar el que han viscut. Els trastorns psicossomàtics no han desaparegut per les supervivents i segons l'autora, quan les víctimes acudeixen a un metge per calmar el dolor que pateixen, mai expliquen pel que han passat.

La violència continua formant part de la vida de les supervivents però no de la manera que podríem pensar, sinó que ara són les mateixes dones les que tenen atacs incontrolables de fúria. A aquesta reacció, Hirigoyen (1999) l'anomena "violència incontrolable" (Hirigoyen, 1999, p. 144) i la descriu com a una manifestació de la violència que les supervivents havien hagut de reprimir durant el període que no es podien defensar i ara l'exterioritzen. L'autora afegeix que les supervivents poden reviure els episodis de violència durant el dia amb pensaments i durant la nit en forma de malsons o trastorns de la son. L'autora posa especial èmfasi en la importància de poder parlar del trauma que han passat per poder exterioritzar les emocions, encara que a vegades fer-ho comporti por.

Glass (1997) afegeix que després d'haver mantingut una relació de qualsevol mena amb una persona tòxica, les persones més empàtiques poden interioritzar trets psicològics de l'agressor com poden ser la seva "veu, postures i expressions facials" (Glass, 1997, p. 63). Tenir a prop una persona tòxica, assegura, provoca que s'exterioritzi el pitjor de cada persona de tal manera que, per exemple, quan s'acaba la

relació la supervivent pot passar d'haver sigut una persona comprensiva a ofendre's per qualsevol cosa.

Per Rodríguez (2018) és molt important que després de la ruptura es talli completament la comunicació amb l'agressor. Explica que els psicòpates intentaran impedir que la seva exparella pugui recuperar-se intentant comunicar-se amb ella utilitzant totes les seves armes de seducció, sigui demanant perdó o promentent el que la supervivent vulgui escoltar però això és només una estratègia per continuar-la maltractant. L'autora alerta que si la dona accedeix al xantatge i decideix donar-li una altra oportunitat, es trobarà amb una relació encara més tòxica del que ja tenien, però abans, l'agressor es prendrà un temps prudencial per tornar a manipular a la víctima mitjançant l'afecte i el respecte que mostrava durant els primers mesos de relació però quan consideri que torna a tenir a la víctima sota control, tornaran els atacs i la crueltat multiplicats per mil. Per impedir aquesta represa de contacte i tenir una recuperació més ràpida, la mateixa autora ens dóna les següents pautes:

- 1) Evitar utilitzar les mateixes tàctiques que ell per intentar recuperar-lo, ja que com que no té sentiments i és un bon imitador, encara que sembli que s'ha aconseguit reconquistar-lo, la venjança no tardarà a aparèixer.
- 2) Tallar tota comunicació i evitar preguntar-se com es trobarà després de la ruptura.
- 3) Evitar investigar qualsevol cosa sobre ell i bloquejar-lo de totes les xarxes socials i mitjans de comunicació, ni demanar als amics que ho facin per tu.
- 4) Evitar pensar en els bons moments de la relació, ja que s'ha comprovat que són incapaços de canviar.
- 5) No accedir a retrobar-se ni a demanar explicacions.
- 6) Evitar caure en les drogues o alcohol, ja que en un moment de debilitat es podria tornar a comunicar amb ell.
- 7) Intentar evitar la relació directa si hi ha fills o feina entremig. Si no és possible, cal demostrar que la víctima no té sentiments perquè del contrari, intentarà destruir qualsevol brot d'alegria i afavorirà els sentiments negatius per enfonsar-la més.

Rodríguez (2018) insisteix en el fet que és molt important respectar aquestes pautes per a la recuperació de la supervivent, ja que el mínim contacte amb l'agressor esborrarà qualsevol avenç que hagi pogut fer. La mateixa autora assegura que és normal que durant les setmanes o mesos posteriors a la ruptura, la supervivent pateixi ansietat o sensació de buit degudes al trencament sobtat amb una rutina instaurada des de feia

temps. La ràbia i la decepció també apareixen sentiments contraris, ja que la supervivent pot tenir la necessitat de reprendre la relació amb l'esperança que l'agressor s'adoni del que ha perdut però l'autora afirma que es tracta d'una falsa esperança perquè l'agressor mai canviarà.

Quan es parla de persones que són o han sigut dependents emocionalment de la seva parella, Rodríguez (2018) opina que sovint, volen venjar-se de l'agressor que els ha acabat consumint i humiliant i volen provocar el mateix mal que els han fet. La necessitat venjar-se, per l'autora, és una prova per confirmar que els dependents encara no han assimilat amb quin tipus de persona que s'han relacionat. La mateixa autora recomana que no es comenci un pla de venjança perquè adverteix que la persona dependent i el psicòpata es troben en posicions molt desiguals, ja que l'últim és molt més cruel i despietat, a causa de la seva falta d'empatia i culpa, i sobretot sap esperar al moment oportú per apunyalat on més mal faci. Passi el que passi, la victòria serà dels psicòpates.

Hirigoyen (1999) aconsella que el millor que es pot fer després de la ruptura amb l'agressor és ignorar qualsevol cosa procedent d'ell i evitar respondre a les provocacions que pretenen desestabilitzar-nos. L'autora coincideix amb l'opinió de Rodríguez (2018) i afirma que és vital no voler utilitzar les mateixes tècniques que ha utilitzat l'agressor per fer mal perquè seríem tan malvats com ell, i reprendre el contacte només provocaria que ens desmoralitzessin de nou.

Per resistir tot això, segons J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020), és imprescindible rebre algun tipus de suport sigui per part de la família o els amics però que els seus consells haurien de ser objectius per poder actuar de mediadors. Segons la psicòloga de l'Institut Català de les Dones, les persones que podrien transmetre un suport vàlid serien aquelles que saben pel que ha passat la supervivent i que es mantenen al seu cantó però sense jutjar-la.

7.1. Identificar, actuar, resistir

Com hem pogut veure de la mà de López (2017), la societat i més concretament els adolescents, han normalitzat certes conductes abusives interpretades com a actes d'amor que han facilitat l'adaptació dels agressors a la nostra quotidianitat. La identificació d'una persona tòxica, narcisista o psicòpata és molt complicada però

Rodríguez (2018) ens facilita algunes eines per detectar els primers errors d'un psicòpata i poder tallar la relació a temps:

- 1) Cal analitzar la situació si a la primera cita notem quelcom estrany pel que fa a reaccions o gestualitat.
- 2) Els psicòpates sempre volen donar una bona imatge per amagar el que realment són. Si sents que aquesta persona encaixa massa bé i massa de pressa a la teva vida, desconfia i recorda que només es pot conèixer bé a la gent amb el temps.
- 3) La manera de parlar és una bona pista, ja que tard o d'hora mostrarà el seu nivell d'egocentrisme.
- 4) Tard o d'hora tindrà una reacció desmesurada o estranya com per exemple, s'ofendrà amb facilitat davant alguna broma o es mostrarà gelós amb la gent de l'entorn.
- 5) L'autora aconsella explicar la història prèvia que hagi relatat l'agressor a una persona propera per veure que hi ha parts que no encaixen. Mitjançant aquest hipotètic passat, l'agressor intentarà fer llàstima a la víctima i tot seguit se sentirà orgullós d'haver-ho superat. Més endavant, utilitzarà aquesta estratègia per manipular les emocions de la víctima.
- 6) S'introduirà a la vida de la presa sigil·losament, a través del control diari mitjançant trucades o missatges i aconseguirà que la víctima només pensi en ell, i ell aconseguirà la informació que necessita.
- 7) Les coses sobre la seva vida sempre seran més gracioses, importants o tristes que les de la víctima.
- 8) Aquesta és la part més important per Rodríguez (2018). Argumenta que com que els psicòpates són grans oradors, podran convèncer a la víctima, a través de la insistència, xantatge o manipulació, de qualsevol cosa per molt fermes que siguin els seus ideals. Per això l'autora remarca que és molt important ser fidel al criteri d'un mateix i no deixar-se influenciar.

És difícil explicar què hi ha dins la ment d'aquestes persones. Hem conegut de la mà de Linares (2006) que es mouen per actituds masculines que han interioritzat a través del model de família que ha predominat al llarg dels anys. Amb J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020), López (2017) i Glass (1997) hem parlat de qüestions més biològiques i conductuals, fruit dels estereotips i els rols que la societat ha establert. Amb Riso (2004, 2005), hem parlat de la dependència emocional i amb Davins (2005) hem pogut entendre quins són els factors de vulnerabilitat amb els que

compten les víctimes i amb Hirigoyen (1999) i Rodríguez (2014, 2015, 2018, 2020) hem vist com darrere dels agressors s'hi amaguen unes intencions que van més enllà del masclisme, la gelosia o l'enveja, intencions més obscures i perverses que s'escapen de la nostra comprensió. És per això que el govern, els mitjans de comunicació i la societat han d'aconseguir interioritzar les pautes per aconseguir reconèixer quan un agressor o un psicòpata s'ha infiltrat en les seves vides.

Acabarem aquest apartat amb una reflexió de Rodríguez (2018), en la qual explica que proporcionar les eines per a la detecció d'un psicòpata és molt important perquè es tracta d'un tipus de perfil que pretén viure a costa dels altres i, encara que pensem que es tracta d'un tipus de persona que es limita a fer aparicions en l'àmbit amorós, l'autora recalca que un psicòpata es pot estar aprofitant o camuflant en qualsevol càrrec important del nostre país. L'autora afirma que creiem que aquestes persones responen al perfil que veiem a les pel·lícules, i en gran part és cert perquè tots manquen d'empatia i són cruels i malvats però no sempre s'identifiquen amb un perfil criminal, sinó que també poden ser estafadors i lladres.

El perfil del psicòpata, segons Rodríguez (2018) ens continua semblant llunyà o irreal per aquesta condició televisiva però ens adonem que tot el que hem estat explicant en aquest treball està basat en fets reals, tan reals com podrien ser "els casos d'Ana Julia, "El chicle", José Breton o Assumpta Basterra" (Rodríguez, 2018, "Necesario conocer el perfil del psicópata subclínico a nivel social", paràgraf 3). Quan es descobreix al culpable del crim, i es realitza una investigació de la seva vida anterior a aquest esdeveniment, Rodríguez (2018) assenyala que quasi sempre surt a la llum un historial ple de delictes que atemptaven contra l'estabilitat i seguretat social i és aquí on es descobreix que en realitat, no eren tan extraordinaris com aparentaven.

Tant Rodríguez (2018) com J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) coincideixen en el fet que el millor mitjà per promoure el canvi social i ideològic que necessitem, fruit de la desinformació, és a través de la difusió i les conferències sobre aquesta temàtica i s'ha de començar pels més petits, adaptant el llenguatge, fins als adolescents perquè en un futur, sàpiguen identificar a aquest perfil i allunyar-se'n. Les dues psicòlogues (Escobar, comunicació personal, 24 febrer 2020; Rodríguez (2018) recalquen que és un error gravíssim inculcar als nens que tothom té bones intencions i que mai ningú els farà mal perquè és així com hem arribat a permetre que persones amb

aquest perfil assassinin físicament i psicològicament a tothom qui confia amb ells. Amb aquest discurs, els infants han acceptat comportaments inadequats i els agressors s'han pogut aprofitar de la seva bondat.

8. Metodologia

La metodologia d'aquest treball pràctic es desenvoluparà de manera que, el meu relat conformarà el fil narratiu pel qual s'aniran exposant diverses situacions de maltractament psicològic que aniran combinades amb les declaracions de diverses testimonis que s'hagin trobat en la mateixa situació, per acabar cada apartat amb un recopilatori dels estudis dels diferents autors que tinguin relació amb l'etapa que s'exposa.

Per realitzar aquesta tasca, hem decidit optar per un mètode qualitatiu d'acord amb la recopilació d'informació escrita especialitzada en el desenvolupament i tractament de casos de maltractament psicològic per intentar entendre el funcionament de la mentalitat tant dels agressors com de les víctimes així com conèixer altres factors com l'abús emocional, el llenguatge dels agressors, el desenvolupament de la violència de gènere en parella i en família així com la dependència emocional. També s'ha efectuat una entrevista destinada a resoldre els possibles dubtes que sortissin durant l'elaboració del treball amb l'Institut Català de les Dones, una entitat dedicada a l'ajuda de les dones maltractades a més del meu propi testimoni com a supervivent de maltractament psicològic.

Es tracta d'un treball observacional perquè s'ha analitzat el comportament i mentalitat tant de l'agressor com de la víctima. Per fer-ho s'han hagut de comparar altres casos de maltractament psicològic per determinar si hi havia un patró de conducta i se n'ha fet una anàlisi exhaustiu tant del meu propi cas com el de les altres testimonis a partir dels coneixements adquirits en l'apartat teòric.

Els objectius generals d'aquesta investigació són:

- Detectar si hi ha un patró de comportament en l'evolució del maltractament psicològic.
- Diagnosticar si realment existeix maltractament psicològic en el relat de tots els testimonis.
- Esbrinar quins vincles emocionals impedeixen el trencament amb l'agressor.

- Proporcionar les eines necessàries per a la detecció d'agressors amb components psicòtics.

Per complir aquests objectius plantejem tres hipòtesis:

1. Tot i haver augmentat l'interès pels casos de violència de gènere, la societat continua sense ser conscient del perill al qual s'exposen perquè no han rebut o interioritzat la informació adequada sobre el que és i en què consisteix mantenir una relació amb un psicòpata. És per això que les dones que el pateixen no saben el que els està passant.
2. El mite de l'amor romàntic ha contribuït a fer que moltes dones acceptin i suportin comportaments inadequats per part de les seves parelles i això provoca que no sàpiguen reconèixer una situació de maltractament.
3. Tot i que no tots els agressors actuen de la mateixa manera, comprovarem que segueixen un mateix patró tant de comportament com de pensament la majoria dels casos.

Segona part: Cas pràctic

9. Anàlisi del cas personal

L'objecte d'estudi del cas pràctic serà la meva experiència com a supervivent de maltractament psicològic juntament amb les declaracions amb les d'altres supervivents per verificar si les hipòtesis que presentem són certes. Aquest segon apartat es dividirà en sis grans fases: la seducció, el declivi, el domini, les conseqüències psicològiques i la curació i finalment, la superació. A cada una d'aquestes fases hi trobarem relatada la meva experiència i el testimoni d'altres persones amb l'objectiu d'esbrinar si és cert que hi ha un patró de comportament en totes aquestes accions per sotmetre a les dones posant especial èmfasi a les situacions on l'agressor obté una petita victòria quan aconsegueix el que es proposa.

Així doncs començarem per la fase de seducció, on, com si fos una escala, anirem veient com hi intervenen l'atracció, el desig i l'admiració fins a arribar a la confusió i les limitacions que es desenvolupen quan la relació ja està formada. Seguidament arribarem a la fase d'influència, moment on la relació ja està més consolidada i l'agressor, aprofitant-se de la confiança de la víctima, farà petits canvis en el llenguatge per confondre encara més i desestabilitzar a la víctima fent que, sota una llibertat condicionada, s'aïlli "voluntàriament" i mutili les seves capacitats

defensives que culminaran amb la pèrdua de la identitat pròpia. La tercera fase seria la presa de consciència de la dominació absoluta, on parlarem de la por, l'odi, el control, la mofa, el desequilibri fruit del primer contacte amb la realitat que té la víctima i les primeres evidències i manifestacions de la perversitat. Durant la quarta fase parlarem sobre les conseqüències del maltractament psicològic que sorgeixen al final de la dominació i al trencament de la relació. En aquest nou procés hi predomina l'exteriorització de les emocions com el dol, la dependència, el desenvolupament de malalties psicopatològiques i veurem com tot això et pot portar fins als límits de la ment. A la cinquena fase parlarem sobre la importància de buscar suport tant de familiars i amics així com una teràpia en la qual la supervivent se senti còmode i sobretot, hi assisteixi per voluntat pròpia. L'última i sisena fase seria la que he anomenat superació, on la supervivent, després d'haver interioritzat el que li ha passat, comença a viure amb autonomia i adopta nous hàbits que l'emplenen. En aquesta última etapa parlarem de la importància que té el suport de les persones més pròximes, dels diferents canvis d'humor que es poden presentar i finalment, parlarem sobre com utilitzar una mala experiència perquè ens acabi portant coses positives tant per nosaltres mateixes, com per als demés.

9.1. Sedució

La seducció és una etapa molt estimulante durant la coneixença d'una parella potencial. És la fase on ens emportem les primeres impressions, on estem més atents que mai als detalls i on ens fixem més en el físic i en el llenguatge. Depenent del que hem vist i sentit, el nostre nivell d'atracció cap aquella persona augmentarà o bé, disminuirà: hi ha persones que prefereixen passar per alt alguns comentaris justificant que poden ser a causa del nerviosisme d'una primera cita, i n'hi ha que tenen tan clar el que volen i els seus principis, que si fallen a la primera cita, són descartats directament.

D'altres es mostren encantadores i meravelloses per enlluernar a la persona que els agrada per augmentar el desig i la seva atenció, però en realitat no són d'aquella manera. Això podria ser inofensiu en petites mesures si el nostre interès recau sobre la necessitat de formar una parella estable per més endavant, veure si la relació pot funcionar mostrant-nos tal com som. La seducció ja no és tan inofensiva quan ve de la

mà d'un narcisista, ja que se serveix de la proximitat que ha de tenir l'amor per sotmetre a les seves preses.

L'atracció que tenia cap a ell era inexplicable, em sentia com si Déu m'hagués posat al davant una persona feta a la meva mida. D'ençà que vàrem començar a parlar, vaig notar que ell sabia com parlar-me o que dir en cada moment i per això em feia sentir molt afortunada. Compartíem molts bons moments, rèiem molt perquè teníem el mateix humor i parlàvem durant hores sobre música i pel·lícules. Els dos érem molt detallistes i intensos i ens regalàvem coses sovint i ell a vegades recorria els 300 kilòmetres que ens separaven per poder passar unes hores amb mi i tornava a marxar.

Sense adonar-me'n ja ens estàvem enviant missatges cada dos minuts, em trucava molts cops al dia i jo estava contenta. Se sabia tots els meus horaris i jo ho interpretava com un detall més del seu interès per mi. Em registrava les xarxes socials i controlava qui es feia amic meu, qui em posava "m'agrada", qui em comentava i s'enfadava si no penjava fotografies amb ell. Sempre volia que li parlés de la meva família i amics i el tipus de relació que teníem. Em va convèncer per cedir-li les contrasenyes de les xarxes socials amb l'excusa de què li demostrés que no estava amagant res. Em deia les coses tan amablement que semblava de veritat que es preocupava per mi i jo obeïa sense argumentar però òbviament, les meves accions estaven molt condicionades per les seves decisions.

Realment creia que era lliure i que si deixava de parlar amb les meves amigues, era perquè de veritat em feia veure que eren dolentes per mi o que en realitat, era la meva família qui no volia que jo fos feliç perquè no l'acceptaven. Vaig deixar de quedar amb les amigues perquè s'enfadava si no era puntual a l'hora de tornar a casa. A la meva ment només existia ell, estava totalment absorbida pel seu amor i vaig començar a deixar de fer certes activitats que m'agradaven per prestar-li l'atenció que em demanava. Era una persona espontània i natural i encaixàvem meravellosament, com si ell hagués estat creat especialment per mi. M'encantava que s'obris, que em parlés del seu passat i de coses que mai havia dit a ningú, i per compensar aquesta confiança, jo també em vaig obrir. Vaig pensar que aquelles coses només els podien passar als que havien tingut un cor vulnerable, que havien estat indefensos i que per força, havien de ser bones persones. Havia patit injustament i vaig pensar que m'ho explicava perquè necessitava algú empàtic i comprensible que el pogués salvar i protegir. La seva mare

el va abandonar i el seu pare, alcohòlic i ludòpata, maltractava físicament tant a ell, com a la seva mare i germanes quan tornava a casa.

A la Pilar (2015) li va passar una situació similar. Comenta que quan tenia catorze anys va iniciar una relació amb un noi, amb el qual van congeniar ràpidament. Assegura que els primers mesos varen ser meravellosos però que a poc a poc es va anar separant de la seva família i amics. Posteriorment, el noi escollia quan la testimoni podia sortir de casa i quan no i a més, decidia quan es podia veure la parella i quan se separaven, obligava la jove a tornar de dret a casa. L'entrevistada, ara que ja ha passat un temps des de la ruptura veu les coses amb més objectivitat i perspectiva i assegura que els joves perceben l'amor de manera errònia i és per aquest motiu que accepten conductes inadequades posant d'exemple que quan la seva parella es mostrava gelosa, ella se sentia afalagada perquè justificava el seu comportament segons els seus ideals, és a dir, l'actitud del noi era una demostració d'amor verdader. Afegeix que sovint, tenia por de les reaccions de la seva parella perquè si no respectava els horaris que ell li havia imposat, sabia que s'enfadaria amb ella i a més a més, la menyspreava contínuament fins al punt que va creure que era cert el que el jove li deia. La jove testimoni recalca que la majoria d'adolescents que pateixen maltractament psicològic no saben que estan sent maltractades perquè pensen que només existeix el maltractament físic.

Hirigoyen (1999) comentava que per arribar a la fase de domini, s'havia de passar primer per la de seducció, fase que considera la més important perquè a partir d'aquí es podrà desenvolupar tot el joc de maltractament. Per seduir, l'agressor crea una bona imatge, es fa passar per una bona persona i com que a la realitat ell no és així, es tracta d'una imatge falsa. Aquesta caracterització s'aconsegueix mostrant les seves millors qualitats i ocultant el que realment és.

Per explicar la fase de seducció, Rodríguez (2014) explica que els agressors utilitzen una tècnica denominada *Love bombing*. Recordem que aquesta estratègia consisteix a intensificar les mostres d'afecte al principi de la relació amb la finalitat que l'agressor es pugui mostrar totes les seves falses qualitats sota una aparença de bona persona, provocant que la víctima no tingui temps per valorar altres aspectes de la vida i quedi concentrada en voler saber més sobre aquesta mitja taronja que ha aparegut com per art de màgia a la seva vida. Recordem que, per l'autora, tot està planejat i l'agressor

sap com s'ha de comportar per conquistar a la presa sigui amb regals, adulacions o sorpreses. Aquesta tècnica resulta molt útil per a l'agressor, ja que a través d'aquest fals interès per la víctima, va emmagatzemant informació per, en un primer lloc, perfeccionar el personatge que està interpretant, i en un segon lloc, utilitzar la informació íntima que li proporciona la víctima per utilitzar-la en contra d'ella quan cregui convenient.

Seguint aquesta línia de control i aïllament, Rodríguez (2014) explicava que les trucades i els missatges s'intercanvien intensivament, sota l'aparença de demostrar interès, amb l'objectiu d'eclipsar no només les relacions de la víctima, sinó totes les activitats que no tinguin connexió amb ell. Això és només una tàctica per infiltrar-se descaradament a la quotidianitat de la víctima i situar-se a ell mateix com a epicentre de la seva vida. Aquest és també el punt on l'agressor comença a crear falses il·lusions i plans de futur que mai es faran a la víctima per augmentar encara més el seu enamorament i quan sent que ja està totalment captivada, comença la part que estava esperant, l'inici del joc.

López (2017) comentava que un dels perills de l'amor durant l'adolescència era el de no tenir la suficient capacitat o experiència per reconèixer quan ens estan fent mal o no. Tot això, reconeix, pot estar molt relacionat amb la idealització de l'amor romàntic que s'ha establert al consumir contingut literari i cinematogràfic amb aquest tipus de relat. Aquesta concepció ha provocat que sentiments com la gelosia, el control, la insistència, la vigilància i sobretot el patiment hagin sigut interpretats com els ideals d'un amor perfecte i sincer, quan això no hauria de ser així i a més, afegeix, aquesta interiorització provoca que es reforcin uns estereotips erronis i antiquats en comptes d'afavorir i promoure la igualtat de gènere.

Com recordarem, Rodríguez (2015) buscava la resposta a aquest comportament en la infància dels agressors i ho justificava al·legant que és a través d'un vincle amb aquell passat traumàtic que els agressors desenvolupen la necessitat de fer mal als altres. Després d'aquesta afirmació, podríem dir que Glass (1997) està d'acord amb Rodríguez (2015), ja que la primera, creu que la malícia de les persones no ve condicionada de naixement, ja que les persones són bones per naturalesa, sinó que esdevenen tòxiques pel seu propi comportament.

Aquesta estructuració familiar podria basar-se, segons Linares (2006), en la complementarietat, ja que estava formada per dues persones amb personalitats molt diferents i una diferenciació de rols molt marcada però que tampoc acaba de ser patriarcal perquè en aquest cas, era la dona qui treballava.

A partir d'aquesta informació podríem arribar a resoldre la primera hipòtesi del treball que gira entorn de la qüestió sobre a què és deguda la malícia dels agressors: del component biològic o bé del sociològic o entorn, tal com deia J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020).

Si la història que em va explicar el meu l'agressor fos certa, podríem arribar a la conclusió que és possible que hagués heretat una part d'aquesta predisposició biològica del pare i alhora, a l'haver vist com es desenvolupaven diferents situacions de masclisme i maltractament físic i psicològic tant a la seva mare com a ell, assimilat que aquests comportaments eren els adequats a l'hora de relacionar-se i resoldre conflictes. Recordem que aquest argument també el defensen Echeburúa i Montalvo (1997) en el seu estudi sobre la predisposició dels homes a maltractar a les dones.

9.2. Declivi

De sobte, les coses varen canviar. L'interès per mi anava cada cop més a la baixa, no rebia tants missatges ni tantes trucades, no li interessaven els meus petits problemes i quan preguntava que li passava, em responia amb agressivitat. Això em va xocar perquè fins aquell moment la nostra història havia sigut magnífica i em vaig obsessionar amb el fet que potser la seva actitud havia canviat realment per culpa meva, ja que potser, ell tenia raó i no m'estava adonant que no li prestava suficient atenció. Només vivia per anar darrere d'ell com si fos una ombra i per portar al límit els afalacs i els detalls que al final, se'm retornaven amb indiferència i menyspreu.

Desesperada per no ser capaç de millorar la situació, van començar les discussions cada cop més violentes, amb més insults, amb més menyspreu i més odi fins que em va deixar. I va desaparèixer i al cap d'uns dies vàrem tornar, i al cap d'unes setmanes o mesos, va començar a inventar històries falses sobre mi i em va deixar, i al cap d'unes setmanes vàrem tornar i així fins a tallar i tornar unes deu o vint vegades. Al principi, les ruptures eren més espaiades i jo, com que ho passava malament perquè bloquejava qualsevol via de comunicació i a més, cada vegada pensava que era la definitiva, quan arribava la reconciliació em sentia molt alleugerida i ell es comportava

com als primers mesos de començar la relació. En el període de temps entre ruptura i reconciliació vaig crear una dependència emocional que feia que quan tornava amb ell, sentís com una espècie d'adrenalina o un alleugeriment del pes que portava al pit, i quan tallàvem necessitava desesperadament el seu amor, com si fos una droga. No em vaig adonar que cada cop que el "perdonava" o que acceptava tornar amb ell, m'estava aproximant cada cop més al meu final i que com més mostrava que ell m'importava per sobre de totes les coses, més poder li donava. Li vaig ensenyar, sense saber-ho, fins on havia de portar-me per explotar i fins on havia d'afluixar perquè el perdonés, i ell em va ensenyar, que si volia estar amb ell, havia de callar i deixar d'opinar i qüestionar el que feia.

Vaig començar a dubtar de si el que m'estava fent era realment perquè m'estimava però que no podia estar amb mi o si s'estava burlant de mi. A cada reconciliació establíem unes normes que havíem de respectar si volíem seguir junts i ell sempre prometia que les respectaria i compliria fos com fos. Jo tenia unes creences i ideals molt sòlids respecte a l'amor i ell m'anava dient tot el que jo volia sentir com que podríem viure junts, que teníem una relació sincera i estable, que mai faria res per fer-me mal i que mai m'abandonaria. Era realment hàbil amb la paraula i tot i ser d'idees molt solides, aconseguia fer-me canviar d'opinió. Recordo un comentari que em va fer sobre el meu físic. Ell era una persona que li agradava molt cuidar-se i em va dir que era molt bonica i això em va alegrar, i tot seguit em va dir que si volia, m'ensenyaria uns quants exercicis per tonificar-me. I aquí ja em va fer sentir malament.

Les primeres discussions eren sobre temes que no tenien gaire importància però veia que ell volia imposar-me la seva manera de pensar i es molestava si jo no estava conforme. Quan les discussions varen anar en augment, ja van adoptar un altre to i va ser llavors quan vaig començar a captar i desxifrar que volia dir cada mirada o cada gest tant d'aprovació com d'ofensa i la manera d'aprendre-ho va ser a través del càstig: desapareixia totalment i sense donar-me explicacions durant dies, setmanes i fins i tot algun mes. I amb el càstig, va venir la por irracional a perdre'l.

La May (2018) explicava que la situació de maltractament no es va manifestar d'un dia per l'altre, sinó que un cop tallada la relació, va adonar-se que el que havia estat patint era maltractament psicològic. Segons relata la supervivent, al començament no hi havia ni discussions ni violència, sinó que aquestes situacions varen arribar a

través de preguntes que no eren malicioses, des del punt de vista de la seva exparella, i que a poc a poc varen provocar que ella anés modificant la seva forma de pensar. L'entrevistada assegura que sovint se sentia sola i trista i no sabia per què. Aquesta situació va provocar que deixés de cuidar el seu aspecte físic, deixés de sortir amb els seus amics i els va esborrar i bloquejar de les xarxes socials fruit dels atacs de la seva ex-parella.

La Marisa (2017) assegura que avui és una dona feliç que ha pogut superar el maltractament psicològic que li feia la seva exparella. Diu que quan la seva relació va començar, era molt apassionant i divertida però amb el temps, això va canviar i la situació es va tornar insostenible. La relació, juntament amb la seva parella es va anar transformant però ella continuava hipnotitzada per la imatge de l'home del qual s'havia enamorat els primers anys. Reconeix que no era conscient de que estava sent víctima de maltractament psicològic i que trobava qualsevol explicació per defensar l'actitud de la seva parella.

La Isabel (2018) es va adonar que al començament, la seva parella tenia actituds que li resultaven estranyes però, hipnotitzada per l'enamorament que sentia, intentava justificar cada acció i comentari de la seva exparella fins que va pensar que tot havia sigut culpa d'ella. Admet que ella vivia per satisfer a la seva parella i intentava controlar cada paraula i gest per no fer-lo enfadar, empetitint-se i entristint-se cada cop més com si es tractés d'una relació d'esclavatge. Afegeix que, a causa de la gran influència que tenia la seva parella sobre ella, va esdevenir dependent emocionalment.

La Carmen (2017) tenia dues filles quan va començar una nova relació, que va durar onze anys, amb la seva exparella. Quan varen començar a sortir, tenien una relació normal. Reconeix que sí que havia notat que era una persona gelosa però no li va donar importància fins que va arribar el punt que li va limitar el tipus de vestimenta que podia portar, i el mateix va fer amb el seu cercle d'amistats. La Carmen patia una dependència emocional molt forta cap al seu agressor i això va provocar que tardés molt a sortir de la relació. Afegeix que es culpabilitzava i va acabar tenint la por irracional al fet que la seva parella l'abandonés i que ningú la creies.

Hirigoyen (1999) comentava que durant aquest impàs cap a la dominació absoluta, l'agressor atacava sigil·losament a la víctima per debilitar-la i encara que ella se sentís malament, acceptava els atacs per por a la ruptura. És en aquest moment, quan

s'accepta la dominació que l'agressor estarà cada cop més segur del seu poder i confondrà més a la víctima evitant així cap indici de rebel·lió.

Les contínues discussions i ruptures podrien ser un exemple per explicar el “cicle de violència” que J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) es referia. La psicòloga comentava que la violència física no es podria exercir sense haver passat prèviament per una fase de maltractament psicològic. D'aquesta manera es conforma una situació de violència que es va repetint i va debilitant a la víctima fent que quedi atrapada en aquesta relació. Per parlar del llenguatge Glass (1997), ens diu que aquest tipus de persones sempre amaguen una segona intenció darrera cada paraula i és per aquest motiu que quan ens elogien, seguidament afegeixen un comentari molt subtilment, que ens fa sentir malament.

Podem confirmar que el que deia Hirigoyen (1999) en relació amb que aquesta seducció confon i borra els límits personals és totalment certa, ja que com bé diu la psicòloga, és a través de la feblesa i la influència on es produirà la manipulació i el xantatge. La meua exparella aconseguia imposar-se sempre per sobre meu encara que jo tingués molts bons arguments per defensar-me dels seus atacs però vaig perdre progressivament aquesta capacitat defensiva fruit del que l'autora descriu com una lluita on no hi ha arguments entre iguals. Afegeix que a causa d'aquest procés de manipulació, la víctima queda “hipnotitzada” per les petites dosis d'amor que li mostra la parella després de la discussió i a partir d'aquí es crea la dependència emocional.

9.3. Domini

Amb la manera que tenia de castigar-me, em va deixar clar que, quasi sense jo haver-me'n adonat, havia aconseguit que ell tingués un poder i una influència molt forta sobre mi. Durant el període que estàvem “separats” i que pensava que havíem tallat definitivament, m'enviava missatges de forma indirecta, ja fos a través de les xarxes socials de coneguts, o bé em desbloquejava d'una xarxa social per què veies les fotografies que havia publicat fent alguna activitat que ens agradava, etc. sempre tenien relació amb coses que feia amb mi però com que res era clar, donava moltes voltes a la situació i això era el que ell volia. Em manipulava a través del càstig de manera que, quan tornava, jo ja havia après el que podia dir i el que no si no volia passar-ho malament quan ell prengués la decisió de marxar.

Quan tornava, es mostrava afligit i em deia que havia pensat en mi i en la discussió però no em donava arguments lògics que em fessin creure que aquell càstig havia estat equitatiu al que jo havia fet o dit, així jo quedava de dolenta perquè havia comès una falta que, en principi, sabia que li faria mal, i ell quedava com la gran víctima. S'enfadava per què algú em parlava, perquè trobava a faltar les meves amigues com si hagués d'escollir sempre entre elles o estimar-lo a ell i d'aquesta manera, s'assegurava que continués aïllada.

El fet de no saber mai com reaccionaria, em va provocar un estat d'alarma constant que impedia que continues fent qualsevol altra activitat que no fos pensar en com podria reaccionar, que podia dir, que podia fer perquè no mal interpretés les meves accions. A base de càstigs i patiment vaig aprendre a anticipar-me a les seves reaccions, vivia en un constant estat d'alarma, em sentia molt nerviosa i l'angoixa se'm posava a l'estómac impedint que pogués menjar fins que la situació va empitjorar. Les seves enrabiades eren cada cop més freqüents i jo ja no sabia com evitar les discussions i vaig començar a tenir por d'estar sola amb ell o directament de parlar però si no parlava tampoc estava content.

D'aquesta manera va acabar de destruir la meva autoestima i em sentia impotent per què pensava que a l'exterior semblava una bona persona, mai ningú sabia qui era realment. La gelosia també va marcar molt la relació. Al principi, em va dir que no era gens possessiu ni gelós i li vaig respondre que tampoc n'era però com que el nostre acord consistia a acceptar que ell podia sortir quan i amb qui volgués, vaig començar a pensar que potser havia trobat algú millor que jo i que era per això que m'estava maltractant. Cada cop que manifestava el meu desacord en mantenir aquella norma no s'enfadava directament amb mi, deia que jo podia fer el que volgués però que potser hi hauria conseqüències.

Com a part important de l'aïllament que suposa mantenir una relació d'aquest tipus, no es permetia ni parlar amb les amigues de sempre però tampoc fer-ne de noves i quan li deia que havia conegut a una altra persona la ràbia se'l menjava però a mi també. La qüestió era que ell imposava un acord pel qual podia fer sempre el que volgués i jo no podia fer-ho per què es pensava que si sortia, li seria infidel. Mai em deia amb qui anava, ni que feia, ni amb qui i si li preguntava, em responia amb indiferència. Vaig sentir ràbia perquè ell podia prendre les seves decisions però

m'obligava a acceptar una tortura que suposava canviar encara més la meva personalitat i jo no estava disposada a acceptar-ho.

L'estrès i l'angoixa es van agreujar perquè vaig assimilar que ell ja no tornaria a ser el que havia sigut i va aparèixer l'insomni, la depressió i em vaig començar a aprimar molt fins que vaig arribar als límits: m'era igual absolutament tot, si ell es volia enfadar, que s'enfadés, que em volia cridar i insultar, que ho fes, que fes el que volgués amb mi perquè jo ja no tenia forces per continuar contraatacant i em sentia una marioneta. Sorprenentment, un dia em vaig despertar i vaig pensar que no mereixia que em tractessin d'aquella manera. Em sentia buida en tots els sentits i vaig decidir que la relació s'havia d'acabar perquè per més que ho intentéssim no estariem mai bé. Vaig començar a exaltar tots els seus defectes i adonar-me del que m'havia fet encara que continués estimant-lo, no podia suportar-ho més.

El volia deixar i ho vaig fer però va aparèixer suplicant-me que no el deixes, que canviaria de veritat, que era el millor que li havia passat mai i que el perdonés per haver-me fet patir. Després que m'insistís durant tres dies, vaig accedir a tornar amb ell. Em vaig sentir alleugerida i feliç per què per fi li havia fet entendre dues coses: que la relació no podia continuar amb tantes prohibicions absurdes i la segona, que encara que l'estimés amb tot el meu cor, encara podia ser capaç de prendre les meves decisions. Suposo que es devia pensar que ja estava completament anul·lada però el va agafar desprevingut que el deixés de manera tan freda. Vaig imposar-me i vaig dir-li que no podia continuar estant amb ell si em controlava tant, si no podia tenir amics ni fer qualsevol altra activitat que no fos estar o parlar amb ell, que hi havia vida a fora del mòbil i que la volia viure, i ho va acceptar.

La relació va tornar a ser tan meravellosa com al principi. Aquesta etapa d'estabilitat va durar un o dos mesos fins que un amic em va enviar un missatge preguntant-me com estava. Ell, tot i haver promès que no em tornaria a registrar el mòbil, va veure el missatge i amb la fredor que m'havia mirat durant les passades discussions, me'l va ensenyar. Vaig posar-me nerviosa no pel contingut del missatge, sinó per què sabia que alguna cosa s'havia acabat de trencar entre nosaltres dos. Em va estrènyer el braç, em va insultar i em va dir que la nostra relació s'acabaria per culpa meva. Li vaig dir que ja no sabia com demostrar-li que sempre li havia estat fidel i que no era just que no em deixés relacionar amb ningú. Em va respondre que no em

relacionava perquè jo ho havia escollit així i que ell podia sortir perquè, simplement, no era un infidel com jo. Em va arrossegar fins al balcó i pensava que em llençaria al mig del carrer però em va obligar a seure amb ell i, immobilitzada, em va acabar de registrar el mòbil.

Després d'allò tot va anar encara més a pitjor. La violència va augmentar juntament amb les acusacions, humiliacions, cops i crits. Semblava que necessités sortir tot l'odi que tenia contra mi per fer-me pagar per una cosa que jo no havia fet i que no volia reconèixer perquè el poc orgull que em quedava m'impedia rebaixar-me més. Ell continuava sortint sempre que volia, i jo continuava empresonada a casa amb la més trista de les solituds per no donar-li un altre motiu per atacar-me. Més tard vaig descobrir que m'havia instal·lat un dispositiu de seguiment al telèfon i em sortien notificacions dient que aquesta persona estava mirant on era. Estava histèrica perquè era com si fos omnipresent, com si sense tenir contacte, fos capaç de saber amb qui parlava i on estava i això va agreujar el meu malestar. No volia estar amb mi però tampoc volia deixar-me. Fins que va admetre que mai m'havia estimat i que si em castigava d'aquella manera, era perquè m'ho mereixia per haver-lo intentat deixar. Li vaig preguntar si de veritat volia que desapareixes, i la seva resposta va ser negativa però amb un context que deixava entreveure que preferiria que desapareixes no de la seva vida, sinó de la terra.

La Pilar (2015) no sabia que era una dona maltractada perquè ella no s'hi reconeixia, perquè mai li havien pegat però sí que havia tingut por d'algunes reaccions de la seva parella. Explica que una vegada varen anar al cinema amb la seva parella i el jove li va demanar el telèfon per fer una trucada. Ella li va cedir sense cap inconvenient i explica que un amic li havia enviat uns missatges hores abans de quedar amb la seva parella. Tot i que aquella conversa no tenia cap connotació amorosa, la parella de la testimoni va fer un gran escàndol que va acabar amb una discussió.

Una altra testimoni és la Mireia (2017). Confessa que la seva parella li qüestionava totes les seves accions, comentaris i inclús el seu estat d'ànim. La titllava d'exagerada, mentidera i paranoica cada cop que es queixava del seu comportament i a còpia de repetir-li la mateixa resposta, s'ho va creure. Per no decebre'l més, va decidir callar i no opinar fins a quedar anul·lada com a ésser individual, deixant que ell tingués tot el control sobre ella. Aquest estat d'anul·lació i haver d'estar sempre vigilant el que

deia i feia, li va provocar un esgotament psicològic molt dur i va començar a pensar que el que li estava passant no era normal.

Llavors la Mireia (2017) va decidir explicar el que li passava a una amiga i aquesta li va dir que el que li estava passant era normal i que no es tractava de maltractament psicològic. Al obtenir aquella resposta, la testimoni es va enfonsar perquè amb aquell comentari, s'estaven confirmant les acusacions de la seva parella. Tot i així, va decidir que l'havia de denunciar perquè ja no podia suportar-ho més però es va trobar amb què van arxivar el seu cas per falta de proves i, plorant, va afegir que va arribar a pensar que hagués sigut millor que la seva parella l'hagués maltractat físicament, així, sagnant, el jutge hagués pogut fer alguna cosa per ella.

La Maria (2017), que va ser víctima de violència domèstica durant quatre anys. Ja quan varen començar la relació, es va adonar que tenia alguns trets del seu caràcter que no li agradaven però va pensar que no es tractava de res greu. Després de diverses discussions i agressions físiques, la testimoni va decidir marxar de casa. Explica que va anar a l'hospital a denunciar els cops i que la justícia va impartir una ordre d'allunyament que no va ser prou efectiva, ja que la exparella la va incomplir varies vegades i a més, va obtenir una reducció de condemna. Per ella, el més difícil va ser haver d'explicar a la seva família la seva situació, ja que pensava que no la creurien, com va ser el cas del seu germà.

La May (2018) afirma que va tallar la relació perquè, després d'assistir a teràpia i descobrir el feminisme, va considerar que la seva relació no era saludable. La seva exparella era molt gelosa i es va adonar que no canviaria mai. Quan la informació li va fer obrir els ulls, va sentir que ja no volia continuar amb la relació. Assegura que la seva exparella provocava que s'exterioritzessin tots els seus defectes i que tot i així era ella qui havia d'ajudar sempre a la seva parella a resoldre els seus conflictes i que per això, no sabia que estava sent víctima de maltractament psicològic. La supervivent considera ni l'educació ni la societat ensenyen que per estimar a una altra persona, primer ens hem d'estimar a nosaltres mateixos i que el valor i l'estimació cap a un mateix són la clau per detectar comportaments nocius a l'inici de qualsevol mena de relació.

Quan els intents de la víctima per millorar la relació fracassen, Hirigoyen (1999) diu que la víctima es torna pessimista i això fa que pensi constantment quan s'esdevindrà la nova discussió, com s'haurà de defensar i com acabarà provocant-li

estat d'estrès molt intens, aprensió, constant vigilància per poder reaccionar o rectificar la seva actitud en vers l'ofensa de l'agressor i confusió per no poder gestionar de cap manera la situació. La psicòloga afirma que totes aquestes emocions només es podran resoldre quan la víctima vegi que hi ha algú, sigui conegut o no, que veu com ella el que li estan fent i li dóna suport per sortir-ne.

La possessió és un sentiment recurrent en els psicòpates per Rodríguez (2018). Com ja hem comprovat, la parella és considerada com a un objecte seu i com que és de la seva propietat, ha d'obeir a les seves lleis. Per tant, no es tracta d'una gelosia innocent sinó d'una por més primitiva que fa que hagin de controlar a la seva parella perquè ningú les faci sortir del seu parany i marxin per voluntat pròpia.

Hirigoyen (1999) explicava que en el moment que les víctimes comencen a identificar la gestualitat, to de veu i mirades de l'agressor solen sentir por perquè saben que seguidament arribaria un atac. Per intentar evitar aquesta reacció, les víctimes es mostraven conciliadores mentre que l'agressor anava augmentant la seva violència, egocentrisme i poder. Per parlar dels càstigs, m'agradaria recordar el que explicava Rodríguez (2020) sobre el que passava quan un psicòpata s'enfadava. Deia que utilitzaven el càstig perquè la víctima aprengués com s'havia de comportar segons el criteri de l'agressor. Quan la víctima, sense cap mena de mala intenció, no respectava la norma establerta, s'aplicava un càstig desproporcionat i desestabilitzador. Recordem que aquests càstigs podien efectuar-se de moltes maneres, sempre amb la intenció de que la víctima se sentís culpable i augmentes el nivell d'afectivitat de la relació i la dependència emocional.

Aquesta situació es deu, segons Hirigoyen (1999), a una resposta del sistema nerviós envers l'estrès. Aquest estat és només la reacció que té el cos davant la pressió que es sent: comença a produir substàncies hormonals que fan que el sistema immunitari sigui menys eficaç i modifica els neurotransmissors cerebrals. Tot aquest procés es manifesta amb reaccions com en el meu cas, la intensificació dels batecs, sensació d'opressió, cansament, trastorns del son, nerviosisme, irritabilitat, dolors abdominals i ansietat. Afegeix que moltes persones es pregunten si als agressors els passa el mateix però la resposta és que no, perquè com ja han descrit diverses autores, no tenen cap classe de remordiments ni sensibilitat per poder entendre que el que estan

fent no és ètic ni moral. Els agressors es desfoguen gaudint del mal que provoquen a la persona que tenen al cantó.

Rodríguez (2018) assegurava que la manipulació podia manifestar-se de moltes formes però que en situacions com aquesta, on l'agressor se sentia acorralat, recorria al victimisme i al plor. Aquest últim per nosaltres s'esdevé com a reacció a quelcom que ens ha produït una emoció negativa, sovint relacionada amb la tristesa o la ràbia però pels psicòpates, el plor és només un teatre per escapar victoriosos d'una situació on s'han sentit acorralats o bé, una reacció davant la frustració quan no assoleixen els seus objectius.

9.4. Conseqüències psicològiques i curació

Va aconseguir que pensés que mereixia tot el que m'havia passat perquè era una persona dèbil, inútil i fràgil que no havia aconseguit ni que l'estimessin de veritat. No podia dormir perquè pensava tota l'estona en que havia fallat i quan s'havia torçat tant una relació tant bonica i si m'adormia, tenia malsons on ell hi apareixia. Tenia alteracions al ritme cardíac cada cop que em sonava el mòbil pensant-me que era ell i estava en constant vigilància. Em veia horrible i em sentia encara pitjor. Era culpable de no haver pogut mantenir la relació, culpable de deixar que m'humiliessin tant a mi com a la meva família, culpable d'abandonar a les meves amigues, culpable de deixar que fes amb mi el que volgués, culpable per deixar que es rigués de mi, culpable per deixar de ser qui era. Era tant fort el sentiment de traïció a tot el que estimava que vaig decidir que no mereixia viure.

Els meus pares es varen posar en contacte amb un psicòleg. Al principi no estava gens conforme perquè pensava que podia controlar la situació i em feia vergonya explicar que havia d'anar a un psicòleg per culpa de la meva parella. Em va costar, però després d'unes quantes sessions, vaig poder començar a explicar el que m'havia passat.

El psicòleg em va diagnosticar una depressió severa i em va advertir de que si no tallava totes les vies de comunicació amb ell, no aconseguiria sortir-ne. La idea no em va agradar perquè continuava estimant-lo i tenia l'esperança de que, com havia passat l'última vegada, si em mostrava forta podríem tornar a estar com al principi de la relació. Tallar la comunicació suposava afrontar que no tenia vida més enllà d'ell, ja que pensava que no em quedava res més però no podia continuar vivint d'aquella manera així que amb tota la pena de la meva ànima vaig tallar inesperadament totes les

vies de comunicació amb ell. No m'ho va posar gens fàcil per què m'intentava contactar a través d'altres telèfons i el vaig haver d'amenaçar que el denunciaria si no deixava d'assetjar-me. Va començar a fer-me xantatge emocional i a amenaçar-me. Continuava tenint-li pànic però ja no estava sola i sabia que amb el suport dels meus pares, amics i el doctor podria vèncer qualsevol atac.

La desintoxicació va ser el pitjor de tot. Tenia una sensació de falsa solitud, tenia taquicàrdies cada cop que em sonava el telèfon, continuava patint insomni i només plorava per què tenia una necessitat imperiosa de tenir notícies d'ell. No negaré que en un moment de debilitat el vaig investigar i que em vaig sentir ridícula perquè ell s'ho estava passant molt bé i frustrada per què ja havia caigut al parany i tot el que havia avançat fins llavors, s'havia esborrat. Vaig començar a pensar en la venjança. No podia assimilar que ell estigués feliç i refent la seva vida sense respectar el dol ni que no hagués valorat l'esforç que feia per satisfer-lo i em sentia impotent per no haver sigut capaç de fer millorar la relació. Necessitava fer-li mal per recuperar la meva dignitat. Necessitava que sabés que no era cap beneïta i que encara que l'estimés, era conscient de que s'havia estat rient de mi. Les meves amigues, però, em varen aconsellar que el millor que podia fer era oblidar-me d'ell i de la venjança, i així ho vaig fer.

Durant aquest procés, sentia que el meu caràcter havia empitjorat molt. M'ofenia ràpidament, feia comentaris desagradables per ferir, era molt violenta, tenia canvis d'humor molt sobtats i quasi sempre acabava plorant perquè em sentia malament per la manera de tractar els que m'intentaven ajudar. Les meves respostes eren quasi involuntàries i encara que els comentaris que em poguessin fer no ocultessin males intencions, les interpretava com atacs continus i em mostrava sempre desconfiada i a la defensiva. Començava a pensar que m'havia tornat com el meu agressor.

La mare de la Pilar (2015) notava com la seva filla anava canviant, la notava estranya i sovint plorava però no la podia ajudar perquè la seva filla tenia un caràcter molt difícil i diferent del que havia tingut, no era feliç i ella tampoc perquè no li agradava la manera com tractava a la seva filla. Les seves amigues li deien que la seva ja exparella no la tractava bé però la Pilar s'enfadava i el defensava.

La Pilar (2015) va aconseguir sortir d'aquella relació quan va explicar a la seva mare el que estava passant. Els insults i menyspreus l'havien destruït psicològicament i va haver d'assistir diverses vegades a teràpia per poder donar el primer pas i tallar amb

la seva parella. Va ser un procés llarg i per tallar una mica el contacte va decidir marxar de vacances a casa la seva família. Va sortir de festa amb el seu cosí i va tornar ben aixecat al matí i quan la seva parella ho va veure, li va dir que tornés immediatament cap a casa i va ser allà quan ella li va dir que no, que no només no tornaria sinó que encara es quedaria més setmanes. La seva parella es va enrabiar, la va insultar i quan va passar una hora, la va tornar a trucar plorant penedit i prometent que no tornaria a passar. La jove va dir que ja era massa tard i que havia decidit ser lliure. Actualment, després d'haver passat per aquesta mala experiència, n'ha tret una conclusió molt positiva: ara pot ajudar a dones que hagin passat per la mateixa situació que ella.

La May (2018) explica que quan va aconseguir sortir d'aquella relació, gràcies al suport que va obtenir dels seus coneguts, va poder centrar-se en la seva recuperació i futur. Diu que va ser dur, però que a poc a poc es va tornar a valorar a mesura que anava complint les seves metes i que actualment se sent feliç i segura de si mateixa. Conclou el seu relat apel·lant a un canvi en l'educació per sensibilitzar als més petits i ajudar-los a valorar-se i a identificar aquests perfils perquè no es repeteixin aquestes situacions.

La Isabel (2018) va patir maltractament físic però també un greu maltractament psicològic que va impedir denunciar a la seva parella després de les contínues pallisses que li propiciava tot i estar embarassada. Assegura que la guàrdia civil la va haver de convèncer per denunciar-lo, però el pitjor encara havia d'arribar. La supervivent explica que continua vivint amb angoixa per què la justícia va condemnar a la seva exparella, no a presó després de tot el mal que havia fet, sinó a continuar en llibertat i a tenir el dret de tenir un règim de visites per veure a la filla que tenen en comú i, condemnant a la seva mare a patir per la integritat de la petita. La testimoni reclama que la justícia elimini aquest dret als maltractadors perquè els està donant permís per continuar fent mal a través dels fills de per vida. Conclou el seu relat explicant que tot i ser enginyera, estudia dret per poder modificar totes les lleis que protegeixen als agressors i castiga a les supervivents.

La Maria (2017) reconeix que li ha canviat el caràcter després d'aquesta experiència. S'ha tornat més susceptible, assegura que no se sent còmode quan està rodejada de massa gent i que l'afecta haver de discutir. Tanmateix, afegeix que és molt

difícil sortir d'aquest tipus de relacions i mirar al futur però encara que sigui costós i requereixi un gran esforç, val la pena.

La Carmen (2017) va poder sortir-ne gràcies a la seva filla, que va patir molt durant aquells anys, va poder deixar a la seva parella: la seva filla tenia anorèxia a causa de la depressió i l'angoixa que patia i quan la seva mare va tallar la relació, va fer un canvi molt positiu. La supervivent ha pogut entendre el que li va passar gràcies a la teràpia i ara es valora molt més. Afegeix que coneix els seus límits de tal manera que, si veu algun comportament que no li convenç, simplement ho diu perquè està segura que mai més tornarà a viure aquella situació.

La Marisa (2017) diu que quan varen començar els menyspreus i l'abús psicològic, va decidir anar a teràpia no perquè se sentís maltractada, per què no se n'adonava però se sentia trista i sola. Després de molts anys de teràpia i de llegir molt es va sentir identificada amb el que llegia i sentia als mitjans sobre la violència de gènere i es va reconèixer com una víctima de maltractament. Assegura que, independentment del que pensi la gent, per la seva pròpia experiència afirma que quan no hi ha agressions físiques és molt difícil reconèixer que el maltractament existeix. Actualment, torna a sentir-se feliç i equilibrada i ha recuperat la dignitat i l'autoestima.

Rodríguez (2018) insisteix molt amb la importància de tallar totes les vies de comunicació possibles amb l'agressor, ja que si no es fa, no existeix cap possibilitat de recuperació. Els psicòpates necessiten maltractar alguna persona per continuar sentint-se bé amb ells mateixos i d'aquí ve la importància de seguir les seves recomanacions. Si no es talla el contacte amb l'agressor, no dubtarà en utilitzar qualsevol arma per despertar la tendresa, la seducció o la pena per intentar seguir controlant la vida de la víctima.

El meu relat serveix d'exemple per afirmar que, quan vaig donar l'última oportunitat després que jo el deixés, la relació va anar molt bé fins que em va tornar a tenir hipnotitzada i llavors va dur a terme la seva venjança quan la relació es va fer més tòxica que mai.

El meu psicòleg em va donar les mateixes recomanacions que esmenta Rodríguez (2018) com evitar tot el contacte amb ell, bloquejar-lo a ell i al seu entorn de totes les xarxes socials per evitar qualsevol distracció i evitar mirar el que està fent, mantenir-me ocupada per no pensar en ell ni en la relació i no demanar a les meves

amigues que miressin el que estava fent. La meva sort va ser que vivíem lluny l'un de l'altre i la recuperació en aquest aspecte va ser més fàcil. No negaré que vaig caure en la temptació de mirar el que estava fent i em va anar més malament que bé.

Rodríguez (2018) assegura que és normal sentir-se buida quan es talla dràsticament amb aquesta classe de rutines, però ens hem de mantenir fortes i eliminar qualsevol estímul per un bé futur, el de la nostra recuperació. Afegeix que les persones que tenen dependència emocional tenen un impuls molt fort de venjar-se de la seva exparella per haver causat tant de mal i haver-se humiliat d'aquesta manera. Senten vergonya per haver-se cregut les mentides de l'agressor i necessiten que sàpiga que encara que sigui dependent, no és una beneita i ara ha reconegut el que li han fet. Com ja hem vist, jo també vaig tenir la necessitat de venjar-me per tot el que m'havia fet passar tant a mi com a la meva família, però com diu Rodríguez (2015) aquesta necessitat vol dir que encara no s'ha entès que els psicòpates no tenen sentiments per ningú i que no els farà cap mal el que els puguis dir o fer. Es tracta d'una relació desigual i la víctima continua tenint totes les de perdre.

Hirigoyen (1999) justifica tots aquests canvis d'humor, en especial el de l'agressivitat, com a una reacció involuntària i incontrolable fruit del trauma que han viscut les dones maltractades a haver anul·lat tota possibilitat de rebel·lió o argumentació durant les discussions. Aquesta reacció es deu a com que havien estat obligades a no poder dir el que pensaven, ho van exterioritzar d'aquesta manera, com si es tractés d'una "violència transmesa". Glass (1997) afegeix que les persones empàtiques tenen la capacitat d'adoptar la gesticulació, expressions, to de veu i alguns trets de personalitat del seu agressor a causa del nivell de toxicitat al que han estat sotmeses durant la relació.

9.5. Superació: el començament d'una nova vida

Vaig assistir a teràpia durant un any de manera setmanal i a mesura que passaven els mesos i que jo m'anava recuperant, vaig espaiar les visites des d'un cop cada dues setmanes fins a la visita mensual. Va ser un procés molt llarg per què al principi em costava molt realitzar alguna activitat que no fos estar pendent del mòbil i continuava tenint insomni i angoixa però a mesura que va anar passant el temps, gràcies a la teràpia vaig poder refer a poc a poc la meva autoestima i oblidar els pensaments obsessius.

Vaig reprendre les caminades amb la meua mare, les sortides amb les meues amigues i les activitats que em feien feliç com dibuixar, mirar sèries i llegir, buscava trobar tots els sentiments positius que havia obtingut d'aquelles activitats que m'agradaven i no havia pogut fer durant dos anys. Les primeres setmanes varen ser les pitjors perquè van ser les que més notava la síndrome d'abstinència i continuava tenint insomni o malsons relacionats amb la situació que havia viscut, però em vaig haver de convèncer que si volia oblidar-lo de veritat, havia d'odiar-lo. El moment que em vaig sentir més alliberada va ser quan vaig tenir la suficient força per esborrar totes les conversacions i fotografies amb la meua exparella, i em vaig sentir feliç perquè allò volia dir que m'estava curant d'un desengany que pensava que no seria capaç de superar mai.

Es diu que les supervivents de maltractament desenvolupem un sisè sentit que ens ajuda a identificar molt més fàcilment a les persones tòxiques i a desxifrar el que realment volen dir. Al principi pensava que era un càstig més que havia d'oblidar però després vaig adonar-me que en realitat, era un do. Gràcies a aquesta capacitat, vaig descobrir que persones que creia que eren bons amics, no ho eren tant.

Al cap de quasi un any intentant oblidar cada dia el trauma que tenia, vaig descobrir que no podia recordar la majoria de les coses que m'havien passat. Tot i haver finalitzat la teràpia, mantenia una bona relació amb el doctor H. i li vaig escriure per preguntar-li que m'estava passant. Em va explicar que tot i ser una etapa que mai podria oblidar, el cervell té els seus mecanismes per auto protegir-se del dolor: quan passem per un procés molt traumàtic, a poc a poc el cervell va esborrant els records dolents i modificant-ne d'altres per alleugerir la pena, com si fos una espècie d'amnèsia. Pensava que un cop superat del tot, recuperaria els records però no ha estat així. Ja fa quatre anys que vaig sortir d'aquell infern i continuo sense tenir pràcticament cap record d'aquells dos anys. Un altre de les meues metes era aconseguir ser qui havia sigut abans de conèixer al meu agressor i em vaig frustrar perquè tot i haver moderat i millorat molt la meua personalitat recuperant els meus principis i la meua autoestima no aconseguia recuperar la vitalitat perduda i continuava tenint alguns atacs de ràbia o era incapaç de mostrar cap mena d'emoció davant algun succés tràgic.

Quan vaig citar-me amb J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) li vaig preguntar si era possible poder ser qui havia sigut, al que ella em va respondre que

era impossible que una persona que hagués patit un trauma d'aquesta categoria pogués tornar a ser qui era. Em va respondre que el trauma marca un abans i un després a la nostra vida. Les dones passen de ser víctimes a ser supervivents i això vol dir que tenim la capacitat per interioritzar i digerir tot aquest dolor que genera el maltractament i seguir endavant sense que aquesta etapa passada ens invalidi en el nostre dia a dia. Finalment va afegir que ella creu en el creixement posttraumàtic de la supervivent, que fa que sigui possible un nou desenvolupament de la persona a partir del trauma.

Sóc conscient que mai podré oblidar la meva primera experiència amorosa i que simplement, hauré après a viure amb ella i amb el que això comporta. A vegades, tinc algun malson relacionat amb el que em va passar i que algú em parli d'ell, em provoca inexplicablement por i una lleu opressió al pit però ara em sento més forta i segura que mai i tinc clar que les dones valem molt més que totes les persones que volen fer-nos mal. La meva màxima aspiració amb la denúncia era fer veure que el que m'havien fet era molt injust i que ningú mereixia ser tractat d'aquella manera, volia ser l'última presa a la qual havia destruït i volia que tota la humanitat fos conscient que el maltractament psicològic és una de les pitjors tortures a la que pot estar sotmesa una persona.

10. Conclusió

Els objectius d'aquest treball eren diversos: en primer lloc volíem comprovar si les dones que pateixen maltractament psicològic no eren conscients del que els estava passant a causa de la desinformació. La segona hipòtesi estava relacionada la divulgació d'estereotips nocius que perpetua el mite de l'amor romàntic i que provoca que moltes joves no sàpiguen identificar una situació de maltractament. La tercera i última hipòtesi tenia com a objectiu esbrinar si la majoria dels agressors compartien un mateix patró de comportament i de pensament. La recerca d'una resposta a aquestes hipòtesis ens ha portat a pensar en altres preguntes com per què les dones continuen tan adherides als seus agressors després del declivi, o altres dubtes relacionats amb si els agressors neixen amb una patologia que els fa actuar d'aquesta manera o bé si és degut a l'entorn. Tanmateix, podem dir que hem trobat les respostes que buscàvem.

Les declaracions de les testimonis ens han donat les proves per afirmar que totes les hipòtesis són certes: la primera hipòtesi s'ha pogut confirmar a través del relat d'algunes supervivents a l'explicar que cap d'elles era realment conscient del que els estava passant perquè no havien sentit a parlar del maltractament psicològic o bé, no

sabien que existia. Recordem que algunes de les testimonis començaven a ser conscients del que els estava passant quan assistien a teràpia amb algun professional, llegien sobre aquest fenomen o bé compartien la seva experiència amb alguna persona que havia passat pel mateix o que els deia que el que els estava passant era injust. És per això, que voldríem fer especial èmfasi en la rellevància de les institucions que es dediquen a assistir a persones que hagin patit i que pateixen qualsevol mena de maltractament i, insistim en el fet que és fonamental que, des del govern i centres educatius es promogui, a través de publicitat, conferències, tutories, etc. informació per conscienciar i aturar aquest fenomen.

Amb la segona hipòtesi hem pogut comprovar que és cert que el mite de l'amor romàntic juga un paper clau en les relacions de violència de gènere entre els adolescents. Prova d'això és el meu testimoni i el de les altres supervivents que també afirmaven haver començat una relació en plena adolescència i haver acceptat comportaments inadequats a causa de la falsa creença que el control i la possessió eren les formes més vàlides per demostrar amor. Podríem dir que aquesta hipòtesi pot estar més condicionada per l'opinió dels adolescents perquè com hem vist a l'apartat teòric amb López (2017), són un col·lectiu més vulnerable a causa de la inexperiència amorosa i la manca de maduresa emocional. Havent comprovat que l'amor romàntic continua sent un pilar molt important en les relacions amoroses, considerem que és un tema que encara necessita més recerca i que se'n podria fer un estudi més detallat i precís, ja que és un tema d'especial importància per les dones.

Gràcies al relat de totes les testimonis hem pogut identificar un patró de comportament comú amb la majoria dels agressors. Tot i que sabem que és difícil identificar el moment exacte on es produeix el canvi de la seducció al declivi, hem trobat certes similituds en les històries de les supervivents. De manera resumida podem dir que la majoria d'agressors es mostraven afectuosos, respectuosos i detallistes amb les seves parelles. Alguns d'aquests homes ja deixaven entreveure aspectes de la seva personalitat que no lligaven amb el tipus de persona que volien fer creure que eren. Les supervivents coincideixen a l'hora de descriure els conflictes: l'inici de les discussions per qualsevol cosa, els atacs de gelosia, les prohibicions i imposició tant amb la vestimenta com amb la limitació de contactes, els xantatges emocionals, els atacs de fúria i les posteriors disculpes. Amb l'acabament de les relacions és on més diferències hi ha hagut, ja que segons els mitjans, entorn i fills, les supervivents han pogut deixar

de relacionar-se amb les seves exparelles o han hagut de mantenir-hi el contacte forçosament però des de la fredor emocional.

Hem vist que tothom pot ser tòxic o víctima, sense importar l'economia, la raça, el sexe, la religió, la cultura, l'educació o la intel·ligència i hem pogut constatar que les víctimes i supervivents són dones fortes i coratjoses que han pogut aguantar i superar una tortura silenciosa que continua expandint-se arreu de món. La reflexió que podem extreure de tot aquest procés comença amb una pregunta simple: per què ens atrau aquest tipus de perfil? La resposta està en la societat i els estereotips. El prototip d'home dur i violent que sovint justifica el seu comportament per un trauma anterior però que alhora amaga un costat tendre que només mostra a la seva estimada encara que el seu comportament li faci mal i la perjudiqui, ha sigut la temàtica preferida de quasi totes les novel·les romàntiques. Aquesta idea és molt interessant perquè ens ha fet creure que l'amor, per ser de veritat, ens ha de fer patir, ja que si no ho fa, significa que no ens estan estimant de veritat i a més, ens ensenya a no acceptar ni valorar una relació saludable i estable perquè ens resulta més apassionant una relació marcada per una explosió d'emocions constant.

Els escriptors i guionistes coneixen el que ens agrada: l'humor, la sensibilitat oculta, la intel·ligència i la bellesa i juguen amb aquestes qualitats per crear un personatge que, en un primer moment sembla una bona persona però que a mesura que va avançant el relat, anem descobrint que en realitat són assetjadors, manipuladors, narcisistes o psicòpates que actuen o per venjança, per protegir a la seva estimada o per què el seu passat els ha condemnat a viure d'aquesta manera. És a dir, acceptem tots aquests comportaments nocius per la societat perquè ens han fet creure que darrere la violència i el patiment s'hi amaga una persona que ha patit, i si ha patit, vol dir que tenia un bon cor i com si es tractés d'una moneda de dues cares, ens hem aferrat a aquesta primera "cara" de la problemàtica. El que tenen de bo tots aquests llibres, pel·lícules i series és que saben il·lustrar perfectament el tipus de relació que no hauríem de tenir mai però que pel contrari, desitgem i és per aquesta disjuntiva que, quan comencem a adonar-nos del perill que suposen aquest tipus de relacions, estem aprenent a llegir els senyals d'advertència. A més dels estereotips presentats en llibres i novel·les, cal dir que gran part d'aquesta problemàtica ve predeterminada per les mentalitats relacionades amb el patriarcat.

J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020) em va explicar que la violència pot exercir-se de moltes maneres però que hi ha molta gent que no ho sap perquè no se'n parla. Assegura que les dones històricament hem estat condemnades a viure les nostres històries de violència en silenci perquè sobre nosaltres recau la culpa, la vergonya i l'estigma fent que carreguem a les nostres espatlles, el mal que ens ha fet una altra persona tendint així, a no parlar del dolor i el patiment. És a causa d'aquest silenci que actualment desconeixem moltes formes de violència que estem normalitzant i que no ho hauríem de permetre perquè ningú ens ha parlat de que això pugui ser violència. Allò que veiem és només una minúscula part del fenomen que atempta contra nosaltres: el control, les amenaces, el xantatge, els insults, els crits, el silenci, les mirades, violència en general.

Hem de poder parlar i ensenyar als nens i nenes des de petits que, com diuen Rodríguez (2018) i J. Escobar (comunicació personal, 24 febrer 2020), no tothom és bo ni amb tothom podem confiar. Els joves són el futur i la clau per poder canviar estereotips i rols i la millor manera d'impulsar-los cap a aquest canvi és implantant un tipus d'educació afectivo-sexual que doni les eines necessàries per mostrar quina és la manera adient de relacionar-se amb els altres i alhora, utilitzar el diàleg i les xerrades com a via de sensibilització per aconseguir que siguin capaços d'identificar situacions de maltractament psicològic. Tothom mereix saber que l'amor no és patiment, ni gelosia, ni possessió, ni càstigs, ni por, ni violència i si oferim aquestes eines d'aprenentatge, podrem mostrar que és possible l'establiment de models diferents i que les relacions interpersonals basades en el respecte i la igualtat, són molt més enriquidores que no les que estan basades en la desigualtat.

Acabaré dient que per mi, el maltractament psicològic viu en les paraules, mirades, gesto, expressions i inclús en el to de veu. El maltractament psicològic és no saber mai el que et passarà, no saber que dir ni que pensar perquè tot està mal fet i sentir-te insegura a qualsevol lloc perquè estiguis on estiguis et sents vigilada. Durant molt de temps vaig estar pensant que la dèbil era jo, però ara sé que els homes que maltracten ho fan perquè en realitat, se senten inferiors i necessiten exterminar aquesta cosa especial que crec que tenen totes les víctimes, això que les fa brillar i destacar, i que per molt que s'esforcin mai podran apagar perquè és un do amb el qual naixem. És cert que aquesta situació no s'oblidarà mai i que possiblement, et deixarà seqüeles com les de la memòria, el pànic a estar en llocs amb molta gent i un caràcter difícil al

principi, però també et recompensarà amb altres coses com aquest sisè sentit per identificar les intencions dels que ens rodegen, o bé per saber reconèixer a les persones que estan passant per la mateixa situació que tu i poder compartir el dolor.

Sovint penso que les que hem sobreviscut, ha sigut per la sort o pel destí i hem d'aprofitar aquesta oportunitat encara que sigui difícil, encara que tinguem por, per explicar el que ens ha passat perquè com nosaltres, encara hi ha milers de dones que no saben el que els està passant i amb el sol fet de compartir la nostra experiència, les estem ajudant i alhora, estem contribuint a reconèixer i homenatjar a totes les dones que han mort en nom de l'amor.

11. Bibliografia

- Carmen. (18 d'octubre de 2017). *Testimonios de mujeres supervivientes de violencia de género*. Entrevistada per Cristina González. Enfemenino. <https://www.enfemenino.com/feminismo-derechos-igualdad/testimonios-de-las-victimas-de-la-violencia-de-genero-s1999572.html>
- Davins, M. (2005). *Maltractament en les relacions de parella: Estils de personalitat, simptomatologia i ajustament didàctic d'un grup de dones maltractades* (Tesi Doctoral, Universitat Ramon Llull, Catalunya). Recuperat de <https://www.tdx.cat/handle/10803/9248#page=1>
- Echeburúa, E., Amor, P. J., De Corral, P. (2009). Hombres violentos contra la pareja: trastornos mentales y perfiles tipológicos. *Pensamiento Psicológico*, Vol. 6, núm. 13, 32-33. [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-HombresViolentosContraLaPareja-3265405%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-HombresViolentosContraLaPareja-3265405%20(1).pdf)
- Glass, L. (1997). *Relaciones tóxicas: 10 maneras de tratar con las personas que te complican la vida* (1a ed.). Barcelona: Paidós.
- Gonzalez, C. (24 d'octubre 2017). *El ciclo de violencia, la teoría de Leonor Walker*. Enfemenino. <https://www.enfemenino.com/feminismo-derechos-igualdad/ciclo-de-la-violencia-fisica-leonor-walker-s1999982.html>
- Hirigoyen, M. F. (1999). *El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana* (1a ed.). Barcelona: Paidós.

- Isabel (9 de setembre de 2018). *De víctimas a supervivientes de maltrato*. Entrevistada per Ana Bernal-Triviño. *Público*. <https://www.publico.es/sociedad/femenino-plural-victimas-supervivientes-maltrato.html>
- Linares, J. L. (2006). *Las formas del abuso: La violencia física y psíquica en la familia y fuera de ella* (1a ed.). Barcelona: Paidós.
- López, M. (2017). *Prevención de la violencia de género en el noviazgo: Influencia de las nuevas tecnologías y diseño de una guía de prevención escolar* (Treball Fi de Grau, Universitat Autònoma de Barcelona, Catalunya). Recuperat de https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2017/179848/TFG_mlopezpla.pdf
- Maria (18 d'octubre de 2017). *Testimonios de mujeres supervivientes de violencia de género*. Entrevistada per Cristina González. *Enfemenino*. <https://www.enfemenino.com/feminismo-derechos-igualdad/testimonios-de-las-victimas-de-la-violencia-de-genero-s1999572.html>
- May (9 de setembre de 2018). *De víctimas a supervivientes de maltrato*. Entrevistada per Ana Bernal-Triviño. *Público*. <https://www.publico.es/sociedad/femenino-plural-victimas-supervivientes-maltrato.html>
- Mireia (22 de novembre de 2017). Luz de gas, el maltrato machista que nadie parece ver: Los especialistas atienden cada día más casos del abuso de género psicológico llamado luz de gas: muy sutil y difícil de comprender para el entorno y las autoridades. Entrevistada per Nacho Carretero. *El País*. https://elpais.com/politica/2017/09/15/actualidad/1505472042_655999.html
- Observatori de la Igualtat de Gènere. (2018). *Violències Masclistes 2018 Dossier Estadístic*. Recuperat de http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/docs/publicacions_dossiers_estadistics_OIG05.pdf
- Observatori de la Igualtat de Gènere. (2019). *Violències Masclistes 2019 Dossier Estadístic*. Recuperat de http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/docs/publicacions_dossiers_estadistics_OIG08.pdf

- Pilar (25 de noviembre de 2015). Pilar 'Él nunca me puso la mano encima, pero me destruyó por dentro'. Entrevistada per Sara Montero. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/yodona/2015/11/25/56530bcee2704ecd148b45d2.html>
- Riso, W. (2004). *¿Amar o depender?: Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable* (1a ed.). Barcelona: Granica.
- Rodríguez, S. (2014, març 11). Seducción, los psicópatas son encantadores de serpientes. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/seduccion-los-psicopatas-son-encantadores-de-serpientes/>
- Rodríguez, S. (2015, juny 7). La respuesta impredecible del psicópata. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/la-respuesta-impredecible-del-psicopata/>
- Rodríguez, S. (2018, gener 14). Contacto Cero con el psicópata. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/contacto-cero-psicopata/>
- Rodríguez, S. (2018, març 25). El conocimiento del psicópata integrado es imprescindible para la sociedad. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/conocimiento-de-psicopata-integrado-imprescindible-sociedad/>
- Rodríguez, S. (2018, abril 27). Los psicópatas si lloran. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/los-psicopatas-si-lloran/>
- Rodríguez, S. (2018, maig 27). Los celos del psicópata. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/los-celos-del-psicopata/>
- Rodríguez, S. (2018, juliol 26). La necesidad de venganza tras la ruptura con un narcisista. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/la-necesidad-de-venganza-tras-ruptura-con-narcisista/>
- Rodríguez, S. (2018, desembre 27). Señales para reconocer a un psicópata desde el principio. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*.

<https://www.silviarodriguez.es/senales-para-reconocer-a-un-psicopata-desde-el-principio/>

Rodríguez, S. (2020, gener 26). Si el psicópata se enfada, te va a castigar. *Silvia Rodríguez Psicóloga y Coach*. <https://www.silviarodriguez.es/si-el-psicopata-se-enfada-te-va-a-castigar/>

Vidales, R. (2014, juny 3). Uno de cada tres españoles tolera el maltrato psicológico: El 92% rechaza la violencia física contra la pareja, pero no la verbal. *El País*. https://elpais.com/sociedad/2014/06/03/actualidad/1401798671_048064.html