

DEL MAL TRATO AL BUEN TRATO

Por: Fina Sanz Ramón

El maltrato y el buen trato son los dos polos de un mismo eje. Al igual que cuando hablamos de salud y enfermedad, la enfermedad, como el mal trato, existe y hay que trabajar sobre sus causas y las consecuencias físicas y psíquicas que produce, pero asimismo, y en paralelo, hacer hincapié en la salud, en la educación para la salud, que dote de recursos personales, relacionales y sociales para prevenir.

En ese sentido, *la prevención del maltrato es fomentar las relaciones de buen trato como una forma de educación para la salud*. Hay que poner el énfasis en el buen trato y en qué hacer para tratarnos bien.

Las relaciones de malos tratos se han centrado básicamente en las relaciones de pareja y en lo visible, es decir, en los golpes, las lesiones hacia la otra persona, e incluso la muerte.

Pero el mal trato es algo mucho más amplio; va más allá de las parejas y de lo que se ve. Se produce daño también en lo que no se ve. Se manifiesta con los/as hijos/as, en las relaciones de amistad, en lo social –misoginia, discriminación, exclusión social, xenofobia...).

El mal trato se produce en el *afuera* –lo que se ve- y en el *adentro* –lo que no se ve-. Es decir, el maltrato –al igual que el buen trato- se genera y se desarrolla en 3 niveles:

- El social
- El relacional
- El interno, el individual.

EL MAL TRATO EN LO SOCIAL

Parece que cada vez con mayor frecuencia vemos episodios de violencia doméstica en los periódicos, y nos preguntamos si es que existe más violencia, o es ahora cuando se puede sacar a la luz. Quizás hace unos años la violencia contra las mujeres estaba más invisibilizada. O no se hablaba de ello o se negaba, reproduciendo actitudes y creencias que sustentaban los comportamientos violentos como incuestionables (“si le ha pegado, algo habrá hecho, por algo será”).

No es que antes este tipo de violencia no existiera, sólo que no se denominaba “*violencia de género*”. El concepto de género es relativamente reciente, y ha permitido la visibilidad de una problemática que era invisible porque formaba parte del sistema social.

El maltrato en lo social es lo que se podría llamar la *violencia estructural*. Las relaciones humanas se generan dentro de contextos socioculturales que tienen sus propios valores y diseñan formas de comportamientos que se consideran “normalizadas”, es decir, que forman parte de esos valores. Las sociedades patriarcales, que presentan diferentes grados de evolución, y se manifiestan con formas externas más o menos violentas, más abiertamente coercitivas o más sutiles, aparecieron hace unos miles de años – unos 5000 años- destruyendo culturas que tenían otros valores sociales y que por los restos arqueológicos que conocemos datan de aproximadamente 25.000 años.

En las sociedades patriarcales existe una primera y básica discriminación entre los seres humanos y es la discriminación en función del sexo con el que se nace, y se le divide en géneros masculino y femenino. En torno al género se generan valores y roles que se imponen desde el exterior a veces por la fuerza, y otras de forma sutil. Esos valores, roles, actitudes de género que forman parte del modelo social se interiorizan internamente a lo largo del proceso de socialización y construcción de identidad – masculina y femenina-, y que reproducen de forma inconsciente.

Hay una valoración jerárquica de lo masculino sobre lo femenino y el modelo social establecido que permanentiza el sistema social es el de dominación-sumisión – manifiesta o sutil-, o lo que podemos llamar de relaciones de poder. Esa discriminación de género es básica, más allá de que se entremezcle posteriormente con otras como el color de la piel, el nivel socioeconómico, la edad, etc.

Por lo tanto la discriminación de género y la reproducción de valores y roles forman parte de la misma estructura social. Esta forma de relación de poder constituye en sí mismo y se reproduce como modelo de relaciones humanas, y se incorpora de manera no consciente dentro de cada un@ de nosotr@s. Es cierto que, durante nuestra vida, y nuestro aprendizaje hemos podido convivir en nuestras familias o en nuestro entorno con otros modelos de relación más paritarios, equitativos y cooperativos, que pueden permitir el conocimiento de otras maneras de interactuar y vincularse, pero no hay que olvidar el peso de los valores de una estructura social de miles de años que queda incorporada, de manera inconsciente no solo en nuestros cuerpos- los cuerpos guardan memoria- sino también en valores, mandatos o creencias sociales que es lo que podemos denominar inconsciente colectivo.

Algunos de los valores sociales patriarcales son la lucha, la pelea, la guerra, que reproduce el orden dominación-sumisión. Una de las manifestaciones de dominio en la guerra es la violación a las mujeres y niñas, como parte del botín, como forma de humillación a los otros hombres; las mujeres son consideradas una propiedad de los hombres, parte de sus pertenencias, un objeto al que se puede maltratar o destruir física y psíquicamente a través del elemento que simbólicamente representa el poder : a través de los genitales. Mediante la destrucción y humillación, física y psíquica, la violencia y la violación, se trata de que las mujeres mantengan la memoria histórica de que pertenecen al varón dominante, y se les fomenta el miedo que las deja inmóviles y vulnerables.

EL MAL TRATO EN LAS RELACIONES

Las relaciones de poder y la reproducción de roles se plasman en las relaciones entre hombres y mujeres, y más en concreto en las relaciones de pareja donde el maltrato social hacia las mujeres se manifiesta, se hace visible y se autoriza, con la complicidad del silencio

Esa dinámica de relación, que forma parte del modelo social se establece también entre hombres y entre mujeres y puede verse en muchos de nuestro comportamiento. La violencia, la agresión forma parte de nuestra vida cotidiana, como podemos ver en las casas, en la calle o a través de los medios de comunicación. Las relaciones de maltrato afecta a todas las personas, no importa su nivel cultural, ni económico.

Las personas que ejercen violencia tratan a conseguir lo que desean de la otra persona por diversos métodos desde “conseguirlo por las buenas”, a generar lástima o culpa pasando al enfado si lo anterior no surge el efecto deseado, o a la amenaza velada, sutil, o directa hasta la violencia psíquica (el insulto, la depreciación, la desvalorización) y la violencia física (los golpes, la muerte). Esto genera en la otra persona todo un cúmulo de sensaciones, emociones y sentimientos. Quizás lo más resaltable sería la confusión y el miedo invalidantes. Algo que habitualmente expresan las personas que han sufrido violencia es: la confusión de ideas y la pérdida del control de su vida, la desvalorización, la sensación de indefensión y el miedo intenso y paralizante ante la imprevisibilidad de las respuestas de quien agrede y el daño físico y psíquico que acontece.

Las relaciones de poder son móviles, es decir, en lo real o en lo simbólico tienden a invertirse. Un ejemplo claro de ello es la nueva problemática que aparece actualmente en muchos varones que somatizan episodios de impotencia ante la vivencia de mujeres deseantes o activas sexualmente –rol tradicionalmente masculino- a las que perciben como dominantes, invirtiendo así en lo simbólico la relación tradicional de poder en el que el varón era el deseante.

En lo simbólico o en lo real, las relaciones de poder, de cualquier manera, constituyen una forma de relación basada en el dolor, en el sufrimiento y funcionan como un sistema de acción-reacción infinito de violencia.

EL MAL TRATO INTERNO

En el tema de la violencia está lo que se ve y lo que no se ve, en el adentro y en el afuera.

Podríamos preguntarnos por qué cuando en una relación de pareja –voy a centrarme aquí en la pareja-las cosas no funcionan bien o se vive en un clima de

violencia no rompen la relación, o no se acepta la ruptura –muchas de las muertes recientes en España se han dado precisamente durante el proceso legal de separación que habitualmente demandan las mujeres.

Para entender el problema de los malos tratos y la violencia doméstica, hay que tener en cuenta toda una serie de elementos que forman parte de la **construcción subjetiva** de la **identidad y de los vínculos afectivos y relacionales**. Y por supuesto, toda construcción subjetiva, todo proceso individual está enmarcado no solo en un proceso de experiencias personales sino en un **contexto social**.

Hace ya unas décadas el sistema de valores que hasta entonces eran infranqueables empezaron a resquebrajarse. Los valores y la estructura de roles establecidos masculinos y femeninos entraron en crisis. Y las mujeres, a partir del movimiento de mujeres, que hay quienes han considerado la gran revolución del siglo XX, ponen en cuestión el sometimiento social, físico y mental a la palabra del varón, hasta entonces incuestionable.

A través de diversos movimientos sociales, en unas décadas, mujeres y hombres se están cuestionando su estar en el mundo, su manera de vincularse, las formas de amar, la relación con su cuerpo y su sexualidad. Paulatinamente ha ido cambiando la estructura familiar, las relaciones entre la pareja, las relaciones homosexuales y lésbicas se hacen visibles, cambian las relaciones con los hijos e hijas, e incluso la manera de concebirlos. Estamos viviendo realmente una serie de cambios sociales y relacionales importantes en el exterior, en el afuera. La vida social, al igual que la tecnología, ha variado vertiginosamente en unas décadas. Pero ¿qué nos ocurre en el adentro, que ocurre en nuestro interior? Los cambios internos no se producen tan rápidos como los planteamientos ideológicos.

En un modelo social en donde las relaciones son de violencia, de poder, no solo se ejerce la violencia en el afuera, sino también en el adentro. Cada persona aprende a establecer esa relación no solo con los demás sino consigo misma. Podríamos preguntarnos cómo incorporamos el maltrato en nuestra vida cotidiana: cómo nos maltratamos y cómo nos dejamos maltratar, inconscientemente.

Por una parte existe una subcultura masculina y femenina que implica roles de género que aprendemos y reproducimos, pero a su vez cada persona incorpora las relaciones de poder internamente y reproduce para sí esas relaciones. Por ejemplo, cuando nos decimos: “Carmen, eres una tonta, no sabes hacer las cosas”, una parte nuestra actúa de dominante: “Eres una tonta...” y otra parte nuestra, de víctima: “Soy una tonta...”.

Este modelo social coexiste con nuestras propias experiencias vitales, familiares, relacionales, y la forma en que hemos construido subjetivamente los vínculos afectivos y amorosos, pueden reconfirmar el modelo social o permitirnos ver otras formas de relacionarse y practicarlas, que pueden coexistir aún siendo contradictorias.

MAL TRATO, Y VÍNCULOS AFECTIVOS

Hasta ahora, gran parte de la energía para prevenir o paliar los malos tratos o sus efectos se ha orientado hacia el afuera: hacia la protección de las mujeres víctimas de violencia, y en el alejamiento o castigo de quien ejerce los malos tratos.

Pero poco se ha trabajado todavía en relación al adentro: los procesos internos de la construcción de nuestra identidad y la construcción subjetiva de los vínculos afectivos. ¿Cómo nos percibimos? ¿Qué es para nosotr@s una pareja? ¿Qué es lo que creemos que se espera de nosotr@s? (“soy buena”, “tengo carácter”, “he de aguantar”, “es lo que me ha tocado”...).

Si hablamos de violencia de género, hemos de indagar cómo la construcción de la identidad desde el género, y la identificación con sus valores y roles inciden en los comportamientos violentos, en las estructuras vinculares y su dinámica, y en la dificultad de aceptación de la ruptura del vínculo.

Y por otra parte, hemos de indagar en las características particulares de cada persona, en sus propias características de personalidad, en sus experiencias vitales que pueden hacerla más susceptible en cuanto al maltrato y la violencia.

Hay una serie de elementos que considero que han de tenerse en cuenta en los malos tratos, tanto en relación a quien maltrata como a la persona que es maltratada. Son aspectos a tener en cuenta en la construcción y dinámica de los vínculos afectivos y que expuse en el libro: *Los vínculos amorosos*. La forma en que se estructuran esos elementos favorecen las relaciones de maltrato o de buen trato. Y ellos nos ayudan a entender por qué elegimos una pareja, por qué nos comportamos de determinada forma en la relación, o por qué nos cuesta salir de una relación que nos hace daño.

Así por ejemplo, podríamos hablar de **la seducción**. ¿Qué es lo que puede atraerle a una persona de otra para que se haya vinculado con ella? ¿su cuerpo? ¿su palabra (lo que dice y cómo lo dice)? ¿lo que considera que son sus características de personalidad (ser buena persona, tímida, tener carácter, cariñosa...)? ¿el deseo sexual que le suscita? A veces nos vinculamos con personas con las que sexualmente nos relacionamos bien –hay “química”– pero hay muchas otras características personales o comporta mentales nos distancian, aunque los aspectos que nos atraen sean potentes.

Y ¿qué es lo que todavía atrae hasta el punto que dificulta el romper la relación cuando ya no funciona? A veces fantasías del tipo de: “él cambiará”, “algún día todo será distinto y seremos una pareja feliz” y del concepto de amor que ello implica puede llevar a situaciones límite.

O de los **guiones de vida**. Tenemos muchos guiones de vida. Los guiones de vida son situaciones, comportamientos, formas de sentir o vincularnos en nuestra vida que se repiten o que nos hacen situarnos de determinada manera en una situación dada.

De algunos podemos ser conscientes, pero de la mayoría no lo somos. Y algunos nos van bien y otros no, y por lo tanto estos últimos hemos de cambiarlos.

Los guiones se incorporan a edades muy tempranas. Algunas personas que maltratan o son personas violentas o son víctimas de violencia recibieron malos tratos o violencia (golpes, abuso sexual, desvalorización, etc.). De alguna manera, a nivel inconsciente han identificado el maltrato como parte del vínculo amoroso y de una forma u otra vuelven a repetir la historia colocándose en un lugar u otro: como víctima o agresor.

En otros casos, si bien no los sufrieron directamente violencia vivieron o presenciaron malos tratos en la relación entre su padre y su madre, o en la familia.

Pero también las creencias pueden funcionar como guiones de vida. Así por ejemplo la creencia de que “las mujeres hemos de tener paciencia y aguantar porque una mujer no es bueno que esté sola” puede ser incorporada como un guión de vida social para las mujeres. Muchos mandatos sociales pueden ser incorporados como guiones de vida, así como creencias de nuestro entorno o incluso nuestra propia autopercepción (vg. tener una autoestima baja) puede actuar como un guión de vida.

Cómo nos situamos en el vínculo puede estar relacionado con nuestro guión de vida: “yo la haré cambiar”, “él cambiará y dejará las drogas”, “no valgo y nadie me querrá como él/ella”, “nadie más me aguantaría”.

Otro tema importante es el **espacio personal**. Hay personas que no reconocen un espacio personal propio y no saben desarrollarlo, o no lo reconocen en la otra persona y por lo tanto no diferencian bien entre lo que desean compartir o no. No se reconocen los límites entre yo y el otro o la otra, con lo que es muy fácil invadir o dejarse invadir o sentir que la propia vida o el bienestar depende de la otra persona en vez de sentir que depende de un@ mism@ o mantener la fantasía de fusión con la otra persona, o sentir que la vida de la otra persona nos pertenece.

Y así podríamos hablar de muchos elementos que están entrando en juego sin que se les reconozca ni se pueda trabajar sobre ellos.

Pero voy a centrarme en algunos temas en especial que implican a su vez otros muchos elementos a tener en cuenta:

- La escucha de las emociones
- La tolerancia a la frustración
- Los duelos

LA ESCUCHA DEL CUERPO EMOCIONAL

Tenemos un cuerpo que integra muchas dimensiones: física, mental...y emocional.

Tenemos un cuerpo emocional y prefiero denominarlo así y no sólo hablar de las emociones porque las emociones no son una parcela aislada de la persona, sino que forman parte del **lenguaje del cuerpo**. Las **emociones** que vivimos se expresan –y pueden verse- en el cuerpo. La manera en que colocamos el cuerpo –la posición corporal- expresa una forma de situarnos también frente a nuestras emociones. Hay una **respiración de las emociones**, hay una **tensión corporal**, hay una **expresión del cuerpo**, una manera de **mirar y de situarse frente a los demás**, frente al mundo y al otro/a.

Voy a poner como ejemplo tres emociones: la cólera o agresividad, la tristeza y el miedo.

Las emociones no son ni buenas ni malas, son emociones, una forma del sentir humano, una forma de manifestación energética del organismo. Algunas, como por ejemplo la alegría son consideradas **positivas** porque producen un estado de ánimo agradable; mientras que otras como la ira, el miedo o la tristeza se experimentan como malestar o desagrado y las consideramos **negativas**. Pero sea como sea, son parte del ser humano y nos ayudan a comprender qué sentimos ante las cosas.

Las emociones aparecen y desaparecen, se transforman, se reciclan. Pero cuando no se saben manejar, en especial las negativas, cuando se bloquean o se cronifican internamente generan daño, son destructivas.

Algunas emociones no sólo forman parte del ser humano sino que forman parte de lo que llamaríamos **emociones de género**, es decir, se aprenden a expresar o a inhibir, en el aprendizaje de género y la interiorización- y por lo tanto, no consciente- de los mandatos sociales. Así podemos decir que a los hombres se les enseña a expresar la cólera. La cólera forma parte de uno de los elementos de construcción de la identidad masculina dentro de las sociedades patriarcales como una forma de dominación social a través de la pelea, la lucha y la dominación. Y sin embargo, los hombres aprenden a inhibir la tristeza y el miedo porque desde los mandatos sociales “los hombres no lloran”, es decir, no pueden estar tristes ni manifestar tristeza, y “los hombres no tienen miedo”.

Por el contrario las mujeres interiorizan que pueden ser dañadas, que pueden ser agredidas, que valen menos y que han de ser buenas. Por lo que aprenden a inhibir la cólera y manifiestan fácilmente el miedo (“cuidado con...salir sola, ir vestida con determinada ropa...”) y la tristeza que se expresa como queja o estado depresivo.

Las emociones de género son complementarias y actúan como una estructura de relación de poder de roles opuestos: frente a la expresión de la cólera sentimos miedo y frente al miedo se puede expresar más cólera.

Pero veamos algo interesante: frecuentemente por debajo de la cólera hay miedo y tristeza y viceversa, bajo la tristeza y el miedo hay cólera que en ocasiones no se manifiesta hacia fuera sino contra sí

Muchos hombres violentos, que mal tratan, no pueden reconocer sus emociones de tristeza y de miedo y cuando la experimentan en el cuerpo automáticamente las reconvierten en la expresión de la emoción y el comportamiento permitidos: la cólera. Una cólera infinita, destructiva porque es tal el cúmulo de emociones que no saben manejarla y piensan que soltarla al exterior, agrediendo, les calmará. La violencia es una manera infructuosa de tratar de resolver el propio malestar.

LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Otro tema importante relacionado con las emociones y con los duelos es el nivel de tolerancia a la frustración.

Las cosas no son como esperamos; las cosas son como son y frente a eso tenemos varias alternativas: Algunas las podemos cambiar y otras no y tenemos que adaptarnos a la realidad nos guste o no. Cuando nos sentimos frustrad@s ante nuestras expectativas hemos de realizar un duelo, una despedida de nuestras expectativas. Pero ¿cómo se hace un duelo? No se sabe. ¿Quién nos ha enseñado a realizarlo? Nadie.

En cierta ocasión, escuché a un hombre hacer una descripción gradual de su malestar frente a la frustración de no ser correspondido. En un principio trató de agradar a la otra persona, pero ante el rechazo empezó a sentirse mal y frustrado. Acto seguido cambió su comportamiento por gestos de hostilidad, por lo que fue todavía más rechazado e incrementó su cólera hasta tal punto que tuvo fantasías de hacerle daño, hacerle mucho daño, incluso de matarla. Pero no, matarla sería poco, matar a lo que más quisiera, a sus hijos y luego matarse él, para que ella se sintiera culpable toda la vida y nunca pudiera olvidarlo.

Por suerte, esta descripción del proceso emocional que vivía este hombre se hacía en un contexto terapéutico, en donde podía explorar el verse a sí mismo en sus emociones, en sus procesos en lo simbólico para aprender a manejarlos en la realidad, para que sus emociones no le dominasen ni hiciera daño a nadie. Eso le permitía entender el proceso del duelo y las emociones que vivía, e ir elaborándolo.

Pero las personas que agraden que maltratan o que matan no saben elaborar sus fantasmas, sus emociones y hacen lo que llamaríamos “un paso al acto”, de modo que en vez de trabajar sus procesos emocionales, los descargan en la realidad contra la otra persona como una forma de descontrol emocional, de liberación de sus impulsos que no saben cómo manejar.

LOS DUELOS

Los duelos son despedidas de algo que hemos perdido, real o imaginario, externo o interno. Algo que teníamos ya no está o está desapareciendo y sentimos la pérdida. Lo que perdemos es algo que muere. Por lo tanto los duelos son una vivencia de muerte. Una de las maneras de en que experimentamos la vivencia de muertes a través de las crisis: crisis personales, crisis de pareja...es como un desamor de las expectativas que teníamos.

Por lo tanto, cuando algo muere hay que hacer un duelo, una despedida. El duelo es doloroso, no es fácil; requiere atravesar un proceso con diferentes fases y hace falta tiempo, espacio interno para elaborarlo.

Continuamente hemos de hacer duelos, porque continuamente las cosas cambian y hemos de despedirnos de lo que ya se fue o terminó, para abrimos a otro momento de la vida.

Uno de los duelos que hemos de realizar con frecuencia es el de nuestras expectativas: por ejemplo esperábamos que nuestra relación de pareja sería de determinada manera y no es como imaginábamos; esperábamos tener un padre y madre determinados y los reales no nos gustan, etc.

Pero hacer duelos –los hay más sencillos y más complejos o difíciles- es una experiencia de muerte simbólica: hemos de dejar partir, hemos de despedirnos de algo que creíamos tener y hemos perdido. Elaborar un duelo es un proceso que implica unas fases por las que pasamos y que hemos de elaborar internamente en lo simbólico –no en lo real- para poder salir del duelo, del dolor, y finalmente poder ver el proceso laberíntico por el que hemos atravesado, a distancia.

Elizabeth Kübler Ross describió en su libro *La muerte y los moribundos* las fases del duelo en la proximidad a la muerte como: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

He readaptado esas fases a la muerte simbólica del desamor en la pareja. El desamor puede producirse de dentro a fuera o de fuera a dentro, dependiendo de que se perciba desde el propio interior o sea un proceso de la otra persona. Por lo tanto, también los tiempos y los ritmos de elaboración y gestión de los duelos será distinta para una persona u otra. Pero sea como sea, hay que hacer el duelo.

Describiría así las fases del duelo:

- Negación: es la negativa a ver, a reconocer lo que está ocurriendo, a reconocer el desamor o la muerte de la relación que acontece.
- Ira: Es una emoción de cólera, enfado en donde la agresividad se manifiesta hacia fuera, hacia la persona que quiere dejar la relación, o su entorno, en quienes focalizamos la causa de nuestra frustración.

- Negociación: Existe un intento de llegar a un acuerdo, de negociar, para que esa muerte no se produzca, para que la relación no se rompa. Más allá de que pueda explicitarse con la pareja, la negociación es un proceso interno con una/o misma/o, Vg.:” si no protesto no me pegará”, “si hago –o hace- tal cosa todo será como antes”
- Depresión: la persona siente que haga lo que haga no puede conseguir que ese final temido deje de ocurrir y se deprime: “Pobre de mi, qué desgraciada/o soy”, “¿Por qué me tiene que ocurrir a mí esto?”, “¿qué será de mí? No me recuperaré nunca”
- Pseudo aceptación: parece que se acepta la situación. Por ejemplo: “Está bien, he de aceptar que esta relación se ha acabado y he de empezar una nueva vida”

Estas fases no son lineales. Hay temporadas que la persona se queda como anclada en alguna de ellas, como la ira o la tristeza; pero en general podemos vivirlas todas ellas varias veces al día: “No es posible que esto me esté ocurriendo a mí, pero bueno, tendré que empezar de nuevo..., pero no, no puedo soportarlo, no lo puedo sobrellevar, yo que le he dado todo y así se porta conmigo, con lo que lo/la he querido..., ya se dará cuenta cuando no me tenga de lo que ha perdido y vendrá a buscarme y entonces volveremos a ser felices..., no, no le voy a perdonar nunca, le voy a hacer pagar el daño que me ha hecho...”

El duelo es un proceso de elaboración de emociones, de fantasías y fantasmas, vividos con dolor porque es un proceso de transformación y eso requiere del tiempo y de crear el espacio interior para soltar el pasado y abrirnos a una etapa nueva.

Cuando el duelo se elabora, finalmente, podemos realmente hablar de :

- Aceptación

La diferencia entre la aceptación y la pseudo aceptación –que he observado en la consulta- es que en esta segunda aunque lo estamos intentando todavía nuestro cuerpo no está preparado y continuamos dando vueltas por los diferentes estados emocionales y las distintas etapas.

La aceptación se experimenta como una sensación de paz interior, pudiendo ver el laberinto del duelo por el que hemos pasado, desde fuera, a distancia y como algo ya realmente del pasado.

Es por eso que creer que frente al tema del maltrato o la violencia doméstica “la solución” es la distancia del hogar o de la víctima de malos tratos, es no entender el proceso de los duelos. Marcar distancia física es imprescindible y puede ayudar en la elaboración de un duelo, y por supuesto en la medida en que no hay contacto se puede evitar el “paso al acto”, pero solo la distancia externa no hace necesariamente que se

elabore un duelo, porque la distancia por si sola, sin la elaboración de los duelos puede también facilitar el resentimiento hacia la otra persona o las fantasías de que todo cambiará y a partir de ahora todo será diferente. Ha de generarse también una distancia emocional.

Cuando las personas no conocen los procesos de duelo, no pueden reconocer ni aceptar las emociones que conlleva este proceso y no lo elaboran en lo simbólico, pueden quedarse bloqueadas en una de las fases y de las emociones que se viven, como por ejemplo la ira y no elaborarlo en lo simbólico sino hacer una descarga en lo real: la violencia.

EL BUEN TRATO Y LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Hasta ahora hemos enfocado uno de los problemas de la relación de pareja en el Maltrato. Tendríamos ya que enfocar las cosas de otra manera; sin dejar de hablar del maltrato y de abordarlo de todas las maneras posibles en cada ocasión que se produzca.

Hay que empezar a hablar y a poner el énfasis en el buen trato. Trabajar por el buen trato. Cambiar los valores. Valores, conceptos que deberían enseñarse en las escuelas, desde la Primaria, y en las Universidades, en la formación de profesionales para la Salud física, mental, sexual, y salud comunitaria en general, y desde los grupos terapéuticos o de autoayuda, o la relación de ayuda terapéutica.

Hemos de entender nuestras emociones, saber despedirnos de las cosas y de las personas, aprender a decir No a lo que no nos guste, a pedir lo que deseemos y a respetar el Si o el No de la otra persona; aprender a relajarnos, saber respirar cuando la angustia nos bloquea el cuerpo y la respiración, valorarnos, valorar a los demás en sus diferencias, respetar nuestro propio cuerpo y nuestra vida, respetar a l@s demás, a crear vínculos solidarios, afectivos y equitativos, a desarrollar nuestra capacidad de estar con el otro/la otra y solos, aprender a ser autónomos, ser amables, a agradecer, a sonreír, disculparnos cuando cometemos errores, poder llorar o expresar nuestros miedos sin sentirnos por ello menos personas, fomentar nuestra capacidad de desarrollarnos, y no temer que los demás se desarrollen, así como entender que nuestras diferencias, y habilidades nos complementan en vez de percibir las como amenazantes, etc.

En ese sentido cuando no nos desarrollamos como personas tememos que los demás lo hagan; cuando no nos queremos, sentimos que no somos merecedor@s de amor y somos más fácilmente susceptibles a los malos tratos de los demás porque nos maltratamos a nosotr@s mism@s, cuando tensamos el cuerpo nos producimos dolor, cuando nos respetamos a los demás y ejercemos violencia nos deshumanizamos y a la larga esa violencia o sus consecuencias se vuelven en contra nuestra con más violencia, con culpa, con vergüenza; cuando no sabemos despedirnos bien hacemos daño y nos hacemos daño; cuando no sabemos manejar las emociones las somatizamos en

forma de dolores o las descargamos contra los demás; cuando tratamos mal a la gente, la gente huye de nosotr@s y nos sentimos aislad@s.

Por lo tanto, además de los que he ido mencionando a lo largo de este capítulo, hay factores que favorecen el buen trato, o lo contrario, el mal trato: la desvalorización o baja autoestima porque sentimos que no valemos, que no se nos puede querer, o que si la persona con la que estamos vinculados/as se va , nadie más nos querrá ; ciertos guiones de vida ; el manejo de las emociones; el miedo a la soledad (entendida como aislamiento en vez de cómo contacto personal); la identificación de ciertos valores de género (el ser buena, el no protestar, el gritar, el tratar de imponer las cosas; el desarrollar o no una familia afectiva, redes afectivas, vínculos amistosos; el concepto ; el saber negociar, etc).

El aprender desde la infancia a hacer duelos, buenas despedidas -que forman parte de la existencia del ser humano- evitarían muchos problemas en las relaciones adultas. Las fases por las que se pasa en un proceso de duelo están muy cargadas emocionalmente y hay que conocerlas para poder acompañarse, respirarlas y ayudarse – también con el tiempo y si se puede con una relación de ayuda terapéutica- a transformarlas, para que finalmente podamos salir de ese laberinto que se ha vivido, viéndolo a **distancia** y se pueda aceptar la realidad sintiéndonos en paz internamente.

La distancia física es importante para elaborar duelos, pero eso no es suficiente. Hay que poder marcar distancia interior y eso sólo se consigue elaborando el duelo. Por eso si tan sólo se separa a la persona maltratada de su víctima no se evita la violencia si no se trabaja el duelo y los procesos que están interactuando.

El aprender a manejar las emociones, a respirar como forma de conectar con ellas y de transformarlas, a relajarse y marcar la distancia necesaria frente a las cosas que nos perturban para poder ver con más claridad, son otros aprendizajes imprescindibles para tratarnos bien.

En cuanto a la frustración: hay situaciones frustrantes que hemos de tolerar y otras que no. Hemos de aceptar que las cosas no son necesariamente como quisiéramos ni se dan en el momento en que las queremos y hay que poder aceptar la frustración que nos producen (vg. a veces podemos desear a alguien que no nos desea y hemos de poder asumir esa frustración, porque no depende de nosotras/os). Y NO hemos de aceptar determinadas otras situaciones (vg. El mal trato, los golpes o los insultos o la desvalorización). Frente a situaciones que no tenemos por qué aceptar puede haber diferentes recursos para evitar la situación no grata: en primer lugar, reconocer el malestar que nos produce, hablarlo con la otra persona y tratar de negociar (hay cosas que no se negocian, por ejemplo los golpes), ver si la situación cambia con un cambio de perspectiva nuestra o de la actitud de la otra persona. Pero si la situación no cambia, o no nos podemos colocar de forma que la relación no nos haga daño, entonces hay que salir de esa relación.

Otro de los temas que hay que revisar es el concepto que tenemos del amor, en especial del amor-pasión, y de la identificación que se hace entre amor, pareja y convivencia, que son cosas distintas que en ocasiones pueden estar unidas pero no necesariamente, y que generan problemas cuando no se distinguen.

El amor es un sentimiento universal, pero la forma en que expresamos el amor, y el cómo lo expresamos con alguien en concreto, es cultural, es una forma social. El amar a alguien no obliga necesariamente a ser pareja –si se tienen visiones muy distintas de la pareja cada cual querrá imponer su criterio y se puede generar mucha violencia-; y ser pareja no obliga necesariamente a convivir porque así como para ser pareja se tiene que llegar a acuerdos, también tiene que haberlos para la convivencia porque si no, ésta puede ser un infierno en vez de una forma de relación que favorezca el bienestar, y el desarrollo mutuo.

Aprender a reconocer todos estos procesos y ensayar cambios de comportamientos y relaciones más saludables hay que hacerlo en esas tres dimensiones de las que hablé al principio: en *lo social* (cambiar valores, actitudes y comportamientos: fomentar la cultura de la paz, de la negociación, de la equidad, de la solidaridad, de la convivencia, de la integración de las diferencias y el respeto mutuo), en *las relaciones* tanto con la pareja como en cualquier relación de nuestro entorno (hablar, comunicarse, expresar las emociones de la mejor manera posible, decir no cuando queramos decir no y sí cuando queramos decir sí, el respeto mutuo, negociar, o despedirnos lo mejor posible cuando hay que decir adiós; y en lo personal, en lo interior, frente a nosotras/os mismas/os (tratarnos bien, desarrollar el respeto, la tolerancia, valorarnos, desarrollarnos como personas).

Sólo así podremos crear una sociedad no violenta y que fomente las relaciones de paz.

BIBLIOGRAFÍA

- **Los vínculos amorosos.** Barcelona-Editorial Kairós, 1995 (3ª edición).
- **Psicoerotismo femenino y masculino.** Barcelona- Ed. Kairós 1997 (3ª edición).
- **Los Laberintos de la vida cotidiana.** Barcelona- Ed. Kairós 2000 (1ª edición) .