

"EL ACOSO MORAL, EL MALTRATO PSICOLÓGICO EN LA VIDA COTIDIANA"

Marie-France Hirigoyen

Para la psiquiatra y terapeuta francesa Marie-France Hirigoyen, existe la posibilidad de destruir a alguien sólo con palabras, miradas, mentiras, humillaciones o insinuaciones, un proceso de maltrato psicológico en el que un individuo puede conseguir hacer pedazos a otro. Es a lo que denomina violencia perversa o acoso moral.

El acoso moral propiamente dicho se desarrolla en dos fases: la primera es la fase de seducción perversa por parte del agresor, que tiene la finalidad de desestabilizar a la víctima, de conseguir que pierda progresivamente la confianza en sí misma y en los demás; y la otra, es la fase de violencia manifiesta.

El primer acto del depredador siempre consiste en paralizar a su víctima para que no se pueda defender. Pretende mantener al otro en una relación de dependencia o incluso de propiedad para demostrarse a sí mismo su omnipotencia. La víctima, inmensa en la duda y en la culpabilidad, no es capaz de reaccionar.

Todos estos son una serie de comportamientos deliberados del agresor destinados a desencadenar la ansiedad de la víctima, lo que provoca en ella una actitud defensiva, que, a su vez, genera nuevas agresiones.

La estrategia perversa no aspira a destruir al otro inmediatamente; prefiere someterlo poco a poco y mantenerlo a disposición. Lo importante es conservar el poder y controlar. Intenta, de alguna manera, hacer creer que el vínculo de dependencia del otro en relación con él es irremplazable y que es el otro quién lo solicita. (Al anular las capacidades defensivas y el sentido crítico del agredido, se elimina toda posibilidad de que éste se pueda rebelar. Éste es el caso de todas las situaciones en las que un individuo ejerce una influencia exagerada y abusiva sobre otro, sin que éste último se de cuenta de ello).

El término de "perversidad" la mayoría de las veces se reserva para actos de gran crueldad, como es el daño que ocasionan los asesinos en serie. En todo caso se trata de "depredación", es decir, acto que consiste en apropiarse de la vida. Esta perversidad no proviene de un trastorno psiquiátrico, sino de una fría racionalidad que se combina con la incapacidad de considerar a los demás como seres humanos.

El acosador utiliza una serie de métodos para desestabilizar al otro, como por ejemplo: burlarse de sus convicciones, ideas o gustos; ridiculizarlo en público; dejar de dirigirle la palabra; ofenderlo delante de los demás; privarlo de cualquier posibilidad de expresarse; mofarse de sus con sus puntos débiles; hacer alusiones desagradables, sin llegar a aclararlas nunca; poner en tela de juicio sus capacidades de juicio y decisión, etc...

La agresión propiamente dicha es constante y se lleva a cabo sin hacer ruido, mediante alusiones e insinuaciones, sin que podamos decir en qué momento ha comenzado ni tampoco si se trata realmente de una agresión. Se presenta continuamente y en forma de pequeños toques que se dan todos los días o varias veces a la semana, durante meses e incluso años. Basta que la víctima revele sus debilidades para que el perverso las explote inmediatamente contra ella.

El mensaje de un perverso siempre es voluntariamente vago e impreciso y genera confusión. Son precisamente estas técnicas indirectas las que desconciertan al interlocutor y hacen que éste tenga dudas sobre la realidad de lo que acaba de ocurrir. (En la pareja, sembrar la duda mediante alusiones, o guardar silencio sobre ciertos asuntos, es una hábil manera de atormentar al compañero, de reforzar su dependencia y de cultivar sus celos. Lo que pretende es paralizar a la pareja colocándola en una posición de confusión y de incertidumbre. Esto le libra de comprometerse en una relación que le da miedo).

Un verdadero perverso no suelta jamás su presa. Está persuadido de que tiene razón, y no tiene escrúpulos ni remordimientos. No suele alzar la voz, ni siquiera en los intercambios más violentos; deja que el otro se irrite solo para luego acusarlo de que la agresión va contra él y no al contrario, lo cual no puede hacer otra cosa que desconcertar: "Desde luego, ¡no eres más que un histérico que no para de gritar!".

Otro procedimiento perverso consiste en nombrar las intenciones del otro, o en adivinar sus pensamientos ocultos, con lo que el agresor da a entender que conoce mejor que la víctima lo que esta piensa. (El interlocutor no debería tener en cuenta ningún mensaje que no se formule explícitamente, por mucho que se trasluzca. Puesto que no hay un rastro objetivo, el mensaje no existe).

Pero sin duda, el arte en el que el perverso destaca por excelencia es el de enfrentar a unas personas con otras, el de provocar rivalidades y celos. Esto lo puede conseguir mediante esas alusiones que siembran la duda, mediante mentiras que colocan a las personas en posiciones enfrentadas, o simplemente hace correr rumores que, de una manera imperceptible, herirán a la víctima sin que ésta pueda identificar su origen.

La fase de odio o violencia, empieza con toda claridad cuando la víctima reacciona e intenta obrar en tanto que sujeto y recuperar un poco de libertad. A partir de este momento abundarán los golpes bajos y las ofensas, así como las palabras que rebajan, que humillan y que convierten en burla todo lo que pueda ser propio de la víctima. Esta armadura de sarcasmo protege al perverso de lo que más teme: la comunicación.

Por otro lado, el perverso puede intentar que su víctima actúe contra él para poder acusarla de "malvada". Lo importante siempre es que la víctima parezca responsable de lo que ocurre. Ésta al principio se justifica, y luego se da cuenta de que cuanto más se justifica, más culpable parece. (La víctima ideal es una persona escrupulosa que tiene una tendencia natural a culpabilizarse).

La manipulación funciona tanto mejor cuanto que el agresor es una persona que cuenta de antemano con la confianza de la otra persona. Mediante un sentimiento similar al de la protección maternal, ésta considera que tiene que ayudarlo porque es la única que comprende.

Durante la fase de dominio, los dos protagonistas adoptan sin darse cuenta una actitud de renuncia que evita el conflicto: el agresor ataca con pequeños toques indirectos que desestabilizan al agredido sin provocar abiertamente un conflicto; la víctima renuncia igualmente y se somete, pues teme que un conflicto pueda implicar una ruptura. Percibe que no hay negociación posible con su agresor, y que éste no cederá, y prefiere comprometerse a afrontar la amenaza de la separación.

La víctima se convierte en un chivo expiatorio responsable de todos sus males. A primera vista, lo que sorprende es el modo en que éstas aceptan su suerte.

Muchas veces la gente se imagina que la víctima consiente tácitamente o que es cómplice, conscientemente o no, de la agresión que recibe. Pero decir que es cómplice no tiene sentido, en la medida que ésta, por efecto del dominio, no dispone de los medios psíquicos para actuar de otro modo, está paralizada.

El error esencial de la víctima estriba en no ser desconfiada, en no considerar los mensajes violentos no verbales. No sabe traducir los mensajes y acepta lo que se le dice al pie de la letra. Para el perverso, la excusa es fácil "La trato así porque así es como le gusta que la trate".

El agredido piensa que si actúa con paciencia, el otro cambiará. No renuncia porque es incapaz de imaginar que no hay nada que hacer y que es inútil esperar algún cambio. Por lo demás, si abandona a su compañero, se sentirá culpable.

Las víctimas parecen ingenuas y crédulas; como no se pueden imaginar que el otro es un destructor, intentan encontrar explicaciones lógicas y procuran deshacer los entuertos.

Frente a un ataque perverso, algunas personas se muestran primero comprensivas, intentan adaptarse: comprenden o perdonan porque aman o admiran.

Si aceptan la sumisión, la relación se instala en esta modalidad de una forma definitiva: la víctima se encuentra cada vez más apagada o deprimida y el agresor es cada vez más dominante y se siente cada vez más seguro de su poder..

El establecimiento del dominio sume a las víctimas en la confusión: o no se atreven a quejarse o no saben hacerlo. Éstas describen un verdadero empobrecimiento, una anulación parcial de sus facultades y una amputación de su vitalidad y de su espontaneidad. Aunque sientan que son objeto de una injusticia, su confusión es tan grande que no tienen ninguna posibilidad de reaccionar.

A la hora de afrontar lo que les pasa, las víctimas se sienten solas. ¿Cómo hablar de ello a personas ajenas a la situación? ¿Cómo describir una mirada cargada de odio o una violencia que tan sólo aparece en lo que se sobreentiende y en lo que se silencia?

El choque tiene lugar cuando uno toma conciencia de la agresión: se sienten desamparadas y heridas, todo se desmorona. Se instala un estado de ansiedad permanente. Tras un determinado tipo de evolución del conflicto, se producen fenómenos de fobia recíproca: la visión de la persona odiada provoca una rabia fría en el agresor; la visión del perseguidor desencadena el miedo de la víctima. Se trata de reflejos condicionados, uno agresivo y el otro defensivo. El miedo conduce a la víctima a comportarse patológicamente, algo que el agresor utilizará más adelante como una coartada para justificar retroactivamente su agresión.

Para el perverso, el mayor fracaso es el de no conseguir atraer a los demás al registro de la violencia. Su vida consiste en buscar su propio reflejo en la mirada de los demás. El otro no existe en tanto que individuo, sino solamente como espejo.

Este tipo de perversos son considerados como psicóticos sin síntomas, que encuentran su equilibrio al descargar sobre otro el dolor que no sienten y las contradicciones internas que se niegan a percibir. Presentan una ausencia total de interés y de empatía por los demás, pero desean que los demás se interesen por ellos. Para aceptarse a sí mismos tienen que vencer y destruir a

alguien al tiempo que se sienten superiores. Disfrutan con el sufrimiento de los demás y para afirmarse tienen que destruir.

Lo que el perverso envidia por encima de todo es la vida de los demás. Envidia los éxitos ajenos, que le hacen afrontar su propia sensación de fracaso.

Para vencer a este tipo de personajes, es prácticamente imposible. En todo caso, la víctima debe analizar el problema "fríamente", dejando de lado la cuestión de culpabilidad. Para ello debe abandonar su ideal de tolerancia absoluta y reconocer que alguien a quien ama presenta un trastorno de personalidad que resulta peligroso para ella y que debe protegerse.

Una de las reglas esenciales que debemos cumplir cuando nos acosa un perverso moral, es dejar de justificarnos. Todas las cosas que hagamos o digamos se pueden volver en contra nuestra.

Al principio, cualquier cambio de actitud tenderá a provocar un aumento de las agresiones y de las provocaciones. El perverso, tratará siempre de culpabilizarnos todavía más...