MALTRATO A LOS HOMBRES, ¿UNA REALIDAD SILENCIOSA?

Sonia Mestre Roldán

Neuropsicóloga

Especialista en Terapia Sistémica Familiar

Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid)

[spacer]

[spacer]

[spacer]

[spacer]

PRESENTACIÓN

Hace un tiempo, en la sección «Mis artículos» de este mismo espacio virtual publiqué un artículo titulado «*Hombres*

maltratados, una realidad silenciada», donde abordaba esta realidad desde mi experiencia profesional, en consecuencia, desde una perspectiva jurídica.

Hoy en esta sección «Firma invitada», tengo el placer de presentar a todos los lectores un artículo que trata la misma temática pero desde otra perspectiva, desde la perspectiva de una neuropsicóloga especializada, entre otras materias, en terapia sistémica familiar.

El artículo que hoy os presento ha sido publicado ya en la sección de «Sociedad» de Europa Press, sin embargo, la Dra. Sonia Mestre Roldán, con la finalidad de hacerlo llegar al mayor número posible de lectores, ha tenido la atención de permitirme publicarlo hoy en esta sección, por lo que le estoy muy agradecido.

Espero y deseo que este artículo sirva para que esta realidad deje de ser «silenciosa»

MALTRATO A LOS HOMBRES, ¿UNA REALIDAD SILENCIOSA?

Me llamo Manuel, tengo 41 años, llevo 8 años casado. Hace año y medio mi mujer comenzó a tener relaciones violentas conmigo. Un 14 de abril, cuando volvía del trabajo tuvimos una discusión relacionada con mis padres y como ponerles ciertos limites. Ese día los gritos e insultos habituales se convirtieron en golpes y puñetazos sobre mi cara, mi estomago. Los únicos pensamientos que pasaban por mi mente eran: ni se te ocurra tocarla, ni se te ocurra tocarla… Me fui al hospital y me realizaron un parte médico que evidenciaba las lesiones en el cuello, estomago y brazos. **Así comenzaba el testimonio de uno de mis pacientes**.

La violencia de género es el nombre que se le da al tipo de **violencia física o psicológica que impacta de manera negativa sobre la identidad, el bienestar social, físico o psicológico**, que se diferencia de otros de violencia porque implica que está dirigido **hacia la mujer**.

Tanto las Naciones Unidas como Human Rights Watch comparten este término para distinguir la violencia común (entendida como agresión de un individuo a otro), de aquella que se dirige a un grupo en particular (las mujeres).

En España, según las leyes nacionales el término violencia de género se utiliza exclusivamente para **la atención a mujeres víctimas de maltrato por parte de un hombre**, al revés es considerado un caso de violencia doméstica, lo que supone legalmente una pena inferior.

Según refiere el **Informe sobre violencia doméstica del Consejo General del Poder Judicial del 2011** (no se ofrecen datos más recientes), 7 hombres murieron asesinados por sus parejas o ex parejas frente a las 62 mujeres en ese mismo periodo. El 25% (1.408) de las denuncias de violencia doméstica de 2011 corresponde a hombres maltratados por sus parejas.

¿POR QUÉ EL HOMBRE NO DENUNCIA?

Una de las problemáticas a las que se enfrentan son los **numerosos motivos por los que el hombre no denuncia** estas situaciones de maltrato:

1. **Falta de apoyos jurídicos**. Las leyes en materia de protección a hombres maltratados son prácticamente escasas.

2. **Falta de recursos para el hombre maltratado**. No existe un servicio, ni un teléfono de emergencia como en el caso de las mujeres. En el 016 (número de teléfono de atención a la mujer maltratada no se atienden las llamadas recibidas por hombres maltratados).

3. **Problemas de credibilidad**. Falta de apoyo familiar y conciencia social.

4. **Miedo al ridículo**. vergüenza de reconocerse víctima en una sociedad en la que, precisamente por atribuciones de género, el sexo masculino «debe ser fuerte» (al hombre tradicionalmente se le ha pedido fortaleza, dinero y producción).

5. Mostrarse sometido y débil, puede **generar sentimientos de humillación**.

6. Creencias en torno al maltrato: **me lo merezco, yo lo provoqué**, *le he hecho enfadar luego es mi culpa*.

Tal vez merezca la pena hacernos una reflexión personal: si pensamos por un momento que un amigo o un familiar nos dice que está recibiendo maltrato físico o psicológico, ¿le animaríamos a denunciar o por el contrario le pediríamos que no se metiese en ese lío?

El **Reino Unido** lanzó una campaña contra la violencia doméstica llamada «Violencia es violencia», que muestra las diferentes

reacciones cuando un hombre agrede a una mujer y viceversa, pudiéndose encontrar en este segundo caso como puede llegar a producirnos risa una situación de este tipo.

¿CUÁL ES EL PERFIL PSICOLÓGICO DEL HOMBRE MALTRATADO?

– Baja autoestima y **poca validación** de si mismos.

– **Buscan la aprobación de su pareja** de forma habitual.

– Su pareja puede ser para ellos como una madre que castiga de forma «normal».

– Puede **haber sufrido maltrato de pequeño** o haberlo visto en la familia.

– El amor es entendido exclusivamente como sacrificarme por el otro. Podemos entender que el querer al otro implica muchas veces sacrificios, **implica DARSE**, pero el matiz es que lo haga desde CUIDARSE.

– No sabe cómo salir de esa relación.

– Idealiza o **sobrevalora a su pareja**.

– Presenta síntomas de **estrés, ansiedad, problemas somáticos** como dolores de cabeza o estomago…

– A menudo se distancian de sus amigos y familiares.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE MALTRATO?

– **Degradación**. Consiste en reducir el valor de la persona. Llega a crear una dependencia hacia la persona que lo hace y puede llegar a considerarse merecedor de ese maltrato. Algunos ejemplos son: Eres tonto, ni siquiera sirves para…

– **Cosificación**. Es convertir a la otra persona en un objeto, carente de deseos, necesidades o elecciones. Dificulta el desarrollo personal de la persona que es maltratada, llegando en algunos casos a destruir su identidad. Un ejemplo es que ya no sabe qué le gusta hacer, ni comer, es supervisado lo que come, lo que hace.

– **Intimidación**. Causar miedo o temor. Puede provocarle ansiedad el encontrarse todo el tiempo alerta, pendiente de lo que pueda pasar o lo que pueda hacer la otra persona. Son habituales las amenazas: ¡vete de casa!, me voy a marchar con tus hijos y te vas a quedar solo, como sigas llegando tarde un día me vas a encontrar muerta.

– **Sobrecarga de responsabilidades**. Exigir al otro que se haga cargo de forma total, de las responsabilidades o de los problemas. Puede llegar a dañar su propia vida, no dejando espacio para su ocio,

su salud, su descanso.
Algunos ejemplos de ello son: ¿no pensarás ir al gimnasio? Tienes que quedarte en casa por si acaso, no puedo entender que no supieses que quería comprar hoy carne, no eres capaz ni de encargarte de eso.

– **Privación**. Consiste en limitar o reducir la posibilidad de satisfacer necesidades sociales, personales y laborales del maltratado. Tiende a separarse de todos sus amigos, no quiere buscar ayuda ni apoyo. Frases que podemos escuchar: No vayas con esos de la oficina que sólo traen problemas, has llamado a tu hermana, ¿por qué? ¿para qué? ¿qué le has contado?.

– **Distorsión de la realidad subjetiva**. Consiste en transformar la percepción del otro. Al hombre se le crea una sensación de confusión, de duda constante. Se encuentra cuando la pareja apela a la superioridad de su lógica o su razón, cuando miente lo evidente o le engaña y le hace ver que está confundido, cuando una cosa pequeña le pone la mayor importancia para hacerle sentir culpable. Estás loco, ves lo que quieres, ese gasto lo habrás hecho tu pero como la cabeza no te funciona, has cambiado los cuchillos de sitio y podíamos habernos quedado sin comer el día entero, ¿cómo es posible?

– **Estrategias defensivas**. Es trasladar la responsabilidad de la violencia a la propia víctima. El hombre se siente culpable y responsable de la violencia que sufre. Ves, esto es lo que te mereces, yo no tengo la culpa, si no hubieses dicho esto, no estarías así ahora.

– **Violencia física**. Es una agresión contra el otro, no tienen porque causar lesiones graves. Ejemplos son bofetadas, empujones, arañazos, golpes, tirarle un objeto.

¿CÓMO SABER SI SUFRO MALTRATO?

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad pone a disposición en el área de violencia de género un test para saber si estás sufriendo maltrato. Puedes encontrarlo **pinchando aquí**. Está dirigido a la mujer y pueden utilizarlo los hombres.

¿QUÉ PUEDO HACER SI SUFRO MALTRATO?

Actualmente no existe un protocolo como en el caso de la violencia hacia la mujer, pero podemos dar estos pasos en función de lo que necesitemos. Debemos tener presente en qué caso nos encontramos y tomar una decisión u otra.

– **Actuar desde la primera vez que ocurra**. En el caso de que observe que empiece la agresión en forma de gritos, insultos, humillaciones o golpes, **comunicar a mi pareja cómo me estoy sintiendo, ponerle limites**: *No voy a aceptar que me insultes, no puedes pegarme, me siento que me desprecias en público y me hace sentir mal, necesito que cambies esto*. Es necesario que no esperes a la segunda o tercera vez que ocurra. Como has visto esto es más habitual de lo que podías pensar. ¡No te avergüences! ¡Coge las riendas de tu vida! ¡Puedes hacerlo!

– **Si tras hablarlo con tu pareja o si te resulta imposible poder hablarlo con ella busca apoyo en alguien cercano**. Comunicárselo a algún familiar o amigo que te va a ayudar para buscar apoyo emocional. Puede que hayamos pasado a la fase de miedo y necesitemos una ayuda externa. Si somos ese familiar o amigo de la persona que sufre maltrato, **escúchale y apóyale**.

– **Cuando no puedes parar el maltrato, pero tienes miedo de las consecuencias legales, perder a tus hijos, tener que marcharte de casa, consúltalo con un abogado especializado** en temas de violencia de género hacia hombres. Nos puede aconsejar sobre

los pasos a seguir legalmente y los apoyos que podemos solicitar.

– **Si has identificado que sufres maltrato por parte de tu pareja, interpón una denuncia** por el maltrato sufrido. Con ello ponemos un limite, estamos comunicando a nuestra pareja ¡basta ya!

– Si necesitas recursos económicos, sociales o apoyo emocional, contacta con las **Oficinas de Asistencia a las Víctimas de Delito**. Tienen una asesoría que nos facilitará la orientación legal, de ayudas sociales…

– Contacta con **asociaciones dónde puedan ayudarte**. Buscar el apoyo de personas que han pasado o están pasando por tu misma situación. Es clave para fortalecerte y romper con esos mitos que has podido crear en tu cabeza (esto sólo me pasa a mí, no valgo para nada, qué vergüenza…)

– Otra opción para que te orienten en recursos sociales o económicos es hablar con **la trabajadora social** de tu ayuntamiento, junta municipal de distrito o centro de saludo, para que te ayude a buscar un domicilio o una ayuda económica en caso de que sea necesario.

– Resulta muy recomendable acudir a un psicólogo para **trabajar las dificultades asociadas a la violencia recibida**, pasar el duelo y buscar nuevas metas.

Lo más importante en la prevención es que seamos capaces de dar una educación en la **NO VIOLENCIA**, que pasa, sí o sí, por eliminar programas de televisión donde la violencia en forma de gritos, insultos o desprecios al otro son tomados como algo habitual, como algo permisible. Empezar por los niños y adolescentes es tarea de todos, sobre todo a través de lo que llamamos el modelado, es decir, actuar de una forma en casa, en el trabajo, con los amigos… **ausente de violencia** hace que el que nos vea nos copie.

Debemos tener presente que ser minoría no significa no existir. Todo lo que hemos avanzado en la violencia de género puede ser un impulso para ayudar a los hombres que sufren desde el silencio estas situaciones.

No veamos como una imagen normal las bofetadas que da una mujer a un hombre en el cine y en las series de televisión.

NINGUNA VIOLENCIA SE PUEDE JUSTIFICAR