

Violencia psicológica, mentira y manipulación

ayúdanos a ayudarte

ATENCIÓN! Estás siendo o fuiste engañado. Alguna vez seguro escuchaste muchas versiones de un mismo suceso, muchas partes de un mismo relato, inconscientemente fuiste víctima de “lo que no se dice” y la transformación del discurso, alguna vez, quizás, fuiste vos el engañado o vos el engañador.

Alguna vez seguro viste o escuchaste opiniones violentas que atacan otras opiniones, las oprimen y censuran por creer que las propias son las únicas correctas. Lo habrás visto por redes, medios de comunicación, en parejas y ámbitos de todo tipo.

¿Es entonces la mentira una forma de violencia?

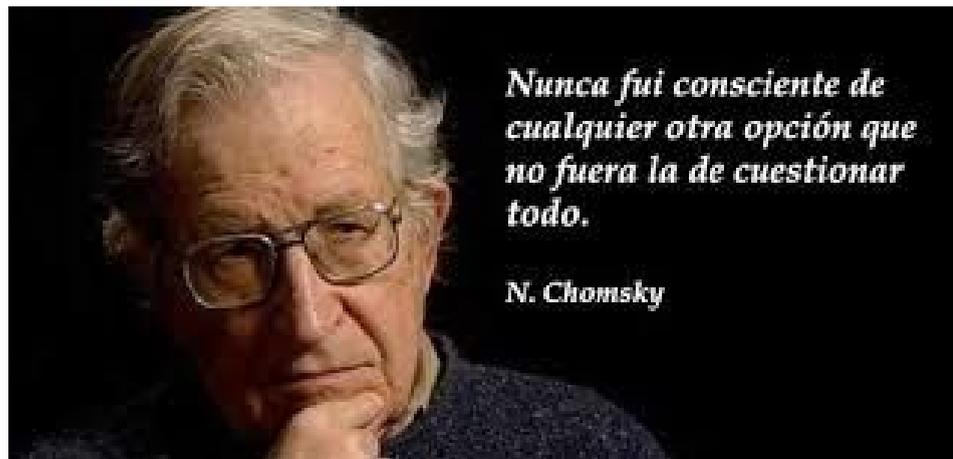
¿Es lo mismo manipular que mentir? ¿Puede no haber intención de hacerlo?

La mentira es violenta porque se está aplicando un dominio por parte del agresor sobre la víctima, este piensa que tiene el poder sobre ella para mentirle guiandola por el camino que quiera hasta conseguir su objetivo. Ahora bien, el hecho de manipulación conlleva varias mentiras simultáneas o una sola mediante la cual se crea una situación por parte del manipulador en donde se toma el control del comportamiento de una persona o grupo.

Muchas veces la violencia pasa desapercibida, por ejemplo se puede ver en casos sobretodo actuales que no se hace notar el grado de violencia que hay en las opiniones o contestaciones sobre tal o cual tema en donde muchas veces se aplica un grado de violencia por más mínima que sea, esto se puede identificar principalmente en las redes sociales donde es habitual postear opiniones políticas, religiosas, sobre problemáticas sociales las cuales tienen fuerte impacto así como sus contestaciones muchas veces sarcásticas, sobradoras, haciendo que “sin intención” se creen situaciones de represión de la libre expresión de ideas. ¿alguna vez te pusiste a pensar el grado de importancia que hay en las palabras, en los comentarios, en las contestaciones?

¿Pensaste la mentira como manipulación? ¿Y la manipulación como violencia psicológica?

Muchas veces nos enfrentamos a casos de violencia psicológica de diferentes tipos y en diferentes ámbitos en donde puede no ser fácil reconocerla y mucho menos pedir ayuda. En este post podrás ver violencia psicológica expresada en diferentes campos, con ejemplos de casos tanto históricamente lejanos como algunos más actuales.



No lo digo yo, lo dicen ellos...

“La violencia psicológica no es una forma de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de agresión psicológica”.

Ana Martos Rubio

Psicóloga

“la violencia contra la mujer ha existido siempre, manifestándose de muy distintas maneras [...] las guerras, la explotación sexual y la mutilación genital también son formas de violencia que afectan a la mitad más débil de la humanidad. la mujer ha estado subyugada [...] cada tres minutos muere una mujer en el mundo a manos de un hombre de su entorno; cada cinco minutos una mujer o una niña son violadas; cada dieciocho segundos una mujer es mal- tratada en el ámbito de su hogar.”

Marta Perela Iarrosa

licenciada en derecho y diplomada en trabajo Social, abogada.

“Maltrato psicológico es un término que se usa, en ocasiones, de manera simultánea a otros términos como maltrato emocional, abuso emocional o abuso psicológico, habiendo sido considerado como "la forma más esquivada y dañina de maltrato en la infancia", representando "el papel central y el factor más destructivo de cualquier forma de maltrato"

M. Gómez de Terreros Guardiola

“De acuerdo con el cuarto estudio nacional de Estados Unidos sobre la incidencia del maltrato y descuido al niño (Fourth National Incidence Study of Child Abuse and Neglect), el 73% de todos los casos de abuso emocional a niños en el periodo 2005-2006 apuntaban a uno de los padres biológicos como perpetradores.”

UNICEF

“La manipulación mediática hace más daño que una bomba atómica porque destruye los cerebros” “La población general no sabe lo que está ocurriendo, y ni siquiera sabe que no lo sabe”

Noam chomsky

Lingüista, filósofo, politólogo y profesor sobre manipulación en medios de comunicación

“Según las estadísticas de la línea 144, 9 de cada 10 llamados están referidos a casos de agresiones psicológicas. Es la primera expresión del maltrato, que suele dejar marcas permanentes en las personas que la sufren.”

Ministerio de salud y desarrollo social

Consecuencias:

- Baja autoestima.
- Interiorización del machismo, dependencia del varón y en general de todas las figuras de autoridad. (En pareja)
- Tienen depresión profunda: falta total de esperanza, se sienten sin fuerzas, respuestas emocionales muy limitadas, altos niveles de autocrítica.
- Tienen miedo, estrés, conmoción psíquica aguda, ansiedad y desorientación.
- Incomunicación y aislamiento provocado por el continuo desamparo social.
- Tienen sentimientos de subordinación, dependencia y sometimiento.
- Sentido de culpabilidad. Ellos mismos se sienten culpables de la situación.
- Están desmotivados y tienen una profunda ausencia de esperanza.
- Incertidumbre, dudas e indecisiones por bloqueo emocional.
- Impotencia/indecisión: Carecen de poder interior para superar los problemas.
- Tienen poco o nulo margen en la toma de decisiones con lo que respecta a la vida.
- Padecen a veces trastornos alimentarios severos como anorexia o bulimia.
- Trastornos del sueño.
- Irritabilidad y reacciones de indignación fuera de contexto.
- Frecuentes trastornos de alcoholismo y de ludopatía.
- Baja interiorización de valores sociales y democráticos.

Reconocer la violencia psicológica suele ser difícil, sobretodo cuando nos referimos a casos en los que estamos involucrados. Cuando la violencia es ejercida hacia uno

muchas veces se minimiza u oculta por diferentes razones, por ejemplo, miedo a la burla, al bullying, a que no le crean a la víctima y perder vínculos si se habla de que el victimario es un familiar, amigo o alguien a quien se le tiene afecto.

Lo más importante y principal en estos casos es el reconocimiento de la violencia ejercida, aceptar para luego actuar y trabajar sobre el caso, pedir ayuda a expertos dependiendo del tipo de violencia ejercida. Por eso a continuación se dará un desarrollo con ejemplos de los diferentes tipos de violencia psicológica. Cabe aclarar que cada uno de ellos afecta de forma mayoritaria a diferentes partes de la sociedad sobretodo teniendo en cuenta la generación y la edad que tienen.

Campos y como se aplica en cada uno:

Violencia de género:

en estos casos existe un vínculo amoroso o sentimental que suele ser la razón por la cual la víctima luego del proceso de reconocimiento en el cual se le aplica la violencia decide no hacerlo conocido o denunciarlo.

Al hablar de una pareja heterosexual (hombre-mujer) se pueden dar los conocidos casos de violencia de género en donde el hombre ejerce comportamientos violentos tanto físicos como psicológicos-emocionales contra la mujer por el mero hecho de serlo.

La cantante de 31 años Rihanna en el año 2009 tuvo una fuerte pelea con su ex pareja Chris Brown en donde él la golpeó violentamente en el rostro seguido de insultos y más golpes. Ese mismo año se lo enjuició y encarceló a Brown, sin embargo en 2013 volvieron a estar juntos.

Este es un caso significativo no solo de violencia física sino también psicológica en donde si bien la cantante se asumió como víctima, años después volvió con él.

En 2014 inició un movimiento en redes sociales con la etiqueta #WhyIStayed, en el que invitaba a las mujeres a compartir las razones que las habían motivado a seguir en una relación abusiva.

“Una mujer contó que su marido amenazó con suicidarse si ella se iba. Otra dijo que su pareja tenía una enfermedad terminal y se sentía culpable de dejarlo solo”.

Beverly Gooden, víctima de violencia de género, aclara que no se trata de justificar la persistencia en una relación malsana, sino de evidenciar lo difícil que es salir de ella.

“Es un asunto de poder; cuando el perpetrador siente que pierde el control incrementa el abuso y por ende el peligro; la mayoría de los homicidios ocurren cuando la víctima deja al victimario.”

Por eso para estos casos es importante tener en cuenta que acá en Argentina existe un teléfono de emergencia para las víctimas de violencia de género, este es el 144. En este link encontrarán más información acerca de la línea.

https://www.buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/mujer/atencion-victimas-de-violencia-de-genero?utm_source=Google&utm_medium=Search&utm_campaign=Violencia-de-Genero&utm_content=



Manipulación:

Es una conducta encubierta para inducir al otro a que piense, sienta o actúe sin darse cuenta, de la forma en que el manipulador quiere que lo haga. No siempre es detectable para quien es víctima de ella.

Puede ser realizada de parte de un manipulador o manipuladores hacia otra persona o hacia una masa de personas.

Uno de los casos significativos fue el de Michael Jackson el cual fue acusado como abusador por Wade Robson y James Safechuck. Ellos lo apodaron “el rey de la manipulación”.

Para entender un poco más las formas mediante las cuales se desarrolla la manipulación veremos las 10 estrategias de manipulación de los medios de comunicación escrita por el famoso lingüista, politólogo, filósofo y profesor Noam Chomsky

1. La estrategia de la distracción. El elemento primordial del control social es la estrategia de la distracción que consiste en desviar la atención del público de los problemas importantes.
2. Crear problemas y después ofrecer soluciones. Se crea un problema, una “situación” prevista para causar cierta reacción en el público, a fin de que éste sea el mandante de las medidas que se desea hacer aceptar.
3. La estrategia de la gradualidad. Para hacer que se acepte una medida inaceptable, basta aplicarla gradualmente, a cuentagotas, por años consecutivos.
4. La estrategia de diferir. Otra manera de hacer aceptar una decisión impopular es la de presentarla como “dolorosa y necesaria”, obteniendo la aceptación pública, en el momento, para una aplicación futura.
5. Dirigirse al público como criaturas de poca edad. La mayoría de la publicidad dirigida al gran público utiliza discurso, argumentos, personajes y entonación particularmente infantiles, muchas veces próximos a la debilidad, como si el espectador fuese una criatura de poca edad o un deficiente mental.
6. Utilizar el aspecto emocional mucho más que la reflexión. Hacer uso del aspecto emocional es una técnica clásica para causar un corto circuito en el análisis racional, y finalmente al sentido crítico de los individuos.
7. Mantener al público en la ignorancia y la mediocridad. Hacer que el público sea incapaz de comprender las tecnologías y los métodos utilizados para su control y su esclavitud.
8. Estimular al público a ser complaciente con la mediocridad. Promover al público a creer que es moda el hecho de ser estúpido, vulgar e inculto.
9. Reforzar la autoculpabilidad. Hacer creer al individuo que es solamente él el culpable por su propia desgracia, por causa de la insuficiencia de su inteligencia, de sus capacidades, o de sus esfuerzos. Así, en lugar de rebelarse contra el sistema económico, el individuo se autodesvalida y se culpa.
10. Conocer a los individuos mejor de lo que ellos mismos se conocen. El sistema ha conseguido conocer mejor al individuo común de lo que él se conoce a sí mismo. Esto significa que, en la mayoría de los casos, el sistema ejerce un control mayor y un gran poder sobre los individuos mayor que el de los individuos sobre sí mismos.

En este aspecto podemos interpretar que la manipulación como violencia psicológica se genera en base al “Cómo” se dicen las cosas y no en “qué” se dice. Es importante reconocer el discurso de cada persona, la forma y el cómo lo dice, también las fuentes y las justificaciones, que le darán o no más credibilidad.

Este campo es bastante complejo ya que es difícil que la víctima salga de esta situación. Es recomendable siempre llegar primero al reconocimiento de lo que está pasando e informarse para que el victimario no pueda ocultar información.

A continuación les dejo una página con un ejemplo significativo a nivel histórico sobre manipulación y 11 formas de evitarla y reconocerla.

<https://lamenteesmaravillosa.com/once-claves-para-evitar-que-te-manipulen/>



Redes sociales:

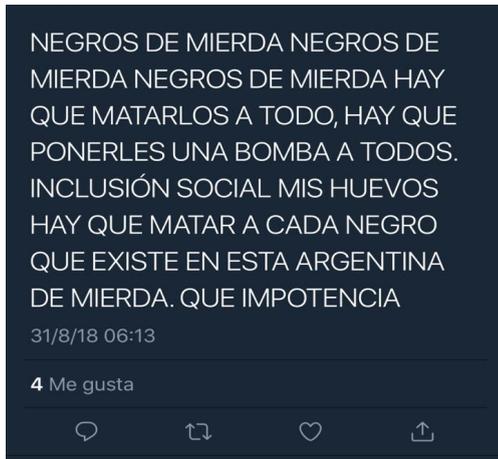
Este es uno de los campos en donde es más difícil reconocer la violencia psicológica ya que es mediante un dispositivo y no con contacto verbal o físico.

En este ambiente de las redes nos encontramos con el término “cyberbullying” conocido como el daño intencional y repetido que inflige un menor o grupo de menores a otro a través del entorno digital.

Según la asociación ANAR, el 26% de los casos de acoso, es a través de las redes sociales y afecta a 1 de cada 10 menores de edad.

Aplicaciones y redes sociales como Whastapp, Tuenti, Facebook o Instagram se han posicionado como plataformas en las que difundir con rapidez los contenidos, burlas e insultos que dan lugar al cyberbullying. De hecho, el 75,3% de estas agresiones se realiza a través de Whatsapp, el servicio de mensajería instantánea más popular, mientras que el 37,6% de los casos es a través de redes sociales, además, las nuevas tecnologías han contribuido a que este acoso se deba también

a la difusión de imágenes y videos comprometedores (20,2%), la difusión de información personal de la víctima (el 11,7%) y al pirateo de una cuenta personal de la víctima.



Ahora bien, como ejemplo de esta violencia psicológica tenemos sobretodo casos de personas anónimas que mediante la red social Twitter, postean diferentes comentarios agresivos y fuera de lugar que (a veces) intencionalmente buscas la incomodidad de la libre expresión de otra persona, generando muchas veces en las víctimas casos de cyberbullying, falta de ganas para seguir usando las redes, problemas al expresarse y en casos extremos enfermedades como depresión

En el siguiente link habrá una página del gobierno nacional en donde se puede obtener más información sobre el cyberbullying y lugares donde se puede denunciar y recurrir por ayuda <https://www.argentina.gob.ar/justiciacerca/acoso-internet>

En conclusión, la manipulación, la mentira y la violencia psicológica son 3 conceptos que están sumamente relacionados. Es importante saber diferenciarlos y tratarlos tanto si ocurren en un caso que nos involucra como en uno que veamos sobre otra persona.

Este post además de conllevar información sobre estos temas, pretende generar conciencia sobre la gravedad de que se apliquen, que así como hay en casos donde son de fácil reconocimiento (pocos lo son) hay otros que son mínimos o imperceptibles y hay que estar atentos a ellos, reconocerlos, involucrarse, actuar y ayudar.

link pag de instagram

<https://www.instagram.com/vestigium41/>

en el lado izquierdo de la página web además de las fotos que irán al lado del texto correspondiente, estarán las publicaciones de la página de instagram además, en el lado izquierdo de arriba irá la foto del flyer que pondré a continuación.



ATENCIÓN

Este sujeto está siendo
engañado

PARA MAS INFORMACIÓN ENTRÁ EN WWW.DATECUENTA.COM.AR