

CUANDO “EL AMOR” LO PERDONA TODO, INCLUSO LA VIOLENCIA

Por: Donají Antonio Marín, reportera; María Luisa López, mentoría / Corriente Alterna. 19/09/2023

Un rayo de sol ilumina el rostro de Ailyn Espinoza y sus 19 años. Detrás de sus lentes luce una mirada inquieta. Ha contado esta historia a sus amigos y familia, pero nunca a una persona desconocida. Hablar sobre la intimidad en un noviazgo no es común, menos si fue un vínculo donde existió **violencia**.

Mueve sus dedos de un lugar a otro por toda la mesa. Alrededor suyo, voces y pasos reproducen un solo murmullo de fondo. Ante la pregunta de si está segura de continuar, asiente y comienza su relato:

“Ha sido un camino largo y duro. Difícil. Después de la **ruptura** hubo un momento en el que no me reconocía. **No sabía qué hacer con mi vida**. Todo giraba en torno a él”.

Cuando el vínculo como pareja terminó, Ailyn sentía que no era la misma que antes de conocer a **Abraham** e iniciar una relación de dos años, aunque fue intermitente. Se sentía perdida.

En esa relación experimentó **violencia psicológica**, misma que le trajo diversas consecuencias como el desarrollo de baja autoestima y distorsión de la realidad, al asumir que ella era la responsable de provocar las agresiones de *Abraham*.

Lo que experimentó Ailyn le sucede a **34.5% de mujeres en México**, de acuerdo con datos de la [Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares \(Endireh\) 2021](#). También documenta que la violencia psicológica es el tipo más

predominante en las relaciones de pareja en el país.

Silvana Ornelas, abogada, **activista** y presidenta de la asociación civil [Amor No Es Violencia](#), detalla en entrevista que la violencia psicológica en el noviazgo se puede identificar en actitudes que empiezan a hacer sentir incómoda a la pareja. Puede ser a través de la llamada “ley del hielo”, de episodios de **celotipia (celos excesivos)**, que te revisen las **redes sociales**, que te cuestionen por tus amistades o actividades

“También a través de cuestiones como el control de la persona al no permitir que se tomen decisiones propias, incluso en la forma de vestir, el corte de cabello o hasta el tipo de maquillaje”, detalla Ornelas.



Feria "Amor es sin violencia: Bésame mucho" en el zócalo capitalino. Foto: Sáshenka Gutiérrez / Cuartoscuro.

En la memoria de Aylin aún no desaparecen escenas de incomodidad y desazón extremo, como aquellas en que usaba el **ghosting**, es decir, cuando él cortaba contacto con ella de forma abrupta y sin ninguna explicación:

“Me ghosteaba de repente. Se iba dos días y regresaba como si nada hubiera pasado. Al principio no me importaba mucho, pero yo no tenía ni idea de que todo el tiempo iba a ser así”.

Su vida cambió de forma radical. Llegó un momento en que, cuando *Abraham* se enojaba con ella y se alejaba, en consecuencia, Ailyn se mostraba irritable con su propia familia y se aislaba de su círculo de amistades. “Siempre influyó cómo estuviera con él en mi actitud hacia mis demás entornos”.

Ornelas explica que, aunque en un principio parezcan pequeños detalles o acciones que hagan sentir incómoda o agredida a una mujer cuando está con su pareja, es importante identificarlo porque abren las puertas a que estas situaciones prevalezcan, continúen y más grave: que aumenten. “Tenemos que identificar que van de la mano, que cuando se comienza a ejercer una, es cuestión de tiempo para que se ejerza otra”.

Todas las veces que terminó la relación con Aylin, *Abraham* regresó con *Sara*, su ex pareja. “Él saltaba de relación en relación. No sabía estar solo. Cuando no estaba conmigo, estaba con ella”.

Ailyn reconoce ahora que entró en un círculo vicioso del que no podía salir. La historia se repetía: estaban juntos un tiempo, él se alejaba por días o semanas, la dejaba plantada, descalificaba sus opiniones, se enojaba si salía con sus amigos, terminaban.

Después, él regresaba con “Sara” y cuando terminaban, buscaba a Ailyn.

Silvana, quien en la colectiva Amor No Es Violencia ha trabajado con **mujeres víctimas de violencia en relaciones sexo afectivas**, recalca que ante la primera

agresión, siempre vendrá otra y escalará de nivel.

“La **autoestima** comienza a debilitarse, porque generalmente la persona cede en todo lo que cree necesario para evitar los conflictos, pero llega el momento en el que cualquier cosa genera una discusión y resulta en el estallido de violencia”.

Tema de política pública, no de puertas hacia adentro

De hecho, destaca Ornelas, la violencia en el noviazgo debería ser un tema de consideración para el diseño de **políticas públicas** de Estado que atiendan esta necesidad, particularmente entre los jóvenes, considerando que en el grave problema de los **feminicidios** en México, en ocasiones los **agresores** son los **novios** o parejas de las **víctimas**.

“Mientras el problema no se ataque de fondo, no va a cambiar. La **seguridad pública** se ha enfocado a un par de temas y hemos dejado de lado que lo que ocurre detrás de la puerta, también se convierte en un problema, particularmente en atención a **jóvenes**.”

“Si no hay una atención integral y correcta por parte del gobierno y del Estado ante estos problemas, van a crecer, continuar y prevalecer. Hacen falta políticas públicas”, enfatiza la abogada.

En los últimos 12 meses analizados en la ENDIREH 2021, 18.8% de mujeres han enfrentado violencia psicológica, sólo una referencia registrada de lo que realmente puede estar sucediendo.

El hecho de que socialmente se ignore o se dé por sentada la violencia en el noviazgo, la normaliza y minimiza las denuncias, subraya Ornelas.

En el [Violentómetro](#), instrumento que clasifica los diferentes tipos de violencia en relaciones de pareja –creado por Martha Alicia Tronco Rosas, investigadora del Instituto Politécnico Nacional (IPN)–, los ejemplos de la violencia psicológica son los

que están en la base.

Pero se advierte que pueden ser un indicativo de que este tipo de agresión puede pasar a lo físico, **sexual** y llegar hasta la cúspide: **el feminicidio**.

En el caso de Ailyn, ella no tuvo miedo de que la violencia escalara a lo físico, ya que su ex pareja nunca intentó pegarle, relata. Pero no minimiza lo que vivió.

“Siento que también fue uno de los factores por los que no reconocía la agresión, él siempre mantenía la calma y estaba sereno. Pero que no te pegue no significa que no esté ejerciendo violencia contigo”.

Según el artículo “Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”, del psicólogo Jesús Joel Aiquipa Tello, —especializado en el análisis de la [violencia hacia la mujer](#) como una violación de sus derechos humanos y como problema de salud pública—, en las relaciones donde predomina la violencia psicológica, también se manifiesta con frecuencia la dependencia emocional.

Este apego explica lo difícil que es para las mujeres soltar ese vínculo, como le ocurrió a Ailyn: “Tenía todo lo que había querido, pero seguía preocupada por lo que iba a pasar con él, estaba dejando que todas las cosas que podían pasar, afectaran otros sectores de mi vida. **Me sentía triste** y preocupada a pesar de tener toda esa **felicidad** que me rodeaba”.

Ella se daba cuenta de que las acciones de su pareja estaban mal, pero su deseo de “estar y seguir con él” era más fuerte que el de salir y quedar fuera de esa violencia.

En sesiones de **terapia**, Ailyn comprendió, gracias al apoyo de su **psicóloga**, que se había dejado sentir tan pequeña, que se olvidaba de sí misma y pasaba por alto la violencia pensando que “era amor”.

“Pensaba que si daba más de mí o era más paciente, la otra persona haría lo mismo. Es **peligroso** pensar que **el amor lo perdona todo**”.

En el momento más crítico de la relación, *Abraham* la acusó de que se estaba convirtiendo en él. La manipulación escaló hasta el punto de la distorsión de la realidad:

“Me dijo: ‘Todo lo que no te gustaba de mí, es lo que eres ahorita’. Que, ahora era yo, la que no tenía responsabilidad afectiva. Que le mentía. Me lo repitió tanto que me lo creí. Me tiene marcada y me afecta todavía”.

Cerrar el ciclo, decir no a la violencia

El momento límite fue cuando Aylin decidió hablar con “Sara”. Supo entonces que él se expresaba de ella a sus espaldas de forma desagradable, al igual que lo hacía de Sara con ella, cuando decidía volver a contactarla.

“Decía que yo estaba loca, que inventaba cosas, que era yo quien lo buscaba, quien le rogaba... Cuando no era así”. Ahí fue cuando vino el “momento de lucidez” en Aylin y tuvo la certeza de que él no iba a cambiar. Y de que ella ya no estaba dispuesta a continuar con la relación.



“Crear una red de apoyo y sujetarse lo más fuerte que se pueda. Volver a encontrar el amor propio”: Ailyn, quien experimentó violencia psicológica. **Foto: Cortesía.**

Generalmente resulta complicado salir de una relación de pareja donde prevalece la violencia, porque se piensa muchas veces que la situación puede cambiar. También está el factor del miedo o del chantaje.

Ornelas comparte que es muy difícil reconocer que se está en una relación de violencia, que la persona con la que compartió momentos agradables o de amor ahora sea una persona que te agrede o lastima.

“Es necesario que las mujeres sepan que nunca serán responsables de la violencia que les ocurra, que sus agresores no se presentan como tal, sino que se ocultan detrás de una máscara y que puede tardar meses en presentar la primera violencia”.



Silvana Ornelas, abogada especializada en derechos de las mujeres y fundadora de Amor no es violencia. Foto: María Luisa López

La abogada añade que cuando termina la relación, el agresor puede seguir ahí, presionando, acosando, agrediendo y eso se relaciona, también, con las cifras alarmantes de feminicidios: al día son asesinadas 10 mujeres en México. En

promedio y según datos oficiales.

Mujeres que fueron asesinadas, en ocasiones, por hombres con los que mantenían o mantuvieron una relación sexo afectiva y que finalmente pudo haber episodios de violencia como antecedente.

Ailyn suspira con fuerza. Cierra los ojos por unos segundos y se repite que ese capítulo ya cerró. Afirmo que está bien y que espera que su historia pueda servir a mujeres que estén pasando por lo mismo: “No quiero estar en un lugar donde no me quieran como yo lo necesito. Eso me mantiene fuerte y firme en la decisión que tomé de finalizar la relación”.

“Si tuviera frente a frente a una joven que pasa por esto, le diría: Antes de tener esa relación, teníamos amigos, familia. Hay que sujetarse lo más fuerte que se pueda a esta **red de apoyo** y volver a encontrar el amor propio, a quererte, a estar bien contigo misma. Es difícil: va a doler y vas a sentir que el mundo se va a acabar. Pero no es así. Todo va a estar bien”.

****Los nombres de “Abraham” y “Sara” fueron cambiados como medida de protección para Aylin.***

Fotografía: corrientealterna

[PULSA AQUÍ PARA LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL](#)

Fecha de creación
2023/09/19