

ENRIQUE ECHEBURUA ODRIOZOLA CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO (UPV)

“Los malos tratos físicos siempre van precedidos de la violencia psicológica”

La línea roja que separa una mala relación de pareja de la violencia psicológica es muy delgada. Así lo cree este psicólogo donostiarra, que impartió una conferencia en Pamplona

SONSOLES ECHAVARREN

Pamplona

Entre los insultos y los gritos puntuales en una discusión y el “tú no vales para nada” o “me dejas en ridículo delante de mis amigos” no hay más que un paso. El que separa la frontera entre una mala relación de pareja y los malos tratos y la violencia psicológica. La relaciones conflictivas pueden terminar en una separación o divorcio. Pero no siempre. Y en los casos en que se perpetúan en el tiempo se tornan en malos tratos psicológicos. Así lo cree el catedrático de Psicología Clínica en la Universidad del País Vasco (UPV) Enrique Echeburua Odriozola, experto en temas de violencia en la pareja, que impartió recientemente una conferencia en el Colegio de Psicología de Navarra. Donostiarra de 64 años, es autor de libros como *Manual de violencia familiar*, *Celos en la pareja*, *¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino?* o *Manual de victimología*, entre otros.

¿Dónde está el límite entre una relación de pareja conflictiva y la violencia psicológica? Hay que diferenciar una relación disfuncional, que no va bien y en la que puede haber conductas inadecuadas (insultos, exabruptos, gritos...) y que en la mayoría de los casos termina en separación o divorcio y se aborda en los juzgados de familia. La violencia psicológica, sin embargo, es un delito. Se trata en los juzgados de lo penal y se castiga con entre seis meses y tres años de prisión. Además, implica unas medidas favorables para la víctima, como una orden de alejamiento del agresor o una discriminación positiva, por ejemplo para acceder a viviendas de protección oficial.

¿Cómo sabe una persona si se halla en una u otra situación?

Si una relación disfuncional se perpetúa en el tiempo porque las partes no se quieren separar (por motivos religiosos, educacionales...) se convierte en una violencia psicológica. La relación de pareja es fundamental en la calidad de vida de una persona y nos genera satisfacción o infelicidad. Si ese proyecto de vida en común empieza a hacer aguas debemos plantearnos



Enrique Echeburua Odriozola, donostiarra de 64 años, la semana pasada en un acto del Colegio Navarro de Psicología, en Pamplona.

ANTONIO OLZA

si hay que separarse (porque los momentos malos son más que los buenos) o asistir a una terapia para intentar salvarla. Si la relación es negativa y no hacemos nada de esto, los problemas van ‘in crescendo’ y se llega a la violencia psicológica.

¿Qué conductas la delatan?

Una humillación continua con frases del tipo “no vales para nada”, “no sabes llevar un hogar” que socavan la autoestima; amenazas continuas (de muerte, de suicidio, de llevarse a los niños al extranjero...), no darle dinero si no trabaja fuera de casa, prohibirle relacionarse con su

familia, sus amigas, las madres del colegio... Tenerla encerrada en casa.

¿La violencia siempre es de un hombre hacia una mujer?

Es la más frecuente. En algunas parejas jóvenes se ha empezado a dar una violencia cruzada. Es decir, no hay víctima ni agresor; sino que los dos se agreden.

¿Y dónde queda la violencia física? Cuando hablamos de malos tratos siempre pensamos en palizas, bofetadas y hematomas.

No toda la violencia psicológica termina en golpes. Pero no hay una violencia física que no venga precedida de violencia psicológica. Es como un calentamiento de motores. Hay parejas con un nivel cultural y educativo alto que no han llegado ni llegarán a la física porque les parece una falta de respeto dar una bofetada pero insultan a su pareja. Y el efecto de la violencia psicológica es tan grave como la física. No te mata pero te aísla y te lleva a la depresión.

¿Qué debe hacer una mujer que se encuentra en esa situación?

Lo ideal sería detectar una relación conflictiva antes de llegar a la violencia. Pero si no ha sido así hay que consultar a los grupos de atención a las víctimas; sacar el problema y no quedarse sola comiéndose su propia salsa. Tampoco hay que lamentarse por no haber actuado antes. Siempre estamos a tiempo de cambiar. Los medios de comunicación han hecho visible un tema que hace unos años se consideraba privado del hogar. Y cada vez se ponen más denuncias por maltrato.

“Los padres no tienen que mirar su whatsapp mientras comen con sus hijos”

Adolescentes que no atienden en clase porque han escondido el móvil sobre las piernas para enviar un *whatsapp* a su compañero de la fila de atrás o jóvenes que ‘suben’ fotos de sus exnovias a Facebook para vengarse. La adicción a las redes sociales es otro de los temas de estudio de Echeburua y ha dado fruto a su libro *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Según un estudio del INE, 6 de cada 10 navarros menores de 15 años tienen móvil y para 9 de cada 10 se ha convertido en algo imprescindible.

¿Los niños deben tener móvil?

No se trata de demonizarlo porque puede tener un uso muy bueno para estar localizado y contactar con los padres. Diferente es que en la Primera Comunión se les rega-

le un *smartphone* conectado a Internet. Entonces, sí que puede hacer uso inadecuado.

¿Cuál es el papel de los padres?

Educarles a manejar este instrumento, como se les enseña a andar en bicicleta. No les dejemos la bici para que vayan por la carretera porque puede atropellarles un coche. Hay que enseñarles un uso adecuado para que sepan qué riesgos tienen. Por ejemplo, no pueden tener el móvil en la habitación por la noche porque tienen que dormir.

¿Y cuáles son estos peligros?

El primero, la adicción a Internet. El menor pierde totalmente el control, se convierte en una necesidad e interfiere en su vida cotidiana. Así, no atiende en clase y está enviando *whatsapp* al compañero de la fila de atrás, con el teléfono que tiene escondido

entre las piernas. Otro peligro importante es el acoso escolar. Muchos jóvenes se esconden en las redes sociales o en los grupos de *whatsapp* porque dan anonimato.

Además de esos riesgos, los padres temen también que sus hijos no estén seguros...

Eso ocurre porque hay una confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público. Yo puedo tener una imagen pública en Internet, con mi foto, mi edad, mi trabajo... Pero los aspectos privados de mi vida los comparto solo con mis amigos. Y los más íntimos con mi pareja o los amigos más cercanos. Las redes se han convertido en un patio de vecinos. Los padres deben predicar con el ejemplo y no estar mirando las conversaciones de sus grupos de *whatsapp* mientras están comiendo con sus hijos.

Este año **coge la mejor ola** en C.D. Amaya



Consigue tu **opción plata** y hazte socio de CD Amaya por **600 euros**

Apúntate por teléfono **948246594** o insíbete a través de nuestra web **www.cdamaya.com** antes del **10 de abril** y consigue una de las **50 opciones plata** que sorteamos para que puedas hacerte socio de Amaya. El sorteo se realizará el 11 de abril de 2016.

Con tu inscripción, participarás cada mes en el sorteo de las opciones de Amaya: oro, plata y bronce. El resultado de cada sorteo se publicará en la web y se avisará a quienes resulten premiados.

Y si te casas este año, ya es tuya una **opción diamante** para que podrás ser socios por **200 euros** cada uno.

- Más de 100.000 m² de instalaciones
- Nueva piscina de olas, piscina olímpica climatizada, parque acuático infantil...
- Fácil aparcamiento en invierno y verano
- Pistas de pádel, moderno gimnasio...
- Amplia variedad de actividades deportivas dirigidas
- Gran oferta de actividad social