

Noviazgos tóxicos: violencia detrás de un mito

Cada vez se puede encontrar más información acerca de los llamados noviazgos “tóxicos” y especialistas alertan de que, a menudo, las personas que están inmersas en este tipo de relaciones amorosas no son capaces de darse cuenta de que están viviendo situaciones de abuso. El amor, o simplemente el mito del amor romántico, ayudan a naturalizar estas actitudes. ¿Cómo identificar un noviazgo tóxico? ¿Cómo prevenirlo? **No a la Violencia** invitó a reflexionar sobre el tema a la socióloga Magela Romero, la periodista Rachel Morales y la comunicadora Kenia Méndez.

Se habla mucho del mito del amor romántico y la carga de violencia simbólica que esconde. ¿Consideras que existen noviazgos tóxicos? ¿Cómo se manifiestan?

Magela Romero: *Existen y pueden verse en el uso que hacen no pocas parejas jóvenes de las nuevas tecnologías como herramientas para el control, en la permanente vigilancia de cómo se usan los espacios, las redes, de qué tipo de amistades tienen, de cómo se controlan las relaciones, por ejemplo, en la coexistencia de ambos integrantes de la pareja en los mismos grupos de WhatsApp; en el modo también en que las parejas controlan sus tiempos, sus espacios de socialización o sus dinámicas. Igual, puede verse en el modo en que muchas veces los novios controlan las maneras en que se visten las muchachas. Y todo esto matizado por lo que supuestamente es una prueba de amor, que se exige en términos de confianza, fidelidad y obediencia en estas relaciones de pareja. También como “prueba de amor” suelen exigirse prácticas que muchas veces no se comparten en términos de intereses por ambas partes de la pareja, pero que, según esos modelos que impone el mito del amor romántico, se ofrecen a cambio de ganar esa estabilidad y amor platónico que se sueña, cuando en realidad se trata de un amor que poco a poco afecta, sobre todo a las mujeres, en términos de bienestar y desarrollo emocional y físico, pero también económico.*

Es importante resaltar que el mito del amor romántico ha estado marcado con el despliegue de la globalización y el acceso a las nuevas tecnologías. La juventud bebe, en mayor medida, de los modelos de amor que les venden las novelas, series, documentales y no tanto de los posibles patrones que puedan aportar madres empoderadas o revistas impresas serias, por ejemplo, y eso es muy peligroso. Aquí también entra el fenómeno de los llamados influencers, muy dados a reproducir patrones tradicionales, no solo de realización individual, sino de relación de pareja: chicas que tienen que aprender a maquillarse para lucir lindas y no a cultivar su intelecto para disfrutar de una pareja inteligente que esté a su altura, por ejemplo.

Rachel Morales: *Sí existen. Desde mi experiencia, los noviazgos tóxicos parten de las inseguridades y, sobre todo, desde el desconocimiento o aprendizajes tergiversados. Desde que somos niñas y niños, por todos los canales nos llegan las señales de que para amar es necesario poseer y, entonces, nos enseñan el juego de roles del dominado y el dominante. Nos dicen que sin celos no hay amor o que necesitamos un hombre para nuestra protección. Se vuelve aceptado que el otro nos diga cómo vestirnos y a dónde ir, porque de esa forma “nos cuida”.*

También está la prohibición a salir solas con las amigas o amigos y las peticiones de dejar de relacionarnos con personas que ya se encontraban en nuestras vidas. Aparecen las revisiones a nuestro celular y a las publicaciones en redes sociales y las molestias por un “me encanta” o por un comentario en nuestros muros. Para mí esas son las muestras más evidentes, comunes, visibilizadas e, incluso, consentidas de una relación totalmente tóxica.

La persona debe ser capaz de reconocer esas actitudes para salir del ciclo de violencia y bajón emocional que, definitivamente, generan. La idea absurda de que para estar completos necesitamos encontrar nuestra media naranja justifica muchos de esos patrones de conducta, por el temor a no ser felices nunca si dejamos ir a la persona que, supuestamente, nos completa. Esta persona, además, a menudo nos hace partícipes de chantajes emocionales, por ejemplo, cuando leemos frases como: no puedo vivir sin ti, si me dejas me muero, sin ti no soy la o el misma/o.

Kenia Méndez: *Existen y en realidad creo que son más frecuentes de lo que podemos notar cotidianamente. Las relaciones de pareja tienen una dosis alta de intimidad y esto es, además, un precepto asumido socialmente. Esta intimidad impide que rasgos fundamentales de la relación de pareja sean*

visibles para alguien que está fuera, aun y cuando esté cerca. Sin embargo, siempre hay frases, excusas, momentos grupales que activan alarmas para quienes nos cuestionamos estos comportamientos. Creo que las principales manifestaciones están asociadas al control de las relaciones sociales de las personas. ¿Cuándo, por qué y con quién salimos?, ¿por qué salir sola/o si tienes pareja? son preguntas frecuentes que dan cuenta de la ausencia de libertades y autonomía en muchas relaciones de pareja. Ahora, las TIC han añadido color a este panorama y cobra cada vez más fuerza el cibercontrol: la revisión de dispositivos móviles y tecnológicos, las contraseñas compartidas, la solicitud de explicaciones sobre publicaciones, seguidores y horas dedicadas al chat. Sin dudas, se trata de un fenómeno que se va complejizando con el contexto y los nuevos códigos que están determinando el desarrollo de las relaciones de pareja actuales.

¿Crees que entre jóvenes y adolescentes en Cuba se manifiestan esos tipos de noviazgos? ¿Cómo y por qué ocurren?

MR: En Cuba también existen, por supuesto, y se manifiestan en parejas de jóvenes que se anclan en modelos tradicionales --matizados o modernizados ahora por el uso de las nuevas tecnologías--, pero en los que se pueden vislumbrar prácticas violentas que conllevan la represión de libertades, sobre todo para las mujeres y muchachas jóvenes. Y esto pasa porque, muchas veces, esas muchachas están pensando en cuentos de hadas en los que siempre se ve una princesa esperando a un príncipe salvador; en los que se va naturalizando que ellas dependen de ese hombre valiente, de ese hombre fuerte que les va a expresar su amor en esas, digamos, manifestaciones muy románticas, como pueden ser el beso, el abrazo, una serenata, una canción; pero también en otras más relacionadas con el control. Igualmente, vamos viendo que con la modernidad también se van manifestando otros espacios de socialización, como las novelas, muy seguidas por la juventud; los espacios humorísticos; revistas destinadas para jóvenes, donde las muchachas se convierten en objeto sexual, en las "delicadas", en las que están pensando solamente en el príncipe que las "salva". Eso también genera modelos de relación en los que ellos son los salvadores, los que tienen "la potestad" de salvar, pero también de controlar, vigilar o de castigar cuando la muchacha, por ejemplo, usa ropas que para ellos no sean las adecuadas o se relaciona con personas que no les gustan.

Aquí, como en otros países, existen jóvenes que viven relaciones tóxicas y esto tiene que ver mucho con el modo en que te relacionas e idealizas esa relación, que aspiran sea perfecta o parecida a lo que tradicionalmente se ha considerado el modelo ideal de noviazgo romántico. En ese romanticismo se encierran prácticas violentas, como el excesivo control, los celos o la naturalización de prácticas muy violentas, que generan malestar. Es importante apuntar que, también en Cuba, estas formas de control, estos amores tóxicos, se han ido transformando con la aparición de las nuevas tecnologías, del uso de redes sociales como Facebook, pero también de espacios como WhatsApp, que se han convertido en nuevos mecanismos para controlar a la pareja.

RM: En la adolescencia es muy difícil no pasar por relaciones de este tipo. Las maneras más comunes del aprendizaje son: nuestros propios errores e imitar lo que vemos, consciente o inconscientemente. En primer lugar, vivimos en una sociedad machista que avala las actitudes controladoras como una forma de amar y, por tanto, ese es el algoritmo que nos traspasa. Además, los medios de comunicación y las industrias culturales son portadores de una elevadísima carga de violencia simbólica que camufla y legitima esas creencias y relaciones de poder, por lo que sin darnos cuenta reproducimos los mismos patrones. En segundo lugar, porque cuando somos adolescentes estamos en proceso de cambios y reconocimientos, nos falta confianza, tenemos complejos y estos elementos son vendas que nos impiden darnos cuenta de que estamos en una relación tóxica y, por demás, equivocada. Lamentablemente, a veces nos volvemos adultos con esas mismas incapacidades, porque nos falta educación emocional que forje las maneras de aprender a querernos y a sentir amor propio, antes del amor por alguien más.

KM: Es notable que una buena parte de nuestras juventudes apostamos por un enfoque de derechos amplísimo, espectro en el que cada cual va encontrando su lugar. Eso es, sin dudas, una buena noticia. Pero este tipo de noviazgos está entre nosotros. Están entre mis amistades, entre mis estudiantes, entre adolescentes con quienes he compartido y aprendido en muchísimos talleres. Tengo un ejemplo muy reciente, que me quitó el sueño durante algunas noches. Estuve coordinando un taller virtual sobre acoso y violencia de género con adolescentes. El grupo era heterogéneo por muchos motivos y los debates

fueron muy profundos, teniendo en cuenta las edades de los y las participantes. Casi al final, una de las adolescentes, de unos 16 años, compartió con el grupo una experiencia de cibercontrol por parte de su novio. Fue interpelada por sus compañeros y compañeras y su respuesta fue: "Yo sé, pero me ama y por eso lo dejo pasar". Ya llevábamos días de reflexión, así que mi aprendizaje de ese momento fue que este tema debe ser una prioridad educativa sistemática. Deconstruirnos no es tarea solo para un taller, ni siquiera para varios.

¿Qué recomendaría para prevenir y evitar este tipo de relaciones?

MR: Creo que uno de los aspectos más importantes tiene que ver con la visibilización de los costos que puede tener este tipo de relaciones para las muchachas jóvenes, pero también para los novios que igualmente funcionan bajo esos modelos. Otro aspecto es la socialización de patrones de relaciones de respeto y equidad, que sean las bases principales que muevan las relaciones de pareja. Igual, se necesita un manejo adecuado de qué es lo que se socializa, cómo se comparten las noticias, qué tipo espacios se generan para el debate de estos temas en la televisión; velar porque no se reproduzcan los patrones que conducen a este tipo de amor romántico que, al final, afecta bastante a quienes lo intentan aplicar, a veces descontextualizadamente y tomando como pretexto esos ideales de romanticismo para imponer voluntades.

Creo que también algo muy importante tiene que ver con la educación, desde donde podemos ofrecer también alternativas que capaciten y entrenen en la consolidación de relaciones más equitativas y democráticas, no solamente de noviazgo, sino también personales, familiares, en las que se respete la dignidad, la integridad y en las que se les abra a las personas la posibilidad de desarrollarse y auto realizarse en las diferentes esferas de la vida. Eso pasa por la sensibilización, por el trabajo que hay que hacer desde los medios de comunicación y diferentes entes de socialización. En ese sentido, sumo la posibilidad de pensar la socialización desde los espacios de consumo de diverso tipo, explicando las ventajas de una relación que, basada en el respeto, promueva la equidad.

RM: Pienso que para prevenir relaciones tóxicas lo primero es tener confianza y estar seguro de uno mismo. Creo que las personas a veces tienen miedo de hablar de amor propio, porque no desean ser llamadas egoístas o lo confunden con narcisismo; sin embargo, esto nada tiene que ver. El amor propio se basa en el conocimiento que una persona tenga de sí misma, de quién es, qué necesita y cuáles son las formas en las que lo conseguirá. Es decir, el amor propio antepone nuestras necesidades a los deseos de los demás, mientras el egoísmo antepone los deseos a las necesidades del otro; por tanto, una buena manera de evitar estar o permanecer en una relación tóxica es identificar las diferencias entre ambas definiciones y entender que la pareja debe ser un compañero y no un jefe.

También considero que una buena ayuda es la educación emocional, que cada día es una asignatura más necesaria, pero aún pendiente. Esto nos permitirá comunicarnos, ser capaces de decir cómo nos sentimos e identificar nuestras emociones; a mayor práctica, más fácil se vuelve.

Y, por último, no dejar de estudiar para distinguir cuáles son esos patrones que nos incluyen en el ciclo de la violencia machista y de la que no se escapa nadie, porque hemos nacido en la sociedad del patriarcado. La deconstrucción de los patrones aprendidos y aprehendidos es una tarea diaria y gigantesca que lleva mucho de poner de nuestra parte.

KM: Mi opinión es que hay que fortalecer estos temas desde procesos educativos formales (sistema de enseñanza general) y no formales (talleres, proyectos, intercambios). Por otra parte, y ya desde una perspectiva personal, creo que el encuadre es fundamental para nuestras relaciones de pareja: poner en claro cómo queremos vivir esas relaciones, qué es lo no negociable y cuáles son los principios de eso que busca ser una felicidad para dos.

El respeto a la autonomía, los tiempos, las relaciones sociales y la capacidad de la otra persona para ser, decidir, hacer.