Superar las relaciones abusivas reconstruyendo recuerdos

escrito por M. Luisa Jaussi | 13 de junio de 2024



Hemos publicado varios artículos sobre el impacto en la salud del discurso de odio, el discurso coercitivo y cómo la reconstrucción de recuerdos puede liberar el deseo esclavizado y mejorar la salud.

El estudio de Puigvert y sus colegas examina todo el proceso de reconstrucción de la memoria autobiográfica a través de un estudio de caso. Años después de que Simoneta (nombre ficticio) tuviera dos ligues despreciativos, leyendo la evidencia científica y conversando al respecto con otras personas, decide no tener más ese tipo de ligues, recuerda los detalles que censuró, lo que le permite liberarse.

Al principio, recordó haber tenido una breve relación con una persona que no conocía y a la que no quería volver a ver nunca más: Orsino. Ese fue uno de los dos ligues que tuvo después de romper con su novio.

Luego continuó leyendo y hablando sobre la evidencia científica respecto a los siguientes temas: consentimiento, los ligues de desprecio y la forma en que estos chicos difunden una imagen negativa de las chicas, que compartir y

reconstruir recuerdos podría aliviar el sufrimiento de la victimización por abuso sexual, la coerción y esclavitud de las niñas por parte de sus compañeros de clase, deterioro de la salud, falta de coherencia y solidaridad.

Esto le hizo recordar cada vez más detalles:

- que en ese ligue no hubo consentimiento, que ella rechazó los tocamientos y que eso podría considerarse violación;
- que Orsino no era tan desconocido, ya que tenían un amigo en común, y que cuando se encontró con ese amigo y otras personas cercanas, cambiaron su actitud hacia ella para peor;
- que la relación fue físicamente muy dolorosa y no le gustó. Además, durante la relación intentó olvidar que la gente podía estar mirándoles, pero eso le causó mucha preocupación en los días siguientes;
- que sus amigas, por ejemplo, Giordana y Simonetta, jugaron un papel importante para que tuviera esas relaciones. Giordana la animó a «ser libre» después de dejar a su novio; le indicó qué tipo de chicos debía elegir y la ayudó a vestirse para tener relaciones de ese tipo. Además, en una experiencia anterior tuvo que explicar a sus amigas que la relación fue un encuentro emocionante y divertido, lo cual no era verdad;
- que después de la relación con Orsino estaba constantemente enferma, con problemas digestivos, nerviosa, se sentía fea y sin motivación para vivir;
- que dejó de tratar bien a los chicos igualitarios que antes le gustaban, pero luego se dio cuenta de que esos chicos eran mejores personas y más atractivos que los que elegía;
- que no se sentía muy atractiva y eso la hacía vulnerable para ser sumisa con cualquiera de esos

chicos, con el único objetivo de ser elegida. Sin embargo, después del ligue, se sentía más fea que nunca. Incluso su ex novio volvió con ella, pero esta vez no la respetaba;
- que no le importaba si la persona con la que ligaba tenía pareja y si esa pareja era maltratada. Empezó a sentir asco por ese tipo de personas y atracción por personas igualitarias.

Después de reconstruir los recuerdos, dejó de tener náuseas, mareos, tristeza y angustia, y empezó a sentirse cada vez más atractiva y segura de sí misma.

Los cambios en los recuerdos, relacionados con cuestionar el discurso coercitivo dominante, permitieron la proyección de un futuro libre de relaciones despectivas y lleno de deseo.

[Este artículo se publicó por primera vez en Kaiera el 7 de junio de 2024]

[Imagen: Freepik]