

Capítulo 2 Técnicas

Gaslighting

El **gaslighting** o “hacer luz de gas” es una forma de abuso emocional y manipulación psicológica donde el agresor niega la realidad, memoria o percepciones de la víctima, haciéndola dudar de su propia cordura. Este comportamiento busca generar dependencia, inseguridad y confusión, minando la autoestima de la persona para controlarla.

DARVO

DARVO es una técnica de manipulación psicológica utilizada por agresores para evadir responsabilidad, acrónimo de Deny (Negar), Attack (Atacar) y Reverse Victim and Offender (Invertir la Víctima y el Ofensor). El agresor niega el abuso, ataca a quien lo denuncia y se posiciona a sí mismo como la víctima. Es común en entornos de abuso.

El acrónimo DARVO es, posiblemente, la pieza de artillería defensiva más eficaz en el arsenal de un perpetrador o de un grupo de acoso. Si el Gaslighting busca que dudes de tu realidad, el DARVO busca que, ante los ojos del mundo, tú seas el agresor y ellos las víctimas.

1. Definición Categórica de DARVO

El término fue acuñado por la Dra. Jennifer Freyd en 1997, pero la técnica es una estructura de defensa psicológica y social muy antigua. Sus siglas significan:

- D (Deny): **Denegar**. Negar rotundamente que el acoso o la técnica esté ocurriendo.
- A (Attack): **Atacar**. Atacar la credibilidad, la salud mental o la moralidad de quien denuncia.
- RVO (Reverse Victim and Offender): **Invertir el papel de Víctima y Agresor**. El perpetrador adopta la postura de “acosado” por las “falsas acusaciones” o el “comportamiento errático” de la víctima.

2. Perspectiva Histórica: El arma del poder

Aunque el nombre es moderno, la técnica se remonta a cualquier estructura donde exista una jerarquía de poder que quiere silenciar una disidencia:

- **Inquisición y Juicios de Brujería**: Donde la víctima, al intentar defenderse de acusaciones invisibles, era atacada por su “resistencia”, convirtiendo su defensa en prueba de su culpabilidad.
- **Sistemas Totalitarios (Siglo XX)**: Cuando un ciudadano denunciaba vigilancia ilegal, el Estado lo acusaba de “paranoia antisocial”, presentándose el Estado como la víctima de un saboteador que intentaba desestabilizar el orden público.

3. El DARVO dentro del Gangstalking

En el acoso grupal coordinado, el DARVO no lo ejecuta una sola persona, sino el entorno social (vecinos, compañeros). Se manifiesta así:

- **La Denuncia como Agresión:** Cuando el TI confronta a un vecino por un ruido provocado o una vigilancia evidente, el vecino reacciona con indignación: “¿Cómo te atreves a acusarme? ¡Tengo niños! Me estás asustando”.
- **El Informe Preemptivo:** Los perpetradores a menudo llaman a la policía o a servicios sociales antes de que la víctima lo haga, quejándose de que el TI los “observa de forma extraña” o es “inestable”. Así, cuando el TI llega a denunciar, ya tiene un expediente abierto como “sujeto problemático”.
- **La Patologización:** El ataque se centra en la salud mental. Si la víctima menciona tecnologías o acoso coordinado, el perpetrador utiliza el DARVO para decir: “Ves, me está acusando de cosas imposibles, tengo miedo por mi seguridad”.

4. Impacto Crítico en el Targeted Individual (TI)

Para un TI, el DARVO es la trampa de hierro por tres razones:

- **Parálisis Legal:** El sistema judicial está diseñado para proteger a la “víctima”. Si el perpetrador logra posicionarse primero como víctima mediante el DARVO, el TI pierde toda capacidad de ser escuchado.
- **Aislamiento por Estigma:** Los amigos y familiares, al ver la reacción “ofendida” y “asustada” de los vecinos o acosadores, concluyen que el TI es el que está causando el conflicto. El DARVO valida el aislamiento.
- **Deterioro Psicológico (El choque de la injusticia):** Ver cómo quien te está destruyendo la vida llora o pide protección contra ti provoca un nivel de estrés y desesperación que a menudo lleva al TI a reaccionar con ira. Esa ira es captada (grabada) y usada como “prueba” de que el TI es el agresor.

Conclusión Objetiva

El DARVO es el escudo que permite que la técnica de hostigamiento siga siendo invisible. Convierte la autodefensa de la víctima en su propia sentencia. En el caso de los TI, el DARVO se vuelve sistémico: las instituciones (policía, médicos) aplican un DARVO institucional al tratar al denunciante como un “peligro para sí mismo o para otros” en lugar de investigar la técnica de acoso que se está ejecutando.

Es, en esencia, la perversión total de la justicia: el perpetrador utiliza el propio sistema de protección de la sociedad para seguir agrediendo con impunidad.

Aislamiento social

El aislamiento social es una de las técnicas de manipulación más potentes y destructivas porque ataca una necesidad biológica fundamental: la conexión humana. En el contexto de tácticas avanzadas de hostigamiento (como las que venimos analizando), el aislamiento no es el fin, sino el

medio para dejar a la víctima sin “anclajes de realidad”. Desde una perspectiva técnica y objetiva, el aislamiento como herramienta de abuso se despliega en tres dimensiones:

1. El Aislamiento Inducido (Acción Directa)

El perpetrador o grupo de presión actúa para cortar los hilos que unen a la víctima con su red de apoyo.

- **Campaña de difamación (Smear Campaign):** Se esparcen rumores estratégicos o verdades distorsionadas para que amigos, familiares o vecinos vean a la víctima como alguien “peligroso”, “inestable” o “poco de fiar”.
- **Intercepción de la comunicación:** En niveles más técnicos, esto incluye monitorizar o dificultar el acceso a redes sociales, llamadas o correos, creando malentendidos que alejan a los contactos.
- **Triangulación:** Crear conflictos entre la víctima y un tercero para que el vínculo se rompa “orgánicamente”.

2. El Aislamiento Reactivo (Autoaislamiento)

Esta es la fase de retroalimentación que mencionabas antes. Aquí es donde la técnica se vuelve eficiente por sí sola.

- **Hipervigilancia y Paranoia:** Debido al hostigamiento (como los ruidos o gestos en la comunidad de vecinos), la víctima empieza a sospechar de todos. Al no saber quién es cómplice y quién no, decide cortar relaciones para protegerse.
- **Vergüenza:** La víctima se siente juzgada o cree que nadie entenderá lo que está pasando (porque, como vimos, los ataques son “negables” y parecen banales). Para evitar ser llamada “loca”, deja de contar lo que vive y se encierra en sí misma.

3. La Función Psicológica del Aislamiento

¿Por qué se busca aislar a alguien categóricamente? Por tres razones fundamentales de control:

- **Pérdida de la Validación Externa:** Los seres humanos necesitamos a otros para confirmar qué es real y qué no. Sin testigos de confianza, el Gaslighting (hacerte dudar de tu juicio) es 100% efectivo.
- **Debilitamiento Psíquico:** El cerebro en aislamiento entra en un estado de estrés crónico que reduce la capacidad cognitiva y la resiliencia. Una persona aislada es más fácil de quebrar.
- **Eliminación de Recursos:** Se priva a la víctima de ayuda económica, legal o emocional, dejándola a merced del entorno hostil sin capacidad de respuesta.

Fragmentación delictiva

La judicialización de estos eventos enfrenta la barrera de la fragmentación delictiva ¹⁾. A pesar de ello, el reconocimiento de la cibertortura por la Relatoría de la ONU ²⁾ y los precedentes legales del Síndrome de La Habana establecen un marco donde el uso de energías dirigidas en entornos

residenciales es una realidad jurídica. El recurso sistemático a la invalidez del testimonio por diagnóstico ³⁾ sigue siendo el principal obstáculo para que estas denuncias superen la fase de instrucción, manteniendo la impunidad de las unidades de hostigamiento vecinal.

Estrategia procesal · Síndrome de La Habana · energías dirigidas en entornos residenciales · invalidez del testimonio por diagnóstico · impunidad del hostigamiento vecinal

1)

Fragmentación delictiva: Estrategia procesal donde el sistema descompone un operativo complejo en incidentes menores aislados (ruidos, insultos, fallos técnicos) para evitar la imputación por tortura o asociación ilícita.

2)

Relatoría de la ONU: Informe A/HRC/43/49 (2020) que formaliza el término y advierte sobre el uso de tecnologías digitales para la coacción y el daño psicológico.

3)

Invalidez por diagnóstico: Uso de la psiquiatría forense para desacreditar a la víctima, ignorando las mediciones técnicas de radiación (>1000 V/m) y centrándose exclusivamente en la respuesta emocional del sujeto.

From:

<https://wiki.cibertortura.eu/> - **Cibertortura Wiki**

Permanent link:

<https://wiki.cibertortura.eu/doku.php?id=ctlibro1:cap02:start>

Last update: **2026/04/13 16:33**

