



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Violencia familiar: Ayuda para el agresor

Lic. Alejandra Palacios Banchero

Cuantas veces te escuchamos decir:



El hombre en la casa es rey. Es el que manda y los demás obedecen. ¡Siempre ha sido así! Con los hijos no hay que dejarse. Hay que aplicar disciplina con mano dura y que aprendan a respetar. Un buen "tate quieto" sirve mas que las palabras. ¡Así me criaron a mí!

La mujer es muy blanda. Siempre mimando a los muchachos. Los consiente todo el tiempo y se mete donde no la llaman. Me obstina porque los defiende cuando los corrijo y les enseño a obedecer. Tienes que aprender a comportarse. Es importante que respeten. ¡Soy su padre!

A la mujer hay que controlarla. No es malo darle "su pare" cuando comienza con la pelea. Cuando se me revela o me lleva la contraria, no lo aguanto. La mujer tiene que obedecer y respetar al marido.

Ella siempre me provoca con sus tonterías. Si uno se deja, hace lo que quiere y empieza a mandarlo a uno. Después la gente dice que estoy "sometido" o se preguntan "¿quien lleva los pantalones!" .

Le gusta hacerse la víctima. Llora, se queja por todo o siempre está de mal humor. El problema es que no busca oficio. No es mucho lo que tiene que hacer... Atenderme, tener la ropa limpia, la comida lista a la hora que llegue a casa y atender a los muchachos... ¡No es mucho lo que se le

pidel!

Soy yo el que trabaja para que no falte lo que se necesita en casa. Ella solo tiene que atenderme, tener la ropa limpia, la comida lista a la hora que llegue a casa y atender a los muchachos... ¡Y todavía se queja!

Si... tiene un trabajito por allí, pero eso es para que se entretenga y no moleste. Pero no es pretexto para que se quiera revelar y no me atienda. Ella sabe que lo "primero es primero"... tiene que cumplir con sus obligaciones: ¡para eso es la mujer!

Yo le doy lo que se necesita y siempre dice que la plata no alcanza, se queja porque le pregunto en qué gastó o qué compró para que faltara real. De vez en cuando le doy para sus cosas cuando se porta bien... Por eso le digo que me tiene que tener contento.

Está loca. Llego a casa tarde o algo tomado y ya está buscando problemas.

Si... es verdad... a veces me paso de tragos... Pero tengo todo el derecho... Para eso trabajo y traigo la plata. Soy hombre y hay que "pasarla bien" de vez en cuando con los amigos... Tengo todo el derecho. Pero ella se queja y no se por qué.



No me acuerdo de lo que pasó el otro día, muchas veces inventa y quiere hacerme creer cosas que no pasaron y... yo no me acuerdo... Ella exagera siempre y quiere hacer creer que yo no la trato bien.

Mira, hace escándalo por nada. No me deja en paz! Después la gente habla cosas y eso a mí no me gusta. Tengo que cuidar mi reputación. La gente me estima, dicen que soy un buen hombre porque quiero y me preocupo por mi familia.

A veces se pone a discutir conmigo por tonterías o quiere hablar, cuando yo no tengo ganas o estoy cansado... y después se queja o anda llorando por allí. ¡Como quiere que me ponga...!
¿Amigas?, ¿Parientes?, no es bueno. Esa gente le da consejos y la ponen a pelear conmigo. Es mejor tenerlos lejos y verlos de vez en cuando... Yo le he prohibido que salga sola por allí. El hombre tiene que cuidar lo suyo. Quien más ...
!Después la sonsacan y como queda uno! ...
A veces la invito a salir. Le he prometido varias cosas cuando me salga un negocito que tengo por allí, pero ya le he dicho que se tiene que portar bien.

Las personas se preocupan por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de ellas, cuando la solución de los problemas está en que cada persona vea y arregle primero lo que le corresponde, que es ella misma.

Soy muy cariñoso con ella, pero ella no se lo que le pasa,...Ella no era así... Antes se le veía feliz, contenta... se arreglaba para mí, se reía de todo... ¡era tan cariñosa...!. Ahora no se... "ya sacó las uñas"... parece otra persona, no se lo que le pasa, que tiene que ya no es la que conocí.
Muchas veces me rechaza, no quiere estar conmigo, busca cualquier pretexto — estoy enferma, me duele la cabeza, tengo que hacer, los muchachos — en fin, pone miles de pretextos y yo no me aguanto. Tiene que cumplir con su obligación, para eso es mi mujer... ¡Que no se queje si busco otra por allí! Uno tiene necesidades y bueno... Hay que buscar en la calle lo que no se encuentra en casa. ¡Uno es hombre...!
Todo el día ando tenso, fastidiado. No me puedo relajar. Problemas aquí, problemas allá. Ando cansado, tenso, no puedo dormir bien, tengo pesadillas, estoy nervioso. Me ponen de malhumor.
No puedo estar tranquilo, no me dejan en paz, si no es una cosa es la otra. ... Está loca, no se lo que tiene. Yo creo que se deja influenciar por alguien que le da malos consejos. ¡Ahora ya sacó las uñas y lo único que hace es pelear. Después que no se queje si le doy Ella es la que me provoca!
Es verdad que a veces me "sale el demonio". Ella debe de comprenderme... Pero no importa... después se me pasa, me disculpa y todo queda

arreglado... en paz y tranquilo... No hay rencor...
A mí el enojo se me pasa pronto... Me da lástima...
le hago su cariñito y todo olvidado... ¡Ella debe
agradecer que yo sea así...!

¿Enemigo en casa?



Este argumento resume la conducta del agresor: posesivo, celoso, controlador, que actúa como si tuviera todo el derecho para someter, degradar y humillar a su familia y en especial, a su pareja. Muchos piensan que la pareja es un objeto de su propiedad. Cuando ésta no hace lo que ellos quieren se “rebelan” o los contradicen, se sienten humillados y reaccionan con gritos, ofensas, insultos, golpes.

El maltrato, las agresiones, las transforman en una simple “pelea” cuando se les pregunta qué sucedió.

Los insultos y gritos, son para ellos “problemas de pareja”. Interrumpirla, callarla, ridiculizarla, desmerecerla o hacer comentarios hirientes, son “bromas” que les causa gracia y para ello buscan de aliados a los hijos o los “amigos”.

Tampoco son conscientes del daño que hacen. Simplemente “han puesto en su sitio” a la pareja, siempre por debajo de ellos, “recordándoles” con golpes y maltrato que el es “el que manda”.

Son expertos manipuladores, suelen recurrir a la mentira, minimizan los efectos de su conducta, la justifican y no se reconocen como personas violentas.

Ciertas conductas de maltrato se tornan cotidianas y son consideradas como algo “natural” dentro de la relación de pareja.

Sus sentimientos de inferioridad y su baja autoestima hacen que cualquier "desaire" o "reclamo" o frustración, se convierta en una ofensa a su persona. Un sentimiento de humillación que quieren evitar a toda costa. Para ello, hacen lo contrario, se sobrevaloran en el hogar y buscan en el maltrato a la pareja, el poder que se les niega en la calle. Por eso las retienen y no quieren perderlas. Las necesitan para desahogarse y la excusa perfecta se la dan cuando a ella "se le ocurre" llevarle la contraria, quejarse o protestar por el maltrato.

La familia debe ser fuente de soporte, compañía, seguridad y protección para ti y para los tuyos.



En la familia se da y se recibe el apoyo emocional y el amor tan necesario para un desarrollo saludable y provechoso. Sin embargo, cuando el abuso, la manipulación, el maltrato y la violencia se instaura como sistema de relación, la familia se ve seriamente lesionada y se convierte en una familia disfuncional. La comunicación es inadecuada, los mensajes son negativos, desvalorizadores, tergiversados, agresivos. Hay sentimientos de soledad, culpa, temor, resentimiento, resignación, poca motivación, frustración, infelicidad, entre la pareja y los hijos de cualquier edad. Muchos no saben que este problema es muy común y está muy arraigado en nuestra sociedad, por la educación, la costumbre y la tradición. Muchos desconocen que esta conducta es una conducta aprendida y que el agresor no conoce otras formas de relacionarse, pues sus complejos, sus problemas y los modelos aprendidos no le

han permitido interactuar con su familia en forma pacífica, honesta, armónica, respetuosa. Muchos desconocen que las consecuencias de la violencia familiar son traumáticas y causan trastornos graves y gravísimos en las personas que la padecen.

¿A qué llamamos violencia familiar?



Se denomina violencia familiar al conjunto de conductas, acciones u omisiones habituales, ejercidas contra la pareja u otro miembro de la familia, con el propósito explícito o no de mantener el control de la relación. Dichas conductas adoptan formas físicas, psicológicas y/o sexuales, y/o atentan contra las propiedades o individuos relacionados con la pareja u otro integrante de la familia o involucran aislamiento social progresivo, castigo, intimidación y/o restricción económica. En la violencia familiar, la agresión constituye el estilo de la relación en la pareja y a partir de ella se construyen patrones específicos de comunicación, negociación y resolución de problemas. Siendo la agresión una manifestación de los conflictos que surgen al interior de la familia.



Se distinguen tres tipos de violencia:
Violencia física. Toda aquella conducta que directa o indirectamente esté dirigida a ocasionar un daño o sufrimiento físico sobre la persona, tales como heridas, hematomas, contusiones, excoriaciones, dislocaciones, quemaduras, pellizcos, pérdida de dientes, empujones o cualquier otro maltrato que afecte la integridad física de las personas, así como toda conducta destinada a producir daño a los bienes que integran el patrimonio de la víctima.

Al inicio de la relación todo es "color de rosa"... Los defectos se minimizan y son vistos como pasajeros por ambos

Violencia sexual. Toda conducta que amenace o vulnere el derecho de la persona a decidir voluntariamente su sexualidad, comprendida en esta no sólo el acto sexual sino toda forma de contacto o acceso sexual o no genital..

Violencia psicológica. Se presenta en forma de intimidación, amenazas, insultos, control, aislamiento y devaluación de la persona. Ciertas conductas de maltrato que constituyen violencia psicológica, se tornan cotidianas y son consideradas como algo "natural" y parte de la relación de pareja. La víctima no se da cuenta hasta que el abuso, la manipulación y el maltrato se han instaurado crónicamente en la relación. Por lo general la toma de conciencia y la búsqueda de ayuda llegan cuando la autoestima ya se encuentra disminuida y gravemente lesionada.



No es común observar comportamientos violentos, al comienzo de la relación.

Durante este período, por lo general los comportamientos son positivos, todo es "color de rosa", la pareja se percibe perfecta, con la sensación de haber encontrado a su "media naranja". Las imperfecciones o defectos son minimizados, justificados y vistos como pasajeros, por ambos.

La violencia por lo general se inicia luego de ciertos eventos importantes que provocan cambios en la dinámica familiar, como son: el inicio de la convivencia, durante el primer embarazo, el nacimiento del primer hijo, la infidelidad, entre otros.

Una vez que se inicia el comportamiento violento este es cíclico y repetitivo. Pasa por tres fases:

1. Acumulación de tensión, En esta fase agresor acumula tensión. Se muestra nervioso, irritable y no reconoce su enfado.



Manifiesta hostilidad, provocaciones y verbalizaciones ofensivas y agresivas. Comienza con sutiles menosprecios, ira contenida, fría indiferencia, sarcasmos, largos silencios. Pueden aparecer algunos episodios de comportamiento agresivo dirigido más hacia objetos que hacia su pareja (da portazos, arroja objetos, rompe cosas).

2. Explosión violenta Sigue una descarga incontrolada de las tensiones acumuladas (golpes, insultos, frases hirientes, abuso sexual, entre otras).

Luego de la descarga desaparece la tensión y el estrés en el agresor.



Si hay algún tipo de intervención —policía, fiscalía, familiares, amigos— aparenta calma y tranquilidad. Tiende a minimizar y culpar a la pareja diciendo que lo provocó, o que ella es la culpable de la situación. En esta fase los incidentes se tornan periódicos y las lesiones son cada día más graves. Cesa cuando el agresor descarga su tensión o repara en la magnitud del daño causado.

3. Arrepentimiento y reconciliación o “luna de miel”. Entra luego a una fase en la que el agresor muestra signos de arrepentimiento, se muestra amable, cercano y en ocasiones pide perdón o promete no ejercer más violencia, trata inclusive de reparar el daño. Da señales de amor y consideración y todo es felicidad.



A esta falsa ilusión —“luna de miel”— sigue un nuevo ciclo de tensiones, desde el momento que considera que está perdiendo el control sobre su pareja. Este ciclo se vuelve a repetir una y otra vez.

La violencia familiar ocurre en personas que pertenecen cualquier nivel educacional, económico o social, o de cualquier grupo cultural o religioso, de diferente adscripción política, nación, país. Se manifiesta además tanto en hombres como en mujeres, aunque es mucho más frecuente en hombres por el estilo de relación patriarcal y machista que todavía prevalece en muchas

familias.



También lo podemos observar en hijos a padres y hacia personas mayores y entre otros familiares. En todos los casos, el patrón de la amenaza de ejercer violencia y su ejercicio dentro de la familia, son conductas aprendidas en su entorno y reforzadas por la violencia en los medios y en la sociedad y por la estructura tradicional de dominación en la familia.

Así me criaron a mí , dice la gente.



Nos conducimos y relacionamos de acuerdo a los modelos aprendidos desde nuestra niñez. Junto a estos modelos, existen ciertos mitos, creencias,

prejuicios sobre las relaciones interfamiliares que están muy arraigados en la población y nos hacen creer que la familia debe funcionar de acuerdo a ciertos patrones o esquemas que han ido pasando de generación en generación y que han sido consideradas como algo común y "normal" en las relaciones interfamiliares.

Muchas de las conductas aprendidas, al igual que ciertas creencias y mitos, atentan contra el desarrollo autónomo y saludable de las personas y por ello constituyen violencia familiar.

"Así me criaron a mí", "el hombre es de la calle y la mujer de la casa", "los trapos sucios se lavan en casa" constituyen ejemplos que la gente utiliza para definir ciertos roles y conductas dentro de las relaciones familiares.

Los mitos, creencias, prejuicios, ideas irracionales son fantasmas que nos confunden, nos esclavizan, nos limitan, no permiten desarrollarnos y detiene nuestro progreso, además permite que los comportamientos manipuladores y violentos se perpetúen.

Lesiones, enfermedades físicas y psicológicas causadas por el maltrato ejercido contra la mujer y los hijos, aún predominan sobre casos de violencia callejera, asaltos, homicidios y accidentes de tránsito.

De allí la preocupación e interés mundial por romper el silencio y combatir estas ideas y creencias que han sido transmitidas de generación en generación y han sido reforzadas en el pasado por la religión, la cultura, la educación y los medios de comunicación; así como los sistemas socio-políticos, pues hasta fechas recientes la mujer para la Ley y la sociedad, era considerada ciudadana de segunda clase, dándole un poder absoluto y sin límites al marido.

Mitos y prejuicios nos confunden y limitan

1. Ella es la que lo provoca. Por algo le habrán pegado.

Realidades: Los comportamientos violentos surgen con motivo y sin motivo. No hay provocación que justifique la violencia. El agresor tiende a negar, justificar o minimizar su conducta y culpar a la víctima o a otros.



2. Son masoquistas. Les gusta que las maltraten.
Realidad: A nadie le gusta que lo maltraten o lo golpeen. En la mayoría de los casos la víctima no encuentra salida para su situación. Ha perdido el control de su vida y está tan traumatizada que se paraliza y no reacciona. El agresor le ha "lavado el cerebro" y la convence de que ella lo "provocó". La ha sugestionado para que crea que es ella la culpable.

3. El maltrato psicológico no es tan peligroso como el físico.

Realidad: Los actos violentos se inician con actos de hostilidad, provocaciones y verbalizaciones ofensivas y/o degradantes que se hacen habituales y progresivas hasta la descarga incontrolada de una agresión física o sexual. El maltrato psicológico causa un estrés de grandes proporciones, similares a los que soportan víctimas de secuestro o en situación de rehén y tiene consecuencias graves, gravísimas, reversibles y no reversibles, en las personas que lo padecen.



4. "Los trapitos se lavan en casa" y "lo que ocurre en casa ajena a nadie le interesa".

Realidad: El fenómeno de la violencia es un problema de todos: familia, amigos, vecinos, comunidad, gobierno. La violencia es una conducta aprendida y el silencio y la no intervención agravan el problema, lo perpetúan pues se repite en otras generaciones o en otras relaciones de pareja; se desplaza, pues la víctima también arremete contra los hijos y estos contra hermanos menores, personas mayores, mascotas; y se expande, pues se repite en la escuela, en el trabajo, en el vecindario.

5. Si el hombre trabaja, trae dinero a la casa, y es bueno con los hijos, la mujer no debe exigir más.

Realidad: Esto constituye maltrato y no tiene justificación. Las relaciones de pareja deben caracterizarse por la igualdad, respeto mutuo y compartir deberes y responsabilidades, además de enfrentar los conflictos de manera constructiva buscando el beneficio de todos los integrantes de la familia. Nadie tiene derecho a imponer su voluntad o sus decisiones.

6. Si la esposa aguanta las reacciones violentas del marido, con el tiempo la relación mejorará.

Realidad: La conducta violenta es progresiva y cíclica. Si la víctima no habla de su problema y busca ayuda es probable que la violencia y el maltrato empeoren y nunca mejore.

7. La mujer debe aceptar tener relaciones sexuales con su pareja así ella no quiera. La violación no es un delito cuando se trata de la

esposa. "La esposa tiene que cumplir con sus obligaciones"

Realidad: La mujer tiene derecho a decir que no cuando no quiera tener relaciones sexuales con el marido. Toda conducta que amenace o vulnere el derecho de la esposa a decidir voluntariamente su sexualidad es considerado un delito.

Por costumbre, tradición y educación, en sociedades como la nuestra, la violencia es generalmente ejercida por el hombre

8. El agresor es una persona que padece algún tipo de enfermedad mental.

Realidad: El agresor no es un enfermo. Es una persona con baja autoestima que se descontrola fácilmente y da paso a la ira. Generalmente no tiene la intención de hacer daño, pero quiere someter y controlar la relación familiar. Sin embargo es responsable de sus actos y ante la Ley está cometiendo una falta o un delito.

Los mitos, creencias, prejuicios e ideas irracionales, son fantasmas que nos confunden, nos esclavizan, nos limitan, no nos permiten desarrollarnos y detienen nuestro progreso.

PERMÍTEME AYUDARTE...



A que comprendas que es mejor hablar que siempre callar; que no es bueno guardarse todos esos sentimientos, esas emociones que tienes por dentro y no los puedes sacar. Hay tantos conflictos, tanta hostilidad dentro de ti ... Se que cada cabeza es un mundo y que nadie sabe la vida de nadie. Pero es probable que en tu vida hayas experimentado el dolor de la humillación, de la frustración, del rechazo o la invalidez que da la permisividad y la sobreprotección. El que no reconozcas tus problemas el que no soluciones tus

conflictos, no quiere decir que tengas que hacer mas miserable tu vida y la vida de los demás. Te sientes solo, frustrado, miserable. Estas tan preocupado por mantener una imagen que no refleja lo que tu realmente eres, que no te das cuenta que con este esfuerzo, en lugar de lograr seguridad, respeto, logras mayor tensión y malestar. No eres feliz y no haces feliz a los que más quieres — tu pareja y tus hijos —. Solo consigues de ellos, desconcierto, temor, rencor, odio. La culpa, la soledad, el desamor, agrava tu amargura, aumenta esa tensión que no te abandona y te impulsa a reaccionar con mayor violencia.

Mientras mas flexible sea una persona y esté preparada y dispuesta al cambio, más calidad de vida y nivel de salud genera en él y en los otros.

Pero permíteme ayudarte, a que entiendas, a que comprendas el terrible sufrimiento y dolor que dejas a tu paso y conozcas las graves, gravísimas consecuencias que causa tu forma de ser. Te invito a que reflexiones y que enfrentes tu realidad, a que empieces a conocerte, a que logres la salud y el bienestar que tanto buscas y necesitas y que hasta hoy no haz podido encontrar. Paso a paso, poco a poco, haciendo tu mejor esfuerzo, podrás sacar hacia afuera todos tus miedos, tus frustraciones, tus angustias para que empieces a ser TU, tal como tu eres, sin afeites, sin posiciones, sin disculpas ni engaños. Piensa, reflexiona... vale la pena cambiar e iniciar una nueva vida con tu familia. Son los únicos que te pueden dar apoyo, protección, compañía y lo más importante, el afecto, el respeto y el amor que todos necesitamos para superarnos, para ser personas saludables, eficientes y exitosas. Abre esas ventanas y deja ese nuevo aire entrar libremente dentro de ti. Tu puedes cambiar. Se que es difícil, que requiere de tiempo y mucho esfuerzo, pero....
¡ Vale la pena cambiar!!!

Salvo excepciones, la persona maltratadora y violenta no es un enfermo.



Su motivación por lo general, no es la de hacer daño. Su intención es la de controlar, someter por la fuerza y obligar a la pareja y a los hijos a hacer lo que no harían por su propia voluntad; ejerciendo así, control sobre la relación.

Esto no excluye la posibilidad de que haya algo en la estructura de su personalidad que desvíe su conducta de aquello que se considera comportamiento normal..

Poseen un determinado sistema de creencias y actitudes hostiles aprendidas que los hace conducirse de acuerdo a patrones o modelos aprendidos que refuerza con su mismo comportamiento.

El maltratador es responsable de sus actos, por lo tanto, ante la sociedad y la Ley está cometiendo delito.

Presenta déficit en las siguientes áreas de personalidad: pobre conocimiento de sí mismo, pobre control de impulsos, poca tolerancia a las frustraciones, carencias emocionales, autoestima y auto-conceptos disminuidos e insuficiencia de habilidades sociales y de solución de problemas. Son personas, inseguras, emocionalmente inestables, ambivalentes, que compensan sus sentimientos de minusvalía e inseguridad con comportamientos violentos y manipuladores. Por lo general no se responsabiliza de sus acciones y tiende a negar, justificar y culpar a otros por su conducta. El problema se agrava con el abuso de alcohol o drogas en un alto porcentaje de los casos.



Este déficit en la personalidad, sin embargo, no lo priva del contacto con la realidad. No es un enfermo y por lo tanto, es responsable de sus actos y ante la sociedad y la Ley está cometiendo una falta o un delito.

No te controlas, no te relajas,
no escuchas, no piensas.
Explotas sin motivo ni razón.



Todos nos acaloramos ante situaciones de frustración, confrontación, discusión... Pero tu por lo general no controlas tu enfado; le das paso a la ira y reaccionas abusando, maltratando. No haz aprendido a manejar tus impulsos y a utilizar conductas pacíficas, de diálogo, consideración y respeto por el otro. Tienes dificultad para relajarte y tiendes siempre a acumular tensión para luego descontrolado, explotar en forma violenta cuando te sientes presionado, necesitas atención o "respeto", cuando las cosas no se hacen o no sale según tus deseos y necesidades o cuando sientes que has sido ofendido o irrespetado. Las frustraciones, los conflictos, los problemas, el que hagan o dejen de hacer tu voluntad o tus deseos, el afán por presentar una imagen que te haga sentir valorado, te crea tensión que acumulas y acumulas hasta que explotas. Eres como un globo que se infla, se infla, hasta que revienta.

Te alteras sin motivo o razón, no escuchas explicaciones ni razones y respondes con insultos, y golpes. . Tienes tanta rabia, tanta hostilidad dentro de ti... Pero no la reconoces, no la manejas, no la controlas.

Es que no logras expresar tus sentimientos...



No te conoces a ti mismo. Tu autoestima está disminuida. La imagen negativa y desvalorizada que tienes sobre tu persona coexiste con tus actitudes sobrevaloradas, amenazantes, omnipotentes, que refuerzas y confirmas y se confirman con cada uno de tus actos de violentos. Desconoces tus miedos, tus frustraciones, tus complejos.

Haces creer a los otros lo que tu quisieras ser. Haces alarde de cualidades que no tienes o tienes sólo en potencia y eres vulnerable porque no tienes la firme convicción de que son reales, de ahí la lucha que te sumerge en una preocupación y ocupación constante por mantener tu falsa imagen. Lucha que te hace vivir en tensión o caer en depresiones o mostrar conductas violentas y manipuladoras, ya que sólo estás pendiente de cumplir un rol que haga que los demás te valoren ... Pero fracasas ... por ello siempre estas tenso, de malhumor, y desmereces a los otros..

El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos.
C. Rigters,

Con los efectos del alcohol o las drogas empeora

tu situación y es probable que en ese estado te sobrevalores, distorsiones los hechos y los eventos y respondas con violencia para demostrar tu aparente poder y superioridad.

Es el desconocimiento de tu mundo interno, las carencias afectivas, la experiencia vivida, los prejuicios y los modelos aprendidos, los causantes de tu inseguridad, de tu baja autoestima, de tu descontrol, tu conducta abusiva, manipuladora, violenta. Por eso también celas y exiges exclusividad.

No te responsabilizas por tus actos y los niegas, justificas o culpas a otros. Son mecanismos que utilizas como defensa para preservar tu integridad.

Tomas una posición que te da una seguridad ilusoria. Te mientes a ti mismo y pretendes mentirle a los demás.

A menudo te sientes fracasado, solo y miserable.

No soportas los desafíos porque te sientes en desventaja. Muestras gran dificultad para colocarte en el lugar de la otra persona. Eres ambivalentes —das muestras de cariño pero a la menor contrariedad, reaccionas con golpes e insultos. Eres también un experto manipulador emocional, nunca reconoces tus errores y haces cualquier cosa para que otros asuman lo que tu provocaste, lo que es tu responsabilidad.

La violencia, el maltrato, la manipulación es una fachada que esconde sus profundas necesidades de afecto.



El comportamiento controlador y agresivo se explicaría como un trastorno de personalidad denominado "dependencia emocional", que se originaría en carencias afectivas tempranas y

el mantenimiento de vínculos con personas no satisfactorias, atemorizantes o sobreprotectoras o muy permisivas.

Es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja.

Son personas que no soportan la soledad y tiene que estar con una pareja para sentirse bien, pues la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que lo une a la otra persona. Sus características son similares a la dependencia alcohólica y a la drogadicción.

El maltrato y la violencia, forma atípica de este trastorno, constituyen una fachada que esconde profundas necesidades de afecto. Son individuos que por un lado atacan, controlan y humillan a su pareja y por el otro quieren a la pareja siempre consigo y en exclusividad.

La ruptura de la relación puede provocar dos tipos de reacción:

1. Aquel cuya necesidad de afecto supera a sus tendencias hostiles, tiende a suplicar, prometer, reconoce su mal comportamiento y acepta su culpa. Pero, si no logra reanudar la relación, su reacción, tiende a desarrollar una profunda depresión que lo lleva posteriormente a engancharse en una relación con las mismas características..

El modo como nos trata el mundo es el reflejo de como nos tratamos a nosotros mismos.

2. Aquel cuyas tendencias hostiles superan a las necesidades de afecto, al no lograr reanudar la relación, lo dominan sentimientos de odio y venganza que pueden desencadenar hechos violentos y hasta trágicos, que podrían hacer peligrar su vida, la vida de la pareja y de otros.

Tu conducta trae consecuencias...



Víctima es aquella persona que ha sufrido un perjuicio (lesión física o mental, sufrimiento emocional, pérdida o daño material, o un menoscabo importante en sus derechos), como consecuencia de una acción u omisión que constituya un delito con arreglo a la legislación nacional o del derecho internacional " (Organización de las Naciones Unidas,1986).

La violencia familiar tiene consecuencias legales, sociales, familiares y de la salud.

Consecuencias legales porque viola los derechos fundamentales de las personas y constituye una falta o delito sancionado por la Ley.

Sociales porque es una conducta que pasa de generación en generación y se desplaza a otros ámbitos de relación.

Familiares porque las personas que la padecen pierden su autonomía, su libertad, baja su autoestima y se encuentra sola, desprotegida, sometida a humillaciones, abuso y maltrato.

Los hijos también sufren consecuencias, pues interfiere en un desarrollo normal y saludable.

La comunicación entre los miembros de la familia tiende a ser atacante, desvalorizadora, daña la autoestima y crea inseguridad e incapacidad.

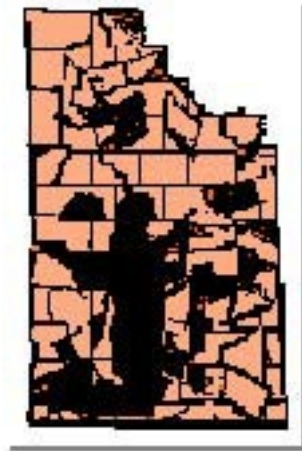
En la salud porque tiene consecuencias graves y gravísimas, reversibles o no, en la salud física y mental de la víctima..

Las reacciones que presenta son las esperadas en personas en esta situación.

Los síntomas que puede presentar son:

En el Área de los Afectos: depresión, irritabilidad, ansiedad, temor, estado de ánimo lábil, inapropiado, disforia (sentimientos de mal humor, agresividad verbal o física sin estímulo que lo desencadene dirigida especialmente a hijos,

sensación de no tener sentimientos, de sentir que nada la conmueve o afecta.



En el Área Fisiológica: perturbaciones en el sueño (duerme mucho o tiene insomnio), enuresis, anorexia, bulimia, taquicardia, disfunción menstrual, disfunción eréctil en los hombres, disfunción sexual, frigidez, impotencia, debilidad, fatiga, somatizaciones (enfermedades cardiacas, asma, úlcera, erupciones en la piel, etc.)

En el Área Cognoscitiva: disfunciones en la memoria, amnesia, confabulación, defectos de la atención, alteraciones de la conciencia.

En el Área Perceptiva: alucinaciones, distorsión de la imagen corporal, otros.

En el Área Motora: temblor, tics.

La víctima siente que el mundo se le desmorona y no puede hacer nada por remediarlo.

La víctima puede sufrir trastornos graves, gravísimos, reversibles o no, como consecuencia de la violencia y el maltrato habitual.

Estos trastornos pueden ser:

Somatizaciones (quejas físicas sin lesión aparente),

Trastorno de Ansiedad Generalizada,

Cuadros Ansioso-depresivos Inespecíficos

(Angustia, quejas constantes de sentirse

"nervioso", Tensión muscular, temblores,

incapacidad para relajarse. Hiperactividad,

mareos, palpitaciones, vértigos y molestias

epigástricas, sequedad en la boca),

Abuso de alcohol o sustancias en el domicilio o a

solas,

Trastorno de Estrés Post-Traumático, (episodios en los que se revive la situación traumática en forma de imágenes intrusas en la conciencia o sueños reiterados en que se revive esta situación. Estallidos dramáticos de miedo, pánico o agresividad. Síntomas de ansiedad y depresión. Ideaciones suicidas, desapego emocional, falta de capacidad de respuesta al medio ambiente. El cuadro se agrava si la víctima consume sustancias psicotrópicas o alcohol);

Trastorno Persistente de la Personalidad tras Experiencia Catastrófica (desconfianza permanente, aislamiento social, sentimientos de vacío o desesperanza, sentimiento permanente de estar constantemente amenazado, de "no poder mas" y de "estar al límite". Vivencia de extrañeza de sí mismo).

Es masoquista, dice la gente...



En la dinámica de la violencia, a la víctima le es muy difícil romper la relación, permanece con su pareja, probablemente porque cree que las alternativas que tienen son peores a su situación --dificultades económicas, la responsabilidad de los hijos, el estigma social, temor a la soledad-. Llega a convencerse que puede soportar la situación, que es ella misma la que provoca la violencia, se culpa y se censura o piensa que algún día el agresor cambiará su conducta y podrá vivir en armonía y felicidad con su pareja. Al ver que no hay manera de evitar la violencia, se paraliza, se inmoviliza. Por eso existe la creencia desde afuera, que la víctima no hace nada por remediar su situación y que le gusta que la maltraten. Son "masoquistas" dice el común de la

gente.

Su pareja le ha repetido tantas veces que no sirve para nada y que ella lo provoca, que termina creyéndolo. Llega un momento en que se identifica con el agresor al instaurarse un vínculo afectivo entre ambos, junto con la sensación de "estar en el mismo barco" y que por lo tanto, cualquier intrusión los puede dañar a ambos. Es entonces, cuando la víctima tiende a proteger al agresor y a explicar su conducta agresiva como proveniente de factores externos –el desempleo, problemas económicos, problemas con los hijos- o de ella misma. (Síndrome de Estocolmo-doméstico).

¡No basta decir te quiero!



Los padres transmiten a los hijos costumbres, tradiciones, valores y modelos de relación y de conducta. Son los primeros agentes socializadores del niño, en especial cuando se trata de transmitir el modelo de padre o madre, que queda grabado a lo largo de toda su vida. .

En la violencia familiar, los niños no solo están recibiendo maltrato por parte del padre agresor, la víctima también ejerce violencia contra ellos, pues al no lograr afrontar la situación con su pareja, sin darse cuenta, desplaza la violencia recibida hacia sus hijos.

El estilo de comunicación que suelen utilizar

estos padres se caracteriza por ser controladora, atacante, condenatoria, dogmática, manipuladora, vejatoria o sobreprotectora o indiferente y descuidada. Muchas veces busca cambiar una conducta en los hijos, pero notoriamente hiere la autoestima, genera desmotivación, crea confusión y no permite que los niños se sientan aceptados, reconocidos y valiosos.

Las consecuencias las observamos en sus futuras relaciones de pareja cuando adultos y en las reacciones y conductas que muestran dentro y fuera del hogar, pues los conflictos y problemas que ven en casa los desplazan al mismo hogar, a la escuela al vecindario, con conductas similares a las que ustedes les están mostrando.

Los hijos aprenden de las conductas que los padres o sustitutos les muestran. Dependiendo con quien se identifiquen, ellos también desempeñarán el rol del agresor o de la víctima.

Los hijos, al recibir maltrato tanto del padre como de la madre, se identifican con sus progenitores y muestran en respuesta, conductas perturbadoras, agresivas, apáticas, de retraimiento, ansiedad o timidez, con claras muestras de una autoestima baja, inseguridad, descontrol y dificultades para relacionarse con los demás.

Puede también desplazar su agresividad y arremeter contra sus hermanos menores, niños más pequeños o ancianos o hacia mascotas u objetos o desplazar estos modelos de comportamiento a la escuela y el vecindario.. Es así como observamos a niños agresivos, niños incontrolables, niños tímidos, niños retraídos, niños que no aprenden, niños con problemas de salud, niños con todo tipo de problemas físicos y psicológicos, pues la violencia familiar afecta su desenvolvimiento y desarrollo físico y mental..

Hay mucho dolor, angustia e infelicidad dentro de tu familia

El abuso, la violencia, la manipulación, el maltrato, la indiferencia y hasta la sobreprotección enferman y no hay quien lo soporte sin sufrir, sin sentirse infeliz.



Reconoce que eres tú el que causa tanto malestar. Tu afán de controlar, manipular, irrespetar y después negar, minimizar, justificar tu conducta hace de tu hogar un infierno y nadie lo puede soportar.

Es hora de que "toques fondo" y reconozcas que muchas veces explotas y no te puedes controlar, que siempre estas tenso y nervioso y que tratas a tu familia con descortesía y hostilidad. Desplazas en tu familia tus complejos, tu frustración, tu minusvalía que no puedes afrontar y superar. Cuando una familia no funciona, hay desunión y difícilmente se puede superar la adversidad, el conflicto, las frustraciones. Sus relaciones se caracterizan por ser conflictivas, atacantes, impositivas. Predomina la mentira, la desconfianza, el egoísmo, el maltrato y el mal humor. No se olvida ni se perdonan las afrentas o los malos entendidos. No se conocen ni se aceptan unos a los otros, ni a sí mismos como personas. No tienen fe en el futuro. Suelen tener una visión negativa del mundo y una calidad de vida deficiente, sin importar el nivel social, económico o cultural.

Cuando una familia funciona, hay unión, amor, confianza, compañerismo, sentido del humor. Afrontan juntos la adversidad y aprenden de la experiencia. Aceptan en libertad, a los otros y a sí mismos con sus defectos y cualidades

Tienen la capacidad de olvidar y perdonar. Ven al mundo con optimismo.

Tienen una mejor calidad de vida, sin importar su condición. Ven su futuro con optimismo, fe y esperanza.

Convivir no es suficiente para formar familia. Es en una relación estable, honesta, libre, en la que se respeta la autonomía y los derechos del otro y los propios, donde se forma familia para dar y

recibir protección, compañía, seguridad y el afecto y apoyo emocional que todos necesitamos para un desarrollo saludable.

De esta manera, la familia podrá identificarse con sentido de orgullo y pertenencia por sus raíces, sus valores, sus costumbres y sus tradiciones.

La solución no está en los otros, está en ti

Se que tienes problemas, que tu vida no es como la que soñaste. Aprendiste a comportarte así y desconoces o sientes temor de conducirte de otra manera. Piensas que perderás valía, respeto y sentirás mayor humillación. Ponte en el lugar de tu pareja, de tus hijos. Estas causando tanta frustración, tanto desconsiento, tanto dolor, angustia e infelicidad.

El abuso, la violencia, el maltrato, enferma y no hay quien lo soporte sin sufrir, sin sentirse infeliz.



Es hora de que “toques fondo” y reconozcas que muchas veces explotas y no te puedes controlar, que siempre estas tenso y nervioso y que tratas a tu pareja con descortesía y hostilidad.

Se responsable de tus actos. Reconoce que eres tú, sin justificación, el que causa los conflictos. Tu irresponsabilidad, tu afán de controlar, manipular, irrespetar, negar, minimizar, justificar tu conducta hace de tu hogar un infierno y nadie lo puede soportar.

Lo importante no es buscar el control de la relación. Nadie te está provocando. No hay justificación ni pretextos para lo que haces o dejas.

de hacer. Solo tú eres el culpable.

Tu baja autoestima, tu falta de control sobre tus emociones y tu dificultad para enfrentar las frustraciones y los conflictos hacen que manipules, que reacciones con hostilidad, con indiferencia, con violencia.

Pero solo tú puedes hacer que las cosas cambien. Tu no estas enfermo, pero hay algo en tu persona que debes cambiar. Con ayuda profesional puedes lograr enfrentar la realidad, sacar afuera toda esa amargura, que está dentro de ti. Podrás, con ayuda, combatir esos prejuicios e ideas irracionales que te perturban y desarrollar esas áreas de personalidad que podrían convertirte en una persona más saludable, más efectiva, más feliz.

“No escucha,
no responde,
no respeta...
No le importa lo que yo sienta,
lo que yo piense, lo que yo diga,
lo que yo quiera”, dice la víctima.

Puedes aprender a relajarte, a controlar tu hostilidad, tu ira. Puedes levantar tu autoestima, desarrollar habilidades de comunicación, de resolución de conflictos y lo más importante, demostrar que tu familia si te importa.

Recuerda...

El pependenciero, el prepotente, el soberbio, el que maltrata sometiendo, controlando, simulando, mintiendo, crea resentimientos, odio y rechazo. Los afectos mueren y queda la frustración, la soledad. Al final no tienes hogar, no tienes familia, vives solo, sin amor, sin amparo, sin protección, sin compañía.

La solución no está en los otros, está en ti, depende de ti y de lo que hagas para superarte y desarrollarte como una persona sana y feliz..

El amor se construye con respeto, humildad, dignidad, honestidad, tolerancia, comprensión, diálogo y consideración



Lo único que necesitas es voluntad y acción...

¡Manos a la obra!

No tienes que probar ni demostrar nada a nadie...

A lo largo de nuestra vida atravesamos por etapas que significan conflicto, renuncia, frustración, dolor, duelo, pero también significan proyectos, esperanza, ilusión, lucha y adaptación.

De cada uno de nosotros va a depender el énfasis en el dolor, la miseria, la privación, el conflicto, la venganza, el desinterés, la violencia, la pasividad y la frustración, o dedicar las energías físicas y psíquicas, espirituales, morales y toda la entereza de la que somos capaces para reconstruirnos y buscar con optimismo y fe, oportunidades dentro de esa adversidad y el conflicto propio y ajeno; es decir, desarrollarnos como personas sanas y provechosas para nosotros, nuestra familia y para la sociedad en que vivimos.



1. Analiza la situación.
2. Considera las consecuencias.
3. Piensa antes de actuar
4. Busca primero en ti, la causa de tus tensiones, de tu malhumor.
5. No discutas o pelees delante de otras personas. Los asuntos se deben de discutir en privado, lejos de espectadores y curiosos.
6. No necesitas exhibirte ante los demás como el más fuerte, el que domina y manda, el más poderoso
7. No trates de imponer tu voluntad, tus deseos. Ponte en el lugar de la otra persona.
8. Razona. Pregúntate a ti mismo si realmente te provocaron o eres tu el que provoca la crisis.
9. Trata de encontrar una explicación neutral o positiva sobre lo que esa persona hizo para provocarte.
10. Habla, dialóga, sin exaltarte, sin insultar, sin desmerecer, sin agredir.
11. Escucha sin interrumpir, espera que la otra persona exponga sus motivos. Escucha no solo con los oídos, observa el tono de voz, los gestos, las actitudes, los sentimientos y emociones.
11. Que tu meta sea desafiar el conflicto o el problema y no a la persona.
12. Trata de ponerte en el lugar de la otra persona.

Cada persona es responsable de sí misma y no necesita cambiar o controlar a los demás para sentirse bien, pues para sentirnos bien solo necesitamos controlarnos y cambiarnos a nosotros mismos.

10. Aprende a reconocer qué te altera y qué tan furioso te hace sentir.
11. Aprende a pensar en los beneficios que puedes obtener controlando tu cólera y las consecuencias que te traen perder el control.
13. No desahogues en tu familia, tus frustraciones, tus temores, tus complejos .
14. Antes que todo, permanece sereno y piensa.
15. Solo tu tienes el poder de controlar tu propio comportamiento. No permitas que la ira te controle a ti..
16. Recuerda, el pendenciero, el soberbio, el

prepotente agranda el conflicto y crea odios y resentimientos en la mayoría de las veces, irreconciliables.

No tienes que vivir con la culpa, la tristeza y la frustración que acompaña al que arremete contra alguien y más si ese alguien es tu pareja, tus hijos...

Si reconoces que algunas veces no te puedes controlar, que tratas de dominar, manipular y mostrar un comportamiento abusivo y violento: El primer paso es admitir honestamente, que te preocupa abusar, maltratar y agredir a otras personas y en especial a tu familia. Si así lo haces con conciencia y corazón, habrás recorrido la mitad del camino para lograr el cambio que tanto necesitas.



Habla, comunica tus pensamientos, tus sentimientos con alguna persona de confianza sobre tu problema, esto te permitirá desahogarte y analizar mejor las situaciones y tus reacciones. Ir a un especialista que pueda ayudarte a controlar tus impulsos, a superar tus carencias emocionales, a desarrollar habilidades de comunicación, sociales y de solución de

problemas. Podrás combatir las creencias e ideas irracionales, las actitudes hostiles aprendidas y el abuso de alcohol o drogas

La violencia es una conducta aprendida y solo tu con voluntad y esfuerzo la puedes corregir.

Utiliza tu cabeza no tu fuerza o tu poder. No trates de imponer tu voluntad, tus deseos o tus caprichos.

Conócete y ayúdate a ti mismo. Descubre cuales son tus necesidades. Analiza tus sentimientos, tus emociones. Conoce tus habilidades, tus defectos y limitaciones. Los papeles que vives. Observa cómo actúas e investiga el por qué.

La persona que conoce todos estos componentes, logrará una personalidad fuerte, sana y unificada. Si una de estas partes está en déficit, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

Levanta tu autoestima. Se honesto contigo mismo y muéstrate tal como tu eres. Haz una lista de tus atributos y tus defectos. No asumas papeles ni actitudes o posiciones.

Quiérete y acéptate a ti mismo con tus cualidades, tus virtudes, tus defectos, tus déficit. El que no se quiere ni se respeta a sí mismo, no quiere a los demás.



Haz un inventario de los problemas y las cosas que te causan tensión y estrés. Escríbelas y uno a uno, analízalos y busca alternativas para su solución.

Analiza tus pensamientos, tus ideas, tus emociones y tu comportamiento. Vive de realidades y no de mitos, creencias o ideas irracionales.

Aprende a hablar sobre tus sentimientos. Si tienes miedo o no encuentras las palabras correctas para describir lo que sientes, busca a una persona de confianza para que te ayude a que te desahogues poco a poco y puedas hablar sobre tus emociones, tus pensamientos, tus sentimientos más profundos.



Se fuerte, mantén la calma y la serenidad ante cualquier situación. Esto te permitirá analizar mejor las situaciones y buscar soluciones más acertadas y más convenientes para ti y para las personas que te rodean

Exprésate en forma calmada. Expresa tus críticas, tu disconformidad, tu cólera o frustraciones sin perder el control o peleando o agrediendo. Pregúntate a ti mismo si tus respuestas son seguras, correctas y razonables.

Aprende a escuchar a los otros. Escucha cuidadosamente y responde sin alterarte cuando alguien te responde en forma negativa. Pregúntate a ti mismo si tu realmente puedes "ver" el punto de vista de la otra persona.

Aprende a negociar. Trabaja tus problemas con alguien, buscando alternativas de soluciones y compromisos.

No abuses del alcohol. El alcohol, las drogas te alejan de la realidad, te confunden, exageran el conflicto, te agrandan el problema, te aíslan, te enferma y pueden hacerte reaccionar con violencia ante cualquier situación que tergiversas o imaginas como una provocación.

RELÁJATE
CONTRÓLATE
ESCUCHA
PIENSA
NEGOCIA
LUEGO ACTÚA

Afronta la realidad de tu situación y la de tu familia. Aprende a compartir, a respetar la opinión de los demás, a aceptar la autonomía tuya y la de los otros.

Aprende a tomar decisiones junto con tu pareja y los otros miembros de la familia. Respeta las negativas, busca motivos y fundamentos fundamento. Negocia y recuerda que tu no siempre tienes la razón.

Intenta practicar algunos ejercicios de relajación, meditación y/o imaginería. Esto te ayudará a relajarte y a sentirte más tranquilo.

Haz ejercicios físicos. Practica algún deporte. Camina, corre, baila. Cualquier ejercicio físico que hagas con regularidad te ayudará a relajarte.



Busca algún pasatiempo. Realiza alguna actividad que te guste. Aprende algo nuevo.

Intenta arreglar cosas en casa o construye algo Intenta alguna actividad en la que toda la familia participe. Canten, bailen, jueguen juntos. Todos tenemos un niño por dentro, y es bueno jugar, reír, sacar al niño de vez en cuando.

Ríe, aprende a reír, la riza es un remedio infalible.

Ríe de tus problemas, de las cosas que te pasan. Te dará una mejor visión de la vida y te ayudará a ser feliz..

Preocúpate por tu salud física y mental.

Claves para el éxito personal

Observa tus emociones y el por qué las experimentas.

Une tus sentimientos a lo que piensas, haces y dices.

Ten conciencia del efecto de tus emociones sobre tu desempeño y capacidades

Ordena tu vida, conoce tus valores y metas, guíate por ellas.

Evalúa con sinceridad tus fortalezas y tus

debilidades y limitaciones.

Se siempre reflexivo y aprende de la experiencia con buen humor.

Se abierto a la crítica sincera, al cambio y al aprendizaje.

Exprésate con seguridad y sinceridad.

Muestra una actitud decidida frente a los problemas. Ante los conflictos, negocia.

Ámate a ti mismo, a lo que eres y a lo que haces.

EN TODA FAMILIA EXISTEN DESACUERDOS, DISCUSIONES, DIFERENTES PUNTOS DE VISTA...

¿Cómo manejar estos desacuerdos?

Ante una discusión o desacuerdo, haz un esfuerzo y mantén la calma. Cuenta hasta diez y trata de analizar fríamente el problema, la situación.



Escucha a tu pareja, no la interrumpas, deja que termine de hablar. Si tú reaccionas sin analizar el problema, al creer ganar, estas perdiendo porque creas sentimientos y emociones negativos. Esto hace que el problema se complique y se agrande. Cuida tus gestos, tu comportamiento y tu actitud.

Deja de lado las emociones y analiza fríamente la situación.

Controla tus pensamientos orientando tu atención hacia el problema, más que a tu actitud, tu posición, tu querer controlar y someter sin razón.

No tomes los ataques o comportamientos que te muestra tu pareja como algo personal.

No respondas demostrando impaciencia, desconsideración o ira. No te descontroles.

Desconecta el enlace emoción—acción.



No respondas ataque por ataque. Replantea la situación. Responde con tus propias palabras lo que te han querido decir, sacando lo negativo del lenguaje y dejando solo lo positivo. Es decir, interpreta lo que se quiere decir, libre de calificativos palabras amenazantes o atacantes.

Por ejemplo:

"¿Lo que quieres decir es que los muchachos deben irse a la cama temprano? Otras formas que puedes utilizar para responder replanteando el mensaje que te da tu pareja: son las siguientes "Corrígeme si me equivoco...", "Parece ser que lo que tu deseas es...", "Quiero estar seguro de haber entendido, lo que tú quieres...o necesitas..."

En lo posible, muéstrele de acuerdo con su posición. Si desea que la escuchen, escúchala.

Reconócele su posición, su punto de vista.

Después fórmale preguntas que la hagan reflexionar sobre las posibles consecuencias de su actitud o su posición. Ejemplo: "¿Cómo crees tu que afectaría a nuestros hijos si peleamos por algo sin importancia?"

No critiques, no señales, no acuses. No busques culpables, siempre busca soluciones.



Formula preguntas que puedan aclarar la situación y descubrir las intenciones de tu pareja. Estas deben ser precisas, claras, sencillas, expresadas en un tono de voz adecuado, considerado y respetuoso.

Nunca generalices, siempre especifica, momentos, situaciones, hechos, comportamientos, acciones.

Elimina de tu lenguaje las palabras y frases "siempre..., nunca..., todo el tiempo, si...pero."

Cuando corresponda, discúlpate. Una disculpa a tiempo puede hacer milagro

Pon la "carga de la ignorancia" sobre tus propios hombros. Ejemplo: "Disculpa María, creo que no te entendí bien, ¿podría explicarme por qué dices que no te comprendo? Dame algún ejemplo."

Intenta que tu pareja se ponga en tu lugar y tu también ponte en su lugar. Las actitudes y comportamientos esconden muchas veces las verdaderas intenciones. Toda actitud tiene dos caras.



Encuentra los puntos en que ambos estén de acuerdo sobre el problema que están discutiendo y negocia la solución. Cede en lo que puedas ceder, mientras no lesiones tus intereses, necesidades y derechos o sepas que las opciones que tu pareja te da no solucionan el problema o pueden agrandararlo.

Ten siempre a mano algunas alternativas reales de solución y actúa en base a tus posibilidades. Al hablar, discutir o responder, utiliza siempre el mensaje del YO. Nunca utilices el mensaje del TU.

El Mensaje del YO

El mensaje de TU es culpar. Colocamos la culpa en la persona y no le damos oportunidad de defenderse o de aclarar la situación. El tono de voz y el lenguaje corporal refuerza el mensaje del TU, haciéndolo más acusador. Aquellos que escuchan el mensaje del TU están menos dispuestos a hacer lo que se les pide y tampoco están dispuestos a trabajar juntos en las solución del problema.



El mensaje del YO se utiliza cuando estamos molestos con alguien y queremos que esa persona lo sepa de una manera no ofensiva ni amenazante.

Deliberadamente da a quien escucha, más información sobre datos que, de otro modo, sólo podrían obtenerse por inferencia o adivinación.

Permite expresar cómo nos afectan las acciones de otras personas.

Permite evitar malos entendidos, frenando las agresiones.

Permite que expresemos nuestras inquietudes y necesidades por determinados hechos.

Al utilizar el lenguaje del YO se habla de la siguiente manera:

“Siento que... (Establece el sentimiento), cuando tu... (Establece la razón), porque... (Establece la consecuencia)

Ejemplo utilizando el mensaje del TU: “Tu eres una mentirosa”.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Entrenamiento mental](#)

[Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social](#)

[Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas](#)

[Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición](#)

[La Ley de la Atracción](#)

[Cómo lograr tus Objetivos](#)

[Curso de Desarrollo del Talento](#)

[Curso de autoayuda](#)

[Basta de miedo a volar!](#)

[Dejar de ser víctima](#)

[Crea Abundancia en Tu Vida](#)

[Ayuda a tus hijos a aprender](#)

[Curso de Lectura del rostro y gestual](#)

[Taller de Risoterapia](#)

[Desarrollo de la Inteligencia](#)

[Ecología Global](#)

[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)

[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)

[Curso Psicología transpersonal](#)

[Curso de para Dejar de fumar](#)

[Curso de Visualización Creativa](#)

[Curso de Expresión de emociones](#)

[¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía](#)

[Curso de Superación Personal](#)

No siempre son los hechos los que crean el conflicto sino el significado que le damos. Es decir, de cómo percibimos y sentimos los acontecimientos.

Ejemplo utilizando el mensaje del YO: "Me siento confundido cuando te escucho lo que me estás diciendo porque he escuchado dos relatos diferentes y no se cual es el correcto". Si empleas con frecuencia el mensaje del YO, estarás dialogando. Tu pareja, tus hijos también aprenderán a utilizarlo y habrá armonía. Una buena comunicación evita malos entendidos, emociones negativas, no entran los problemas y hacen más fácil su solución. .

Referencias

Carozo, Julio Cesar... Clínicas Especializadas sobre Violencia Familiar. Universidad Alas Peruanas. Lima-Perú.

Carozo y col. Curso sobre Violencia Familiar. Universidad Alas Peruanas. Lima-Perú.

Castello, Jorge... Dependencia Emocional y Violencia Doméstica. Valencia

Castellano M y col... Violencia contra la mujer. El perfil del agresor: criterios de valoración del riesgo. Barcelona 2004.

Dyregrov, A... La Recuperación Familiar del Terror, Pesar y Trauma.. Artículo de Internet.

Echeburúa, E... Violencia Familiar. Perfil del Hombre Violento. Programa Puestaldía en Psicología Clínica y de la Salud.

Gordillo R y Ruiz-Caro, Licelly... Conciliación en Asuntos de Familia. CPSP. Lima.

"Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos, sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos."

(A. Maslow, 1979).

*Autor: Alejandra Palacios Banchemero
Psicóloga Clínica y Comunitaria
Conciliadora Extrajudicial especialista en Familia
alepsicon@yahoo.com