

# SOS Détresse

## La violencia en las relaciones

Es normal que en toda relación de pareja se presenten problemas y crisis. En esas fases difíciles nos vemos confrontados con las potencialidades y los límites de nuestra relación, lo que constituye un brusco despertar que nos incita a buscar nuevas vías para volver a una vida en común satisfactoria.

Por desgracia ocurre, con más frecuencia de la que nos imaginamos, que en los períodos de crisis no solo hay disputas y conflictos, sino también agresiones físicas. La violencia tiende a entrar a una relación de manera progresiva. Al principio suelen producirse, sobre todo, humillaciones expresadas verbalmente o mediante comportamientos degradantes. Si tales humillaciones no encuentran resistencia, sino que se soportan y aceptan, la violencia aumenta. Con gran frecuencia, tanto el agresor como la víctima sufrieron en su infancia abusos o envilecimiento, de un modo u otro, pero considerándolo «normal», y eso hace que después los implicados tengan dificultades en reconocer los límites y defenderse.

La violencia siempre **expresa la desorientación e impotencia del agresor**, a quien le falta la capacidad de procesar sus sentimientos y abordar los conflictos de otra manera. Las personas que recurren a los atropellos en las relaciones íntimas no son capaces de manejar adecuadamente sus sentires y pierden el control de sí mismos en situaciones de fuerte tensión emocional. En estos casos, muchas veces, el consumo de alcohol o de otras drogas viene a reforzar negativamente esta disposición. **Pero todo lo anterior no exime de ninguna manera al agresor de la responsabilidad por sus actos.**

**La violencia en una relación puede tomar formas muy diversas:** malos tratos y golpes (violencia física), insultos, amenazas, chantajes y desdén (violencia verbal y psíquica), violación o imposición de prácticas sexuales (violencia sexual), privación de dinero o control excesivo (violencia económica). También el maltrato infantil, la destrucción de objetos o la crueldad hacia los animales son formas de violencia en la pareja. En resumen, por «violencia» entendemos cualquier comportamiento encaminado a controlar o someter al cónyuge por la fuerza.

### ¿Soy víctima de la violencia en mi relación de pareja?

Muchas personas afectadas por la violencia ya hasta desconfían de su percepción. Han perdido la capacidad de discernir qué es normal y tolerable en una confrontación de pareja y cuándo se ha cruzado la frontera prohibida. Por diversas (y quizá

comprensibles) razones justifican el comportamiento violento del cónyuge, ante sí mismos y ante los demás, banalizando o incluso ocultando sus agresiones. A veces conservan la esperanza de que el cónyuge cambie. Por eso queremos aquí dejar claras las características de una relación sin violencia y las de otra en la que sí se recurre a ella.

### **El comportamiento normal en una relación sin violencia se caracteriza por:**

- intercambio leal de opiniones
- igualdad de derechos
- respeto
- distribución de las tareas
- franqueza y responsabilidad
- confianza y apoyo
- educación consciente de los hijos
- ausencia de amenazas

### **En cambio, las conductas observables en una relación con violencia suelen ser:**

- coacción y amenazas
- intimidación e insultos
- acoso moral
- aislamiento
- desmentidos y acusaciones
- manipulación de los hijos
- prevalencia de los derechos del hombre

Si en la relación predominan estos últimos aspectos, es que ya ha ido tomando cuerpo una dinámica de violencia de la que a ambos les resultará muy difícil salir. No estamos hablando de una situación aislada en que una persona pierde el control de sus emociones y después vuelve a asumir su responsabilidad: pedirá perdón y se comprometerá a reaccionar ante situaciones difíciles sin recurrir a la violencia. A lo que nos referimos es al conjunto de comportamientos, palabras y gestos recurrentes en una pareja y que hacen daño al otro, lo oprimen, lo humillan y lo someten a sufrimiento físico o psíquico. En ese momento, las consecuencias corporales o anímicas para la víctima pueden ser ya devastadoras.

### **Características y evolución de las víctimas de la violencia en la pareja**

- Las víctimas de la violencia tienden a desconectarse de sus propias percepciones y sentimientos como el miedo, la impotencia, la ira, la venganza, la culpa o la vergüenza; los reprimen y se encuentran agotadas o como paralizadas.
- Ven menoscabada su propia valía, pierden la confianza en sí mismas y no se respetan.
- Suelen aislarse de los demás.
- No consiguen aclararse interiormente y tomar decisiones.
- Oscilan entre la repulsión y acusación del compañero violento y el afecto por él. Por eso, muchas veces las agresiones reales se banalizan, excusan, olvidan o reprimen. Y

este titubeo les impide a menudo tomar la decisión de pedir ayuda.

- Se sienten con frecuencia culpables de las agresiones del cónyuge o creen que se merecen el maltrato que reciben. Esto es siempre falso: la víctima no es jamás responsable de la agresión. La responsabilidad recae siempre en el agresor, desde todo punto de vista.

**En caso de violencia en la pareja, la primera pregunta es siempre: ¿Qué puede hacer la víctima para protegerse al máximo?**

La violencia en las relaciones íntimas tiene siempre consecuencias profundamente negativas para la salud física y psíquica, el bienestar y la manera de pensar y de sentir de la persona afectada. En la familia, además, hay que tener en cuenta que la violencia contra el padre o contra la madre es al mismo tiempo violencia moral contra los hijos, cuya necesidad fundamental de seguridad y confianza queda insatisfecha: sufren mucho y viven permanentemente con miedo. Ser testigo de la violencia entre los padres es tan traumatizante como ser la víctima directa y les perjudica de forma grave en su desarrollo. **Protegerse a sí mismo significa también, siempre, proteger a los hijos.**

Si es usted víctima de violencia física, tiene que defenderse. No físicamente, sino con la palabra. Tiene que decirle a su pareja, clara e inequívocamente, que no acepta ese comportamiento de ninguna manera. Si esto no surte ningún efecto o si se siente abiertamente amenazado, es imperioso que busque ayuda profesional. La mujer puede pedir asesoramiento en el centro de atención a las mujeres de su ciudad. Hay muchas posibilidades para que usted y sus hijos vivan con seguridad.

**Para hablar de todas estas cuestiones puede llamar a SOS Détresse (tel. 45 45 45) o a uno de los centros de atención a las mujeres.**