sesión 13: la violencia en las relaciones

Ahora vamos a pensar más cuidadosamente sobre lo que hace que una relación no sea sana. Piensa sobre algunas relaciones en tu vida que te parezca que no son sanas. ¿Qué ves que te parece que no es sano en esas relaciones?

A lo mejor mencionaste cosas como deshonestidad, celos, falta de comunicación, control o sentirse controlado. A lo mejor pensaste en una pareja en la que uno o los dos trabajan demasiado o en una pareja que discute y pelea mucho. O quizás sobre una relación donde hay maltrato o violencia. O quizás sobre una relación donde hay abuso del alcohol o las drogas.

Piensa en los siguientes puntos:

• La violencia en las relaciones se refiere a un acto dañino o no deseado que se comete en contra de un novio, novia o cónyuge con la intención, ya sea real o percibida, de causar dolor o lesión. El maltrato o abuso puede ser físico, verbal, emocional o psicológico, económico o sexual.

• La violencia en las relaciones es demasiado común. Lo más probable es que conozcas a alguien que ha sufrido violencia en una relación romántica o íntima, ya sea de novios (casual o de mucho tiempo), matrimonio o que viven juntos.

• La violencia en las relaciones a menudo representa un patrón de elecciones que una persona en la relación usa para ejercer poder y control sobre otra persona.

• Las personas que cometen el acto de violencia (los perpetradores) y las víctimas pueden ser hombres o mujeres.

¿Cómo puedes saber cuando una relación posiblemente sea peligrosa?

Señales de aviso:

• Tu novio o novia te presiona, al poco tiempo de empezar a salir, para que la relación sea muy seria o te presiona para que tengan relaciones sexuales.

• Tu novio o novia muestra muchos celos y se vuelve muy posesivo o posesiva y cree que estas demostraciones destructivas de emoción son señales de amor.

• Tu novio o novia trata de controlarte y de tomar a fuerza todas las decisiones relacionadas con los dos y se niega a tomar en serio tu punto de vista y deseos. Quizás también trate de impedir que pases tiempo con amigos cercanos o familiares.

• Tu novio o novia te maltrata verbal y emocionalmente haciendo cosas como gritarte, decirte malas palabras, manipularte, regar rumores falsos y degradantes sobre ti o trata de hacerte sentir culpable.

• Tu novio o novia toma demasiado o usa drogas y luego trata de culpar al alcohol y las drogas por su comportamiento.

• Tu novio o novia amenaza con violencia física.

• Tu novio o novia ha maltratado o abusado de una pareja anterior o acepta y defiende el uso de la violencia.

Si estás en una relación de novios en la que por cualquier cosa sientes incomodidad, tensión o hasta miedo, confía en tus sentimientos y deja la relación. Podría volverse o quizás ya sea, una relación abusiva.

¿Por qué ocurre la violencia en una relación?

Hay muchas razones. A continuación se encuentran algunas de las principales razones.

Poder y control en la relación: a veces una persona es abusiva o violenta en un intento por manipular o intimidar a la otra persona.

Historial familiar de violencia: a menudo el perpetrador y la víctima crecieron en hogares violentos y aprendieron el estilo destructivo de tener una relación.

Mensajes sobre el papel que debe desempeñar cada género: mientras crecen, los niños y las niñas reciben mensajes de la casa, la escuela, los medios de comunicación, los amigos y la sociedad en general sobre cómo se supone que deben actuar como hombres y mujeres. Con frecuencia se enseña a los niños a “actuar como hombre”. Actuar como hombre casi siempre significa ser fuerte, no mostrar sentimientos, tener poder o estar en control. Las mujeres a menudo reciben el mensaje de que tienen que tener un hombre en su vida para

que su vida esté completa. Los medios de comunicación populares, como los videos de música, la lucha libre y los videojuegos con frecuencia muestran a los hombres maltratando o siendo violentos con las mujeres. Cuando los jóvenes ven este tipo de imágenes una y otra vez, empieza a parecerles normal y aceptable a algunos. Cuando los jóvenes se creen este tipo de mensajes, son más propensos a ser controladores o violentos en una relación o a que los atraiga alguien que es violento.

NOTA: Aunque no cumpla con la definición de "violencia en la relación", a veces una o ambas personas en una relación no saben reconocer y manejar su ira y permiten que se descontrole, lo cual lleva a la violencia. Mira la hoja "Cuando la ira está fuera de control" para ver algunas ideas de cómo reconocer y tratar con la ira que puede salirse de control. La ira descontrolada y la violencia también pueden aparecer en otras relaciones y entornos, al contrario de la violencia en las relaciones, la cual ocurre solo en la relación.

Actividad: ¿Cómo ayudarías?

Imagina que tu mejor amiga está en una relación con alguien que parece muy controlador. Tienes un sentimiento muy incómodo sobre esta persona desde un principio. Ayer los viste discutiendo. El nuevo novio o novia jaló a tu amiga del brazo con mucha fuerza y dijo algunas cosas muy feas enfrente de ti. Las cosas se pusieron muy feo.

Han pasado unos días desde que viste a tu mejor amiga. Ahora están juntos y ella actúa como si el incidente nunca hubiera pasado.

¿Cómo tratarías de ayudar a tu amiga?

Escribe las palabras que usarías para empezar la conversación sobre el incidente.

¿A dónde en esta comunidad tratarías de enviar a tu amiga para que reciba ayuda?

REGLAS: Cuándo la ira está fuera de control

Sobre la ira:

Es un sentimiento normal y natural, pero lo que marca la diferencia es lo que haces cuando sientes ira. Todos tenemos diferentes formas de expresar ira.

Cuando la ira sigue sin control puede:

• lastimarte a ti, a tu pareja y a la relación
• lastimar a inocentes, por ejemplo, los hijos
• cegar de tal manera que no te deja ver otro punto de vista o tu propio papel en el conflicto
• llevarte a decir o hacer cosas de las que te arrepientas después
• provocar que se pierda el afecto
• invitar a la violencia

Señales que se está perdiendo el control de la ira o el conflicto:

• Parece que uno u otro está demasiado enojado o perdiendo el control
• Están discutiendo de una forma que no está dando ningún resultado
• Están levantando la voz o enojándose más cada minuto
• Uno de los dos está diciendo cosas muy negativas de las que no se puede retractar
• Parece que hay riesgo de que lleguen a los golpes

A continuación hay algunas reglas:

• Terminen el conflicto si están perdiendo el control
• Usen una señal que acordaron antes o simplemente digan que necesitan tomarse un momento
• Si es posible aléjate de la situación inmediata para que puedas tranquilizarte.
• Nunca impidas que tu pareja se vaya ni la sigas cuando lo haga.
• Una vez que estés lejos del conflicto, haz algo para calmarte. No hables negativamente de las cosas que hizo mal tu pareja y que más te hace enojar.
• Esperen hasta que los dos se sientan bien para volver a estar juntos. No hablen otra vez del conflicto hasta que hayan pasado un tiempo normal juntos.
• Resuman el conflicto. Hablen de lo que les pasó a los dos.
• Usen habilidades de comunicación para asegurarse de que se entienden el uno al otro.

Busca ayuda si:

• Sientes que es demasiado para ti y que no puedes manejar las cosas solo.
• Estás irritable todo el tiempo y no lo puedes controlar.
• Las peleas son intensas y frecuentes.
• Hay algún tipo de violencia.
• Se puede ver un ciclo de arranques de ira seguidos por sentimientos de remordimiento.

Dónde puedes recibir ayuda:

- Know the Red Flags, www.knowtheredflags.com
- Línea Nacional Especial Contra la Violencia Doméstica, 1(800)799-SAFE o www.ndvh.org
- Consejo de Texas sobre la Violencia Intrafamiliar, www.tcfv.org
- Programa sobre la violencia intrafamiliar de la HHSC, www.hhsc.state.tx.us/programs
- Fondo de Prevención de la Violencia Intrafamiliar, www.endabuse.org
- Loveisrespect.org, Línea Nacional Contra el Maltrato entre Novios, 1(866)331-9474, 1(866)331-8453 TTY