

Lidiar con una pareja abusiva

Objetivo

Identificar el comportamiento de abuso y tomar medidas para cambiar la situación.

Lo que debes saber

El abuso en las relaciones es mucho más común de lo que la mayoría de la gente cree. Aunque suele ser sutil, sus efectos pueden ser de gran alcance. El abuso debilita la confianza en uno mismo y la autoestima. En una relación sana, los miembros de la pareja son iguales. Pero si uno de los miembros de la pareja es abusivo, hay un desequilibrio y la relación puede estar en peligro. Además, si tienes hijos, el abuso tiene mayores consecuencias. Las investigaciones demuestran que los niños que crecen en un hogar con un padre abusador tienen más probabilidades de convertirse en personas abusivas -o de que abusen de ellos-.

Algunos ejemplos de abuso por parte de una pareja son:

- Conocer las debilidades del otro y usarlas en su contra.
- Ser excesivamente posesivo(a), incluso haciendo sentir culpable a su pareja cuando pasa tiempo con otros.
- Culpar a su pareja de su mal humor, diciendo que él/ella lo provocó, le hizo daño o le decepcionó.
- Hacerse el/la mártir, actuar como si él/ella sufriera y si pareja fuera egoísta o incompetente.
- Ser incapaz de soportar que se cuestione la autoridad y deber tener el control y ser irreprochable.
- Mentir para parecer más inteligente o más realizado.
- Siempre encontrar fallos en su pareja, señalar sus errores y afirmar que nunca hace las cosas bien.

Si tu pareja tiene un comportamiento abusivo -controlador, debilitante o intimidatorio-, hay medidas que puedes tomar para protegerte y reparar tu relación.

- Lleva un registro escrito del comportamiento abusivo. Asegúrate de que cada incidente esté detallado y fechado.
- Muestra a tu pareja el registro escrito que has llevado. Este registro servirá de prueba por si tu pareja niega su comportamiento.
- Habla con tu pareja sobre el comportamiento. Explica por qué te molesta ese. Algunas personas con conductas abusivas ni siquiera se dan cuenta de que su comportamiento es abusivo hasta que se les señala.
- Discute con tu pareja las razones por las que siente la necesidad de tener el control en todo momento. Puede que ambos tengan que hacer algunos cambios para rectificar la situación.

- Cuando se produzca el acoso, defiéndete. Esto no significa iniciar una discusión, sino hacer saber a tu pareja que tendrás en cuenta su opinión pero que tomarás tus propias decisiones.

Tus esfuerzos pueden no ser suficientes. En este caso, un profesional puede ayudar a tu pareja a modificar sus comportamientos negativos y ayudarte a fortalecer tu relación.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Utiliza la tabla que aparece a continuación para hacer un seguimiento de los comportamientos de acoso.

Fecha	Incidente	Detalles

--	--	--

Importante: Si el acoso es grave o implica violencia física, debes retirarte de la situación inmediatamente. En este tipo de situaciones debes ponerte en contacto con alguna institución especializada en violencia doméstica.

Cuando compartiste la información con tu pareja, ¿afectó a su comportamiento? ¿En qué sentido?

Si tu pareja no ha cambiado su comportamiento, ¿cuáles son tus próximos pasos?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
