



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 879
PLAN 25 AÑO 76

“PROPUESTA TERAPÉUTICA GRUPAL PARA FACILITAR
EL *INSIGHT* EN MUJERES INMERSAS EN UNA
RELACIÓN DESTRUCTIVA”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA.

PRESENTA:
ANA YAZMIN CHÁVEZ ALATORRE.

ASESOR:
Lic. en Psic. FRANCISCA SÁNCHEZ CARMONA



ECATEPEC DE MORELOS, ESTADO DE DE MEXICO. 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS:

A los dos amores más grandes de mí vida, de quien estoy completamente agradecida, porque he recibido siempre su apoyo, pero sobre todo porque me dieron la vida, me han enseñado valores y el conocimiento de Dios.

A mis padres.

A quien con esfuerzo se sacrifico para que concluyera mis estudios y por ese precioso regalo que me ha dado, compartir su familia con migo.

A mi hermano Marco.

Con quien he compartido momentos difíciles, pero también agradables y he aprendido a disfrutarlos. Y por ser una amiga antes que una hermana.

A mi hermana Erika.

De quien he recibido apoyo, amor,
confianza y me han abierto las
puertas se casa.

A mi hermana Norma y familia.

Con los que he compartido
situaciones difíciles pero también
agradables.

*A mis hermanas(os) y
cuñadas(os)*

De quien estoy completamente
agradecida porque con sus risas
y momentos alegres disfruto la
vida,

A mis sobrinos (as)

De los que he recibido algún
consejo y enseñanza para tener
una vida satisfactoria.

*A mi tío Olegario, Al Pbro.
Álvaro y amigos.*

Índice

Introducción

I. Relaciones destructivas

Concepto e incidencia

Factores presentes en una relación destructiva

Cómo inicia una relación destructiva

Tipos de relación destructiva

 Violencia Psicológica o Emocional

 Violencia Física

 Violencia Sexual

El ciclo de la violencia

II. Agresor y víctima

El agresor y sus características

Víctima y Razones de permanencia victimaria

III. Factores que facilitan el *insight*

Conocimiento de si mismo

Autoestima

Romper con la relación destructiva

IV. Propuesta terapéutica grupal para Facilitar el *insight* en mujeres inmersas en una relación destructiva.

Justificación

Objetivos

Metodología

Conclusiones

Anexos

Bibliografía

INTRODUCCIÓN.

En nuestro país hay muchas cosas de las que no se habla, no son denunciadas o simplemente pasan como algo normal. De igual manera el tema de la relación destructiva es poco abordado y existe un gran sesgo en la información acerca del proceso, es decir, de cómo inicia, las características de dependencia, y baja autoestima propiciando que las mujeres se involucren en una relación destructiva. Debido a la falta de información se forman ideas erróneas de dicho proceso y es así que se generan relaciones de índole destructivo, por este motivo la mujer no percibe que esta dentro de una.

Las relaciones destructivas se gestan a partir de que en la sociedad se enseñan roles específicos de acuerdo al género por ejemplo: el hombre manda mientras la mujer obedece, o por otro lado, si se vivió con los padres una relación destructiva se genera en el individuo dependencia y baja autoestima, así entonces va desarrollándose una repetición de conductas que se transmiten de generación en generación considerándolas como algo normal, por esta razón es mínima la población que denuncia las agresiones del cónyuge.

Por otro lado, persiste la idea de que la relación destructiva inicia cuando el hombre agrede físicamente a su cónyuge, no obstante, existe una antelación de violencia: la psicológica de la que se hace referencia en el capítulo primero. La agresión psicológica hacia la mujer inicia en la etapa del noviazgo con agresiones sutiles, amenazas, posesión y celos; el hombre justifica sus acciones afirmando que todo lo hace por amor a ella. En el caso de la mujer, el peso de la cultura mexicana genera una marcada dependencia, desarrollando así, una relación de abuso-dependencia, esto dificulta la percepción en la mujer de que su relación es destructiva, paradójicamente considera que está muy enamorada y se une a su pareja. Ya en el matrimonio el amor que se dicen tener ambos permite que ella perdone las agresiones de su cónyuge y se den las reconciliaciones creando ciclos destructivos.

Es importante señalar que los factores que observan dentro de una relación destructiva son: agresiones, celos, amenazas, dificultades de comunicación, el control que tiene el cónyuge sobre la mujer, posesión, reconciliaciones rápidas estos aspectos son muy importantes y la mujer debe estar alerta si están presentes en su relación actual. Éstos también se mencionaran en el primer apartado.

Por otro lado, en el segundo capítulo hace referencia a los factores determinantes que explican la razón por la que un hombre se comporta de manera agresiva, y las características aprendidas e individuales presentes en el agresor. También se aborda el comportamiento que presenta la víctima en su relación conyugal, las características que llevan a relacionarse con una persona violenta y las razones de permanencia con su cónyuge, a pesar de que una persona fuera de la relación le indique a la mujer que está siendo agredida, ya que ella no considera las agresiones como algo negativo de dentro de su relación, y generalmente tiene la idea de que son conflictos normales que suceden en todas las parejas, no obstante para que la mujer tenga un *insight* de estar en una relación destructiva requiere dos aspectos importantes: conocimiento de sí mismo y la autoestima.

Es conveniente advertir que difícilmente las personas analicen por sí mismas si su relación es destructiva, ya que es poca la información acerca de este tipo de relación. Cuando la mujer llega a identificarla cuando ella o sus hijos han cambiado de manera negativa o las agresiones físicas son severas, por esta razón en esta tesis se presenta una propuesta terapéutica grupal para facilitar el *insight* en las mujeres para identificar si su relación presente es destructiva. En el presente trabajo se expone un proceso terapéutico grupal, que consta de siete sesiones, donde a las mujeres se les da a conocer de manera práctica qué es una relación destructiva, las fases y características tanto del agresor como de la víctima para mostrar un panorama preciso de este tipo de relación. En el caso de la mujer se le ayuda a identificar si presentan emociones negativas tales como depresión, miedo, sentimiento de culpa, angustia emociones que son representativas de una víctima.

También se dan a conocer los indicadores de alerta como: celos, amenazas, posesión, violencia psicológica, reconciliaciones rápidas y falta de comunicación características propias de una relación destructiva, al mismo tiempo se analiza si éstas se presentan en su relación y si es destructiva o no.

Por otro lado existen tres estilos de conducta: agresivo, sumiso y asertivo; el que la mujer va a identificar como propio, el de su cónyuge y la alternativa para lograr un mutuo acuerdo y no una imposición como en el caso de la relación destructiva.

Por último es importante resaltar que el control del cónyuge sobre la mujer impide que realice actividades satisfactorias para ella, no obstante lo hace por amor a su pareja, es así que en la última sesión se busca que la mujer reconozca que las actividades que deja de llevar acabo ayudan al cónyuge a obtener mayor control sobre ella.

CAPÍTULO I RELACIONES DESTRUCTIVAS

1.1 CONCEPTO E INCIDENCIA.

Uno de los principales factores que toda mujer debe considerar cuando sospecha que puede estar inmersa en una relación destructiva, es el entendimiento de los conceptos de violencia o agresión en la pareja, de tal forma que se puede entender a la violencia como "...un acto dirigido a someter a personas de cualquier edad o género, que dañan y provocan alteraciones en su integridad".¹ Es un acto que se lleva a cabo con la intención de herir física o psicológicamente a otra persona, a través de una amenaza, un manazo o incluso un asesinato.

La violencia intrafamiliar se presenta cuando uno de los integrantes de la familia abusa de su fuerza o de cualquier otro tipo de poder que tenga, y violenta la tranquilidad de uno o de varios de los integrantes de la familia, ya sea mediante agresiones físicas como golpes, cortadas, tocamientos lascivos o actos sexuales forzados, como de agresiones verbales: insultos, ofensas, descalificaciones, humillaciones o amenazas y cualquier otra conducta que cause un daño físico o emocional.

Por lo tanto, una relación destructiva es aquella donde cualquiera de los miembros asfixia, acosa, resta libertades, tiempo, obstruye y dificulta el estudio, trabajo, relaciones familiares o amistades. Haciendo evidente que la agresión no es exclusivamente física, sino también psicológica y sexual, y es efectuada por un agresor contra una víctima.

En la actualidad resulta difícil estimar la verdadera incidencia del maltrato doméstico ya que los datos existentes son poco fiables y sólo se denuncia una mínima parte de los casos, de un 10 a un 30% de los sucesos reales, no obstante la violencia es la causa más común de lesiones en la mujer, más incluso que en el caso de los accidentes de coche, de los robos, y de las violaciones²

Patricia Berumen, señala que en la encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística, Geográfica e Informática (INEGI), uno de cada tres hogares mexicanos se ha

¹ Yllan y cruz cit. en TELLEZ, Ana. Las mujeres casadas (20 a 35 años) en el municipio de Tlanepantla, que sufren maltrato doméstico presentan depresión? (Sic) y esto a su vez influirá en la elaboración de pensamientos suicidas? Tesis, UNAM, FES, Iztacala, 2004, 5-20 pp. 12

² Stark y flitcraft, 1988 cit. en ECHEBURUA, Enrique, et. al. Personas Violentas. Ed, Pirámide, México, 1998, pp.129

vivido el fenómeno de la intimidación y/o violencia intrafamiliar, en forma de maltrato emocional, abuso físico o sexual.³

Por su parte, el Centro de Apoyo Contra la Violencia Intrafamiliar (CAVI) menciona que entre las investigaciones que se han efectuado para conocer la magnitud del problema, se realizó una encuesta a 342 mujeres de Ciudad Nezahualcóyotl, en México, arrojando que:

- 33% Aceptó haber sufrido algún tipo de violencia.
- 62% Reportó que había sido agredida por la pareja anterior.
- 82.8% Dijo sufrir violencia psicológica.
- 68.5% Sufrió violencia física.
- 69% Fue agredida durante el embarazo.
- 30% Fue forzada por su pareja a tener relaciones sexuales.

Como se puede observar, en el estudio realizado por el CAVI se estima que gran parte de las mujeres ha sufrido de maltrato psicológico y sobre todo ha sido agredida durante el embarazo, sin embargo, ninguno de estos sucesos fue denunciado y por el contrario las mujeres siguieron dentro de este ciclo de violencia.

Así mismo el CAVI Cit. en Berumen muestran la siguiente estadística del Distrito Federal en el año de 1999 y se encontró que:

- Entre el 88 y 90% de las personas que sufre violencia familiar son mujeres y que:
- El 42% Sufre maltrato emocional
- El 32% Maltrato físico y el
- 14% Maltrato sexual.⁴

Por otro lado Enrique Echeburua, refiere que en una de las características principales del maltrato doméstico es que a pesar de la gravedad y frecuencia del problema, las víctimas permanecen en la relación violenta durante mucho tiempo, más de 10 años por término medio en muchos casos la mujer regresa a la situación de violencia aunque este asistiendo ya a algún Centro de Apoyo.⁵

³ BERUMEN, Patricia. Violencia Intrafamiliar: un drama cotidiano. Ed. Vila, México, 2003, pp. 26

⁴ Ibidem pp.27

⁵ ECHEBURUA, Enrique, Op. Cit. pp.130

La relación destructiva o principalmente los maltratos psicológicos o emocionales en un inicio generalmente no son vistos por la mujer (quien generalmente es la víctima), esto podría deberse a dos aspectos importantes, uno de ellos es el hecho de que gran parte de la agresividad del ser humano, se ha vuelto un aspecto de carácter común o bien por el rol sociocultural asignado a la mujer, a la que se le considera el 'sexo débil' encargado de elaborar sólo actividades del hogar que aparentan ser lo más fácil e implica un papel de sumisión, mientras que el hombre es considerado 'de carácter más fuerte' (favoreciendo que éste utilice la violencia apoyándose del poder que le brinda la sociedad, ya que la persona que cree ser la más fuerte es la que ocasiona la violencia). Con estos roles aprendidos, muchas mujeres de nuestra cultura creen que es normal y / o común que el hombre tenga cierta 'autoridad' sobre ellas, haciendo invisibles muchas agresiones, lo que facilita el inicio de una relación destructiva y en muchos casos garantiza la permanencia en ella.

Este conjunto de factores limita la posibilidad de la denuncia, aunado a esto, encontramos que al presentar una denuncia de maltrato en el ministerio público necesita ver golpes, ya que los daños psicológicos no son tomados en cuenta a través de las demandas, o quizás es necesario estar en el hospital para proceder una demanda o tomar en consideración el daño.

Aunque es mínima la población que denuncia una agresión, se espera que la mujer comience a ser conciente del tipo de relaciones que vive, permeando la posibilidad de un reaprendizaje de las relaciones de pareja, aunque se tendría que romper con todo un esquema aprendido, roles asignados socioculturalmente y 'fantasías' fomentadas por la cultura.

1.2. FACTORES PRESENTES EN UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA.

Actualmente, muchas parejas sin darse cuenta pueden estar envueltas en una relación destructiva ya que al cuestionarles sobre su relación de pareja o matrimonio suelen mencionar que: tenemos problemas, ya no entiendo a mi pareja, ya no lo amo o ya no me

ama, no es la persona que yo esperaba o simplemente se evita o niega el tema respondiendo 'bien'.

En algunos casos, la víctima no detecta que está inmersa en una relación destructiva a causa del miedo y angustia producidos por la idea de que ha fracasado como esposa y por los problemas en el matrimonio le es difícil comprender por qué éstos existen, motivo que la conduce a sentirse culpable de la situación de su relación, más aun si detecta que es destructiva.

Pese a esta tendencia que denota el miedo y la angustia a definir el tipo de relación que puede presentar una pareja (sea o no destructiva), hoy día se sugiere que para obtener un equilibrio familiar es importante cuestionarse acerca de las características que definen el tipo de relación en el que se está inmerso. De esta manera varias parejas conocerían aquellos aspectos que caracterizan a las relaciones destructivas y que pueden actuar como señales de 'alarma' para las víctimas, dentro de las características más importantes se encuentran:

- a) Celos
- b) Posesión
- c) Amenazas
- d) Comunicación Deficiente
- e) Violencia
- f) Reconciliaciones rápidas.

a) Celos.

Cuando se llega a una etapa adulta se busca una vida de pareja, esperando se muestre el amor, el afecto, cariño, comprensión y cuidados que en ocasiones se necesitan y no se obtuvieron en el seno de la familia.

Es por eso que cuando se conoce a la otra persona y se tiene la creencia de estar completamente enamorados se crea una burbuja donde sólo existen ellos dos, cortando el vínculo social, ya que generalmente un integrante de la pareja tiene la falsa expectativa de que todo el amor y afecto deben ser para él. Prohibiéndole relacionarse con compañeros de trabajo, vecinos, amistades e incluso con sus propios familiares generando lo que llamamos

celos. Estos pueden ser desmedidos ya que limitan a la persona (víctima) a toda comunicación y relación con un tercero. Con dicho acontecimiento, el hombre puede manejar con mayor facilidad a la mujer incrementando la posibilidad de que se presente una relación destructiva cortando el vínculo social para pedir algún consejo o ayuda.

Cabe aclarar, que los celos son "...un mecanismo de la conducta humana, que a partir de los sentimientos de afecto o de amor que se sienten por una persona entra en funcionamiento cuando determinadas actitudes de esta persona a quien se quiere o se ama pueden ser interpretadas como de infidelidad o engañosas".⁶ Sin embargo, los celos que se presentan en una relación destructiva suelen estar generados por desconfianzas mutuas, falta de verdadera comunicación, inseguridad y deseo de control sobre el otro y sobre todo inseguridad en sí mismo.

Es importante mencionar que cuando los celos se presentan en una relación, lo hacen desde el nivel más bajo, ya que generalmente las personas (agresores), tienden a celar a sus parejas en el sentido que éstas se los permitan y con el paso del tiempo van aumentando, puesto que la pareja tolera (sin darse cuenta) cada vez más que vayan limitando su vida.

b) Posesión.

Generalmente, la sociedad ha fomentado en las personas ideas un tanto sexistas, ya que de acuerdo al género les corresponden ciertas actividades a cada persona, de ésta manera en las familias se ha creado la perspectiva que implica que el hombre es quien lleva el poder, ya que por el hecho de ser los encargados de la aportación económica son representantes de la autoridad y la toma de decisiones, es decir, socialmente se les asigna el recurso del control y con ello el poder.

En la relación destructiva una característica esencial es el poder o control que se define como "...toda expresión exasperada de la fuerza cualquiera sea su índole, destinada a dañar

⁶ RAMIREZ, Gabriela Y VAZQUEZ, Soledad. Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo: una propuesta preventiva. Tesis, UNAM FEST IZTACALA, 2002, pp.57

a quien el sujeto agresor ha posicionado como víctima”,⁷ haciendo uso de amenazas o golpes contra ella. El hecho de que la persona (agresor) tenga controlada a su pareja (Víctima) genera una idea irracional acerca de la felicidad, pues para el agresor, el control lo lleva a pensar que es más fuerte, poderoso, capaz, más hombre.

Otro factor sociocultural es el hecho de que cuando la mujer se casa se convierte en la ‘mujer de...’, este hecho propicia por un lado, que la mujer deje de ser ella misma, pues pertenece a alguien más. Por otra parte, el poder que es asignado como un rol sociocultural al hombre implica que éste puede ejercerlo. Si entendemos el poder como la suma total de recursos personales y externos que se emplean para lograr el control es fácil entender que el hombre busca la satisfacción de ejercerlo sobre otra persona que para él, sea considerada más débil o pueda dominar, quien generalmente es su cónyuge ya que ella es capaz de dar todo por amor, siente la necesidad de ser amada, aunque esté en juego su identidad, estima, control sobre ella misma, es capaz de aguantar todo, permitiendo ser agredida, pues cree que todo lo que hace es por amor a él, creándose un círculo vicioso de dependencia de necesidad del uno por el otro.

Cabe aclarar que en las relaciones destructivas generalmente no se establecen relaciones de poder, ya que es claro que la víctima (mujer) no lo tiene.

c) Amenazas.

Para que el agresor pueda someter a su pareja ejerciendo el poder y control sobre ella puede utilizar las amenazas, pues éstas le muestran a la víctima que si no obedece las consecuencias pueden ser caras, quitándole los beneficios que tiene con él: su amor, su dinero o recursos para sobrevivir, las comodidades e incluso los hijos.

Por la incapacidad que ella percibe de sí misma, el ‘amor’ que tiene sobre los hijos o necesidades y por el miedo a las amenazas se limita a seguir lo que el hombre dice.

⁷ Giberti, Eva. La familia, a pesar de todo. Ed. Novedades educativas, México. pp. 130

Dichas amenazas comienzan a darse de una manera muy sutil y generalmente son desde el noviazgo por ejemplo: 'si viene tu hermanito no vamos a ningún lado', 'si le hablas a.. entonces cortamos' 'si no haces lo que digo... entonces cortamos'. Aunque al principio o durante el noviazgo algunas mujeres pueden entender estas peticiones como muestra de interés, de afecto profundo o de cierto 'valor', en realidad son indicios de una relación destructiva, y cuando la mujer accede a dichas peticiones, no sólo tiene que comenzar a hacer cosas que no le gustan, sino que además no establece límites de respeto, permitiendo así que estas amenazas se vuelvan cada vez más rígidas, a la vez eliminan la posibilidad de respeto necesarios a sí misma.

Es importante aclarar que establecer los límites de respeto puede resultar una situación difícil, algo complicado, algo a lo que las mujeres no estamos acostumbradas o simplemente no lo hemos aprendido, ya que en muchas ocasiones ni en nuestras familias se nos enseña a respetarnos y sobre todo cuando somos niñas lo único que aprendemos es a obedecer y que siempre hay quien nos diga qué hacer. Sin embargo, lo más difícil puede ser que comencemos (y sólo eso) a establecer respeto a sí mismo.

d) Violencia.

La violencia es la forma de agredir a otra persona con amenazas, insultos, golpes, abandono, celos, etc. Intimándola para que permanezca a su lado. Esta puede darse de tres formas: física, psicológica y sexual. Ésta va intercalada con momentos de arrepentimiento, amor y grandes atenciones ante los demás como una persona tranquila, mientras que estando con su pareja asume otra actitud; cuando la mujer empieza a ceder a las presiones del otro, termina por convertirse en víctima.

La violencia psicológica se refiere a los celos, amenazas, insultos, humillaciones, etc., incluso toda expresión verbal que va dirigida directamente a la integridad de la víctima.

La violencia física es todo acto dirigido al cuerpo de la persona y puede ser a través de aventar objetos cerca o en el cuerpo de la víctima, pellizcos, golpes, forcejeos, bofetadas, empujones, heridas, fuertes golpizas e incluso la muerte.

Y, por último, la violencia sexual es la fuerza que utiliza el agresor sobre la víctima para tener relaciones sexuales ya sea con un antecedente de agresión psicológica o física, en algunas ocasiones se da por la inexperiencia de la mujer o por creer que al dejar o permitir que el hombre haga y disponga del cuerpo como quiera y cuando quiera es la mejor o una forma de satisfacerlo, aunque a ella no le agrada.

e) Comunicación deficiente.

La comunicación es una manera de expresar los pensamientos o sentimientos de manera verbal o corporal y permite una inter.-relación eficaz con la pareja. Para ello es indispensable que la manera y momento de expresarse sea clara, concisa, precisa y congruente.

Sin embargo, existen factores que obstaculizan una buena comunicación, principalmente porque cada individuo ha aprendido una manera diferente de expresarse o interpretar el mensaje. A la mujer se le ha enseñado a ser sumisa a no dar opinión, a callarse, aunque no esté de acuerdo, y la única forma que se le ha enseñado de expresar su sentir es llorando. Por el contrario, al hombre se le mostró que él es el que habla, opina, el que toma decisiones, etc.

En la relación destructiva, la expresión física y la verbal se dan de una manera incongruente: 'Si te pego, es porque te amo', 'si te agredo es porque me haces enojar', etc., promoviendo así un déficit cada vez mayor de comunicación.

Por tanto, la discrepancia entre lo que muestra el cuerpo y lo que dice el mensaje verbal puede ser indicador de la existencia de zonas conflictivas en una relación de pareja.

Las barreras de comunicación más relevantes son:

- Reproches, valoraciones o juicios morales.
- Imposición en lugar de búsqueda de la solución del problema.

- Cortar la conversación o abandonar el lugar del diálogo.
- Hablar con términos desconocidos o bien fuera de contexto.
- Lugar o momentos pocos apropiados, para hacer comentarios o dejar en ridículo
- Creer que se sabe todas las respuestas y no aceptar cuando no se tiene el conocimiento de lo que se habla.
- Discrepancia: tener objetivos o propósitos de comunicación contradictoria.
- Estados emocionales que perturban la atención, la comprensión y el recuerdo de los mensajes.
- Preguntas con recriminación.
- Declaraciones de tipo `tienes que...´ , `debes de...´
- Inconsistencia, incoherencia o inestabilidad de los mensajes.
- Etiquetar con palabras ofensivas al otro o bien de manera mutua.
- Generalizaciones del tipo `siempre´ o `nunca´.
- Consejo prematuro y no pedido.
- Juzgar y inadecuadamente los mensajes del otro.
- Ignorar mensajes que para ti como mujer son importantes.
- Interpretar y hacer diagnósticos de personalidad ofensivos desde como te vistes, cómo te ves, cómo hablas etc.
- Disputa sobre diferentes versiones de sucesos pasados.
- Justificación excesiva de las propias posiciones.

Cada una de estas características que generalmente suelen considerarse como expresiones normales en el matrimonio, pueden llevar a la violencia psicológica, ya que son una manera de mantener el control sobre la víctima.

Ahora bien, es necesario mencionar que la convivencia matrimonial efectiva necesita un grado aceptable de comunicación, lo cual hace necesario un reaprendizaje de la manera en que se pueda identificar lo que se siente y piensa para que posteriormente se exprese con eficacia hacia el otro.

d) Las reconciliaciones rápidas.

Es sorprendente ver que la mujer permanece con su cónyuge a pesar de las fuertes agresiones, físicas, psicológicas o sexual, pero sobre todo porque lo perdona y sucede una rápida reconciliación.

Para que se dé una reconciliación tiene que haber una ruptura en la que está presente la agresión. La ruptura puede ser contraproducente para el hombre porque se percibe solo o sin el amor que ella le brinda, él posteriormente se presenta frente a ella sumiso utilizando el chantaje emocional y la mentira; Sin embargo, ella acepta esta agradable reconciliación porque es aquí donde su cónyuge se muestra cariñoso, le expresa su amor y le da obsequios, aspectos que en resto de su relación no le da. Es por ello que, a pesar de ser agredida con antelación, la víctima con frecuencia busca el momento conciliatorio.

Debido a las características del agresor ya mencionadas y a la tendencia de la víctima, se presenta el círculo vicioso de la relación destructiva: agresión-disculpa-reconciliación. De manera que las reconciliaciones frecuentes son un indicador de que se está dentro de una relación destructiva generando el círculo vicioso.

1.3 CÓMO INICIA UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA.

Existen dos etapas por la que pasa la relación de pareja: el noviazgo y el matrimonio, de las cuales en la primera inicia la relación destructiva no obstante difícilmente es detectado por la mujer por el amor que se tienen y pasando a la formalidad el matrimonio desarrolladas a continuación.

Noviazgo.

Antes de llegar a la etapa del noviazgo el ser humano posee únicamente el conocimiento que acerca de ésta le ha proporcionado, mediante factores externos, la familia o los amigos, que forman parte del aspecto social, aunque generalmente, no se tiene una noción clara o

definida de dicha etapa, sí es claro que en dicha relación de pareja se pueden encontrar aspectos como: amor, cariño, comprensión y afecto.

Antes de continuar con el desarrollo de este apartado, es importante resaltar que en este trabajo se va a entender como amor: procurar el bienestar del otro sin olvidarse de si mismo; también dentro de dicha concepción debe existir una intercomunicación para un mejor conocimiento de ambos, permitiendo así enamorarse de la persona que está a su lado, y quizá, en algunos casos, formar una pareja más estable mediante el matrimonio o unión libre.⁸

Alain Valtier, indica que el estado del enamoramiento es el momento más favorable para hablar, es incluso una oportunidad, a menudo única, para expresar lo que se suele ocultar. No obstante, es importante mencionar que esta idea difiere de lo que se presenta en las relaciones pues en ellas la comunicación entre la pareja es poco clara, incoherente y en ocasiones no existe; por otro lado la mujer espera que mejore la comunicación a través del tiempo pero esto no llega a suceder.⁹

Se debe tomar en cuenta que, los padres enseñan a lo largo del desarrollo del individuo que estar enamorado es dar todo incondicionalmente. En el contexto social en el que se desarrolla la mujer mexicana, aprende que dar 'todo' es ser obediente y satisfacer por completo a la pareja, de este modo demuestra su amor. Por otro lado, el varón muestra su amor complaciéndola con obsequios, dándole protección y diciéndole palabras agradables. No obstante, frecuentemente el hombre toma el control de la relación de manera sutil, pues aparentemente todo lo hace por amor a ella, pero la realidad es que la complacencia adquiere un matiz de control.

Lo mencionado anteriormente es un indicador de que desde el noviazgo está latente la relación destructiva, porque uno de los miembros de la pareja comienza a manejar la vida del otro, estableciéndose así la relación víctima-agresor, en donde la víctima es la persona subyugada y el agresor es el que ejerce el poder.

⁸ No obstante, unas de las dificultades que se encuentran en las relaciones destructivas es que, la víctima no ve por su persona y el agresor solo ve por sus necesidades.

⁹ VALTIER, Alain. La soledad en pareja. Ed. paidós, México, 1995, pp.68

En la etapa del noviazgo también se da inicio la dependencia de ambos y el enganche, (que en capítulos posteriores se abordará); además en ésta etapa la víctima, en algunos casos, vislumbra una relación en la que existen ciertos estímulos desagradables como: estados de celos, agresividad, control, posesión y amenazas, entre otros, aún con esto, la mujer conserva falsas expectativas respecto a que las cosas serán diferentes dentro del matrimonio.

Por otro lado, cuando el agresor observa que la víctima lo puede dejar de amar, le hace creer que todo lo que hace es por amor, y que los problemas que existen entre la pareja se pueden solucionar tan sólo con el amor que se tienen mutuamente. Una vez que la víctima acepta inconscientemente las promesas del agresor acerca de modificar su actitud, que se refleja en los estímulos ya mencionados, da inicio el ciclo de la relación destructiva en la que el agresor satisface su necesidad de dominar y, por otro lado, se genera una necesidad del uno por el otro que los conduce a una relación aparentemente más estable como la del matrimonio, y en la que las características mencionadas van presentándose de manera más obvia que en el noviazgo, en donde se disfrazan.

Matrimonio.

Las características individuales de la mujer, así como su falsa expectativa que tiene acerca de que en el matrimonio su pareja va a modificar su conducta, propician el vínculo con una pareja agresiva. Refiere Richar Bersnstein, que para elegir una pareja es necesario tomar en cuenta diversos factores: sentimientos amorosos, necesidades sexuales, una imagen de sí mismo vinculada con una imagen de familia, valores, esfuerzos por obtener seguridad, estabilidad, entre otros. El autor citado refiere que lo fundamental para llegar al matrimonio es el amor, pero éste no es suficiente, y se crea una falsa expectativa a su alrededor debido a que no se tiene una idea clara de lo que el estado nupcial representa, por esta misma razón se acepta incondicionalmente lo que ocurra dentro de él, esta aceptación va ligada además a la baja autoestima, dependencia y otros factores que propician la

relación destructiva, a excepción de que exista una estima estable no se caerá en este tipo de relación, o bien, será más fácil liberarse de ella.¹⁰

El matrimonio es una institución legal, y en la mayoría de los casos, es una institución religiosa.¹¹ Ernesto Rago, indica que este vínculo de unión conlleva la idea de asumir, aparentemente de manera libre, la responsabilidad, pero no ocurre así, parece ser que obedece a un rito social en el que lo importante es estar bien con los demás; por otro lado, representa una imposición religiosa; se percibe también como una solución mágica a los problemas y como un elemento que ayuda a la satisfacción propia.¹²

El compromiso que contrae cada uno de ellos, ya sea en el matrimonio o en vida de pareja, afortunada o desafortunadamente es diferente de acuerdo al género. Pues en el vínculo social al hombre le corresponde llevar el sustento económico, situación que le permite tener el poder sobre la familia, misma que es indispensable para él.¹³ Por otro lado, la mujer asume la responsabilidad del cuidado de la casa, de los hijos y la absoluta obediencia al esposo como si estos tres factores fueran una peculiaridad del amor.

Las responsabilidades mencionadas que se adjudican ambos dentro del matrimonio, propician un sentido de pertenencia en el que el uno, pasa a ser propiedad del otro, y éste, como poseedor, tiene la libertad de decidir por la otra persona que se mantiene obediente, perdiendo así la autodependencia y su identidad, aspecto que como se ha mencionado son fáciles de perder si cuando la pareja se une, algunos de sus integrantes no tiene un buen concepto de si mismo, es decir, que cuente con una estima estable, se valore y respeten, ya que todo ello le va a proporcionar seguridad, si logra esto no necesitará la aprobación del cónyuge, hijos, familiares y sociedad, generando con esto la posibilidad de tener una relación estable.¹⁴

¹⁰ BERNSTEIN, Richar. Diagnostico y tratamiento de las relaciones familiares. Ed Paidós, Buenos Aires, 1974, pp. 192

¹¹ CONDEY, Sherezada. Patología de la personalidad en la pareja, Tesina UNAM FES IZTACALA, 2001 pp.41

¹² RAGÉ, Ernesto. La pareja. Ed. Plaza y Valdez, país, 1996, pp. 223

¹³ Existen circunstancias en las que la víctima da la mayor aportación económica y no por ello deja de ser víctima. Existen otros casos en los que el hombre asume la responsabilidad del hogar.

¹⁴ KIRKWOOD, Catherine. Como separarse de su pareja abusadora: desde las heridas de la supervivencia a la sabiduría para el cambio. Ed, Granica, Buenos Aires, 1999, pp.94

Por el contrario, cuando alguno de los integrantes de la pareja, no posee una identidad mejor definida, trata de buscarla en el cónyuge generando dependencia hacia él.

Esta codependencia fomenta el dominio-abuso creando la relación destructiva, desafortunadamente los consortes no se percatan de este tipo de relación. O bien, si se llega a identificar una característica de ésta, lo más común es que lleguen a justificarla situación cada uno de manera diferente. En la mayoría de los casos la etapa del noviazgo muestra algunos rasgos de esta relación, sin embargo, en la fase del matrimonio se observa en mayor grado el maltrato psicológico, físico o sexual. Ahora bien, dichos agravios no los permite voluntariamente la víctima, pues existen factores como su autoestima, seguridad e integridad, dependencia entre otras, que se mencionarán posteriormente, que influyen en la persona para continuar en la relación destructiva.

Por otro lado, el agresor comienza a ejercer el poder sobre la víctima a través del control, por medio de la manipulación, las amenazas y finalmente aparecen los golpes sobre su cónyuge, así como su satisfacción por el poder que le otorga su condición sin presentar remordimientos debido a su personalidad, y por el apoyo que le otorga el vínculo social aprende que así se maneja la situación. Todo lo anterior se justifica por el hecho de que ambos contrajeron el compromiso de permanecer juntos para toda la vida.¹⁵

Contrariamente, la víctima acepta las condiciones del agresor por 'el amor que le tiene', más aún si existen hijos. En esta circunstancia, aunque esté consciente del maltrato elige someterse, si la víctima es mujer, tolera el maltrato porque el hombre le proporciona sustento y por no despojar a los hijos de la figura paterna. No obstante lo anterior, la mujer defiende a su agresor y continúa queriéndolo.

Por otro lado, cuando la ruptura llega a suceder, ésta es breve porque decide regresar con él, decisión que comprende varios eventos: el inmenso amor que se dicen tener, la necesidad de no estar solos (dependencia) y, la labor de convencimiento que él realiza con su pareja, ya que la reconquista y con ello obtiene nuevamente su cariño. Una vez logrado lo

¹⁵ El agresor es apoyado por este vínculo social, si es del sexo masculino, por la formación machista que rige la sociedad mexicana.

anterior, la víctima, regresa porque desea ser amada; o paradójicamente, regresa debido a que ha sido amenazada y por el temor que experimenta, esto genera un círculo vicioso en el cual es difícil poner fin a la relación.

Es en la etapa del matrimonio donde se incrementa el maltrato a la mujer, dándose un vínculo entre amor y agresión que difícilmente puede romperse, pues la historia en el matrimonio es diferente e irreal a la creencia de: 'se casaron y fueron felices por siempre'. La relación entre dos personas a nivel de pareja no es vivir siempre felices y en constante armonía, tranquilidad y paz, sino por el contrario, ya que cada individuo tiene diferentes maneras de comportamiento y que en el matrimonio busca intercalarlas, así conoce lo que quiere de sí mismo, qué busca en el otro y entonces puede forjar una retroalimentación, todo esto puede traer conflictos, pero es posible llegar a un mutuo acuerdo; sin embargo, en las relaciones destructivas la víctima es la que siempre se somete, dejando a un lado su opinión y lo que desea.

1.4 TIPOS DE RELACIÓN DESTRUCTIVA.

Cuando se habla de relaciones destructivas se tiene la falsa suposición de que son aquellas en las que uno de los miembros agrede de manera física a su cónyuge, de manera que cuando existe agresión psicológica no se considera como tal, sino como un conflicto normal de pareja, no obstante la relación destructiva puede estar generada por violencia: psicológica o emocional, física y sexual mismas que se describirán en el siguiente apartado

1.4.1 VIOLENCIA PSICOLÓGICA O EMOCIONAL.

El describir la violencia emocional abarca el daño a la autoestima, la identidad y la independencia de la víctima conduciéndola a un desequilibrio emocional. La agresión puede ocurrir a través de la expresión verbal y corporal sin la necesidad de que se llegue a hacer daño físico.¹⁶

¹⁶ Es conveniente diferenciar entre la violencia corporal y la física, ya que la primera consiste en la gesticulación por ejemplo: muecas, negaciones no explícitas, chasquido de los dedos, romper o azotar cosas, entre otras. La física comprende desde los pellizcos, manazos, empujones, rasguños, cachetadas, tirones de cabello, jaloneos, moretones, hasta fuertes golpizas o la muerte.

Según Guadalupe Ramírez y Patricia Vazquez, la violencia psicológica "...es el conjunto de dichos y hechos que avergüenzan y humillan a la persona".¹⁷ y señalan dos tipos de agresión: verbal y emocional. La verbal la define como el "...uso de palabras que afectan y dañan a la mujer haciéndola creer que está equivocada o hablar en falso de ella [sic]".¹⁸

En el presente trabajo se entiende la agresión verbal como toda expresión ofensiva dirigida al cónyuge, Dichas expresiones se utilizan comúnmente en la sociedad o dentro de la familia, por lo que para la víctima no adquieren un matiz violento, sin embargo contribuyen a que la estima y valoración se vean afectadas.

Por otro lado la agresión emocional tiene como objetivo quebrantar los sentimientos y autoestima de la mujer, haciéndola dudar de su propia realidad y limitando sus recursos para sobrevivir, este tipo de violencia es nociva porque causa en la víctima una sensación constante de estar presionada sin poder identificar el origen de esta presión.

La agresión emocional hace énfasis en los siguientes aspectos: evitar que la víctima tenga contacto social, descarta sus ideas u opiniones, ataca sus valores religiosos o morales, contradice sus gustos, realiza acciones que la invaliden como ignorarla y controlarla. El agresor encubre la agresión emocional de tal modo que difícilmente la víctima la reconoce, por ello resulta más dañada.¹⁹

Gabriel Ramírez y Soledad Vásquez, refieren que la violencia psicológica, se da por medio de palabras y acciones que tienen la intención de dañar el lado emocional de la víctima. A continuación se mencionan cuatro aspectos generales presentes en dicha violencia: prohibir o condicionar, devaluar, intimidar y coaccionar.

- ✚ Prohibiciones y condiciones que atentan contra la libertad individual y toma de decisiones de la víctima, esto se refiere a prohibir a hablar con otros, a no tener

¹⁷ RAMIREZ, Gabriela Y VAZQUEZ, Soledad. Op. Cit. pp. 64

¹⁸ BRAVO María Y LÓPEZ, Miriam. Las expectativas sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal. Tesina UNAM FES IZTACALA, 2001, pp.153

¹⁹ El contacto social se refiere a impedir que la víctima trabaje, estudie, tenga amigos, y que realice actividades recreativas.

ninguna relación que no sea con el agresor, es decir, existen celos, no le permite a la víctima reunirse con amigos o incluso familiares, sólo se le permite estar al cuidado de los hijos y de él mismo.

- ✚ Devaluarla con comparaciones negativas: ridiculización, humillación, indiferencia, rechazo, descalificación, no se le permite descansar, existe una burla acerca de su calidad de esposa, de madre, mujer, ama de casa, de su profesión; se le hace saber que es inútil, estúpida, sucia, loca, puta, fea, mala madre, ignorante y se le señala constantemente que todo lo hace mal. Lo anterior afecta las habilidades o virtudes de la víctima, ocasionando el quebranto de las mismas y la anulación de las vivencias gratas.
- ✚ La intimidación permanente consiste en culpar a la víctima y amenazarla de diferentes formas: haciéndole daño físico o con perder bienes básicos como casa; y refiriéndose al aspecto económico condiciona la aportación de dinero hacia el hogar, no obstante, la convence de que no es nadie sin él y que no la abandona porque la víctima no podría ser autosuficiente.
- ✚ Coacción: se refiere a forzar a la mujer para que realice actos que no desea, por ejemplo la obliga a vestir como el esposo desea; además le hace pensar que ella es la que está equivocada fomentando el sentimiento de culpa.

Los cuatro o aspectos mencionados anteriormente se presentan desde el noviazgo, inician como parte de un juego y de manera sutil y, posteriormente comienzan a ser más fuertes en tono y agresión llegando al extremo de realizar esto en presencia de amigos, compañeros y en ocasiones, de familiares.

A pesar de ello, se puede enunciar que la violencia psicológica es la principal causa del deterioro psíquico, ya que dicho tipo de herida es la que forma un archivo doloroso de recuerdos que se evocan permanentemente y, a partir de éste, se suscita la violencia física así como la sexual.

Por tal motivo, la violencia psicológica que se dirige hacia la mujer, debe ser el principal foco de atención para detectar que se está en la relación destructiva.

1.4.2 VIOLENCIA FÍSICA.

La agresión física por parte del hombre aumenta al mismo tiempo que transcurre el círculo destructivo, en las primeras ocasiones la agresión consiste en pequeño empujones, pellizcos y forcejeos que adquieren forma de juego y que se consideran como parte de la vida cotidiana.

Por otro lado, Maria Bravo Y Miriam López, señala que el agresor generalmente golpea a la víctima por motivos sin importancia y no lo considera un accidente ya que cree tener la razón suficiente para golpearla; además al observar en los primeros incidentes cierta permisividad por parte de la agredida y tener asegurado su perdón, la golpea con mayor severidad y frecuencia, generando la violencia que consiste en:

- 1) Los primeros roces físicos.
- 2) Se vuelven comunes las agresiones evidentes.
- 3) Se presentan marcas leves.
- 4) Se agrede con mayor intensidad en diversas partes del cuerpo.
- 5) Se arrojan objetos.
- 6) Se implementan actos de asesinato como apretar el cuello
- 7) Lesiones graves que requieren hospitalización.
- 8) Desfiguración o incapacidad.
- 9) Homicidio o muerte de la víctima.²⁰

Por otro lado, Miguel Lorente hace mención del cuadro lesional más frecuente en la víctima en la que aparecen excoriaciones, contusiones, heridas superficiales en la cabeza, cara, cuello, pecho y abdomen. Este cuadro depende del grado de violencia empleado, la repetición seguida de las agresiones causa en la víctima la incapacidad de recuperarse y de

²⁰ BRAVO Maria Y LÓPEZ, Miriam. Op. Cit. pp. 85

protegerse de la siguiente agresión porque se encuentra física y psicológicamente aturdida por la carencia de recursos para reaccionar ante tal situación.²¹

Así entonces, la violencia física se percibe claramente pues se presenta de forma externa facilitando a la víctima o a un tercero de que se está viviendo dentro de una relación destructiva. Con dichas agresiones que pueden ser severas y en ocasiones causar la muerte a la víctima se espera que culmine la relación, sin embargo, ya existen múltiples factores entre ellos el aspecto psicológico, la codependencia, la baja autoestima entre otras, que inciden en la continuación de la relación dándose el ciclo destructivo.

1.4.3 VIOLENCIA SEXUAL.

Este tipo de violencia consiste en todo acto sexual que lacera la intimidad corporal de la mujer.

Esta violencia se ve reflejada cuando el hombre somete a la mujer a tener relaciones sexuales, forzándola con amenazas o falsos halagos, mediante la fuerza física, golpes o con armas. La agresión se puede presentar de la siguiente manera: acoso sexual, culpar de infidelidad, retiro de muestras de afecto, decidir los momentos de la relación sexual, infligir dolor durante ésta, tocar lugares del cuerpo que producen desagrado y obligar a tener relaciones sexuales después del maltrato físico, es decir, ocurre una violación.²²

También Ana Téllez destaca que el agresor profiere burlas ofensivas con respecto a las características sexuales del cuerpo de su pareja, manifiesta gustos y disgustos sexuales, la obliga a tener relaciones con otras personas, ver películas pornográficas, y golpearla antes y después de tener la relación sexual.²³

²¹ LORENTE, Miguel. Agresión a la mujer: maltrato, violencia y acoso; entre la realidad social y mito cultural Ed. Comares, México, 1998, pp. 96

²² El hecho de estar casados o vivir en unión libre oculta la violación por que el hombre se siente dueño de su pareja, esto le permite hacer con ella lo que quiera

²³ TELLEZ Ana. Op. Cit. pp. 17

Por otro lado, el motivo principal que conduce al hombre a actuar de manera violenta en el aspecto sexual es porque "...se sienten dueños del cuerpo de su esposa y creen obvio que ella debe de estar lista para realizar obligatoriamente, cualquier capricho sexual que a ellos se les ocurra y si hay alguna resistencia lo solucionan procurando su satisfacción a la fuerza".²⁴

Por su lado, la mujer permite este tipo de comportamiento por varias razones: una porque ha sido educada para obedecer los deseos del hombre y se siente comprometida a satisfacerlo en todos los aspectos y en el sexual no es la excepción; otra razón es por la inexperiencia que tiene en lo que se refiere a las relaciones sexuales, pues debido a que se preocupa por satisfacer a la otra persona, le es difícil comunicar sus necesidades y por tanto, se abstiene de exponerlas; una última razón es porque teme la crítica por parte de su pareja, de manera que prefiere callar y permanecer insatisfecha.

Evitar el tema o proporcionar información poco precisa acerca de las relaciones sexuales crea un sesgo de información que impide identificar que se está viviendo una agresión sexual permitiendo la frecuencia y la gravedad.

1.5 EL CICLO DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA.

La falsa idea que tienen el hombre y la mujer acerca del amor, así como la reproducción de conductas agresivas o de subordinación de sus progenitores generan la relación de abuso-dependencia caracterizada por tres fases: de Tensión creciente, Agresión aguda y Amabilidad y efecto.

Primera fase: Tensión creciente

Rosa Entel señala que esta fase se denomina 'acumulación de la tensión' puesto que en ella se produce una creciente ansiedad y hostilidad. Esta fase se presenta frecuentemente a través de un desacuerdo o perspectivas diferentes de alguna situación que generalmente se

²⁴ FERREIRA, Guadalupe. La mujer maltratada. Ed, Hermes, México, 1996, pp.179

enfoca en conflictos cotidianos, como por ejemplo los problemas económicos, la educación de los niños, los quehaceres de la casa entre otros. Pero generalmente terminan en discusiones, en las que el hombre es quien toma la decisión de cómo y cuándo se hace las cosas que él desea.²⁵

Lo que inicia como una pequeña diferencia de ideas, culmina generalmente con fuertes agresiones hacia la mujer, como insultos, palabras ofensivas, amenazas o culparla de la situación entre otras, ante dichos estímulos tan desagradables, la víctima intenta evitarlos callando, irse de la casa, encerrarse en su recámara entre otras, pero termina aceptando lo que él quiere.

A pesar de ser sumisa ante las agresiones, lucha por su vida, en algunas ocasiones se enfrenta a él de manera sutil y otras de manera hostil, por ejemplo: agresiones verbales encubiertas o comentarios abiertamente hirientes.

Por otro lado, aunque la oposición sea sutil, el hombre la percibe como un evento provocador que le genera hostilidad, inseguridad y frustración, de manera que reacciona de manera violenta y puede ocurrir una ruptura, pero el hombre la evita comportándose sumiso, con esta actitud logra el perdón de su pareja, paradójicamente esto propicia agresiones más severas.

Refiere Enrique Echeburua, que durante esta fase "...la mujer tiene el mínimo control de la frecuencia y severidad de los incidentes [...] puede evitar o retrasar el maltrato si acepta las exigencias del agresor, o acelerarlo si rechaza o se enfrenta a sus demandas".²⁶ Si la mujer acepta y realiza lo que él le indica, la relación puede durar muchos años ya que este factor es común en muchas parejas y considerando como parte del matrimonio. Es común que en todas las parejas hay discusiones y problemas, pero una de las características a destacar de la relación destructiva es la que se refiere a que uno de los integrantes, siempre cede ante los deseos del otro.

²⁵ ENTEL, Rosa. Mujeres en situaciones de violencia familiar: el embarazo y la violencia, el varón violento frente el embarazo, modalidades de intervención desde el trabajo social. Ed. Espacio, bueno Aires, 2000, pp.38

²⁶ ECHEBURUA, Enrique Op. Cit. pp. 132

Segunda fase: Agresión aguda.

Luís Rodríguez refiere que el agresor descarga toda la acumulación de tensión, a través de violencia física así como sexual, debido a la sensación de pérdida del control sobre la mujer los acontecimientos agresivos se dan frecuentemente por motivos injustificados, después del hecho, él desconoce qué es lo que le ha sucedido, la rabia del agresor es tal que ciega su comportamiento.²⁷

Ernesto Lammoglia, refiere que también la víctima es una persona adicta a la relación y necesita de ella para seguir viviendo aunque sea dañina, como en el caso de los alcohólicos o a las sustancias tóxicas, la víctima va muriendo porque no puede vivir sin su 'bestia' así la mujer requieren cada vez de mayor dosis, de manera que también fomenta ciertas actitudes para que el hombre se enfurezca e incremente la intensidad y la frecuencia de las agresiones generando la dependencia emocional que se explicará en el siguiente capítulo.²⁸

Las agresiones en esta fase varían en relación a la fase de la tensión creciente en intensidad y duración. La duración suele ser corta, puede abarcar un lapso de 2 a 24 horas, en cambio, la intensidad aumenta ya que es posible que el hombre la golpee durante ese periodo sin descansar originando daños muy severos, como fuertes golpes e incluso la muerte. De la cual la mujer acepta todo esto por el amor que le tiene.

Y a pesar de que la mujer es fuertemente agredida, no recurre al médico ni a algún medio para pedir apoyo, por el contrario permanece aislada y si requiere atención médica no siempre acuden a ella, debido "...a la vergüenza, a las amenazas por parte del agresor si busca cualquier tipo de ayuda y al temor que el hospital comunique al juzgado el origen de las lesiones y se tomen medidas que puedan afectar a su familia".²⁹ Es así como la violencia permanecen ocultas y perduran en las relaciones de pareja durante muchos años, sobre todo porque la mujer acepta y regresa con el agresor por múltiples razones, pero sobre todo no dice nada porque estas agresiones van seguidas generalmente de una tercera fase de amabilidad y afecto culminando con un ciclo de la relación destructiva.

²⁷ RODRÍGUEZ, Luis. Victimología: estudio de la víctima, Ed. Porrúa, México, 2003, pp.241

²⁸ LAMMOGLIA, Ernesto. El amor no tiene por que doler Ed, Grijalbo, México, 2003, pp.92

²⁹ LORENTE, Miguel. Op. Cit. pp. 97

Tercera fase: Amabilidad y efecto

Una vez que se llevan a cabo las fuertes agresiones psicológica, física, o sexual el hombre se presenta arrepentido es amable, cariñoso, y en ocasiones ofrece grandes regalos como flores, chocolates, alhajas, autos, casas, entre otros y, por otro lado, tiene incluso relaciones sexuales con su cónyuge de una manera muy sutil.

Ante la imposición de poder o amenaza que la mujer percibe por parte del hombre, existe una razón por la que la víctima continúan con él a pesar del daño que le provoca, recordemos que la mujer tiene una fuerte necesidad de afecto, amor, protección, es decir, dependencia y miedo a estar sola y no saber enfrentar la vida, por tanto, sin importar el daño que le ha hecho, ella ve lo bueno de él a través de los regalos que recibe, son frutos del amor que le tiene.

De acuerdo a Ernesto Lammoglia la superioridad que muestra el hombre, se debe a un miedo interno:

“En el fondo, el agresor también siente gran miedo al abandono, pero no lo expresa; la manera de aliviar ese temor es mantener a su víctima demasiado asustada como para que se decida a dejarlo, aunque no lo parezca, necesita de ella para demostrar su superioridad”.³⁰ De manera que por miedo al abandono y al no saber cómo actuar; lo hace pidiendo perdón o agrediendo más.

La alternación entre la amabilidad y el maltrato tiene viva en la víctima la esperanza de que todo cambiará; cree que puede reeducarlo y su responsabilidad es lograr que permanezca sin alterarse. En tales circunstancias se crea un ciclo destructivo de dominio y dependencia (enganche) que va incrementándose y manteniendo, al mismo tiempo, la necesidad de estar con el otro el tiempo que sea posible.

³⁰ LAMMOGLIA, Ernesto Op. Cit. pp. .90

Aunque frecuentemente con esta fase de amabilidad, que es una especie de reconquista, el hombre observa que la mujer intenta alejarse de él, el victimario se apoya en familiares y amigos, refiriéndoles que no actuará agresivamente o que ella tuvo la culpa de su agresión, mostrando ese lado de chico necesitado y así entonces lograr conseguir el apoyo para que ella regrese con él (se pueden ver claramente las ventajas que obtiene el agresor con su conducta de doble fachada), y por tal motivo la mujer no se siente apoyada por su familia, aceptando y dándole la razón en que comportamiento violento son por su culpa, de este modo , la víctima se ve sin apoyo y cae nuevamente en el ciclo de la relación destructiva.³¹

Por tanto, en la relación de pareja destructiva refiere Rosa Entel, que es necesario conocer dos factores, su carácter cíclico y su intensidad creciente, de esta manera se puede identificar si se está en una relación destructiva, conocer el grado y severidad que se esta viviendo.³²

Se puede concluir que existir diversos aspectos por los que una persona actúa de manera agresiva, entre ellas se enfatiza el antecedente familiar violento, donde se aprenden dichas conductas agresivas originando una baja autoestima en el sujeto, de tal manera que en la relación de pareja se carece de equilibrio emocional por parte el hombre. Por otro lado, las víctimas aprendieron a obedecer en todo, por tanto, la persona carece de la toma de decisiones, generando una gran dependencia hacia al cónyuge.

Los agresivos mantienen un estado de inferioridad y buscan ser valorados por la esposa, por otro lado existen mujeres que buscan hombres con grandes cualidades como: su apariencia física, su fuerza, poder y por la seguridad que muestran. Refiere, WILLI, Jhon que al varón se le idealiza por sus actitudes la mujer vive solo para él, realiza todo movimiento, acción, cambio de opinión, fantasía y se funde con él formándose así un enganche, en el cual uno necesita del otro, actitudes que son interpretadas en la relación de pareja como 'amor'.³³

³¹ Aunque la mujer llegue a tener el apoyo familiar para que no regrese con él, la dependencia dificulta que rompa la relación conyugal.

³² ENTEL Rosa Op. Cit. pp. 37

³³ WILLI, Jhon. La pareja humana: relación y conflicto. Ed. Morata, México, 1978, pp.132

Es importante detectar los indicadores de la relación destructiva, para evitar que haya un reaprendizaje de este matrimonio, por tanto los padres juegan un papel importante ya que sobre ellos recae la responsabilidad de que se generen nuevas relaciones de pareja estables.

Por lo que la relación destructiva se podría esquematizar de la de la siguiente manera:

CAPÍTULO II

AGRESOR Y VÍCTIMA.

2.1 EL AGRESOR Y SUS CARACTERÍSTICAS

La agresión en nuestro país es generada por diversos factores uno de ellos es que en esta sociedad se enseñan roles específicos de acuerdo al género, si bien no es una causa principal ya que también contribuyen la dinámica enseñanza-aprendizaje y los factores individuales que contribuyen a que se genere el vínculo destructivo (agresor-víctima). A continuación se mencionarán las características y el papel que desempeña cada integrante dentro de la relación destructiva.

El agresor es considerado "... generalmente como el sujeto de sexo y género masculino que ejerce modalidades de victimización: violencia física, maltrato emocional y/o abuso sexual, en forma exclusiva o combinada e intencional sobre la persona, con quien mantiene un vínculo de intimidad con su esposa o compañera"¹

En alguna ocasión nos hemos preguntado por qué los hombres son impulsivos o agresivos. No obstante las personas en general, dan respuestas que frecuentemente son meras justificaciones; como por ejemplo, la gente refiere que: 'ella tuvo la culpa' 'se lo merecía porque lo provocó' 'él ya es así' o 'qué se espera, es igualito a su padre'. La mujer (víctima) menciona que es agredida: 'por estrés', 'por los hijos', 'porque no le fue bien en el trabajo', 'porque ella no hizo bien las cosas'. Sin embargo, los hombres agreden para atemorizar o forzar a la otra persona a hacer las cosas que él desea.

Por otro lado, William Lyddon y John Jones, refieren que el individuo actúa de manera violenta por "...un procesamiento tendencioso de la información, por ejemplo, la percepción de que el propio dominio o normas personales han sido violadas o que el suceso provocador es injustificado, evitable, intencional o merecedor de castigo."²

Los estímulos que producen el enojo o la agresión pueden ser externos o de provocación hasta una amplia variedad de estímulos internos que se basan en recuerdos o imágenes que

¹ CORSI, Jorge. Violencia masculina en la pareja; una aproximación al diagnóstico y Modelos de intervención Ed. Paídos, México, 1995, 200 pp. 42

² LYDDON, William. y JONES, John Terapias cognitivas con fundamento empírico: aplicaciones actuales y futuras. [trad. Padilla, Gloria] 3ra ed. El manual moderno, México, 2002, 498 pp. 153

surgen de experiencias externas generalmente repulsivas y que reviven en el momento actual, generando inestabilidad para la persona ocasionando que actúe de manera violenta.

El individuo no reacciona tanto a los estímulos externos, si no a la percepción e interpretación que el individuo hace de ellas para reaccionar positivamente o negativamente. Por tanto Bekc cit. en Jurgen Kriz, considera la cólera o la agresión como una reacción a un daño directo consciente infligido a éste.

Ahora bien, el que una persona sea violenta o agresiva puede deberse a que vivió, observo ó de alguna manera aprendió a agredir, por tanto: “El factor de riesgo más importante es haber sido testigo o víctima de la violencia por parte de los padres durante la infancia o la adolescencia”.³

De acuerdo María Amato algunos de los antecedentes que pudo haber vivido un hombre violento son:

- Provenir de una familia con conducta violenta directa o indirectamente hacia su persona, generando un estilo de vida
- Si viene de una familia rígida (donde él era la víctima o no contaba con una autonomía).
- Si tuvo una madre sobreprotectora, si le brindó todo, o si no se le permitió sufrir, generando el egocentrismo.
- Tener la percepción del rechazo materno.
- Provenir de una familia con problemas delictivos, de drogadicción o alcoholismo.
- El que se le inculcaran ideas o sentimientos de odio, rechazo al que es diferente en sexo, color, cultura, religión y minusvalía entre otros.
- El que fuera obligado a asumir responsabilidades excesivas.
- Que se le haya inculcado reprimir sus sentimientos y emociones ante la figura paterna.

³ LORENTE, Miguel Op. Cit. pp. 87

- Si recibió, ofensas humillaciones, rechazo y burla por parte de otros al momento de sentir o demostrar cariño; si se forzó a realizar actividades pornográficas o prostitución.
- Condiciones familiares que propician en el niño sentimientos de impotencia y vacío.
- Miedo e inseguridad.
- Sentimiento de no ser escuchado o de no interesar a alguien más.
- Carencia de lazos afectivos con la madre, lo que conlleva una sensación de soledad intolerable que más tarde se traducirá en frialdad. ⁴

María Amato refiere que: “Las experiencias traumáticas durante los primeros años de vida juegan un papel determinante en la formación de carácter, en particular aquellas que provocaron resentimientos y odio. Para defenderse el niño se vuelve insensible a las agresiones, pudiéndose arraigar en él”.⁵

Los acontecimientos desagradables presentados en la etapa de la infancia, generan un concepto endeble de sí mismo que consiste en no tener confianza en sus propios logros, cobardía, sentimiento de impotencia, timidez, falta de alegría, envidia a quien tiene las cualidades que no posee, vergüenza, baja autoestima, una fuerte sensación de desagrado o miedo y frustración, estos elementos conducen al individuo a ser vulnerable e incapaz de ligarse afectivamente.

En razón de la subestimación que hace el varón de sí mismo, se describe algunas características presentes en él.

- Urgente de probar la capacidad de sí mismo.
- Su comunicación tiende a ser poco clara, evasiva e inadecuada, debido a la desconfianza de los pensamientos y sentimientos propios, así como a la ansiedad al dar la respuesta.
- Se desprecia a sí mismo ante la idea de rechazo de los otros, se juzga duramente, evita riesgos y con ello la posibilidad de fracasos, es también perfeccionista.

⁴ AMATO, María. La pericia psicológica en violencia familiar. Ed. La roca, Buenos aires, 2004, pp.62-63

⁵ Ibidem, pp. 90

- No se siente competente para enfrentar el desafío de la vida, carece de confianza en sí mismo.
- El respeto hacia sí mismo es nulo, se siente indigno de amor o de respeto de los demás, no se considera digno de la felicidad, tiene miedo de pensamientos, deseos o necesidades que contribuyan a reafirmarle como persona.
- Disminuye su resistencia frente la adversidad de la vida, se hunde frente a dificultades sin dar lo mejor de sí mismo.
- Tiene menor posibilidad de éxito, y aunque lo consiga, seguirá percibiendo que es una persona mediocre, es un individuo frustrado y cree que siempre se equivoca y que no le importa a nadie.

Debido a dichos acontecimientos negativos que vivió el hombre ante los demás se muestra fuerte, se alcoholiza, se droga y actúa de manera violenta: “Cuanto mayor sea el complejo de inferioridad, en el individuo, éste pierde su capacidad para ligarse afectivamente y alcanza una forma grave de destrucción”⁶

De manera que si el hombre vivió dentro una relación destructiva cuando era niño, el patrón de conducta se aprende y tiende a repetirse, por lo que la agresión o violencia es transgeneracional.⁷

Por otro lado en un estudio comparativo realizado por Barnet y Hamberger cit. en Miguel Lorente. Se indica que en personas agresivas con su pareja y demás personas en general, se encontraron las siguientes características:

El varón con conductas agresivas muestra: hostilidad frente a la mujer; poca socialización e irresponsabilidad, autoreconocimiento de consumo de drogas, conduce los vehículos insensatamente, presenta conducta delictiva, tiene tendencias antisociales, se muestra rígido y tiene dificultad para desarrollar relaciones íntimas basadas en la reciprocidad y sinceridad, con una alta tendencia narcisista. No obstante no se han encontrado diferencias significativas con relación a la edad y nivel socio económico.⁸

⁶ LAMMOGLIA, Ernesto pp. 92

⁷ Sin embargo esto no justifica la acción, ya que el hombre tiene la capacidad de escindir ese patrón y realizar un reaprendizaje con respecto a la manera de actuar ante alguna situación que perciba contra su persona.

⁸ LORENTE, Miguel. Op. Cit. pp.86

Las características del agresor conducen a diversos trastornos que pueden ser: narcisismo, impulsivo, inestabilidad emocional, obsesivo-compulsivo, dependencia, entre otros, pero esto no significa que los agresores puedan catalogarse dentro de un trastorno específico. De acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV) las personas agresivas se clasifican en los trastornos de la personalidad no especificados, denominado trastorno pasivo-agresivo (trastorno negativista de la personalidad), de las cuales algunas sus características ya han sido mencionadas anteriormente.

De acuerdo a las características de una persona violenta presentan una tendencia a ser narcisista, en razón de ello se describen sus características según el (DSM-IV): tienen un patrón general de grandiosidad (en el pensamiento o comportamiento), una necesidad de admiración y una falta de empatía, tienen un grandioso sentimiento de auto importancia, es decir, esperan ser reconocidos sin logros, se muestran preocupados por fantasías de éxito ilimitado, poder, belleza o amor imaginarios; creen que sólo pueden ser comprendidos por quienes compartan sus ideas, o sólo pueden relacionarse con personas de su status; sienten admiración excesiva por ellos mismos; son muy pretenciosos, por ejemplo, tienen expectativas irracionales de recibir un trato especial, de que se cumplan automáticamente sus expectativas; son explotadores, se aprovechan de los demás, principalmente de su cónyuge para conseguir sus metas; carecen de empatía, es reacio a reconocer las necesidades de los demás; envidian o creen que lo envidian a él, presentan actitudes arrogantes o soberbias.⁹

Por otro lado, en la clasificación de los trastornos mentales y el comportamiento (CIE-10: CDI-10) se describen varios trastornos de personalidad y conducta del individuo que, de acuerdo a las características del agresor pueden presidir en varios trastornos, sin embargo se mencionan dos que se asemejan a las características del agresor:

El primero: es el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad refiriendo que en ésta existe una marcada predisposición a actuar de un modo impulsivo, a tener arrebatos de ira y violencia sin tener en control de las propias conductas explosivas, ni tener en cuenta las consecuencias. Así mismo hay predisposición a presentar un comportamiento

⁹ LÓPEZ-IBOR, Juan. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Ed. Masson, Barcelona, 2002, pp. 799-800

pendenciero y a tener conflictos con los demás, en especial cuando los actos impulsivos propios son impedidos o censurados.

El segundo: es de tipo impulsivo: que se caracteriza por la inestabilidad emocional y la falta de control de los impulsos.¹⁰

Existen otras características que describen el perfil del agresor, entre ellas podemos mencionar cinco que se refieren a la personalidad y la conducta y son:

A) Baja autoestima.

La autoestima "...es estar dispuesto a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de la felicidad"¹¹ Y es el grado en el cual como persona "... nos consideramos importantes y apreciables [...] es una percepción fundamental de nosotros mismos como dignos de respeto, amor y trato justo, por parte de los demás"¹²

No obstante, en los agresores existe una baja autoestima por los factores familiares antes mencionados. Por tanto "...la pobre actitud que tiene de sí mismo coexiste con sus actividades amenazantes y omnipotentes y se va a reforzar y a confirmar con cada acto de violencia".¹³ Se siente tan poco valioso que se cree incapaz tanto de amar como de ser amado, prefiere que los demás le teman ciegamente, antes que mostrarse débil.

B) Deseo del control.

Al hombre generalmente se le enseña a ser fuerte, pero por las experiencias negativa que ha vivido en la infancia, manifiesta una baja autoestima percibiéndose débil, y la forma

¹⁰ LIVINGSTONE, Churchill. Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y de comportamiento. [Trad. GARCÍA, pedro; MAGARIÑOS, Monica, et. al] ed 1ra 1944 Ed. Panamericana, España, 2000, pp. 162.

¹¹ BRANDEN, Nathaniel. La autoestima de la mujer. Ed. Paídos, México, 1999, pp. 17

¹² KIRKWOOD, Catherine. Como separarse de su pareja abusadora: desde las heridas de la supervivencia a la sabiduría para el cambio. Ed. Granica, Buenos Aires, 1999, pp.100

¹³ AMATO, Maria. Op. Cit. pp. 65

que se le enseña a encubrirlo es a través del poder, y lo ejecuta frente a una persona que pueda someter, busca a alguien con características de docilidad, en este caso, busca a una mujer que pueda dominar. Muestra este poder a través de amenazas, celos, e imposición y puede ir incrementando la frecuencia de acuerdo a lo que él desea obtener de ella. Así pues, el hombre puede manejar el control de su tiempo, su espacio, su vida, su cuerpo y en ocasiones de sus pensamientos y sentimientos, factores que forman parte de la relación destructiva.¹⁴

C) Aislamiento emocional.

Contemplando qué el hombre agresivo es inseguro, “El individuo se aísla o no interactúa con otros por miedo a ciertas consecuencias sociales aversivas o desagradables”¹⁵ que han acontecido en su vida y la manera de evitar esta sensación es no hablar de tal situación ni tocar el tema. Cuando el hombre decide hablar, lo hace en tercera persona o se refiere a otros, criticándolos y humillándolos, pero evita hablar de su persona, de cómo es, o de su infancia.

Aunque esta conducta evasiva, lo prive de gratificaciones, el hombre prefiere, no tener conflictos por miedo a actuar con enojo, como lo hace con la cónyuge o por el temor a perder el control de la situación. Por otro lado los hombres mantienen una “...percepción rígida y estructurada de la realidad. Sus ideas son cerradas, con pocas posibilidades de ser revisadas [...] le resulta difícil observarse a sí mismos, sus sensaciones y sentimientos; por lo tanto, suelen confundir miedo con rabia o inseguridad con bronca”¹⁶

Este es el motivo por el que los agresores evitan asistir con un especialista, maestros, terapeutas o actividades reflexivas que tengan que ver con su persona. Y si deciden asistir, se sienten un tanto incómodos o quizá arrepentidos por su agresión, pero después de unos

¹⁴ También la agresión puede ser frente a un niño, o en las relaciones de pareja homosexuales, o de mujer a hombre (aunque esta es menos mencionada por el vínculo social machista).

¹⁵ LUCKE, Herman; JENSEN, Hennig; PIERRE, Thomas, 1993 Seis enfoques psicoterapéuticos. Ed. Manual Moderno, Bogotá, 1993, pp. 30

¹⁶ AMATO, Maria. Op. Cit. pp. 54

días vuelven a ser violentos con la mujer y lo más probable es que la culpe, porque se sintió avergonzado o tuvo que soportar alguna humillación.

D) Doble fachada.

Se han descrito algunos aspectos de la relación destructiva y de algunas conductas violentas del hombre hacia la mujer, sin embargo el varón no se comporta siempre de esa manera, en ocasiones le muestra a la mujer su necesidad de afecto, amor y especialmente protección, esto ocasiona que la mujer se sienta indispensable para él y se disponga a complacerlo y cubrir las necesidades de su pareja.

De la misma manera, el cambio de conducta del agresor puede ser diferente, pues frente a la cónyuge se puede mostrar muy violento, pero en el ámbito público suele ser muy tranquilo y equilibrado, actitud que refleja frente a otros su bondad y, paradójicamente la culpabilidad de su pareja, justificando así su agresión para con ella.

Pero "...su conducta se caracteriza por estar siempre a la defensiva y por la posesividad respecto a su pareja...",¹⁷ por tal motivo se comporta de una manera violenta, seguida de conductas de amor. Esta manera casi increíble de comportarse, trae una asociación para la mujer en la que percibe que si él la agrede es por que la ama.

E) Dependencia emocional.

Daniel Pietro, refiere que el afecto y el amor son buscados generalmente en la infancia, si ambos no se consiguen, en la vida adulta se buscarán nuevamente, pero será aprobación y revalorización, para incrementar su autoestima, creando una dependencia de la persona que esté a su lado, en este caso el cónyuge y poder mostrar sus cualidades y recursos que mantuvo ocultos.¹⁸

¹⁷ Ibidem pp. 54

¹⁸ PIÉTRO, Daniel. La dependencia afectiva. Vol. 2 Ed, Diana, Barcelona, 1993, pp.53

En tales circunstancias encontramos que los hombres tienen una fuerte necesidad de su cónyuge, al mismo tiempo, buscan un refugio como el alcohol y las drogas que estimulan las agresiones.

Algunos comportamientos que se pueden ver en los dependientes son:

- Tendencias a juzgar a los demás, no reconocen sus méritos y cualidades.
- Son incapaces de pedir ayuda a otros.
- Justifican cada uno de sus actos y opiniones.
- Apego excesivo a sí mismos, buscan exclusivamente el propio beneficio e interés personal. Y tienen la impresión de que los demás están a su servicio.
- Incapacidad de aceptar las ideas de los demás. solo su opinión cuenta y es valiosa y no hay más que discutir.
- Mantienen un sentimiento de tristeza, irritación y odio contra las personas que poseen el bien del cual ellos carecen.
- Tienen resentimientos que perduran por años, sintiéndose las víctimas de la situación.
- Son impacientes, se les dificulta ayudar a alguien o esperar.
- Son perfeccionistas y buscan que la cónyuge que haga exactamente lo que él quiere.
- Tienen a dejar las cosas para el mañana.
- Son incapaces de verse tal como son, con sus defectos y cualidades, y buscan manipular a los demás para lograr sus fines. Aunque al final no sean satisfactorios.
- No son responsables de sus propios actos.
- Carecen de confianza en sí mismos, y generalmente se sienten ofendidos.
- Se compadecen de si mismos y que mantienen una actitud de necesitar del cónyuge para que no lo deje.
- Fingen actitudes, opiniones, sentimientos y virtudes que no poseen, por el temor a sentirse menospreciados.
- Son individuos inquietos, tienen miedo a lo que ven en su persona y el porvenir, por ello que prefieren ver a los demás y criticarlos.

De acuerdo al perfil del hombre agresivo es un individuo que se siente necesitado de afecto, pero se siente incapaz de darlo y recibirlo, y la única manera de conseguirlo es teniendo alguien a su lado que le muestre amor, afecto, comprensión, cariño 'aunque utilice la violencia y el poder para obtenerlo'. Por tanto se genera la dependencia y es incapaz de abandonar a la persona con la que se siente importante, generándose todo un ciclo de violencia.

2.2 VÍCTIMA Y RAZONES DE PERMANENCIA VICTIMARIA

Frecuentemente las mujeres son educadas para obedecer y ser sumisas, características necesarias para ser buenas esposas lo cual forma parte de un estilo de vida, en el que aguantan golpes, insultos, agresiones físicas, psicológicas, o sexuales, por tal motivo se puede referir que "...el mayor factor precipitante de ser víctima es ser mujer".¹⁹

A pesar de que un amigo o amiga, familiar o conocido le indique a la mujer que su pareja es altamente violenta debido a cómo la trata o la golpea y le insistan en terminar la relación, la mujer continua en ella argumentando varias razones para continuar allí.

A continuación se destacan los motivos de la víctima que impiden romper con su cónyuge:

- El aspecto económico: la mujer percibe que si el hombre la deja se morirá de hambre, que no podrá mantener los gastos que se realizan en casa y que nadie le podrá proporcionar las comodidades que tiene. En el vínculo social se cree que quien da la mayor aportación económica, en algunos casos el hombre es quien tiene el poder sobre el otro. Como si fuera una especie de comprar el poder o el control sobre el otro.
- El miedo a que la separen de sus hijos.

¹⁹ LORENTE, Miguel. Op. Cit. pp. 88

- El miedo que los hijos no tengan una familia donde exista la figura paterna y caigan en la homosexualidad.²⁰
- Miedo a que los hijos sufran en el plano social, que se burlen de ellos por ser de padres separados o que no se cubran las necesidades económicas que el padre sustenta.
- El miedo a la pérdida de que su identidad social como la señora de casa.
- Miedo al qué dirán: por ejemplo, las amigas o el vínculo social de que haya una separación después de tantos años, si existe costumbre, si es la que mejor habla de la familia, si ya se tuvo una anterior separación.
- Miedo a quedarse sola refiriendo que ‘lo amo, no podría vivir sin él’, ‘Si hago lo que él quiere se quedará conmigo’, características de dependencia.
- Miedo a nuevas situaciones: ‘Más vale bueno por conocido que malo por conocer’ a pesar de que la mujer llegase a percibir que sufre agresión por parte de su cónyuge prefiere permanecer ahí, que dar inicio a una nueva relación pensando que pueda resultar peor de la que vive en la actualidad.
- Miedo al fracaso: para algunas mujeres ‘terminar una relación es un signo de fracaso’, dicho mito se da de acuerdo a lo que se le ha inculcado con relación a la vida de pareja o al matrimonio sobre todo porque en el vínculo social no es aceptado el divorcio.

Por indecisión. “Una mujer maltratada no se siente autónoma ni con poder de decisión”.²¹ refiriendo ‘mis hijos no quieren que me separe’. No comprende que le corresponde a ella la responsabilidad de actuar en beneficio de su seguridad y que eso no puede dejarse en manos de niños.

En la relación las personas actúan de acuerdo a lo que piensan y sienten por tanto, se observan algunas conductas habituales en las víctimas que permanecen dentro de una relación destructiva.

A continuación se describen algunas conductas que se presentan en la víctima:

²⁰ Cayendo en una falso creencia porque no se ha comprobado que sea más frecuente en varones huérfanos o de padres divorciados que vivan con la madre y no depende de la presencia física del padre en la casa.

²¹ FERREIRA, Guadalupe Op. Cit. pp. 205

- Se sienten obligadas a ocultar sus emociones sin poder defenderse, ni enojarse y se sienten culpables de lo que está mal en la relación.
- Su manera de pensar es extremista y se juzgan duramente.
- Poseen poca habilidad para decir 'no'.
- Asumen responsabilidades ajenas.
- Toleran conductas desagradables y soportan abusos sin percatarse de los daños.
- Consideran el sufrimiento como algo normal.
- Hacen a un lado sus sentimientos, especialmente la cólera.
- Tratan de evitar conflictos inatentando tener cuidado de lo que habla o hace.
- Se sienten aterradas ante la posibilidad de abandono.
- Viven principalmente del otro.
- Incorporan a su vida creencias, reglas y mensajes negativos.
- Temen satisfacer sus sueños, y renuncian a personas y actividades que solían ser importantes para ella.
- No piensan en si mismas, dejan de plantear ideas, opiniones, actitudes, que la caracterizaba, argumentando que: "lo que el dice esta bien".
- Se sienten incapaces de continuar una nueva vida creen que ya nada pueden hacer para poder cambiar la situación,
- Temen la venganza de él y no pueden desprenderse de los únicos momentos en que parece resurgir el marido ideal.
- Continuamente viven disculpándose.
- Indican a los hijos que no hagan irritar a su papá.
- Lloran con mayor frecuencia
- Existe un abandono físico de su persona; adelgazan o engordan en exceso, encuentra excusa para no salir de casa.
- La vida de la víctima se basa en el intento de complacer a la pareja, para evitar su cólera o su desaprobación.

A pesar de las múltiples razones que pueda dar la mujer, por las características propias como: baja autoestima, depresión, miedo y por la dependencia emocional, por la enseñanza de que en el matrimonio los conflictos se ven como algo normal la mujer como víctima persiste en la relación adictiva por años sin que se libere de ella.

Además del ciclo destructivo que se forma en la relación, donde la víctima recibe agresiones físicas, psicológicas y sexuales, la mujer padece una serie de síntomas que impiden darse cuenta y liberarse de la relación destructiva, por lo que a continuación será explicada cada una de ellas:

- A) La autoestima.
- B) Dependencia.
- C) Miedo
- D) Ansiedad- Angustia
- E) Depresión

A) **Autoestima.**

La autoestima se basa "...en lo que pensemos de nosotros mismos como en quiénes somos; en nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestros valores personales y nuestras responsabilidades; en nuestras posibilidades y limitaciones, nuestras fuerzas y debilidades."²² Es decir, la autoestima es la valoración positiva o negativa, que hace el sujeto de sí mismo, a partir de su experiencia vivida, acompañada de una gran carga afectiva y emocional.

Esto nos lleva a concluir que la autoestima es el grado en el que nos consideramos competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de ser merecedores de la felicidad.

Nathaniel Branden, hace una analogía entre la autoestima y la función del calcio en las personas, refiriendo que si este falta, no pereceremos súbitamente, pero sí se paraliza nuestro crecimiento, nos debilitamos y están propensos a muchas enfermedades de manera que si la autoestima falta en grandes dosis perjudicará nuestro funcionamiento, la baja

²² BRANDEN, Nathaniel. Los seis pilares de la autoestima. [Trad. Viril, Jorge 1995] Ed. Paídos, Barcelona, 1994, pp.33

autoestima conduce al alcoholismo, drogadicción, depresión, ser víctima de la relación entre otras que pueden concluir en la muerte.²³

De acuerdo a Jonathan Check, y Nathaniel Branden, las características de la baja autoestima en la víctima son:

- ◆ Menor posibilidad de éxito en las actividades o propuestas de trabajo.
- ◆ Mayor será la urgencia de probarse la capacidad de sí mismo o de olvidarse de sus necesidades viviendo de manera mecánica e inconsciente, por ejemplo no querer ver la realidad de la relación, argumentando que la vida de pareja está perfecta.
- ◆ La comunicación tenderá a ser más turbia, evasiva e inadecuada, debido a la desconfianza de los pensamientos y sentimientos propios.
- ◆ Reacciona a las situaciones con pensamientos y sentimientos negativos, piensa que los otros van a rechazarle, se juzga severamente evitar riesgos y con ello la posibilidad de fracasos y es perfeccionista.
- ◆ No se siente competente para enfrentarse a la vida, carece de confianza en sí mismo
- ◆ Carece de respeto hacia sí mismo, se siente indigno de amor o de respeto de los demás, no se considera digno de la felicidad, tiene miedo de pensamientos, deseos o necesidades que contribuye a reafirmarle como persona.
- ◆ Disminuye la resistencia frente la adversidad de la vida, se hunde frente a vicisitudes o dificultades, si lo intenta no da lo mejor de sí mismo.
- ◆ No hay aceptación de sí mismo, permite la falta de respeto de los demás y accede a ser explotado.
- ◆ La baja autoestima se correlaciona con: la incapacidad de situarse en la realidad; la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo conocido; con la inconformidad o con una rebeldía; estar a la defensiva, a sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás
- ◆ Busca la seguridad de lo conocido y exige poco.

²³ Ibidem, pp. 35

- ◆ Se preocupa más por evitar el dolor que por experimentar la alegría; lo negativo tiene más poder que lo positivo.
- ◆ No necesariamente son incapaces de alcanzar valores auténticos, algunas personas pueden alcanzar el éxito y tiene el impulso necesario para conseguir muchas cosas, a pesar de tener un concepto pobre de sí mismas, tratan de mostrar su valía con los demás, a pesar de ser exitoso no están satisfechos con los logros.
- ◆ Una autoestima inadecuada se puede reflejar en una mala elección de pareja, en un matrimonio que presenta frustraciones, en una profesión poco fructífera en destruirse a sí mismo en sueños que nunca se cumplen.
- ◆ Se sienten incómodos ante alguna persona con una autoestima alta o se irritan ante la presencia de la gente que está entusiasmada con la vida.

Estos son los puntos que ayudan a detectar una baja autoestima, además se origina una posibilidad de creer que 'se merece' el maltrato, por las características se puede entender que la víctima siente que nadie la ama y que lo único que puede recibir es maltrato.

Al crear una valoración de sí mismas, las víctimas generalmente se forjan una autovaloración baja, ésta a su vez fomenta su timidez, inseguridad, miedo, dependencia, depresiones entre otras, que provocan que la víctima permanezca dentro de la relación destructiva o se involucre en una.

Por otro lado, también el nivel de nuestra autoestima influye en la forma de actuar y viceversa, es por esto que en el siguiente apartado se describirán ampliamente las características de lo que propicia la autoestima. Por otro lado, es importante mencionar que para Jonathan Cheek, la esencia de la autoestima alta es aceptarse y gustar la propia forma de ser, también respetarse a sí mismo y a los que lo rodean, con esto será una persona segura, valiosa y digna de ser amada, capaz de desarrollarse y mejorar (la autoestima no exige perfección, pero sí un cambio), de ser amable consigo mismo; agradable, pero sin llegar al extremo de hacer o decir lo que no le guste por querer agradar; también puede ser competente y efectivo. Y finalmente, menciona que estas características contribuyen al ciclo

positivo, pues la gente te trata como tratas a los demás, de manera que la gente reacciona de una forma favorable que fortalece los sentimientos positivos de sí mismo.²⁴

Por otro lado, la autoestima alta no es garantía de que no existan o desaparezcan los problemas, los sufrimientos, la ansiedad o depresión ante las dificultades de la vida, pero nos hace menos susceptibles y nos prepara mejor para afrontar, rechazar y superar los inconvenientes, y se tendrá la capacidad de salir más rápido de ellos.

B) Codependencia –dependencia.

La dependencia se define como la extrema necesidad de otras personas para tomar decisiones más o menos importantes de su vida, gran temor al abandono, sentimiento de impotencia e incompetencia aceptación pasiva de los deseos de los demás e incapacidad para afrontar las demandas de la vida cotidiana, la ausencia de iniciativa, tendencia a delegar la responsabilidad en otros, escasa capacidad para tomar dediciones cotidianas sin un apoyo, tienen dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación, a cambio de obtener protección y apoyo de los demás, pueden llegar al extremo de realizar tareas desagradables para ellos, sumisión excesiva a los deseos del otro, se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados, es incapaz de cuidar de sí mismo, cuando termina una relación busca urgentemente otra que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita, está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación.

Las personas con estas características dependientes buscan aprobación y revaloración por los demás, son incapaces de entablar relaciones interpersonales a partir de sus propios recursos y buscará refugios o compensaciones para expresar o adormecer su sufrimiento tales como: en el alcohol, la droga, el consumo excesivo de medicinas, de alimento o en los deportes extremos, la enfermedad y en algunos casos, el suicidio.²⁵

²⁴ CHEEK, Jonathan. Cómo vencer la timidez: un enfoque personalizado para adquirir seguridad y autocontrol.[Trad. Ford Maricel] Ed. Paidós, México, 1989, 264 pp. .55

²⁵ MELLODY Pia; Miller Andrea y Miller Keith. Sentirse libre es ser feliz: Cómo vencer las dependencias y recuperar la autoestima. Ed. Paidós, Barcelona, 1989-(19941era ed.) pp. 53-54

Al igual que en las dependencias tóxicas, la dependencia afectiva presenta una fuerte necesidad del cónyuge 'la sensación de no poder vivir sin él'. La diferencia entre una dependencia y otra es que en una es imprescindible, una sustancia, mientras que en la otra son imprescindibles las acciones, pensamientos, conductas y sentimientos del otro

Esto también ocurre en las relaciones destructivas en donde la mujer, en un principio, tiene una necesidad de afecto, de sentirse segura, de ser amada, por tanto, existe un buena dosis, un caballero que está dispuesto a darle ese amor, seguridad generando la necesidad de estar con él.

Sin embargo, es indispensable que las personas tengan una independencia, que va relacionada con el vínculo de los progenitores en relación a la participación de tomar decisiones, adquirir la responsabilidad de los actos y sus consecuencias, valerse por sí mismos, y sentirse amado. No obstante, si éstas no fueron enseñadas o cubiertas habrá necesidad de que otra persona lo haga, y que esté siempre a su lado, pues son incapaces de sobrevivir por sí mismas es así que dependerán de su cónyuge sin importar lo que tenga que soportar.

Por otro lado Pía Mellody, refiere que existen cinco síntomas básicos de la codependencia, entre ellos está la dificultad para una apropiada autoestima; dificultad para reconocer, satisfacer las propias necesidades y deseos; dificultad para establecer límites funcionales; dificultad para asumir la propia realidad, dificultad para experimentar y expresar la realidad con moderación. Cada uno de los síntomas se comentarán a continuación:

➤ **Dificultad para una apropiada autoestima.**

Esta primera dificultad consiste en que si se tiene una baja autoestima no se puede vincular una relación sana por el obstáculo que presenta la idea de 'no valgo nada', o los demás no valen.

➤ **Dificultad para establecer límites funcionales.**

El límite se refiere al espacio y la manera en la cual nos permitimos relacionarnos con los demás y con uno mismo. El propósito de estos límites es reconocerse como persona evitando que los otros nos dañen, esto implica una valoración y autoconocimiento. No obstante, tanto las víctimas como los agresores son incapaces para establecerlos, así la mujer permite agresiones físicas, sexuales o psicológicas, además de sabotear o acaparar los deseos del otro sin que los haya pedido, por otro lado el hombre es incapaz de reconocer el límite de hasta qué punto puede tocar o involucrarse en los pensamientos y sentimientos de su pareja.

De esta manera existe una gran dificultad para reconocer qué tan lejos se puede llegar en una relación destructiva y la incapacidad de la mujer llega al extremo de permitir que su pareja se involucre en sus pensamientos, sentimientos, conductas.

➤ **Dificultad para asumir la propia realidad.**

La propia realidad se refiere principalmente a la perspectiva que tiene cada individuo frente a una situación o de sí mismo, de manera física, cómo le da sentido a los datos recogidos, a las emociones y lo que se hace o no se hace, sin embargo por el sabotaje de pensamiento del agresor hacia la víctima ésta no percibe lo que realmente sucede esto va acompañado al vínculo social que indica que en las relaciones de pareja son comunes los problemas y que es normal que él actúe de esa manera. Principalmente cuando la agresión es psicológica la mujer percibe dicha relación como 'normal' y común también en otras relaciones.

No obstante, cuando las agresiones son más visibles como en el caso de la agresión física, la víctima percibe que lo que está sucediendo no es verdadero amor, pero cuando esto ocurre ha pasado ya mucho tiempo o existen situaciones en los que están presentes los hijos, el temor, una fuerte dependencia y ansiedad ante la situación que impide que la mujer considere irrompible dicha relación así prefiere evitar eventos sociales y familiares para eludir o darse cuenta lo que está viviendo realmente.

➤ **Dificultad expresar la realidad con moderación.**

No expresar las ideas y sentimientos es producto del aprendizaje del comportamiento extremista de los padres de esta manera, se repite la conducta para llamar la atención de sus padres. De igual modo las víctimas suelen ser extremistas por ejemplo en su forma de vestir que es extravagante o por el contrario descuidan su apariencia física, están demasiado gordas o muy delgadas; solucionan los problemas de una manera extremista, en este caso, la mujer deja de frecuentar definitivamente a sus amigos para no causar conflictos con el cónyuge, tiene la sensación de perciben que nadie les quiere, en su repertorio verbal están presentes las palabras siempre o nunca, tienen un miedo irracional, angustia, depresión, necesidad del otro, y consideran que es imposible alejarse del agresor.

Por otro lado, el cónyuge también suele ser extremista porque quiere todo perfecto, están presentes la posesión y los celos que conducen a la agresión.

➤ **Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos.**

Por último, se puede decir que las víctimas creen tener la obligación de satisfacer a su cónyuge, pero para sí mismas la única satisfacción que esperan recibir es las demostraciones de afecto que él proporciona por medio de regalos ostentosos, llevarla a un sitio importante, salir a pasear entre otros.

La mujer tiene necesidades y deseos, no obstante toma la decisión de anularlos si desde la infancia aprendió a no satisfacerlos, si experimentó un acontecimiento o sensación desagradable con su cónyuge y si su satisfacción implica un esfuerzo extremo, prefiere evitarlos.

Cuando se es adulto la responsabilidad de obtener su satisfacción es propia, por lo tanto "...reconocer esas necesidades y pedirle a alguien apropiado que las satisfaga en una responsabilidad nuestra. Por otro lado, también nosotros debemos aprender a satisfacer las

necesidades de otras personas, en el momento adecuado en las circunstancias correctas”.

²⁶ Todo esto se realiza sin llegar a sentirse responsable de la satisfacción del otro.

De igual manera la persona es responsable de obtener la satisfacción propia para lograrlo, es indispensable el conocimiento de sí mismo para identificar sus necesidades, responsabilizarse de ellas e impedir que otra persona tome las decisiones por ella, aunque por otro lado, las necesidades y satisfacción de pareja requieren del apoyo del cónyuge y para llevarlos a cabo es indispensable que exista una comunicación clara y disposición.

C) Depresión.

La depresión se presenta: “como un estado de ánimo, decaído, con abatimiento, inhibición ideativa y motora; se señala como angustia, agobiante e insoluble, es percibida como un dolor espiritual, se tienen sensaciones físicas, penosas y desagradables, pesadez en el cuerpo, dolores en la región cardíaca, lo que le rodea está tornado en forma sombría, su pasado es visto como una cadena de errores, sus movimientos son lentos y tienen la expresión afligida”.²⁷

No es una norma que la víctima esté deprimida antes, durante o después de la relación destructiva ya que en muchos casos la enfermedad de la codependencia va acompañada de la depresión.

Indica Ernesto Lammoglia que: “...un enfermo depresivo se involucra en una relación destructiva, o bien una relación destructiva va destruyendo la autoestima y la seguridad de una persona hasta que termine en el duelo. El duelo es la depresión reactiva con la que la víctima va a vivir si no se encuentra antes que nada, la fortaleza para alejarse del foco de contaminación, que en este caso es el adicto y saber que tiene que recuperarse rescatando lo que queda de ella”.²⁸

En un estudio realizado por Sato y Heiby en el que realizaron una evaluación a mujeres víctimas de maltrato físico severo, observaron que el 47 % de la muestra presentó síntomas depresivos y diversas variables que podrían estar relacionadas con la depresión, también menciona los factores que propician la depresión en la mujer estos son: historia previa de la depresión, escasas habilidades de autoreforzo, pérdidas significativas, y evaluar de modo

²⁶ Ibidem pp. 61

²⁷ Sezhneuski Op Cit, TELLEZ, Ana. pp. 33

²⁸ LAMMOGLIA, Ernesto. Las mascararas de la depresión: vivir sufriendo y sufrir viviendo. Ed. Grijalbo, México, 2001, pp. 169

realista el maltrato. Por lo que se puede afirmar que la víctima de la relación destructiva tiene un alto riesgo de experimentar un cuadro depresivo.

D) Miedo.

Ramiro Calle, advierte que el miedo es la principal fuente de ansiedad y abatimiento, y que no hay mayor miedo que el que se tiene a uno mismo. El miedo es una emoción indispensable para la supervivencia, pero si se llega al extremo puede paralizar la vida.²⁹

Existen diferentes tipos de miedo hacia cosas y situaciones Susana Forward y Joan Torres mencionan los miedos que presenta la mujer en una relación destructiva, por ejemplo, el miedo relacionado a la supervivencia: significa principalmente el soy capaz de... cubrir los gastos económicos, de ser pobre, de convertirse en la única proveedora y el único apoyo de los hijos, de estar sola, la responsabilidad que enfrentaría al estar sola, todos estos son factores que influyen en la mujer para permanecer con el cónyuge.³⁰

Otro miedo generado en la víctima es el cómo la hace sentir el cónyuge, este temor irracional se presenta principalmente cuando el agresor le grita y la insulta, el mensaje que recibe la mujer es que, momentáneamente, ha perdido el amor de él, y como su bienestar emocional depende de él y de su aprobación, la ausencia del amor de su pareja la daña de manera importante.

La relación destructiva se basa en temores irracionales relacionados a la ausencia de la persona amada por motivos como el abandono o la muerte, de manera que la idea de esta en la soledad le produce mayor temor, que cómo se mencionó anteriormente son tomados no por la realidad, si no por la dependencia.

Es importante mencionar que el miedo produce en cualquier individuo tres reacciones funcionales de autoprotección: huida, agresión e inmovilización, sin embargo es común que la víctima dentro de su abatimiento actúe de cualquiera de las dos últimas formas ya que la primera actitud es la que le permitiría concluir con las agresiones del cónyuge, no obstante

²⁹ CALLE, Ramiro. Superar la depresión, 2da Ed, Martínez Roca, Barcelona, 2000, pp. 46

³⁰ FORWARD, Susana y TORRES, Joan. Cuando el amor es odio Ed. De Bolsillo, México, 2004, pp. 127

en el primer capítulo se pudo observar que gran parte de la población continúa con el agresor.

Los miedos que se presentan en la víctima frecuentemente son más psicológicos que biológicos y son dolorosos, limitadores, frustrantes y generadores de depresión y ansiedad.

Ramiro Calle menciona que el miedo psicológico es alimentado por

- Carencias y conflictos internos.
- Ausencia de clara visión de la realidad.
- Apego ciego (a mayor apego, mayor miedo).
- Necesidad excesiva de seguridad.
- Antiguos condicionamientos y experiencias traumáticas previas.
- Miedos y temores aprendidos.
- Imaginación descontrolada
- Insuficiencia emocional para afrontar situaciones nuevas.³¹

También se puede presentar el síndrome del Estocolmo, el cual se ve reflejado cuando la mujer se detiene para hacer las actividades que le agradan, el control de su vida depende de él: su manera de vestir, con quién estar, la manera de pensar y de actuar entre otras. Al igual que los rehenes sobrellevar una situación hostil y de miedo hacia el agresor, realizando y aceptando lo que le indique su cónyuge, poniéndose de su lado y aceptando lo que él le pide.

E) Ansiedad- Angustia.

Ramiro Calle, define la angustia como "...un estado de desertizarte o doloroso vacío e impotencia.[...] suele generarse en personas con todas inquietudes y en todo buscador, pero que adquiere características alarmantes cuando se intensifica y mortifica en exceso al individuo"³²

³¹ CALLE, Ramiro. Op. Cit. pp. 47-48

³² Ibidem, pp. 18

Por otro lado, se puede señalar que la víctima es una persona extremadamente dependiente de su cónyuge, existe como una necesidad de estar a su lado, y se llega el momento en el que piensa que sin él no podría vivir, por tanto sufrirá una angustia permanente ante la posibilidad de perder dicho apoyo. Su vida se basa por completo en la pareja; por otro lado, también la angustia se presenta cuando culmina un ciclo destructivo pues la víctima esta en espera del momento en que puede recibir otra agresión ya que éstas suelen ocurrir sin un motivo significativo para la víctima, lo que produce una constante incertidumbre que genera la angustia.

Dennis Greenberger, refiere que la ansiedad puede ser reducida por dos aspectos: por la disminución de la percepción de peligro, y por el incremento de la confianza en la habilidad para afrontar a la amenaza o al agresor.³³

No obstante las víctimas suelen ser agredidas severamente con mayor frecuencia, esto origina ciclos destructivos en los que existe menor probabilidad de que la víctima se enfrente a su cónyuge, por esta razón, la ansiedad difícilmente disminuirá, y se crearán trastornos ansiosos.

Para que se pueda detectar que la mujer que está dentro de una relación destructiva tiene un trastorno de la personalidad de angustia, de acuerdo al DSM-IV es indispensable que se presente la aparición temporal y aislada de miedo o malestar intenso, acompañada de cuatro o más de los trece síntomas somáticos o cognitivos y, por lo menos dos crisis de angustia inesperadas, seguidas de cuando menos, un mes de preocupación acerca de sufrir otro ataque.

Aunque algunas personas presenten los siguientes síntomas no reconocen el motivo o razón de sus síntomas físicos (somáticos) o cognitivos,

- Palpitaciones.
- Sacudidas del corazón, o elevación de la frecuencia cardiaca.
- Sudoración
- Temblores o sacudidas.

³³ GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine, El control de tu estado de animo: Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios. [Trad. CID. Jordy] Ed paidós, Barcelona, pp.197.

- Sensación de ahogo o falta de aliento.
- Sensación de atragantarse.
- Opresión o malestar torácico.
- Náuseas o malestar torácico.
- Inestabilidad, mareo o desmayo.
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo), miedo a perder el control o volverse loco.
- Miedo a morir.
- Parestesis (sensación de entumecimiento u hormigueo).
- Escalofríos o sofocaciones.³⁴

Entre otras consecuencias, la víctima no solo muestra ansiedad hacia el cónyuge, sino también hacia el vínculo social, ya que el depender de su pareja se verá afectado su contacto social, por lo que son frecuentes la inhibición social, sentimientos de inadecuación y una hipersensibilidad a la evaluación negativa.

El trastorno ansioso (evitativo) de la personalidad se caracteriza principalmente según el CIE-10: "...por sentimientos de tensión y temor, inseguridad e inferioridad. Existe un continuo deseo de agradar y ser aceptado, hipersensibilidad a la crítica y al rechazo, con restricción de las relaciones personales y tendencia a evitar determinadas actividades mediante la exageración de los potenciales de riesgo y peligro de las situaciones cotidianas"³⁵

En el vínculo social a estas personas se le conoce como tímidos, solitarios, aislados, vergonzosos³⁶ principalmente porque se evitan los contactos interpersonales, estas conductas están asociadas con la baja autoestima y la hipersensibilidad al rechazo. Motivo por el que están relativamente aislados y normalmente no tienen una red de apoyo social que les ayuden en los momentos de crisis.

³⁴ LÓPEZ-IBOR, Juan Op. Cit. pp.480

³⁵ LIVINGSTONE, Churchill Op. Cit. pp.165

³⁶ El comportamiento de evitación suele comenzar en la infancia con aislamiento, temor a los extraños, a las situaciones nuevas y vergüenza aunque ésta debería desaparecer gradualmente a medida que se hacen mayores, sin embargo, en este trastorno las personas son más vergonzosas y evitan las situaciones.

Se relata que muchas conductas de ansiedad se mantienen por contingencias de reforzamiento por el ambiente físico y social externo. Estas conductas presentan síntomas como el llanto, dolores de cabeza y preocupaciones que generan ganancias secundarias necesarias como afecto, atención y cariño del cónyuge etc. No obstante, la conducta ansiosa de la víctima parece mantenerse en ausencia de reforzamiento positivo, contrariamente parece ser que los síntomas de la ansiedad generan un estímulo aversivo para el agresor creando un reforzador negativo para la víctima 'la agresión'.

Dentro de la relación de pareja destructiva, la mujer en un inicio se percató de las agresiones que su cónyuge está efectuando sobre ella, esto genera un impacto ante dicha situación, observándose el principal síntoma: 'la sensación de que puede morir' y originar una primera crisis de angustia. Sin embargo, para evitar dicha sensación la mujer recurre a ejecutar las actividades que él le pide y a negar la situación para que no se presenten estas crisis de angustia.

Una persona ante la presencia de la amenaza o peligro puede reaccionar de tres formas: lucha, huida o paralización. Sin embargo, difícilmente recurrirán a la huida, aunque sean severamente agredidas, la víctima regresa con el cónyuge, por lo que día a día son enfrentadas al peligro generando ansiedad.

Por último, es importante mencionar que las víctimas presentan una baja autoestima y dependencia, al mismo tiempo que experimentan, tensión, miedo, angustia y frustraciones graves cuando son agredidas, se asustan, se enojan, y en algunos casos pueden sentirse culpables, tener dificultad para percibir la realidad con claridad y esos sentimientos se presentan de manera contraproducente y autodestructiva, por ejemplo: actitudes suicidas; reacciones psicósomáticas, como alergias y dolores en el cuerpo; depresión; introversión; inseguridad; devaluación; vergüenza; falta de capacidad de concentración; pérdida de apetito y sueño, entre otros. Además la víctima tiene más enfermedades que le incapacitan para salir de la relación destructiva.

CAPÍTULO 3 FACTORES QUE FACILITAN EL *INSIGHT*

3.1 CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.

Se han descrito anteriormente los motivos por los que una persona agrede, así mismo las características del agresor, y los factores de permanencia de la víctima. Lo anterior origina la relación destructiva en la que se genera un círculo de abuso-dependencia. Es por ello que en este apartado se mencionarán algunos factores que ayudan a que la víctima comprenda que está dentro de una relación destructiva.

El *insight* es la conciencia emocional y comprensión cognitiva, de tal manera que la víctima tome conciencia involucra un proceso donde la persona mantiene una sensación de que 'algo anda mal' y para ello implica un conocimiento de sí mismo y una alta autoestima.

El concepto de sí mismo se interpreta como "...conciencia, conocimiento que el sujeto tiene de él mismo..."¹ e implica vivir conscientemente, que se refiere a respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, intentar de comprender todo lo que concierne a nuestros intereses, nuestros valores, nuestros objetivos y, finalmente a ser consciente del mundo externo y al yo como el mundo interno.

Ser consciente de lo que se vive día a día implica el conocimiento de cambios, emociones, pensamientos y conductas que se generan en nuestra persona, por ello es indispensable que la víctima se percate de los cambios que surgen, pues estos permiten identificar el cambio positivo o negativo y si éste es para beneficio propio o no.

Por otro lado, Catherine Kirwood, señala que existen dos maneras para que la víctima tome conciencia de que está en una relación destructiva:

1. Cuando la mujer advierte que ella o sus hijos han cambiado de manera negativa.
2. Cuando comienza a preguntarse por qué se dan cambios de manera negativa y empieza a descubrir los vínculos entre los hechos y la conducta de su pareja.

¹ AGUILAR, Maria. Concepto de sí mismo: familia y escuela. Ed. Dykinson, Madrid, 2001, pp.22

3.2 AUTOESTIMA.

La autoestima es el valor que le damos a nuestra persona, pero esto no implica valorar lo que hacemos, tenemos, hemos hecho o dejamos de hacer sino "...me gusto (o mejor me acepto a mí mismo) simplemente porque existo, porque estoy vivo".² Por lo tanto valorarse a uno mismo no permite que otra persona la devalué, por lo que hace o deja de hacer.

Nathaniel Branden, refiere que las prácticas esenciales de las que depende la autoestima son: vivir conscientemente, la autoaceptación, la autoresponsabilidad. la autoafirmación, vivir con determinación y la integridad

La autoaceptación es comprender y experimentar, sin negarlos ni rechazarlos, nuestros verdaderos pensamientos, emociones, y actitudes y acciones; ser respetuoso y compasivo con nosotros mismos y, por último, negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos.

De acuerdo a, Catherine Kirrwood implica 5 aspectos fundamentales:

- ◆ Aceptar voluntariamente lo que no podamos cambiar.
- ◆ Aceptar la realidad de que somos imperfectos.
- ◆ Evita maldecirse a si mismo y maldecir a los demás.
- ◆ Acepta un hedonismo a largo plazo frente al hedonismo a corto plazo.
- ◆ Y acepta el hecho de que el cambio es producto del trabajo la práctica.³

La autoresponsabilidad: reconocer que somos autores de nuestras decisiones y nuestras acciones, que nadie vive para servirnos y que nadie va venir a arreglarnos la vida, a hacernos felices o darnos autoestima.

La autoafirmación: es respetar nuestros deseos y necesidades, y expresarlos adecuadamente; estar dispuesto a ser quienes somos y hacer que los demás se den cuenta de ello; defender nuestras condiciones, valores y sentimientos.

² ELLIS Arber y HARPER, Robert Una nueva guía para una vida racional CUTANDA TONI Ed. Obelisco, Barcelona, 2003, pp. 270

³ KIRKWOOD, Catherine. Como separarse de su pareja abusadora: desde las heridas de la supervivencia a la sabiduría para el cambio. Ed, Granica, Buenos Aires, 1999, pp. 194.

Vivir con determinación: significa asumir la responsabilidad de identificar nuestros objetivos, llevar a cabo las acciones que nos permiten alcanzarlos y mantenernos firmes en nuestra voluntad de llegar hasta ellos.

La integridad : es tener principios de conducta a los que nos mantenemos felices en nuestras acciones; ser congruentes y congruentes entre lo que sabemos, lo que profesamos y lo que hacemos; mantener nuestras promesas y respetar nuestros compromisos

Por lo tanto, la autoestima tiene una gran influencia en el reconocimiento de sí mismo y los factores externos, por este motivo a continuación se describirán los factores que propician una buena autoestima:

- ◆ Mayor ambición para llegar a realizar las metas u objetivos que se propone.
- ◆ Mayor será el reflejo de expresión, mostrando la riqueza interior.
- ◆ La comunicación será abierta, sincera, adecuada y congruente
- ◆ Principalmente por que se tiene la creencia de que los pensamientos son valiosos, por lo tanto se acepta la claridad y no se teme.
- ◆ Mayor será la disposición de establecer relaciones positivas y no perjudiciales.
- ◆ La mujer tiende a tratar bien a los demás y exigir que la traten bien a ella.
- ◆ Tiene claras sus limitaciones y, cuándo es aceptable o no la del hombre elegido.
- ◆ No acepta los malos tratos simplemente por estar enamorada. Identifica el amor con alegría, no con el sufrimiento. Se siente merecedora del amor.
- ◆ La eficacia y el respeto hacia uno mismo constituye el pilar doble sobre el que se asista una autoestima sana.
- ◆ El alto desarrollo de la autoestima funciona en la práctica, como una mayor resistencia, fuerza y capacidad generadora para enfrentar la vida.
- ◆ Mantiene una confianza realista en su mente y valores; tiende a experimentar el mundo como algo accesible a ella, y a reaccionar adecuadamente a los desafíos y las oportunidades que se le presenten.
- ◆ La autoestima da energía y motiva, inspira a las personas a conseguir cosas, y les permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos.
- ◆ Sus relaciones son abiertas, honestas y correctas.

- ◆ Mientras mayor sea la autoestima, más inclinada se sentirá a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia; no consideran a los demás como una amenaza, y el respeto por sí mismo, constituye la base del respeto por los demás.
- ◆ El valor de la autoestima radica no sólo en el hecho de sentirse mejor sino de permitirse vivir mejor.
- ◆ Son personas perseverantes que tienen la posibilidad de tener más éxitos que fracasos.
- ◆ Se respetan a sí mismos buscando respuesta de los demás de la misma forma.
- ◆ La buena autoestima se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir y corregir los errores; con la benevolencia y la disposición a cooperar.
- ◆ Busca el desafío y el estímulo de metas dignas y exigentes.
- ◆ Tienen mayor ambición, no en lo material; pero sí en el plano emocional o intelectual; de forma creativa y espiritual.
- ◆ Mayor será el deseo de experimentar y reflejar la riqueza intelectual
- ◆ Es generoso, amable, cooperativo y con el espíritu de ayuda mutua.
- ◆ Existe un sentimiento de eficacia y valía que lleva a sentirse digno de ser amado así como de amar y respetar a los demás.
- ◆ Una autoestima alta no es garantía de que no vayamos a tener problemas, a sufrir ansiedad o depresión ante las dificultades de la vida, pero nos hace menos susceptibles y nos prepara mejor para afrontarlas, rechazarlas y superarlas teniendo la capacidad para salir más rápido de ellas. ⁴

Estas características crean un ciclo positivo en el que la gente te trata como tratas a los demás, reacciona de forma favorable y fortalece los sentimientos positivos de sí mismo. Las personas que "...confían en si mismas se sentirán atraídos unos por otros de forma natural."⁵ Percibirá con mayor facilidad cuando surja algún cambio en la relación.

⁴ BRANDEN, Nathaniel. La autoestima de... Op. Cit. pp.19

⁵ BRANDEN, Nathaniel. Los seis pilares de... Op. Cit. pp. 20.

De manera que si se tiene una autoestima alta atraerá a otro que la tenga, si se tiene una baja se atraerán entre sí. Esto no se puede percibir a simple vista, lo indispensable es saber cuánto valor se tiene a sí mismo, y esto permitirá no establecer relaciones destructivas.

Por tanto la autoestima es una percepción fundamental de nosotros mismos como dignos de respeto, amor y trato justo, por parte de los demás, de esta manera seremos capaces de darnos cuenta que el cónyuge es violento y se está inmerso en una relación destructiva

Sin embargo, Ernesto Lammoglia, refiere que para identificar que se está con una persona agresiva es necesario cuestionarse diversos puntos:

- ◆ Identificar si todo o la mayor parte del tiempo el cónyuge está a su lado, le llama o vigila a donde asiste.
- ◆ La acusa constantemente de ser infiel.
- ◆ Le prohíbe ver o hacer amistades, platicar con alguien más y frecuentar a sus familiares.
- ◆ Le prohíbe trabajar, asistir a la escuela o eventos sociales.
- ◆ Se siente culpable por la actitud que toma el cónyuge.
- ◆ Se siente presionada por los quehaceres de la casa o actividades que el desea que se hagan.
- ◆ Mantiene una constante preocupación por lo que él piensa de las actividades de ella.⁶

La autoestima y el conocimiento de sí mismo son los factores que favorecen el *insight*, no obstante las víctimas carecen de ellos, primeramente porque tiene su origen en el aprendizaje familiar, específicamente durante la niñez, pues si vivió agresiones y conflictos, dependencia, donde fue creada la subestima y la incapacidad para tomar decisiones, para mantener sus ideales, pensamientos y sentimientos, buscara ser amada y protegida generando la dependencia. De manera que cuando convive con el cónyuge se entabla una relación donde permite que sea él quien dirija sus pensamientos, y conducta ya que se

⁶ LAMMOGLIA, Ernesto. El amor no tiene porque doler Ed, Grijalbo, México, 2003, pp. 92

siente incapaz de valerse por si sola, es así que el varón hace uso del poder que tiene sobre ella utilizando la agresión, física, sexual y psicológica. En la víctima existe una confusión y una aceptación en la relación ya que después de las agresiones se dan las muestras de cariño e impide de que la mujer se percate de lo que está viviendo, pues fue educada que cuando era castigada era por que se le amaba, de esta manera se fomenta la idea que su relación de pareja está fundada en el amor, y su atención la dirige únicamente a su cónyuge y no a ella, por esta razón difícilmente se percata de los cambios propios y de los cambios que ocurren en la relación.

Por tanto, las conductas que se generan dentro del ciclo destructivo son una repetición de lo que aprendieron, no obstante el ser humano tiene la capacidad para cambiar. Ser conscientes que están inmersos en una relación destructiva, es hacer conciencia de que los seres humanos se ven afectados por las personas y las cosas que se hallan a su alrededor y ellos afectan a las personas que los rodean.

Esto no significa que la mujer no perciba que han dejado de trabajar, de realizar actividades o de ver a sus amigos porque su pareja se lo pidió al contrario le es difícil aceptar que estas prohibiciones las aísla facilitando su degradación y falta de apoyo.

Para concluir, es importante mencionar que si la mujer percibe que algo esta mal en la relación de pareja, éste es el momento para que, busque redes de apoyo, en primera instancia acuda a terapia para identificar de dónde provienen dichos acontecimientos negativos.

3.3 ROMPER CON LA RELACIÓN DESTRUCTIVA

La víctima puede darse cuenta de que está en una relación hasta que las consecuencias son severas, como las agresiones físicas hacia sus hijos o a ella y requieren de hospitalización; cuando se presentan los cuadros depresivos o rasgos de ansiedad o cuando se presenta un cambio negativo de los hijos.

No obstante a pesar de lo vivido la víctima prefiere callar, por diferentes dificultades. Refiere Pia Mellody, que su origen para expresar proviene del aprendizaje familiar específicamente durante la niñez en la que si fue testigo de agresiones, conflictos, y represiones por expresar lo que está viviendo aprende que no es adecuado o seguro expresarse. De esta manera cuando la víctima llega a identificar su realidad con el cónyuge no externa lo que vive.

Aunque la mujer este conciente de que está dentro de una relación destructiva no siempre se separa del cónyuge por las múltiples dificultades que para ella implican de manera que le es más fácil permanecer con él y ante la posibilidad de la separación, en ella se genera angustia, por este motivo le será difícil salir por sí sola de la relación destructiva. Y la posibilidad que recurra a terapia es por medio de las emociones negativas que se generan, ya que estas son 'acontecimientos o reacciones viscerales o corporales' que con mayor facilidad pueden ser identificadas por las personas.

Por lo que a continuación se mencionarán algunas características cognitivas que facilitan la salida de la relación destructiva.

➤ **Reconocimiento de las emociones negativas.**

Entre ellas se encuentran: Tristeza, abatimiento, soledad, desdicha; angustia, preocupación, temor, susto; enojo, furia, irritación, molestia; vergüenza, impedimento, humillación; decepción; celos, envidia, culpa, desconfianza, depresión entre otras.

La mayor parte de las emociones son desencadenadas por los pensamientos que se tienen, por tanto, si se llegan a percibir emociones negativas como las antes mencionadas es probable que se tengan pensamientos irracionales, los cuales es importante remplazarlos por pensamientos racionales, esto requiere de la decisión, disposición y de ayuda terapéutica para que sean modificados.

Si las víctimas permanecen en la relación destructiva se debe a que mantienen un pensamiento rígido y absolutista que ésta regido por frases como: 'debo' o 'tengo que' estas conllevan a una inevitable perturbación emocional y a un comportamiento saboteador de

los propios objetivos. Así que otro aspecto que se debe resaltar es en lo que queremos, necesitamos y no únicamente en el 'debo' o 'tengo' pues éstos van apegados al deseo del cónyuge según Albert Ellis y Robert Harper, refieren que buscar y distinguir en nosotros mismos el 'debería' y 'tendría' ayudarán con rapidez a distinguir algunas de las fuentes filosóficas de los problemas. De esta manera cuando la víctima comience a reconocer lo que quiere tomará decisiones, se hará responsable de sus actos, se procurará por sí misma, y esto va a permitir abrir una percepción clara de la dependencia que está generando hacia su cónyuge.⁷

Por tanto las ideas, conductas y emociones racionales van a favorecer los valores humanos elegidos como la supervivencia y felicidad, si la víctima reconoce lo que quiere hacer es importante que lo exprese, de lo contrario está dejando, permitiendo que su compañero quien lo decida por ella y facilita nuevamente el círculo destructivo.

Cuando la persona insiste en el 'debería' y 'tendría', involucran un comportamiento 'ideal' y suelen conducirse a sí mismos a la ansiedad y la depresión, de manera que cuando la víctima detecta lo que quiere y puede hacer, la angustia y la depresión disminuirán, aunque es muy importante que acuda a terapia.

➤ Límites y responsabilidad

Una vez que la víctima conozca y efectúe los pensamientos, sentimientos, conducta así como los límites estará preparada para asumir la responsabilidad de ellos y dejar de depender del cónyuge, así facilitará la salida de la relación destructiva.

Francesco Alberoni, define la responsabilidad como "...saber que los resultados buenos o malos, los éxitos o los fracasos, cualquier cosa que ocurra, cualquier problema que surja, no pueden ser imputados para otros o causas externas, sino sólo a ti."⁸

Mientras los límites son vallas simbólicas que construye cada individuo de manera externa o interna, los límites internos van a proteger sus pensamientos, sentimientos, y conductas. Y permiten conocer hasta dónde el cónyuge puede interferir en éstos, así no los

⁷ BRANDEN, Nathaniel. Los seis pilares... Op. Cit. pp.76.

⁸ ALBERONI, Francesco. Ten coraje. [Trad. Gentile, Juan] Ed. Gedisa, Barcelona, 1998, pp. 31

confundirá con los de él. Mientras los límites externos se refieren a la distancia entre dos personas o cosas, sin embargo, los límites que pone la víctima suelen ser cortos, por lo tanto, la permisividad para que sea tocada o agredida suele ser mayor, pero si la mujer los implementa de manera adecuada impedirá ser agredida física o sexualmente, así como va a permitir que ella logre tomar la decisión de: a qué hora, cuándo y dónde puede ser tocada.

Para que la víctima ponga un alto a la violencia que ejerce su cónyuge, es indispensable que la persona conozca y aprenda a utilizar los límites internos y externos favoreciendo el respeto así misma.

Pia Mellody subraya que los límites tienen tres propósitos:

1. Impedir que la gente invada nuestro espacio y abuse de nosotros.
2. Impedirnos entrar en el espacio del otro
3. Y abusar de ellos y proporcionar un medio para adquirir el sentido de quienes somos.⁹

Una persona que no pone límites tiende a ser irresponsables y frecuentemente culpa a los otros; se culpa así mismo o asume irracionalmente la responsabilidad por cosas que la víctima no ha provocado, por tanto, si la mujer se siente culpable o deprimida (ideas irracionales) es muy probable que se esté autocondenando, y se niegue a observar lo que realmente está sucediendo en la relación.¹⁰

Refiere Albert Ellis que cuando la persona se condena a sí misma suelen mantener con tenacidad la creencia irracional siguiente, la idea de que la gente no debería comportarse en modo alguno de forma reprochable e injusta, y que, cuando lo hace, hay que culparles y condenarles, y verles como individuos malvados, perversos y despreciables de manera que suele ser mayor dicha sensación de desprecio cada vez que se genera el círculo destructivo, pues después de dicha agresión el cónyuge le deja claro que ella tuvo la culpa por la actitud que presentó, de esta manera la víctima se siente incapaz de ser amada, no obstante en ese momento es cuando su muestra el lado amable dirigiendo palabras de amor y dando regalos

⁹ MELLODY, Pia Op. Cit. pp. 41

¹⁰ La mujer es responsable de ser agredida por que ella tiene la decisión de poner los límites.

ostentosos, generando en la víctima la confusión y otorgar con facilidad el perdón, de esta manera se permite que se vuelva a genera un nuevo ciclo destructivo.¹¹

El sentimiento de culpa proviene de una idea irracional y se hace mención de los siguientes aspectos para combatirla:

- ◆ No es conveniente de preguntar qué hizo mal y considerase incapaz, es conveniente combatir esta creencia por 'quizá haya hecho mal', 'los seres humanos se equivocan con frecuencia' y preguntarse si puede hacer mejor las cosas sin condenarse por ello. "Por que si nos perdonamos ciertas acciones y/ o actitudes, conductas y estados de animo, seguramente empezaremos a amarnos un poco más e incrementaremos nuestra capacidad para amar a otros."¹²
- ◆ Aprender a distinguir entre responsabilidad y autculpabilidad.
- ◆ Identificar la ira que tiene sobre su cónyuge por su comportamiento agresivo, esta ira surge por pensar 'no me gusta lo que hace' y por lo tanto 'no debería hacerlo', frente a 'es conveniente alejarse del agresor'.

➤ Rupturas de relación

De acuerdo a Catherine Kirkwood, destaca dos maneras para que ocurra la ruptura con el agresor: la ira y la autopersuasión.

Anne Kohle define la ira como un "...instinto que te protege y te indica que al parecer, te sientes amenazado, que alguien se aprovecha de ti o que contraria tus proyectos."¹³

En las víctimas, la cólera surge del deseo de estar a salvo, sobre todo si no observa en el cónyuge un cambio en la violencia hacia ella, esta ira es adecuada si ayuda a abandonar a su pareja, pero si no es empleada adecuadamente ésta puede originar pensamientos

¹¹ ELLIS Arber y HARPER, Robert Op. Cit. pp. 270

¹² LERNER, Lia. Del automaltrato a la autoestima: en busca de la salud. Ed. Lugar editorial, Buenos Aires, 2003 pp. 95

¹³ KOHLE, Anne. ¡Doma tu ira!: como manejar creativamente un sentimiento fuerte. Ed. Apostrofe, pp. 113

destructivos como suicidio. La ira entonces es una emoción o fuerza que no siempre es negativa cuando se reconoce y expresa adecuadamente, si esto no sucede puede generar violencia y si no es expresada trae consigo repercusiones, "...manifestaciones somáticas como: diversos dolores, estados de tensión, apretujamiento de mandíbulas...si no también a nivel psíquico, cavilaciones hostiles que tendera a exteriorizarse de manera `camuflada`, mediante pequeños reproches, el registro verbal indirecto, como actitudes irónicas, depresión, hostilidad verbal." ¹⁴ Esta manera de expresar la ira por parte de las víctimas se debe a que aprendió que sentir ira es malo, y lo manifiestan actuando de esta manera.¹⁵

Por otro lado, la autopersuasión y miedo, se presenta en las víctimas como un deseo confuso de cambiar algún aspecto de su vida, también como una respuesta inmediata frente a un hecho que constituye una amenaza para la vida o la seguridad de ellas o de sus hijos, generando la ruptura de la relación.

Aunque la mujer logre salir de la relación destructiva es importante que acuda a terapia, porque las repercusiones del maltrato son severas a nivel psicológico, si no son atendidas es posible que la mujer regrese con el agresor o inicie una nueva relación también destructiva.

Por último se puede hacer mención que existen múltiples tipos de terapia, de acuerdo a Clifford Sager, los principales enfoques teóricos que se pueden utilizar son el orgánico, el sistémico transaccional, la teoría psicodinámica, la teoría del aprendizaje, de los cuales estos son utilizados de acuerdo a la personalidad del terapeuta o el aprendizaje que ha tenido del enfoque y técnicas aprendidas, no obstante recomienda ser eclécticos en cuanto a las teorías y empíricos en cuanto a las técnicas.¹⁶

Es importante mencionar que las víctimas de la relación destructiva no llegan a terapia por el tipo de relación que se está llevando sino, por motivos relacionados con los hijos o por

¹⁴ ZACZYK Chistian La agresividad: comprenderla y evitarla [terré Jordy] Ed. Paidó, pp. 217

¹⁵ Aunque las víctimas no muestren su ira de manera violenta al cónyuge, en algunas ocasiones pueden serlo con sus hijos, generando la violencia infantil.

¹⁶ SAGER, Clifford. Contrato matrimonial y terapia de pareja. Trad. VARCARCEL, Zoraida 2da reimp 2003 Ed. Amorrouto, Buenos Aires -Madrid. (1980) pp. 209

las emociones negativas que se presentan entre ellos la depresión, angustia, miedos, No obstante es conveniente recordar que estas provienen de los pensamientos irracionales.

Los pensamientos irracionales pueden ser modificados a través de la Terapia Racional Emotiva, en relación a la teoría A-B-C-D-E de ELLIS Albert.

A (*activating event*), es una experiencia o de un suceso activador (ejemplo: la víctima es agredida)

C (*consequences*), o sea, consecuencias emocionales (ejemplo: sería la depresión, angustia, miedo, entre otras), de acuerdo a esta relación A es la causa de C, aunque no de manera directa, no obstante esta B (*belief System*) el sistema de creencia o pensamientos irracionales quien causa a C. los pensamientos irracionales son 'si hubiera', 'debo', 'tengo' entre otras. Ya identificados estos tres puntos se pasa a D (*discussion*) donde se afrontan y discuten las creencias y se hace ver al paciente sus ideas irracionales y se pone al descubierto la atribución que infligen a C (depresión, miedo...), pasando a E: el efecto cognitivo y conductual. Este efecto en el paciente consiste en una 'reorientación filosófica' de un sistema de creencias, pero también de la modificación de su manera de extraer conclusiones, de reunir información. Este proceso no trata de combatir los síntomas sino alcanzar una radical reestructuración cognitiva.

Por otro lado, la mayoría de las víctimas presentan cierto grado de depresión, en la cual sus conductas que por naturaleza pueden ser gratificantes para ellas no lo son, a lo que refiere en el modelo operante que dicho tratamiento puede dar inicio a que el individuo aprenda desde realizar actividades simples tales como sonreír, saludar apropiadamente, hablar con mayor claridad mientras mantienen contacto visual, hasta aspectos que involucren correlatos emocionales importantes, por ejemplo, decir 'no' con firmeza y calidez; 'aprender a pedir favores' aprendiendo que de la misma manera que para él puede ser placentero, ayudar a aquellos que estima, lo puede ser para otros ayudarle a él.

Así mismo la estrategia cognitivo-conductual determina que el procedimiento básico para el tratamiento depresivo consiste en llevar sistemáticamente a la persona a distinguir o discriminar entre 'hechos' y 'creencias'. De los que sugieren cuatro pasos:

- Identificar los ‘errores’ cognitivos que caracterizan la experiencia del cliente; entre ellas puede ser: errores de selección selectiva en los que la víctima sólo considera elementos negativos de la relación, errores de sobregeneralización; errores de magnificación de aspecto negativo o positivo; ideas irracionales.
- Se explica de manera ejemplificada de las situaciones interpersonales de la relación cómo estos errores cognitivos operan de manera consistente distorsionando la relación con la realidad, alentando una actitud de aprender a aprender una manera eficaz a buscar diferentes posibilidades de respuesta de acuerdo a la situación de vida de la víctima.
- Se busca que la víctima sea lo más objetiva posible en cuanto a responsabilidad y generar distinto tipo de reacción ante las personas o situaciones. Y esto se va a efectuar por medio de las conclusiones que haga del pasado con un nuevo presente.
- Que la víctima ejerza nuevas habilidades en las situaciones que va enfrentando, aprenda a valorar las posibilidades y a verlas de manera objetiva.¹⁷

Refiere Jurgen Kriz, que a través de estos procedimientos se busca que la víctima sea lo más objetiva posible, ya que el pensamiento de dichas personas es automático, es decir, que la persona no tiene conciencia de ellos. Por lo tanto, aprenderá nuevas habilidades para la situación y sobre todo que ejercite actividades que quizás desde índole común ya no ejecutaba, es importante que dicha terapia sea llevada lo más prematuro posible, pues está generada en una ‘triada cognitiva’ auto imagen negativa, interpretación negativa de las experiencias de la vida y visión nihilista del futuro de lo que requerirá de medicación si no puede generar el suicidio ¹⁸

Por otro lado, la víctima presenta angustia, del cual Dennis Greenberger, menciona que puede ser reducida por medio de dos momentos: por la disminución de la percepción de peligro (la separación del agresor) o segundo por el incremento de la confianza en la

¹⁷ LUCKE, Herman; JENSEN, Hennig; PIERRE, Thomas, 1993 Seis enfoques psicoterapeúticos. Ed. Manual Moderno, Bogota, 1993 pp. 17-18

¹⁸ KRIZ, Jurgen. Corrientes fundamentales psicoterapéuticas. Ed. Amorrouto, Buenos Aires, 1990, pp. 212.

habilidad para afrontar la amenaza. A su vez existen técnicas para disminuir la angustia, entre ellas está el entrenamiento de relajación, la relajación muscular progresiva, respiración controlada, imaginación, distracción, superar la evitación, la meditación. psicoeducación, y reestructuración cognitiva.¹⁹

Si no hay una ruptura en la pareja es recomendable que ambos asistan a terapia individual como grupal,²⁰ Clifford Sager recomienda la terapia grupal pues en ella son más favorables los cambios, ya que los individuos o la pareja ven recíprocamente sus problemas y se ayudan unas a otras en cuanto a percepción y *insight*. Así también menciona que, una de las técnicas que se puede ocupar en pareja para conseguir el *insight* es la paradójica, que convierte una conducta acorde con el yo y en otra desacorde con el yo; por lo común consiste en que el esposo lleve a lo absurdo una pauta conductual que perturba al otro y dentro de esta actividad cada cónyuge identifique la sensación que se tiene ante dicha situación, y saber que es lo que siente el otro en la misma situación.²¹

¹⁹ GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine. El control de tu estado de ánimo: Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios. [Trad. CID. Jordy] Ed paidós, Barcelona, pp. 197

²⁰ Difícilmente el agresor asistirá a terapia y si lo hace, probablemente no concluya la terapia, sin embargo es importante que la víctima continúe asistiendo hasta adquirir su estabilidad emocional.

²¹ SAGER, Clifford. Op. Cit. pp. 198

CAPÍTULO 4

**PROPUESTA TERAPEUTICA GRUPAL PARA FACILITAR EL *INSIGHT* EN MUJERES
INMERSAS EN UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA.**

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad no solo existen las relaciones destructivas en las que el agresor es el varón y la mujer la víctima, también las mujeres agresoras no obstante vivir en una sociedad sexista en la que el hombre es quien ejerce el poder y la mujer obedece, genera que gran parte de ellas sigan este patrón y trasladen este aprendizaje a su vínculo familiar, transmitiéndolo de generación en generación.

Por otro lado, si bien es común que en todas las parejas haya discusiones y problemas, una de las características que destaca en una relación destructiva es que uno de los integrantes de la pareja siempre cede ante los deseos del otro e impide la satisfacción individual en este caso de la mujer, e impide su independencia y autosuficiencia. Aunque existe información del tema de la relación destructiva son pocas las personas que leen y muy pocas las que analizan la información; además se enfatiza poco en las señales de alerta que ayudan a la mujer a identificar que su relación es destructiva, por ello que la identificación aparece cuando ha sido agredida físicamente por su cónyuge. El aspecto emocional también ha sido lacerado y para prevenir el daño se debe evitar las primeras agresiones psicológicas, pues si estas ocurren facilitan las agresiones físicas que pueden generar la muerte. Por lo consiguiente la prevención incluye un programa terapéutico para facilitar el insight en mujeres que están envueltas en una relación destructiva.

Factores como permanecer muchos años con el agresor, no cuestionarse sobre su relación conyugal, tener una baja autoestima, ser dependiente y que no se tenga una información apropiada a través de libros acerca de las relaciones de pareja impide que por sí sola la mujer obtenga un insight en el que identifique si esta en una relación destructiva, por ello se proponen sesiones dinámicas para que obtenga el conocimiento general acerca de una relación destructiva, sus ciclos y el crecimiento de las agresiones con lo anterior analizará e identificará si su relación presente es destructiva, y fomentar la asistencia a terapia individual, ésta ayudará a romper los ciclos destructivos de agresión- reconciliación y perdón, ya que cada vez que este ciclo se lleva a cabo incrementa la agresión y puede generar la muerte o alteraciones emocionales como depresión, miedo o angustia que interrumpen la vida de la mujer, también se va a evitar que los hijos aprendan esta forma de vida (agresión o sumisión) y que se repita de generación en generación.

OBJETIVO GENERAL

Facilitar de manera grupal el *insight* en mujeres que están inmersas en una relación destructiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1. Conocer cómo inicia la relación destructiva, fases y características tanto del agresor como de la víctima con la finalidad de proporcionar un panorama claro y preciso de lo que conlleva una relación destructiva.
2. Sensibilizar a las mujeres en el reconocimiento de las emociones que experimentan como víctima e identificar si se presentan en ellas y si forman parte de la relación destructiva.
3. La mujer debe identificar las características presentes en una relación destructiva: celos, posesión, amenazas, reconciliaciones rápidas, violencia, dificultades de comunicación y dependencia.
4. Conocer las características y estilos básicos de conducta del agresor y la víctima, para que la mujer observe si están presentes en su relación actual.
5. Que la mujer reconozca como se llevan a cabo los ciclos de violencia y cuales son las consecuencias físicas y psicológicas de la relación destructiva y detener los ciclos destructivos en su situación conyugal.
6. Que la mujer obtenga el insight de estar en una relación destructiva, impide que se presenten las alteraciones emocionales en la mujer como en los hijos, romper con los ciclos destructivos, previene la mortandad en las mujeres por las agresiones conyugales, evita que los hijos aprendan y repitan conductas agresivas o de sumisión y se generen nuevas relaciones destructivas, así también va a facilitar que la mujer acuda a centro de apoyo o terapia.

METODOLOGÍA

Las relaciones destructivas están vinculadas por abuso-dependencia y estos dos aspectos generan en la víctima trastornos emocionales y una visión distorsionada de la realidad basada en errores lógicos sistemáticos tales como: Inferencia arbitraria es decir, concluyen a partir de pruebas inexistentes, falsas o irrelevantes; sobre generalización; atención selectiva; magnificación o minimización, esto se refiere a pensar lo peor de cada situación o no querer reconocer su importancia; personalización es decir relaciona una circunstancia externa consigo mismo cuando no hay base para una asociación; y pensamiento dicotómico esto es extremismo del todo o nada. Todo lo anterior esto tiene su origen es las ideas irracionales. A su vez las ideas racionales generan emociones negativas como la dependencia, baja autoestima, ansiedad, miedos, angustia, depresión, conductas de sumisión o introversión.

Por esta razón el enfoque que se implementa para la propuesta terapéutica es cognitivo – conductual, la forma de ésta terapia aplicada por Beck utiliza un amplio rango de estrategias y técnicas. Algunas de las estrategias de Beck incluyen:

Identificar los pensamientos irracionales y cómo ellos están asociados a emociones negativas; comprobar las emociones asociadas a las frases negativas.

La frecuencia con la que suceden los acontecimientos perjudiciales y las ocasiones en que la misma situación ha tenido mejores o peores consecuencias que las imaginadas.

Contrastar los pensamientos con la realidad de los cuales se implementan por medio de la experiencia que vive la víctima con su cónyuge ‘aquí y ahora’.

Estas estrategias tienen como finalidad que la víctima tome conciencia de que esta en una relación destructiva y de que debe evitar sus pensamientos irracionales eliminando los ciclos destructivos.

También se utiliza el modelado que consiste ejemplos concretos, generalmente implementado a las mujeres que no se sienten seguras de sí mismas, por otro lado el

reconocimiento de la asertividad que permite la concienciación en las mujeres y la sensibilización sistemática que facilita contracondicionar las respuestas de ansiedad por medio de la relajación física.

La mayoría de las estrategias cognitivo-conductuales recuerdan la reestructuración cognitiva de ELLIS Albert. Cuya finalidad es comprenderse así mismo y a los demás. Es así que las estrategias cognitivo conductuales se implementan en siete sesiones cuyo propósito es facilitar el *insight* a las mujeres, que consiste en si están o no en una relación destructiva.

SUJETOS:

Esta propuesta se realizará a través de una terapia grupal en la que participarán de 10 a 15 mujeres que estén inmersas en una relación destructiva, que presenten 4 años en convivencia conyugal y que no manifiesten *insight*.

DURACIÓN:

7 sesiones y va a constar de 1 hora cada sesión.

TOPOGRAFÍA

Un salón suficientemente amplio, iluminado y con mesas de trabajo.

MATERIAL:

15 Sillas

90 Copias (Ver anexo 2)

30 Copias (Ver anexo 3)

30 Copias (Ver anexo 4)

75 Copias (Ver anexo 5)

90 Copias (Ver anexo 6)

45 Copias (Ver anexo 7)

40 Hojas blancas

10 Lápiz

SESIÓN 1 DESCUBRE CUANDO UNA RELACIÓN SE VUELVE DESTRUCTIVA.

OBJETIVO: Conocerán lo que es una relación destructiva, fases y características tanto del agresor como de la víctima con la finalidad de proporcionar un panorama claro y preciso de lo que conlleva una relación destructiva.

DESARROLLO: En primera instancia el terapeuta realizará una ruptura de hielo, por medio de una dinámica denominada mis primeras expectativas (ver anexo 1a) con la intención de que las mujeres que forman parte del grupo se integren. Posteriormente iniciará el tema partiendo de los conocimientos propios de cada una de las integrantes, con la finalidad de que el terapeuta conozca las nociones del grupo, a continuación el terapeuta dará apertura al tema partiendo del significado de una relación destructiva, su proceso el cual incluye tres fases: tensión creciente, agresión aguda, amabilidad y afecto, así mismo se abordarán las características tanto de la víctima como del agresor para lo cual se realizará la ejemplificación de cada una de las características (ver anexo 1b) con el propósito de que las mujeres que forman parte de la terapia de grupo tengan un panorama claro y preciso de lo que conlleva una relación destructiva.

OBSERVACIONES: Que el terapeuta maneje un lenguaje sencillo, claro y preciso para facilitar la comprensión y asimilación de los conocimientos teóricos de una relación destructiva.

En la técnica cognitivo conductual es indispensable que se haga uso del humor facilitando a la mujer la percepción de sí misma (como victimaría) evitando la auto-condena.

SESIÓN 2 LAS EMOCIONES DE TU RELACIÓN PRESENTE.

OBJETIVO: Sensibilizar en las mujeres el reconocimiento de las emociones que forman parte de la relación destructiva.

DESARROLLO: El terapeuta va a describir qué es una emoción y a enumerar las emociones que presenta una mujer en la relación destructiva, se va a sensibilizar a las mujeres para que reconozcan las sensaciones que presentan en una situación determinada primero se va a llevar a cabo una actividad en la que las mujeres describan las sensaciones más sencillas de su cuerpo (Ver anexo, 2A), posteriormente, por medio de ejemplos de manera grupal el terapeuta llevará a las mujeres a reconocer una emoción y explicará los continuos o grados en los que se presenta por medio del método A-B-C a su vez dará ejercicios para que la mujer los realice de manera individual (Ver anexo, 2B), esto tiene la finalidad de que la mujer comience a reconocer sus emociones y el grado en que se presentan ante una determinada situación. Enseguida el terapeuta facilitará un cuestionario que expresan sensaciones de la víctima, de la cual la consiste en identificar si presenta determinada sensación con relación a su vida de pareja. (Ver anexo, 2C) Al finalizar esta serie de preguntas el terapeuta les pedirá que recuerden las emociones que presenta la mujer de una relación destructiva con las emociones que ella presenta ante las situaciones que vive con su pareja.

OBSERVACIÓN: Para evitar que la ansiedad aumente en las mujeres del grupo el terapeuta puede aplicar y enseñar técnicas de relajación al final de cada sesión (ver anexo 2D)

SESIÓN 3 LOS CELOS, AMENAZAS Y LA NECESIDAD EXTREMA HACIA TU PAREJA SON FOCOS ROJOS DE UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA

OBJETIVO: Reconocer los indicadores de alerta presentes en la relación destructiva para que la mujer identifique que está en ella.

DESARROLLO: El terapeuta explicará cada uno de los indicadores que están latentes en una relación destructiva acompañándolos de ejemplos (modelado) que ofrezcan a la mujer una mejor asimilación de los focos rojos (celos, amenazas, posesión) que son inherentes a una relación destructiva, todo lo anterior es con la finalidad de que la mujer reconozca la presencia de estos en su relación, por medio de la experiencias que ha presentado en su vida conyugal (Ver anexo 3.)

OBSERVACIONES: Que el terapeuta dé apertura para que las mujeres puedan expresar de manera libre experiencia de su relación.

SESIÓN 4 ¡RECIBIR REGALOS, PREMIOS, CARIÑO, AMOR DE MI PAREJA SON SÍMBOLO DE AGRESIÓN!

OBJETIVO: La mujer identificará que el recibir obsequios y muestras de amor del cónyuge después de una discusión son focos de peligro de estar inmersa en una relación destructiva.

DESARROLLO: El terapeuta definirá los tipos de violencia y la reconciliación así como ejemplificará (por medio de la Actitud (A) y consecuencia (C) de la terapia Racional Emotiva) el grado que va incrementando la violencia cada que se da la reconciliación, indicadores latentes en una relación destructiva. (Ver anexo 4a) Posteriormente el terapeuta pedirá a las mujeres del grupo que describan una experiencia conforme incrementa la violencia. (Ver anexo 4b) El terapeuta puede dar apertura para que las mujeres se expresen de manera libre y den ejemplos vivenciados, con la finalidad de que la mujer perciba que las agresiones se incrementan cada vez que existe el perdón y la reconciliación creando un círculo de agresión – perdón- reconciliación. Por tanto mientras mayores sean las reconciliaciones la violencia se incrementa. Finalmente de manera individual las mujeres contestarán un cuestionario de la violencia que se dan de manera sutil para que identifiquen si se presenta en su vida de pareja, para abrir el panorama de los primeros indicadores latentes de una relación destructiva. (Ver anexo 4c)

OBSERVACIONES: La finalidad de la TRE en esta sesión es que la mujer observe cómo incrementa el grado de agresión con la actitud activadora (A) y la reconciliación (C).

SESIÓN 5 SINO EXPRESO LO QUE PIENSO Y SIENTO ¿ES UN FACTOR DE SER VÍCTIMA!

OBJETIVO: Identificación de factores que indican si la mujer está dentro de una relación destructiva, estos pueden ser dificultad para expresar sentimientos y pensamiento.

DESARROLLO: Para dar inicio a esta sesión el terapeuta pedirá a las integrantes del grupo que formen tríos y realicen la actividad 'Bolsillos vacíos', que consiste en que el terapeuta pide que saquen de los bolsillos o bolsas de mano, todo lo que traigan consigo y lo coloquen en la mesas o butacas, después pide que las integrantes del equipo expliquen porque traen esos objetos, lo que significa para cada una y lo que las une a ellos. Posteriormente se proporciona a todas las mujeres una hoja de procesamiento para que respondan dentro de su equipo (ver anexo 5a) terminada se analiza de manera grupal intentando resaltar la importancia de expresar sus sentimientos, creando además un clima de confianza.

Al final del ejercicio el terapeuta explicará la importancia de la de comunicación para tener una relación estable, en seguida el terapeuta dará un cuestionario con frases y momentos que dificultan una buena comunicación conyugal, (ver anexo 5b) al concluir el cuestionario el terapeuta les pedirá que observen cuál de las oraciones o acontecimientos impiden la comunicación con su pareja y cuáles oraciones están escritas de manera violenta. Para concluir con la sesión se le entregará a las mujeres una hoja de pensamientos y sentimientos (ver anexo 5c) donde van a redactarlas como ellas los expresan (verbales o físicos).

OBSERVACIONES: Que el terapeuta facilite la expresión libre de las experiencias en la relación de cada una de las mujeres

SESIÓN 6 LAS DIFERENTES MANERAS DE EXPRESAR TU CONDUCTA EN LA RELACIÓN

OBJETIVO: Conocer los estilos básicos de conducta de un agresor y una víctima, analizar e identificar cuáles de ellos están presentes la relación.

DESARROLLO: el terapeuta dará a conocer los estilos básicos de conducta (agresión, sumisión y asertividad) y dará un ejemplo de cada uno de ellos con la finalidad de que la mujer conozca de qué formas se comportan las personas (ver anexo 6a) a continuación se les dará una hoja con ejemplos de estilos de conducta donde con el fin de que reconozca los estilo de conducta corresponde a cada ejemplo (Ver anexo 6b). Posteriormente el terapeuta pedirá que formen parejas y les proporcionará una hoja de manera individual (ver anexo 6c) donde van a describir tres situaciones de conflicto que hayan acontecido con su cónyuge, con el apoyo de la pareja de grupo van a identificar el estilo que lleva a cabo ella y cuál su pareja, esto va abrir permitir a la mujer identificar la conducta que están llevando en la relación de pareja. De manera individual se les darán dos hojas con una serie de preguntas donde van responder sí o no según considere el estilo de conducta propio y la de cónyuge, para que la mujer concluya que está en una relación destructiva se le darán una serie de preguntas que debe contestar de manera individual.

OBSERVACIONES: El terapeuta proporcionará las respuestas correspondientes del anexo 6C.

El terapeuta debe estar pendiente que hayan sido contestados correctamente los estilos de conducta en las situaciones de conflicto que describió la mujer y puede permitir que den algún ejemplo de manera grupal.

Puede apoyar a las mujeres en delimitar los estilos de conducta, recordándoles que cuando en las relaciones de pareja no se llega a un mutuo acuerdo (del aspecto asertivo) la relación es destructiva, puesto que se da la imposición.

SESIÓN 7 “EL DEBER” Y “TENER”

OBJETIVO: Lograr que la mujer observe y analice objetivamente si el cónyuge le ha prohibido o la ha persuadido para dejar de realizar actividades o metas importantes para ella.

DESARROLLO: El terapeuta va a exponer actividades comunes que una persona puede realizar individualmente sin que esto impida estar en una relación de pareja (Ver anexo 7A) al finalizar el terapeuta proporcionará una hoja en la que donde la mujer va a describir cuales son las actividades satisfactorias o metas individuales que tiene en la actualidad de manera personal. Enseguida describirá y expresará al grupo las actividades o metas que tenía antes de casarse, así como por qué y cómo dejó de realizarlas (ver anexo 7B).

A continuación el terapeuta va a dar a conocer y a ejemplificar qué es una idea irracional, y cómo influye para que las actividades y metas no se cumplan; por medio de cuestionamientos el terapeuta demostrará a las mujeres cómo es que las ideas irracionales son subjetivas y conducen a que sea el cónyuge quien tenga el control y ellas usted dejen de hacer actividades o metas satisfactorias (ver Anexo 7c)

En esta sesión la mujer ya tiene una percepción clara de lo que es una relación destructiva, porque ha analizado su relación conyugal, ha logrado identificar los focos de alerta de la relación destructiva y tiene una percepción clara del comportamiento agresivo y sumiso en su relación conyugal, así como de los ciclos destructivos. Por medio de los ejemplos y dinámicas ha hecho un análisis y juicio de su relación conyugal permitiéndole identificar si su relación presente es destructiva.

En este momento el terapeuta exhortará a las mujeres del grupo a continuar en terapia de manera individual, familiar, de pareja o asistir a centros de apoyo para la mujer. Ver anexo 7d

OBSERVACIONES: Para finalizar la sesión el terapeuta implementará la técnica de relajación. (Ver anexo 7e)

CONCLUSIONES

1. Las mujeres víctimas de la relación destructiva presentan síntomas como dependencia, baja autoestima, desconocimiento de sí misma, sumisión, angustia, miedo, existe el factor de la sociedad sexista, y un contexto familiar violento que impide el reconocimiento de estar dentro de una relación destructiva.
2. En este tipo de relación existen ciclos destructivos que constan de tres fases: tensión creciente, agresión aguda, amabilidad y afecto que están íntimamente relacionados con la confusión en la mujer por las agresiones y la amabilidad que propicia el perdón a su pareja originando nuevos ciclos destructivos y frecuencia de éstos.
3. El agresor como la víctima presentan baja autoestima y una fuerte necesidad del uno para el otro considerado incorrectamente éste último parte del amor que se tienen. no obstante, lo que se genera es un enganche entre las personas que obstruyen la libertad e identidad de la mujer.
4. Las relaciones destructivas inician con agresiones psicológicas que se expresan a través del control sutil y difícil de percibir éstas son el primer indicio lo que podría ser una relación destructiva; dichas agresiones no son tomadas en consideración dentro de la sociedad hasta que la mujer es agredida físicamente hasta entonces se considera que vive en una relación destructiva.
5. La víctima y el agresor repiten patrones de conducta aprendidos en el ámbito familiar, dificultando así que estén dentro de una relación destructiva.
6. Aspecto sociales sexistas, el aprendizaje de la sumisión, el desconocimiento de las características que están presentes en una relación destructiva y la falta de análisis de la situación conyugal impiden que la mujer por si misma observe que está en una relación destructiva. Es por eso de suma importancia las terapias para adquieran el *insight* de estar en una relación destructiva.
7. Facilitar el insight permite identificar en su relación presente las características de una relación destructiva así como: las emociones y sensaciones que presenta una víctima y la manera de comportarse agresivo – sumisa.

8. Cuando la mujer obtiene el insight va a permitirle cortar los ciclos destructivos que provocan la muerte, alteraciones emocionales en la mujer y en los hijos y que el patrón de conducta agresivo-sumisa continúen repitiéndose de generación en generación.

9. El insight además permite que la mujer busque alternativas de solución, entre ellas es que asista a terapia individual o a centros de apoyo para las mujeres.

ANEXOS

ANEXO 1A LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

El terapeuta dará en primer lugar la bienvenida al grupo, a continuación realizará la dinámica de ruptura de hielo denominada 'mis primeras expectativas' que consiste en que cada una de las participantes que integran el grupo mencionen su nombre y el motivo por el que decidió integrarse a la terapia.

ANEXO 1B

TEMA 1: QUÉ ES UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA:

En la sociedad se tiene la idea de que una relación destructiva inicia cuando las agresiones físicas son evidentes, no obstante, es importante mencionar que las relaciones destructivas comienzan con la primera agresión verbal del cónyuge a la mujer.

El terapeuta puede ampliar la información, basándose en el primer capítulo.

TEMA 2: EL CICLO DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA.

Terapeuta: La relación destructiva se conforma por diversos ciclos que impiden la ruptura, existen también factores que dificultan identificar que se está dentro de una. El ciclo de este tipo de relación se conforma por tres fases:

◆ Primera fase: Tensión creciente

Esta fase se presenta frecuentemente a través de un desacuerdo o perspectivas diferentes de alguna situación que generalmente se enfoca en conflictos cotidianos.

Ejemplo:

Víctima: Una mujer le pide a su cónyuge más dinero para el gasto porque no es suficiente.

Agresor: Si te doy lo suficiente ¿en qué te lo gastas?

Víctima: Lo que sucede es que las cosas cada vez están más caras.

Agresor: No, lo que sucede es que tú eres una tonta para cuidar la economía de la casa, como a ti no te cuesta ahora resulta que ni para eso sirves, arréglatelas como puedas.

Terapeuta. Se le recomienda al terapeuta que invite a las participantes a compartir con el grupo alguna experiencia similar como una forma de retroalimentación.

◆ Segunda fase: Agresión aguda.

Refiere que el agresor descarga toda la acumulación de tensión, a través de violencia física así como sexual, debido a la sensación de pérdida del control sobre la mujer los acontecimientos agresivos se dan frecuentemente por motivos injustificados, después del hecho, él desconoce qué es lo que le ha sucedido, la rabia del agresor es tal que ciega su comportamiento.

Ejemplo:

Terapeuta: Cuando una pareja va caminando por la calle.

Mujer: Se distrae mirando hacia otro lado.

Varón: Ya ves por eso no salgo contigo porque no falta a quien voltees a ver, le aprieta la mano, la jala y salen del lugar.

Varón: entrando al auto le empieza a gritar, ya ves y quieres que no me moleste y me comporte así contigo, si siempre me haces enojar.

Mujer: pero que hice, si solo volteé.

Varón: Y ni eso admites.

Terapeuta: En esta fase la agresión por parte del hombre se manifiesta desde palabras ofensivas hasta agresiones físicas severas.

◆ Tercera fase: Amabilidad y afecto

Terapeuta: En esta fase la mujer perdona las agresiones porque el cónyuge se comporta amable, cariñoso y le brinda regalos

El terapeuta va a realizar las siguientes preguntas para que las mujeres del grupo reconozcan el ciclo destructivo en su relación

Ejemplo:

Terapeuta: ¿Recuerdan algún momento en el que su cónyuge la haya insultado, o agredido físicamente?

Terapeuta: ¿Recuerde una escena en particular? ¿Qué pasó? (esperar a que las mujeres den alguna indicación de tener el recuerdo)

Terapeuta: ¿Qué hizo usted para que el cónyuge dejara de agredirla?

Terapeuta: ¿Qué cree que pasaría si no lo hubiera detenido o si hubiera seguido la discusión?

Terapeuta: ¿Qué hizo su pareja posteriormente para que lo disculpara por su conducta?

Terapeuta: ¿Qué cree que hubiera pasado si usted no lo hubiera disculpado?

TEMA 3 CARACTERÍSTICAS DEL AGRESOR Y LA VÍCTIMA

El hombre de una relación destructiva se distingue por cuatro aspectos el control, la doble fachada, baja autoestima y dependencia; mientras que en la víctima se compatibilizan con el agresor en dos aspectos: baja autoestima y codependencia; por lo que estos dos vínculos son los que hacen que se genere una necesidad del uno por el otro, no obstante con frecuencia la mujer es la que obedece y el hombre el que ejerce el control. Vinculando una relación de abuso- dependencia.

A continuación el terapeuta mencionará las características del agresor y la víctima en la relación destructiva

◆ **Deseo del control.**

Si el hombre se percibe débil, la forma que se le enseña de encubrirla es a través del poder, y lo ejecuta frente a una persona que pueda someter, busca a alguien con características de docilidad, en este caso, busca a una mujer y muestra este poder y control

a través de amenazas, celos, e imposición y puede ir incrementando la frecuencia de acuerdo a lo que él desea obtener de ella.

Ejemplo:

En principio el hombre de una manera sutil, le pide que deje de ver sus amigos, pero si ella no obedece, él cree que pierde el control sobre ella, dando lugar a una discusión; si no obtiene un acuerdo satisfactorio este estímulo desagradable para él, lo manifiesta a través de amenazas o golpes. Por tal circunstancia, la mujer trata de evitar tales acontecimientos y termina realizando lo que él desea. Así pues, el hombre puede manejar el control de su tiempo, su espacio, su vida, su cuerpo y en ocasiones de sus pensamientos y sentimientos; factores que forman parte de la relación destructiva.

◆ **Doble fachada.**

Aunque la conducta del varón es agresiva se presentan tres momentos en los que el hombre se comporta cariñoso, muestra su amor y demuestra lo importante que es su cónyuge para él.

- **Primer momento:** después de la agresión él cónyuge le hace saber a su esposa lo indispensable que es ella para su vida.

Terapeuta: Recuerde algún momento en el que su cónyuge le pidió disculpas después de una agresión y le manifestó que usted era indispensable para su vida

Terapeuta: exhortar a las mujeres del grupo que recuerden si su cónyuge tuvo doble actitud e invitar a que compartan su experiencia.

- **Segundo momento:** En la presencia de una tercera persona, el varón se muestra cariñoso con su cónyuge.

Ejemplo:

Varón: ¡Qué rica sabe tu comida, 'mi amor', hoy sí te esmeraste en hacer algo rico!

Mujer: Gracias.

Terapeuta: Pero en cuanto los familiares o amistades no están presentes el hombre manifiesta:

Varón: ¿Qué te pasa? ¿Por qué hiciste eso de comer tan caro?, ¡como si tuvieras tanto dinero! O bien, ¡tú siempre con lo mismo no sabes hacer otra cosa!, pues si, es lo único que sabes hacer bien de comer.

Terapeuta: ¿Recuerdan algún momento en el que su cónyuge se haya mostrado cariñoso con usted cuando estaba presente un tercero o una amistad y en cuanto se fue, el cónyuge cambio su actitud?

Terapeuta: Invite a las participantes a compartir con el grupo alguna experiencia en la que su cónyuge se comportó diferente frente a un tercero.

- **Tercer momento:** El hombre se comporta de una manera violenta, seguida de conductas de amor como, generoso y amable. Esta manera de comportarse, produce una asociación en la que la mujer, interpreta que es necesario agredirla para sienta amada, creando así un círculo vicioso.

Ejemplo:

Varón: Háblale por teléfono a tu hermana y dile que no vamos a ir a la fiesta, que tenemos otras cosas que hacer.

Mujer: Pero le dije que si íbamos a ir, ya lo teníamos acordado y ya me arreglé.

Varón: Ya cambié de parecer, vengo muy cansado de trabajar, luego vas a verla.

Mujer: Vamos un rato.

Varón: Ya vas a empezar (y gritando o incluso agresión física) ya te dije que no, que quieres discutir, tu siempre con lo mismo sólo quieres molestarte, no entiendes o qué te pasa.

Mujer: (Se pone a llorar, pues lo que ya se tenía planeado no se lleva a cabo)

Varón: (en la noche) arréglate vamos a cenar, te voy a llevar a un lugar donde hacen muy rico de cenar.

Mujer: No quiero cenar.

Varón: Perdóname, pero es que vengo muy cansado, por favor entiéndeme. Mi amor hoy que quiero estar contigo, ándale o quieres que te traiga de cenar aquí en la cama (la conciente, la abraza y se muestra amable).

Terapeuta: Después de estas actitudes inverosímiles del varón, la mujer experimenta confusión entre las agresiones y las muestras de cariño.

Se recomienda al terapeuta que invite a las participantes a compartir con el grupo alguna experiencia similar resaltando los dos momentos en los que el cónyuge se comporta en ocasiones de manera violenta y en otras cariñoso.

Actividad:

Terapeuta: ¿Su cónyuge se comporta cariñoso con usted después de un insulto o agresión física?

Terapeuta: Entonces si su esposo se comporta cariñoso después de la agresión, su actitud se conoce como:

Mujer: Doble fachada.

Terapeuta: Por lo tanto, la actitud de doble fachada es una característica de una persona

Mujer: Agresiva.

◆ **Baja autoestima**

La autoestima es estar dispuesto a ser concientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de la felicidad. Es el grado en el cual como persona nos consideramos importantes y apreciables es una percepción fundamental de nosotros mismos como dignos de respeto, amor y trato justo, por parte de los demás.

No obstante en los agresores como en la víctima existe una baja autoestima por los factores agresivos que se presentaron en la infancia. Por tanto, la pobre actitud que tienen de sí mismos coexiste. En el hombre se presenta con sus actividades amenazantes y omnipotentes y se va a reforzar y a confirmar con cada acto de violencia mientras en la mujer

se va ver reflejada en la sumisión y obediencia pero estas conductas que presentan cada uno provienen de que se sienten tan poco valiosos que se creen incapaces tanto de amar como de ser amado, por lo tanto, el hombre prefiere que los demás le teman ciegamente, antes que mostrarse débil. Mientras la mujer opta en obedecer para sentirse aprobada.

Ejemplo:

En una conversación piden la opinión para asistir a una reunión por lo que la mujer voltea a ver a su cónyuge y le pide su parecer esperando que él tome la decisión por los dos, es decir que la mujer se atiene a lo que el cónyuge decida.

Terapeuta: El pensamiento de la mujer con una baja autoestima es: no sirvo para nada, para que hablo si siempre me equivoco, no soy merecedora de todo lo que tengo.

Actividad:

Terapeuta: Pedir a las mujeres del grupo que mencionen diferentes conductas que consideren como actitudes de una baja autoestima. Corroborar los ejemplos mencionados por las mujeres con las características descritas de baja autoestima en el capítulo dos.

◆ Dependencia emocional

El afecto y el amor son buscados generalmente en la infancia, si ambos no se consiguen, en la vida adulta se buscarán nuevamente, pero será aprobación y revalorización, de la persona que esta a su lado, creando una dependencia. En tales circunstancias encontramos que la mujer como el hombre tienen una fuerte necesidad del uno por el otro.

De acuerdo al perfil del hombre agresivo, es un individuo que se siente necesitado de afecto, pero se siente incapaz de darlo y recibirlo, y la única manera que considera que puede adquirirlo es teniendo el poder y control de quien le muestre amor, afecto, comprensión, cariño, por tanto, cuando lo encuentra en su pareja se genera una fuerte necesidad de la cónyuge, y si la mujer se siente indispensable por ser la proveedora de dar

amor y recibirlo aunque antes de ello tenga que ser agredida, por el amor que se dicen tener que forma parte de la dependencia, pues uno necesita del otro.

Por otro lado, las características que se pueden destacar en la víctima dependiente son: la dificultad para una apropiada autoestima; dificultad para reconocer, satisfacer las propias necesidades y deseos; para establecer límites funcionales; para asumir la propia realidad, para experimentar y expresar la realidad con moderación. Cada uno de los síntomas se comentará a continuación:

- **Dificultad para establecer límites funcionales.**

Terapeuta. El propósito de los límites es reconocerse como persona, evitando que los otros nos dañen, esto implica una valoración y autoconocimiento. No obstante, tanto las víctimas como los agresores son incapaces para establecerlos, así la mujer permite agresiones físicas, sexuales o psicológicas, además de sabotear o acaparar los deseos del otro sin que los haya pedido; por otro lado, el hombre es incapaz de reconocer el límite de hasta qué punto puede tocar o involucrarse en los pensamientos y sentimientos de su pareja.

Ejemplo 1:

El hombre la abraza, acaricia e incluso tienen relaciones sexuales cuando la mujer no quiere, pero ella no se le dice que no.

Ejemplo 2:

Cuando el hombre le dice que es una tonta, estúpida y la mujer no entiende o para sus groserías permite que la sigan insultando.

Ejemplo 3:

Varón: Eres una tonta, ni eso puedes hacer.

Mujer: La mujer calla y permite que la insulte.

Terapeuta: Al no haber límites por parte de la mujer, ésta permite que el hombre la ofenda.

Terapeuta. Entonces si permito que el cónyuge me ofenda no pongo.

Mujer: Límites.

Actividad:

Terapeuta. ¿Recuerda alguna palabra ofensiva o agresión física que su cónyuge le haya dicho o hecho y usted no le tomó importancia, pero ahora se la dice o hace constantemente?

○ **Dificultad para asumir la propia realidad.**

La propia realidad se refiere principalmente a la perspectiva que tiene cada individuo frente a una situación o de sí mismo, de manera física, cómo le da sentido a los datos recogidos, a las emociones y lo que se hace o no se hace.

Ejemplo 1:

Cuando la mujer sale a la calle con sus amigos sin haberle avisado a su cónyuge y sus amigos preguntan ¿Qué te pasa tienes algo? A lo que la mujer responde no sé, solo es que estoy un poco nerviosa ya se me pasará. Aunque la mujer sabe que no le aviso a su pareja y si se entera se va a molestar pero no lo dice.

Ejemplo 2:

Cuando una amiga le dice a la mujer: tu esposo es un borracho y usted contesta, no es verdad, sólo se va a divertir con sus amigos y llega un poco mareado, pero eso nada más es una vez a la semana.

Ejemplo 3:

Cuando un conocido le dice, tu esposo es muy grosero contigo.

Y la mujer contesta: No, lo que pasa es que llega muy estresado del trabajo, o bien lo justifica, es que los niños lo hacen enojar.

Actividad

Terapeuta: ¿Recuerda si alguien le mencionó que su cónyuge era violento? ¿Qué la trataba mal y usted lo negó y consideró que lo demás están equivocados?

Permitir a las mujeres dar ejemplos de acuerdo a su relación conyugal.

- **Dificultad para expresar la realidad con moderación.**

Las víctimas suelen ser extremistas, en su forma de vestir que es muy llamativa; por el contrario descuido de su apariencia física, están demasiado gordos o muy delgados; solucionan los problemas de una manera extremista, perciben que nadie les quiere, en su repertorio verbal están presentes las palabras siempre o nunca, tienen un miedo irracional, angustia, depresión, necesidad del otro, y consideran nula la posibilidad de alejarse del agresor.

Ejemplo:

Una frase muy común es 'sin él no puedo vivir', 'me muero si no esta a mi lado', 'el único que me ama es él', 'en todas las parejas hay problemas', 'ya es soy así nunca voy cambiar'.

Por otro lado, el cónyuge también suele ser extremista porque quiere todo perfecto, están presentes la posesión y los celos que conducen a la agresión, 'siempre con lo mismo', 'nunca cambias', 'siempre me haces enojar', 'otra vez con lo mismo', 'por eso nunca cambio', 'para que llego temprano, siempre lo mismo con tus hijos', 'nunca haces el quehacer, mira como esta'

Actividad:

Terapeuta: pedirles que den ejemplos de expresiones extremistas de ellas y de cónyuge

- **Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos.**

Por último, se puede decir que las víctimas creen tener la obligación de satisfacer a su cónyuge, pero para sí mismas la única satisfacción que esperan recibir es las

demostraciones de afecto que él proporciona por medio de regalos, llevarla a un sitio importante, salir a pasear, entre otros.

Ejemplo1:

La mujer deja de ver definitivamente a sus amigos para no causar conflictos con el cónyuge y seguir obteniendo su amor.

Ejemplo2:

Un amigo hace una invitación a la mujer para asistir a una fiesta y ella muy animada afirma su asistencia, ya que tiene muchas ganas de ver a sus amigos que desde hace tiempo no ve. Le comenta al cónyuge del deseo que tiene de ir a la fiesta y para ello él contesta: 'yo tengo ganas de ir a ver a mi mamá, me vas a acompañar verdad mi amor: Cuando la mujer accede a la petición del cónyuge deja de satisfacer su 'deseo'.

Ejemplo3: La mujer refiere al hombre tengo ganas de algo, pero no sé de qué y le pregunta al cónyuge, ¿qué se te antoja? Y termina comprando lo que al cónyuge quería.

Actividad.

Terapeuta: ¿Cuales son las características en común que unen a las personas de una relación destructiva?

Terapeuta: De acuerdo a las características de la víctima como el agresor presentan dos características en común baja autoestima y una necesidad del uno para el otro, pero esto para muchas parejas es representado como amor no obstante lo que se origina es un enganche de abuso – dependencia.

ANEXO 2A LAS EMOCIONES EN TU RELACIÓN PRESENTE

Las emociones son nuestros sentimientos. Son acontecimientos o reacciones viscerales o corporales y generalmente vienen precedidas por cogniciones.

Las emociones son positivas o negativas. Aquellas que son placenteras de sentir, como la felicidad y la euforia, son positivas, mientras que aquellas que se sienten con desagradado, como la depresión, ansiedad, enfado, auto-derrota son negativas. En las mujeres víctimas de la relación destructiva están fuertemente ligadas con las emociones negativas de auto-derrota y son casi nulas las emociones placenteras.

Las emociones negativas surgen de la siguiente manera primero se da un acontecimiento negativo, a éste acontecimiento se le llamara A, y pareciera que ello desencadena las emociones o conductas desagradables como tristeza, miedo, angustia etc. a la que se le llamará C, Sin embargo, A no es secuencia de C, existe B que corresponde al pensamiento. Dicho de otra manera, un acontecimiento no genera la conducta o emoción, sino es el pensamiento. Por éste motivo, es que diferentes personas frente a una misma situación presentan emociones y conductas diferentes. No obstante, el pensamiento de la víctima es adictivo al cónyuge y hace presenten emociones semejantes. Como el miedo, depresiones y angustias, que posteriormente se mencionaran.

Por otro lado, en el ser humano se han detectado 6 categorías básicas de emociones cómo:

- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

Otras emociones que se pueden presentar son: La tristeza, abatimiento, soledad, desdicha; angustia, preocupación, temor, susto, enojo, furia, irritación, molestia, vergüenza, impedimento, humillación, decepción, celos, envidia, culpa, desconfianza.

Sin embargo, en las mujeres de una relación destructiva se ven enfatizadas tres emociones descritas a continuación:

DEPRESIÓN.

El duelo es la depresión reactiva con la que la víctima va a vivir si no se encuentra antes que nada, la fortaleza para alejarse del foco de contaminación, que en este caso es el adicto o las agresiones. Esta emoción viene presidida de percibir de manera negativa tres contextos: su persona, su mundo externo y su futuro.

MIEDO

El miedo es una emoción indispensable para la supervivencia del hombre, pues es una anticipación de una amenaza o peligro, pero si se llega al extremo puede paralizar la vida del hombre ya se que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

Ejemplo 1:

Los miedos que presenta la mujer en una relación destructiva, por ejemplo, el miedo de supervivencia: se dirigen principalmente de, soy capaz de cubrir los gastos económicos, de ser pobre, de convertirme en la única proveedora y el único apoyo de los hijos, de estar sola, a la responsabilidad que enfrentaría al estar sola, factores que influyen en la mujer para permanecer con el cónyuge.

Ejemplo 2:

Otro miedo generado en la víctima es el cómo la hace sentir el cónyuge este temor irracional se presenta principalmente cuando el agresor le grita y la insulta, el mensaje que recibe la mujer es que, momentáneamente, ha perdido el amor de él. Y como su bienestar

emocional depende de él y de su aprobación, la ausencia del amor de su pareja la daña de manera importante.

Es importante mencionar que el miedo produce en cualquier individuo tres reacciones funcionales de autoprotección: huida, agresión y inmovilización para pasar desapercibidos, sin embargo es común que la víctima dentro de su abatimiento actúe de cualquiera de las dos últimas formas.

ANSIEDAD – ANGUSTIA

La víctima presenta angustia permanente ante la posibilidad de perder el apoyo del cónyuge. Puesto que su vida se basa por completo en la pareja; por otro lado, también la angustia se presenta cuando culmina un ciclo destructivo, pues la víctima está en incertidumbre del momento en que puede recibir otra agresión ya que estas suelen ocurrir sin un motivo significativo para la víctima, lo que genera la angustia.

Por lo que a continuación se busca que cada una identifique sus emociones desde lo más simple a llegar a las emociones que se ven presentes en una situación de conflicto, a continuación el terapeuta va a mencionar que se va a hacer un ejercicio para que identifiquen algunas sensaciones en su persona.

Actividad:

Así como se encuentra qué está notando en este momento sobre su cuerpo. Dése cuenta de sus sensaciones, y menciónelas sin añadir comentarios ni juicios de valor, comenzando con algo muy sencillo. Por ejemplo: noto los pies cruzados, con el izquierdo apoyado sobre el derecho, noto como se mueve el pecho al respirar, arriba y abajo, noto la espalda apoyada en el respaldo del asiento...etc. Cada integrante del grupo en una hoja describirá lo que siente.

Posteriormente el terapeuta va a dar las siguientes preguntas para llevar a las mujeres del grupo a reconocer una emoción.

T. ¿Puede recordar un momento en el que se haya sentido enojada? (esperar a que las mujeres del grupo indiquen que ya recordaron algún acontecimiento).

T. ¿Recuerde una escena en particular? ¿Qué paso? (esperar a que las mujeres den alguna indicación de tener el recuerdo)

T. ¿Y qué paso por su mente?

T. Y se sintió.....

P. Enojada.

A continuación el terapeuta explicará los continuos (es el grado en que se presenta determinada emoción) para que la mujer identifique las emociones que se están presentando en una situación.

Continuo: 1ro Ninguna preocupación - 2do Un poco preocupado - 3ro Medianamente preocupado – 4to Bastante preocupado – 5to Lo más preocupado que imagino estar.

El terapeuta va a poner un ejemplo del continuo de una emoción recordando a las mujeres el ABC de la terapia racional emotiva, para facilitar el recogimiento de la emoción.

Ejemplo:

Continuo 1ro: Ninguna preocupación

Situación (A): Cuando voy a dormir

(B) ¿Que pasa por su mente? Que ya voy a descansar.

(C) Entonces se siente..... Sin preocupación.

Continuo 2do Un poco preocupado

Situación (A): Cuando no sé qué voy hacer de comer.

(B)¿Qué pasa por mi mente? Que no va estar la comida a la hora que solemos comer.

(C)Entonces se siente... Un poco preocupada

Del continuo 3 al 5 el terapeuta dará apertura para que las mujeres de forma grupal pongan un ejemplo pidiendo que se relacione con su vida de pareja, siguiendo la secuencia A-B-C.

ANEXO 2B DESCUBRIENDO EL GRADO DE MIS EMOCIONES

EJERCICIO 1

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIÓN: Los siguientes continuos presentan una frecuencia de las emociones, usted tiene que describir una situación relacionada con su cónyuge, lo que piensa acerca de ella y va a identificar la emoción que usted experimenta.

Ejemplo:

PREOCUPACIÓN:

Continuo 1ro: Ninguna preocupación.

Situación (A): Cuando me dirijo a mi cama a dormir con mi marido.

(B) ¿Que pasa por su mente? Que ya voy a descansar y a disfrutar la noche con él.

(C) Entonces se siente..... Sin preocupación.

Continuo 2do Un poco preocupado.

Situación (A): Cuando no sé qué voy hacer de comer.

(B)¿Qué pasa por mi mente? Que no va estar la comida a la hora que solemos comer.

(C)Entonces se siente... Un poco preocupada

TRISTEZA

Continuo 1ro Ninguna tristeza.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

Continuo 2do Un poco triste.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

Continuo 3ro Más o menos triste.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

Continuo 4to Bastante triste.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

Continuo 5to Lo más triste que imagino estar.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

MIEDO

Continuo 1ro Ningún miedo.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

Continuo 2do Un poco de miedo.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

Continuo 3ro Más o menos miedo.

Situación (A): _____

¿Qué pasa por mi mente? (B): _____

Entonces me siento: _____

Continuo 4to Bastante miedo.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 5to el máximo miedo que imagino tener.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

CULPA

Continuo 1ro Ninguna culpa

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 2do Un poco de culpa.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 3ro Más o menos culpable.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 4to Bastante culpable.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 5to el máximo de culpa que imagino tener.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

ANGUSTIA

Continuo 1ro Ninguna angustia.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 2do Un poco de angustia.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 3ro Más o menos angustiada.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 4to Bastante culpable.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

Continuo 5to el máximo de culpa que imagino tener.

Situación (A): _____
¿Qué pasa por mi mente? (B): _____
Entonces me siento: _____

ANEXO 2C MIS SENSACIONES EN MI SITUACION CONYUGAL.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas expresan sensaciones vividas por una víctima. Recuerde si en algún momento ha presentando estas sensaciones, escriba Sí o No.

1. ¿Se sientes casi siempre triste? _____
2. ¿Siente que en algunas ocasiones le tiene miedo a su cónyuge? _____
3. ¿Se siente desesperada y abrumada? _____
4. ¿Sientes rabia en muchas ocasiones? _____
5. ¿Se siente confundida y perpleja sobre la forma en que él espera que se conduzca? _____
6. ¿Se siente dominada por su compañero? _____
7. ¿Se siente culpable de equivocarse siempre? _____
8. ¿Siente odio por sí misma? _____
9. ¿Se siente frustrada? _____
10. ¿Siente que sin él no podría vivir?
11. ¿Presento otra sensación cuando estoy con mi cónyuge? _____
¿cual? _____

ANEXO 2D TÉCNICA DE RELAJACIÓN.

Técnica para relajarse, el que el cliente sepa lo que pasa en su relación de pareja puede generar angustia, por lo que se considera importante que las mujeres aprendan una técnica de relajación, implementarla al terminar cada sesión cuando se sientan angustiadas.

Es una habilidad y, por lo tanto, hay que practicarla de manera de manera continua para hacerla correctamente.

Desarrollo: la mujer debe estar sentada en una silla lo más cómoda posible, poniendo a un lado las cosas que le puedan estorbar (lentes, celular etc.), descruzar brazos y piernas. Pedirles que cierren los ojos.

Ahora cierre los ojos, apóyese en la silla y póngase cómoda. Piense en su cuerpo y en las sensaciones que tiene en estos momentos...ahora levante las manos y cierre los puños con tanta fuerza como le sea posible...sienta como se tensan sus músculos...más fuerte....muy bien...1...2...3...4 ahora relájese (inhale durante 4 tiempos, detenga su respiración 1...2.. y exhale en 1..2..3...4...5...6...7...8) y deje caer la manos. Ahora levante los antebrazos y músculos con toda la fuerza que pueda...1...2...3...4...ahora relájese...1...2...3..4...Levante nuevamente los antebrazos y los músculos con toda su fuerza que pueda relájelos y déjelos que caigan sobre su regazo... note la diferencia de sensaciones entre los momentos que tiene los músculos relajados y en los momentos en que los tensa. Ahora vamos hacer lo mismo con los siguientes músculos.

Los músculos de la cabeza....deje que sus brazos vayan relajándose y volviéndose cada vez más pesados mientras se concentra en los músculos de la cabeza...levante las cejas y arrugue la frente todo lo que pueda...más aún...manténgala así...1..2...3...4..ahora relájese y sienta como esa tensión se desliza hasta el extremo superior de su cabeza. Vamos a repetir...relájese, ahora fuerte los ojos mirando hacia arriba y ténselos todo lo que pueda...1...2...3...4...relájese, mientras más relajados se sienten sus parpados más pesados a medida que se vuelve más oscuro...ahora arrugue la nariz todo lo que pueda manténgala así...1...2...3...4...relájese vuélvalo hacerlo otra vez ...1...2...3...4...está bien relájese y sienta cómo cada vez su respiración se hace cada vez más clara y fluida...ahora haga un mueca con la boca en una sonrisa de oreja a oreja y tense los labios, la mandíbula

y los músculos de las mejillas... vamos, aún puede tensarlos más...aguante...1...2...3...4...relájese...deje que su mandíbula cuelgue completamente suelta y apoye su cabeza en el respaldo en la silla...vuelva hacerlo...1...2...3...4...relájese...ahora vuelva a concentrarse...etc; de esta manera se llevará a cabo con cada uno de los músculos del cuerpo.

ANEXO 3A LOS CELOS, AMENAZAS Y LAS NECESIDAD EXTREMA HACIA TU PAREJA SON FOCOS ROJOS DE UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA

Las señales de 'alarma' que son importantes que la mujer reconozca si están latentes en la relación de pareja para identificar si está en una relación destructiva son: celos, posesión, amenazas, violencia psicológica, comunicación deficiente, reconciliaciones rápidas,

➤ CELOS.

Quando se conoce a la otra persona y se tiene la creencia de estar completamente enamorados se crea una burbuja donde sólo existen ellos dos, cortando el vínculo social, ya que generalmente un integrante de la pareja tiene la falsa expectativa de que todo el amor y afecto deben ser para él. Prohibiéndole así relacionarse con compañeros de trabajo, vecinos, amistades e incluso con sus propios familiares generando lo que llamamos celos. Estos pueden ser desmedidos ya que limitan a la persona (víctima) a toda comunicación y relación con un tercero. Con dicho acontecimiento, el hombre puede manejar con mayor facilidad a la mujer incrementando la posibilidad de que se presente una relación destructiva cortando el vínculo social para pedir algún consejo o ayuda.

Sin embargo, los celos que se presentan en una relación destructiva suelen estar generados por desconfianzas mutuas, falta de verdadera comunicación, inseguridad y deseo de control sobre el otro y sobre todo inseguridad en sí mismo.

Es importante mencionar que cuando los celos se presentan en una relación, lo hacen desde el nivel más bajo, ya que generalmente las personas (agresores), tienden a celar a sus parejas en el sentido que éstas se los permitan y con el paso del tiempo van aumentando, puesto que la pareja tolera (sin darse cuenta) cada vez más que vayan limitando su vida.

Ejemplo:

Que el hombre como agresor le prohíba a su pareja tener alguna relación de amistad con una persona del sexo opuesto, argumentando que lo hace por que la ama, no obstante le está restringiendo las interacciones sociales y ejerce el control sobre ella.

Actividad:

El terapeuta va a realizar as siguientes preguntas a las mujeres del grupo para que reconozcan cómo los celos del cónyuge han impedido las relaciones sociales y han facilitado que él tenga el control sobre su pareja.

Terapeuta: Pide a las mujeres que recuerden cuando eran novios y mencionen una escena de celos.

La mujer mencionara cada uno de sus casos y qué hizo ante la situación ¿que pasó?

Terapeuta: ¿Él cambio su actitud de celos?

¿Tú cambiaste para evitar los celos que él muestra? (Permitir que las mujeres se expresen).

Terapeuta. ¿Actualmente qué muestras de celos expresa su cónyuge? Permitir que las mujeres del grupo se expresen.

Terapeuta ¿Cuáles amistades ha dejado de frecuentar por que su cónyuge se ponía celoso o a él le molestaba que las viera?

Terapeuta ¿Qué hace usted, o qué ha dejado de hacer para evitar que su cónyuge se muestre celoso y tengan discusiones por ello?

Terapeuta: los celos no son muestra de cuánto ama a su pareja sino muestra de la inseguridad de no sentirse amado por su cónyuge y por otro lado, de que puede haber otra persona mejor que él, por lo que al pedirle que deje de frecuentar a la persona de la que se siente celoso, la controla.

El terapeuta dará las siguientes frases para que las mujeres del grupo las mediten: 'Si te ama porque te prohíbe', 'si te dice tener confianza, porque la cela'.

➤ POSESIÓN.

Generalmente, la sociedad ha fomentado en las personas ideas un tanto sexistas, ya que de acuerdo al género les corresponden ciertas actividades a cada persona, de ésta manera en las familias se ha creado la perspectiva que implica que el hombre es quien lleva el poder, ya que por el hecho de ser los encargados de la aportación económica son representantes de la autoridad y la toma de decisiones, etc; es decir, socialmente se les asigna el recurso del control y con ello el poder.

En la relación destructiva una característica esencial es el poder o control que se define como toda expresión exasperada de la fuerza cualquiera sea su índole, destinada a dañar a quien el sujeto agresor ha posicionado como víctima haciendo uso de amenazas o golpes contra ella. El hecho de que la persona (Agresor) tenga controlada a su pareja (Víctima) genera una idea irracional acerca de la felicidad, pues para el agresor, el control lo lleva a pensar que es más fuerte, poderoso, capaz, más hombre.

Si entendemos el poder como la suma total de recursos personales y externos que se emplean para lograr el control es fácil entender que el hombre busca la satisfacción de ejercerlo sobre otra persona que para él, sea considerada más débil o pueda dominar, quien generalmente es su cónyuge ya que ella es capaz de dar todo por amor, siente la necesidad de ser amada, aunque esté en juego su identidad, estima, control sobre ella misma, es capaz de aguantar todo permitiendo ser agredida, pues cree que todo lo que hace es por amor a él.

El terapeuta dará la siguiente frase para que las mujeres del grupo la mediten: 'Si actúo conforme a las decisiones de mi pareja ¿dónde está mi libertad?'

Ejemplo:

Cuando la pareja se dispone a salir a una reunión él le indica a la mujer cómo debe arreglarse y maquillarse, así él controla las decisiones exclusivas de la mujer.

Actividad:

El Terapeuta va a realizar las siguientes preguntas, para que las mujeres del grupo, reflexionen si en su relación de pareja el cónyuge es el que controla.

T. ¿Su cónyuge tiene el control de los gastos económicos?

T. ¿Su pareja toma la decisión de con quien van a salir o de las personas que entran en su casa?

T. ¿Su esposo le tiene controlado el horario en que usted sale o llega a casa?

T. ¿Si usted quiere llevar acabo alguna actividad laboral o recreativa, que su cónyuge no esta de acuerdo, opta por no llevarla acabo?

T. Si salen a lugares recreativos ¿Su pareja toma las decisiones de los lugares que asisten o la película que van a ver?

T. ¿Has hecho alguna actividad, donde su pareja se comprometió por usted sin pedirle autorización? ¿Cuál? (permitir que la mujer de alguna experiencia)

T. ¿Tiene relaciones sexuales, cada vez que él desea?

T. Si usted no lleva acabo sus metas y objetivos entonces quien tiene el control de sus decisiones.....

T. Las relaciones destructivas están vinculadas al control por parte de la pareja, entonces, si el cónyuge toma las decisiones y el control la relación es(destructiva)

El Terapeuta va a proporciona a las mujeres del grupo las siguientes frases para que las analicen.

‘Si actúo conforme a las decisiones de mi pareja ¿dónde esta mi libertad?’

‘Cuando no tienes establecidos los objetivos de tu persona, alguien más los establece por tí, pero dejas de ser la dueña de tu propia vida’

➤ **AMENAZAS.**

Para que el agresor pueda someter a su pareja ejerciendo el poder y control sobre ella puede utilizar las amenazas, pues éstas le muestran a la víctima que si no obedece, las

consecuencias pueden ser caras, quitándole los beneficios que tiene con él: su amor, su dinero o recursos para sobrevivir, las comodidades e incluso los hijos.

Por la incapacidad que ella percibe de sí misma, el 'amor' que tiene sobre los hijos o necesidades y por el miedo a las amenazas se limita a seguir lo que el hombre dice.

Terapeuta: Las amenazas comienzan a darse de una manera muy sutil y generalmente son desde el noviazgo.

Ejemplo:

'si viene tu hermanito no vamos a ningún lado', 'si le hablas a tu amigo entonces cortamos', 'si no haces lo que digo... entonces es que no me quieres y mejor terminamos', 'si invitas a tus amigos entonces yo me voy con mis amigas'.

Actividad.

Terapeuta: Pedir a las mujeres del grupo que, recuerden si en la etapa de noviazgo vivió alguna amenaza y que mencionen alguna experiencia.

Aunque al principio o durante el noviazgo algunas mujeres pueden entender estas peticiones como muestra de interés, de afecto profundo o de cierto 'valor', en realidad son indicios de una relación destructiva, y cuando la mujer accede a dichas peticiones, no sólo tiene que comenzar a hacer cosas que no le gustan, sino que además no establece el respeto, permitiendo así que éstas amenazas se vuelvan cada vez más rígidas, a la vez que eliminan la posibilidad de poder establecer límites de respeto necesarios en una relación adecuada. Las amenazas tiene una peculiaridad y esta representada por: Si hace...entonces... consecuencia negativa (quitarte el amor)

Ejemplo:

'Si tu te vas con tu mamá, yo me llevo a los niños', 'si te vas a la fiesta, olvídate de llevarte a los niños y cuando regreses a ver si nos encuentras'.

Actividad.

Terapeuta: pide a las mujeres que recuerden si realizaron lo que su pareja dispuso por que su petición estuvo acompañada de alguna amenaza.

Terapeuta: ¿Tiene que llevar a cabo lo que él desea, para que los problemas y discusiones no sean más severas?

Terapeuta: ¿Considera que si no hace lo que él desea, la a va a dejar de amar?

Terapeuta: ¿Siente miedo de que cumpla sus amenazas y opta por hacer lo que él quiere?

En esta dinámica se debe permitir a las mujeres que expresen a nivel grupal su experiencia con las amenazas de su cónyuge, lo que ha reflexionado y cuales son sus sensaciones ante las amenazas

Terapeuta: Las amenazas son un foco latente que advierte que está dentro de una relación destructiva, porque éstas tienen un matiz de control pues la mujer decide llevar a cabo la decisión del cónyuge aunque ella anule su libertad.

Terapeuta: ¿En tu relación conyugal existen las amenazas? entonces tu relación de pareja es...(destructiva)

ANEXO 3B MI SITUACIÓN DE PAREJA.

Nombre: _____

INSTRUCCIÓN: a continuación se le presentan una serie de frase que posiblemente su cónyuge le ha expresado, recuerde alguna experiencia y descríbala mencionando cual fue su comportamiento

Ejemplo:

- Siempre sale acompañada de su cónyuge, le llama o vigila a donde asiste.

Situación1: Mi pareja me llama todos los días no en una hora formal pero debo estar al pendiente del teléfono, si no contesto llega molesto. Mi conducta es estar al pendiente de que llame.

- Ha llegado a acusarla de serle infiel o mencionarle que le gusta otra persona sin justificación.

Situación: _____
_____.

- Le prohíbe o la insita a no ver a sus amistades, platicar con alguien más.

Situación: _____
_____.

- Le reprocha cuando van a ver a sus familiares, amigos o algún conocido.

Situación: _____
_____.

- Le prohíbe trabajar, asistir a la escuela o eventos sociales.

Situación: _____
_____.

- Se siente responsable por la actitud que toma el cónyuge.

Situación: _____
_____.

- Se siente presionada por los quehaceres de la casa o actividades que el desea que se hagan.

Situación: _____
_____.

- Se preocupa por lo que él piensa de las actividades que usted realiza

Situación: _____
_____.

- Su cónyuge le exige que haga bien las cosas si no la reprende de su afecto o compañía.

Situación: _____
_____.

- Si no le da muestras de cariño entonces te dice que prefiere estar con sus amigos.

Situación: _____
_____.

ANEXO 4A ¡RECIBIR REGALOS, PREMIOS, CARIÑO, AMOR DE MI PAREJA SON SÍMBOLO DE AGRESIÓN!

LAS RECONCILIACIONES.

Las relaciones destructivas están conformadas por ciclos que impiden el rompimiento de la relación, cada ciclo está conformado por tres fases: agresión-disculpa-reconciliación. Por lo tanto las reconciliaciones son el paso para que la siguiente agresión sea más severa que puede concluir en la muerte, es así que las reconciliaciones son un indicador de estar en una relación destructiva. Para que se dé una reconciliación tiene que haber una sensación de distanciamiento conyugal.

El terapeuta va a explicar la forma en como se lleva a cabo el ciclo destructivo. Es importante que el terapeuta ponga énfasis que cada perdón otorgado por parte la mujer incrementa el grado de agresión dando pauta a que sea cada vez más severa.

- A. Actitud del hombre
- R. M Respuesta de la mujer
- A. C. H Respuesta Conciliatoria del Hombre.
- C. Conducta del Perdón

Terapeuta: aunque la respuesta de la mujer sea violenta si facilita el perdón, permite que la siguiente agresión sea más severa

Ejemplos:

1. Son agresiones psicológicas que *devalúan* a la mujer o agresiones físicas son de manera sutil y a solas, incluye las agresiones sexuales que corresponden a su aspecto físico.

Por ejemplo; tonta estúpida, inútil; tu siempre con lo mismo, mejor no opines, darle un pellizco, eres una gorda.

A. H. Eres una tontita.

R. M No me gusta que me digas así.

A. C H No es cierto mi amor, era una broma te quiero mucho

C.P. Conducta del Perdón

Terapeuta: Si la mujer disculpa la ofensa facilita que se de una agresión más severa.

2. Las prohibiciones y condiciones son de manera sutil y a solas

A.H. Si va tu hermanito con nosotros no vamos.

R. M. Acepta la decisión del cónyuge

R. M.2 Sí va a ir porque yo me lo quiero llevar y si no quieres ni modo y mejor luego nos vemos.

R.C.H2 No es cierto es para ver qué decías.

C.P. Conducta del Perdón.

A. H. Si te vas vestida así, no salgo contigo.

R. M1. Si acepta la actitud incrementa el control

R.M.2 Perfecto me voy sola.

R.C.H.2 Cómo crees que te voy a dejar ir sola, te puede pasar algo y yo te quiero mucho.

C.P.2 Conducta del Perdón

Terapeuta: si la mujer disculpa la ofensa facilita que se de una agresión más severa.

3. Son agresiones psicológicas que *devalúan* a la mujer o agresiones físicas de manera sutil frente a un tercero.

Por ejemplo; tonta estúpida, inútil; tú siempre con lo mismo, mejor no opines, darle un pellizco.

Ejemplo: En una conversación con un tercero la mujer da su opinión.

A. H. Tú siempre con lo mismo, no sabes otra cosa. R. M1. Si acepta la agresión

R. M2. Cuándo me has escuchado, que conoces mi opinión.

R.C.H2 No importa sabes que te quiero mucho ya me acostumbraré a escuchar siempre lo mismo.

C.P.2 Conducta del Perdón.

4. Las prohibiciones y condiciones son de manera sutil enfrente de un tercero.

Por ejemplo frente a grupo de amigos

A. H. Si va tu amigo... no voy R. M1. Esta bien mejor no vamos y acepto lo que el decida

R .M.2 Bueno pues me iré yo con ellos

R. C. H.2 Cómo crees si ya habíamos quedado de salir.

C. P. 2Conducta del Perdón.

5. Las agresiones verbales como las agresiones físicas son evidentes.

A. H. No sirves para nada eres una tonta (mientras avienta o azota objetos cerca de la mujer).

R. M. Evita la situación encerrándose en su cuarto.

R.C.C. Perdóname no quise decir eso, no se va a volver a repetir. Te quiero mucho pero no se que me paso.

C.P. Esta bien no lo vuelvas hacer.

6. Las agresiones verbales como físicas son evidentes frente a un tercero

A.H No te dije que no quería verte platicando con tus amigos, métete a la casa (se puede acompañar de forcejeos)

R. M. Qué te sucede no me lastimes.

(Evitan la situación huyendo de casa)

R.C.C. Le llama por teléfono, le dice que la quiere, le pide perdón, le manda algún objeto que a ella o ambos les gustaba, habla con los papás o amigos pidiendo perdón, la busca en su trabajo, casa o la busca constante, le menciona que va cambiar, se humilla, pero si el hombre no consigue el objetivo recurre a las amenazas para que regrese.

7. Las agresiones físicas como sexuales se vuelven severas a tal grado que la mujer tiene que recurrir al hospital, no obstante en esta última se implementan las amenazas físicas.

A. C. Agresión física

R. M. La separación o divorcio.

R. C. C. Pide perdón, le da objetos ostentosos, le menciona que va cambiar, se humilla indica que no volverá a ocurrir o recurre a las amenazas para evitar la separación.

Actividad

Terapeuta: ¿Qué sienten cuando tiene una discusión con su cónyuge?: _____.

_____.

Terapeuta: ¿Qué sienten cuando su cónyuge le grita?: _____.

Terapeuta: ¿Qué hace él para reconquistarlas?: _____.

Terapeuta: ¿Se siente confundida, por que se siente bien que su cónyuge le muestre su amor, aunque haya sido agredida?

Terapeuta: Si su cónyuge le pide perdón se le dificulta decirle que no, pues se mostró también cariñoso a pesar que la haya insultado.

Terapeuta: ¿Cuáles son las emociones que se presentan en ese momento?

Mujer: Tristeza, alegría, ira, culpa, entre otras.

Terapeuta: Qué consideras que pase cuando hay diferentes emociones.

Mujer: Confusión de lo que siento.

Terapeuta: Si estás confundida y lo que al final recibes son aspectos agradables que probabilidad de 1 a 10 existe para facilita el perdón.

Mujer: _____

Terapeuta: Entonces, cuando das el perdón y se da la reconciliación facilita que se lleve a cabo.

Mujer: Nuevamente la agresión y un nuevo ciclo agresión- perdón y reconciliación.

Al concluir los ejemplos el terapeuta mencionará que en el aspecto social son consideradas las relaciones de pareja como destructivas cuando se observan las agresiones

físicas, no obstante la relación destructiva inicia a partir de la primera agresión verbal del hombre hacia la mujer, por lo que deben identificar las primeras agresiones que se dan de manera sutil.

ANEXO 4B LA RECONCILIACIÓN CONDUCE A UNA AGRESIÓN MÁS SEVERA.

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIÓN: a continuación se enumera el grado como se van dando las agresiones, ejemplifica como se han manifestado en tu relación de pareja.

A.H. Actitud del hombre.

R. M. Respuesta de la mujer.

R.C.H Respuesta Conciliatoria del Hombre.

C.P. Conducta del Perdón.

1. Agresiones psicológicas que *devalúan* a la mujer o agresiones físicas son de manera sutil y a solas, incluye las agresiones sexuales que corresponde a su aspecto físico.

Ejemplo:

A.H. _____ R. M. _____

R.C.H _____ C.P. _____

2. Prohibiciones y condiciones son de manera sutil y a solas

A.H. _____ R. M. _____

R.C.H _____ C.P. _____

3. Agresiones psicológicas que *devalúan* a la mujer o agresiones físicas de manera sutil frente a un tercero.

A.H. _____ R. M. _____

R.C.H _____ C.P. _____

4. Las prohibiciones y condiciones son de manera sutil enfrente de un tercero.

A.H. _____ R. M. _____

R.C.H _____ C.P. _____

5. Las agresiones verbales como físicas son evidentes.

A.H. _____ R. M. _____

R.C.H _____ C.P. _____

6. Las agresiones verbales como físicas son evidentes frente a un tercero.

A.H. _____ R. M. _____

R.C.H _____ C.P. _____

7. Las agresiones físicas como sexuales son severas a tal grado que tiene que recurrir al hospital.

ANEXO 5A HOJA DE PROCESAMIENTO

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIÓN: De manera individual contesta a las siguientes preguntas

1. ¿Quién soy yo en función de los objetos que cargo?

2. ¿Olvide algún objeto que normalmente suelo traer? ¿Cuál es?

3. ¿Intencionalmente no quise sacar algo que sí traigo conmigo? ¿Qué cosa es?

4. ¿Qué pasaría conmigo si de repente todo esto que traigo desapareciera en este momento?

ANEXO 5B LA COMUNICACIÓN

La comunicación es fundamental para la convivencia matrimonial efectiva y requiere que el mensaje sea claro, preciso y conciso, debe establecerse en el momento y lugar adecuados, para ellos requiere que los sujetos identifiquen que es lo que desean, piensan y sienten.

Existen factores que obstaculizan una la comunicación, principalmente porque cada individuo ha aprendido una manera diferente de expresarse o de interpretar el mensaje.

Terapeuta: recuerden en qué momento han escuchado decir las siguientes frases a su cónyuge: “Si te pego, es porque te amo”, si te agredí es porque me haces enojar”, “tú siempre con lo mismo”, “no me interrumpas”, “eres muy impertinente”.

Terapeuta: Pide a las mujeres que recuerden cuando el tono de voz o la expresión corporal de su cónyuge mostraba su enojo a pesar de que él negaba estar enojado.

Por tanto, la discrepancia entre lo que muestra el cuerpo y lo que se expresa verbalmente puede indicar la existencia de conflictos dentro de la relación de pareja.

En las relaciones destructivas la comunicación por parte del varón tiene como objetivo humillar u ofender por medio de groserías; existe la intención de mando, prohibición, orden, control y poder, mientras que la mujer por su parte tiende a escuchar y a obedecer.

ANEXO 5C LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DESTRUCTIVA.

NOMBRE: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Los siguientes enunciados expresan momentos o formas de comunicarse con la pareja. Lea detenidamente las oraciones y escriba Sí en caso de que identifique que su relación se genera de la misma manera.

1. No hay un mutuo acuerdo de las actividades que van a realizar durante el día o la semana _____.
2. Platica con su cónyuge generalmente cuando están comiendo _____.
3. Le platica lo malo que le pasó a usted o a su hijo enseguida de que llega de trabajar _____.
4. Platican cuando está la radio o televisión prendida _____.
5. Cuando conversan, el cónyuge llegan a recordar los aspectos negativos de días, semanas o meses anteriores _____.
6. Cuando el cónyuge pide algo, lo hace exigiendo _____.
7. En el momento que discuten o conversan el cónyuge le recuerda sus 'responsabilidades' con declaraciones de tipo 'tienes que...', 'debes de...' _____.
8. Titubea para solicitar algo al cónyuge _____.
9. Piensa antes o le da vueltas en platicarle o preguntar algo al cónyuge _____.
10. Cree que el cónyuge no le entiende lo que quiere decir _____.
11. Cuando usted esta hablando el cónyuge cambia de conversación, prende la televisión o se va del lugar _____.
12. Cuando le cortan la conversación ya no retoma el tema _____.
13. Etiqueta con palabras ofensivas al otro o bien de manera mutua _____.
14. Generaliza del tipo 'siempre' o 'nunca' _____.
15. Da su opinión prematuramente sin ser solicitado _____.
16. Cuando ve que su pareja está con alguna expresión física toma por entendido que está enojado, triste, molesto etc; y prefiere no preguntarle _____.
17. Su cónyuge ignora los mensajes que para usted como mujer son importantes _____.

18. Le expresa su opinión de manera ofensiva en cómo se viste, se ve, habla, se peina, maquilla entre otras_____.
19. Habla con términos desconocidos o bien fuera de contexto_____.
20. No escucha o evade el dialogo y/o los comentarios_____.

ANEXO 5 D ¿EXPRESO LO QUE PIENSO Y SIENTO?

NOMBRE: _____ FECHA _____

INSTRUCCIONES: En la serie de pensamientos y sentimientos que se presentan, observe con cuáles se identifica y en seguida describa de qué manera, física o verbalmente, lo expresa.

S: Sentimiento. P. pensamiento.

1. S. Me siento casi siempre triste

P. Que vida tan triste. Tal vez todos estuvieran mejor sin mí.

Manera de expresarme: _____

_____.

2. S. Mi marido me da miedo

P. me va a pasar algo malo. El me hará daño quizás se vaya; no sé.

Manera de expresarme: _____

_____.

3. S. Me siento abrumada y desesperada.

P. Es siempre lo mismo: un callejón sin salida, no sé cómo actuar haga lo que haga todo es igual

Manera de expresarme: _____

_____.

4. S. Estoy casi siempre furiosa

P. Si no tuviera tanto miedo ¡con qué gusto la abofetearía!

Manera de expresarme: _____

_____.

5. S. Me siento confusa y no sé qué espera que yo haga

P. ¿En qué me equivoque? ¿Por qué se enfada ?

Manera de expresarme: _____
_____.

6. S. me siento impotente ante él

P. imposible ganarle, lo que hago no sirve de nada.

Manera de expresarme: _____
_____.

7. S. me siento culpable y siempre actúo mal.

P. esto es culpa mía, tengo que llegar a ser mejor persona

Manera de expresarme: _____
_____.

8. S. siento que yo misma me odio.

P. soy egoísta, débil, despreciable desconsiderada y mala persona.

Manera de expresarme: _____
_____.

9. S. Me siento frustrada.

P. no importa lo que yo diga; él no me escucha. No me toma en serio y nada de lo que yo haga arregla las cosas.

Manera de expresarme: _____
_____.

10. S. Me siento como atrapada

P. No tiene salida, no tengo a dónde ir.

Manera de expresarme: _____
_____.

ANEXO 6A LAS DIFERENTES MANERAS DE EXPRESAR TU CONDUCTA EN LA RELACIÓN

Las personas no siempre actuamos de la misma manera ante una situación. Existen tres estilos básicos de comportamiento la cual nos dirigimos, de manera agresiva, sumisa o asertiva, sin embargo, las relaciones destructivas están vinculadas por la agresión y la sumisión, por lo tanto, cuando una persona lleva a cabo una conducta de agresión (A) está relacionada con una conducta de sumisión (D) o bien la conducta de sumisión permite que se dé una conducta agresiva y cuando se da esta reciprocidad la relación de pareja suele ser destructiva. A continuación el terapeuta va explicar y a ejemplificar cada uno de los estilos básicos de conducta.

➤ **Estilo agresivo**

Son ejemplos típicos de este tipo de conducta la pelea, la acusación y la amenaza, y en general todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos.

Ejemplo

A: ¿Eso que veo es otra abolladura en el coche?

B: ¡mira acabo de llegar a casa, he tenido un día horrible y no quiero hablar más del asunto!

A: ¡a mí me importa hablar de ello y vamos a verlo ahora mismo!

B: Ten un poco de consideración.

A: ¡Vamos a decir ahora quién va a pagar los gastos del arreglo cuándo y dónde!

B ¡ya me encargaré yo, pero ahora déjame sola!

El terapeuta va a preguntar de manera grupal por qué creen que la persona A es agresiva. El terapeuta dará apertura para recordar que una persona violenta inicia con conductas de manera muy sutil ya sea física, verbal o incluso gestos o movimientos corporales.

➤ **Estilo pasivo**

Se dice que una persona tiene una conducta pasiva cuando la persona no defiende sus intereses, se siente culpable por hacer algo que no le agradó a su pareja, cuando hace todo lo que dicen sin importar lo que piensa o siente al respecto.

Ejemplo

A: Perdona, ¿te molestaría mucho recoger tus herramientas?

B: Estoy viendo la televisión.

A: Ah, bien de acuerdo.

A: Oye por que no vamos al parque

B: ¿Cómo al parque?

A: Bueno entonces a dónde vamos.

Preguntar por qué considera que la persona A es pasiva.

Analice que, al decir 'Ah bien, de acuerdo' está recompensando a **B** para que no se haga cargo de su responsabilidad. Mientras **A** no consigue su objetivo (pasiva). No obstante dichas personas se van convirtiendo en unas mártires calladas que más tarde invierten venganza de una manera muy sutil, por ejemplo: que la comida se le quemara un poco.

➤ **Estilo asertivo:**

Una persona tiene una conducta asertiva cuando define sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella, respeta el deseo el pensar y sentir de los demás.

En la conducta asertiva no necesita insultar para solucionar un problema entre dos personas, no es la persona que siempre toma las decisiones o se termina ejecutando lo que él desea. El plan asertivo incluye un plan determinado que sugiere y da la posibilidad de negociar, de llegar a un acuerdo y dar la mejor solución al problema.

➤ **Estilo asertivo:**

A: Quisiera que fueras recogiendo la herramienta mientras yo trapeo lo demás.

B: Estoy viendo la televisión.

A: Me sentiría mucho mejor si compartiéramos la responsabilidad de las tareas de la casa. Puede volver a ver la televisión en cuanto hayamos terminado.

B: Es que está a punto descubrir a los malos...

A: Bien puedo esperar un poco. ¿Me ayudarás cuando termine la película?

B: Claro que sí.

ANEXO 6B IDENTIFICA EL ESTILO DE CONDUCTA

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIÓN: De cada uno de los siguientes ejercicios analice y escriba la conducta (pasivo, agresivo o asertivo) que corresponda a la persona **A**.

Ejercicio 1

A: ¡Vaya, hoy tienes un aspecto formidable!

B: ¿De quién te estás burlando? Tengo el pelo horrible y esto se me ve pésimo.

A: Tómalo como quieras.

B: y me siento tan horrible como lo es mi aspecto.

A: bien, ya tengo que marcharme.

La conducta A es: _____

Ejercicio 2

(En el transcurso de una fiesta, A está contando a sus amigos lo mucho que disfruta con que su novio la lleve a buenos restaurantes y al teatro. Sus amigos la critican por estar poco liberada.)

A: No es así. Yo no gano tanto en mi puesto de secretaria como él de abogado. Yo no podría hacer que asistiéramos a los lugares tan bonitos a los que vamos, ni siquiera pagar mi parte en todos.

La conducta de A es: _____

Ejercicio 3

A: ¿Podrías ayudarme con esta actividad del niño?

B: Estoy muy ocupado con este informe. Más tarde lo revisó

A: Bueno realmente siento molestarte, pero es importante.

B: Mira tengo que terminarlo a las cuatro en punto.

A: Ya entiendo; sé que molesta mucho que te interrumpa.

La conducta de A es: _____.

ANEXO 6C RESPUESTAS DEL ANEXO 6B

Ejercicio 1 A es pasivo. A permite que B le rechace el cumplido y se rinde ante su acometida de negativismo.

Ejercicio 2 A es asertivo. Se defiende ante la opinión mayoritaria del grupo y muestra una explicación clara y en absoluto amenazante del porqué de su postura.

Ejercicio 3 A es pasiva la línea de acción tímida de A produce un fracaso completo en su deseo, con el problema que tenía habrá que resolverlo sola.

ANEXO 6D MIS MOMENTOS DE CONDUCTA

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIÓN: Redacte tres situaciones de conflicto que haya tenido con su cónyuge e identifique qué estilo de conducta lleva a cabo cada uno.

Situación 1

Mujer: _____

Varón: _____

Mujer: _____

Varón: _____

Se llegó a un acuerdo _____.

Qué estilo de comportamiento ejecute _____.

Qué estilo de conducta llevó a cabo su pareja: _____.

Situación 2

Mujer: _____

Varón: _____

Mujer: _____

Varón: _____

Se llegó a un acuerdo _____.

Qué estilo de comportamiento ejecute _____.

Qué estilo de conducta llevó a cabo su pareja _____.

Situación 3

Mujer: _____

Varón: _____

Mujer: _____

Varón: _____

Se llegó a un acuerdo _____.

Qué estilo de comportamiento ejecute _____.

Qué estilo de conducta llevó a cabo su pareja _____.

ANEXO 6E QUÉ ESTILO DE CONDUCTA ESTABLEZCO

Nombre: _____ Fecha: _____.

INSTRUCCIONES: conteste Sí o No a las siguientes preguntas según considere que usted se comporta de esa manera con su cónyuge

- 1) Me disculpo con mi pareja cuando me dice que no hice bien las cosas. _____
- 2) ¿Generalmente acepta la culpa de todo lo que anda mal en su relación? _____.
- 3) ¿Tiene cuidado con cada palabra que dices o ensaya lo que quiere hablar con su compañero, para no sacarlo de sus casillas? _____.
- 4) ¿Llora cuando no puede llevar a cabo sus metas? _____.
- 5) ¿Reprime sus sentimientos, especialmente la cólera? _____.
- 6) ¿Está constantemente preocupada por conseguir la aprobación de su compañero? _____.
- 7) ¿Intenta adaptarse a las exigencias cambiantes de su pareja? _____.
- 8) ¿Cree que es lo mejor callar ante una discusión? _____.
- 9) ¿Ha renunciado a los intereses, a las actividades o personas que solían ser importantes para usted? _____.
- 10) ¿Ha abandonado las ideas, opiniones, actitudes, esperanzas y sueños que la caracterizaban? _____.
- 11) ¿Estás continuamente disculpándote, ante usted misma o ante otros, el comportamiento de su compañero? _____.
- 12) ¿Se ha abandonado físicamente? _____.
- 13) ¿Su vida se basa en el intento de complacer a su pareja para evitar su cólera o su desaprobación? _____.

Nota: Si respondió Sí a 6 o más respuestas de su conducta, su comportamiento es de sumisión.

ANEXO 6E QUÉ ESTILO DE CONDUCTA EJECUTA MI PAREJA.

Nombre: _____ Fecha: _____.

Instrucciones: conteste Sí o No a las siguientes preguntas según considere es la conducta de su pareja.

1. ¿Insiste en mantener el control de su vida, sus pensamientos o su comportamiento? _____.
2. ¿La intimida vociferando o amenazando con irse o dejar de amarle si no hace lo que el quiere? _____.
3. ¿Consigue someterla con sus amenazas de su violencia física? _____.
4. ¿Cambia imprevisiblemente de seductor a déspota? _____.
5. ¿Hace comentarios ofensivos de las mujeres en general y sobre usted particular? _____.
6. Para castigarle cuando hace usted algo que le desagrada ¿deja de darle amor, dinero, aprobación o contacto sexual? _____.
7. ¿Ataca su manera de ser insultándola y denigrándole? _____.
8. ¿Le acusa de ser demasiado sensible o de reaccionar de forma desproporcionada cuando él te ataca? _____.
9. ¿Le confunde negándose al hablar de los problemas, negándolos, cambiando de conversación, modificando la historia o actúa después de un estallido como si nada hubiera sucedido? _____.
10. ¿Es sumamente celoso y posesivo? _____.
11. ¿Insiste en que para satisfacerlo renuncie a cosas que son valiosas e importantes para usted? _____.
12. ¿Critica constantemente a otras personas importantes en su vida, como sus familiares o amigos? _____.
13. ¿Resta importancia a sus logros? _____.
14. ¿La humilla sexualmente? _____.
15. ¿La obliga a participar en actos sexuales que para usted son desagradables o dolorosos? _____.
16. ¿Tiene aventuras extramaritales? _____.

17. ¿Es desconsiderado con su necesidad sexual? _____.
18. ¿Es encantador en público, pero está siempre listo para regañarle para cuando estén a solas? _____.
19. ¿La humilla en presencia de otros? _____.

De las anteriores preguntas identifique y describe cuál es el estilo básico de conducta de su pareja _____.

Nota: Si respondió SI a 10 o más respuestas de la conducta del cónyuge el comportamiento es agresivo.

ANEXO 6F QUÉ DEDUZCO DE LAS CONDUCTAS DE MI RELACIÓN DE PAREJA.

Nombre:_____ Fecha:_____

INSTRUCCIONES: responda a las siguientes preguntas e identifique cual es la conducta de su relación.

Cuando una persona es sumisa está relacionada con una persona de estilo_____.

De acuerdo a las actividades realizadas su estilo de comportamiento es_____ y el estilo de comportamiento de su cónyuge_____

Qué estilos de conducta están vinculados en la relación destructiva_____ y _____.

De acuerdo a los estilos de comportamiento de su relación de pareja corresponden a los estilos de comportamiento de la relación destructiva_____.

Ser sumisa es la única manera en qué la mujer se puede comportar_____.

Aparte del estilo agresivo y sumiso de que otra manera se puede comportar una persona en las relaciones de pareja_____.

ANEXO 7A MOMENTOS GRATOS

Aunque las parejas tienen conflictos también pasan por momentos agradables, pero aún así se ha identificado que las muestras de cariño que recibe la mujer por parte de su pareja ocurren después de un conflicto; por su parte la mujer muestra su amor complaciendo y aceptando las decisiones del cónyuge, esto tiene como consecuencia que la mujer limite o abandone sus metas y satisfacción individual.

Es importante expresar y defender de manera clara los deseos y necesidades así como también lograr que los otros las respeten, con ello será más fácil identificar los objetivos individuales y llevar a cabo las acciones que permitan alcanzarlos, así mismo será posible mantener la firmeza para realizarlos, pero cuando la mujer no está capacitada para lo anterior es probable que el cónyuge decida por ella y efectúe la decisión de él.

Algunas actividades satisfactorias que pueden ayudar a la víctima a ser independiente son:

Ir a ver a un amigo o un familiar.

Trabajar.

Ir a un lugar que le gustaba asistir.

Ir algún concierto.

Aprender algún deporte, hacer ejercicio.

Ir alguna clase de repostería, cerámica.

Asistir a algún grupo religioso o congregación.

Comer su platillo favorito.

Comprar ropa u objeto que le gusta.

Ir a reuniones con las amigas.

Aprender a bailar, cantar, tocar algún instrumento musical etc.

ANEXO 7B DÓNDE QUEDARON MIS SATISFACCIONES.

Nombre _____ Fecha: _____

ACTIVIDAD 1

INSTRUCCIONES: Escriba que actividades personales realiza actualmente que le satisfaga hacer.

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.
7. _____.
8. _____.
9. _____.
10. _____.

ACTIVIDAD 2

INSTRUCCIONES: escriba cuáles son las actividades satisfactorias que llevaba a cabo antes de casarse, enseguida recuerde y anote la situación o motivo por el que decidió dejar de llevar a cabo dicha actividad.

1. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

_____.

2. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

_____.

3. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

_____.

4. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

_____.

5. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

_____.

6. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

_____.

7. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

_____.

8. Actividad satisfactoria _____.
Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____
_____.

9. Actividad satisfactoria _____.

Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

10. Actividad satisfactoria _____.

Situación o motivo por el que dejó de llevar a cabo la actividad _____

ANEXO 7C CUALES SON LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Para describir una idea irracional es indispensable mencionar que ser y vivir feliz es un valor que el hombre posee, por lo tanto lo irracional es todo pensamiento, idea, actitud y/o creencia que dañan este valor.

Las emociones como la tristeza, miedo y angustia surgen a partir de tres tipos de pensamientos irracionales 'tengo que', 'tienes que' y 'debe'.

Ejemplo 1:

'Tengo que hacerlo bien', si no lo hago 'debo' considerarme una persona horrible. Esto lleva a sentimientos de inadecuación, inutilidad inseguridad, auto-condena, ansiedad y depresión.

Actividad

Terapeuta: ¿Recuerda en qué momento tiene este tipo de pensamiento?

Mujer: si, cuando....

Terapeuta ¿Qué ha hecho usted ante este pensamiento?

Mujer: esforzarme para llevarlo acabo.

Terapeuta ¿Qué pasaría si no lo llevara acabo?

Mujer: me sentiría....

Ejemplo 2:

'Tienes que.... tratarme de forma amable, justa y considerada; si no lo haces considérate una persona despreciable' o bien, si realmente me quieres 'tienes que dejar de ver a tu amigo que me cae tan mal', 'tienes que dejar de trabajar para que seas una buena madre'.

Terapeuta: A los anteriores pensamientos la mujer se crea la siguiente idea.

Mujer: es verdad, tengo que dejar de trabajar para ser una buena madre.

Terapeuta: De este tipo de pensamiento se desprenden sentimientos de ira, hostilidad, resentimiento, y rebeldía.

Mujer: si no hubiera tenido este niño, no me hubiera salido de trabajar.

Actividad

Terapeuta: ¿Recuerda algún momento que se haya presentado en usted el segundo tipo de pensamiento? 'tienes que...'

Mujer: (Permitir que la mujer se exprese) si cuando...

Terapeuta: (Llevarlas a que recuerden como fue controlando la situación) quien te dijo que "tenias que hacer"

Terapeuta: ¿Que dejó o qué tuvo que dejar de hacer?

Terapeuta ¿Qué sintió?

Ejemplo3:

El universo 'debe' hacer las cosas fáciles, y darme lo que quiero sin demasiados problemas o molestias; y no 'puedo' soportar que las cosas vayan mal. 'Debo dejar de platicar con la gente para que mi esposo no se enoje'.

Terapeuta: De este tipo de pensamiento se desprenden sentimientos de frustración, evitación, autocompasión e inercia.

Para evitar la discusión con el cónyuge, la mujer prefiere dejar de hablarle a la gente.

Actividad:

Terapeuta: ¿Recuerda algunos deberes que tiene que llevar a cabo para su pareja durante el día?

Terapeuta: ¿Que pasaría con su pareja si no los llevara acabo?

Ejemplo: "debo llegar antes que mi marido, si no se molesta muchísimo"

Terapeuta: ¿Que pasa por su mente o que sensaciones tiene cuando no lleva acabo un deber?

Terapeuta: Estas ideas irracionales originan una percepción e incorrecta de una persona o acontecimiento y las expresiones más comunes son:

- **Generalización:** 'todo' o 'nada', ejemplo, todo lo que hace mi esposo es por que me ama;
- **Interpretación es vez de descripción:** ejemplo, 'está enojado con migo' en vez de: 'me dijo que se encontraba un poco molesto porque le fue mal en el trabajo'

Algunas de las ideas creencias irracionales que producen consecuencias emocionales y conductuales, perturbadoras y perjudiciales en las personas, suelen derivar de una exigencia u obligatoriedad basada en el 'debo' o 'tengo'.

Por lo tanto, cuando las personas valoran algo de forma relativa y la aprecian como adaptable, experimentan emociones que indican placer, pero en algunos casos también disgusto, tristeza, fastidio, preocupación, miedo, culpa entre otros.

De acuerdo ELLIS Albert describe 12 pensamientos irracionales:

- 1) Es absolutamente necesario que todo el mundo me quiera y apruebe todo lo que hago.
- 2) Ciertas acciones son incorrectas y perversas, hay que castigar con severidad a las personas que lo cometen.
- 3) Es horrible, desastroso y catastrófico que las cosas no sean como a mí me gustaría que fueran.
- 4) La mayor parte de la infelicidad humana tiene su origen en el exterior y la provoca la intervención de personas y acontecimientos ajenos a nosotros.
- 5) Si algo es o podría ser peligroso o aterrador, debería estar muy preocupado por ello.
- 6) Es más fácil evitar las dificultades y las responsabilidades que afrontarlas.
- 7) Debería ser rigurosamente competente, aceptable, inteligente y exitoso en todo.
- 8) Las cosas que me han afectado intensamente en alguna ocasión deban afectarme de manera indefinida.
- 9) Lo que los demás hacen es de una importancia vital para mi existencia.
- 10) Necesito tener otra persona más fuerte o más grande que yo para poder apoyarme.
- 11) Es posible conseguir la felicidad de manera pasiva o contrariamente a través de la inercia.
- 12) No tengo prácticamente ningún control sobre mis emociones, y no puedo evitar sentir determinadas cosas.

El terapeuta: Los pensamientos irracionales como el 'deber', o 'tener' coartan los momentos satisfactorios.

Ejemplo:

A (*activating event*), es una experiencia o un suceso activador.

Varón: Tu deber es cuidar a los niños y no tienes necesidad de trabajar que por eso yo trabajo.

C (*Consequences*), consecuencias emocionales y conducta.

Mujer: Se entristece, por que no va a realizar su meta laboral, pero deja de trabajar.

Terapeuta: ahora vamos a darnos cuenta cómo funcionan nuestros pensamientos y como ellos son los que llevan a ejecutar la conducta o impedir satisfacerla. Recuerden que el pensamiento irracional se basa en el 'debo de...', 'tengo que...', 'tienes que...', 'nunca', 'siempre' entre otras.

B (*belief System*), son las creencias o pensamientos irracionales:

Mujer: mi pareja me ama tanto que no quiere que trabaje ¡es verdad mi deber es cuidar de mis hijos! ser una buena madre y una buena esposa.

Terapeuta: De esta forma pueden darse cuenta que las satisfacciones se dejan a un lado por un pensamiento irracional y que al final la decisión se llevó acabo de acuerdo a lo que el cónyuge deseaba.

Actividad

Las siguientes preguntas ayudan a que la mujer perciba que algunas ideas irracionales favorecen el control del cónyuge sobre ella, impidiendo que realice cumpla sus metas y satisfacción individual.

Terapeuta: Me gustaría probar algo con usted. Voy a describirle cierta actitud o pensamiento que defiendo y creo. Usted deberá ofrecerme tantas razones como pueda para convencerme de que es irracional o poco razonable seguir manteniéndola ¿de acuerdo?

Mujer: Muy bien

Terapeuta: Partiendo de la idea irracional de 'me moriría si él no estuviera a mi lado', por eso que tengo que ser buena esposa.

Terapeuta: la Idea irracional es: mi esposo 'tiene' que quererme y amarme, por eso, 'debo' ser buena esposa y hacer lo que él quiere.

El terapeuta muestra sus fallos lógicos del pensamiento irracional ¿las personas mueren realmente cuando se separan de cónyuge o éste las abandona?

Mujer: no es verdad.

Terapeuta intenta asumir que la creencia racional es verdadera.

No sería nada sin él, me moriría, no tengo trabajo y ¿Quién cubriría los gastos de la casa?

Mujer: Claro que no, si fuera así, la personas que se separan del cónyuge morirían por que lo siguen amando.

Terapeuta: Si, sigo con la idea que sin él me muero y tengo que ser buena esposa ¿Qué tendría que hacer para que no me deje?

Mujer: Hacer lo que él quiere,

Terapeuta: Entonces, ¿tengo que seguir haciendo lo que el diga? Y dejar de satisfacer mis deseos, dejar de ver a mis amigos, familiares y hacer lo que me gusta.

El terapeuta va a solicitar a nivel grupal que analicen y expresen abiertamente la siguiente pregunta ¿qué consecuencias o en que le ha ayudado cuando mantiene esta idea irracional? (Conducir a las mujeres a que identifiquen el procesos en el que dejaron de tomar decisiones propias y permitieron que el cónyuge las controlara, así como expresar las emociones negativas como miedo, angustia y tristeza). Si no hay participación de las mujeres o no quedaron claros los ejemplos el terapeuta puede volver a iniciar con el punto número uno, introduciendo otra frase irracional.

ANEXO 7D

Terapeuta: ahora usted tienen un nuevo conocimiento: sabe qué es una relación destructiva; cómo inicia; conoce las fases de los ciclos destructivos y las consecuencias físicas, (la muerte) si no se detienen las agresiones psicológicas, los problemas psicológicos y emociones negativas que se pueden presentar en usted; ha identificado qué conductas

(agresivo-sumisión) se presentan en el cónyuge y en usted, misma que los hijos repiten transmitiéndose entonces de generación en generación.

Terapeuta: exhorta a la mujer a que exprese lo que ha aprendido ¿Qué más aprendió, durante las sesiones?

Terapeuta: ahora, con este nuevo conocimiento es usted quien toma la decisión acerca de cuándo y dónde asistirá a terapia individual, de pareja, familiar o acudir a algún centro de apoyo a la mujer o de continuar en su vida corriendo los riesgos que implica estar en una relación destructiva.

BIBLIOGRAFÍA

AMATO, Maria. La pericia psicológica en violencia familiar. Ed. La roca, Buenos aires, 2004, 41-70 pp.

AGUILAR, Alonso; CARMONA, Fernando; et al. El México de hoy. Ed. Porrúa, México, 2002, 96-97pp.

AGUILAR, Maria. Concepto de sí mismo: familia y escuela. Ed. Dykinson, Madrid, 2001, 120pp.

ALBERONI, Francesco. Ten coraje. [Trad. Gentiel, Juan] Ed. Gedisa, Barcelona, 1998, 158 pp.

BECK, Judith. Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización. [Trad. Ruiz Adelaida] Ed. Gedisa, México 398 pp.

BERSNSTEIN, Richard. Diagnostico y tratamiento de las relaciones destructivas. Ed Paidós, Buenos Aires, 1974, 248 pp.

BERUMEN, Patricia. Violencia Intrafamiliar: un drama cotidiano. Ed. Vila, México, 2003, 210 pp.

BRANDEN, Nathaniel. La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia. [Trad. Martha Sevilla] ed. Ed, paidós, México, 1999, 315 pp.

BRANDEN, Nathaniel. La psicología de la autoestima. [Trad. Menezo, Daniel 2001] Ed. Paídos, Barcelona, 1969 110 pp.

BRANDEN, Nathaniel. Los seis pilares de la autoestima. [Trad. Viril, Jorge 1995] Ed. Paídos, Barcelona, 1994 420 pp.

BRAVO Maria Y LÓPEZ, Miriam. Las expectativas sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal. Tesina UNAM FES IZTACALA, 2001, 153 pp.

CONDEY, Sherezada. Patología de la personalidad en la pareja. Tesina UNAM FES IZTACALA, 2001, 120 pp.

CHEEK, Jonathan. Cómo vencer la timidez: un enfoque personalizado para adquirir seguridad y autocontrol.[Trad. Ford Maricel] Ed. Paidós, México, 1989, 264 pp.

CALLE, Ramiro. Superar la depresión. 2da Ed, Martínez Roca, Barcelona, 2000, 260 pp.

COTRAUXX, Jean; FONTAIN. Ovide; et.al. Terapia cognitiva y comportamental. Ed. Masson, Barcelona, 1994, 481 pp.

COREY, Gerald. Teoría y práctica de la terapia grupal. [Trad. Aldekoa, Jasone] Ed. Descleé Brouwer, Bilbao, 1995, 583 pp.

CORSI, Jorge. Violencia masculina en la pareja: una aproximación al diagnóstico y Modelos de intervención Ed. Paidós, México, 1995, 200 pp.

DOMINGUEZ, Vicente. Los dominios del miedo. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 2002, 186 pp.

ECHEBURUA, Enrique. Personas Violentas. Ed, Pirámide, Madrid, 1998, 150 pp.

ENTEL, Rosa. Mujeres en situaciones de violencia familiar: el embarazo y la violencia, el varón violento frente el embarazo, modalidades de intervención desde el trabajo social. Ed. Espacio, buenos Aires, 2000, 168 pp.

ELLIS Albert y HARPER, Robert Una nueva guía para una vida racional [Cutanda Toni] Ed. Obelisco, Barcelona, 1997, 511pp.

ELLIS Albert y Mc INNERNEY, Jhon, DIGIUSEPPE, Raymond, y YEAGER, Raymond. Terapia Racional Emotiva con alcohólicos y toxicómanos: manual de profesionales de la psicología. Ed. Desclée de brouwer, Barcelona, 223pp.

FEREIRA, Guadalupe. La mujer maltratada. Ed, Hermes, México, 1996, 264 pp.

FORWARD, Susana y TORRES, Joan. Cuando el amor es odio Ed. De Bolsillo, México, 2004, 286p

GIBERTI, Eva. La familia, a pesar de todo. Ed. Novedades educativas, México, 344pp.

GONZÁLEZ, José. Psicoterapia de grupos: Teoría y Técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas. Ed. El Manual Moderno, Bogota, 1999 262 pp.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine. El control de tu estado de animo: Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios. [Trad. Cid. Jordy] Ed paidós, Barcelona, 315 pp.

KIRKWOOD, Catherine. Como separarse de su pareja abusadora: desde las heridas de la supervivencia a la sabiduría para el cambio. Ed, Granica, Buenos Aires, 1999, 420pp

KRIZ, Jurgen. Corrientes fundamentales psicoterapéuticas. Ed. Amorrouto, Buenos Aires, 1990, 212pp.

LADOU CERUR Robert; FONTAINE Ovide y COTTRAUX Jean, Terapia cognitiva y comportamental. [Trad. Rodríguez, Alfonso.] Ed Masson, Barcelona, 1994, 210pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. El amor no tiene por que doler Ed, Grijalbo, México, 2003, 185 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. La violencia esta en casa: agresión domestica Ed. Grijalbo, México, 2002, 269 pp.

LAMMOGLIA, Ernesto. Las mascararas de la depresión: vivir sufriendo y sufrir viviendo. Ed. Grijalbo, México, 2001, 280 pp.

LERNER, Lia. Del automaltrato a la autoestima: en busca de la salud. Ed. Lugar editorial, Buenos Aires, 2003 341pp.

LIVINGSTONE, Churchill. Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y de comportamiento. [Trad. García, pedro; Margariños, Monica, et. al] ed 1ra 1944 Ed. Panamericana, España, 2000, 746 pp.

LÓPEZ-IBOR, Juan. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Ed. Masson, Barcelona, 2002, 1050 pp.

LORENTE, Miguel. Agresión a la mujer: maltrato, violencia y acoso; entre la realidad social y mito cultural Ed. Comares, México. 1998, 248 pp.

LUCKE, Herman; JENSEN, Hennig; PIERRE, Thomas, 1993 Seis enfoques psicoterapeuticos. Ed. Manual Moderno, Bogota, 1993 360 pp.

LYDDON, William. y JONES, John Terapias cognitivas con fundamento empírico: aplicaciones actuales y futuras. [trad. Padilla, Gloria] 3ra ed. El manual moderno, México, 2002, 498 pp.

MOSER, Gabriel. La agresión Ed cruz, México, 1991, 241 pp.

MATTHEW, Martha. ESHELMAN Elizabeth. Técnicas de auto control emocional. Ed. Martínez Roca, Madrid, 332 pp.

MELLODY Pia; Miller Andrea y Miller Keith. Sentirse libre es ser feliz: Cómo vencer las dependencias y recuperar la autoestima. Ed. Paidós, Barcelona, 1989-(19941era ed.) 186pp.

OKUN, Barbara. Ayudar de forma efectiva (counseling): Técnicas de terapia y entrevista. [Trad. Gómez Yolanda] Ed. Paidós. Barcelona. 1997, 416 pp.

O'NEILL, Jorge. Matrimonio abierto. Ed. Grijalbo, México, 1976, 244 pp.

PIÉTRO, Daniel. La dependencia afectiva. Vol. 2 Ed, Diana, Barcelona, 1993, 300 pp.

RAGÉ, Ernesto. La pareja. Ed. Plaza y Valdez, país, 1996, 198 pp.

RAMÍREZ, Gabriela Y VÁSQUEZ, Soledad. Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo: una propuesta preventiva. Tesis UNAM FEST IZTACALA, 2002, 222 pp.

RAGE, Atala. La pareja Ed. Plata y valores. 1996, 250 pp.

RAMÍREZ, Martha. Hombres violentos: un estudio antropológico de la violencia masculina Ed. Plaza y Valdes, México, 2002, 486 pp.

RODRÍGUEZ, Luis. Victimología: estudio de la víctima. Ed. Porrúa, México, 2003, 550 pp.

RIEMANN Fritz Formas básicas de la angustia: estudio de psicología profunda. [Trad. Guerra Alfredo] Ed. Herder, Barcelona, 1978, 227 pp.

ROJAS, Enrique. La ansiedad: como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones. Ed. Temas de hoy, Madrid, 1993, 107 pp.

RODRÍGUEZ, Luis. Victimología: estudio de la víctima, Ed. Porrúa, México, 2003, 237-243 pp.

SATIR, Virginia, Relaciones humanas en el núcleo familiar Ed. Pax mex. México, 2002, 155-170 pp.

SAGER, Clifford. Contrato matrimonial y terapia de pareja. Trad. Varcancel, Zoraida 2da reimp 2003 Ed. Amorrouto, Buenos Aires –Madrid. (1980 P 191-219

II SAGGIATORE, Milán . Miedos y fobias: causas, careterísticas y terapias [Trad. Tores, Empar] Ed. Paidós, Barcelona, 1998 236

SCHMIDT, H.-G. Como prevenir y tratar la Depresión. [Trad. Perea, Francisco]. Ed Elfos, México, 2000, 209 pp.

TELLEZ, Ana. Las mujeres casadas (20 a 35años) en el municipio de Tlanepantla, que sufren maltrato domestico presentan depresión? (Sic) y esto a su vez influirá en la elaboración de pensamientos suicidas? Tesis, UNAM, FES, Iztacala, 2004, 103 pp.

VALTIER, Alain. La soledad en pareja. Ed. paidós, México, 1995, 200 pp.

VERLAG, Kreuz. ¡Doma tu ira! [Trad. Bou, Margarita] Ed.apostrofe, España, 1998

ZACZYK Chistian La agresividad: comprenderla y evitarla [terré Jordy] Ed. Paidós. 217 pp.

WILLI, Jhon. La pareja humana: relación y conflicto. Ed. Morata, México, 1978, 295 pp.