

para saber más...

LA VIOLENCIA EN EL HOGAR

La forma en la que vamos a tratar este tema no es como lo podéis imaginar. No vamos a hablar de violencia doméstica, ni de violencia de género, ni de maltrato psicológico, físico o de dependencia emocional. Quizá en otro momento sí que lo haremos, más específicamente, para que toméis nota y o bien os podáis ayudar o ayudar a otros conocidos. Normalmente la violencia en la pareja, tarda poco en hacerse visible exteriormente, porque el egoísmo, el resentimiento y la ira inunda al agresor, sin poder controlarse en situaciones sociales.

Vamos a tratar de ayudarlos a controlar la ira, la agresividad, para prevenir reacciones de violencia. La ira es una emoción, no es una conducta. Tener la emoción de ira no implica que acabe en conducta violenta o agresiva, que podría ser ésta hacia nosotros mismos, hacia los demás o hacia los objetos. La ira suele aparecer cuando pensamos o percibimos que nosotros u otros somos tratados injustamente, heridos o bien cuando sentimos frustración porque no conseguimos una meta importante para nosotros en ese momento o a nivel vital o evolutivo. Por ejemplo: Uno de los dos quiere salir de casa porque está agobiado y a otro le apetece quedarse en casa sin salir. El que se siente agobiado percibe que no es comprendido (percibe una injusticia) y no consigue lo que propone (una meta para el).

Un inciso... Como toda emoción, existe por supervivencia de la especie humana, pues sentir esta emoción nos prepara para la acción en un intento de protegernos de lo que nos hace daño. Nos da fuerza para tareas difíciles y nos hace despertar un poquito más de capacidad para enfrentar situaciones complicadas, por ejemplo, en el trabajo. Igualmente nos da información sobre situaciones que pueden ser injustas y nos ayuda a defender nuestros derechos, a la vez que nos ayuda a buscar alternativas de solución ante una meta frustrada.

Pero normalmente, identificamos la ira en nosotros o en los demás, cuando no es adaptativa. Es vital para vuestro matrimonio aprender a manejarla para no perder el control y no finalizar en una conducta violenta. Unos apuntes que os pueden ayudar son:

- 🌱 **Nunca la violencia tranquiliza.** Es totalmente falso que dar un golpe a un objeto, gritar o insultar tranquiliza la ira. Está comprobado que la violencia lleva a la violencia, esto es, que si llevamos a cabo la conducta violenta, aunque no hagamos daño a nadie, nos llevará a que cuando sintamos nuevamente frustración o ira, será más fácil que repitamos la conducta violenta y desadaptada.
- 🌱 **Puede ser que tengamos un déficit de habilidades,** principalmente de comunicación, que creamos que para conseguir determinados objetivos pensemos que hay que utilizar la violencia (el insulto, la ironía, la mirada agresiva, el soborno....). La conducta violenta nunca puede ser un medio para conseguir algo.
- 🌱 **No acumular frustraciones.** Aguantar sin hablar de los problemas o de las cosas que me gustaría que fueran de otra manera en nuestra relación de pareja hace que acumulemos ira y cuando ya no podamos más explotemos, perdiendo la razón, por saltar por algo sin importancia.
- 🌱 **La ira no es un rasgo de personalidad.** Es una emoción que se puede autocontrolar. No es cierto que la ira o la violencia esté asociada a lo que llamamos “personas con carácter”. Lo que tienen éstas personas es un problema de control de sus impulsos que tienen que trabajar y autocontrolar.
- 🌱 **Cuidado con juzgar las intenciones de tu esposo/a.** Normalmente no juzgamos sobre hechos concretos y reales, sino sobre “intenciones”. Interpretar que “el otro lo ha hecho porque quiere fastidiarme” lleva a la ira.
- 🌱 Aprended juntos, por mutuo acuerdo... cómo manejar emocionalmente la ira:
 - Hay que **identificar los “activadores de la ira”**. Se refiere a algo que dispara la emoción en mí o en el otro. Puede ser un gesto, una conducta, una palabra, una forma de ser del otro que aún no he aceptado...
 - También hay que **identificar indicios de tensión que avisan de que la ira está próxima** a surgir. Imaginad un semáforo (hay que identificar cuando se va a poner en ámbar, para frenar las posibles consecuencias de la ira). Hay que aprender a identificar éstos indicios en uno mismo y en el otro.

- Mientras que os dais ése tiempo, os proponemos **que penséis en el 1% de culpa personal, propia, en esa situación. No dejar que los pensamientos intenten justificar tu emoción o tu conducta echando la culpa al otro. Piensa en tu 1% de culpa.**
- **Sólo puedes volver al mismo lugar, cuando hayas comprendido tu 1% de culpa y sientas que la emoción ha bajado o desaparecido completamente.**
- Os aconsejamos que habléis de la situación, el hecho, sin juzgar el uno al otro, por tanto sin juicios e interpretaciones. Pero no lo hagáis en ese momento. **En el momento del reencuentro tan solo pediros perdón. Habladlo en otro momento, cuando los dos estéis tranquilos y alegres.**

Os animamos a llevar a cabo éstas pautas para prevenir conductas violentas ante situaciones, a veces, incompresibles e inesperadas.

También **os invitamos a que cada uno personalmente se trabaje, psicológica y espiritualmente, para ir aumentando la paciencia y persevere sin perder el control, tomándose con serenidad, con valor y sin quejarse, las adversidades.**

