National Domestic Violence HOTLINE

1-800-799-SAFE (7233)
1-800-787-3224 TTY For the Deaf

Creo que tal vez yo soy un agresor ... ¿qué puedo hacer?

Para reconocer si eres un agresor.

Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Puedo expresar enojo sin agredir física o verbalmente?
- ¿Puede mi pareja expresar su enojo sin que yo la agreda física o verbalmente?
- ¿Puede mi pareja salir, ir a trabajar o a la escuela sin pedirme permiso?
- ¿Me tiene miedo mi pareja?
- ¿Humillo o insulto a mi pareja?
- ¿Culpo a mi pareja (o a otras personas) cuando las cosas salen mal?
- ¿Controlo o intento controlar el tiempo que mi pareja pasa o desea pasar con su familia, amigos o compañeros de trabajo?
- ¿Le prohíbo a mi pareja que gaste dinero para comprar artículos personales?
- ¿Obligo o intento forzar a mi pareja a tener sexo cuando no lo desea?
- ¿Alguna vez he destruido o dañado cosas que son importantes para mi pareja cuando estoy molesto o no consigo lo que quiero?

Si has respondido NO a cualquiera de las tres primeras preguntas y SÍ a alguna de las demás, entonces sí hay una gran posibilidad de que seas abusivo con tu pareja.

Acepta tu Responsabilidad

Si te has dado cuenta de que alguna de tus actitudes y reacciones hacia tu pareja podrían ser violentas, has dado un paso muy importante para poder cambiar y disfrutar de una relación mutuamente beneficiosa. Es difícil y doloroso darse cuenta de que podrías estar lastimando a alguien a quien amas, pero es el primer paso hacia el cambio.

¡La única persona que puede lograr un cambio eres TÚ! Uno de los principales problemas con los agresores y los perpetradores reincidentes es que niegan la naturaleza violenta de sus actitudes y reacciones y cualquier efecto "real" en sus víctimas.

Muchos comportamientos violentos se aprenden a temprana edad y podrían haber sido parte de tus mecanismos de defensa desde la infancia. No sólo son difíciles de reconocer sino también de detener. Tú debes aceptar la responsabilidad de tus actos. Esto significa reconocer cuando estás diciendo algo hiriente o haciendo algo perjudicial a tu pareja y reconocer las excusas que no te permiten aceptar que realmente estás haciendo algo malo.

Es recomendable hablar sobre el abuso, tus sentimientos al respecto y las actitudes hacia tu pareja con un *Batterers Intervention and Prevention Program* o *BIPP* (Programa de Intervención y Prevención del Maltrato)

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Un ***Batterers Intervention and Prevention Program - BIPP*** (**Programa de Intervención y Prevención del Maltrato**) es un programa comunitario cuya prioridad es la seguridad de la víctima, establecer la responsabilidad de los agresores y promover una respuesta comunitaria coordinada contra la violencia doméstica. Para localizar el programa *BIPP* más cercano, llama a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233.

Cosas que no se recomiendan.

Si la violencia ha sido un problema en tu relación, no se recomienda la **Terapia de Pareja.** La **Mediación** tampoco es recomendable si estás en un proceso de separación o divorcio. Primero se debe solucionar el problema del abuso para que pueda funcionar cualquier tipo de terapia de pareja o de mediación.

Anteriormente, a los agresores se les recomendaba tomar cursos de **Control de la Ira**. Sin embargo, un estudio reciente indica que estos cursos no funcionan para tratar el comportamiento abusivo, ya que el abuso no es tanto un problema de control de la ira sino más bien es un problema de poder y control. En resumen, el control de la ira podría ser parte del problema pero no es la causa fundamental de la violencia doméstica.

¿Si busco ayuda "salvará" mi relación?

Tal vez sí o tal vez no. Por lo general, cuando el perpetrador se da cuenta de que tiene un problema, ya han sucedido muchas cosas y no se puede recuperar la confianza. Si tú buscas ayuda con el simple propósito de mantener o recuperar a tu pareja porque decidió separarse de ti por tu abuso, entonces lo estás haciendo por los motivos equivocados, recuperar o conservar algo que quieres y no porque realmente quieres cambiar.

Los programas de intervención sólo funcionan si TÚ quieres cambiar. Debes aceptar que por tu comportamiento has perdido a la persona que amas, pero por lo menos podrás asegurarte de que no harás sufrir y padecer a la siguiente persona con la que te relaciones.

Otras cuestiones que hay que tomar en cuenta

El consumo de alcohol y drogas. Frecuentemente, la violencia doméstica está relacionada con el consumo de alcohol y de drogas. Es muy fácil poner de pretexto que por el exceso de alcohol se comete el abuso y convencerse de que cuando estás ebrio no sabes lo que haces. En sí, esto es otra forma de negación. Si sabes que te pones violento cuando bebes, tratar tu problema de alcoholismo o drogadicción podría ayudar a cambiar tu comportamiento. Pero aún así, es importante que solicites ayuda a un ***Batterers Intervention and Prevention Program - BIPP*** (**Programa de Intervención y Prevención del Maltrato**).

Tomarse un Tiempo. Un mecanismo de autocontrol que muchos agresores han aprendido a usar y les ha funcionado, es el "tomarse un tiempo". Esto básicamente implica reconocer cuando has llegado a un punto en el que estás próximo a violentarte y literalmente debes retirarte. Puedes salir a caminar o ir a otra habitación. Lo importante es retirarte en ese momento, tomarte un tiempo y calmarte. Obviamente, es recomendable que le digas a tu pareja que vas a retirarte antes de que comience una discusión o podría quedarse con la duda de qué está sucediendo. **No** estamos sugiriendo que utilices esta técnica de autocontrol en lugar de asistir a un *BIIP*, sino simplemente que a muchos les ha ayudado a evitar actos violentos y a darse cuenta de lo que sienten y piensan.

Para conocer los servicios con los que cuentas en tu localidad llama a la Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) o al TTY 1-800-787-3224.