

L'abús i la submissió en les relacions de parella



L'Hospitalet, octubre de 2002

Edita:
Ajuntament de L'Hospitalet
Programa Municipal per a la Dona
de l'Àrea de Participació Ciutadana i Polítiques Sectorials
CAID, Centre d'Atenció i Informació a la Dona
C. de Santa Eulàlia, 101, baixos, 08902 L'Hospitalet
Telèfon: 93 298 18 70
www.l-h.es/caid

Disseny:
Servei de Comunicació i Imatge
Dipòsit legal:
B

sumari

Què són les relacions abusives?	5
Són comportaments abusius	8
Són comportaments submisos	11
Conseqüències i riscos	15
Estratègies per prevenir i afrontar les relacions abusives	17
Algunes estratègies possibles	19

QUÈ
SÓN
LES
RELACIONS
ABUSIVES?



Actualment, i a diferència d'èpoques anteriors, les relacions de parella parteixen d'un fort vincle afectiu entre totes dues persones.

Aquest tipus de vincle (amor-afecte), si s'utilitza per causar dany, pot iniciar i mantenir una relació desigualitària en què una persona abusa i l'altra és sotmesa. La persona dominant exerceix un control emocional i/o físic sobre l'altra: fa servir el poder que li donen els sentiments i l'estimació per aconseguir la submissió de la parella. La persona que pateix l'abús se sent confusa i culpabilitzada, perquè té moltes dificultats a reconèixer una persona opressora en la persona estimada.

Les relacions d'abús no són exclusives de les relacions afectives, sinó que es poden trobar en qualsevol altre tipus de relació personal (laboral o familiar). El nexa comú entre totes elles és l'asimetria, és a dir, l'abús d'algun tipus de poder que una persona exerceix sobre una altra. Quan l'abús de poder està relacionat amb els sentiments és molt difícil d'identificar-lo.

Les relacions de parella són complexes. Petits detalls que passen desapercibuts perquè se'ls considera " normals " poden

indicar situacions d'abús: les faltes de respecte, les humiliacions en públic i ignorar de manera intencional i sistemàtica les peticions de la companya o del company sentimental són alguns exemples.

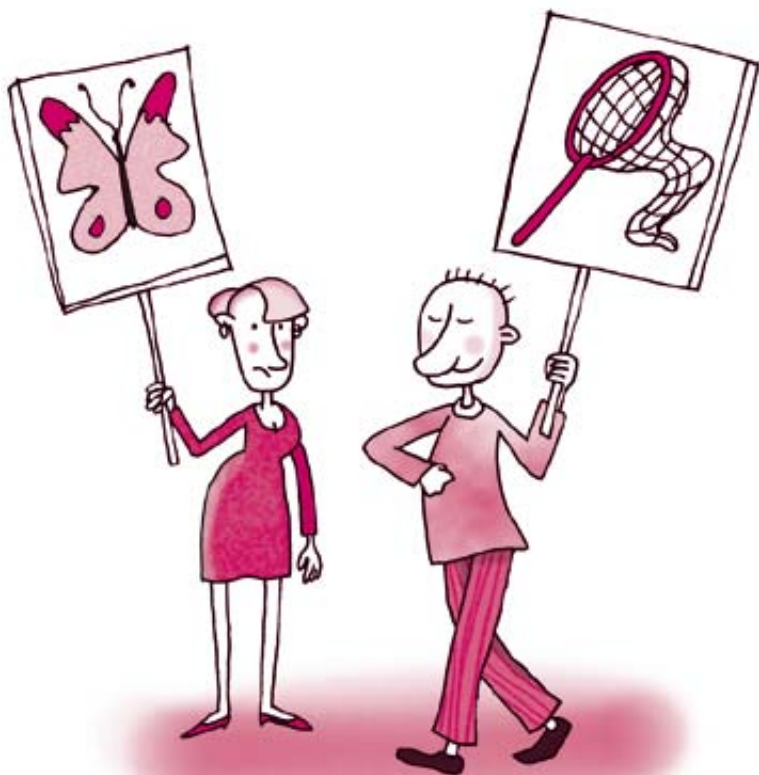
Tot i que tant els homes com les dones s'hi poden veure atrapats, els estereotips de gènere i, en general, l'herència cultural, incideixen en el nivell de tolerància més alt que les dones acostumen a mostrar. Els ideals d'"esposa", "promesa" o "mare", associats a conductes altruistes en què els interessos i les necessitats dels éssers estimats sempre es col·loquen davant dels propis, acaben entorpidint la conducta assertiva i la capacitat de resposta de moltes dones.

Les relacions abusives tenen un alt cost en salut i qualitat de vida. A curt termini deterioren les relacions de parella i a llarg termini poden esdevenir el començament de situacions de violència.

Les relacions abusives atempten contra el principi d'igualtat en la parella i perverteixen unes relacions afectives fonamentades en el respecte, la confiança i el suport mutu

SÓN COMPORTAMENTS ABUSIUS

- Exercir el control en les relacions personals de la parella de manera que cada cop resti més aïllada de familiars i amics.
- No respectar les opinions de la parella o impedir que pugui expressar-les: “Es farà el que jo digui”.



- Decidir com s'ha de vestir, de pentinar o com s'ha de comportar la parella.
- Prohibir o impedir que la parella treballi, estudiï o realitzi qualsevol altra activitat.



- Obligar o insistir a mantenir relacions sexuals que no agraden o quan la parella s'hi nega.
- Menysprear o criticar la parella per les seves característiques personals o per allò que fa: "No serveixes per a res".
- Fer-se amb el control econòmic.



- Fer-li bromes grolleres, gestos obscens o burles.
- No compartir la responsabilitat en l'anticoncepció.



- Fer callar la parella i convèncer-la que no té dret a dir res: "Calla, només dius ximpleries".
- No escoltar la parella ni respondre-li quan parla.
- Enutjar-se amb l'altra persona sense motiu.
- Negar que hi ha un problema quan la parella intenta expressar el seu malestar o explicar el que està succeint: "No sé de què em parles".
- Culpar la parella de tot allò que va malament i fer-la responsable del propi malestar: "Tu tens la culpa de tot el que em passa". "Em fas enfadar".

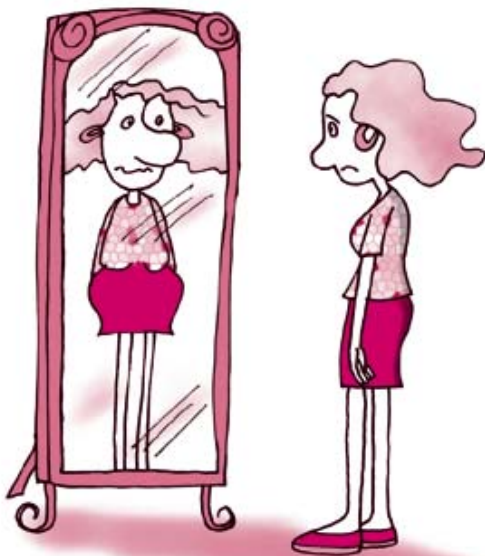
SÓN COMPORTAMENTS SUBMISOS

- Callar per por del conflicte o de les males cares, de manera que s'atorga així la raó a l'altra persona.
- Amagar o no demostrar clarament els sentiments, les necessitats, els interessos i els propis criteris per por de no ser enteses/esos.



- Mostrar una disponibilitat sense límits per accedir a les demandes alienes sense tenir en compte les pròpies necessitats o les pròpies limitacions.





- Queixar-se però no actuar, o actuar de forma contrària als propis desitjos i interessos.
- Restar molt pendent de l'aprovació aliena, fins i tot, en aspectes tan personals i quotidians com vestir-se o pentinar-se. Fer coses o no fer-les per por de desagradar l'altra persona.
- Sentir-se tan envaïda/ït pels dubtes que no s'acaben de prendre decisions a l'espera de millors moments, cosa que permet que els abusos continuïn succeint.



- No prendre la iniciativa, esperar que la prengui l'altra persona i adaptar-s'hi, encara que no satisfaci o no es consideri correcta.
- Accedir a pràctiques sexuals quan no ve de grat o a desgrat.



- Actuar amb subordinació a la suposada autoritat de l'espòs/sa, el company/nya o el promès/sa sense poder demostrar el desacord o les diferències de criteri.



- Confiar de manera poc realista en les bones intencions de la parella i en la seva manera de fer (“confiar a cegues”).
- No poder o no saber com demanar allò que es necessita o es desitja, i esperar que l'altra persona ho intueixi o ho endevini.



- Preocupar-se més per ser ben vista/st, acceptada/at o estimada/at per l'altra persona que per lluitar i aconseguir el que interessa o el que convé.
- No plantejar clarament el problema a la persona directament implicada, dir les coses a mitges o queixar-se davant d'altres persones.

CONSEQUÈNCIES

I RISCOS



La situació d'asimetria de poder i llibertat que hi ha en les relacions de dominació/subordinació produeix un major o menor desgast personal segons la intensitat de l'abús i el temps de durada:

1. L'autoestima i l'ànim vital disminueixen.
2. La confusió i la desorientació en els raonaments augmenten.
3. Es genera impotència, ambivalència, paralització psíquica, dependència emocional, aïllament social, ansietat i estrès.

Tot això pot afectar greument la salut física i psíquica, i pot produir una disminució o un empitjorament del rendiment i de la qualitat de vida de les persones que viuen aquestes situacions.

Com més augmenta el control, la dominació i la manca de respecte, més s'afavoreix la instauració de la violència emocional, sexual i física, i s'entra en un cercle de destrucció personal cada cop més gran.

De les humiliacions o crítiques constants, el menyspreu o la indiferència es pot passar fàcilment a l'hostilitat, als insults i a les amenaces. Més tard vénen les empenyes, les sacsejades i la trencadissa d'objectes fins a arribar a les agressions físiques i sexuals.

ESTRATÈGIES

PER

PREVENIR

I AFRONTAR

LES

RELACIONS

ABUSIVES



Programa Municipal per a la Dona

Per evitar o modificar les relacions abusives que puguin produir-se, primer cal prendre consciència de quin tipus de relació es manté, per tal de descobrir els estereotips sexistes, modificar les actituds i millorar les habilitats de comunicació i negociació.

Convé que homes i dones reconeguin la influència que tenen els aspectes culturals i socials en la formació de la pròpia identitat, i que es plantegin dur a terme estratègies de canvi; en les relacions de parella en concret cal que tots dos se'n responsabilitzin.

ALGUNES ESTRATÈGIES POSSIBLES

- Acceptar-se a si mateix i reconèixer els valors positius i negatius per millorar així l'autoestima.



- Aprendre a ser autònoma/om i responsabilitzar-se de les pròpies decisions.
- No dependre de l'aprovació de la parella quan s'ha de fer o dir alguna cosa.
- Distingir entre els propis interessos i desitjos i els de l'altra persona.



- Permetre's el gaudi del temps d'oci i no viure pendent només dels deures i de les obligacions.
- Aprendre a reconèixer la pròpia sexualitat i a gaudir-ne.
- Coresponsabilitzar la parella en l'ús de mètodes anticonceptius.
- Fomentar el diàleg i la comunicació entorn dels propis desitjos, gustos, problemes, plans, etc.





- Afrontar els desacords i la diversitat d'opinions de manera dialogant i respectuosa.
- Aprendre a comunicar-se de forma eficaç: demanar en comptes d'exigir, suggerir en comptes d'acusar, escoltar sense interrompre, reconèixer els aspectes positius de l'altra persona i indicar-li allò que no agrada sense criticar-ho, etc.
- Negociar de forma autònoma i no utilitzar mètodes indirectes com el xantatge i la manipulació per aconseguir el que es desitja.
- Resoldre plegats els problemes i negociar solucions intermèdies.

En alguns casos, caldrà buscar ajut en centres d'assessorament, en grups d'ajut mutu o dur a terme psicoteràpies individuals.