



# Empleado

## HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados  
Octubre 2022

### ¿Qué se necesita para salir de una relación abusiva?

Por Berit Brogaard, D.M.Sci., Ph.D

**Dejar una relación abusiva, independientemente de si el abuso es verbal, emocional o físico, puede ser una tarea difícil. Numerosos factores contribuyen a las dificultades de dejar una relación abusiva.**

Lo que sigue son solo algunos ejemplos de obstáculos que pueden interponerse en el camino.

#### Abuso cíclico

El abuso en las relaciones suele ser cíclico. A veces hay muy poco o ningún abuso y de repente se intensifica. Cuando el abuso es de máxima intensidad, la víctima del abuso puede comprometerse consigo misma a dejar la relación al día siguiente.

Pero hay una buena razón por la que rara vez se adhieren a este compromiso. Después de desahogarse en actos de abuso extremadamente violento, el abusador tiende a pasar desapercibido por un tiempo e incluso puede mostrar actos de compasión hacia su pareja abusada.

Incluso si un sobreviviente de abuso ha sido víctima de este tipo de abuso cíclico docenas o cientos de veces antes, los sobrevivientes no pueden evitar esperar, especialmente cuando el abusador se mantiene bajo y se comporta con amabilidad hacia ellos, que esta vez mejorará. También pueden enfocarse asimétricamente en los buenos momentos de la relación.

#### Sentimientos de responsabilidad

Muchas víctimas de abuso se sienten responsables del abuso, creyendo ciegamente en las afirmaciones

repetidas de su abusador de que ellas mismas lo causaron o provocaron. Las víctimas de abuso tienden a tener un patrón de relaciones abusivas detrás de ellas, lo que puede parecerle a la víctima que afirma que realmente son la causa de los problemas de pareja y que provocan y por lo tanto merecen el abuso. ¿Por qué otra razón la gran mayoría de sus relaciones terminarían siendo abusivas?

#### Un patrón de relaciones abusivas

La verdadera razón por la que las víctimas de abuso tienden a experimentar abuso en las relaciones en prácticamente todas sus relaciones no es que estén provocando el abuso o que sean de alguna manera responsables de él. Más bien, la verdadera razón es que poseen un grupo de características relacionadas con el carácter que los abusadores saben instintivamente que pueden explotar para sus propios fines egoístas. Por ejemplo, las víctimas de abuso pueden ser naturalmente confiadas, fieles, generosas, amables, serviles, desinteresadas, rápidas para perdonar, no asertivas, adversas a los conflictos y optimistas.

Los abusadores se "excitan" al abusar de otros y se sienten atraídos instintivamente hacia parejas potenciales con características relacionadas con el carácter fácilmente explotables. No solo son expertos en identificar y rastrear a sus "presas", sino que también tienden a ser superficialmente encantadores y seguro de sí mismo, lo que facilita el paso final, que es el de atrapar a sus "presas", y hacerlos dependientes de ellas.

Esta combinación de factores hace que las personas propensas al abuso sean mucho más propensas a entablar relaciones con abusadores egoístas que sus pares menos fácilmente explotables.

#### Dependencia financiera y miedo

Las víctimas de abuso a menudo dependen financieramente de su pareja íntima. Si se van, corren el riesgo de ser económicamente incapaces de cuidar

*Continúa en la siguiente página.*

de sí mismos, perder la custodia de sus hijos (si los tienen) y poner en peligro su bienestar y el de sus seres queridos, como pueden vengar los abusadores que son abandonados por sus parejas. su desobediencia. Estos obstáculos adicionales pueden dificultar aún más que una víctima de abuso deje una relación abusiva.

### Víctimas de abuso que logran irse

A pesar de las probabilidades en su contra, muchas víctimas finalmente logran dejar a sus parejas abusivas, y algunas incluso logran romper el patrón de saltar de una relación abusiva a otra.

Es fácil imaginar el alivio que estas víctimas deben sentir una vez que estén libres de su abusador. Desafortunadamente, cualquier sentimiento de alivio que puedan haber sido eclipsado por una serie de emociones negativas y destructivas. La mayoría de los sobrevivientes de abuso sufren de trastorno de estrés postraumático muchos años después de escapar de una relación abusiva.

### Nuevas investigaciones sobre las percepciones previas y posteriores al abuso

Para investigar más a fondo las emociones de las víctimas que planean y logran escapar de relaciones abusivas, las psicólogas Amandine Dziwiewa y Fabienne Glowacz (2022) entrevistaron a 21 víctimas de abuso de géneros mixtos para identificar patrones de percepciones compartidas por víctimas de abuso en las relaciones.

Los investigadores encontraron que las víctimas de abuso tienen muchas más probabilidades de escapar de una relación abusiva si primero experimentan un cambio radical en la percepción de quiénes son, quién es su pareja íntima y cómo es realmente la relación. Antes de que las víctimas de abuso puedan realmente escapar de una relación abusiva, deben cambiar sus percepciones de su propia identidad, su pareja íntima y su relación íntima.

Ciertos eventos externos pueden acelerar el proceso de partida. Por ejemplo, una escalada repentina de violencia en una relación abusiva, que presenta una conmoción y un trauma excesivos para la víctima del abuso, puede ayudarla a cumplir su compromiso de irse.

### Auto-Reestructuración

Para salir realmente del abuso en las relaciones para siempre, las víctimas de abuso necesitan forzar un cambio de identidad en sí mismas, también llamado "auto-reestructuración". Antes de que puedan reestructurar o reconstituir su "yo", primero necesitan verse e identificarse como víctimas de abuso en las relaciones.

La ayuda profesional y el apoyo de familiares y amigos pueden ayudar a las víctimas de abuso a llegar a un punto en el que se conciben a sí mismas como verdaderas víctimas de abuso. Para identificarse como verdaderas víctimas de abuso, necesitan reconocerse a sí mismos que no son responsables del abuso y que no podrían haberlo evitado.

Para que las víctimas de abuso realmente terminen con el círculo de abuso, necesitan reestructurar su identidad, junto con su percepción de parejas abusivas y relaciones abusivas.

Los cambios subjetivos en la percepción que la víctima tiene de su propio "yo", el verdadero carácter de su pareja íntima y la naturaleza abusiva de su relación pueden ser necesarios para que adquiera suficiente conciencia de la verdadera causa de los problemas de la relación y para que tome medidas. una decisión vinculante para alejarse de su abusador y de las relaciones tóxicas para siempre.

Si sospecha que usted o alguien que conoce está experimentando violencia doméstica, comuníquese con el EAP llamando al 800-777-4114. Estamos aquí para usted 24/7.

### Referencias:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mysteries-of-love/202209/what-does-it-take-get-out-abusive-relationship>