

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 30 DE ENERO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA VIOLENCIA PASIVA EN LA PAREJA**

Tenemos la impresión de que para que exista violencia debe haber golpes o abuso físico (forzar al otro hacer algo que no quiera) y verbal (insultos), sin embargo, la violencia abarca más que eso. No se da únicamente por acciones, sino también por la inacción y la indiferencia que se presentan como formas de violencia pasiva.

Esta violencia es más sutil e incluso más nociva en las relaciones de pareja: Cualquier acción que se presente en afectación de áreas del ser humano está ejerciendo violencia.

Una de las formas de violencia pasiva que más dañan es el silencio. La “ley del hielo” suprime la comunicación, no permite que el conflicto se resuelva y deja al otro preguntándose “qué hice mal” o “por qué me ignora”.

No es un breve lapso de tiempo para aclarar los pensamientos. Es una decisión de ignorar al otro, no escuchar sus palabras y restarle importancia; fingir que no existe. La persona decide no hablar o hablar solo cuando sea necesario, e incluso entonces utilizará un tono condescendiente, sarcástico o monótono.

Resulta complejo distinguir la violencia pasiva, pues mientras que en la violencia activa las acciones hablan claramente, en la pasiva se disimula. En nuestra mente no relacionamos la indiferencia, la distancia o el abandono con violencia, pero lo son.

La violencia pasivo-agresiva se muestra como una forma de evitar la confrontación directa y en su lugar genera un daño casi imperceptible en la relación.

En el momento en que exista uno de los miembros en la pareja que presente un **perfil agresivo-pasivo**, surgirán los problemas. Uno de los pilares donde más conflictos ocasionan, es a nivel comunicativo. No se expresan. Lo que es peor, suelen acumular sentimientos de ira o rabia por su baja autoestima, y que no declaran la guerra.

Al no evocar en voz alta sus preocupaciones, simplemente, las acumulan. Y esta sensación negativa acaba traduciéndose en un **profundo resentimiento** que les hace manipular y castigar pasivamente a su pareja del modo más sutil. Más doloroso.

Evitan completamente su responsabilidad, a la vez que **manipulan al resto**, para que se sientan culpables de sus fracasos. Son personas resentidas que les gusta criticar a los demás, a la vez que ellos/as mismas caen en una pasividad absoluta, casi enfermiza. Son impacientes, a veces hostiles, y por lo general, poco útiles para ayudar o apoyar emocionalmente.

Un tipo de personalidad muy tóxica que puede volverse muy dañina a nivel de pareja.

Estas formas de violencia son tan tóxicas como las que se ejercen de manera activa e incluso pueden ser más dañinas, pues dado que resultan difíciles de notar, resultan más complicadas de combatir.

La violencia pasiva puede durar desde unas horas hasta años. Dado que impide la confrontación, el conflicto se guarda y genera en quien recibe el silencio resentimientos, depresión, enojo, sentimientos de poca valía y ansiedad ante la pregunta de cuánto durará el ser ignorado o rehuido sin posibilidad de resolver el conflicto.

Dentro de la relación de pareja existen diferencias naturales de pensamiento, lo cual “no debería” conducir hacia actos violentos, sin embargo, estas personalidades lo manipulan de forma pasiva para lastimar.

- **“La ley del hielo”**. ¿En qué consiste? El perfil agresivo-pasivo se esconde en su silencio como arma arrojadiza. Como filo de coacción. Son esos momentos en que le preguntamos a la otra

persona qué le ocurre. Y él o ella nos responde que “nada”, con una expresión en su rostro que demuestra rabia y desprecio.

- **Falta absoluta de cooperación.** Suele ser muy habitual, el hecho de no responsabilizarse de muchas cosas. Su inmovilidad le da pie para juzgar a los demás. Evitan no involucrarse en muchas cosas, como queriéndose aislar en su propia esfera de perfección. Desde donde criticar al resto, *“ni come ni deja comer”*.
- **Fingir que siempre está distraído/a.** Es posible que más de una vez, ya sea a nivel de pareja o con otra persona, hayas percibido a esas personas que dicen “no escucharte bien” cuando les hablas, que cuando te diriges a ellos/as están mirando a otro lado, como atendiendo otros aspectos, sin percibir que les estás hablando. Es, un modo de manipulación muy sutil.
- **Disimulan sus enfados.** Es otra estrategia muy común. Sabemos que están molestos o molestas por algo, sin embargo nos reafirman que no es así. Levantan un muro donde evitan cualquier conversación repitiéndonos que están bien, mientras intuimos su incomodidad.
- **Son hábiles artistas del sarcasmo:** puede que no digan qué les ocurre, qué les molesta. Pero sin embargo, desplegarán unas dotes para el sarcasmo. Ahí donde atacar, donde lanzar pequeñas flechas a la autoestima, a nuestro equilibrio e integridad. Es algo muy recurrente.
- **La victimización.** Otra técnica indispensable en toda relación tóxica. Al ser personas que no saben expresar sus emociones, decir en voz alta qué les molesta o qué quieren, caen queriendo o sin querer en una clara victimización. Según ellos, son los menos atendidos y respetados, ellos el centro de ese universo incomprendido donde su pareja, ejerce las peores artes posibles para hacerles infelices.

**La violencia pasiva en la pareja puede estar mezclada de la violencia psicológica, sexual y económica,** teniendo un gran peso emocional y de salud sobre la víctima.

Por eso es de suma importancia darse cuenta si estamos inmersos en una relación de violencia pasiva, pues afecta gravemente la autoestima, trayendo colateralmente también las relaciones codependientes.

También se habla que este tipo de violencia pasiva es una de las formas más frecuentes de control dentro de la relación de pareja, por ello ante una situación de violencia de cualquier tipo es necesario **la comunicación** en campos como:

- Expresar lo que te molesta, sin agresión verbal.
- Comunicar lo que necesitas y deseas en el momento que surge tu inquietud o buscar el momento oportuno para hacerlo.
- Dar a conocer tus sentimientos hacia la relación.
- Proponer actividades que rompan la monotonía de tu relación.
- Hacerle saber a tu pareja lo valiosa que es para ti, con la intención de fortalecer lazos afectivos y de compromiso.

A través de estas sugerencias se puede lograr romper con la violencia pasiva generada precisamente por el silencio.

Es necesario reconocer las conductas pasivo-agresivas y evitar participar en ellas. El o la agresor/a espera una reacción de nosotros, busca que le sigan el juego. Se debe tener control de las emociones y evitar caer en el círculo, pues seguirlo sólo hará el conflicto más grande. Es importante confrontar, enfrentar el problema con adecuada sensibilidad.

Lo más probable es que la persona niegue que esté molesta, pero el hecho de que sepa que nos hemos dado cuenta de su conducta pasivo-agresiva es una forma de dejarle en claro que no se está dispuesto/a a seguir con ese círculo vicioso.

Se necesitara la intervención de un profesional en psicología tanto para ti como para tu pareja para reparar el daño ocasionado, pues al sentirte herido/a, lo importante será tomar una adecuada decisión.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**