

“LA VIOLENCIA DE GÉNERO, SE VUELVE MODA”

Durante el tiempo que llevamos del año 2016, estoy observando algo que me temía que iba a suceder, muchos “expertos” empresas e incluso cadenas de televisión, se han puesto a trabajar en distintas líneas que “iluminados por vete tú a saber quién”, han llegado a la conclusión de que son muy buenas para combatir la violencia de género en España, resultado a fecha de hoy, duplicamos las muertes de mujeres, en relación al año 2015.

De cómo tratan los medios de comunicación la mal llamada violencia de género, de las ocurrencias que estos tienen y de muchas de las estupideces que dicen muchos de los “expertos” que solo conocen los delitos violentos a través de cursos universitarios (o no) libros, testimonios de terceros y a través de la propia TV, ya en muchas ocasiones he manifestado de forma pública, cual es mi opinión. Esto es algo que uno se puede permitir cuando hace lo que hace de cara a aportar su granito de arena contra el maltrato. (Invito a quién lea esto, a que investigue trayectoria, años de dedicación y sobre todo carga de trabajo invertida, ya que no sirve el tiempo que uno lleva, sino lo que hizo durante el tiempo que lleva trabajando en algo)

“Yo estoy contra el maltrato”,
Haciendo una pose y poniendo cara de enfadado

“Si te maltratan denuncia, estamos contigo”, con la misma cara

“Si te controlan el teléfono móvil, también es maltrato”, misma cara

Unos cartelitos por aquí, unas pegatinas por allí, lacitos y globitos, y en los actos institucionales ni un solo azafato...las mismas presentadoras de la tv que ponen esas caras, enfundadas en vestidos con los que van más prietas que los tornillos de un submarino (sin que esto reste a lo buenas profesionales que son la mayoría) pero sin duda, nos encontramos ante un asunto de fondo que no se entiende, y en cambio, ahora invita a mucha pose, desgraciadamente y de forma no solo inservible, sino que además provoca un efecto contrario al deseado. (Algo que desde nuestra Organización se avisa una y otra vez)

En el afán que un servidor tiene por intentar explicar las cosas, he encontrado un texto a través de un colega, que me ha invitado a escribir estas líneas, porque de verdad relata, lo que se debería de enseñar para que las Víctimas de Delitos Violentos, entiendan el porqué del maltrato que sufren.

“Premisas Básicas ante un Manipulador”

Este relato se ocupa de una parte muy pequeña del porque, pero comparado con lo que se hace y dice por ahí, es mucho más importante a tener en cuenta que la cantidad de estupideces que se están comentando.

Los Maltratadores, son Manipuladores, y los manipuladores tienen la habilidad de sembrar en nosotros el sentimiento de culpa, nos chantajean y mienten de forma descarada.

Hacemos lo que ellos desean u ordenan aunque lo que nos digan, nos obligue a ir más allá de lo que nos es cómodo, como si nuestra voluntad no existiera. En algunas ocasiones este juego puede durar años, envenenando la vida de quién es manipulado.

Para defenderte de este tipo de personas, deberías de conocer algunas premisas básicas de seguridad, que fueron diseñadas por el experto en estrategias de comunicación [Preston Ni](#):

- 1º - Tienes derecho a ser respetado por otras personas.
- 2º - Tienes derecho a expresar tus emociones, opiniones y deseos.
- 3º - Tienes derecho a establecer tus prioridades.
- 4º - Tienes derecho a decir «no» sin sentirte culpable.
- 5º - Tienes derecho a recibir “eso” por lo que has trabajado, te has esforzado.
- 6º - Tienes derecho a expresar tus puntos de vista aunque sean diferentes de aquellos de los demás o de tu pareja.
- 7º - Tienes derecho a protegerte de amenazas físicas, morales y emocionales.
- 8º - Tienes derecho a construir tu vida de acuerdo a tu propio concepto de felicidad.

Estas ocho premisas, son los límites de tu espacio personal.

Y deberías de tenerlas presente, en todos los aspectos de tu vida.

“Premisas Básicas ante un Manipulador”

Los manipuladores (**POR SUPUESTO**) son tremendos infractores de nuestros límites, que no respetan ya que no reconocen nuestros derechos.

Pero sólo nosotros mismos, y nadie más que nosotros mismos, somos los responsables de nuestras propias vidas.

Guarda la distancia:

Durante la comunicación un manipulador cambiará constantemente su máscara: con una persona puede ser extremadamente educado mientras que con otro puede reaccionar con gran violencia y rudeza.

En una situación se hará pasar por alguien indefenso mientras que en el otro dejará ver su lado agresivo.

Si has notado que el carácter de alguien tiende a reflejar este tipo de extremos lo mejor que puedes hacer es guardar una distancia prudente de esa persona y no relacionarte con él o ella a menos que sea absolutamente necesario.

Lo más común es que las razones de un comportamiento así sean complejas y tengan sus raíces en la infancia. **Corregir, educar o salvar al manipulador no es problema tuyo en muchas ocasiones, o tu solo no vas a poder conseguirlo, por lo que necesitas ayuda de profesionales adecuados.**

No te tomes a pecho lo que te pueda decir:

La tarea de un manipulador es jugar con tus debilidades.

No es sorprendente que en presencia de alguien así, empieces a sentir tu «incapacidad» e incluso intentes culparte por no obedecer las órdenes de esa persona.

Identifica esas emociones y recuerda que el problema no está en ti.

Está tratando de manipularte para hacer que sientas que no eres suficientemente bueno/a y por eso deberías estar dispuesto a subordinarte a la voluntad de alguien más, incluso renunciando así a tus propios derechos.

“Premisas Básicas ante un Manipulador”

Analiza tu relación con un manipulador respondiendo mentalmente las siguientes preguntas:

1º - ¿Esta persona me demuestra verdadero respeto?

2º - ¿Qué tan bien fundamentadas están sus expectativas y peticiones?

3º - ¿Qué tan equilibrada es la relación? ¿Quizá sea uno de los dos quien se esfuerza mientras el otro sólo recibe los beneficios?

4º - ¿Me impide esta relación tener un buen trato conmigo mismo?

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a entender de quién es el problema, si está en tí o en la otra persona.

Formúlele preguntas de prueba:

Los manipuladores siempre intentarán abrumarte con sus solicitudes o peticiones, haciendo que te olvides de ti mismo y pases de plano a sus necesidades.

Si el manipulador intenta ofenderte o refutar tus argumentos, cambia el foco de atención: de ti mismo a tu interlocutor.

Formúlele algunas preguntas de prueba y te quedará más claro si esa persona tiene al menos algo de autocrítica, empatía y/o vergüenza.

« ¿Te parece que lo que me pides es algo justo? »

« ¿Te parece de verdad que esto es justo conmigo? »

« ¿Puedo tener mi propia opinión al respecto, no? »

« ¿Me lo estás preguntando o lo estas afirmando? »

« ¿Qué recibo yo a cambio? »

« ¿Realmente crees que yo(Reformula la petición del manipulador)...? »

Hacer estas preguntas es como ponerle frente a un espejo, donde esa persona verá el «reflejo», y la verdadera naturaleza de su petición.

“Premisas Básicas ante un Manipulador”

Aún así, existe un tipo singular de personajes que ni se tomarán la molestia de escucharte e insistirán constantemente a su favor, ya que la mayoría de estas personas tienen problemas complejos, que en muchos casos son sicopatías, son sociópatas, tienen una total falta de empatía, padecen de narcisismo o son unos egocéntricos.

En ese caso usa los siguientes consejos:

¡No te apresures!

Otra de las estrategias preferidas de un manipulador es forzarte a responder o actuar de inmediato.

En una situación en la que el tiempo parece apremiarle es más fácil manipularte para conseguir lo que desea (en términos de ventas, eso se llama «cerrar el trato») en el acoso o maltrato, se utiliza de forma “parecida”

Si sientes que te están presionando no te apresures a tomar una decisión.

Usa el factor tiempo a tu favor, quítale la posibilidad de coaccionar tu voluntad.

Mantendrás el control de la situación con tan sólo decir «lo pensaré».

¡Son palabras muy efectivas! Tómame una pausa para analizar los pros y contra: determina si quieres seguir discutiendo al respecto o preferirías dar un «no» definitivo, aunque a veces me consta que es muy difícil.

Aprende a decir «no»

El saber decir «no» es la parte más importante en el arte de la comunicación.

Una negación clara te permite mantenerte inamovible en tu posición y mantener una buena relación con tu interlocutor (si las intenciones de este son sanas, en el caso de maltratadores es complejo, lo sé).

Recuerda que tienes todo el derecho a establecer tus prioridades, tienes derecho a decir «no» sin sentir por ello ningún tipo de culpa.

Tienes derecho a elegir tu propio camino hacia la felicidad.

“Premisas Básicas ante un Manipulador”

Intentar hacer ver las consecuencias de su actitud:

En respuesta a una intromisión grosera en tu espacio personal y la negativa a aceptar tu «no», cuéntale al manipulador acerca de las consecuencias de sus acciones.

La capacidad de pronosticar y exponer convincentemente los posibles resultados es uno de los métodos más efectivos de truncar el juego del manipulador.

Lo pondrá en un callejón sin salida, lo obligará a cambiar su actitud hacia ti o bien hará completamente evidente su plan, invalidándolo.

Esta acción de intentar hacer ver las consecuencias de lo que el otro dice o hace, es sin duda el “punto de inflexión” que nos desmarcará a quién de forma puntual se ha portado de forma incorrecta, a quién es de forma reiterada una persona que se dedica por norma a maltratar a los demás, o a su pareja, queriendo dejar bien claro, que no un maltratador puede serlo con la pareja, y en cambio socialmente, puede representar todo lo contrario.

Defiéndete de las burlas y ofensas

En ocasiones los manipuladores llegan a ofender o burlarse directamente, intentando asustar a sus víctimas o causarles algún tipo de sufrimiento.

Lo más importante es recordar que hay personas que se obcecán en atacar, destacar en negativo o ridiculizar, lo que creen que es una debilidad.

Mientras seas pasivo y obediente **serás un blanco fácil ante sus ojos.**

Lo curioso del asunto es que en la mayor parte de los casos, este tipo de personas son en realidad cobardes: tan pronto la víctima empieza a demostrar carácter y a defender sus derechos el manipulador se retira.

Esta ley funciona en cualquier clase de sociedad ya sea la escuela, la familia o incluso el trabajo.

Recuerda que no vale la pena entablar una pelea, basta con **guardar la calma** y dejar en claro tu posición.

Tal y como lo demuestran las investigaciones, muchos maltratadores han sido, o son ellos mismos víctimas de abusos.

“Premisas Básicas ante un Manipulador”

Está claro que esta condición no justifica en ningún caso su comportamiento pero es importante recordarlo para responder a sus acciones con sangre fría y sin remordimiento alguno.

La persona que ha de cambiar tu vida, o que debe de hacerte feliz, la encontrarás reflejada cuando te mires en el espejo.

En un solo artículo, intervención o texto, es imposible encontrar la solución a los grandes problemas, como en este caso es el de la violencia y las víctimas de delitos violentos (o violencia de género)

Pero si se debe de andar por el camino correcto, algo que en primera persona un servidor conoce muy bien, ya que he recorrido muchas sendas y caminos, hice muchos kilómetros, y tras ensayo – error (siendo la única fórmula con la que de verdad se aprende) y rodeado de grandísimos profesionales, hombres y mujeres que llevan una vida dedicada en cuerpo y alma a trabajar con víctimas, como son jueces, fiscales, psicólogos de atención a víctimas, médicos, integrantes de los cuerpos y fuerzas de seguridad y con las propias víctimas, hemos sido pioneros en España en trabajar en la Protección de Víctimas de Delitos Violentos, y en la creación de Programas Formativos serios y rigurosos.

Este documento debe de ser compartido, cuantas más veces mejor.

En una sociedad en la que no tenemos tiempo para nada, y en la que estar frente a la televisión, siempre es mejor desgraciadamente que leer un libro, o un artículo de opinión, (en este caso, un consejo, que me permito compartir con todo aquél que lo acepte, y para quién pueda ser útil), no puedo hacer otra cosa, que poner a disposición al **Grupo GEES Spain**, con un servidor al frente.

Muchas gracias.

Diego Miranda

Director de Operaciones

do@gees-spain.org