

LAS RELACIONES AMOROSAS Y EL PAPEL DE LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES ENTRE ADOLESCENTES

Pepa Horno Goicoechea

Introducción

Para poder comprender adecuadamente el fenómeno de la violencia en las relaciones amorosas entre adolescentes, un fenómeno cada vez más detectado, es importante comenzar por algunas reflexiones básicas sobre las dinámicas que subyacen a cualquier forma de violencia.

Existen varios elementos comunes que deben tenerse en cuenta a la hora de analizar la violencia. La violencia siempre implica una vulneración de los Derechos Humanos de la o las víctimas, supone siempre un daño psicológico (además del daño físico o riesgo de sufrirlo) que debe ser evaluado, independientemente de que además existan otro tipo de daños físicos, y se basa en el manejo del poder en la relación entre el agresor y su víctima. Estos tres conceptos: los derechos de la víctima, el daño a la persona, a su integridad o dignidad (o el riesgo de sufrirlo) y el abuso de poder desde el que se ejerce, resultan claves para la actuación ante cualquier forma de violencia. A estos criterios de análisis habrá que añadir el hecho de que esa violencia se ejercerá de diferentes modos (física, psicológica y/o sexualmente) y ese modo determinará el tipo de intervención que se requiera.

Respecto al concepto del daño, clave para la comprensión de la violencia, se debe tener presente que la violencia se evalúa siempre desde la víctima, desde los efectos que produce en ella, no sólo desde la intención de quien ejerce la violencia. Cuando la violencia se da en contextos de intimidad y privacidad donde difícilmente va a haber testigos y en el contexto de una relación afectiva donde las intenciones pueden ser ampliamente manipuladas, los efectos de la violencia en la víctima sin embargo son innegables. Se pueden y se deben evaluar y utilizar como base de la actuación. Este aspecto es aún más importante cuando se pretende deslegitimar a la víctima invisibilizando la desestructuración de su personalidad, de su identidad y de su autonomía que ha producido la violencia.

Respecto al modo en que la violencia se ejerce, es muy importante comprender que la violencia no es sólo la violencia física, y no identificar la ausencia de agresiones físicas como un nivel de violencia menor e incluso inexistente. La violencia psíquica y la negligencia son las dos formas de

violencia contra menores más frecuentes, y sin embargo las menos conocidas y las menos penalizadas. Cuando se plantea la intervención en la violencia en el marco de relaciones amorosas, y especialmente entre adolescentes, este aspecto se vuelve esencial porque existe en los y las adolescentes una clara dificultad para identificar la violencia psicológica como tal. La consideran y la internalizan como parte natural de las relaciones afectivas.

En este sentido, es fundamental diferenciar entre la agresión y el maltrato. Ambos son violencia interpersonal, pero los grados son diferentes y como tales han de ser analizados. El maltrato es un continuo de relación donde se dan agresiones intermitentes e impredecibles para las víctimas, pero constantes en el tiempo. Es importante entender que el maltrato en una relación amorosa no supone la agresión continua y permanente, pero sí es una relación donde de forma continuada y mantenida en el tiempo incurren actos agresivos físicos, psíquicos y/o sexuales. De este modo, como se verá en todas las formas de maltrato, la relación agresor/a y víctima no es sólo la de la agresión; debajo de ésta existe una relación afectiva, destructiva pero innegable. Por ello, en muchos casos de maltrato, llega un momento que la cotidianidad e impredecibilidad de la violencia provocan el llamado “síndrome de acomodación” por parte de la víctima, que sería impensable en caso de suceder la agresión permanente.

Lo que caracteriza y une a todas las víctimas de maltrato en el contexto de una relación afectiva es la anulación que éste ha perseguido de su persona y la dependencia que ha logrado que sienta de él y, sobre todo, el terror que se convierte en cotidiano y les impide su desarrollo individual. Estos tres elementos perpetuados en el tiempo generan un daño que afecta a todas las áreas de desarrollo de las víctimas y modela su personalidad desde y a través de la violencia.

El objetivo de las víctimas entonces pasa a ser muy simple: sobrevivir al maltrato. Las víctimas desarrollan toda una serie de estrategias para intentar comprender aquello que las supera, para poder mantener y salvar el vínculo que existía con las personas que los agreden y para no destruirse fruto de esa violencia, manteniendo algún atisbo de su identidad

individual. Aunque estas estrategias les lleven a destruirse, a aislarse de su entorno, a disociarse internamente o a desarrollar diversas patologías. El cuadro que muchas víctimas de maltrato presentan tiene su origen en estos factores. Destaquemos algunos de esos efectos que son especialmente relevantes cuando se trata de la violencia en el marco de relaciones amorosas entre adolescentes:

1. **Daños fisiológicos o somatizados:** dolores crónicos, problemas gastrointestinales, trastornos de la alimentación, trastornos del sueño, trastornos psicosomáticos, enfermedades de transmisión sexual etc. Estos daños son habituales en las víctimas de violencia psicológica durante periodos prolongados en el tiempo.
2. **Alteraciones afectivas:** falta de autoregulación afectiva con conductas de excesiva labilidad emocional, o dependencia emocional de extraños o por el contrario frialdad y dificultad para establecer intimidad. Sentimiento de culpa y vergüenza paralizante, conductas de hipervigilancia, desprecio por sí mismas y culpabilidad, depresión, ataques de ansiedad etc. Emociones como la culpa, la vergüenza, la soledad o el miedo son algo cotidiano para las víctimas de maltrato.
3. **Alteraciones cognitivas:** estados disociativos, fallos de memoria o amnesia, dificultad para la atención mantenida y la concentración, pensamientos y conductas obsesivas, retrasos severos en el lenguaje o trastornos en el lenguaje, hiperactividad o hipoactividad, etc. En muchas víctimas se producen daños neurológicos fruto del estado de activación mantenido en el tiempo propio de una situación de maltrato. Esta activación continuada provoca la segregación de sustancias hormonales —el cortisol, por ejemplo— que producen daños cerebrales, de forma que merma la capacidad de aprendizaje de la persona aunque su capacidad intelectual sea perfectamente normal.
4. **Alteraciones sociales:** aislamiento social, estigmatización, dificultad para establecer relaciones, conductas agresivas o autolesivas, etc.
5. **Síndromes y patologías:** en los casos más severos, podemos encontrar el síndrome de estrés postraumático crónico, el síndrome

de acomodación al abuso y patologías clínicas de lo más diverso en las víctimas.

Tengamos presente que estas consecuencias en el desarrollo de la víctima serán tanto o más graves en función de dos factores clave: la existencia de una red psicosocial de apoyo para la víctima y su actitud hacia ella, y la victimización secundaria que sufra la víctima por parte del sistema de protección y/o judicial en su intervención.

Cuando se diseña una intervención, bien sea enfocada a la sensibilización social, al trabajo de prevención con los y las adolescentes, o de intervención directa con las víctimas, se debe tener presente esa vivencia cotidiana de miedo en el contexto de una relación afectiva destructiva. Por eso la clave en cualquier intervención en temas de violencia va a ser el trabajo sobre el poder.

Amor y control, amor y posesión: el manejo del poder en las relaciones amorosas

La violencia conlleva daño en el desarrollo de la persona, no sólo por lo que se le hace sino por quién se lo hace. No es sólo que se les dañe, es también quién les daña. La clave de la violencia, además de la acción que se lleva a cabo, es el abuso de poder desde el que se realiza, porque para poder ser violento con otra persona el agresor tiene siempre que tener o ganarse una situación de poder respecto a la víctima.

Conviene analizar entonces con algo más de detalle el concepto del poder. Poder etimológicamente es “la capacidad para influir” en otra persona (y en uno mismo). Esa capacidad de influir, la persona la puede usar después en positivo o en negativo. Es una misma capacidad, una misma moneda de dos caras, la que otorga la posibilidad de, usándola en positivo, generar crecimiento y bienestar en el otro u otra, y usándola en negativo hacerle daño. Cuando se hace esto último, cuando se emplea el poder que se tiene sobre otra persona para hacerle daño u obtener un beneficio propio a costa de hacerle daño, es cuando se ha cruzado el límite de la violencia, sea en el contexto que sea.

Por eso es fundamental trabajar con las y los adolescentes el manejo que hacen del poder en sus relaciones afectivas, tanto del poder que otorgan a otras personas sobre ellos como del que tienen y ejercen ellos mismos sobre otras personas. Porque el abuso (mal uso) de ese poder será el origen de la violencia.

Se debe trabajar la toma de consciencia de los y las adolescentes sobre las formas en que alguien llega a ganar esa posición de poder. Existen cuatro modos de ganar una posición de poder sobre otra persona:

El **amor**. El afecto es una forma de poder. Cuando una persona le quiere, la persona adquiere la posibilidad de hacerle sentir bien o de hacerle daño. La misma relación afectiva que cuando es positiva hace crecer a las personas que la viven, les hace sentir seguras y amadas, cuando es negativa (existen vínculos afectivos dañinos para el desarrollo, como el vínculo ambivalente, el evitativo y el desorganizado, que no por ser dañinos dejan de ser vínculos afectivos) daña su desarrollo, haciéndoles sentir inseguras y dependientes.

La **autoridad**. Una posición de autoridad en cualquier contexto otorga la posibilidad de emplearla en positivo, educando, guiando, encauzando u orientando a otra persona o colectivo o usarla en negativo, humillándola, anulándola e impidiendo su desarrollo.

La **fuerza física**. Una persona con más fuerza física que otra siempre tiene una posición de poder sobre ella. Puede usar esa fuerza para proteger a la otra persona (por ejemplo, impidiendo un accidente, agarrándola si ve que se va a caer), o para dañarla físicamente, agredirla físicamente.

Las **diferencias sociales** (pensemos en diferencias de raza, sexo, etnia o grupo, características físicas, discapacidad, etc.). Una misma diferencia puede servir para enriquecer a las personas que la viven o para dañarlas. ¿Cuándo las daña? Cuando la sociedad convierte de forma estructural esa diferencia en desigualdad. De este modo, más allá de la persona en concreto, una mujer está en una situación de

desigualdad estructural respecto a un hombre en las sociedades estructuradas desde una cultura patriarcal; un niño respecto a un adulto si no se garantiza el cumplimiento pleno de los derechos de los niños en la sociedad o una persona con discapacidad respecto a una persona sin discapacidad, si no se generan condiciones de igualdad de oportunidades para ese colectivo. Porque la forma en que la sociedad maneja cada una de esas diferencias y el significado que le atribuye impide a esos colectivos tener garantizadas las condiciones para su desarrollo pleno.

Por todo ello, si se quiere abordar la violencia en las relaciones amorosas entre adolescentes, habrá que trabajarse el poder y su relación con los vínculos afectivos. Porque esta violencia se da en el contexto de una relación amorosa donde el agresor es importante para la víctima y hace uso del poder que le otorga ese cariño o vinculación afectiva de la víctima hacia él para dañarla.

Por eso es importante entender y trabajar con los y las adolescentes el amor como una forma de poder, de influencia en la vida del otro de la que podemos hacer un uso positivo o destructivo. Trabajar de forma específica la ética del cuidado en las relaciones afectivas. Porque existen vínculos afectivos destructivos o traumatizantes, que los agresores establecen con sus víctimas y que, unidos a las estrategias de persuasión coercitiva que emplean, conduce al daño en el desarrollo de la víctima.

Entre los y las jóvenes encontramos algunas falsas creencias arraigadas sobre este tema, como por ejemplo:

- “Los celos son una forma de amor”, confundiendo amor (entendiendo aquí amor como un vínculo afectivo positivo) con la necesidad de posesión.
- “La pareja puede definir los gustos, relaciones y actividades del otro”, confundiendo el amor con la necesidad de control, propia de la inseguridad de los vínculos afectivos negativos que necesitan anular la autonomía de la persona amada, para poderla sentir como dependiente y necesitada de la figura vincular. Es necesario que los y las adolescentes se pregunten por qué necesitan convertir al otro en

un objeto, controlar sus acciones, sus deseos y sus pensamientos, qué es lo que temen de la falta de control y la diferencia.

Claves educativas que hacen posible la violencia en las relaciones amorosas entre adolescentes

La educación afectivo-sexual es clave para generar una ética del cuidado en las relaciones humanas, una igualdad de género real y unas pautas de buen trato que son la prevención más eficaz del maltrato, y hacerlo desde una perspectiva de empoderamiento de niños, niñas y adolescentes, y específicamente de las niñas y adolescentes, dándoles herramientas que pueden incorporar a su vida, haciéndoles responsables de sus propios afectos y del cuidado de sus relaciones. El rol activo que niños, niñas y adolescentes pueden jugar en la prevención de la violencia en su entorno y en la promoción de la igualdad de género viene condicionado a que sean capaces de ver esa violencia, considerarla como tal. Los agentes educativos deben lograr visibilizar la violencia ante ellos, dándoles pautas de actuación claras ante la misma.

Pero además de promover la igualdad de género, se han de trabajar algunos contenidos educativos que legitiman la violencia, llegue ésta en el contexto y por el motivo que llegue. Se debe tomar consciencia sobre cómo situamos a niños, niñas y adolescentes frente a la violencia y si en cierto modo no estamos educando a niños y niñas para ser víctimas de violencia.

Veamos algunas de las claves de esta educación que hacen posible la violencia en las relaciones amorosas entre adolescentes.

1. Las visiones dicotómicas del mundo y el miedo a la diferencia

La visión del mundo que se está proporcionando a los niños, niñas y adolescentes desde la mayoría de las esferas de la sociedad (familias, escuela, medios de comunicación, grupo de iguales...) es una visión dicotómica de blancos y negros, que divide al mundo en buenos y malos y en donde no hay cabida para la duda, el temor o las visiones intermedias de las cosas. Una visión que conlleva muchas veces, además, un posicionamiento de “estás conmigo o estás contra mí”.

Estas visiones son más simples, más fáciles de transmitir y de seguir pero no se ajustan a la realidad. Las campañas de publicidad, las materias educativas, la educación en valores; a menudo los mensajes transmitidos a los niños, niñas y adolescentes se han polarizado en extremo. No hay referente público alguno que diga “no sé” o “tengo miedo” o “tengo dudas” o “quizá, pero no estoy seguro”. Las posiciones, desde las públicas e institucionales hasta las de las familias en casa, son siempre excluyentes. Parten siempre de la premisa de tener la razón y de que lo que opinan es la verdad. En vez de generar preguntas que ayuden a la gente a pensar, se dan respuestas para que sean seguidas. Algunas dicotomías inventadas y arraigadas en nuestra sociedad como visiones excluyentes que obligan a elegir serían: los buenos y los malos, los derechos y los deberes, el hombre y la mujer, los que ganan y los que pierden, los que mandan y los que obedecen...

¿Por qué esta visión dicotómica del mundo? No siempre es una visión elegida conscientemente. A menudo estas visiones persiguen crear una burbuja alrededor del niño o niña. Una burbuja que le mantenga a salvo, construida en la mayoría de los casos con la mejor de las intenciones. Se intenta mantener a los niños y niñas a salvo del dolor, el sufrimiento, las lágrimas o la pena. Se construye la burbuja en el convencimiento de que, mientras permanezcan en ella, se puede controlar las cosas que les pasan, las personas con las que se relacionan y los riesgos que corren. Son, entonces, las necesidades, miedos y deseos de las figuras parentales los que configuran el universo de sus hijas e hijos.

El problema es que esa burbuja divide al mundo en dos, “lo que está dentro contra lo que está fuera”. Lo que está dentro es lo bueno, lo elegido, lo deseable. Lo que está fuera es “lo diferente”, a menudo algo a temer.

Existe una creencia generalizada entre los y las adolescentes de confundir el amor con la simbiosis. La creencia de que una pareja funciona necesariamente mejor cuanto más parecidos son sus miembros, y cuantas más cosas comparten es fruto del miedo que provoca la diferencia y las nuevas realidades y retos que ésta implica. Esto se lleva hasta el punto de creer que las experiencias individuales no compartidas en vez de

enriquecer una pareja la pueden debilitar o poner en riesgo. Se tiende a creer que es mejor “hacerlo todo juntos” y “estar siempre juntos”, compartir esa burbuja. En el fondo, se impone el miedo a la diferencia y se generan algunas falsas creencias clave en el contexto de las relaciones amorosas entre adolescentes que serán analizadas cuando se hable en el siguiente capítulo de los mitos del amor romántico.

Esta tendencia a establecer parejas del mismo lugar de origen, nivel social, nivel económico, nivel educativo, etc., habla de una necesidad de control y de un miedo a la diferencia. De mantener esa división, esa burbuja, ese rechazo a lo diferente. Ese miedo que subyace a ese rechazo posibilita la violencia. Y a esto hay que añadir que es justo esa burbuja creada por la visión dicotómica del mundo la que puede poner en una situación de riesgo a los niños, niñas y adolescentes porque les deja sin herramientas para manejarse en el mundo tal cual es, que es diferente a cómo los padres o la escuela quisieran que fuera. La paradoja más difícil de comprender sobre la protección de los niños y niñas es que la protección verdaderamente eficaz pasa por permitir a los niños y niñas entrar en contacto con situaciones de riesgo, dejarles conocer las realidades dañinas y permitirles ejercer su libertad de forma gradual con el riesgo que ésta conlleva. Por eso, entre otras cosas, la sobreprotección es una pauta educativa dañina para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. En la medida que fomentamos su consciencia sobre la existencia de riesgos, les damos la oportunidad de generar estrategias para reconocerlos y afrontarlos. Pensando en la violencia, por ejemplo, los estudios son claros: el 80% de los casos de maltrato contra niños, niñas y adolescentes ocurren en el entorno de personas conocidas y queridas en este caso por los y las adolescentes, incluidas sus propias parejas. Personas que ya están dentro de la burbuja. Personas a las que conocen y quieren.

En el marco específico de la prevención de la violencia de género, una de las dicotomías clave de nuestra sociedad es la de hombre y mujer. Los niños y las niñas incorporan la diferencia como desigualdad, y la diferencia sexual como algo excluyente. Por el hecho de ser hombre o ser mujer eres incluido en una categoría con toda una serie de atribuciones establecidas a

priori donde difícilmente cabe la mezcla, la diversidad –no sólo de identidad y orientación sexual– sino de proyectos de vida, expectativas sociales, formas de relacionarse... Los roles de género son uno de los mejores ejemplos que se pueden trabajar de visiones dicotómicas del mundo y la vida. Eres lo que te han dicho que has de ser. Pero este elemento será desarrollado más ampliamente en otros capítulos de este libro.

2. La deslegitimización de la inteligencia somatosensorial

Una de las dificultades clave en el desarrollo, especialmente en la adolescencia, es el manejo, la elaboración y la expresión de las emociones. Desde el uso de un lenguaje emocional apropiado, la adquisición de la capacidad de expresar las emociones positivas y negativas, de comprender las diferentes vivencias emocionales de un mismo hecho, comprender las emociones que se ponen en juego en cada toma de decisiones, y el respeto y el cultivo necesario para las emociones, entre otros aspectos.

Pero una parte esencial de ese desarrollo emocional es legitimar la inteligencia somatosensorial, el conocimiento vivencial que anida en el cuerpo y que es la base de la protección de la persona. Porque en las situaciones de maltrato, el miedo que siente la víctima le va a llevar a desarrollar los mecanismos disociativos que llevan a la persona a perder la capacidad de conexión emocional y el acceso a su inteligencia somatosensorial.

La inteligencia somatosensorial es la parte del conocimiento del ser humano que es vivencial y anida en el cuerpo. Este conocimiento, que no es racional sino emocional y corporal, es la base de la protección de la persona y sólo se desarrolla plenamente en un contexto de desarrollo positivo en los primeros años. Un contexto que, entre otros aspectos, se ajuste a sus ritmos, a sus necesidades, que genere regularidad, estabilidad y tranquilidad, que sea cálido y lleno de manifestaciones expresas del afecto, y que garantice la protección del bebé, de forma que éste pueda reducir su nivel de activación interna y conectar con las sensaciones corporales del bienestar, la seguridad y el cuidado. Una situación de maltrato es, por definición, una situación en la que el agresor va a destruir este contexto de desarrollo, sus ritmos, sus tiempos, su calidez para

sustituirlo por el miedo, la angustia y la imprevisibilidad. De esta forma, la víctima perderá toda capacidad de reconocer y confiar en sus propias señales corporales, en su conocimiento vivencial, que es el que le permitiría en otra situación defenderse.

Porque el equilibrio emocional se adquiere con dos elementos clave: **la** autoregulación emocional y la integración afectiva. Y la autoregulación emocional se adquiere a partir de relaciones vinculares que nos proporcionan oportunidades de equilibrio, que son capaces de ajustarse emocionalmente a nosotros y nos ayudan a identificar, nombrar y regular nuestras propias emociones. La autoregulación emocional nos permite lograr un equilibrio entre la protección y la vinculación, entre el cuidado de los demás y el autocuidado. El equilibrio emocional se logra si se tienen satisfechas las dos necesidades afectivas básicas: sentirse seguro y sentirse amado. Y la sensación de seguridad la adquirimos a través del cuerpo, que es el cauce de entrada de todo el conocimiento del niño en los primeros años. Por eso es fundamental para el agresor impedir cualquier forma de conexión de la víctima con sus propios estados internos; debe lograr que esté siempre pendiente de las reacciones, estados, necesidades y deseos del otro.

Por lo tanto, una de las claves para prevenir la violencia en las relaciones afectivas es dotar a las y los adolescentes de estrategias para reconocer las situaciones de riesgo, vengan éstas en el contexto que vengan. La protección se aprende de forma corporal, forma parte del conocimiento vivencial y corporal de la persona. El miedo es una vivencia, no es un conocimiento racional. Es algo que se siente, y que se siente en el cuerpo. Las personas tienen que aprender a emplear sus señales corporales como una herramienta de protección, a legitimarlas y seguirlas. Reconocer y legitimar sensaciones como el asco, el miedo o la ira para poder actuar en consecuencia. Cuando una persona vive una situación de riesgo o de maltrato pierde la capacidad de conexión con esas sensaciones, con ese conocimiento que le proporciona su inteligencia somatosensorial y se ve superada por vivencias emocionales que no puede manejar ni comprender, que le asustan. En ese momento se ve obligada a

desconectar emocionalmente. Ahí comienza la disociación mencionada al describir las consecuencias de la violencia.

Sin embargo, la educación hoy en día está mayoritariamente conducida a negar esas sensaciones corporales. O bien las deslegitima (“sé fuerte, no llores, no pasa nada, no es para tanto”) o bien impide vivirlas, sobreexagerando el riesgo hasta hacerles incapaces de afrontarlo (“ten cuidado, no toques, no saltes, no hagas”). Se ha priorizado la inteligencia racional sobre la emocional y la somatosensorial, privando a los niños y niñas de estrategias esenciales para su protección. De ese modo, cuando la violencia les llega, tanto más si les llega en el marco de una relación afectiva, no logran reconocer sus propias sensaciones. Se sienten confusos, se sienten culpables de sentir lo que sienten, se sienten desbordados y avergonzados. Y esto es algo común para niños y niñas.

Los vínculos afectivos idealizados

La idealización de los vínculos afectivos forma parte de la visión dicotómica del mundo. Esta visión, además, dificulta a menudo la identificación de la violencia psicológica y el desarrollo de roles de género igualitarios. Y no sólo se trata, por supuesto, de la visión de príncipes azules y princesas rosas, sino de esa idea de que la gente que les quiere nunca los va a dañar, porque si los quisieran no los dañarían. Esto implica transmitir una visión falsa de las relaciones afectivas, y dejarles sin referentes para comprender las relaciones afectivas en toda su complejidad. No todos los vínculos afectivos por el hecho de ser vínculos son positivos. Y los vínculos destructivos, no por destruir dejan de ser vínculos.

Por todo ello, es necesario trabajar dentro de este aprendizaje lo siguiente:

- **No todos los vínculos afectivos son positivos.** Existen vínculos inseguros (apegos evitativos, ambivalentes o desorganizados), vínculos que pueden en un momento ser destructivos sin dejar de ser afectos.

- **Las personas que les quieren también en un momento pueden hacerles daño** y tendrán que saber identificarlo como tal, no justificarlo ni excusarlo porque les venga de alguien amado, pero tampoco pensar que esa conducta excluye siempre el afecto. En ese sentido es imprescindible comprender que a menudo es la indiferencia, no el conflicto, el indicativo de falta de vínculo. En todas las relaciones afectivas profundas habrá conflictos. La clave para identificar el daño en una relación afectiva no es si hay o no conflictos, sino el modo en que se afrontan. No es un problema que las personas discutan sino el modo en que lo hacen. Y la indiferencia hacia el bienestar de la persona querida debe ser considerado un indicador de riesgo.
- **La violencia también puede estar dentro de ellos y ellas**, adoptando diferentes formas, pero deben ser conscientes de que todos podemos en un momento determinado tener conductas agresivas, cruzar la línea de la violencia. Por eso necesitan aprender a adquirir consciencia de su propia conducta y de las consecuencias de ésta sobre la gente que quieren, para poder evitarlo o remediar el daño producido con nuestra conducta violenta. Y, sobre todo, siendo conscientes buscarán ayuda antes de que esas conductas violentas puntuales se conviertan en maltrato. Cuando se desarrollan programas de prevención para los niños, niñas y adolescentes no se puede diseñar sus contenidos pensando en ellos sólo como posibles víctimas, sino también como posibles agresores y darles pautas para reconocer también esas conductas de agresión en ellos mismos, tanto en los chicos como en las chicas.
- **El vínculo seguro o positivo implica reciprocidad.** Es un compromiso y una responsabilidad sobre la persona amada y un compromiso de ésta hacia mí. El cuidado de quienes amamos es parte indisoluble de ese amor, cuando es un vínculo positivo. Debemos acompañar, cuidar y proteger a aquellos a quienes amamos. Y debemos exigir ese mismo cuidado y protección hacia nosotros.
- **Diferenciar el vínculo de la dependencia.** Vincularse a alguien no significa perder mi autonomía como ser humano, sino compartir una

parte de mi vida con esa persona. De hecho la dependencia es uno de los vínculos destructivos, llamado vínculo ambivalente, generada por la sobreprotección y como tal hay que afrontarla. A veces se hace daño por “querer demasiado”.

- **Las estrategias para la construcción de un vínculo afectivo positivo.** Son cuatro estrategias básicas. La primera, el afecto expreso. No se genera un vínculo positivo queriendo a otra persona sino haciéndole sentirse querida. No es suficiente con querer, hay que expresar el afecto por las palabras, lo físico o las acciones para que ese afecto le llegue a la otra persona. La segunda estrategia es generar un sentimiento de pertenencia, haciendo sentir al otro único, elegido e imprescindible tal cual es. La tercera es el tiempo y el conocimiento mutuos. Sin tiempo compartido es imposible generar un vínculo. Mantenerlo es posible, aunque difícil, pero no generarlo. Y un tiempo en el que se comparta intimidad. Y la cuarta estrategia es el compromiso y el cuidado del otro, ya mencionado previamente.

El conflicto unido a la violencia

Todos los elementos analizados previamente se concretan en una forma muy determinada de afrontar los conflictos. El miedo a la diferencia, la necesidad de idealizar los vínculos afectivos construidos, llevan a minimizar los conflictos negando su existencia o trivializarlos, quitándoles importancia.

En realidad, una educación que ayude a la autoregulación emocional y a la protección de niños y niñas de cualquier forma de violencia es aquella que contempla un vínculo como positivo cuando en el marco de esa relación afectiva:

- **Se acepta que el conflicto es inevitable** porque la diferencia se da siempre, y cuando se establece un grado de intimidad y compromiso emocional importante ese conflicto fruto de la diferencia es inevitable.
- **Se contempla ese conflicto como una oportunidad de crecimiento personal,** conocimiento del otro y fortalecimiento del vínculo.

- Se aprende a desarrollar **estrategias de afrontamiento de los conflictos eficaces** y que sirvan a ambas personas. No es más fuerte ni más positivo el vínculo donde no se dan conflictos sino el vínculo donde se saben solucionar de forma constructiva aquellos que inevitablemente van a surgir.
- **Nunca se aceptan estrategias violentas de resolución de conflictos.** La violencia psicológica no se permite, por mínima que sea, y se reconocen y acuerdan los límites de respeto a lo que es importante para el otro.

Y esta necesidad de idealizar los vínculos, de negar el conflicto en la relación amorosa y la falta de aprendizaje de estrategias de resolución de conflictos positivas va a producir una dificultad esencial en la violencia en el marco de relaciones amorosas entre adolescentes: la dificultad para visibilizar la violencia psicológica como violencia. Formas de violencia como el insulto, el grito o la humillación son más visibles, pero formas de violencia como las amenazas, el chantaje emocional, la sobreprotección, el control obsesivo... esas formas de violencia a menudo se confunden con manifestaciones de amor.

Algunos ejemplos de violencia psicológica que no se percibe como tal, serían:

- Humillar al otro o la otra en público;
- Enfrentarla y separarla de sus amistades o su familia;
- Amenazar constantemente con abandonarla;
- Hacer cosas por el otro que él o ella pueden hacer solos, impidiéndoles su desarrollo y su autonomía;
- No permitir las separaciones...

Y en este sentido es necesario poner un énfasis especial en visibilizar la sobreprotección y la dependencia como formas de violencia psicológica.

A todo lo dicho y a todo lo ya trabajado hay que añadir todas las falsas creencias específicamente vinculadas a la desigualdad de género. Pero

estos mensajes se desarrollan con mayor amplitud en otros capítulos de este libro, así que no entraremos aquí en ellos.

Para finalizar

La educación afectivo-sexual de los niños, niñas y adolescentes puede ser una de las herramientas clave en la prevención de cualquier forma de violencia, y específicamente de la violencia de género, si se enfoca del modo adecuado. Existen contenidos específicos dentro de esta educación afectivo-sexual que se deben trabajar con las y los adolescentes para hacerles conscientes, y responsables por tanto, de la violencia que viven en las relaciones afectivas. Enseñarles a identificar la violencia que sufren y/o la que ejercen en sus relaciones personales con sus iguales y la que puede llegarles desde personas de su entorno, sean compañeros o adultos.

La ausencia de estos contenidos educativos coloca a niños, niñas y adolescentes en una situación de mayor riesgo de sufrir violencia y/o ejercerla. La educación afectivo-sexual bien enfocada, no cualquiera, es un factor de protección eficaz para las y los adolescentes de sufrir violencia y de ejercerla, y específicamente en el contexto del que hablamos, para promover relaciones igualitarias y respetuosas entre hombres y mujeres, que erradiquen la violencia ejercida contra las niñas, adolescentes y mujeres por el hecho mismo de serlo. Como profesionales y/o instituciones responsables de la educación, debemos por tanto analizar los contenidos y el enfoque de los programas curriculares que se están impartiendo actualmente.

Referencias bibliográficas

- ARRUABARENA, M.I.: "Maltrato Psicológico a los Niños, Niñas y Adolescentes en la Familia: Definición y Valoración de su Gravedad", *Psychosocial Intervention*, vol. 20, n. 1, 2011, pp. 25-44, Madrid.
- BOWLBY, J.: *Apego y pérdida*, Buenos Aires, Paidós, 1998.
- GONZALO, J.L. y PÉREZ MUGA, O.: *No todo niño viene con un pan debajo del brazo*, Bilbao, Descleé de Brouwer, 2012.
- HORNO, P.: "Salvaguardar los derechos desde la escuela: educación afectivo-sexual para la prevención primaria del maltrato infantil", *Revista de Educación*, n. 347, 2008, pp 127-140, Madrid.
[Accesible en http://www.revistaeducacion.mec.es/re347_06.html]
- HORNO, P.: *Educando el afecto*, Barcelona, Graó, 2003.
- HORNO, P.: *Amor y violencia: la dimensión afectiva del maltrato*, Bilbao, Descleé de Brouwer, 2008.
- HORNO, P.: *Un mapa del mundo afectivo: el viaje de la violencia al buen trato*, Lleida, Boira, 2013.
- LYLES, A., COHEN, L. y BROWN, M.: *Transforming Communities to Prevent Child Sexual Abuse and Exploitation: A Primary Prevention Approach*, Oakland, Prevention Institute, 2009.
- SAVE THE CHILDREN: *Atención a niños y niñas víctimas de la violencia de género*, Madrid, Save the Children, 2006.
- SIEGEL, D.: *El cerebro del niño*, Madrid, Alba, 2011.
- WURTELE, S.: "Behavioural Approaches to Educating Young Children and their Parents about Child Sexual Abuse Prevention", *Journal of Behaviour Analysis of Offender and Victim-Treatment and Prevention*, vol. 1, n. 1, p. 52-54, 2008. [Accesible en <http://www.childwelfare.gov/preventing/programs/types/sexualabuse.cfm>]