

# Preguntas Para La Consejera

Por Patricia Telles, Ph.D., Psicóloga

**Mi pareja me acusa de serle infiel, me interroga cuando regreso del trabajo, de los mandados, o del parque con los niños. No tiene razón, pero no me cree. ¿Que puedo hacer para que me crea?**

Nada. Su pareja es muy creativa con las historias que le cuenta. Estas creencias son reales o posibles para su pareja y no tiene nada que ver con usted. Cuando uno tiene inseguridades y una baja auto-estima, tiene miedo de perder cosas y personas que tiene en su vida. Es común que estos miedos provoquen en la persona coraje y control para disminuir sus ansiedades. Si su pareja no reconoce que tiene problemas y no acepta ayuda, usted puede buscar ayuda para su bienestar en esta situación.

**Mi hija tiene 21 años. Me tiene mucho coraje porque su padre y yo tuvimos muchos problemas cuando éramos pareja. Su papa nos golpeaba y no pudimos estar mas con él. El nos dejó cuando mi hija tenía 16 años. Yo no fui la abusadora ¿Por qué me reclama?**

Por lo que entiendo, se escucha que usted fue víctima y en parálisis. Si su esposo la golpeaba, su hija nunca tuvo un adulto en casa para protegerle. Su hija, como adulta, no entiende porque le pudo “abandonar” y no cuidarla cuando estaban en peligro. Ella era una niña que no contó con sus padres. El coraje que tiene su hija se basa en el respeto que perdió y la confianza que nunca tuvo en sus padres quienes eran responsables de protegerla del peligro. Ustedes tienen la oportunidad de recuperar y entender el trauma que les afecta. Las dos fueron victimas. Con consejería familiar las dos pueden desarrollar una relación que nunca han tenido.

**Mi familia no acepta a mi pareja quien me ha abusado por muchos años. Cada vez que nos dejamos, he ido a casa de mis padres o hermanos. Me dicen que si regreso con él otra vez, no quieren saber nada de mis problemas y que él no es bienvenido en sus casas. ¿Cómo puedo cambiar sus pensamientos?**

Su familia quiere lo mejor para usted, la han apoyado por muchos años y se están dando cuenta que al darle seguridad no solucionan nada. Ellos han llegado a sus límites. Es cierto que no la están ayudando a mejorar su situación. Ellos tienen el derecho de abrir o cerrar las puertas a sus pareja porque el la esta dañando y no aceptan este comportamiento. Es necesario que usted entienda que usted está repitiendo un ciclo de violencia, sin ser consciente del daño causado. Si tienen hijos, le aseguro que ellos son victimas y merecen una vida sana sin violencia. Recomiendo que encuentre ayuda para usted y sus hijos. Esta cadena se tiene que romper.

**Dejé a mi esposo de 11 años porque empezó a ser violento desde hace 8 meses. Mi niño de 10 años se ha vuelto muy agresivo conmigo. El trata de controlarme y me amenaza como su padre. ¿Por qué me maltrata cuando él me protegió de su papá?**

Su niño está afectado por la violencia de la cual él fue testigo. Además, si él intervenía en las peleas para protegerla, él piensa que tiene mas poder y autoridad en la casa. Ya que no esta su papá, él tiene la idea que “es el hombre” de la casa. Ser hombre es el modelo que tuvo por las dinámicas entre sus padres. Su hijo no sabe que usted es el adulto que pone límites y reglas en la casa sino que el piensa que ustedes dos son iguales. Su hijo no entiende que su papel como madre es protegerlo, cuidarlo, y ser la “cabeza del hogar”. Sugiero que reciba terapia familiar para cambiar estas dinámicas.



# Questions for the Counselor

*By Patricia Telles, Ph.D., Psychologist*

**My partner constantly accuses me from being unfaithful. He questions me when I return from work, from the store, or from the park with my children. He doesn't have any reason but he doesn't believe me. What can I do so he believes me?**

Nothing, your partner is very creative at telling you stories. These beliefs are real or possible for your partner and have nothing to do with you. When someone has insecurities and low self-esteem, he/she fears to lose things and people from his/her life. These fears trigger the person's anger and control as a way to handle the anxiety.

**My daughter is 21 years old. She is mad at me because her father and I had lots of problems while living together. Her father abused us and we couldn't live with him. He left us when my daughter was 16. I am not the abuser. Why does she blame me?**

For what I understand, I hear that you were a victim and in paralysis. If your husband abused you, your daughter didn't have an adult to protect her. Your daughter, as an adult, doesn't understand why she was "abandoned" and no one cared for her when she was in danger. She was a child who couldn't count on any of her parents. Your daughter's anger is based on the lack of respect and confidence that she didn't have towards her parents who were responsible for taking care of her. You have the opportunity to restore the damage and understand the trauma that affects you. You were both victims. Family counseling can help you both develop a healthy relationship

**My family doesn't accept my partner because he has abused me for many years. Every time we get separated, I go back to my parents or siblings. They tell me that if I get back with him, they don't want to know anything about my problems and that he's not welcomed at their homes. What can I do to change their way of thinking?**

Your family wants the best for you. They have supported you for many years and it seems like providing safety for you did not solve anything. They have reached their limits. It's true that they're not helping you better your situation. They have the right to open or close the door to your partner because he is causing damage to you and they don't accept that behavior. You need to understand that you're repeating the cycle of domestic violence. If you have children, I can assure they are victims and they deserve a life without violence. I recommend that you seek help for you and your children. The cycle has to end.

**I left my husband after 11 years of marriage because he started abusing me 8 months ago. My 10 year old son has become aggressive with me. He tries to control me and threatens me like his father. Why is he mistreating me when he used to protect me from his father?**

Your child has been affected by witnessing violence. Furthermore, if he used to intervene during a fight to protect you, he has the idea that he is the one with the most power at home. Now that his father is not at home, he has the idea that he is "the man" of the house. Being a man is the model he's been shown as a result of the dynamics between his parents. He doesn't know that you are the adult who sets the limits and rules at home. He has the idea that you both are equal. He doesn't understand that your role as a mother is to protect and take care of him and be the "head of the household." I suggest you seek family therapy to change these dynamics.

