

REVISIONES DE LIBROS

Enrique Echeburúa, Pedro J. Amor, y Javier Fernández-Montalvo (2002): *Vivir sin violencia: Aprender un nuevo estilo de vida*. Madrid: Ediciones Pirámide. 179 pp. ISBN 84-368-1642-2002.

La violencia familiar constituye hoy día uno de los problemas más preocupantes y frecuentes de las últimas décadas, cuyo crecimiento ha seguido un ritmo vertiginoso. A pesar de que la familia constituya un sistema en el que se satisfacen las necesidades básicas de los seres humanos, su carácter de institución cerrada la convierten en un caldo de cultivo apropiado para el desarrollo y mantenimiento de las conductas agresivas y violentas que, además, por diversas razones, no permite el escape (dependencia emocional, económica, legal o social). Y es precisamente por estas características por las que el maltrato o las conductas violentas tienden a «naturalizarse», tomando por cotidianas conductas violentas que no son sancionadas. La violencia implica el uso de fuerza (psicológica, física, económica) para producir daño, buscando la eliminación de los obstáculos que se oponen al propio ejercicio de poder. Muchos maltratadores son considerados (y se consideran a sí mismos) como de mayor poder hacia quienes son considerados (y se piensan a sí mismos) como de menor poder, y es que, en definitiva, la violencia familiar se da en un contexto de desequilibrio y abuso de poder crónico, permanente y periódico (en este sentido la violencia hacia los niños y las mujeres reviste estadísticamente mayor casuística que la de los hombre maltratados). Por otro lado, quienes padecen estas situaciones son generalmente reacios a denunciar lo que les ocurre, bien porque, a pesar de su prolongación en el tiempo, todavía confían en un cambio espontáneo de quien les arremete,

o creen en las repetidas promesas de no volver a hacerlo, o bien, se ven influidos por los prejuicios sociales y las convicciones ético-religiosas, así como por la dependencia emocional, económica, legal o social mencionadas, por su baja autoestima o por el temor a las represalias o la falta de confianza en el respaldo de la ley. Todo esto influye en su mantenimiento y hace que constituya unos de los problemas sociales más acuciantes y endémicos de nuestros días que justifican, sobremedida, la aparición de manuales y trabajos de investigación cuyo objetivo es dilucidar el preocupante panorama actual y ofrecer soluciones.

Vivir sin violencia es un manual de autoayuda en el que se exponen, de manera práctica y muy dinámica, las características del comportamiento violento, ofreciendo numerosos ejemplos, metáforas y dibujos que amenizan y facilitan su comprensión, así como numerosas estrategias, habilidades y técnicas psicológicas para su modificación. Según se comenta en la presentación del libro, éste persigue básicamente tres objetivos: En primer lugar, realizar una reflexión sobre los distintos aspectos relacionados con la violencia, la familia y las relaciones interpersonales. En segundo lugar, ofrecer distintas técnicas útiles para el control de emociones como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos. Y, por último, enseñar diversas estrategias y habilidades comunicativas y de toma de decisiones, poniendo especial énfasis en aquellas variables que podrían relacionarse con la prevención de episodios futuros de violencia (autoestima, consumo de drogas, identificación y afrontamiento de situaciones de riesgo, estilo de vida positivo, etc.). En definitiva, el libro pretende, a través de sus seis capítulos, mostrar cómo *Vivir sin violencia* es un estilo de vida

que se puede aprender si se siguen las pautas marcadas en esta obra.

El libro está estructurado en seis capítulos, en cada uno de los cuales los autores dialogan con el lector acerca de distintos aspectos fundamentales relacionados con el problema del comportamiento violento.

El primero de ellos, titulado *Aceptación de la propia responsabilidad*, pretende proporcionar información sobre las posibles consecuencias del comportamiento violento (sentimientos de culpa, etc.), así como invitar a la reflexión guiada sobre el *grado de responsabilidad* que cada uno tiene en sus manifestaciones violentas, exponiendo las diferentes estrategias utilizadas para defenderse psicológicamente de la culpa y el malestar que generan (negación u olvido, minimización, justificación, atribuciones diversas del problema, etc.).

En el segundo capítulo, *Empatía y expresión de emociones*, los autores delimitan el concepto de *empatía*, proponiendo diversos ejercicios para su desarrollo a través del reconocimiento y la expresión de emociones, que promueven el sentir y comportarse empáticamente.

El siguiente capítulo está destinado a identificar, a familiarizarse y a desmontar, en la medida de lo posible, las *Creencias erróneas* que subyacen al comportamiento violento. Los ejercicios están planteados para ser realizados individual o grupalmente, a partir de un sencillo esquema. En primer lugar, se propone la búsqueda de una creencia, que será objeto de estudio, identificando las ideas a favor de la misma que serán sometidas a debate, así como las ideas en contra. De este proceso, debería salir una nueva creencia —si la anterior era errónea—, o un afianzamiento en la de partida.

El cuarto capítulo, titulado *Control de las emociones*, es el más extenso del manual. Partiendo de una delimitación del concepto de *emoción*, los autores analizan, en primer lugar, cuáles son las prin-

cipales funciones de algunas emociones como la *ira*, la *ansiedad*, la *tristeza* y los *celos*. En un segundo momento, se aborda el estudio pormenorizado de cada una de las emociones mencionadas, aportando diversa información sobre su descripción, mecanismos —adaptativos o desadaptativos—, y consecuencias, para pasar a detallar diversas técnicas útiles para su control.

En el capítulo destinado a *Desarrollo de habilidades*, se ofrece información acerca de diferentes habilidades necesarias e importantes para las relaciones interpersonales y para la solución de problemas de pareja. En concreto, se ofrece información sobre cuáles son los principales modos de *comunicación* (agresiva, pasiva y asertiva), resaltando cómo cada uno se ve reflejado en el lenguaje corporal e influye en la respuesta que se recibe de los demás. Una vez descritos, los autores exponen cuáles son las características que debe tener una comunicación adecuada, proponiendo diversos ejemplos y ejercicios para ayudar a identificar y solucionar los errores comunes que llevan a un deterioro de la misma. En segundo lugar, aún dentro de este capítulo, se abordan las habilidades de *solución de problemas y toma de decisiones* ofreciendo una técnica sencilla y eficaz, en cinco pasos, para que el sujeto sea capaz de afrontar cualquier situación en la que haya que discernir la solución más adecuada. El capítulo finaliza con un apartado dedicado a las *relaciones sexuales* como aspecto importantísimo de la vida de pareja, a la vez que indicador de su calidad. Tras una descripción del ciclo de la respuesta sexual, detallando la diferencias individuales en la misma (entre el hombre y la mujer), los autores abordan las creencias erróneas que pueden mediar e interferir en las relaciones sexuales.

Prevención de recaídas es el capítulo final, interesante y útil, en el que se consi-

deran aspectos fundamentales como la autoestima, el consumo de alcohol y drogas, la identificación y el afrontamiento de situaciones de riesgo, así como la necesidad de instaurar un estilo de vida positivo que permita erradicar las conductas violentas. Cada una de estas cuestiones se aborda desde una minuciosa descripción de las mismas, para centrarse después, partiendo de ejemplos y ejercicios sencillos, en la instauración de dichas características en el sujeto como clave para conseguir ese estilo de vida positivo incompatible con la conducta violenta.

El libro culmina con un útil apartado de bibliografía teórica y práctica comentada recomendada a aquellos, pacientes o profesionales, interesados en controlar los comportamientos violentos.

A partir de su experiencia como investigadores y terapeutas profesionales en el ámbito de la violencia familiar, sus auto-

res, Enrique Echeburúa, Pedro J. Amor y Javier Fernández-Montalvo han concebido, de una manera magistral, una valiosa guía orientada a dos tipos de lectores: Por un lado, al estar redactada de una manera didáctica con la inclusión de numerosos ejemplos, dibujos, cuadros y esquemas gráficos, va dirigida a las personas que han perdido el control de su conducta habiéndose comportado de forma violenta (esporádica o reiteradamente), y que pretenden recobrarlo; y, por otro, al estar cargada de rigor científico, constituye una excelente herramienta técnica y específica indispensable para los profesionales (psicólogos, educadores, padres de familia, etc.) que trabajan o están interesados en prevenir y/o cambiar el comportamiento violento.

Rosa M. Valiente
*Universidad Nacional de
Educación a Distancia, Madrid*