

Como superar la sensación de victima ante la obstrucción de vinculo con los hijos

Cuando se esta padeciendo la obstrucción del vinculo con los hijos, se incorpora una sensación, que día a día adquiere mas certeza, de sufrimiento, discriminación, injusticia, desamparo e impotencia. Lo más seguro es que se sienta como **Victima**. En este sentir, las personas utilizan el auto-sacrificio y el sufrimiento para controlar o manipular conciente o inconscientemente el medio que les rodea, lo que ocasiona daño para si y para quienes intentan ayudar. A menudo el que lo padece, también se percibe **atrapado por el propio entorno cercano**, por la dependencia afectiva y económica, por la destrucción general que provoca la obstrucción de vinculo con los hijos, con la consiguiente sensación de inutilidad

Para superar el estado de sensación de victima

No siga aceptando ser una Victima. Su necesidad de cambios se presenta con distintas alertas: la culpa, un sentimiento de indignidad, miedo a las denuncias falsas, a los conflictos en general, a la inequidad Judicial, a ser agredido /a, incapacidad para ver opciones de control ó solución, terquedad, incapacidad de relacionarse con otras personas, extenuación ó el resumen de todas ellas que es, creer que la vida tiene que ser difícil por naturaleza y que esta destinado al Fracaso.

Estas creencias pueden provocar el resentimiento, la ira, la depresión y el abandono no deseado de los hijos. En este estado, se exterioriza una obstinación a presentarse hacia los otros como un perdedor /a, como la **Victima**.

Cuando alguien siente hartazgo de algo o de alguien, y esta suficientemente molesto, se aleja, pone distancia y en este proceso destructivo hay que ponerle distancia, tanto al sentimiento, como a la atracción de presentarse como **victima**, se puede estar victimizado /a y generalmente es así, pero es diferente a ocupar un lugar que a nivel **socio – cultural – jurídico** le niegan, para dar continuidad a la impunidad.

Descubra los beneficios. Negarse a aceptar el rol de **victima** posibilita tener proyectos, creer en si mismo /a, comenzar a sentirse importante en lo que hace, aunque sea una presentación Judicial, realizar un simple trabajo, estudiar o entablar nuevas amistades. Es trabajar la idea que de este dolor, de esta injusticia obtendrá un beneficio, tal vez mayor experiencia para futuros objetivos personales. La rebeldía positiva, contra un supuesto sistema Discriminatorio, es no aceptar los roles impuestos y enfrentarlo con los instrumentos que le confiere el Estado y las Leyes. Si se compara la falta de beneficio del asumirse “victima”, acompañado de la parálisis en la acción, con el de proponerse ser un gestor de objetivos personales, pondrá en su debido lugar la falsa percepción del **no puedo**.

Dejé de esperar recompensa por su sufrimiento. Algunas personas creen que cuanto mayor sea el obstáculo, mayor será el premio por sortearlo. Otros asumen el obstáculo

como una injusticia y consideran que la recompensa es que los reconozcan como las **victimias**, sin exigencia personal de esfuerzos, ya que logran que el entorno acepte que es un **imposible**. Atrapados en la segunda opción no hay salida, porque no hay energías, porque no llega la ayuda, porque no hay voluntades, porque convencen a otros que es **imposible**. Tratar de persuadir que no se puede, exige mas esfuerzo que intentar producir los hechos para salir de ese estado de negación, independientemente del resultado práctico de recuperar el vinculo con los hijos.

Examine sus creencias y pensamientos. Hay personas que sufren y mueren por sus creencias. Muchos de ellos se les puede considerar **idealistas**, muchos otros pueden estar errados en el costo beneficio de una **acción** o de una **inacción**.

De esa posición de injusticia caben las preguntas

¿Cuáles son las creencias por las que estás sufriendo? La búsqueda de los hijos exige estar vivos, razonar, capacitarse.

¿Está fomentando la sensación que todo termina en fracaso? Analice que en su gran mayoría quienes son privados de los hijos recuperan el vinculo

y **¿Porque usted, hasta ahora no pudo?** - **¿Cree que debe obtener la respuesta de acuerdo a lo que usted estima merecer?** - **¿Se siente culpable por no alcanzar su objetivo?**

Una buena pregunta para hacerse es **¿Estoy haciendo lo correcto ó justifico lo que hago mal?**

Ser critico con uno mismo, no es una exigencia, es algo fundamental.

Deje de culparse, justificarse y quejarse. Cada vez que culpa a si mismo ó a otras personas o a las circunstancias externas, evita asumir responsabilidades para hacer frente a la realidad. La problemática es Social, los casos son individuales y deben enfrentarse mediante el dialogo ó la Justicia.

Cada vez que se justifica una posición errada o se pone excusas, ó requiere que alguien se haga cargo de una situación que les es ajena, representa justificar el porque usted no hace un esfuerzo mas y el quedarse inmóvil, cuando tiene medios Legales para accionar.

Cada vez que aparece la queja, y se transforma en la forma de expresarse, desaparece la opción de poder cambiar, de buscar una forma de controlar la arbitrariedad.

Asuma la responsabilidad. Independientemente de las razones por las que se llegó a esta instancia de privación del vínculo con los hijos, debe asumir procesar la respuesta a la pregunta

¿Qué hice yo para agravar el problema? y ¿Qué puedo hacer yo para que mejore?.

Esta claro que quien obstruye el vínculo con los hijos, lo hace a conciencia, es una elección y efectúa un ilícito, también, que el lugar a reparar tal situación es la Justicia y si persiste el impedimento debe reclamar donde corresponde y ese lugar son los Tribunales.

Lo Mediático, es para el conocimiento público de la impunidad y la discriminación, que acorrala a esta problemática de la obstrucción de vínculo con los Hijos, no es el lugar en donde se resuelven o se controlan los casos.

No tenga miedo de volver a intentar. Asuma que puede cambiar ahora mismo para mejorar la realidad. Aunque mas no sea un pequeño paso, el avance es importante y construye el impulso para un cambio positivo. El miedo a enfrentarse a nuevas injusticias y nuevos fracasos, no debe ser el eje en donde apoyarse.

Las consecuencias del **hacer**, pueden ser negativas, el **no hacer** ante una situación reconocida como imposible de tolerar, únicamente da la seguridad de continuar con el dolor ya conocido, pero no otorga la posibilidad de vencerlo.

Puede tener miedo a cambiar las cosas que están mal ahora y así evitar el enfrentamiento, mas represalias e injusticias, asumiéndose como **victima** y sostenerse como tal, aunque sufra, lo considera como un mal conocido.

Tiene que estar dispuesto de asumir el riesgo de volver a fracasar, si ese es el camino para recobrar a los hijos, buscando Justicia no en el discurso, sino, en los hechos, lo otro en opción es convertirse en Papá o Mamá abandonicos, a pesar que la verdad puede ser que lo /a llevaron a alejarse.

Aumente su autoestima. Concéntrese en las cosas que puede hacer para mejorar el contexto que hoy lo /a oprime. Cuando se concentra en posibles soluciones, aparecen opciones y junto a ellas la toma de decisiones. Repitiendo este comportamiento, de hacer, opción y decisión, construirá confianza en si mismo /a, y logrará que otros crean en usted, incluido sus hijos, que pueden estar siendo inculcados maliciosamente en su contra.

No espere que otros sepan lo que quiere, o adivinen lo que busca. Debe explicar porque lo busca y cuales son realmente los obstáculos, poniendo en evidencia jurídica las estrategias desvinculantes. La queja no suma, no aporta soluciones, puede por identificación aportar mas personas en queja, podrá ser una gran queja y sin embargo no una solución. Con lamentos nunca se resuelve un problema. Las buenas intenciones se pierden , cuando se mal acompañan. Es importante saber cómo son realmente las cosas, para poder hacer frente a la realidad, en lugar de imaginaciones malentendidas y las creencias de oscuras confabulaciones en contra.

Consejos

Si no puede encontrar las preguntas, ó las respuestas, dígame a un amigo que le ayude. Si no puede hacer eso, busque la ayuda de quienes hayan obtenidos éxitos personales ante situaciones similares y / ó profesionales del Derecho y/ ó la Psicología, con experiencia, que puedan trabajar con usted, y le ayuden a ir tomando responsabilidades y decisiones.

Si va haciendo frente a los desafíos que se le presentan, acrecentará su autoestima y obtendrá la confianza de poder manejar las consecuencias, aún siendo estas negativas en relación al resultado esperado.

Deje de exigirse y exigir que las cosas deben ser como usted quiere. aspire a ir obteniendo mejoras en el contexto y que estas búsquedas sean inquebrantables, dele continuidad. Corrija el error y siga adelante.

Acepte que un asesoramiento no es para que le digan lo que quiere escuchar. Que le expresen la realidad a veces es difícil de aceptar, pero permite trazar estrategias jurídicas y personales mas lógicas, sin que por eso se sienta que esta perdido /a , o que no lo /a asesoran correctamente.

Trate de imaginar que puede controlar los estragos actuales; No se acepte como **Victima**, aunque lo sea .

Buscar proteger a un hijo, no es un sacrificio, es una elección de vida, con todo el esfuerzo y los riesgo que ello conlleva. Disfrute de esa sensación que esta haciendo todo lo mejor de su parte por y para sus hijos

Autor: José María Bouza – Periodista

Co autor del Libro – “ (SAP) SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL Proceso de obstrucción del vínculo entre los hijos y uno de sus progenitores “

Co – autor del Libro “Restitución internacional de Menores – Aspectos Civiles y Penales”

Autor de la Obra de Teatro “ Atrapados en la Justicia”

Fundador - Presidente de APADESHI -Asoc. De Padres Alejados de sus hijos - Argentina
www.apadeshi.org.ar info@apadeshi.org.ar