***Manual para mujeres maltratadas que quieren dejar de serlo***

***Consuelo Barea***

***2004***

**(Consuelo Barea, matemática, médica psicoterapeuta barcelonesa especializada en violencia de género, con la asistencia a las víctimas, realización de peritajes, formación a profesionales, y asesoramiento a instituciones y organismos.**

**1. Confusión**

Si piensas que algo va mal en tu relación y no sabes exactamente qué es, si intentas hablar con tu pareja pero nunca consigues una conversación satisfactoria, si él está en su mundo y no se entera de lo que le dices, parece aceptar tus propuestas pero luego se despiece o no recuerda haber hablado contigo, si piensas que es un problema de comunicación e insiste es una y otra vez en aclarar las cosas sin conseguirlo... plantéate si él está saboreando la comunicación porque no quiere tratarte como a una igual.

A veces crees que eres muy suspicaz e irascible y otras te sientes indignada con tu pareja que parece pasar de tus preocupaciones.

- qué hace el y por qué lo hace

Cuando se inicia una pareja suele haber una fase más o menos larga de bienestar y buen entendimiento. En general los problemas no empiezan el primer día, ni siquiera con los futuros maltratadores.

El maltrato suele empezar con una agresión verbal solapada y esporádica, difícil de distinguir de los comentarios y enfados normales.

En el cortejo el agresor finge ser algo que no es.

Vamos a describir aquí el comportamiento del maltratador más común, el que no está loco ni es un enfermo sino que se cree superior a la mujer.

Es un sexista sin una patología psiquiátrica concreta, qué puede haber sufrido o presenciado violencia doméstica cuando era pequeño.

Se comporta normal mente mientras no hay tensiones o conflictos y mientras no siente que la mujer tiene o puede tener más poder que él.

Cuando la mujer quiere hablar con él y tomar decisiones en común, él siente que ella quiere mandarle e imponer sus puntos de vista, le irrita que le diga lo que tiene que hacer o le pida explicaciones por su conducta. Pero no quiere mostrar abiertamente su enfado y prefiere aparentar un comportamiento correcto.

Cuando ella le dice algo que no le interesa, él se sumerge en la televisión, el ordenador o se va al bar con sus amigos.

Los grandes dictadores de la historia han mantenido su abuso de poder sobre el pueblo mediante unas tácticas similares a las del maltratador doméstico.

El primer paso es mantener el control y para ello hay que enviar el mensaje de que se es superior al otro.

Cuando nos mostramos abiertamente a los demás, cuando somos sinceros y les hablamos de nuestros deseos, temores, defectos y cualidades, les estamos dando poder.

Un recurso de los dictadores para mantener a raya al pueblo es vetar una comunicación completa y fluida, no mostrar sus puntos débiles y los verdaderos problemas.

La información es poder y para no perderlo se ocultan en un mito de perfección, se alejan de la gente y filtran y falsean la comunicación.

El ocultamiento es la primera asignatura del buen dictador.

El barón maltratador se cree superior a la mujer sólo por su condición masculina.

Para mantener el mito de la superioridad empieza por ocultarse.

- pretende no ver el mundo de la mujer para mantenerla en un nivel inferior

- ignora lo que ella le dice, se hace el sordo cuando ella le dice algo que no le interesa.

- olvida sus promesas a la pareja, evita hacerse responsable de sus actos.

- se niega a discutir lo que no le conviene. No hace planes con ella.

- se sumerge en sus intereses: fútbol, Internet, los amigos... cuando ella lo reclama.

- no dice lo que piensa ni expresa sus verdaderos sentimientos. miente sobre sí mismo.

- se siente amenazado por la creciente insistencia de ella en hablar y tomar decisiones. Decide por su cuenta sin consultárselo a ella y no cree que tenga que darle explicaciones. Está decidido a negarle el poder.

- no se compromete ni responsabiliza de la casa aunque la mujer trabaje igual que él.

- si ella pregunta o se queja el EVA de las preguntas molestas con una actitud de superioridad y cólera contenida.

- al aumentar los intentos de ella para comunicarse R aumentar la intensidad del sabotaje. Cambia de tema. Utiliza un lenguaje confuso. Insinúa.

- niega el conflicto, minimiza la incomunicación.

- se defiende con una queja mayor a la de ella sin querer solucionar el problema. Suelta una retahíla de agravios pasados.

- cree que ella se está permitiendo cuestionarle, que se está tomando demasiadas libertades. Siente que debe demostrarle quién manda y que tiene que pararle los pies.

- empieza a mostrar su cólera con contestaciones descaradas y cínicas llenas de soberbia contenida.

- la culpa a ella de buscar pelea

- proyecta la culpa en ella

Cómo afecta a la mujer este comportamiento

Ella cree en la buena fe de su pareja, confía en él, está convencida de que quiere un trato igualitario con ella y de que la quiere.

Por lo tanto insiste en hablar con él y arreglar las cosas.

Piensa que él no la ha entendido y si la entiende llegarán a un acuerdo. Piensa que es despistado, introvertido, que sus tareas le absorben.

Ella se explica y manifiestan sus emociones. Él parece comprender pero luego todo sigue igual o se crea un nuevo malentendido.

A ella le empieza a extrañar que su compañero no se comporte con ella igual que con sus amigos y jefes varones. Con ellos es humilde, da explicaciones, no está a la defensiva, escucha, pasta y cumple lo prometido, les deja entrar en su mundo, un mundo del que ella se siente marginada.

La mujer se siente irritada y confusa. Sola y poco apoyada. A veces piensa que es una exagerada y se siente culpable.

Si intenta hablar del tema con él se niega, impide que se hable en serio sobre el asunto.

La mujer se siente frustrada y perpleja. No puede conseguir que el comprenda sus puntos de vista. Curiosamente siempre parece tomar el punto de vista opuesto en cualquier tema que ella menciona.

Ella afirma con humildad " yo creo que..", " me parece que...", mientras que él habla con autoridad, como poseyendo la verdad, dando por sentado que el único punto de vista correcto es el suyo.

Él está ganando poder y ella lo está perdiendo, se siente insegura y su autoestima baja.

En público parecen una pareja pero en privado tiene que soportar largos silencios, desinterés, sutiles menosprecios, ira contenida, fría indiferencia y sarcasmo.

Con los demás es agradable y encantador.

Los primeros efectos del abuso verbal son confusión, angustia y culpabilidad.

Un consejo:

Si existe agresión verbal investiga sus antecedentes. Intenta conocer:

- su historia personal hablando con personas que le hayan conocido a él o a su familia. Busca circunstancias de violencia que pudiera haber presenciado o sufrido directamente cuando era niño.

- sus antecedentes laborales, si ha cambiado con frecuencia de trabajo y porque lo ha hecho.

- si es conflictivo oa tenido episodios violentos con alguien

- si manejan mal la frustración, estalla por pequeñas cosas o coge rabietas caprichosas.

- si ha tomado o toma drogas o alcohol

- si tiene antecedentes psiquiátricos, psicosis, trastornos de la personalidad, si usa algún tipo de psicofármacos..

- si es cruel con los animales, si es cazador, si le gusta jugar con armas...

- si ha sido violento con sus parejas anteriores

- si echa la culpa a otros de sus problemas

- Si admira a los que usan la violencia

- de ser posible tener una conversación Confidencial con alguna de sus antiguas parejas. Entérate de cómo la trataba y porque acabaron la relación.

**2. Depresión**

El hombre maltratador intenta demostrar que ella es inferior para así mantener el mito de su superioridad. Ya no se limita a ocultarse e impedir la comunicación, ahora ataca a la mujer haciéndose el bueno y cariñoso.

- nuestra superioridad de forma encubierta

Ej: ¿ puedo ayudarte? Significa ¿ quieres que te expliqué cómo resolver tus problemas?

" yo que tú..." significa: " Se mejor que tú lo que tienes que hacer"

- pretende ser de una clase superior

" es cosa de mujeres.." significa " es irrelevante"

- sus opiniones irrefutables des acreditan las de ella

" todo el mundo está de acuerdo en que..." significa " no te atrevas a llevarme la contraria.

- busca impunidad para sus críticas

" sólo era una broma" significa "aguanta mis insultos con una sonrisa"

- prohíbe y da órdenes

" pero qué clase de mujer eres?"

" lo normal es..."

" así me pagas mis sacrificios?" significa " estás en deuda conmigo"

- define como siente y piensa ella y lo que le conviene

Intenta demostrar que la percepción que ella tiene de la realidad es falsa. Niega su versión. Pretende conocer a la mujer mejor que lo que se conoce ella misma.

- niega a las emociones y experiencias de ella

" cómo te puede gustar eso..."

- la define como carente de cualidades y llena de defectos. Hacer juicios de valor y la descalifica globalmente.

" eres mala mujer"

- lo que ella hace está mal

Crítica como cocina, cómo cuida a los hijos, etc...

- generaliza a partir de algún pequeño defecto o error

" tú siempre..."

" tú nunca..."

- sabotea sus logros

Puede haber un elogio seguido de una insinuación negativa

- la contrarresta sistemáticamente

Siempre opina lo contrario, compite, se siente amenazado por cada idea de ella.

- cuestiona lo que ella dice sin aportar nada

- la culpabiliza

Cómo afecta a la mujer este comportamiento

De forma sutil o no tan sutil se le repite a la mujer el mensaje de que su percepción de la realidad es incorrecta y de que sus sentimientos son malos o patológicos. Ella acaba dudando de su propia experiencia y sintiéndose culpable por lo que pasa.

Se esmera en todo. Analiza su propia conducta, se echa la culpa de lo que sucede y excusa a su compañero.

Intenta evitar que el hombre se enfade. Hace maravillas para frenar la tensión creciente, para calmar su ira antes de que él se vuelva más peligroso pero siempre hay algo que ella hace o dice mal o algo que ella tiene que hacer y no hace...etc

Cuanto más se disculpa ella por sus errores más se enfada el

Cuanto más le manifiesta ella su amor, el la percibe más empalagosa, dependiente e incluso exasperante.

En la fase de confusión la mujer admira a su compañero y piensa que ha tenido mucha suerte de tener una pareja así.

En la fase de depresión ella se siente inferior a él, cree que él está en posesión de la verdad.

Si en la fase anterior no sabía lo que estaba mal ahora empieza a pensar que lo que está mal es ella misma.

Ella se siente triste e insegura. Él le recomienda que vaya al psicólogo. Empieza la medicalización del problema. Es muy probable que le receten psicofármacos. Sela diagnostica una depresión. Encima las drogas legales anulan la capacidad de respuesta de la mujer ante el maltrato y la convierten en una zombie triste y sumisa. Sela diagnostica una depresión.

La mujer que vive un maltrato psicológico acaba sintiendo que sus opiniones no son válidas, que sus sentimientos son erróneos, que su pareja vale más que ella y como consecuencia lógica empieza a ocultarse en la relación, a sacrificarse por los otros.

Además ponerse en el segundo lugar es el ideal de la buena esposa tradicional.

Tal sometimiento y anulación produce tristeza, irritabilidad o enfado.

Dana Crowley desarrolla en su libro *Silenciando el yo, su teoría sobre la depresión femenina.* Elaboró una escala para evidenciar si silencia es tu yo:

- no expreso mis sentimientos en una relación íntima cuando se que ello causará un desacuerdo con mi pareja

- amar significa poner las necesidades de la otra persona por delante de las mías

- considerar que mis necesidades son tan importantes como las de la gente a la que quiero es egoísta

- me resulta más difícil ser yo misma cuando estoy en una relación que cuando estoy sola

- tiendo a juzgarme a mí misma por cómo me ven otras personas

- me siento insatisfecha conmigo misma porque debería ser capaz de hacer todas las cosas que se supone que la gente hace

- en una relación íntima soy responsable de hacer feliz a la otra persona

- amar a alguien significa elegir hacer lo que la otra persona quiere incluso cuando yo quiero algo diferente

- una de las peores cosas que puedo hacer es ser egoísta

- siento que de alguna manera tengo que actuar para gustar a mi pareja

- en vez de tener confrontaciones arriesgadas en las relaciones íntimas yo preferiría no balancear la Barca.

- a veces parezco bastante feliz por fuera pero por dentro estoy enfadada y rebelde

- para que mi pareja me quiera no puedo revelar le ciertas cosas sobre mí

- cuando las necesidades un opiniones de mi pareja entran en conflicto con las mías más que defender mi punto de vista acabo estando de acuerdo con él

- cuando estoy en una relación íntima pierdo el sentido de quién soy yo

- cuando parece que alguna de mis necesidades no puede ser satisfecha en una relación suelo creer que no era muy importante

- hacer cosas sólo para mí es egoísta

- cuando tomó decisiones, los pensamientos y las opiniones de otras personas me influyen más que mis propios pensamientos y opiniones.

- raramente expreso mi cólera a los allegados

- siento que mi pareja no conoce mi ser real

- siento que es mejor guardar para mí mis sentimientos cuando estos entran en conflicto con mi pareja

- a veces me siento responsable de lo que otras personas sienten

- encuentro difícil conocer lo que pienso y siento porque pasó mucho tiempo pensando en cómo están sintiendo otras personas

- en una relación íntima no me suele preocupar a lo que hagamos siempre que la otra persona sea feliz.

- intento enterrar mis sentimientos cuando creo que ellos crean problemas en mis relaciones íntimas

- nunca parezco dar la talla en los objetivos que establezco para mí

- si para ti es cierta la última pregunta escribe tres de los objetivos que tú crees que no alcanzas.

**3. ¿Qué se puede hacer?**

Te das cuenta de que él no te trata bien aunque aparenta amabilidad. Cuando lo ves encantador con otras personas piensas que nadie te creerías y explicas tus dudas sobre él, te sientes culpable por tenerla si no sabes cómo expresarlas.

Cómo se tendrían que resolver los conflictos en la pareja

1. Elegir la fecha, el lugar y el asunto a tratar

El primer paso es pactar con la pareja encuentros periódicos para dialogar respetuosamente. Es mejor elegir un lugar distinto al habitual fuera de casa, sin hijos y frente a frente.

Si sólo al plantear la posibilidad de este tipo de diálogo respetuoso él se burla o se muestra sarcástico no merece la pena seguir ya que entonces las cosas sólo pueden empeorar.

Sí responde con interés y respeto hay que pasar al segundo punto.

2. Aceptación de las reglas del juego. Se requiere un compromiso sincero de seguir las siguientes pautas de comunicación:

Comunicación igualitaria y activa a nivel corporal ( contacto visual directo y respetuoso, tono de voz normal, actitud de respeto y atención, ausencia de intimidación corporal), a nivel emocional ( empatía, sonreír, calmar las emociones muy negativas), a nivel verbal ( establecer turnos de palabra de un minuto a minuto y medio aproximadamente, centrarse en hechos actuales muy concretos, describir los hechos sin insultos ni descalificaciones, ser humilde), y a nivel intelectual ( centrarse en los problemas reales de la pareja: normas de convivencia, imposición de límites que si no se cumplen impondrán la ruptura definitiva, las necesidades propias, los hijos, la gestión común del dinero, del trabajo y del ocio)

Los pactos deben surgir de los puntos de acuerdo. Del pacto surge un compromiso que hay que respetar escrupulosamente, y sino el diálogo no es honesto y la desconfianza destruye la relación.

**Toda persona tiene derecho a:**

- juzgar su propio comportamiento, pensamientos y emociones

- no dar razones o excusas para justificar su comportamiento

- cambiar de parecer, cometer errores y ser responsable de ellos

- tomar decisiones ajenas a la lógica

- decir: " no lo sé", " no me importa"

- nadie tiene obligación de sacrificar sus propios valores para encontrar solución a los problemas de otras personas opara que no se desintegra en instituciones creadas por grupos.

Cómo debe reaccionar la mujer si el persiste en su trato vejatorio

Si la mujer ha propuesto a su pareja la resolución de conflictos anterior y no ha conseguido nada porque el sabotea el proceso o bien se niega a seguirlo, ella debe pasar a la fase tajante de no admitir ninguna agresión verbal más.

No debe dejarse influir por las palabras de el que minimizan el desprecio Hola responsabilizan a ella misma de cómo la trata.

Los pasos a seguir son:

**1. Detectar el maltrato:** después de meses o años de sufrir violencia psicológica en la pareja es común que la mujer ya casi ni la identifique cuando sucede. Se ha acostumbrado tanto a las descalificaciones o los silencios que casi le parecen normales.

Primero debe volver a sensibilizarse, entrenarse en detectar el maltrato y en reaccionar ante él. Debe pararse a pensar en los peores agravios que su compañero le hace.

Tendrá que poner toda su atención para que no le pasen desapercibidos. Aunque parezca increíble suele haber los integrado en la cotidianidad.

**2. Parar el maltrato:** la mujer debe tener una actitud más asertiva y exigente.

Cada vez que él repite la agresión debe decirle con tono seguro y decidido:

" deja de hablarme así inmediatamente"

" deja de contradecirme"

La mujer debe reaccionar de forma decidida y tajante siempre que detecte el maltrato.

Si no lo hace porque teme que él la Ágreda físicamente Hola insulte con más crueldad es que la violencia es mucho mayor de lo que ella se reconoce conscientemente y la única salida posible es acabar con la relación inmediatamente.

Cuando la mujer se ve capaz de poner límites o por lo menos de intentarlo debe marcar con su voz y sus acciones un punto y aparte después de la agresión.

Por ejemplo:

- te ignora

Si él no habla contigo sal de la habitación diciendo : " tu compañía me aburre" y vete de allí el máximo tiempo posible que puedas, vete al cine o queda con alguien y cuando vuelvas no le des explicaciones de lo que has hecho.

Si no puedes dejar el lugar desconecta, lee un libro o escucha música con auriculares, ponte la cena para ti sola con todo cuidado...etc

- cuando bloquea y desvía la comunicación

Cuando le estás intentando decir algo importante para ti te bloquea y desvía el tema. No te dejes atrapar por sus palabras y céntrate en tu objetivo de obtener una respuesta.

Enfréntate a él y dile: “ mírame”

- dice no haber dicho lo que ha dicho o no haberte oído.

Saca el tema de nuevo y grábale sin que se entere. Si se hace el sordo intercala lo que le estás diciendo con una información de su interés y ya verás como a eso sí responde. Es sordera selectiva.

-contrarresta y critica todo lo que dices.

cuestiona la autoridad de sus palabras.

**3. Describir el maltrato:**

-explícale con detalle lo que te hace

-no enmascares la agresión, no permitas que eluda su responsabilidad. “El” tiene que ser el sujeto de la agresión.

-No te justifiques

-No busques su aprobación

-No te conformes con que te pida perdón. Debe estar arrepentido y actuar en contra.

- Recuerda que no eres inferior a él.

**4. Poner un ultimátum**

Si en un mes no ha iniciado movimientos sinceros y duraderos de cambio, no hay nada que hacer.

Tiene que dejarle claro, con total firmeza, sin emotividades, que no está dispuesta a soportar ni una sola actitud más.

Él tiene que:

-reconocer la agresión

-aceptar una psicoterapia

-que nunca vuelva a traspasar los límites

- que satisfaga tus necesidades

Que quede claro que de no cumplir radicalmente iniciarás los trámites de la separación

**Abandona la actitud de víctima**

-habla en tono firme y no con voz apagada, sumisa o débil. habla enérgica y rotundamente.

-Deja de disculparte por todo

-Descubre tus muletillas y elimínalas.

- Mira al agresor a los ojos

-Mantente en una postura erguida, incluso al sentarte.

-No gesticules demasiado.

La mujer tiene que poner fin a esa situación de desigualdad por su propia dignidad y seguridad.

**5. Cumplir el ultimátum**

-Tiene que buscar una psicoterapeuta especializada en violencia doméstica. Conviene que esta profesional pueda hacer un acompañamiento a la mujer en su proceso de liberación, ayudándola a seguir unas pautas de seguridad y autonomía crecientes.

Debe tener experiencia en estos casos y conocer los procedimientos y derivaciones adecuadas.

La mujer debe preguntar a la psicoterapeuta si de darse el caso le hará un informe de las secuelas psicológicas que pueda tener de los malos tratos sufridos (informe que puede servir de peritaje en un juicio). Si se niega debe buscar otra psicoterapeuta.

-Tiene que buscar asesoramiento jurídico especializado en violencia doméstica.

Necesita enterarse de sus derechos legales, aclarar la situación económica…

Es muy frecuente que la víctima de la violencia doméstica pida a su abogado separarse “sin hacerle daño a él” porque teme las represalias de él. Es importante que la convenza de que debe pelear por sus derechos.

-La mujer ha de protegerse para no soportar situaciones en las que no pueda escapar del abuso.

-No ha de crear nuevos vínculos con él: compra de pisos, trabajo compartido o dependiente de él, etc…

-Ha de ver con qué apoyos cuenta.

Un consejo

Sepárate unos días de él para reflexionar sobre la relación y organizar tu respuesta. Prepara la marcha y contacta con las personas que te dan apoyo. Necesitas pensar cómo vas a plantearte el fin de la relación y mentalizarte para una ejecución decidida.

**4. Miedo**

Ahora empiezas a darte cuenta de que tienes miedo de él. Te maltrata de distintas formas y no sabes cómo poner fin a esa situación.

Te amenaza y no te atreves a separarte.

**El ciclo y la escalada de violencia**

La violencia de género tiene estructura cíclica:

a) Acumulación de tensión

La tensión crece en el hombre por diversas circunstancias: problemas familiares, estrés en el trabajo, o por el mismo negativismo del propio pensamiento.

Su conducta se vuelve más agresiva a pesar de los esfuerzos de su compañera por satisfacerle. La agresión verbal debilita la moral de la mujer y envalentona al compañero.

b) Explosión violenta

El hombre explota y castiga duramente a su compañera. Él muestra su cólera para conseguir poder y control.

La tensión ha crecido hasta descargarse de muchas maneras y en diferentes grados: insulta, se emborracha, pega, rompe objetos, permanece mudo durante días, tiene un romance, compra cosas muy caras, juega, rechaza a la pareja, fuerza las relaciones sexuales, corta la tarjeta de crédito a la pareja, deja el trabajo, averguenza a su pareja en público, cambia de casa, amenaza con hacer daño a ella o llevarse a los hijos, conduce alocadamente, la castiga a nivel emocional, …

Ella se paraliza porque está en situación desigual, se siente impotente y débil.

c) fase de remordimiento o de luna de miel

Es una manipulación afectiva. Durante un tiempo él dice y hace todo lo que la compañera quiere. Él puede estar avergonzado, sentirse culpable o temer las consecuencias de sus actos si ella lo denuncia. Se muestra amable y bondadoso.

Ella cree entonces que ha recuperado el poder y que le controla ahora a él.

Una vez perdonado el cuidado de él desaparece y comienza de nuevo la irritabilidad, la tensión aumenta y acaba la etapa agradable.

Cuando él siente que está perdiendo el control, se siente inquieto y siente la necesidad de enseñarle “quién manda ahí”. Él intenta crear miedo y obediencia en vez de respeto e igualdad.

Si no consigue convencerla para que sigan juntos después del incidente violento, suele intentar convencerla alternando regalos con acoso, amenazas con promesas.

Él intentará hacerle la vida todo lo difícil que pueda negándole los pagos que le corresponden, o con atenciones mínimas a los hijos.

En este momento es cuando suelen ocurrir los asesinatos y las agresiones más graves.

Las etapas suelen ser más cortas cada vez. Ella se convierte en su rehén.

d) Negación

Es el denominador común a todas las fases. El hombre minimiza la agresión. Culpa a la víctima de exagerar y de provocar la agresión. “ella es la que manda. Yo soy un calzonazos”. Cuanto más se repite el hombre este tipo de mentiras más se las cree.

**Limitaciones del modelo cíclico**

El “ciclo de la violencia” se utiliza mucho para explicar la violencia doméstica. Pero tiene limitaciones:

-aunque se da en muchas relaciones violentas, el tiempo de un episodio a otro es irregular: puede durar días, semanas o meses.

- no todas las mujeres experimentan la violencia de esta forma.Muchas nunca pasan por las fases de luna de miel.

- este modelo se centra en los incidentes violentos y no tiene en cuenta la conducta controladora que puede estar ocurriendo todo el tiempo.

- Este modelo no considera las otras formas de violencia doméstica: sexual, psicológica, económica o social.

- La violencia no es siempre cíclica. Aparece de repente, de la nada y no necesita justificación ni ritmo.

- Aunque hablamos de ciclo, sería más correcto hablar de espiral porque va aumentando la espiral del maltrato.

**La escalada de violencia consiste en:**

**-Agresión verbal encubierta:**

- Él impide la comunicación: ella está confusa

- Él intenta demostrar que ella es inferior: ella está deprimida

**Agresión verbal abierta**

-él la insulta y amenaza: ella le tiene miedo

-él la controla y la aísla: ella está a su merced

-él la reduce a la nada: ella piensa en el suicidio

La destrucción sistemática de su autoestima y poder, las amenazas y el control pueden llevar a la mujer a ver el suicidio como un descanso.

Una vez comienza la estructura cíclica la escalada es imparable.

**La intimidación precede al maltrato físico**

Intimidar es: amenazar con la palabra, con el cuerpo, con golpes a objetos, maltrato a animales...le impide el paso, la empuja, la pellizca...como si fuera una broma.

**Qué hace él y por qué lo hace**

En la escalada de violencia psicológica y verbal el agresor va perdiendo los reparos a maltratar a su pareja.

Primero no quiere parecer malo a sus ojos luego la ataca con disimulo y llega un momento en que la agresión es descarada y abierta. Ha perdido todo el respeto por ella. Ha traspasado todos los límites.

El trato degradante y cruel queda a su compañera le va llevando a hablar y pensar en ella como en un objeto de su propiedad y en un objeto despreciable.

S**e produce una situación cercana al secuestro:**

**-** el cerca al enemigo, aísla a la mujer rompiendo sus vínculos con el exterior.

- amigos: la descalifica y desacredita sutilmente delante de otros mientras él se muestra encantador con ellos. Sabotear sus conversaciones con la gente cambiando de tema o burlándose de lo que ella dice. Si ella se encuentra con sus antiguas amistades en los descalifica sistemáticamente o se muestra celoso. Poco a poco a la mujer se le quitan las ganas de salir con amigos.

- padres: el crítica sus padres y familiares hasta conseguir que deje de verlos. Pero cuando se reúne con ellos se muestra encantador y falsamente amable con la mujer.

- trabajo: muchos maltratadores prefieren ver a su compañera dependiendo económicamente de ellos en vez de libres y con su propio trabajo.

- contacto con el exterior: el maltratador controla cuando sale ella de casa, las llamadas que hace... aveces la compañía para vigilar la mejor.

**El la controla totalmente**

**-** controla las acciones de ella, le da órdenes, le prohíbe hacer cosas...

- controla el dinero: le da lo justo para los gastos de la casa, domicilia los gastos fijos en la libreta de ella de manera que si la mujer gana su propio sueldo llega sin nada al final de mes, no le da explicaciones de sus ingresos...

- controlan las relaciones sexuales y el cuerpo de ella: la fuerza a tener relaciones o se las niega totalmente, la obliga a tipos de relación que a ella no le gustan, controla la ropa que viste...

- tiene el poder sobre los hijos:

A base de insultar y degradar a su mujer consigue que los hijos sepan que la madre es la que chilla y llora y el padre el que manda. Cuando los niños quieren conseguir algo piden permiso al Padre porque saben que la madre es un cero a la izquierda. El padre los predispone en contra de ella.

- controla el tiempo de ocio: ella acaba ocupada todo el día mientras que él puede salir con amigos, ver la tele, jugar con el ordenador... él elige que hacer los fines de semana y en vacaciones.

- invade el espacio de la mujer: abre su correo, invade su silencio..

- controla sus palabras e intenta controlar sus pensamientos: le da permiso para hablar Hola manda callarse, le ridiculiza si ella tiene una fe que él no comparte, derriba lo que ella afirma...

**Quiere permanecer impune**

- niega a su responsabilidad, responsabiliza a la mujer de sus actos: " me haces enfadar", " me sacas de quicio", " mira lo que he hecho por tu culpa", " no me provoques"...

- niega el abuso: " yo nunca he dicho o hecho eso", " estas flipada"...

- minimiza la agresión: " sólo te he dado un empujón"...

**Si acaba la relación**

**-** continúa el control económico: no pagando la pensión, llevándola a procedimientos legales costosos para ella, destruyendo los bienes comunes, negándose a mostrar sus ingresos declarándose insolvente, no pagando la manutención de los niños...

- intenta convencerla de que vuelva con él: alterna manifestaciones afectivas con acoso, insultos, manipulaciones de los niños, amenazas a ella, amenazas de suicidio...

- manipula a los hijos en los encuentros de fin de semana o de las vacaciones, habla mal de la madre,

Fuerza largas luchas legales por la custodia

**¿ Cómo afecta a la mujer este comportamiento?**

En la mayoría de los casos de violencia doméstica se puede ver como el agresor utiliza agresión psicológica en cubierta, agresión psicológica abierta, control, aislamiento, intimidación y agresión física.

Todas las armas que utiliza dejan lesiones psíquicas características en la víctima:

- depresión, estrés postraumático y síndrome de Estocolmo.

La violencia física no tiene necesariamente que causar un trauma más grave que la psicológica. Hay maltratadores que no llegan a dar a la mujer ni una bofetada pero la inducción al suicidio, no le tocan ni un pelo pero consiguen que viva en el terror.

Además del tipo o nivel de maltrato dependiente de la personalidad del agresor, en las secuelas psicológicas que sufre la víctima influyen la personalidad y la situación socioeconómica de la mujer.

Si la mujer a sufrido anteriores victimización es con la familia de origen o con otras parejas su capacidad de respuesta va estar muy disminuida, tiene un aprendizaje de sumisión y dependencia que dificulta todavía más su separación.

Si ella tiene una profesión de la que puede vivir o una buena situación económica es mucho más fácil que escape del vínculo violento.

También es muy importante y el tipo de ayuda que le presten a la mujer: si alguien le recomienda no denunciar, si sus padres se ponen a favor del maltratador, si denuncia pero el caso se archiva y si queda en una pequeña multa... así va a tener muy difícil la lucha por la supervivencia.

¿ **qué es el Estrés Postraumático?**

Poco a poco la mujer maltratada se acostumbra a vivir en el terror.

Tiene pesadillas y recuerdos horribles. Se sobresalta y se siente muy mal cuando algo sucede sin previo aviso. Siempre está a la defensiva esperando que suceda algo malo. Casi siempre tiene la sensación de estar en peligro. Siente que no le importa a nadie y que no puede confiar en nadie.

Le cuesta mucho trabajo confiar en la gente o acercarse a otras personas. No puede cumplir con sus actividades cotidianas y vivir una vida normal. No duerme bien ni puede concentrarse.

Este trastorno es la consecuencia de haber vivido un trauma que amenaza la integridad de la persona.

Si los síntomas son muy intensos o duran mucho puede tratarse con medicamentos y terapia.

Es normal que el primer mes después del acontecimiento traumático se esté afectado pero si ya han transcurrido varios meses y la persona no se ha recuperado podemos empezar a plantearnos que se haya desarrollado un estrés postraumático.

Algunos individuos no perciben los síntomas claramente hasta años después de ocurrido el trauma.

Por ejemplo es relativamente frecuente que después de una violación la mujer en capsule en el recuerdo y apenas sepa qué sucedió. Sólo años después ante un desencadenante específico afloran los recuerdos y se manifiesta toda una sintomatología.

Según la OMS, algunas de las consecuencias del maltrato son:

- aumenta el riesgo de mala salud porque bajan las defensas

- empeoran las enfermedades previas

- tienen muchas más posibilidades de llegar al suicidio- la repercusión en la economía de los países es muy grande, por los costes en bajas laborales, servicios de urgencias, servicios de Justicia y Servicios Sociales...

**El enquistamiento psíquico**

La mujer suele encapsular inconscientemente el recuerdo del trauma para poder sobrevivir pero pasado un tiempo que como media es de 3 años sufre una crisis en la que reaparecen los síntomas de trastornos psicosexuales y malestar psíquico.

**¿ cuál es el retrato de la víctima?**

La sociedad tiende a poner el centro de gravedad de la Violencia contra la Mujer en la misma mujer. Se tiende a pensar que algo habrá hecho ella para que la traten así o que algo malo debe tener en su forma de ser.

En cambio del maltratador enseguida dicen cosas como qué " es un chico muy tranquilo y buena persona"

La sociedad es cómplice del maltratador y busca un retrato robot de la mujer maltratada como buscando una predisposición previa en algunas mujeres. Se trata de intentar demostrar que algunas son carne de cañón para los malos tratos o incluso que buscan ese tipo de situaciones casi a propósito.

El largo lavado de cerebro a que se ve sometida la víctima de la violencia doméstica crea que en ella la sensación de que el compañero agresor es un superhombre y que ella no vale nada. Esto no significa que la mujer esté loca o incapacitada definitivamente sino que está sufriendo las secuelas de un delito.

El agresor se atreve a agredir más cuando:

- se siente impune porque ella está en una situación de gran fragilidad o dependencia. Hay más malos tratos cuando la mujer está embarazada, cuando es minusválida o cuando es inmigrante.

- B que la mujer se le escapa: cree que ella no tiene derecho a independizarse de él. La separación o el divorcio aumentan el riesgo de la mujer de sufrir lesiones o morir a causa de los malos tratos.

- hay diferencias marcadas entre los dos: si ella tiene un estatus laboral muy superior o inferior al del hombre, si es una unión interracial o Inter religiosa, si hay una disparidad notable de edad...

**5. Los hijos del maltrato**

Los efectos del maltrato en la psicología y conducta del niño pueden ser:

- problemas cognitivos y conductuales: tienen pocos recursos en resolución de conflictos, les cuesta concentrarse y pueden ser pasivos o agresivos, muy dependientes o hiperactivos...

- retrasos del desarrollo físico, emocional o intelectual.

- síntomas de estrés y somatizaciones, dolores abdominales, de cabeza, tartamudeo, insomnio, depresión...

- aislamiento, retraimiento

- culpabilidad y responsabilidad por el maltrato, intentan tener contento al maltratador y confortar a la madre, asumen un papel de cuidadores e incluso un rol de esposa sustituta.

- regresiones conductuales

- conducta sexual explícita

- evita ir a casa

- después del fin de semana vuelve peor al colegio

- efectos a largo plazo

**6. El maltratador**

**Los maltratadores son hombres normales particularmente sexistas en su socialización.** Aparecen en todas las capas sociales y con cualquier nivel cultural. Son jueces, médicos, políticos, albañiles, carniceros... lo más frecuente es que hay han presenciado violencia doméstica en su infancia. No son locos ni psicópatas en general.

El 70% de hombres que maltratan a sus compañeras son personas a las que no se les puede considerar enfermos. Sólo entre el 20 y el 30 por ciento de ellos tienen una enfermedad mental.

En la mayoría de los casos no tienen comportamientos agresivos fuera del ámbito familiar. Con otras personas son amables y correctos e incluso con la víctima al principio de la relación.

El maltrato proviene de la creencia cultural y social de la superioridad del hombre sobre la Mujer, por la que los hombres se otorgan el derecho para controlar a la mujer usando cualquier medio incluso la violencia.

La violencia es una forma efectiva de conseguir control sobre sus parejas y hay muy pocas consecuencias sociales negativas para esta conducta.

El consigue que ella se calle y que le obedezca sin tener que esforzarse en razonar o ceder en algo.

**Tipos de maltratadores**

Jeffrey Lohr, psicólogo del Center for Research on Aggression and Violence, empezó a investigar la violencia doméstica en la década de 1990.

Estudió las características de personalidad de un grupo de 800 Barone sentenciados como maltratadores en el estado de Wisconsin.

Aparecieron tres tipos de agresor:

1. Los de tipo psicopático: carecen de empatía y culpabilidad. Durante la explosión violenta hay calma fisiológica, utilizan fríamente la agresión para conseguir sus fines e incluso pueden disfrutar con el sufrimiento de su víctima. No hay un desahogo colérico sino un castigo contundente y premeditado. Algunos son verdaderos psicópatas pero no todos.

2. Los de tipo colérico: tenían un enfado crónico, siempre estaban malhumorados. Podía corresponder a diversos trastornos de la personalidad como el paranoide, el límite y el antisocial.

Es un h que siempre teme que la mujer lo abandone o que se tome demasiadas atribuciones. Es el celoso colérico que la maltrata físicamente y luego le pide perdón. La explosión violenta le permite descargarse y demostrar quién manda allí. La película "te doy mis ojos" de Itziar Bollaín muestra este tipo de comportamiento.

3. Los normales, que limitan su violencia al hogar. Parecían funcionar normalmente en todos los aspectos de su vida.

Tienen rasgos de personalidad psicopáticos o colericos pero sólo en el ámbito del hogar, no podemos hablar de trastornos de la personalidad. La violencia está aquí restringida a la mujer y o a los hijos, a los que considera inferiores o de su posesión.

Suele haber visto ese mismo comportamiento en su padre y considera normal tratar así a las mujeres.

En mayor o menor medida y cuando tiene confianza este hombre se comporta de forma discriminatoria y controladora con todas las mujeres con las que tiene un vínculo cercano.

Ante otros varones su conducta es calmada, comprensiva y empática.

A los ojos del mundo es un hombre normal pero en su intimidad se cree superior a la mujer e impide y minimiza el desarrollo y el éxito de esta.

Puede coincidir en gran medida con el perverso que describe Mary France Hirigoyen en "el acoso moral".

**¿ qué requisitos mínimos debe cumplir la terapia al hombre maltratador?**

- no hay ningún tratamiento para la psicopatía

- la terapia tiene que basarse en un enfoque de género

- no sirve la terapia familiar sistémica ni tampoco la terapia de pareja ni la mediación.

- aunque trate del manejo de la cólera éste no debe ser el aspecto fundamental de la terapia

- la terapia debe ser a largo plazo

- la terapia no tiene que utilizarse para reducir la pena o conseguir que la mujer no se vaya.

Pero la verdad es que los maltratadores domésticos parecen inmunes al tratamiento.

No es posible recuperar a un agresor como reitera el psiquiatra Rojas Marcos, pero si evitar que los niños lo lleguen a ser y sacar a las niñas de la espiral de la violencia.

No se puede recuperar a un agresor porque no hay sentimiento de culpa. Él sigue las normas de comportamiento masculinas aprendidas desde la infancia y estas son las que le dan identidad. Son hombres modelitos según la concepción tradicional de la masculinidad.

La verdadera prevención está en una educación en valores y no discriminación desde la primera infancia

**7. Saliendo del maltrato**

**Seguridad**

Tú y tus hijos estés corriendo un riesgo cada vez mayor a causa de la violencia de tu compañero.

Estas aterrorizada y piensas en denunciarle, huir, escapar de alguna manera de este infierno.

Es un momento delicado y tienes que pensar cada paso que des.

Pide ayuda y asesoramiento. Prepara todo con profesionales y luego realiza tu plan rápidamente. Puedes pedir protección para ti y para tus hijos a la justicia.

**Recomendaciones**

Este es el momento de más riesgo para ella y para sus hijos. Cuando las mujeres dejan a su maltratador es cuando más las atacan éstos.

Los consejos que siguen aunque puedan parecer exagerado os se quedan cortos comparados con las situaciones de violencia y acoso que ellas tienen que soportar.

**Durante un enfrentamiento explosivo**

- trata de estar en un sitio que tenga salida y no en un baño, una cocina o en un sitio en el cual quizás haya cuchillos.

- practica cómo salir de casa con seguridad identificando las puertas, ventanas o escaleras que deberías usar.

- ten una maleta lista y mantenla en casa de un familiar o de una amistad

- identifica a uno o más vecinos a quienes puedas hablar sobre la violencia y pide que llamen a la policía si oyen gritos que vienen de tu casa

- ten una palabra clave para usar con los niños o familia o vecinos para darles a entender que necesitas que llamen a la policía

- planear y decide a dónde iras si tienes que dejar el hogar

- usa tus propios instintos y tu sentido común. Si la situación es muy peligrosa considera dar al maltratador lo que pida para calmarlo.

**¿ qué hago si vuelvo a ser maltratada?**

Denuncian las agresiones en la policía o en el juzgado y planifica todo el proceso. Si es posible consulta con un abogado. Muchos ayuntamientos proporcionan un refugio de urgencias para mujeres maltratadas.

Tu comunidad autónoma puede tener un teléfono de 24 horas para estos casos.

No dejes a los niños solos con el maltratador a menos que sea completamente inevitable. Ellos también pueden estar en peligro. dejándolos con él puede posteriormente quitarte la custodia en la separación o divorcio. Guarda todas las pruebas. Trata de tomar las fotografías de tus lesiones lo antes posible después del incidente. Guardar la ropa desgarrada o manchada con sangre. Consigue copias de los informes médicos por el tratamiento de tus lesiones.

habla con una abogada.

**Con una orden de alejamiento**

**-** si tú o tus hijos habéis sido amenazados o agredidos puede solicitar una orden de alejamiento

- lleva siempre la orden de alejamiento contigo

- llama a la policía si tu compañero viola la orden de alejamiento

- avisa a tu familia, amistades y vecinos de que tienes una orden de alejamiento vigente.

**Si te quedas en tu casa**

**-** abre una cuenta bancaria a tu propio nombre

- deja dinero, ya ves y copias de documentación importante, medicinas y ropa adicional a alguna persona de confianza

- determina un lugar seguro al que puedas ir con tus hijos o alguien que pueda prestarte dinero

- mantén siempre a mano el número de la asistencia social que puede hacerte el informe necesario para solicitar plaza en una casa de acogida.

- si tienes animales domésticos hace arreglos para que alguien los cuide en un lugar seguro

- desarrolla un plan de seguridad con tus hijos para cuando no estés con ellos

- informa a tus vecinos y el propietario de tu casa de que tu compañero ya no vive contigo y de que deben llamar a la policía si lo ven cerca de tu casa

- no llames nunca al maltratador desde tu casa ya que él podría descubrir el teléfono y la dirección

- pide a la compañía de teléfono que te den un número totalmente privado y que no se publique

**En el trabajo y en público**

**-** decide a qué personas informaras en tu trabajo acerca de tu situación

- si es posible pídele a alguien en tu trabajo que conteste a las llamadas de teléfono para ti

- si es posible cambia tu ruta para ir y venir de tu casa

- pídele a alguien que te acompañe al ir y venir de tu coche, autobús o tren.

**Lo que necesitas llevarte cuando te vayas**

**- tarjetas de la Seguridad Social**

- carnet de conducir

-DNI

- certificado de nacimiento tuyo y de tus hijos

- dinero y tarjetas de crédito a tu nombre

- talonario de cheques y libreta de ahorros

- orden de alejamiento

- contrato de arrendamiento o de propiedad de la casa

- papeles de registro y seguro de tu coche

- papeles de todos los seguros que tengas

- permisos de trabajo

- informes médicos tuyos y de tus hijos

- pasaporte

- documentos de divorcio y de custodia de los niños

- libro de familia

- medicinas y sus dosis

- llaves de la casa y del coche

- fotografías y artículos personales

- agenda de direcciones

- el móvil

- mudas para ti y los niños

Si tu abogado te recomienda no denunciar los malos tratos sufridos puede ser porque no te cree, no tiene experiencia en lo Penal, ha perdido los casos que ha llevado. Cambia inmediatamente de abogado.

La violencia no acaba con la separación ya que es entonces cuando el peligro se hace más grande. Que no se conviva con el agresor no significa que esté no pueda hacer daño: hay muchas formas de acosar, manipular y amenazar. Una vez separado sigue siendo necesario un plan de seguridad para ti y para tus hijos.

**En las visitas**

- la manipulación del maltratador con los hijos frecuentemente aumenta después de la separación yendo de amenazas directas a forzar la complicidad en el acoso a la madre.

Puede usar a tus hijos contra ti:

- criticandote

- poniendo a tus hijos en contra de ti

- preguntando a tus hijos lo que haces y con quién sales

- pidiendo a tus hijos que te espíen

- culpando te de tu separación o divorcio

- diciendo a tus hijos que estás loca...

- puede aprovechar los momentos de intercambio de los hijos para agredirte, insultarte o acosar te

Lleva encima una copia claramente escrita de los documentos legales y las normas pactadas para las visitas.

As que consten horarios, días y condiciones...

Sigue las normas al pie de la letra. No te dejes manipular por el padre de tus hijos para cambiarlas.

No discutas con él sobre las normas de las visitas y deja que tu abogada se encargue.

Si no has conseguido que las visitas se hagan en un punto de encuentro oficial intenta pastar que vea a los niños en casa de alguien conocido e imparcial que conozca el riesgo que tú y tus hijos corréis.

Te en el mínimo contacto posible con el. Si te agreden los intercambios busca testigos y pruebas y denuncia cada vez que ocurra.

Si una vez de separados él va a terapia para maltratadores puede hacerlo por diversos motivos egoístas y en un verdadero afán de cambio.

Estate muy atenta a los signos indicadores de que no ha cambiado ni quiere hacerlo:

- usa su tratamiento contra ti como si allí le dieran la razón

- te dice que ahora se da cuenta de que tú eres la maltratadora

- te dice que le debes otra oportunidad

- dice que él no puede cambiar sin tu ayuda

- intenta que tú o tus hijos os comparezcais de él

- atemoriza a los niños con un futuro económico negro si no vuelves con él

- tienes que irle detrás para que vaya a la terapia

- cuando habla delante de otras personas del maltrato lo minimiza

- intenta convencerte de que vuelvas con él

- intenta convencerte de que renuncies a la orden de alejamiento

- intenta convencerte de que retires la denuncia

- espera que hagas cosas por él como planchar le la ropa, ecétera

- intenta que tengáis relaciones sexuales

- aunque lo disimula notas que no te escuchan y respeta tus opiniones

- si dices algo que no le gusta te castiga de alguna manera

- a tus hijos no les ha reconocido que te maltrato

- habla de vuestra separación como de una desavenencia pasajera

**Valoración del riesgo**

La probabilidad de que seas agredida de nuevo de forma severa, con lesiones graves o maltrato potencialmente mortal por tu compañero es mayor cuando se dan los siguientes factores:

- el agresor presencio o sufrió violencia en su familia de origen

- el agresor tiene una socialización sexista y cree que la mujer es inferior al hombre. Se cree con derecho a controlar y maltratar a la mujer. Él se siente frustrado y encolerizado por el triunfo Social, intelectual o profesional de ella, porque ella tenga amigos varones, porque ella tenga diferentes creencias o ideologías, ... cualquier diferencia a favor de ella e incluso a favor de él puede ser la causa de sus agresiones

- el agresor consume drogas que aumentan la intensidad del maltrato

- ha amenazado con matarla oa hecho intentos directos de matarla

- el fantasea con matarla o matarse

- el agresor tiene una personalidad con fuertes rasgos psicopáticos: superficial, vanidoso, mentiroso, ausencia de remordimiento, ausencia de empatía, no aceptación de responsabilidades, impulsivo, pobre control de la conducta, ausencia de objetivos, conducta antisocial en la adolescencia o en la edad adulta.

La personalidad psicopática se caracteriza por su crueldad y ensañamiento, por ejemplo, en la maltrató estando embarazada, abusa o maltrata a los hijos, maltrata a los animales de compañía, ...

- ella se encuentra en una situación de indefensión: embarazo, enfermedad, es inmigrante, está aislada, el maltrato la ha empobrecido económicamente, está controlada por el agresor en cada paso que da, el dinero que gasta, con quién habla, sufren las secuelas psicológicas del maltrato, tiene baja autoestima, se cree enamorada y retira las denuncias, es accesible para el agresor porque sabe dónde localizarla...

- ella cree que la va a matar o dañar gravemente oa sus seres queridos

- ella le ha dejado o ha decidido dejarle y él lo sabe

No hay una forma matemática de calcular el riesgo real que corres pero es evidente que cuanto mayor sea el número de ítems identificados mayores el peligro.

Sobretodo debes escuchar tu vivencia subjetiva de peligro.

Si está dice que estás en un alto riesgo de sufrir nuevas agresiones tu percepción es mucho más precisa y adecuada que la de nadie.

La mujer maltratada conoce perfectamente cada gesto del maltratador. Lo que para un extraño puede no tener importancia para ella puede ser el inicio de una nueva agresión.

**¿ Quién debe solicitar la orden de protección?**

Está obligada a denunciar cualquier persona que conozca los hechos y sobre todo los centros sanitarios, de asistencia social y policiales.

Si se considera que la víctima o sus hijos corren riesgo de sufrir nuevas agresiones físicas, psíquicas o sexuales, dichos centros deben cursar la orden de protección al juzgado de guardia o Fiscalía independientemente de que la víctima esté de acuerdo o no, op proporcionar los formularios de protección a la víctima si está lo solicita.

La mujer maltratada puede no atreverse a solicitar protección por sí misma por miedo al agresor o por sufrir un síndrome de Estocolmo propio de las secuelas a largo plazo de la violencia doméstica.

**Cómo se debe solicitar la orden de protección**

**-** rellenando ser un formulario que se podrá conseguir en las comisarías de policía, los centros de asistencia sanitaria y Servicios Sociales, la Fiscalía, los juzgados, cualquier Centro de Asistencia a la Víctima.

Ellos tienen la obligación de remitir la solicitud inmediatamente al juez de guardia o a la Fiscalía.

**Qué ocurre una vez solicitada la Orden**

En un máximo de 72 horas se celebra una audiencia previa citando a la víctima oa su representante legal, a la persona que ha solicitado las medidas de protección, al agresor y al fiscal.

**Qué medidas regula la Ley de Protección Integral**

Medidas penales ( protección de la víctima contra posibles nuevos ataques del agresor mediante Orden de Detención, alejamiento del domicilio, ingresó en prisión provisional...), civiles ( si existen hijos comunes se puede acordar la atribución inmediata del uso de la vivienda, la custodia de los hijos y régimen de visitas, comunicación y estancia con los hijos, alimentos u otras medidas que se consideren convenientes para apartar al menor de un peligro o evitarle perjuicios), de asistencia social, jurídica, sanitaria, psicológica o de otra índole dirigida a proteger a la víctima.

**7. Recuperación psicológica**

1. Primera fase de seguridad física para mujer e hijos

- reconoce el maltrato que has vivido mediante asesoramiento profesional, lecturas, películas, etc.

No querías aceptar que eras una mujer maltratada. Ahora haz un repaso de todo lo que has vivido porque sólo si recuperas el recuerdo aunque sea doloroso podrás curar heridas y aprender a protegerte.

- el síndrome de Estocolmo: as de detectar en ti misma la tendencia a justificar al maltratador, a minimizar el maltrato y a considerar a tu pareja superior a ti. Su criterio y su voluntad han prevalecido sobre la tuya durante mucho tiempo porque tú lo considerabas superior a ti inconsciente o conscientemente.

Él es el malo y la heroína eres tú.

- el riesgo de nuevas agresiones: si niegas el riesgo estás poniendo en peligro a ti ya tus hijos. Él puede vigilar T y esperar la ocasión adecuada para volver a agredir te. Lee las estadísticas de mujeres muertas por sus compañeros: la mayoría se habían separado de ellos o iban hacerlo.

- mantén un plan de seguridad: si no te esfuerzas en mantener las medidas de seguridad para ti y para tus hijos te vuelves accesible para el agresor, situación que él puede estar esperando. también es necesario que actúes con sentido común y soluciones todos los problemas que te debilitan y te hacen frágil o dependiente.

2. Segunda fase de tratamiento del estrés postraumático si lo hay

El primer paso de la recuperación es el relato oral de la vivencia traumática.

La terapia consistirá en recuperar la memoria traumática para después modificarla y transformarla, ponerla en su propio contexto y reconstruir la con un relato neutral y comprensible.

En terapia recordar es crear más que repetir mecánicamente las memorias traumáticas.

Nunca sabemos si lo que contamos cómo nuestra infancia es lo que realmente ocurrió o una mezcla de recuerdos parciales modelados con la versión que otras personas nos han dado de todo aquello.

Lo que nos resulta útil es el relato estructurado de nuestra vida con el que podamos explicar y explicarnos nuestra continuidad temporal.

Hay diversos tipos de terapia que pueden utilizarse después según convenga a cada caso de mujer:

\* terapia cognitiva:

- Consiste en la información sobre el estrés postraumático para comprender cómo se manifiesta y lo que se puede hacer es el primer paso para resolver el problema

- la disolución de creencias irracionales de culpabilidad, vergüenza, superioridad del agresor, inferioridad de la víctima, minimización de la agresión

- reconocimiento de los esquemas mentales. Es necesario no generar la experiencia traumática a la totalidad de la vida viendo el mundo como un lugar peligroso y hostil.

- es importante el reconocimiento de cómo se ha organizado la vida entorno de la evitación ( aislamiento, disociación, anhedonia), la manera en que se ha transformado la vida de la víctima para protegerse y evitar cualquier cosa, situación o persona que pueda evocar le el trauma.

\* terapia de exposición

Se te hace confrontar situaciones específicas conflictivas que te recuerdan el trauma y te asustan aunque ya no haya peligro en ninguna de ellas y tu miedo no tenga un fundamento real. Esto se puede hacer de diferentes formas: en la imaginación, recordando los sueños, en la realidad yendo a lugares y hablando con personas o realizando acciones que le atemorizan.

A medida que reviva as la situación traumática en cualquiera de las formas anteriormente descritas verás que la ansiedad se va disipando. Fuerza te un poco cada vez a mantenerte un rato en la situación que te asusta en vez de escapar de ella. La metodología que se suele seguir es una de sensibilización progresiva sistemática.

3. Tercera fase de autoestima y género

Hay muchas cosas que puedes aprender y hacer para recuperar tu autoestima como ser humano y como mujer:

- haz terapia con alguna psicoterapeuta feminista ( psicoanálisis no)

- conectar con un grupo de mujeres con las ideas claras y que hagan voluntariado en alguna ONG

- as cursos sobre reconocimiento y expresión de emociones, asertividad...

- la vida no acaba en la violencia de género: recupera tu vida y tu disfrute

- despreocúpate un poco de la casa y haz algo creativo

- piensa en las formas en las que él te ha aislado y intenta recuperar a los amigos perdidos y refuerza tus vínculos familiares.

No te pongas más excusas y empieza a buscar soporte e información sobre trabajo, ayudas económicas, grupos de soporte, cuidado de niños y organizaciones para mujeres maltratadas.

**Las ideas que tu excompañero maltratador te inculcó te siguen influyendo**

El lavado de cerebro que te llevó a un falso enamoramiento puede estar ahí agazapado entre tus pensamientos. Si detectas s cáncer psíquico y paras esos sentimientos sustituyendo los por afirmaciones de autoestima, seguridad e indiferencia hacia el agresor, descubrirás que una vida plena te está esperando

**¿ te encuentras pensando o si entiendo a veces algo como...?**

**-** la protección y el amor de mi pareja fueron más importantes que cualquier daño que pudiera causarme

- yo le provocaba

- odio las partes de mi que hacen que él me critique o se enfade conmigo

- cualquier amabilidad de mi pareja crea en mí la esperanza de que las cosas irán mejor

- siento que no podría vivir sin mi pareja

- me encuentro defendiendo y expulsando a mi pareja cuando hablo de él con otros

- sin mi pareja la vida no tiene sentido para mí

- siento como si me estuviera volviendo loca

- no sé quién soy yo

- hay cosas que me ha hecho mi pareja de las que prefiero no acordarme

- no me siento bien con quién soy

- me siento intranquila e insegura

- me siento deprimida y triste

- encuentro difícil concentrarme en tareas o tomar decisiones

Te están influyendo también las ideas preconcebidas sobre lo que es una mujer, lo que es el hombre, lo que es el amor y lo que es la violencia.

Son los tópicos y las discriminaciones de una sociedad enferma y de una cultura sexista. Tu problema no es tu problema sino el de más de la mitad de la humanidad so juzgada por el patriarcado.

Todo el diálogo interno qué te hace pensar que tu puesto como mujer está donde los hombres quieren que esté, rechaza lo por completo porque es totalmente falso, es la mentira que te han hecho creer. Tú no eres un ser humano de segunda clase.

**¿ cuando es el amor una dependencia patológica?**

El enamoramiento de la primera fase tiene un comportamiento similar al adictivo por parte de ambos componentes de la pareja. En esta fase se sufre una dependencia intensa de la otra persona y se vive como insoportable la posibilidad de ruptura. Se trata de un proceso fisiológico al que siguen un clímax de pasión y una tranquilidad afectiva más o menos duradera.

Liebowitz, psicólogo de la Universidad de Columbia en Nueva York, compara las reacciones y emociones de los enamorados con las de los drogadictos. En psiquiatría se llama crisis hipomania k al estado de optimismo, euforia, confianza ilimitada, curiosidad, menosprecio peligroso de los obstáculos, hiperactividad, ausencia de fatiga, disminución del sueño y del hambre, fallos de la apreciación objetiva, descubrimiento de cualidades insólitas a hechos comunes y encapsulamiento perceptivo.

Hay dos causas para una crisis hipomania caen una persona mentalmente sana: las anfetaminas y el enamoramiento.

En la ruptura de la relación se produce un mono del amante, queja neuronal súbita e intensa al desaparecer la estimulación sostenida. Es una verdadera abstinencia neuroquímica que será atenuada por las endorfinas que se producen también ante la separación. Las endorfinas son nuestra recompensa natural en relaciones de afecto sin enamoramiento, en meditación, al correr, al reír, al disfrutar de la música o de un paisaje, como premio al aprendizaje, etc

Las endorfinas producen euforia, analgesia, anestesia, aumento del rendimiento, aumento de la atención o intensa alerta en relajación, aumento del aprendizaje...

Las endorfinas son el neurotransmisor de la ternura, del afecto, de la persona que hace meditación y disfruta de cada detalle de la vida.

Un cerebro bien regado con endorfinas puede superar con facilidad crisis como el abandono de su pareja, la pérdida del trabajo, la muerte de un ser querido...

Las endorfinas producen un placer suave y continuado queda bien estar y equilibrio a la persona.

El enamoramiento de los primeros tiempo sólo se prolonga si no es correspondido o allo problemas de algún tipo. El cariño ha de evolucionar hacia una ternura tranquila y cómplice.

**Disfrute de la vida y maestría**

Las personas necesitan experimentar su maestría y disfrute en actividades como deportes, excursiónes, aprendizajes artísticos o profesionales y otras experiencias gratificantes.

Escribir un libro, participar en acciones políticas o ayudar a otras víctimas puede ser el principio de una nueva vida. Es importante que sientas que haces bien algo.

Hay indicadores de calidad de vida que permiten saber cuando la mujer se ha recuperado:

- recupera el deseo sexual: puede imaginarse viviendo una relación de pareja sana y plena.

- se ríe. Recuperar el sentido del humor.

- puede imaginarse ejerciendo satisfactoriamente una profesión. Se siente capaz y autosuficiente.

- sabe decir "no", defender sus puntos de vista, expresar sus sentimientos.

**Recomendaciones**

**- aprende el desapego:** atraviesa el sufrimiento sin luchar contra él, si lo aceptas pasa sin dejar huella. Acepta el rechazo y la crítica al igual que el halago y la admiración como algo pasajero y sin consistencia.

Si has de contactar con él por los hijos o por un recado busca un intermediario prudente y desvinculate. Acepta el final. No hay vuelta atrás. Déjalo de golpe.

- aprende a disfrutar del mundo sin compañía, explora, investiga, hazte autosuficiente y autónoma, aprende a vivir por ti misma y para ti misma, desarrolla tu auto control, vence tus miedos, derriba a tus límites, crece, pasea sola, ve al cine sola, viaja sola.

- Xplora campos nuevos de la existencia, trabaja por conseguir nuevos trabajos que te gusten, nuevas habilidades o deportes que te gustaría aprender o desarrollar.

**Antes que esposa o madre eres mujer. Antes que mujer eres persona. Conócete a ti misma**

**Soy víctima del delito de malos tratos pero no soy una víctima**

En 1888, Kelly y Radford pusieron en tela de juicio el uso de la palabra "víctima" al referirse a mujeres que habían sufrido agresiones sexuales prefiriendo el término "superviviente" porque daba a aquellas un carácter más poderoso y activo.

La superviviente gana su estatus después de un proceso de toma de responsabilidad para acabar con los patrones disfuncionales de sus vidas, desistiendo de la auto culpa y centrándose en salir viva de un acontecimiento traumático.

No son las víctimas las que moldean una identidad como tales. Es la situación de secuestro y amenaza ineludible la que les lleva a comportarse y pensar cómo lo hacen.

La gente que desarrolla el síndrome no lo hace porque tenga una personalidad defectuosa o débil, porque haya sido abusada previamente o porque haya sido socializada de esa forma. Son los secuestradores quienes tienen un defecto en su personalidad o antecedentes de abuso.

El síndrome parece ser una respuesta universal a la violencia de la que no se puede escapar. Se observa en humanos y en animales, jóvenes y viejos, hombres y mujeres y gentes de diferentes culturas.

**El término víctima bajo el punto de vista de la victimología**

**Significa persona que,** individual o colectivamente ha sufrido daño incluyendo lesiones físicas o mentales, sufrimiento emocional, pérdida económica o agravio sustancial de sus derechos fundamentales, a través de actos u omisiones que violan las leyes criminales incluyendo aquellas que proscribe en el abuso criminal de poder.

La definición de víctima derivada de la anterior que usa la sociedad internacional de victimología es: " quién ha sufrido una victimización causada por or resultante de un acto criminal o un abuso de poder"

El término superviviente es confuso porque se puede alrincon un poco externo y mantener el vínculo interno. Es necesaria una red pero la Frontera los factores de victimización que afectan la conducta y personalidad. Requiere un proceso terapéutico que puede requerir psicoterapia, formación en violencia de género y acaso algún psicofarmaco. Hablar en términos de supervivencia es reducir a blanco o negro una gama infinita de grises.

Dado que la mujer maltratada a roto el vínculo físico con el maltratador generalmente ha de atravesar en su proceso de liberación un doble itinerario terapéutico y jurídico, no podemos prescindir del término víctima.

Tratar la victimización y denunciar el delito son pasos inevitables a seguir. Hay que mostrar a la mujer que los síntomas y distorsiones que padece son consecuencias de un delito y no de una enfermedad mental, que el problema no lo genera ella sino el abuso de poder criminal con el que hay que acabar.

Ser víctima de un delito no resta dignidad ni implica ser pasivo, cobarde o victimista.

**8. Recuperación como madre**

Negar o minimizar la violencia asusta y confunde más a los niños. Es mejor hablar con ellos cuando hagan preguntas o suceda algo relativo al Padre. Hay que preguntarles cómo se sienten, mostrarles que les comprendemos, que ellos no tienen culpa de nada, qué les queremos, que intentaremos mantener los a salvo.

Es muy negativo hacer como que no pasa nada negando la violencia:

- aprenden que la violencia es normal

- tienen miedo de hablar de la violencia

- están confundidos

- se culpan a sí mismos

- aprenden a negar sus sentimientos ya no hablar de ellos

- creen que la mujer es inferior al hombre

- creen que el hombre tiene derecho a maltratar a la mujer

**Lo que hay que hacer**

- tu misión es educar a tus hijos y debes poner los límites

- establece un liderazgo positivo con tus hijos

- establecer pautas de resolución de conflictos con tus hijos

- as reuniones conjuntas para tratar a los temas que os afectan a todos en la familia ir a recoger por escrito las sugerencias y los pastos

- cuando sientas cólera maneja la mediante el "tiempo fuera", y solucionalo cuando estés calmado. Lo mismo para cada miembro de la familia

- ten cuidado de no utilizar un lenguaje desvalorizante, insultante

- mantén una comunicación igualitaria

- deja claros los valores que fundamentan ese hogar. No te pongas a su servicio. Rechaza cualquier comportamientos exista para siempre.

- desarrolla la auto competencia de tu hijo dándoles oportunidades de experimentar sus recursos y capacidades con éxito. Si algo sale mal asegurarles que ya han aprendido algo más y que la siguiente vez saldrá mejor.

- reconocimiento y apreciación de su esfuerzo

- fomenta la autoestima ante sus logros

- muestras reconocimiento y apreciación hacia él de manera verbal, corporal, dedicándole tiempo

**9. Síndrome de Estocolmo de la mujer maltratada**

Los tópicos sexistas de la sociedad nutren la violencia de género, permiten que quede impune y culpabilizar a la víctima;

-" lo mejor para los hijos es que los padres no se separen"

-" es antes la familia que la mujer"

-" con amor conseguir a cambiarle"

Instituciones patriarcales como la Iglesia han fomentado siempre el rol de obediencia de la mujer frente al hombre.

Uno de los mitos sociales más perjudiciales a la hora de salir de la violencia de género es el de que "si ella quiere se puede ir"

Pero esto no es nada fácil:

- en cada periodo de luna de miel se genera el inicio de un nuevo ciclo con el que la mujer se hunde un poco más en el sometimiento y el dolor.

De forma gradual se va acostumbrando a pequeños cambios negativos en la relación.

Una rana que vive en un depósito de agua a temperatura ambiente colocada en otro depósito de agua muy caliente salta inmediatamente porque percibe el peligro. Si a esta misma rana se le calienta el agua de su depósito de forma gradual, décimas de grado cada día, acaba muriendo abrazada al cabo de un tiempo.

- la mujer maltratada tiene miedo de que su pareja la maté Hola Ágreda si lo deja y sobre todo tiene miedo de que alguna forma haga daño a sus hijos o se los quite.

- el maltrato la ha empobrecido, la ha aislado, no tiene a nadie que la ayude.

Sin dinero ni sitio a donde ir con sus hijos no es extraño que ella no se atreva a abandonar el domicilio conyugal.

- casi le resulta más fácil adaptarse al maltrato y seguir viviendo con su compañero que sigue acosando la para que no le deje,

La tolerancia de la sociedad con la violencia de género es mayor que con cualquier otro crimen violento.

Justificamos al agresor y minimizamos el maltrato. Atacamos a la víctima la provocación de la agresión. Damos mayor credibilidad a lo que dice el hombre.

La víctima del maltrato suele ser a lesionada por la sociedad si las instituciones de que no merece la pena que haga intentos de escapar o denunciar porque no podrá escapar de la violencia.

La dinámica del maltrato ala esposa es muy similar a las técnicas usadas para controlar o hacer un lavado de cerebro a los prisioneros de guerra. Estas técnicas inducen dependencia, terror y debilidad hasta el punto de que la persona Beast iniciada por ellas tiende a quedar inmovilizado por la creencia de que está atrapada y no puede escapar.

Las condiciones previas que desencadenan el síndrome de Estocolmo son:

- el rehén cree que el secuestrador amenaza realmente su supervivencia

- el secuestrador da muestras de algún tipo de amabilidad

- el rehén queda aislado de otras personas

- el rehén no puede escapar o cree que no puede

En el caso de la violencia doméstica se dan las condiciones previas:

-- amenaza

- alguna amabilidad

- aislamiento y control

- sin escape

Cuando el objetivo primordial del régimen no es la supervivencia no se desarrolla el síndrome.

Las recomendaciones a las personas secuestradas para aumentar su probabilidad de supervivencia son las siguientes:

- hacer aquello que su captor le pide. Un secuestrador sin esperanza puede rendirse, matándose a sí mismo y a los rehenes. Es necesario que el secuestrador mantenga la esperanza y que esté tranquilo.

- perder la propia identidad, con funda second los otros rehenes y no destaque

- anticiparse a la conducta del dominante

- apagar la cólera: sea extremadamente precavido en cuanto a las oportunidades para escapar. Un fracaso puede conllevar represalias contra usted. Un éxito puede desencadenar represalias contra los otros rehenes.

Los rehenes se comportan así porque quieren seguir vivos y las mujeres maltratadas que quieren sobrevivir se transforman en serie sumisos y complacientes.

Las mujeres maltratadas y los niños abusados no son maltratados por que tengan un defecto en su personalidad o antecedentes de abuso: cualquiera puede ser rehén y maltratado.

Las estrategias de supervivencia que la mujer va adoptando para poder convivir con el maltratador son recursos y distorsiones de su forma de sentir y actuar que le permiten sobrellevar las agresiones sin hundirse psicológicamente.

Al repetir día a día estos mecanismos de defensa y supervivencia, éstos acaban por transformar la personalidad de la víctima y quedan fijados en su forma de ser.

Se produce un verdadero lavado de cerebro como el que pueda sobre venir al pertenecer a una secta o al estar en un campo de concentración: emociones, pensamientos y conducta se distorsionan para poder soportar el terror que no acaba:

1. Distorsiones emocionales

- Ella potencia las emociones positivas: el afán de supervivencia la lleva a buscar con avidez cualquier expresión de amabilidad, empatía o afecto hacia ella en la conducta del maltratador. Si llega a percibirla se llena de esperanza pensando que él no la maltratar a más.

La mujer exagera y se focaliza en los aspectos positivos del maltratador. Cualquier comportamiento mínimamente amable se interpreta como una cualidad, generosidad o delicadeza especial. Esto permite a la mujer liberar el estrés acumulado y sentir agradecimiento, solidaridad y esperanza.

Por otra parte que ella tenga una visión positiva del compañero hace más probable la aparición de sentimientos positivos en el maltratador.

Hace más probable el sentimiento positivo recíproco.

- ella niega sus emociones negativas: minimiza el abuso o lo niega, niega el terror porque reconocerlo La Para Elisa haría y tiene que tirar del carro de la familia y los hijos.

El pánico, la sensación de aniquilación psíquica la dejarían sin respuesta y no se lo puede permitir.

Niega también la rabia, ya que si la expresa invita al agresor a tomar represalias. Una respuesta defensiva directa podría poner en juego su supervivencia. Se vuelve muy sumisa, tiene dificultad en expresar la cólera, evita los conflictos. Se vuelve indecisa y pasiva.

Tiene una sensación de encapsulamiento o percepción reducida, se centra en lo inmediato y no se puede concentrar en otros aspectos de la realidad.

Puede llegar a sufrir amnesia parcial o total de los incidentes más violentos. La mujer se encuentra sintiendo emociones ambivalentes respecto a su pareja, sus relaciones son inestables y intensas y pasa de idealizarlo a devaluarlo.

2. Distorsiones cognitivas

- cambiar su punto de vista al del maltratador: trata inconscientemente de ver el mundo como el abusador lo ve para anticiparse y mantenerlo contento con sus necesidades satisfechas. Acepta los planteamientos políticos, sociales o de género de él.

No se identifica con su propio grupo de mujeres maltratadas y se muestra muy crítica con las demás.

La mujer maltratada se ve a través de los ojos del maltratador y acepta su culpabilidad por el maltratador. Esto le da una falsa sensación de control ya que se dice que si ella cambia y coopera el maltrato acabará. La víctima gasta mucha energía y tiempo imaginando lo que hace mal e intentando mejorar para que el abuso acabe.

Se reconoce como inferior, cree que tiene que ser perfecta y que no vale nada, cree que no merece el amor de otras personas, proyecta su propia condición de víctima con el agresor como si él fuera inocente y estuviera influenciado por la maldad de otras personas, por fuerzas internas o por adicciones incontrolables.

- ocultamiento: no quiere que otro se enteren de cómo la trata su pareja. Se lo oculta al mundo y así misma. La mujer se pone sistemáticamente de parte de su pareja frente a otras personas aunque éstas la estén defendiendo a ella.

- aprende a conocer al detalle el comportamiento del maltratador: ella conoce muy bien sus costumbres y deseos, lo que le permite anticipar se en lo posible a sus brotes de violencia. Sabe mucho de su pareja pero muy poco de sí misma. Ver las necesidades y deseos del agresor como si fueran las suyas.

Se niega a atender sus propias necesidades, a reconocer sus sentimientos y perspectivas. Somatizar su dolor reclamando atención de los servicios sanitarios y sociales.

- cree que ama apasionadamente al agresor: es sumisa con él, se le acelera el corazón cuando él llega, es fácil interpretar esta excitación fisiológica y esta conducta como indicadores de fuertes sentimientos positivos hacia él. La falsa atribución de la víctima que adjudica al amor y no al terror su excitación es una distorsión cognitiva que se desarrolla en las víctimas que no ven modo de escape.

3. Distorsiones conductuales

- Ella desarrolla mecanismos de defensa ante la violencia: simula un placer sexual que no siente y una admiración inexistente ante acciones me dio crees o sin mérito, halagos, disimulo de los sentimientos reales, quiere que el ego del maltratador esté satisfecho

- intenta ganarse su compasión con crisis nerviosas, desmayos y somatizaciones.

- intenta tranquilizar lo con un comportamiento aniñado: la mujer maltratada se comporta instintivamente como una niña frágil e indefensa para que el maltratador no vea en ella una enemiga, utiliza un tono infantil con entonación característica, su apariencia es de indefensión, se muestra dependiente, con falta de iniciativa, incapaz para decidir o pensar por sí misma

- durante el proceso de liberación la víctima se opone a la justicia. Se asusta más de los que vienen a liberarla que del agresor. La mujer maltratada ver al maltratador como al bueno y a los que se oponen a el como los malos.

En casos de secuestros de larga duración o de mujeres maltratadas la liberación o separación del maltratador genera una combinación paradójica de gratitud sin miedo.

Los antiguos rehenes visitan a sus captores en la cárcel, retiran las denuncias e incluso pagan al abogado que los defiende.

La dinámica cíclica del maltrato mantiene a la mujer atrapada en un juego desesperado.

La mujer maltratada cree que el agresor puede volver a secuestrarla. Teme incluso sus propios pensamientos desleales, ve al captor como omnipotente y siente un profundo agradecimiento porque no la haya matado.

La víctima sabe que si él la atrapa y la acusa de deslealtad el castigo será mucho mayor que el maltrato anterior. Le amenazado con encontrarla si se va y matarla a ella y o Asus hijos

**Secuelas de un secuestro prolongado**

Si el abuso es suficientemente severo a largo plazo puede llegar a cambiar la personalidad de la víctima. Los rasgos de la personalidad no sólo se modifican en la infancia y en la adolescencia sino también en la edad adulta. Después de años de maltrato la persona puede haberse vuelto insegura, inestable, irritable y cambiar con rapidez de Estado de ánimo.

**Las secuelas más graves a largo plazo del síndrome de Estocolmo son:**

**- generalización:** cuando un animal ha aprendido a dar una respuesta determinada a un cierto estímulo dar a esta misma respuesta a estímulos parecidos.

La mujer maltratada durante largo tiempo tenderá a vincularse con otros hombres de la misma manera que con el maltratador. Los tratará como hacer es de primera clase y esperar a de ellos la misma explotación que recibió de su pareja maltratadora.

Le costará ponerles límites y se sentirá responsable de que la relación funcione aunque para ello tengo que anular sé y someterse. Cree que el amor es un vínculo traumático y violento y en nuevas relaciones intentará recrear los mismos sentimientos intensos que le inspiraba el maltratador.

**-** pérdida de la identidad propia:

No sabe ni lo que es ni lo que quiere, no se imagina en el futuro, está desorientada, se siente incapaz de tomar decisiones, teme perder la única identidad que conserva que es suyo tal como lo ven los ojos del abusador, tiene miedo de ser abandonada, de no ser capaz de vivir sin el agresor.

**El maltratado aprende a maltratar**

La mujer maltratada durante largo tiempo desvía la rabia que de forma natural se tendría que dirigir al agresor, hacia sí misma o hacia otras personas que considera inferiores o con poco poder. Aunque es poco frecuente que después de una larga victimización acabe maltratando psicológicamente o discriminando a su maltratador, es frecuente que acabé maltratando psicológicamente o discriminando a sus hijos, en especial a las niñas, y también a otras mujeres que consideras eres de segunda clase. Es agresividad desplazada.

**Maltratadoras**

Los estudios apuntan hacia un 4 por ciento de mujeres que maltratan a los maridos frente a un 96 por ciento de hombres que maltratan a las mujeres

La violencia psicológica de la mujer hacia el hombre consiste en una expresión de la frustración en respuesta a su dependencia, estrés o rechazo a aceptar una posición sumisa de menos poder.

Análisis de los datos sobre homicidio sugieren que las mujeres usan la violencia principalmente como defensa propia y en segundo lugar como represalia después de años de brutal victimización.

**9. Violencia de género por países**

La violencia contra la mujer es un problema de derechos humanos básicos y en ese sentido el mundo está todavía cerca de la prehistoria. Actualmente se está dando un giro fundamental a esta problemática nuclear de toda la sociedad hombre y mujer se empiezan a reconocer legalmente como iguales en derechos. El cambio lo ha iniciado la misma mujer ya regañadientes le están empezando a seguir algunos hombres. No se corresponde a un con un verdadero cambio de actitudes pero una transición histórica de tal calibre lleva varias generaciones.

Se trata de una evolución y no de una revolución. No es que ahora la mujer vaya a tomar el papel del hombre sino que ambos van a pasar a un grado superior de desarrollo evolutivo.

Curando esta pandemia histórica entraremos en una categoría de verdaderamente humanos y dejaremos atrás al primitivo Homo sapiens sapiens, que tiene más de Homo quede sapiens.

En muchos países las leyes han cambiado y en algunos hay asistencia para las víctimas pero en todos persisten todavía de forma endémica discriminaciones contra la mujer como violencia doméstica, agresiones sexuales o ausencia de presencia en los cargos de poder político y económico.

**Países que fomentan la violencia de género**

En estos países en la violencia contra la mujer está permitida e incluso fomentada por las leyes. Existen manifestaciones culturales o religiosas sexistas que no consideran un delito sino la pauta tradicional a seguir: lapidación, burka, ablación del clítoris, negación a la mujer del acceso a los recursos sanitarios y a la alfabetización, maltrato conyugal permitido mediante eufemismos como "corrección física de la esposa"... en ellos lo único que se cuestiona es el grado de violencia que se considera aceptable.

En 1890 en España las violaciones se responsabiliza van a la propia víctima por realizar actos que provocaban el movimiento pasional del hombre.

Hasta 1975 sólo se consideraba como indeseable la extrema brutalidad contra la mujer y se admitía que el esposo corrigiera a su cónyuge, eufemismo que en cubría los malos tratos del marido.

Suelen ser las mismas mujeres en asociaciones y ONG las que inician generalmente de forma clandestina la atención a las víctimas y la lucha por sus derechos.

**Países que niegan el problema**

En ellos se dan cambios legislativos de primer nivel: desaparecen las leyes que recomienda no justifican el maltrato a la mujer pero éste no tiene entidad suficiente como para tener una ley propia.

No se contabilizan las mujeres muertas por violencia doméstica

La Administración no ofrece asistencia a las víctimas

En el discurso político y en los medios de comunicación no existe el problema

**Países que reconocen el problema y apagan fuegos**

**- sedán cambios legislativos de segundo nivel:** hay leyes específicas para los malos tratos físicos. Desde 1989 el derecho penal español sanciona de forma expresa las conductas de maltrato en el ámbito doméstico.

- se habla del tema en los medios de comunicación. Los políticos hacen declaraciones de principios que no van acompañadas de presupuestos adecuados a la gravedad del problema

- se dan las primeras iniciativas municipales y regionales de asistencia a las víctimas

- aparecen estadísticas sobre las desigualdades discriminatorias entre hombre y mujer

- aumentan las denuncias por malos tratos porque las mujeres se han informado de sus derechos y de los pretendidos recursos sociales existentes y ya no aguantan tanto

- las asociaciones y ONG de asistencia a las víctimas son subvencionadas por la Administración para liando con voluntariado las carencias asistenciales del Estado

- es una fase reactiva porque se apagan fuegos, es decir, se va asistiendo a las mujeres maltratadas a medida que éstas lo demandan pero todavía los médicos no detectan a la víctima silenciosa y las sentencias son muy permisivos con el maltrato.

- no existe legislación específica para el maltrato psicológico

**Países con proactividad**

- sedán cambios legislativos de tercer nivel: ley integral, ley para la violencia psicológica o tortura doméstica, ley de obligatoriedad de formación para profesionales

- hay políticas de género correctas con los presupuestos adecuados

- se hace prevención de la violencia en las escuelas. Se incluye la formación en las carreras universitarias.

- las mujeres empiezan a ser protagonistas y acceder de forma más igualitaria al poder.

- es una fase proactiva porque se pone el énfasis en la prevención: detectando a las víctimas antes de que vuelvan a ser agredidas, mejorando la asistencia a mujeres e hijos, formando profesionales y enseñando a los niños a convivir sin violencia y discriminación.

**Informe sobre el desarrollo humano en el género**

Este informe analiza el desarrollo humano país por país utilizando una gama de indicadores económicos y sociales. Mide el progreso general de un país en tres dimensiones básicas del desarrollo humano: la longevidad, los conocimientos y un nivel de vida decoroso.

Se me ve a partir de la esperanza de vida, el nivel educacional y el ingreso per cápita ajustado por la paridad del poder adquisitivo en dólares de Estados Unidos.

**Índice de Desarrollo relativo al género**

Como el anterior índice evalúa solamente el progreso medio oculta las diferencias de género en el desarrollo humano. Poner de relieve esas diferencias, el Índice de Desarrollo relativo al género, introducido en 1995, ajusta el índice para determinar las desigualdades en el progreso del hombre y de la mujer.

En 2001 se estimó este índice en 146 países. En todos los países este índice es inferior al otro índice lo que indica la presencia de desigualdades de género en todas partes.

**Índice de potenciación de género**

El índice de potenciación de género introducido también en 1995 ayuda a evaluar la desigualdad de género en las oportunidades económicas y políticas. Mide la desigualdad de género en esferas fundamentales de la participación y la adopción de decisiones económicas y políticas. Registran los porcentajes de mujeres en el Parlamento, entre los legisladores, los funcionarios superiores y administradores, los profesionales y los trabajadores técnicos, así como la disparidad de género en el ingreso percibido.

En el 2001 algunos países en desarrollo obtuvieron mejores resultados que algunos países industrializados mucho más ricos. Bahamas y Trinidad Tobago marchan por delante de Italia y Japón. Barbados está por delante de Grecia. Esto indica que un ingreso alto no implica más oportunidades para la mujer.

**Países nórdicos**

Ningún país ofrece a las mujeres las mismas oportunidades que a los hombres pero el que más se acerca es Noruega.

Los países nórdicos Noruega, Islandia, Suecia y Finlandia están en la cúspide de la potenciación de género

**Qué es la violencia de género**

En 1995 se empezó a usar en los medios de comunicación el término género.

El término género se refiere a los atributos y oportunidades asociados con ser hombre o mujer ir a las relaciones socio culturales entre hombres y mujeres.

Vienen generado si son específicos de la cultura de cada sociedad.

Se aprenden a través de procesos de socialización y pueden cambiar.

El concepto de género difiere del de sexo en que éste tiene origen biológico mientras que el primero es de origen económico social y cultural.

El género es un concepto propio de cada cultura, se basa en las expectativas que la sociedad tiene sobre un individuo en razón de su sexo.

En el siglo 19 antes de la reforma de la ley del matrimonio y la Propiedad las mujeres eran consideradas como una propiedad, eran compradas y vendidas en matrimonio. No podían votar ni firmar contratos. No podían tener propiedades. No tenían derecho sobre sus hijos ni control sobre sus cuerpos.

**Violencia de género es la poca colaboración de los varones en las tareas del hogar**

Mientras que la mujer dedicó en el año 2001 casi 4 horas diarias a las tareas domésticas el hombre que apenas si había invertido en estos menesteres tres cuartos de hora. Esta situación es uno de los motivos por los que la mujer no suele aspirar a cargos de responsabilidad en el trabajo: ella sabe que tras acabar la jornada laboral empieza su jornada como ama de casa.

*Libro la violencia invisible en la pareja de Luis Bonino Méndez*

**Violencia de género es el poco protagonismo femenino en los medios audiovisuales**

**Violencia de género es la dificultad extra de la mujer para acceder a los puestos de poder**

**Violencia de género es la exigencia de cualidades extra a las mujeres en el ejercicio de su profesión que no se pide a los varones**

**Violencia de género es la dificultad extra de la mujer para acceder a los bienes económicos y al mercado laboral**

**Violencia de género es la falta de credibilidad de la mujer en el sistema jurídico**

**Violencia de género es la dificultad extra de la mujer para acceder a los bienes culturales**

**Violencia de género es la violencia doméstica**

**10. Síndrome de Estocolmo social de la mujer**

Empiezas a observar que la desigualdad entre géneros no sólo la sufres tú: ves mujeres de diferentes clases sociales, económicas y culturales que también están supeditadas y sometidas a sus maridos, pero lo que más te choca es que ves como muchas mujeres independientes, cultas y socialmente triunfadoras parecen desmoronarse emocionalmente si no tienen un hombre al lado y toda su actitud decidida y autosuficiente en su vida pública se transforma en inseguridad y dependencia amorosa patológica en su vida personal.

**Se cumplen a nivel social las condiciones precursoras del síndrome de Estocolmo de la mujer maltratada?**

La psicóloga Dee Graham ha investigado sobre la existencia del síndrome de Estocolmo a un nivel doméstico, pero ahora vamos a ver como también lo ha hecho a un nivel social. Puesto que nuestra cultura es patriarcal ella cree que todas las mujeres lo padecen de una forma u otra y con diferentes intensidades. Se trata de una teoría polémica que explica el comportamiento sumiso y dependiente de la mujer ante el varón.

Su libro está considerado entre los expertos como uno de los libros más importantes y a la vez más polémicos del siglo 20 sobre psicología de la mujer.

Propone que la psicología femenina actual es realmente una psicología de la mujer en condiciones de cautividad y terror causadas por la violencia del hombre contra ella.

Graham desarrolla ampliamente las distintas formas en las que la mujer no puede escapar de la violencia masculina:

- muy pocas mujeres son legisladoras, líderes del país o jueces.

- hay muy pocos recursos para ayudar a las mujeres víctimas de la violencia

- el control de la sexualidad se está en manos de los hombres. El tráfico de mujeres y niños está en manos de hombres.

- hay más mujeres que hombres ingresadas obligatoriamente en instituciones mentales y of forzadas a tratamientos de electroshock y psicofármacos porque no se comportan correctamente.

- los roles y trabajos de las mujeres son mucho más restrictivos que los de los hombres

- los violadores y los maltratadores suelen permanecer impunes

- se culpabilizar a las mujeres de su propia victimización por los hombres. Los actos individuales contra las mujeres se achacan públicamente al masoquismo de estas, a su fallo como esposas, a su ropa inadecuada y asu seducción.

- se legaliza la prostitución admitiendo la esclavitud sexual

- a las mujeres a las anima a cuidar y amar a sus maridos, padres, abuelos, hijos y nietos varones.

- el concepto de belleza femenina es el de una mujer frágil y débil. Se fomenta que adelgace, que se maquille, que se depile, que lleve tacones..

En los hombres que hagan deporte y que vayan cómodos.

**Los hombres aíslan y ocultan a las mujeres**

**- la historia es masculina,** el arte es masculino, la ciencia es masculina, la religión es masculina, Dios es varón. Se niega a la mujer que sea sacerdotisa.

- las mujeres que se enfrentan al varón y sobreviven a los malos tratos no suelen aparecer en los medios

- gran parte de la vida de la mujer está sometida a una figura masculina dominante en el hogar.

- los medios de comunicación ocultan a las mujeres que destacan

- se supone que lo que los hombres dicen es más importante que lo que dicen las mujeres.

- rodeado de mujeres un hombre tiende a liderar controlar y protagonizar el encuentro....

**Las muestras de amabilidad de los hombres hacia las mujeres**

A primera vista podríamos decir que el hombre muestra 3am habilidades fundamentales hacia la mujer:

- la caballerosidad

Está unida al sexismo: los hombres que abiertamente asignan un papel subordinado a la mujer son precisamente los que muestran más actitudes caballerosas hacia ellas.

**Algunas sugerencias para la mujer en el cortejo**

- llama al hombre por teléfono en vez de esperar que él te llame a ti

- pídele una cita en vez de esperar a que él te lápida

- conduce tu coche cuando vayas con él

- hace el primer movimiento en sexo

- si no estás de acuerdo con sus opiniones díselo y no te sientas culpable

- si se te cae algo ya ti te es más fácil recogerlo hazlo

- si él tiene sed cómprale una bebida ...

Si la amabilidad del hombre hacia la mujer fuera realmente sólo amabilidad a un hombre le agradaría que otro hombre u otra mujer le ofreciera a él esa misma amabilidad.

**La protección y el cuidado**

Suele haber unos primeros años en la relación en los que hay amabilidad es hacia la mujer por parte del hombre. Esto puede durar unos pocos meses o un par de años pero cuando acaba la fase de cortejo se entra en lo que sería el contrato social implícito de matrimonio, por el que la mujer ofrece al hombre toda una vida de labor doméstica.

**El estilo amoroso del hombre hacia la mujer es sexual y agresivo**

Los hombres hablan entre sí de sus relaciones sexuales con mujeres como de una conquista militar que los otros comparten. Las mujeres hablan de sus relaciones sexuales con hombres como de una experiencia romántica y amorosa.

**El estilo amoroso del hombre hacia la mujer es lúdico y sin compromiso**

El hombre se considera a sí mismo joven y con derecho a vivir nuevas aventuras sexuales hasta el final de su vida adulta mientras que la mujer considera que tiene que casarse y tener hijos antes de que se le pase el arroz. Para el hombre su pasión es más sexual que otra cosa y no le preocupa engañar a su pareja. Su bien más preciado es su libertad. Siente que le quedan muchas experiencias por vivir y muchas mujeres por conocer antes de dejarse enganchar por una.

**El estilo amoroso del hombre hacia la mujer está basado en el físico de ella**

**El prototipo de hombre heterosexual folla a la mujer y ama al hombre**

Lo que el hombre entiende como amar a la mujer es básicamente desear la sexualmente. En nuestra cultura el varón se ama a sí mismo. Si admirar a y amara realmente a la mujer está sería protagonista de la historia, de la ciencia, del arte y de la vida pública y Dios sería también mujer si el hombre la amara.

Lo que el hombre llama amor para la mujer es sexo

Vemos que las mujeres como grupo humano que interacciona con el de los hombres:

- estxán amenazadas por ellos

- reciben pequeñas amabilidad es de ellos

- no pueden escapar de su amenaza

- no pueden acceder a sociedades más igualitarias

Por lo tanto se cumplen las cuatro condiciones precursoras del síndrome de Estocolmo

**En qué consiste el síndrome de Estocolmo social de la mujer**

Dado que socialmente se dan las cuatro condiciones precursoras era lógico prever que los indicadores mayores del síndrome iban a caracterizar la psicología de la mujer como colectivo:

- miedo y depresión

La mujer vive con más miedo de moverse libremente que el hombre. Se protegen más en su vida diaria anticipándose a una posible violencia masculina por parte de extremeños. la mujer tiene mucho miedo a la violación y se responsabiliza a la mujer de sufrir una agresión si sale tarde, si va a por lugares oscuros o solitarios o no tomar las precauciones debidas.

Otra gran secuela de la victimización es la depresión. Ahí el doble de mujeres que de hombres que parecen depresión.

Robbins en 1984 hace un estudio que pone de manifiesto como los diagnósticos asociados a las mujeres son características de un "subordinado": deprimido, asustado pero incapaz de detectar el origen del terror, incapaz de expresarse, infelicidad y alguien que tiene que estar siempre vigilante, mientras que los diagnósticos asociados a los hombres son las características de un "dominante": personalidad antisocial y abuso o dependencia del alcohol.

En realidad los pretendidos trastornos mentales son síntomas de subordinación como respuestas normales a una patología social sexista y discriminadora. Son estrategias de supervivencia.

- vínculo con el captor:

El estilo amoroso de la mujer hacia el hombre es posesivo y dependiente, el estilo amoroso de la mujer hacia el hombre está basado en la aceptación por parte de ella del físico y edad de él ( a las mujeres se las anima para que sean psicológica y emocional mente receptivas a hombres feos o desagradables), el rechazo del padre a la promoción e independencia de la hija provoca que está tenga un intenso anhelo de aprobación paterna, se hace ver a la niña que los hombres malos son los que están fuera del hogar con lo que las agresiones mezcladas con amabilidad es de los varones de la familia se hacen invisibles, la sociedad enseña a la mujer que su vida no tiene sentido si en un hombre al lado y la mujer pierde su identidad como ser humano

- gratitud:

muchas mujeres agradecen al hombre: que sea un buen proveedor aunque se ha descuidado con sus hijos, qué se le permita compartir el dinero y el poder del compañero sin caer en la cuenta de que es justamente el hombre el que le impide el acceso al dinero y al poder mediante la falta de igualdad, que sea caballeroso con ella aunque así fortalezca los estereotipos sexuales, se siente agradecida con las declaraciones de los políticos varones " el día de la mujer", " la década de la mujer".. como si los hombres poseyera en el tiempo. Las víctimas directas del maltrato agradecen a sus agresores que no los maten.

- negación de la violencia y la cólera:

Se compara con alguien que consideran inferior, con mujeres que según ella lo pasan peor, se focaliza selectivamente en los atributos que las hacen aparecer con ventaja. Adjudican el maltrato a una enfermedad mental cuando los violadores no muestran ninguna diferencia psicológica de los no violadores. Dicen que es por culpa del alcohol aunque hay maltratadores que no beben y borrachos encantadores. Dicen que los hombres son más agresivos que las mujeres. Se culpan a sí mismas de la violencia.

Ella se aprenden de la sociedad que no deben defender se de la violencia masculina. Le hacen creer que si utiliza la defensa propia contra el hombre es una mujer insana o inestable.

Desplazan la cólera hacia sí mismas o hacia objetivos más seguros como otras mujeres y niños.

- hipervigilancia

Siempre que el ser humano está en peligro genera una respuesta fisiológica de hiper alerta. Se presta una atención intensa y focalizada al objeto o persona de dónde viene el peligro.

En la mujer capta las miradas y los deseos del varón e intenta cambiar su cuerpo y su actitud para ajustarse a las demandas masculinas aunque él no se lo pida explícitamente. Busca ser atractiva para él y espera así conseguir su amor y su aceptación. Es evidente que no se siente merecedora del afecto y la aprobación del hombre sólo por ella misma Hotel como ella es naturalmente. Si el hombre sintiera que la mujer es una competidora o rival podría mostrar su dominación de formas violentas.

- la mujer toma del hombre la perspectiva del mundo y de ella

En la mujer toma la perspectiva del captor para poder sobrevivir. Así le resulta más fácil anticiparse a sus cambios y piensa que él la maltratar a menos. Cambia de perspectiva sobre el mundo y sobre ella. cuando llega al poder adopta las perspectivas del varón.

Prefiere los hijos varones. Tiene un sentimiento negativo sobre su propio cuerpo. Se cree menos competente de lo que en realidad es. Cree que su trabajo vale menos que el del hombre.

Por el contrario el hombre se cree más competente de lo que en realidad es.

- los liberadores son los malos

La voz que recuerda a la mujer su propia identidad es la voz del feminismo. El rechazo de este es la reacción característica de las mujeres su Midas en el síndrome de Estocolmo social de la mujer que temen ser acusadas de odiar a los hombres o ser lesbianas.

El feminismo es odiado porque la mujer es odiada. El anti feminismo es una expresión directa de la misoginia. Esto es así por tratarse el feminismo del movimiento de liberación de la mujer.

Las mujeres que no saben que el feminismo es una teoría y un movimiento social sobre nuestros derechos ponen de manifiesto claramente el aislamiento sistemático de las mujeres de perspectivas diferentes de la de sus captores los hombres.

El miedo de las mujeres a ser etiquetadas como feministas revela que los hombres están triunfando en impedir a las mujeres que luchan por sus derechos.

A menos que las mujeres luchan por sus propios derechos como mujer es improbable que escapemos de la dominación masculina.

Uno de los mayores recursos que los hombres usan para aislar a la mujer cuando se sienten amenazados por esta es cuestionar su orientación sexual.

Las feministas querían y quieren conectar con el hombre sólo si no les cuesta su identidad y su igualdad.

**Dos tipos de resistencia al patriarcado**

Los niños y las niñas se expresan y comportan espontáneamente a temprana edad pero poco a poco van cambiando las conductas y manifestaciones a medida que la cultura adiestra a unos y otras en sus respectivos roles según el género.

La niña aprende que es un ser de segunda categoría que debe tener satisfecho al varón y que no debe tener muchas expectativas para sí misma.

Podemos prender a resistir nos al patriarcado de una manera coherente y no violenta.

Tanto la mujer que tiene dolor de cabeza para evitar el sexo como la ama de casa que queda inmovilizada por la depresión no pudiendo realizar sus tareas femeninas están protestando ante las demandas patriarcales.

- la sufridora

La mujer tradicional tiene una forma de resistencia intropunitiva, pasiva y aveces autodestructiva. Vuelve la cólera hacia dentro. No se queja abiertamente por ser ciudadana de segunda. No quiere identificarse con su propio grupo. Le agrada decir que se entiende mejor con los hombres y los prefiere. Las mujeres tradicionales son pasivas e indecisas. dirigen su cólera a los que consideran menos poderosos ( mujeres y niños).

Son agresivas y competitivas con otras mujeres, las critican, murmuran y cotillean. A los hombres difícilmente les expresan su cólera.

Evitan los conflictos.

Pueden reír sin sentido, despreciar se ha sí mismas humorística mente. Aceptan su propia inferioridad natural. Son bastante neuróticas: padecen fobias e histeria.

Se esfuerzan por un estatus simbólico: ropa y casa caras, éxito profesional y económico del marido, buen comportamiento y logros de los hijos.

- la mujer fatal

La mujer tradicional extra punitiva por contraste está considerada por el patriarcado como la bruja o malvada. Manipula al hombre y su sistema para su propio beneficio y se niega a seguir el modelo patriarcal de buena mujer. Es astuta y engañosa. Crítica y rebaja a los hombres directa o indirectamente. Se siente satisfecha de competir con los hombres.

Ambos tipos de mujer resistent pero el nivel de conciencia de su protesta es generalmente bajo e intermitente y carecen de un análisis consciente de la opresión a la que se están resistiendo.

El feminismo provee un análisis de esta opresión, esclarece que la mujer está combatiendo una realidad política y una situación individual aparentemente aislada. Por lo tanto permite dirigir la protesta hacia un cambio personal y social.

**Lo que se suele entender como psicología femenina es la psicología del oprimido**

Las características negativas asociadas culturalmente al concepto de feminidad: debilidad, miedo, astucia, critiqueo... son en realidad características propias de los grupos humanos oprimidos.

En realidad todas estas conductas de los oprimidos son los mecanismos de defensa del RNE en el síndrome de Estocolmo.

En vez de intuición femenina tendríamos que hablar de intuición del subordinado.

Snodgrss encontró que los subordinados, hombres o mujeres, eran más sensibles que los dominantes a los sentimientos y pensamientos de otros. Cuanta más opresión y subordinación más rasgos femeninos positivos de sensibilidad, cuidado, etc... aparecen.

De una mujer se espera que sea miedosa, tímida, ansiosa, adaptable, seguidora de las normas sociales, obediente, dependiente, sugestionable y sociable. Todas estas palabras son las que se asocian a la palabra subordinado y son características de un rehén cautivo o víctima.

El aprendizaje social constantemente manda el mensaje a la mujer de que si quiere sobrevivir tiene que adaptarse al dominio del varón.

Algunas mujeres se engañan diciendose que, aunque a los hombres no les parecieran más atractivas con maquillaje, tacones, sin canas, sin vello o delgadas, se seguirían maquillando, usando tacones, tiñendo las canas, depilando y haciendo dietas de adelgazamiento.

Muchas mujeres maltratadas que no encuentran la forma de escapar de sus parejas se dicen que siguen con ellos porque así lo eligen olvidando el impacto de las amenazas de muerte si se van.

Una mujer sabe que se le van a poner las cosas difíciles para ligar si se muestra tal como es: si no se depila, no se tiñe, no ríe las gracias sin gracia, si muestra sus logros, si corrige al otro cuando se equivoca, si decide cuándo llamar por teléfono a su pareja y cuando casarse, si defiende sus opiniones... Y entonces prefiere decirse a sí misma que se arregla por ella y por las otras mujeres.

Habiendo adoptado la feminidad y el síndrome de Estocolmo social como estrategia de supervivencia, las mujeres niegan activamente la subordinación: niegan el peligro que los hombres suponen para ellas, niegan que la feminidad sea una estrategia de supervivencia ante el terror creado por la violencia masculina y niegan que somos sus subordinadas y víctimas de su violencia. Las negaciones de estos hechos son distorsiones cognitivas.

Hay que conservar cualidades femeninas como el cuidado y la nutrición, la capacidad de compartir, el soporte emocional, el sentido común práctico, o la humildad, siempre que ejerciendo estas cualidades no se esté en cubriendo una situación de subordinación y opresión.

Un amor al prójimo auténtico tiene como condición primera un amor propio sano y auténtico.

Lo que parecen cualidades pueden ser recursos de supervivencia generados por el miedo sin la característica definitoria del verdadero amor: la libertad.

El verdadero amor al opresor no es la sumisión sino la denuncia de la injusticia y la exigencia de la igualdad.

Si respetamos auténticamente a esa persona pararemos el abuso, saldremos de nuestro encierro y educaremos a la sociedad que la ha hecho comportarse asi.

Freud pensó que la feminidad, el amor al hombre y la heterosexualidad resultaban del descubrimiento temprano de que ellas y las otras mujeres carecían de un pene.

Creyó que este descubrimiento encaminaba a la mujer a renunciar al esfuerzo sexual activo, a dirigir hacia el hombre el afecto antes dirigido hacia la madre y a desear tener hijos varones para conseguir indirectamente un pene. Cuánta prepotencia y narcisismo!

La capacidad sexual de la mujer es mucho más rica que la del hombre en cuanto a posibilidades de placer, intensidad y frecuencia orgásmica. La capacidad de engendrar vida de la mujer es el gran don de la naturaleza y la gran alegría de todo ser vivo.

**Debate de Gandhi y Sanger sobre amor lujuria y control de la natalidad en 1935 en la India.**

Gandhi promovía un mejor matrimonio por medio de la continencia sexual. Rechazaba cualquier método anticonceptivo y apenas aceptaba el de mantener relaciones únicamente en las fases del ciclo menstrual en que la mujer no es fecunda.

Decía que otros métodos llevarían a un aumento del sexo no procreativo que no es más que lujuria inmoral.

***Chantaje emocional***

***Claves para superar el acoso moral***

***Susan Forward***

***1998***

**¿ qué es el chantaje emocional?**

El chantaje emocional es una poderosa forma de manipulación en la que directa o indirectamente los seres próximos amenazan con castigar no sé si no hacemos lo que quieren. En la base de cualquier clase de chantaje existe una amenaza fundamental que se expresa de maneras muy distintas:

" sufrirás si no te comportas como yo quiero"

El chantajista delictivo suele amenazar con usar información del pasado para difamar a una persona o pide dinero a cambio de guardar un secreto.

El chantaje emocional golpea más íntimamente. El chantajista emocional sabe hasta qué punto valoramos la relación que sostenemos con ellos. Conoce nuestros puntos vulnerables y con frecuencia nuestros secretos más recónditos.

Como saben que buscamos afecto o aprobación los chantajistas amenazan con retenerlos, quitarlos, o nos hacen sentir que debemos ganarlos.

Si valoras el dinero y la seguridad pueden poner condiciones para proporcionar los o amenazar con quitarlos. Si le crees acabas adoptando la pauta de permitir que controle tus decisiones y tu comportamiento.

Los chantajistas prácticamente impiden que veamos cómo nos manipulan ya que esparcen una espesa niebla que encubre sus actos. Si pudiéramos luchar y amos pero se ocupan de que no perciba amos lo que nos ocurre. Empleó la palabra niebla como metáfora de la confusión que los chantajistas provocan icono lupa que la de difumina. Esta niebla sintetiza el miedo, la obligación y la culpa: son los instrumentos que utilizan.

Piensa si las personas que consideras importantes:

- amenazan con volver te difícil la vida si no haces lo que quieren

- amenazan constantemente con poner fin a la relación si no haces lo que quieren

- te dicen o dan a entender que se abandonarán, se harán daño o se deprime Irán si no haces lo que quieren.

- siempre quieren más por mucho que les des

- habitualmente dan por sentado que cederás.

- habitualmente ignoran o no hacen caso de tus sentimientos y aspiraciones

- hacen generosas promesas que están supeditadas a tu comportamiento y rara vez las cumplen.

- te tachan de egoísta, malo, interesado, insensible o descuidado cuando no cedes

- se deshacen en alabanzas cuando cede si las retiran cuando te mantienes firme

- utilizan el dinero como arma para salirse con la suya

Eres víctima del chantaje emocional si has respondido afirmativamente aunque sólo sea a una de estas opciones. Te garantizo que existen muchos cambios que puedes introducir de inmediato para mejorar tu situación y tus sentimientos.

Los chantajistas son capaces de encubrir hábilmente la presión que ejercen, que a menudo experimentamos de maneras que nos llevan a dudar de nuestra percepción.

Además suele existir una diferencia abismal entre lo que los chantajistas hacen y la forma benigna e incluso amorosa en que interpretan sus actos.

Nos sentimos confundidos desorientados y resentidos pero no estamos solos: el chantaje emocional es un dilema que afecta a millones de personas.

Los comentarios y el comportamiento del chantajista nos llevan a sentirnos desequilibrados, avergonzados y culpables. Sabemos que debemos cambiar la situación y no dejamos de repetir que la modificar emos pero siempre acabamos burlados, superados estratégicamente o metidos en una trampa.

Cada vez que se vemos al chantaje emocional perdemos el contacto con nuestra integridad.

Tanto personal como profesionalmente sólo se con absoluta certeza lo siguiente: nada modificar a nuestras vidas a no ser que cambiemos nuestro comportamiento. Tenemos que dar el primer paso de un nuevo camino. Tenemos que actuar.

**1. Comprender la transacción del chantaje**

**Algunos chantajistas manifiestan con claridad sus amenazas y otros envían señales contraproducentes**, se comportan con amabilidad casi todo el tiempo y sólo ocasionalmente apelan a la extorsión.

Sin duda existen chantajistas contundentes e inequívocos que de manera coherente emiten amenazas directas sobre lo que te sucederá si no le sigues la corriente y expresan con toda claridad las consecuencias de la falta de acatamiento: " Si me dejas no volverás a ver a tus hijos", " si no apoyas mi proyecto no te recomendaré"

Pero el chantaje emocional suele ser más sutil y se produce en el contexto de una relación con muchos elementos buenos y positivos.

Sabemos como es el otro en su mejor momento y permitimos que el recuerdo de las experiencias positivas eclipse la persistente sensación de que algo no funciona.

**Los seis síntomas letales**

1. La demanda: el chantajista quiere algo y lo puede expresar claramente o hacer que tengamos que deducirlo.

2. La resistencia: la otra persona no quiere hacer eso

3. la presión: luego viene la insistencia y la presión

4. las amenazas: informan de las consecuencias que sufrirán si no se ven a sus deseos, amenazan con hacer daño o producir desdicha, en ocasiones nos comunican lo mucho que los hacemos sufrir.

5. La capitulación: como no queremos sufrir las malas consecuencias, cedemos.

6. La repetición: la victoria del chantajista da origen a un período de calma. Se ha salido con la suya por lo que deja de presionar y parece que la relación se estabiliza. Y otra vez el ciclo vuelve a comenzar con otra demanda.

La manipulación pasa a ser chantaje emocional cuando se aplica repetidamente para obligarnos a acatar las demandas del chantajista a costa de nuestros deseos y bienestar.

**2. Los cuatro rostros del chantaje emocional**

A) El Castigador

Son los más fáciles de detectar. Es imposible ignorar que te has cruzado con un castigador porque la menor resistencia percibida desata su ira en el acto.

Da igual lo que sientas o necesites porque los castigadores te dominan y te anulan.

- castigadores activos

" si vuelves al trabajo te dejo"

-" si te divorcias de mí no volverás a ver a los niños"

- si no te haces cargo de la empresa familiar te excluyó del testamento"

Se trata de afirmaciones fuertes y asustan. Nos permiten ver con claridad lo que sucederá si no cedemos ante los castigadores agresivos.

Aunque casi nunca cumplen sus amenazas y casi siempre son muy agradables en los periodos de calma entre las tormentas, como las consecuencias pueden ser graves vivimos con el miedo en cuanto el castigador activo decide llevar a la práctica su amenaza.

Para los castigadores no existe terreno más abonado que las dificultades matrimoniales o el divorcio. Quizás los chantajistas más dominantes son los individuos que en momentos de gran estrés y dolor amenazan con volver más desgraciada la vida de su blanco cortando los recursos económicos o el contacto con los hijos y añadiendo cualquier otro castigo que se les pase por la cabeza.

Las personas que tratan con castigadores siempre están entre la espada y la pared.

Corren el riesgo de que el castigador haga realidad la amenaza. Si capitul han operado curan ganar tiempo acaban en un caldero de ira contra el chantajista por crear una situación tan opresiva y axfisiante y contras sí mismos por no tener valor para plantar cara.

No es sorprendente que los padres sean la mayoría de las personas que han dominado el arte de infantilizar adultos competentes. Los padres castigadores suelen obligar a sus hijos a elegir entre ellos y otros seres queridos con lo que crean una situación en la que cualquier opción se vive como una traición

Al maniobrar para evitar la cólera de los castigadores y la forma agresiva con que nos manipulan acabamos haciendo cosas que nos sorprenden con tal de mantener la ilusión de que obedecemos.

Los castigadores no necesitan manifestarse ni siquiera abrir la boca para transmitir su mensaje.

Aveces el severo y frío silencio de los castigadores es casi insoportable y prácticamente vender y amos el alma para no tener que aguantarlo.

Los castigadores callados separa petan tras una fachada impenetrable y desvían hacia nosotros la responsabilidad de sus sentimientos.

Está claro que en el fragor del chantaje emocional y cegados por la intensidad de sus necesidades los castigadores ignoran nuestros sentimientos y no son muy introspectivo sé en lo que se refiere a su comportamiento.

Están realmente convencidos de que sus actos son correctos y de que lo que pretenden es justo.

Plantar cara a los castigadores requiere muchos recursos interiores pero es posible.

B) el autocastigador

Nos amenazan con hacerse daño a sí mismos porque saben que el mejor modo de manipular nos consiste en amenazar con aceptar su salud o felicidad.

El dramatismo la histeria y el ambiente de crisis provocada por ti rodean a los auto castigadores que con frecuencia son desmesuradamente dependientes y necesitados.

Mientras los castigadores infantilizan a sus blancos, los auto castigadores nos obligan a desempeñar el papel de adultos y, para ser más exactos, el del único adulto de la relación.

Quieren obligarnos a ser sus salvadores, a rescatarlos de su incapacidad y defender los de su fragilidad.

La amenaza definitiva que plantean los auto castigadores resulta extremadamente aterradoras: sugieren que se suicidan. Saben que da resultado.

C) el sufriente

Son pasivos y luego se hacen las víctimas. Adoptan la posición de que si son desdichados están enfermos o tienen mala suerte sólo existe una solución: que les demos lo que quieren aunque no nos hayan dicho de qué se trata.

En lugar de amenazar con hacerse daño a sí mismos oa nosotros manifiestan de forma clarísima que si no hacemos lo que quieren sufrirán y la culpa será nuestra.

Los sufriente es se preocupan de lo mal que se sienten y a menudo interpretan tu capacidad de adivinar lo que piensan como prueba de que no te preocupas por ellos.

Si realmente los quisiera sabrías que los perturba sin necesidad de que se diera ni una sola pista oral. Dominan el juego llamado " adivina que me hiciste".

Activan con gran eficacia nuestro instinto de rescatadores y cuidadores. convertirse en cuidador de un sufriente no es una medida para salvar una situación sino un trabajo de jornada completa.

D) el atormentador

Son los chantajistas más sutiles.

Nos alientan prometiendo nos amor dinero o un ascenso y dejan claro que no conseguiremos el premio a menos que nos comportamos como quieren. La recompensa es interesante pero se desvanece cada vez que nos acercamos. Nuestro deseo de conseguir lo prometido puede ser tan intenso que soportamos numerosas recompensas olvidadas y nunca materializadas hasta que nos damos cuenta de que nos chantajear emocionalmente.

No existen fronteras claras entre los estilos de extorsión y muchos chantajistas los combinan o aplican más de uno. Todos los estilos de chantaje emocional causan estragos en nuestro bienestar. Es más fácil prestar atención a los castigadores cuyas tácticas parecen más destructivas. La mayoría de los chantajistas emocionales no son monstruos.

Casi nunca los impulsa la malicia sino sus propios fantasmas.

3. **La niebla cegadora**

Al descender a la zona de chantaje nos rodea una espesa bruma de emociones y perdemos la capacidad de pensar con claridad en lo que hace el chantajista o en nuestra respuesta. Nuestro entendimiento se vuelve confuso.

La niebla representa el miedo, la obligación y la culpa, estados emocionales que los chantajistas pretenden intensificar.

La mayoría de los chantajistas crean la niebla sin proponérselo conscientemente. Tejen la malla de malestar que nos lleva a ceder al chantaje.

Los chantajistas organizan estrategias conscientes e inconscientes a partir de la información que les proporcionamos sobre nuestros temores.

El miedo de los chantajistas al no obtener lo que quieren se vuelve tan intenso que se concentran exclusivamente en lo que desean y no son capaces de ver con detalle el resultado, cómo nos afectan a nosotros.

En ese momento la información que han acumulado en el transcurso de la relación se convierte en munición para cerrar un trato que por ambas partes se basa en el miedo.

El miedo nos lleva a pensar en blanco y negro e incluso a albergar ideas catastrofistas.

El temor crece en la penumbra. Nuestro cuerpo y las zonas primitivas del cerebro lo interpretan como un motivo para huir y a menudo lo hacemos eludiendo lo que tememos porque en lo profundo consideramos que es el único modo de sobrevivir. El bienestar emocional depende de hacer exactamente lo contrario: afrontar y confrontar lo que más tememos.

Todos entramos en la vida adulta con normas y valores claramente establecidos acerca del deber, la obediencia, la fidelidad, el altruismo y la negación. Nuestras ideas sobre estos valores están profundamente arraigadas y en realidad están modeladas por la influencia de nuestros padres, nuestra formación religiosa, las creencias sociales predominantes, los medios de comunicación y nuestros seres próximos.

Con demasiada frecuencia el intento de sopesar la responsabilidad hacia nosotros mismos con el agradecimiento hacia los demás se desequilibra y nos pasamos de la raya en nombre del deber.

Los chantajistas no dudan en someter a prueba nuestro sentido de la obligación recalcando lo mucho que han dado, todo lo que han hecho por sus blancos y cuánto les debemos:

" me des lomo por mi familia y al menos podría estar en casa cuando regreso"

" Te defendí cuando salías con aquel y necesitabas apoyo hoy sólo te he pedido dinero prestado y soy tu mejor amiga"

Cuando es amable el chantajista tarda en olvidarlo. Su generosidad es un préstamo abierto más que un regalo un préstamo que hay que pagar con intereses y da la impresión de que siempre estamos en números rojos.

Lo que el chantajista hace por nosotros no lo hace con actitud desprendida sino con la intención de sumar puntos y acumular marcadores a los que apelar.

No es tan extraño que dos personas intercambian los papeles y alternativamente hagan de blanco y de chantajista. Es posible que una chantaje más que la otra pero en ocasiones contadas la extorsión es totalmente unilateral.

La culpa forma parte inseparable del hecho de ser una persona sensible y responsable.

Es un instrumento de la conciencia y si no está distorsionada registra malestar y remordimientos cuando hacemos algo que transgrede nuestra ética personal o social.

Creemos que cuando nos sentimos mal y culpables se debe a que hemos excedido y transgredir ido voluntariamente las normas de lo que consideramos aceptable en nuestros tratos con los demás.

Aveces es así y el sentimiento de culpa es la respuesta espontánea y adecuada por haber hecho algo dañino, ilícito, cruel, abusivo o deshonesto.

Por desgracia el sentido de la culpa fue de dar fácilmente lecturas falsas sobre el impacto de nuestros actos. Los sensores de la culpa pueden estropearse lo mismo que una alarma de coche sensible, que debería alertarnos del robo se nos acaba disparando cada vez que pasa un camión.

En el caso de la culpa inmerecida los remordimientos que experimentamos tienen muy poco que ver con identificar y corregir un comportamiento nocivo.

El proceso que conduce a la culpa inmerecida se desarrolla de la siguiente manera:

1. Actúo

2. El otro se enfada

3. Asumo la responsabilidad plena del enfado del otro tenga o no algo que ver conmigo

4. Me siento culpable

5. Haré cuanto pueda para reparar la situación y sentirme mejor.

Los chantajistas emocionales esperan que asumamos la responsabilidad global de sus quejas y desdichas y hacen cuánto pueden para reprogramar los mecanismos básicos y necesarios de la culpa adecuada para convertirlos en una cadena de montaje de la culpa inmerecida que sin cesar nos convierte en culpables.

Una de las vías más rápidas a través de las cuales los chantajistas crean culpa in merecida consiste en apelar a los reproches y atribuir activamente Asus blancos los enfados o problemas que tienen.

Aunque la culpa que sintamos sea adecuada el chantajista emocional no nos permite olvidar lo que hemos hecho ni deja que la culpa cumpla la función de corregir nuestro comportamiento y servir de enseñanza para el futuro.

La culpa es la bomba de neutrones del chantajista.

**4. Los instrumentos del chantajista**

Los chantajistas perciben nuestros conflictos con ellos como reflejos de lo equivocados y descentrados que estamos al tiempo que se describen a sí mismos como seré sensatos y bien intencionados. nosotros somos los malos y ellos los buenos.

Como en la política, el proceso de pasar los acontecimientos a través del filtro de los buenos y los malos se denomina " giro" y los chantajistas emocionales son verdaderos maestros del giro, expertos en rodear con una lo su carácter y motivos y en salpicar el nuestro con serias dudas y barro negro.

Por si no bastara con desacreditar las percepciones de los blancos muchos chantajistas aumentan la presión y cuestionan nuestro carácter, motivos y valía.

Algunos chantajistas dicen que nos resistimos porque estamos enfermos o desequilibrados. En el campo terapéutico se denomina pathology zar y esta palabra describe a la perfección esta actividad.

Los chantajistas nos acusan de neuróticos, perversos e históricos.

La patologización suele surgir en relaciones amorosas en las que los deseos están desequilibrados. Una persona quiere más que la otra y como no lo consigue intenta obtener lo poniendo en duda nuestra capacidad de amar.

La patología ización resulta muy persuasiva cuando procede de una figura con autoridad ya sea el médico, un profesor, un abogado o un terapeuta. Nuestras relaciones con estos profesionales se basa en la confianza y solemos atribuirle es una capa de sabiduría que algunos no merecen.

Suponemos que nos trataran con franqueza e integridad pero todos conocemos autoridades convencidas de que su profesionalidad sitúa sus opiniones y actos más allá de todo reproche.

Dicen que lo hacen por nuestro bien y que al resistir nos demostrados lo obstinados mal informados o in seguros que somos.

Al igual que el giro la patología ización nos crea inseguridad sobre nuestros recuerdos, capacidad de juicio, inteligencia y carácter.

Cuando los intentos individuales no dan resultado muchos chantajistas emocionales buscan refuerzos e incorporan a otras personas ( familiares amigos o religiosos) para que los ayuden a defender su causa y demuestren que están en lo cierto.

Frente a esta sólida fachada el blanco suele sentirse numéricamente superado y vencido.

Al principio sabemos que necesitamos y porque rechazamos al chantajista emocional pero sus herramientas anulan nuestra claridad y nos convencen de que en realidad no sabemos lo que queremos. Mediante estas estrategias de comportamiento el chantajista casi siempre obtiene nuestro acatamiento lo que no es sorprendente si consideramos que la persona que se resiste a sido tergiversada, criticada, atacada en grupo o acusada de deficiente.

Tenemos que ver que de la misma manera que hemos entregado los instrumentos a los chantajistas podemos quitarse los o inutilizarlos.

**5. el mundo interior del chantajista**

Los chantajistas emocionales detestan perder. Al chantajista emocional no le importa mantener tu confianza, respetar tus sentimientos y ser justo.

Es como si en medio de una relación que consideramos sólida alguien gritar sé cada uno a la suya y el otro se aprovecha de que tenemos la guardia baja.

Solemos preguntarnos por que ganar es tan importante para los chantajistas, porque nos extorsionan y porque están tan desesperados por salirse con la suya que si no lo consiguen nos castigan.

Cuando nos esforzamos por comprender que convierte en matones emocionales a las personas que tenemos cerca hemos de regresar al punto de origen del chantaje: el momento en el que el chantajista quería algo y se lo negamos con palabras o actos.

Querer no tiene nada de malo pero a veces es difícil aceptar un no por respuesta y el otro puede molestar sé o encolerizar se un rato pero si la relación funciona la tormenta pasa e intentamos llegar a una resolución o compromiso.

Con el chantajista ocurre exactamente lo contrario. La frustración no se convierte en el desencadenante de la negociación sino de las pretensiones y amenazas. Los chantajistas no soportan la frustración.

Cuesta entender porque le atribuyen tanta importancia. Muchos afrontamos diversas desilusiones y no nos convertimos en matones para sentirnos mejor. Lo consideramos un contratiempo transitorio y seguimos adelante.

En la psique de los chantajistas la frustración simboliza mucho más que el bloqueo Hola decepción y cuando se topan con ella son incapaces de rehacerse o de cambiar de actitud.

Para el chantajista la frustración se conecta con profundos y resonantes miedos de pérdida y privación y la viven como el anuncio de que afrontan consecuencias insoportables a menos que actúen inmediatamente.

De la misma manera que algunas personas interpretan el dolor de cabeza como inicio inequívoco de un tumor cerebral los chantajistas consideran la resistencia como el síntoma de algo mucho más grave.

Consideran potencialmente catastrófica incluso una ligera frustración y están convencidos de que, a no ser que reaccionen con agresividad, el mundo o tú lees impedir eix conseguir algo vital.

El disco rayado de la privación suena en su cabeza:

- esto no funciona

- nunca consigo lo que quiero

- no confío en que los demás se preocupen por lo que me interesa

- no tengo lo que hay que tener para conseguir lo que necesito

- no sé si so portaré la pérdida de algo que deseo

- nadie se ocupa de mí como yo de los demás

- siempre pierdo a los que me importan

El potencial de chantaje aumenta espectacularmente durante crisis como el divorcio, la pérdida de trabajo, la enfermedad y la jubilación.

Son muy desconcertante es los chantajistas que parecen tenerlo todo y querer más. Resulta incongruente decir que están motivados por la privación porque da la impresión de que apenas la conocen. Con frecuencia las personas súper protegidas y consentidas no han tenido oportunidad de desarrollar confianza en su capacidad de afrontar las pérdidas. Ante el primer indicio de que podrían verse privadas son presas del pánico y se atrinchera en el chantaje.

Los chantajistas que de momento hemos visto se concentran casi exclusivamente en sus necesidades y sus deseos.

Parece que los nuestros no les interesan ni se preocupan por cómo nos afectan sus presiones.

Cuando no lo satisface most pueden convertirse en apisonadoras y volverse implacables en la búsqueda unidireccional de sus propósitos.

Los chantajistas suelen ganar con tácticas que crean una barrera insuperable en la relación. la victoria a corto plazo a menudo se semeja al triunfo como si no hubiese que pensar en el futuro.

La mayoría de los chantajistas funcionan desde la perspectiva de que quieren lo que quieren cuando lo quieren.

La lógica Hola capacidad de ver las consecuencias de sus actos quedan oscurecidas por el apremio que los chantajistas experimentan de aferrarse a lo que tienen. Están inmersos en su propia niebla e ignoran hasta qué punto nos alejan con sus intimidaciones. Lo único que les importa es hallar alivio inmediato para sus miedos de privación y encontrarlo al precio que sea.

En muchas ocasiones parece que la meta del chantaje emocional no sólo consiste en que el extorsionador se sienta bien sino en que el blanco se sienta mal. Los chantajistas demandan y degradan. Nos difaman y cuestionan nuestros motivos.

Los castigadores no se consideran punitivos creen que mantienen el orden que hacen las cosas con mano firme o lo que es correcto, que nos están diciendo que no se dejan llevar de un lado a otro. Si su comportamiento no se hace daño peor para nosotros. El fin justifica los medios.

Una de las paradojas más fascinantes del comportamiento humano consiste en que las personas colérica si punitivas están muy asustadas pero casi nunca enfrentan o me tiran sus miedos. Para demostrarlo fuertes que son golpean a otros cuando se frustran. Con su comportamiento crean tanta infelicidad que a menudo logran que los abandonen con lo que garantizan que ocurra lo que más temen.

Los chantajistas más punitivos son los que han perdido o temen perder a alguien importante porque esta persona a tomado distancia emocional o debido a un divorcio o desavenencia profunda en la relación.

La desvalorización es una táctica habitual de los chantajistas encolerizado os porque suaviza la confrontación y les permite aliviar los sentimientos de pérdida.

Los chantajistas se convencen de que sus castigos nos ayudan y moldean el carácter. Más que culpa o remordimientos por hacer daño a alguien que tanto les importa en ocasiones se sienten orgullosos.

Los insultos y la infantilizacion también se explican por la regla de que lo hacen por tu propio bien.

Está muy claro que el castigo no produce los resultados que el chantajista supone si bien aferrarse a la idea equivocada de que el castigo es aprendizaje ofrece atractivas recompensas.

Evitan la introspección o los indicios de que en ellos hay algo que aleja el afecto o la conexión que buscan desesperadamente.

Por extraño que parezca el castigo permite que el chantajista mantenga una fuerte conexión emocional contigo.

Al crear una atmósfera muy cargada sabe que activan los sentimientos del blanco y fomenta un vínculo estrecho. Puedes estar resentido con el chantajista e incluso odiarlo pero mientras te concentres en él no se siente abandonado ni descartado con indiferencia.

Lo más importante a tener en cuenta en nuestro recorrido por la psique del chantajista consiste en saber que el chantaje emocional suena como si tuviera que ver contigo y lo sientes como si tuviera que ver contigo aunque no tiene nada que ver contigo en su mayor parte.

Surge del chantajista e intenta estabilizar algunos puntos bastante inseguros de su interior.

Sus reproches, el giro y el fariseísmo que nos ha hecho sentir tan mal no son válidos.

Se basan en el miedo, la ansiedad y la inseguridad que residen en el chantajista.

**6. Hacen falta dos**

Cuando hablo de participar en el chantaje no estoy diciendo que lo provoque sólo causes sino que permites que ocurra.

¿ cómo afrontar las presiones del chantajista emocional?

-¿ te regañas constantemente por ceder a las demandas?

-¿ sueles sentirte frustrado y resentido?

-¿ experimentas culpa y te consideras una mala persona si no cedes?

-¿ temes que la relación se rompa si no cedes?

-¿ te conviertes en la única persona a la que apelan si estalla una crisis aunque hay otros que también pueden colaborar?

-¿ crees que las obligaciones hacia los demás son mayores que las que tienes hacia ti mismo?

Si has respondido afirmativamente a cualquiera de las preguntas tus respuestas a las presiones contribuyen a crear el clima ideal para el chantaje.

Todos tenemos puntos sensibles que se cargan con cuestiones psicológicas no resueltas: resentimientos acumulados, culpa inseguridades y vulnerabilidades.

Los sentimientos y recuerdos guardados en los puntos candentes pueden resultar abrasador es y cuando lo acontecimientos de la vida actual nos recuerdan algo muy enterrado pueden desatar reacciones que superan el pensamiento y la lógica y apelan a la emoción pura que durante años ha estado almacenada y se ha reforzado.

La mayor parte del tiempo somos comprensivo si no aprovechamos el conocimiento de los puntos débiles de los demás para satisfacer nuestros fines. Cuando los chantajistas se sienten seguros tampoco lo utilizan. Si tienen que hacer frente a la resistencia sus miedos de privación se disparan descartan la comprensión y utilizan la información de que disponen para prevalecer.

- Las características que nos vuelven vulnerables al chantaje

Desarrollamos diversas características específicas de personalidad para protegernos e impedir que activen nuestros puntos candentes. pero estas cualidades protectoras nos vuelven vulnerables al chantaje emocional:

- la necesidad exacerbada de aprobación ( los más sensibles adictos a la aprobación son reacios a actuar por propios intereses si corren el riesgo de desencadenar el desdén de cualquiera)

- el profundo miedo a la cólera ( el deseo de los pacificadores de incorporar calma y racionalidad sala situaciones difíciles se vuelve problemático cuando se convierte en la creencia ciega de que no hay nada peor que una pelea. Se convencen de que la rendición es una concesión transitoria para alcanzar un bien superior)

- la necesidad de que haya paz al precio que sea

- la tendencia a asumir un exceso de responsabilidad con relación a la vida de los otros

- un alto nivel de dudas sobre ti mismo.

Ninguna de estas características es negativa si es moderadamente. de hecho alguna se consideran positivas e incluso se recompensan siempre y cuando no se extremen.

A medida que examinemos estas características y los estilos de comportamiento que originan verás hasta qué punto el comportamiento del blanco es en realidad la respuesta a sentimientos del pasado.

El síndrome del Atlas trata de que las personas que lo tienen creen que deben resolver todos los problemas en solitario y relegar sus necesidades. Llevan el peso de reparar los sentimientos y los actos de todos con la esperanza de expiar transgresiones pasadas o futuras.

La compasión y la empatía originan la amabilidad e incluso actos nobles.

La compasión puede convertirse en un sentimiento de lástima tan abrumador que renunciamos a nuestro bienestar en nombre de otra persona.

La alegría de la ayuda prestada a menudo nos impide ver que este comportamiento provocador de lástima es manipulador: le das a los sufriente es lo que quieren y ya está.

La autoevaluación Shana puede convertirse en auto desaprobación. Ante las críticas de otro en un primer momento podemos disentir y luego creer que nuestros sensores funcionan mal.

Si le atribuimos sabiduría e inteligencia a otra persona le resultará muy fácil mantener activas nuestras dudas. Ellos saben más y también saben lo que es mejor para nosotros.

El único modo de poner fin al chantaje emocional es poseer una verdad propia.

Todos los estilos de comportamiento que hemos visto son mecanismos de supervivencia elegidos para mantenernos a salvo. El problema consiste en que la mayoría de estos estilos están anticuados y no hemos hecho un alto en el camino para analizarlos y actualizarlos.

Evitar los conflictos, hacer las paces y dudar un poco de ti mismo no te hará daño siempre y cuando no se conviertan en la coraza que te protege de los sentimientos que piensas que no puedes soportar.

Si eres pacificador pero no aceptas compromisos cuando consideras que no debes hacer lo que el otro te pide, no hay problema. pero si permanentemente permites que estas características dominen la situación te aferras a la cuerda de un remolque que te lleva de cabeza al chantaje emocional.

Los chantajistas cogen pistas de nuestras reacciones a sus pruebas y aprenden de lo que hacemos y de lo que dejamos de hacer. Piensa que haces cuando te enfrentas a la presión del chantajista:

- te disculpas

- razonas

- discutes

- lloras

- súplicas

- cambias o anulas planes o citas importantes

- sedes con la esperanza de que sea la última vez

- te rindes

Reflexiona si te resulta difícil o imposible:

- dar la cara por ti

- afrontar lo que ocurre

- fijar límites

- informar a los chantajistas de que su comportamiento es inaceptable

Si alguna respuesta es afirmativa actúas como entrenador y coprotagonista del drama del chantaje.

Cada día enseñamos a los demás cómo han de tratarnos porque les mostramos lo que aceptamos, lo que rechazamos, lo que nos negamos a afrontar y lo que dejamos estar.

Podemos creer que lograremos que el comportamiento perturbador de otro desaparezca si lo ignoramos o no montamos un escándalo pero al no ser directos sobre lo que nos resulta inaceptable el mensaje que transmitimos es: " dio resultado. Repítelo"

Cuando accedemos a la presión o el malestar proporcionamos refuerzo positivo, recompensamos el comportamiento incorrecto.

El chantaje emocional no surge de la nada. Nos preguntamos cómo es posible que el otro haya cambiado tanto y que súbitamente la situación sea tan tensa.

La entrada del chantaje emocional se incorpora lentamente a la relación y gana terreno porque se lo permitimos.

El autochantaje

A veces podemos representar en solitario cada acto del drama del chantaje e interpretar los papeles de chantajista y blanco. Sucede cuando es intenso nuestro miedo a las respuestas negativas de los demás y la imaginación de demanda.

Suponemos que si pedimos lo que queremos nos desaprobarán y se enfadarán. Estamos tan empeñados en protegernos que no nos permitimos correr el menor riesgo, ni el de preguntar.

Es posible que con algunas personas tengamos una historia que justifica nuestro temor a sus reacciones pero con frecuencia hacemos suposiciones totalmente y reales. En lo dimos con sumo cuidado nuestros puntos candentes y nos encerramos en una pauta segura e irrespirable de autochantaje.

Advertencia

No utilices esta información para castigarte a ti misma. Hasta ahora has hecho lo que podías con lo que sabías. Eres miembro del enorme grupo de personas cuyo comportamiento adquirió forma antes de tener conciencia. Analiza con pasivamente a la persona que ha sido y aprovecha este capitulo para lograr una mayor comprensión de la transacción del chantaje emocional y del papel que has desempeñado.

**7. El impacto del chantaje**

Aunque no amenaza la vida el chantaje emocional nos despoja de una de nuestras posesiones más valiosas: la integridad.

¿ Qué aspecto tiene la integridad?

- defiendo aquello en lo que creo

- no permito que el miedo dirija mi vida

- me enfrento a los que me han hecho daño

- defino quién soy en lugar de ser definido por otros

- cumplo las promesas que me hago a mi mismo

- protejo mi salud física y emocional

- no traicionó a los demás

- digo la verdad

Cuando cedemos al chantaje emocional touch amos uno tras otro los puntos de la lista y olvidamos lo que consideramos correcto. cuando violamos este sentido fundamental de nosotros mismos perdemos una de las fuerzas más claras que nos guían por la vida íbamos a la deriva.

No es necesario que te vuelvas inflexible o te castigues si cedes en cuestión es relativamente secundarias. Casi todos los seres humanos nos damos cuenta de que a menudo tenemos que ceder un poco y llegar a un compromiso y en muchas ocasiones aguantar la presión no tiene tanta importancia.

No es fácil proteger nuestra integridad. Los chantajistas crean confusión e interferencias para anular nuestra guía interior y cuando ocurre tenemos la sensación de que perdemos el contacto con los aspectos sagaces de nosotros mismos por lo que nos daríamos de cabeza contra la pared al percatar nos de que hemos vuelto a ceder.

En lamentable resultado de esta autoflagelación es la creación del círculo vicioso. Sometidos a presión hacemos algo que no coincide con nuestro sentido de quiénes somos. Nos percatamos de lo que hemos hecho y empezamos a suponer que somos tan deficiente es como los chantajistas quieren hacernos creer. Una vez perdido el autorespeto todavía somos más vulnerables a la extorsión emocional porque estamos desesperados por obtener la aprobación de los chantajistas lo que demostraría que en realidad no somos tan malos.

El impacto en nuestro bienestar

El chantaje emocional nos llena de sentimientos latentes sin expresar. La mayoría de los blancos del chantaje acumulan estos sentimientos que reaparecen con diversas formas que producen aflicción: depresión, ansiedad, comer compulsivamente, dolores de cabeza, todo un espectro de manifestaciones físicas y emocionales que sustituyen la expresión directa de lo que sentimos.

Los blancos del chantaje emocional nos acostumbramos tanto a los juicios negativos, la desaprobación, las presiones y las reacciones desmedidas.

En la situación teñida por el chantaje las relaciones con los amigos, amantes y familiares que antaño tenían profundidad se vuelven superficiales a medida que la lista de temas seguros sea corta. Guardamos mucho de nosotros mismos cuando intentamos evitar otro episodio de chantaje.

A menudo que hayamos nuestra felicidad si nuestro afecto porque no hay motivos para celebrar los a menos que podamos estar contentos en los términos del chantajista.

Nos acostumbramos a representar un papel cuando la seguridad si la intimidad desaparecen de la relación.

Actuamos como si no estuviéramos realmente entusiasmados cuando lo estamos y hacemos la pantomima de querer a las personas que nos presionan pese a que prácticamente nos resultan desconocidas.

Lo que solía ser una graciosa danza de cuidados y proximidad se convierte en un baile de máscaras en el que los participantes se ocultan cada vez más.

8. Convertir la comprensión en actos

Muchos pensamos que resolveremos nuestros problemas de chantaje emocional seleccionando del repertorio de comportamientos conocidos el que nos ayude a encontrar la salida.

Aceptamos las acusaciones del chantajista, nos tragamos sus reproches, nos disculpamos y al final acatamos.

Esta actitud tiene su lógica. Sabemos hacerlo y el acatamiento produce alivio inmediato. Pero si nos limitamos a las reacciones acostumbradas no encontraremos las claves para poner fin al chantaje emocional.

Es fundamental pasar del campo cómodo y bien iluminado de las respuestas habituales a la esfera bastante más incómoda del cambio de comportamiento. para cambiar hemos de saber lo que necesitamos hacer ir a continuación tenemos que actuar. Por múltiples razones casi todos rechazamos con uñas y dientes este paso. Tenemos miedo de intentarlo y fracasar.

Tenemos miedo de perder las partes buenas de la relación si intentamos deshacernos de las malas.

La buena noticia es que si estás dispuesto a actuar ahora y dar pie a que tus sentimientos de confianza y competencia se pongan al día podrás poner fin al chantaje emocional.

La mala noticia es que tienes que iniciar el proceso de cambio aún cuando estás asustado.

Paso a paso

Si quieres afrontar eficazmente al chantajista tienes que aprender respuestas y aptitudes de comunicación muy distintas.

Quizás suene extraño en boca de quien ha sido terapeuta durante 25 años pero lo cierto es que puedes hacer buena parte de esta tarea por tu cuenta. Obviamente si la relación es abusiva o padeces depresión profunda angustia incontrolable odio hacia ti mismo en grado extremo o expectacular falta de confianza, existen recursos maravillosos a los que puedes apelar y esta obra te servirá como importante añadido a la terapia individual o de grupo oa los seminarios de desarrollo personal.

En la mayoría de los casos lo único que necesitas es valor y decisión.

9. Antes de empezar

Tienes que hacer varias cosas antes de pensar en la frontal al chantajista. Firma un contrato en el que figure en diversas promesas que te haces a ti mismo y que son las normas básicas del proceso.

El contrato es un claro símbolo que da forma tangible a tu disposición al cambio y que ayuda a esclarecer tus metas.

A algunas personas les da mejor resultado escribir el contrato a mano. Después de firmar lo ponlo en un lugar visible y leelo por lo menos una vez al día.

" contrato conmigo mismo:

Yo, Yolanda albo, reconozco que soy un adulto con opciones y elecciones y me comprometo a llevar a cabo activamente el proceso de quitar el chantaje emocional de mis relaciones y de mi vida. Para alcanzar este objetivo hago las siguientes promesas:

- me prometo que ya no estoy dispuesto a permitir que el miedo, la obligación y la culpa control en mis decisiones.

- me prometo que aprenderé las estrategias de este libro y las llevaré a la práctica en mi vida

- me prometo que si retrocedo fracaso o adoptó pautas antiguas no utilizaré los resbalones como excusa para dejar de intentarlo.

- prometo cuidar de mi mismo durante este proceso

- prometo que por muy pequeños que sean me felicitaré cuando de pasos positivos"

En segundo lugar quiero que aprendas una declaración de poder y la practiques. Se trata de una frase corta que puede servir para mantener tu posición cuando los chantajistas aumentan la presión:

" puedo soportarlo"

Aunque parezcan insignificantes aplicadas correctamente estas palabras se convierten en una de las armas más poderosas para rechazar el chantaje emocional.

Contrarrestan la convicción que nos lleva a decir directamente que si al chantajista: la idea de que no podemos soportar la presión.

Si de verdad crees que no puedes soportarlo tendrás que retroceder, ceder, seguirle la corriente y mantener la paz.

Esta creencia es la trampa fundamental que socava a los blancos del chantaje emocional.

Eres mucho más fuerte de lo que imaginas. Puedes soportar la presión y el primer paso consiste en cambiar toda convicción que te indique lo contrario.

Te aconsejo que practiques imaginando que estás cara a cara con un chantajista que te presiona. Repite te todo el rato " puedo soportarlo". Práctica y pronuncia en voz alta la declaración de poder. Así empezarás a creértelo. Te garantizo que repetir la frase "puedo soportarlo" da resultado.

Cuando te relacionas con chantajistas emocionales te haces a ti mismo estas declaraciones que dejan mucho que desear. Coge esta lista de declaraciones y convierte cada punto en su contrario.

- me convenzo de que ceder no es nada del otro mundo

- me convenzo de que ceder vale la pena si consigo que el otro se calle.

- me convenzo de que lo que quiero es erróneo

- me convenzo de que no vale la pena librar una batalla

- cedo ahora porque después me mantendré firme

- me convenzo de que ceder es mejor que herir los sentimientos de otros

- no doy la cara por mí

- renuncio a mi poder

- hago cosas para satisfacer a los demás y confundo lo que deseo

- me conformo

- renunció a personas y actividades que me importan para satisfacer al chantajista

Repite en voz alta a las nuevas declaraciones positivas como si te describieran. Aunque ahora mismo no son verídicas pero percibiras lo que se siente al quedar libre del comportamiento impulsado por el miedo la obligación y la culpa.

Haz una lista con los sentimientos que se te crean al hacer tuyas estas declaraciones:

" Me siento fuerte, alegre, orgulloso, seguro, entusiasmado, poderoso, autoafirmativo, valeroso, capaz"

El cambio empieza por la visualización y es importante que tengas una clara imagen mental de lo que intentas conseguir.

A medida que avancemos activar has to visualización con actos y avanzar as sin cesar hasta la meta.

1. Cuando se produzca la demanda

No respondas inmediatamente. Date tiempo para pensar. Cuanto más importante sea la petición más tiempo tendrás que utilizar para reflexionar.

Lo que singularis a el chantaje emocional es la sensación de que en el fondo el reloj no deja de hacer tic tac. Gran parte de la presión del chantajista procede de la idea de que no hay tiempo que perder. Es la misma ilusión por la que triunfan los thrillers y las películas de suspense. El argumento es una carrera contra el tiempo.

Tienes algo que el chantajista quiere y el tiempo corre a tu favor. Cuando empleas una declaración para ganar tiempo lo único que quieres es un plazo para pensar.

Cambias el guión habitual y esperado cuando no cedes automáticamente.

Puedes decir algo así: " necesito más tiempo para pensar en lo que pides.

A medida que sigas empleando los guiones para ganar tiempo es posible que el chantajista reaccione con creciente desesperación. no pasa nada si mientras recuperas la integridad te sientes inseguro y ansioso. Pero no permitas que el malestar te aparte del camino.

El malestar interior es uno de los principales impedimentos del cambio y estamos tan acostumbrados a reaccionar como si se tratara de un fuego que hay que apagar que muchos no hemos aprendido a convivir con él en las cantidades naturales que acompañan al cambio.

Somos tan reacios a examinar el malestar que a menudo entendemos mal lo que intenta transmitirnos y reaccionamos ciegamente a su presencia en lugar de averiguar qué significa.

Si continúa presionando te para que te decidas rápidamente respóndele que no has tomado la decisión y repite que tardarás en tomarla el tiempo que haga falta y cambia de tema.

La gente suele hacer nos muchas preguntas y con frecuencia sentimos que tenemos que dar una respuesta definitiva en el acto. No es así porque podemos responder " no lo sé", " cuando me decida te lo diré"

Es fundamental que defiendas tu propio tiempo y no te sientas impelido a tomar una decisión sobre todo si es importante.

Tener más tiempo te permite experimentar tus pensamientos,

prioridades y sentimientos.

El chantaje emocional te golpea en pleno rostro: es intenso, exigente, presiona y está cargado de energía frenética. No puedes reaccionar a eso emocionalmente sino de forma más cognitiva y autónoma.

Calmatel y repitete "puedo soportarlo"

2. Conviértete en observador

Cuando te hayas distanciado del drama del chantaje estarás en condiciones de recabar la información que te ayudará a decidir cómo responder al extorsionador.

Haz este ejercicio de visualización: imagina un ascensor de cristal en la planta baja de una torre de observación de 50 pisos. piensa que entras en la cabina y que el ascensor sube lentamente. Miras hacia abajo y te resulta difícil ver por la niebla arremolinada a ras del suelo. De vez en cuando la niebla se abre y distingues los perfiles de objetos y personas pero son imprecisos, aparecen y desaparecen. Se trata de la esfera de las emociones puras los sentimientos entrañables que los chantajistas remueven en nuestro interior.

A medida que el ascensor sube la niebla queda debajo y divisas un paisaje más amplio. Cuando llegas a la última planta la vista es panorámica y te per cartas de que la niebla que su ponías que lo cubría todo se limita al valle de la base de la Torre. Lo que parecía abarca dor no era más que una manchita una pequeña parte de la imagen.

El ascensor ha llegado a un plano distinto: el de la razón, la percepción y la objetividad. abandona la cabina y sal a la plataforma de observación.

Disfruta de la paz y de la claridad.

Viajar de las entrañas a la cabeza resulta útil cuando estás sometido a la presión del chantaje pues es fácil quedar tan atrapados en los sentimientos de miedo obligación y culpa que nuestras percepciones se vuelven fragmentaria sé y se distorsionan.

Gana tiempo a solas para pensar en la petición del chantajista y adopta el papel del observador. Tus sentimientos siguen existiendo pero dejarás de atribuirle es tanta importancia y permitir as que tu mente analice la situación. Pregúntate qué ha ocurrido.

A continuación evalúa tus reacciones ante la demanda.

1. En qué piensas

Apunta lo que se te ocurra y presta mucha atención a los pensamientos que se repiten o se cuelan sin cesar. Te darán ideas valiosas sobre las creencias que has desarrollado a lo largo de los años. Entre las creencias habituales de los blancos del chantaje figura en las siguientes:

- es correcto dar mucho más de lo que recibo

- si quiero a alguien soy responsable de su felicidad

- se supone que las personas buenas y cariñosas hacen felices a los demás

- si hago lo que realmente quiero el otro me considerara egoísta.

- ser rechazado es lo peor que me puede ocurrir

- si nadie resuelve el problema entonces depende de mí

- con esta persona nunca ganó

- el otro es más listo o fuerte que yo

- hacer esto no me matará porque realmente me necesitan

- sus necesidades y sentimientos son más importantes que los míos

Ninguna de estas declaraciones es verídica y nos aferramos a ellas porque las hemos asimilado a lo largo de los años. Nos han sido transmitidas por personas poderosas en cada etapa de nuestras vidas. es importante identificar las creencias que tenemos sobre nosotros mismos tal como surgen ante el chantaje emocional porque son las precursoras de los sentimientos.

Los sentimientos no son las fuerzas efímeras e independientes que solemos creer sino la respuesta a lo que pensamos.

Prácticamente todo sentimiento de ansiedad, pesar, temor o culpa que experimentamos como respuesta al chantaje emocional va precedido de una creencia negativa o errónea sobre nuestra capacidad y responsabilidad hacia los demás.

2. Cómo te sientes

Puedes sentirte ansioso, asustado, colérico, amenazado, inseguro, insuficiente, culpable, decepcionado, atascado, atrapado, irritado.

Este registro es el equivalente de la toma del pulso emocional y es una importante herramienta diagnóstica.

Observa tu cuerpo. Identifica donde experimentas físicamente esos sentimientos: te revuelve el estómago o te hacen un nudo en la garganta o te dejan rígida la espalda o te arde en tus mejillas o te quedas sin aliento...

En ocasiones nuestro cuerpo nos muestra una verdad que nuestra mente nos revela.

Las respuestas corporales trans pasan la negación y la racionalización y el cuerpo no miente.

3. Cuáles son tus puntos de indignación observa te y piensa en los ejemplos de chantaje que has vivido. Apunta los comportamientos que más te afectan. Entre los disparadores que he visto figuran los siguientes: gritos, portazos, insultos, llanto, suspiros, silencio, expresión contrariada con el ceño fruncido...

10. La hora de la decisión

La mayoría de las demandas se dividen en tres categorías:

- la demanda no es nada del otro mundo: son asuntos de poca importancia que por lo general no generan sentimientos fuertes. Pase lo que pase nadie sufre graves daños y la principal causa de fricción probablemente corresponde a la táctica de presión del chantajista. Por muy niña que sea examina la demanda y sobretodo el estilo en el que se plantea. Date permiso para decir que no sin dar demasiadas explicaciones. Mantente firme en situaciones de poca importancia te permitirá desarrollar las aptitudes que necesitarás para mantenerte firme en el caso de que las apuestas sean más altas.

- la demanda incluye cuestiones importantes y tu integridad está en juego.

- la demanda incluye una cuestión vital primordial y o ceder sería dañino para ti o para terceros.

El acatamiento consciente

El acatamiento consciente es el sí que decides dar después de pensar en lo que el otro quiere y de inutilizar los mecanismos de acatamiento automático observando y reparando en tus pensamientos sentimientos y preferencias.

El acatamiento consciente es una opción positiva en los siguientes casos:

\* analizar la demanda y compruebas que carece de impacto negativo.

Puedes considerar tu decisión de decir que si como parte del toma y daca natural de las buenas relaciones, como una expresión de generosidad que probablemente te será devuelta.

\* analizar la demanda y compruebas que carece de impacto negativo siempre y cuando sea un trato justo con el chantajista. Esta vez a cartas tú pero el chantajista acceder a que la próxima vez tomarás una decisión equivalente.

\* analiza es la demanda y compruebas que puedes decir que si voluntariamente y sin dañarte a ti mismo oa otros pero sólo a algunas partes.

\* analizas la demanda decides decir momentáneamente que sí y calificas tu acatamiento de estrategia. Sabes por qué dices que si y desarrollarse el plan para cambiar las facetas de la situación que consideras inaceptables.

A veces las personas no tan un zumbido inquietante en torno a una petición y no logran precisar que las perturba.

Es importante hacerte estas preguntas:

¿ defiendo aquello en lo que creo?

¿ permito que el miedo dirija mi vida?

¿ me enfrento a los que me han hecho daño?

¿ defino quién soy en lugar de ser definido por otros?

¿ cumplo las promesas que me hago a mi mismo?

¿ protejo mi salud física y emocional?

¿ traicionó a alguien?

¿ digo la verdad?

Estas preguntas se basan en los componentes de la integridad y son un modo eficaz de ver cómo y en qué punto no somos fieles con nosotros.

Cuando las apuestas incluidas en la demanda del chantajista son muy altas te aconsejó que alargues la toma de decisiones y analices consumo cuidado de qué manera cada opción afecta tu vida y tu integridad.

Si el otro es físicamente abusivo o amenaza con serlo, tiene comportamientos compulsivos y se niega a reconocer el problema o a ser tratado o realiza actividades ilegales... en estos casos tienes que actuar deprisa.

Aveces no hay que seguir aguantando. Hemos intentado poner límites y expresar nuestras necesidades pero hemos comprobado que no sirve para nada. Cada relación es como una botella de leche. En ocasiones la guardas a tiempo en la nevera pero si queda fuera demasiado rato y se corta ya no hay nada que hacer.

Cuando tomes la decisión basándote en tus criterios más que en los del extorsionador Abraxas estado un golpe demoledor al ciclo del chantaje emocional. Ha llegado el momento de convertir tu decisión en actos.

Si convives o estás relacionado con alguien que consideras voluble y potencialmente peligroso no le comuniques por adelantado tu plan de dejarlo. Protégete y vete. Estas estrategias no funcionan con una persona físicamente abusiva.

11. La estrategia

1. Primera estrategia: la comunicación no defensiva

Propongo que respondas a las presiones con declaraciones como las siguientes:

- lamentó que te hayas alterado

- comprendo que lo veas de esa manera

- los gritos, amenazas, repliegue y lágrimas ya no funcionan ni resuelve nada.

- hablaremos cuando te calmes

- tienes razón ( aunque no sea cierto)

Incorpora estas frases a tu vocabulario y tenlas preparadas. no te defiendas ni expliques tu decisión ozú persona como respuesta a las presiones.

Como muchos chantajista sorprendidos han comprobado si el blanco no añade leña al fuego fracasan los intentos de extorsión.

Lo importante es rechazar la tendencia a recaer en viejos patrones porque estás ansioso y no sabes qué decir.

Modos de responder a las amenazas del chantajista:

\* ante predicciones catastróficas y amenazas. Cuando dicen:

- destruir as esta familia

- te arrepentirás

- te haré sufrir

- te escribiré del testamento

Responde:

- es tu elección

- espero que no sea así y ya he tomado una decisión

- sé que en este momento estás muy enfadado. Es posible que cuando lo hayas pensado cambies de idea.

- las amenazas y el sufrimiento ya no dan resultado

- volveremos a hablar del tema cuando estés menos alterado

\* Ante insultos, calificativos y juicios negativos. Cuando dicen:

- no puedo creer que seas tan egoísta

- sólo piensas en ti y jamás te interesas por mí

- eres un imbécil

- pensaba que eras distinto a los otros hombres o mujeres con los que he tratado pero me equivoqué

Responde:

- tienes derecho a opinar así

- estoy seguro de que es lo que te parece

- es posible

- si sigues insultando menos llegaremos a ninguna parte

\* los porqués y los cómos letales

Cuando dicen:

- como me haces esto después de todo lo que he hecho por ti?

- porque le das tanta importancia?

- porque eres tan egoísta?

Responde:

- sabía que no te agradaría pero es así

- aquí no hay buenos ni malos simplemente queremos cosas distintas

- no estoy dispuesto a asumir más del 50 por ciento de la responsabilidad

- vemos las cosas de maneras distintas

\* ante los chantajistas silenciosos:

- recuerda que tratas con personas que se sienten incapaces y sin poder y que temen tu capacidad de hacerles daño o abandonarlas.

- enfréntate a ellas cuando estén en buenas condiciones de oírte

- asegurarles que pueden decirte porque están enfadados y que los oirás sin vengarte.

- apela al tacto y la diplomacia para que sepan qué no aprovechar a sus vulnerabilidades ni les harás recriminaciones

- pronuncia frases tranquilizadoras

2. Segunda estrategia: convertir al chantajista en aliado

Las siguientes preguntas te ayudarán a reducir buena parte de la animosidad y las tensiones:

¿ puedes ayudarme a comprender porque es tan importante para ti?

¿ se te ocurre alguna sugerencia para resolver el problema?

¿ me ayudas a buscar maneras de mejorar nuestra relación?

3. Tercera estrategia: el trueque

Nadie quiere sentir que cede y nuestro rechazo a las soluciones unilaterales impide que la mayoría de las personas den el primer paso para resolver un conflicto. El trueque es una estrategia altamente eficaz porque permite que cada parte reciba algo que desea sin los reproches y los ataques tan típicos de la mayoría de los conflictos.

4. Cuarta estrategia: recurrir al humor

En una relación esencialmente buena el humor es un instrumento eficaz para mostrar al otro lo que opinas de su comportamiento. El humor vincula a las personas y recordar experiencias cargadas de humor forma parte del entramado de una relación sólida.

Muchas veces nos entusiasma Moss con la respuesta inicial del otro y creemos que el conflicto se ha resuelto porque ha accedido verbalmente a nuestro planteamiento.

Sin embargo a medida que pasa el tiempo podemos notar que las promesas se olvidan y los hábitos viejos resurgen. No es suficiente que alguien diga lo siento. ¿ que es suficiente?

- asumir la responsabilidad de emplear el miedo, la obligación y la culpa para salirse con la suya.

- el reconocimiento de que existen maneras más adecuadas de pedir lo que quieren y el compromiso de que las aprenderán

- el reconocimiento de que sus tácticas son poco amorosas y te han hecho sufrir

- el acuerdo de negociar una relación más sana lo que puede incluir ayuda especializada si sois incapaces de resolver el problema por vosotros mismos

- la disposición a reconocer tu derecho a pensar sentir y comportarte de manera distinta y el acuerdo de que diferente no quiere decir equivocado ni malo

- el compromiso de esforzarse para eliminar las tácticas productoras de niebla emocional que han empleado en el pasado.

Produce miedo decir a otro: " yo soy esta persona y es lo que quiero"

Puede que sintamos que expresar nuestras necesidades equivale a hacer demandas pero debemos recordar que lo que le pedimos al chantajista es totalmente razonable: queremos que deje de manipularnos.

Muchos póster gamos plantear nuestras decisiones al otro porque lo que sucederá nos crea mucho miedo. Toma distancia y pregúntate qué es lo peor que puede ocurrir. En cualquier caso las consecuencias de no defender tus elecciones son más graves porque tú te destrozar as.

Con el paso del tiempo reconocerás cada vez menos quién eres que quieres y en qué crees. Tu esencia se tornará tan frágil como una hoja.

Si te vuelves más fuerte sano y seguro y al otro no le gusta esa relación no merece la pena.

13. Atravesar la niebla emocional

Tal vez hayas tenido cierto grado de éxito al rechazar las presiones de alguien y puede que perciba as cambios en ti mismo y en la relación. Saborea es la satisfacción y la renovada sensación de fuerza que proporciona la reconexión con tu integridad. Sin embargo quizás también has notado que todavía te acompañan los mismos sentimientos de miedo, obligación y culpa que te han agobiado en el pasado.

No te preocupes. Los estados de ánimo no cambian tan rápido como nos gustaría. Estos sentimientos te han acompañado mucho tiempo. Tardaron años en convertirse en puntos candentes y no permitirán que los desalojos presentar batalla pero ganarás esta batalla.

Todos llevamos las huellas del pasado y la mayoría somos mínimamente conscientes de quiénes y cómo nos hirieron.

Nossa bote amos cada vez que se vemos para evitar sentimientos incómodos en lugar de aprender a manejarlos.

Antes de empezar quiero insistir en una cuestión importante.

Hay algunas situaciones que requieren ayuda profesional. Si sufres depresión reiterada ansiedad paralizante drogodependencias o secuelas de abusos físicos sexuales o emocionales en la infancia existen numerosos tratamientos médicos psicológicos y bioquímicos que no requieren una gran inversión de tiempo ni de dinero.

Cuando cedo a quien me presiona lo hago porque:

- temo su desaprobación

- temo su cólera

- temo que ya no le guste

- se lo debo

- es mi deber

- si no lo hago me sentiré muy culpable

- si no lo hago no seré una buena persona

Algunas declaraciones se relacionan con el miedo otras con la obligación y otras con la culpa.

El miedo es un mecanismo básico de supervivencia que nos aparta de hacernos daño. Gran parte de los miedos que experimentamos en el chantaje emocional se plantean cuando anticipamos peligros que pueden o no existir. Los chantajistas de nuestra vida se aprovechan instintivamente de dichos miedos y los acrecientan.

Las imágenes catastróficas se disparan en nuestra mente y se vuelven tan vividas que parecen absolutamente reales.

Resolver eficazmente el miedo significa aprender a dejar de lado nuestros guiones más obsesivos y aterradores y desarrollar opciones positivas.

El miedo a la desaprobación para muchas personas es atroz porque está vinculado a nuestra autoestima.

Al otro lado del miedo Hola desaprobación se encuentra la libertad de imaginar o crear una vida que realmente te pertenezca. Libérate de la adicción a la aprobación

A nadie le gustan los grandes cambios vitales. Lo conocido resulta cómodo y aunque no salga desgraciados al menos sabemos que esperan de nosotros y qué podemos esperar de los demás.

Los chantajistas conocen este miedo y lo aprovechan con comentarios como los siguientes:

- si no sabes lo que quieres

- te arrepentiras pero será demasiado tarde

- sin ni estarás realmente solo...

Cuando decides apartarte o dejar a una persona importante de tu vida entras en un estado de crisis, un período de intensos trastornos o incertidumbres emocionales.

La crisis no sólo es un momento de peligro y cuando se maneja reflexiva y valerosa mente se convierte en una maravillosa oportunidad de crecimiento personal y de acceder a una vida mejor.

Es una época adecuada para buscar un grupo o asociacion con personas que vivan situaciones parecidas.

El miedo al abandono podría ser la madre de todos los miedos. Algunas personas lo manejan bien y para otras se trata de un miedo profundo.

Pon el despertador para que suene a los 5 minutos y limita a tus pensamientos negativos a ese espacio de tiempo. Basta con que lo hagas una vez al día. Considera que es tu rato de preocuparte y atormentarte. Si durante el día vuelven tus pensamientos diles que ya les has dedicado su tiempo y que ya los verás mañana.

Activamos nuestros miedos al alimentarnos constantemente con nuestra atención mental.

Cuando tenemos miedo solemos apartar de nuestra mente las personas y experiencias gozosas y apreciadas que nos alimentan

- Desconectar el punto candente de la obligación

No nacemos con el concepto de obligación sino que lo aprendemos de nuestros progenitores en la escuela la religión la política y la cultura. Constantemente nos bombardean con nuevas normas. Durante muchos años el sacrificio y el altruismo se consideraron deseables y después llegó la generación del "yo", cuyo mantra es "hazlo por ti".

Si funciona as a partir de la convicción de que las necesidades de los demás son más importantes que las tuyas y has adoptado el patrón de ponerte siempre en último lugar hasta agotar te física mental emocional espiritual y económicamente ha llegado la hora de analizar y cambiar tus creencias.

Uno de los modos más eficaces de cambiar algunas creencias sobre las obligaciones que te hacen sentir resentido y estresado consiste en verlas en blanco y negro.

- el punto candente de la culpa

La culpa extrae casi todo su poder del hecho de que la mayoría de nosotros tenemos muchas dificultades para distinguir la culpa adecuada de la culpa inmerecida. Creemos que si nos sentimos culpables es porque hemos hecho algo malo.

Si respondes afirmativamente a cualquiera de estas preguntas:

- lo que hiciste es malo?

- lo que hiciste es cruel?

- lo que hiciste es abusivo?

- lo que hiciste es despectivo o degradante?

Si respondes afirmativamente a cualquiera de estas preguntas la culpa que experimentas es adecuada siempre y cuando creé remordimientos en vez de odio hacia ti mismo.

Respetar tu integridad significa asumir la responsabilidad de tu comportamiento y enmendarlo.

Cuando se trata de la culpa las personas que apelan chantaje emocional no discriminan y nos culpabilizar en tanto de las nimiedades como de los grandes prob