***Mujeres inteligentes,***

***relaciones saludables***

***Augusto Cury***

***2013***

**1. Las relaciones sociales:**

**¿fuente de placer o de dolor?**

Puedes convivir con millones de máquinas o de animales, y no experimentar ninguna frustración, pero si convives con un ser humano, por mucho que lo quieras, habrá decepciones imprevisibles y frustraciones inesperadas.

Toda mujer sabe que no hay nada más hermoso que construir relaciones saludables, basadas en un amor inteligente, pero toda mujer debe saber también que no hay nada tan angustioso cómo construir relaciones saturadas de desavenencias, reproches, ansiedad, celos, control, miedo a la pérdida...

No existen los matrimonios perfectos y si dos personas conviven bajo el mismo techo es imposible no pasar por momentos de desavenencias. Las almas gemelas puras no existen fuera de la ficción o de determinados momentos y circunstancias.

Las crisis y dificultades, si se trabajan como es debido, en lugar de destruir la relación podrán fortalecerla y enriquecerla, pero si se trabajan mal, pueden dejar un sabor insoportable.

Nadie escapa a la necesidad de sentirse amado, tomado en cuenta, recordado...

Las mujeres se entregan, aman, son más altruistas y solidarias que los hombres, se preocupan por el dolor ajeno, son más éticas y mucho menos violentas.

Pero, por entregarse mucho más que los hombres, se exponen más emocionalmente y están sujetas a desarrollar con más frecuencia ciertos trastornos psíquicos.

Pero, desgraciadamente, la mujer moderna da muestras de pérdida de afectividad y sensibilidad. Muchas se están convirtiendo en máquinas de trabajar y de hacer cosas.

A toda mujer le gustaría eliminar la impaciencia, la ansiedad, las fobias, el humor depresivo y la timidez, pero la voluntad consciente de cambio o superación, no es suficiente. No basta con que el Yo quiera reorganizar su personalidad, debe emplear estrategias para hacerlo.

**2. La teoría de las ventanas de la memoria**

Es una parte fundamental de la teoría de la *inteligencia multifocal*.

Nuestra memoria no se lee globalmente sino por áreas específicas que se llaman ventanas.

¿cuántas veces intentamos recordar algo que no nos viene a la cabeza? La ventana está cerrada o inaccesible.

Una ventana de la memoria puede tener cientos o miles de datos y experiencias.

El mayor desafío de todo ser humano es abrir el máximo de ventanas en cada situación. Si lo hace, podrá dar respuestas inteligentes. Si la cierra, dará respuestas inseguras, mediocres, agresivas...

Somos más instintivos y animalescos cuando cerramos las ventanas y más racionales cuando las abrimos.

El mundo de los sentimientos posee las llaves para abrir esas ventanas.

El miedo, la tensión, la angustia, el pánico, la rabia o la envidia pueden cerrarlas.

La tranquilidad, la serenidad, el placer y la afectividad pueden abrirlas.

Existen tres grupos básicos de ventanas de la memoria:

- las neutras ( que contienen millones de datos numéricos, direcciones, información)

- las ventanas light, que propician el placer, la tranquilidad, la serenidad, la lucidez

- las ventanas killer, que alimentan el humor triste, la ansiedad, la agresividad, la irracionalidad, las fobias.

El Yo, como líder de la psique, debería aprender a romper las fronteras de las ventanas killer y penetrar en las zonas de las ventanas lights.

Cuando abrimos una ventana killer encontramos el peligro. El volumen de tensión puede ser tan grande que bloquea el acceso a miles de ventanas más con millones de datos.

El resultado es que nos cerramos, nuestro raciocinio queda comprometido, decidimos cosas sin pensar.

Las mujeres inteligentes son conscientes de que en los primeros 30 segundos de ansiedad pueden cometer los mayores errores de sus vidas.

Palabras que nunca deberían decirse, actitudes que madres jamás deberán tener ante sus hijos...

No reaccionar según el ojo por ojo, sino rezar la oración de los sabios: el silencio proactivo.

No se trata de silencio tímido y servicial, sino de aquel en que callamos por fuera y gritamos por dentro. Así nos libramos de la frontera killer y penetramos en las fronteras light,

Esta técnica podría haber evitado muchas guerras, homicidios, suicidios y violencia a lo largo de nuestra historia.

Las ventanas light se construyen a partir de experiencias de alto contenido emocional saludable, como besos, abrazos, elogios, apoyos, aprobación, crítica, autocontrol, conciencia, disciplina...

Por su parte, las ventanas killer, en las que se archivan los traumas y los conflictos, se forman con las experiencias de gran peso emocional enfermizo como fobias, pánico, rabia, rechazo, discriminación, burla, agresividad, humillación, exclusión social, altas exigencias, sentimiento de culpa, complejo de inferioridad...

**3. La ciudad de la memoria**

La memoria humana es como una gran ciudad que tiene su centro consciente, la memoria de uso continuo (MUC), y sus innumerables barrios periféricos inconscientes, la memoria existencial (ME)

La MUC nos hace pensar, interpretar, trabajar, actuar, relacionarnos en el presente.

La ME guarda los secretos de nuestra identidad, nuestra historia existencial desde la vida uterina. En esta última guardamos miles de millones de datos y, en la primera, millones.

Todo lo que está en la memoria central puede, con el tiempo, trasladarse a la periferia, y muchas experiencias que están en la periferia pueden volver al centro. De este modo, el consciente y el inconsciente tienen carreteras de doble sentido.

El tránsito de reacciones, pensamientos y emociones fluye constantemente entre el centro y la periferia, entre el consciente y el inconsciente, entre el presente y el pasado.

Por ejemplo, nos encontramos con una amiga de la infancia que hace muchísimo tiempo que no la vemos y ya no nos acordábamos de ella ni de todas las aventuras que vivimos juntas.

La información sobre ella estaba en ventanas de la memoria periférica, pero al verla e iniciar un diálogo, se detona un gatillo de la memoria, un fenómeno inconsciente que abre las ventanas del pasado.

De repente, un barrio entero de ese pasado se desplaza de la periferia hacia el centro y empiezan a venirte recuerdos que aparentemente estaban olvidados. En realidad, estaban dormidos en la memoria existencial.

¿se puede cambiar la estructura enferma de la personalidad?

Claro que sí. para ello son necesarias técnicas que re escriben lentamente las ventanas de la memoria. Diversas técnicas psicoterapéuticas, que van desde las analíticas hasta las comportamentales- cognitivas, pueden llevar a cabo esta tarea.

Es un proceso largo por varios motivos:

- nuestro yo necesita aprender a ser gestor psíquico

- nuestro yo no sabe dónde están las ventanas killer o traumáticas

- los traumas están repartidos en diversas ventanas en múltiples barrios de la memoria, tanto en la MUC como en la ME.

- nuestro yo no consigue borrar las ventanas enfermas, sólo reeditarlas.

**4. La ley del máximo efecto y la ley del mínimo esfuerzo**

Es fácil que nuestro Yo caiga en la ley del mínimo esfuerzo, acortando caminos o cogiendo atajos para superarse o ayudar a los demás.

Ser radical y excluir, son ejercicios propios de la ley del mínimo esfuerzo, los débiles agreden, usan la ley del mínimo esfuerzo.

La ley del máximo esfuerzo le exige al Yo un análisis crítico, altruismo, capacidad de entregarse, de cambiar y de reciclar. Supone comprender a una persona y estimular la a pensar. Acoger, apostar por quién se equivoca y respetar sus límites son actitudes nobles de la ley del máximo esfuerzo. Los fuertes utilizan la inteligencia y aplican la ley del máximo esfuerzo.

Cuando se tiene un trastorno psicológico, si la persona considera que su caso es grave y que no tiene solución, estará usando la ley del mínimo esfuerzo, pero si busca superarse, reconstruirse, estará aplicando la ley del máximo esfuerzo. Pero aún teniendo éxito en el tratamiento puede haber algunas ventanas no reeditadas que producirán recaídas. Pero aplicando la ley del máximo esfuerzo, cada recaída no será objeto de auto castigo sino combustible para ponerse de pie y superarse.

Las mujeres inteligentes tienen la convicción de que su yo no puede ser pasivo, estéril, frágil, sino que tiene que estar equipado, ser educado y entrenado para dejar de ser espectador pasivo de sus traumas y transformarse en el actor principal de su superación.

La salud psíquica es de simples combatientes que se entrenan todos los días. La voluntad determinante es sólo un paso pero no es suficiente, no basta para propiciar cambios estables porque estimula producir ventanas aisladas.

Un porcentaje muy alto de los deseos de cambio de los seres humanos a lo largo de la historia desemboca en fracasos porque se generan solamente ventanas aisladas.

Elio necesita desarrollar estrategias para construir, no una ventana aislada en la memoria central, sino barrios enteros en la ciudad de la memoria, largas hileras de ventanas light, donde podamos vivir, caminar, relajarnos.

Una persona aunque haya sufrido privaciones o pérdidas dramáticas en su infancia y haya desarrollado conflictos importantes, Si construye una gran hilera de ventanas light en el centro de su memoria podrá tener una vida emocionante mente feliz y saludable.

No basta con abrir una ventana aislada.

**5. El caso de Mari**

María es una mujer de 30 años, afectuosa, perspicaz, sociable, culta y con un buen nivel de autocrítica. Tiene una mente analítica y observadora. Tenía novio desde hace 7 años y soñaba con casarse, pero sus sueños se derrumbaron por una traición seguida de un abandono. El impacto para ella fue enorme e inaceptable.

Lo archivó todo en una ventana *killer power*, poderosa, que le robaba la tranquilidad, situada en el centro de su memoria. Como su Yo no actúo como autor de su historia, no se enfrentó ni recicló esa ventana aislada enferma. Al contrario, ella la leía continuamente formando una *plataforma kille*r que empezó a contaminar toda la matriz central de su personalidad.

Poco a poco dejó de ser una mente analítica y se cerró en sí misma. Desarrolló una mente *concha*. Y sin darse cuenta empezó a tener, frases de una mente infeliz.

Se empezó a ver como víctima de un crápula y no como protagonista de su propio guión.

Su Yo intentó reaccionar pero usó técnicas ineficaces: intentar olvidar, distraerse, rechazar, negar u odiar a su expareja.

No sabía que el odio no destruye al otro, sino a su anfitrión.

Archivó rabia, autocastigo, autodestrucción y sentimiento de inferioridad. A pesar de haber tenido una infancia feliz, cayó enferma.

Unas cuantas ventanas killer aisladas no bastan para hacer enfermar a una persona y menos aún si la persona es analítica, pero una plataforma es capaz de encarcelar la emoción.

Marie pasó a humillarse y a deprimirse.

El Yo de Mari tendría que haberle dado la vuelta a la tortilla de su mente, haber protegido su emoción y haber filtrado los estímulos estresantes.

Tendría que haberse gritado a sí misma: " es él quien pierde, no yo"

La mayor venganza contra quien nos hace daño es ser feliz.

El Yo de Mari tendría que haber tomado la opción de decir: " ahora voy a ser feliz e invertir en mis proyectos de vida".

Tendría que haber salido de su concha y buscar fuentes de alegría y de autorrealización.

Una mujer jamás debería perder su libertad. Sin libertad la mente humana no respira, la autoestima fallece.

Como Mari no dejaba de pensar en él... si un ofensor se hace inolvidable, seguro que se va a convertir en una enfermedad para la persona ofendida.

Los meses pasaron y aparentemente la angustia de Mari frente a la traición pasó a un segundo plano. Las ventanas killer se trasladaron del área central a la periferia.

Un año después se volvió a enamorar pero los fantasmas alojados en su inconsciente volvieron a aparecer.

El novio nuevo era fiel, amable, bueno y se preocupaba por ella mucho más que el anterior.

Aún así, Mari proyectaba en él los traumas que había sufrido.

Vivía recelosa ante la posibilidad de una nueva traición. La plataforma de ventanas killer hizo nacer la dictadura de los celos y está condujo a la paranoia del control.

Los celos son un fenómeno interno y el control obsesivo es su manifestación externa.

No confiaba en su pareja porque no tenía confianza en ella misma.

La dictadura de los celos la hacía despiadada, feroz, la convertía en un verdugo.

La generosa mujer se convirtió en una mujer autoritaria.

Estaba constantemente pendiente de qué es lo que hacía su novio y dónde estaba. Ella perdió su libertad e intentó que el perdiera la suya.

El placer dio paso a interminables explicaciones y constantes disputas.

Los celos circunstanciales, suaves, forman parte de la historia de una pareja saludable, pero los controladores constituyen un error capital.

El nuevo novio tenía que prestarle una súper atención para que ella sintiese migajas de seguridad. El redoblaba a sus esfuerzos para suavizar su ansiedad pero no lo conseguía.

Pobre de él sino la llamaba 3, cuatro o cinco veces cada día para saber cómo estaba. Le estaba encerrando en una prisión.

El novio de Mari no aguantó.

Le dijo: " lo siento, te he querido mucho pero si sigo viviendo contigo nos acabaremos destruyendo"

Y se fue para no volver.

Marie volvió a abrir nuevas ventanas traumáticas que la asustaban.

Como no se reciclaba, continuaba el círculo vicioso.

Su siguientes novios no la soportaban y cada vez se ponía más enferma. Hasta que aprendió a dejar de ser víctima para ser la protagonista de su propia historia.

Aprendió a reeditar la película del inconsciente, a tener autocontrol. Tuvo que asumir que el problema no era el otro sino ella. A lo largo de meses fue haciendo un complejo viaje de reconstrucción de su historia.

Se volvió más contemplativa y rescató su mente analítica.

El amor no es un producto acabado. El amor se cultiva, se pule, te estimula.

El amor muere incluso cuando es real. Y el amor renace incluso cuando está muerto.

No se nace sabiendo amar sino que se aprende.

**6. El caso de Teresa**

Teresa era gerente de una tienda de ropa y complementos de marca. Con las clientas era muy paciente y alegre, con su marido era áspera y cerrada. Con sus clientas lo aguantaba todo pero con el hombre que escogió para vivir era intolerante y no le dejaba pasar ni una.

En el entorno laboral era una mente observadora mientras que en el familiar demostraba una mente impulsiva y autoritaria.

Este comportamiento es muy común entre los hombres. En un ambiente externo son angelitos y en casa demonios. Fuera son extrovertidos yi en casa irritables, impacientes.

Toda persona debería saber que los de dentro de casa son los personajes más importantes de nuestra historia. Deberían ser tratados como príncipes.

Él era conformista, vivía en su concha, no se reciclaba profesionalmente, no luchaba por sus sueños, no la sorprendía.

Las diferencias de personalidad no son motivo por enfrentamientos, a no ser, que se pierda la admiración, qué es la reina del afecto.

Sólo tendrás problemas con las diferencias respecto a tu pareja si no eres capaz de aceptar las o de respetarlas.

Se puede vivir bien con personas diferentes de nosotros.

Ella tenía ventanas light que propiciaban sus sueños y él tenía ventanas killer que se traducían su conformismo.

Ella tenía ambiciones, quería seguridad financiera, visitar otros países...

En lo veía todo difícil y no tenía proyectos de vida. Para rematarlo la llamaba ambiciosa.

Ella parecía el verdugo y él parecía la víctima.

En el fondo ambos participaban en la lucha.

Ella con armas visibles y él con armas invisibles.

Él parecía tranquilo pero en el fondo era un gran egoísta.

No se arriesgaba a cambiar y ni siquiera le importaban las necesidades de la mujer que eligió para compartir su vida.

La intolerancia era el error capital de la esposa y el conformismo el de su marido.

Si el la quisiera mucho y se preocupara por ella, sabría que existen ambiciones legítimas.

El dinero no garantiza la felicidad pero su falta garantiza la infelicidad.

Un Yo sin ambiciones legítimas es un espectador más del público y no un actor social

Ella pasó a las críticas públicas delante de sus hijos, familiares y amigos. Lo atacaba y el regulaba usando a sus hijos a su favor.

Ambos recurrieron a la ley del mínimo esfuerzo. Eran verdugos el uno del otro.

Ella lo agredió verbalmente. Una de las características de una mujer inteligente es ofrecer el hombro a quien se ha equivocado.

Ninguna herida es tan grave como la pérdida de admiración mutua y ninguna más perturbadora que la de la ofensa delante de los demás.

Para él, ella era el problema. No sabía que el problema comenzaba en sí mismo y terminaba en su esposa.

Un día, viendo que su matrimonio pendía de un hilo, aplicó la ley del máximo esfuerzo y buscó ayuda.

Le aplique un tratamiento de choque de lucidez, le mostré el egocentrismo que se escondía detrás de la infelicidad y la violencia que había detrás de la pasividad, la insensibilidad tras la desmotivación.

¿yo egoísta! ¿yo egolatra? Nunca, dijo él.

Para ese hombre el amor no necesitaba ser cultivado ni re pensado. Por fin, entendió que ella tiraba piedras con palabras pero él lo hacía con su indiferencia.

Atónito ante el descubrimiento de sus conflictos psíquicos, este hombre empezó a replantearse su vida. Haciendo uso de las herramientas para construir relaciones saludables, empezó a sorprender a su esposa.

Por primera vez le pidió disculpas por su conformismo, reconoció cuánto la quería con su indiferencia y cómo estimular a sus crisis.

Lloró sin miedo de sus lágrimas y empezó a escribir nuevos textos en su historia.

Volvió a soñar, a tener proyectos de vida y a luchar por ellos.

Al principio abrió ventanas aisladas y se desmotivaba pero poco a poco fue construyendo una plataforma de ventanas Lite para cambios duraderos. Empezó a estudiar un posgrado, cambio de trabajo, se arriesgó a debatir ideas y a expresar sus pensamientos.

Elogiaba a su mujer en público incluso delante de sus hijos.

Cuando ella se irritaba, el bromeaba y le decía que así estaba más guapa.

Impresionada con su actitud poco a poco la mujer empezó a admirarlo. Captó detalles fascinantes de su hombre que antes no veía.

Teresa dejó de ser una mujer ansiosa e impulsiva y empezó a desarrollar una mente observadora. Sin presión, reavivó las llamas de su debilitado amor.

**7. El caso de Carlota**

Carlota era una empresaria de éxito. Una mujer analitica, fuerte, segura, determinada, siempre supo lo que quería. No necesitaba el apoyo de los demás para hacer lo que consideraba correcto. Emprendedora. Soñadora, valiente. Era una mujer leona con una garra increíble.

Generosa. Todo el mundo quería estar a su lado.

Una mujer admirable en el mundo de los negocios, pero cometió un error capital: se olvidó de sí misma. Y además, cayó en la grave trampa del éxito.

*El éxito es más difícil de trabajar que el fracaso.*

*El riesgo del éxito es volverse una máquina de trabajar, una máquina de realizar actividades.*

Rara vez una mente brillante, una persona con éxito profesional, no caer en esa trampa.

La mujer sonriente dio paso a la mujer angustiada. En los primeros años de su empresa era una persona tranquila pero con el éxito empresarial bajo su nivel de tolerancia.

El, médico y ella, empresaria.

Ambos vivían bajo la dictadura del exceso de trabajo. También la relación con sus hijos estaba fragmentada.

en un matrimonio estresado todo empieza siendo pequeño y acaba gigantesco. Cualquier nimiedad es motivo de disputa.

Carlota se volvió intolerante con sus hijos. Repartía broncas de la misma manera que repartía productos de su empresa.

Carlota había dado mil consejos a sus hijos, había sido un manual de reglas.

Educar a los hijos exige transmisión de experiencias, mundos cruzados, lágrimas al contacto, sueños confesados, dolores compartidos.

Ella reescribió su historia familiar, rompió las cadenas de la dictadura del trabajo y liberó su sensibilidad. Entendió que la vida es breve y que por ello debe vivirse a conciencia.

**8. La ansiedad saludable y la ansiedad enferma**

Hay una ansiedad aceptable, normal y hasta fundamental. Esta ansiedad normal nos impulsa a desear, planear y tener ambiciones saludables, a superar barreras, a vencer límites y a aceptar desafíos.

Cuando la ansiedad crece, nuestra mente, nuestras relaciones y nuestras actividades profesionales se resienten.

La ansiedad enferma tiene múltiples manifestaciones. En algunos casos se traduce en timidez. Otras veces se traduce en excesiva extroversión. A veces se traduce en un exceso de actividades, preocupaciones y obsesiones.

Hay dos manifestaciones de la ansiedad comunes y destructivas: la crítica excesiva y el miedo a la pérdida.

**8.1. La crítica excesiva**

Lleva a la dictadura de la exigencia, que asfixia la libertad y la salud psíquica.

La dictadura de la exigencia es más grave que la dictadura del control consecuencia de los celos.

Una persona excesivamente crítica perturba a todos los que tiene alrededor.

No sabrá elogiar, nadie es lo suficientemente bueno, sus verdades serán absolutas.

Quien exige demasiado es apto para trabajar en una empresa de finanzas pero no para construir una relación saludable.

Quién tiene la necesidad neurótica de hacer constantes críticas posee una mente autoritaria. Alza la voz y habla mal de los demás con una facilidad increíble.

Hay una ley fundamental: respetar los espacios, las manías, las reacciones, la manera de ver e interpretar la vida del otro.

Nadie debe intentar cambiar a nadie.

Las mujeres inteligentes son agradables para quien está a su alrededor. Son rápidas en apoyar y lentas en excluir, ágiles para elogiar y lentas para condenar.

Hay un error muy grave en el que debemos evitar caer: hacer críticas generalizadas.

Es usar palabras y frases radicales con el objetivo de obtener resultados inmediatos, impresionar a alguien para que no vuelva a cometer los mismos errores:

" siempre te equivocas"

" no sabes agradar a nadie"

Lo que deberíamos hacer, en primer lugar, es valorar a la persona a la que vamos a corregir, exaltarla para sacarla de las fronteras de una ventana killer.

Después podemos corregirla con generosidad y sin radicalismos o adverbios apelativos.

Si hemos usado críticas radicales tenemos que pedir disculpas inmediatamente.

Si los errores de alguien son inaceptables debemos adoptar ciertas actitudes y, si es necesario, buscar ayuda médica o profesional.

Los romances duraderos se cultivan en el terreno de la amabilidad.

Siempre que no aplaste sus principios, una mujer inteligente debería estar siempre abierta a iniciar un nuevo capítulo en su historia con aquel a quien ama.

Se puede vivir con personas difíciles y ser felices, siempre que no tengamos la obsesión de cambiarlas.

Evita la necesidad neurótica de cambiar a la gente. No exijas lo que otros no pueden dar o no quieren dar.

**8.2. Miedo a la pérdida**

Una mujer inteligente se entrega sin miedo pero no destruye su identidad en función de otro. Se da mucho pero no respira su aire.

Quien tiene miedo a la pérdida ya ha perdido. Ha perdido su confianza en sí mismo, su autoestima.

Una mujer inteligente nunca presiona a nadie para que se quede con ella. Tiene dignidad en la separación. Puede sufrir pero no chantajea. Se dice a sí misma constantemente: " llegarán muchos días buenos después de esto".

Cuando las mujeres adoptan una postura madura y digna, no pocas veces sus hombres se van a pique y regresan.

Descubren que han perdido una perla.

No deberían castigarse mutuamente ni buscar culpables de las crisis que han atravesado y mucho menos intercambiar acusaciones delante de los niños.

Los matrimonios inteligentes son diligentes a la hora de elogiarse mutuamente, aunque conozcan los defectos del otro.

No viven en el fango de la envidia y de la disputa.

Esos matrimonios honran la historia que han vivido juntos.

Son capaces de decirse con dignidad " gracias por el tiempo que viviste conmigo. Sé feliz. te apoyo"

Y si pueden recomenzar, jamás deben cometer los errores capitales que cometieron en sus relaciones enfermas.

Deben equiparse con lo que nutren las relaciones saludables, como el poder del elogio, el arte de sorprender, de dialogar, de proteger las emociones...

Debemos reconocer nuestros propios errores y usarlos para crecer.

*Que puedas escribir una hermosa historia de amor*

*Y si la escribes, no tengas miedo de equivocarte*

*Y si te equivocas no tengas miedo de llorar*

*Y si lloras no tengas miedo de tus lágrimas*

*Replantéate tu vida pero no desistas*

*No te exijas demasiado a ti misma ni al otro*

*Date siempre una nueva oportunidad*

**9. Una mujer muy inteligente**

***9*.1. El poder del elogio**

El poder del elogio puede ser más fuerte que las armas, más poderoso que el dinero.

Los elogios han deshecho enemigos, han acabado con odios, han evitado suicidios, han reanudado relaciones.

Somos muy buenos en exaltar los errores pero no exaltamos los aciertos. El elogio genera autoconfianza.

Los padres que elogian se vuelven plantadores de ventanas light que designan al Yo como actor principal.

Es probable que el 90 por ciento de los padres no tenga como práctica diaria la nutrición de la psique de los hijos con elogios:

-" gracias por existir"

-" enhorabuena, has estado brillante"

-" has perdido pero no te preocupes lo importante es que lo has intentado y estoy orgulloso de ti"

- sigue adelante, lo vas a conseguir"

- gracias por tu amabilidad y por tu cariño"

Son pequeñas frases que penetran en los lugares más recónditos de la mente de quien amamos y nos hacen inolvidables.

Eso es ser grandes educadores.

Las mujeres inteligentes no señalan las locuras de sus hombres sino que elogian las buenas cualidades que poseen, aunque sean mínimas.

" felicidades por esa respuesta inteligente", " has estado admirable"

No denuncian su insensibilidad sino que exaltan sus gestos afectuosos.

Invertir en los sueños de nuestra pareja y de nuestros hijos es esencial.

Muchas veces creemos que conocemos los sueños de nuestros seres queridos pero con frecuencia sólo conocemos sus deseos.

Los deseos son intenciones de un momento y los sueños son proyectos de vida.

Invertir en los sueños de otro no es dar un simple apoyo o un incentivo superficial, sino un buen ejercicio de inteligencia que aumenta mucho las posibilidades del otro de tener éxito, de superar sus obstáculos.

Invertir en sueños es activar con madurez el sistema de recompensa.

Los sueños nos alejan del conformismo. Una vida sin sueños es una mente sin creatividad, una historia sin contenido.

Si no tenemos sueños debemos animarnos a crearlos.

Los sueños deben ir unidos a la disciplina.

Muchas personas están frustradas porque tienen sueños pero casi nada de disciplina. Les falta garra, determinación, esfuerzo. Viven en la imaginación pero se pierden en la ejecución

Antes de invertir en los sueños de aquellos a quienes aman las mujeres inteligentes deben invertir en los suyos propios.

Sin embargo, hay millones de mujeres que se olvidan de escribir su propia historia. Se ponen en el último lugar de su agenda. Son capaces de dar lo mejor que tienen a los demás y lo peor lo guardan para sí mismas. Ni siquiera cuidan su calidad de vida.

Las mujeres inteligentes no sepultan sus sueños en el exceso de carga de trabajo ni en los sótanos de su ansiedad. Saben que si no son generosas consigo mismas aumentarán las posibilidades de ser infelices y caer enfermas.

**9.2. El arte de sorprender**

De todas las normas para impresionar y reconstruir relaciones agradables con la pareja, hijos, alumnos, padres, hermanos y cualquier otra persona con la que vivamos, ninguna es tan fascinante como el arte de sorprender.

Es salir de la rutina y la monotonía.

Las ventanas light más poderosas de tu memoria han sido construidas a partir de las sorpresas más agradables de tu existencia.

El arte de sorprender es más poderoso que el arte elogiar.

Sorprender es exaltar lo invisible.

Elogiar abre ventanas light de baja intensidad pero sorprender crea ventanas light power.

Cuando uno es el arte de elogiar con el arte de sorprender alcanzas el cielo de la relación.

Primero debemos conquistar el territorio de la emoción para después conquistar el de la razón.

Muchos amantes recurren al arte de sorprender al principio de la relación. Regalan flores, dicen palabras únicas, revelan secretos... esto crea ventanas light power, perdurables e intensas.

Pero la duración del amor depende del arte de elogiar y de sorprender.

Las mujeres sorprendentes adquieren curvas únicas en su emoción, las mujeres estancadas son rectilineas, cuando abren la boca ya se sabe cuál va a ser su discurso.

Las mujeres sorprendentes nos marcan. De las mujeres estancadas nos acordamos sólo cuando están presentes.

Los intelectuales que no consiguen fascinar a sus alumnos no tienen influencia sobre ellos. Sólo consiguen repetidores de ideas en sus exámenes.

9.3. El arte de agradecer

Todos hemos de quejarnos menos y agradecer más.

Ningún hombre se resiste a la amabilidad de una mujer. Sus palabras de elogio y agradecimiento son una bomba para el Yo de los hombres rudos. nos despiertan emocionalmente.

He aprendido que los buenos padres se hacen grandes ante los hijos, pero los padres excelentes se hacen pequeños para que sus hijos se hagan grandes.

Las mujeres inteligentes buscan el éxito financiero, social e intelectual, pero persiguen aún con más fuerza el éxito emocional.

El arte de agradecer transforma cuadros apagados en obras vivas. El amor aplaude a las mujeres que nunca pierden su sensibilidad.

**9.5. El arte de dialogar**

Escuchar es abrirse, ponerse en el lugar del otro, percibir lo intangible, analizar lo esencial.

Es conocer lo que el otro tiene que decir y no lo que nosotros queremos escuchar.

Miles de matrimonios comparten la misma casa pero no la misma historia. Están próximos físicamente pero no interiormente. Las mujeres inteligentes tienen un gran aprecio al diálogo. No tienen miedo de que las conozcan o de conocer a los demás. Las mujeres inteligentes saben que el amor nace donde las máscaras caen y el maquillaje se quita, dónde nos convertimos en lo que siempre fuimos, fuertes y frágiles, dependientes e independientes.

El diálogo con uno mismo es el rey de las relaciones saludables más conocidas. En la autovía lobo es la base de las demás relaciones, porque sin el autoconocimiento, el yo no tiene como conocerse y no tiene como ser autor de su propia historia.

Si tus compañeros de trabajo te rechazan, si tus amigos te dan la espalda, si tus padres no te comprenden y si tu pareja te abandona, la soledad será amarga pero soportable.

Sin embargo, si tú mismo te abandonas, si no cuidas tu salud psíquica y no aprendes a filtrar los estímulos estresantes y a relajarte, la soledad era insoportable.

Un rechazo puede impedir nos el sueño pero el auto rechazo y de la posibilidad de tratar el insomnio.

Brillante teorías psicológicas, desde la psicoanalítica hasta la cognitiva, no pudieron estudiar el proceso de la construcción de pensamientos la teoría de las ventanas de la memoria y el Yo como de la historia, por eso no incorporaron en sus textos alguno de estos mecanismos de formación de traumas. Diversas enfermedades psíquicas comienzan en traumas sociales, no obstante, se desarrollan por el comportamiento de un yo que no sabe proteger la emoción ni gestionar pensamientos, que lee y relee las ventanas killer aisladas y produce una inmensa plataforma enferma en su memoria central.

Somos víctimas y agentes constructores de nuestros conflictos.

En el caso del bulling no podemos limitarnos a trabajar para evitar que el agresor actúe. También hay que ayudar a la bici mamá protegerse.

Evitar la acción del ofensor es importante pero nuestra tarea consiste en educar el vidio de la persona ofendida para que nunca se abandone, para que filtre los estímulos estresantes. La vacuna psíquica es fundamental.

**10. Los ataques de los hombres contra las mujeres**

Ahora se está produciendo un tipo de exclusión no menos violenta que la fomentada por el nazismo, aunque mucho más sutil.

Hitler hacía propaganda del patrón estético superior de la raza aria: rubios, ojos azules, altos, fuertes y proporcionados.

Del mismo modo, el sistema social actual difunde el patrón superior de belleza, qué representa la excepción genética y en el que sólo se inscribe un pequeño grupo de mujeres: curvas bien definidas y redondeadas, caderas marcadas, rostro y labios bien dibujados, cuerpo escuálido...

Hay establecido un patrón tiránico de belleza altamente exclusivista.

Se trata del mayor fenómeno de exclusión de masas de la historia.

En este momento hay miles de mujeres infringiendo se castigos y pensando incluso algunas en suicidarse porque rechazan su cuerpo.

Se calcula que los nazis, directa o indirectamente, eliminaron a 5.933.900 judíos en Europa.

Hoy en día hay millones de mujeres víctimas de anorexia nerviosa, bulimia, vigorexia y otros trastornos.

El patrón tiránico y exclusivista de belleza es devastador. Si ponemos en la balanza a las mujeres que no padecen anorexia ni ningún otro trastorno alimentario pero que rechazan una parte de su cuerpo de manera obsesiva y auto punitiva, el número será estratosférico.

Hoy en día las mujeres son privadas de su libertad emocional, se les impide homenajear su patrimonio genético, construir su auto imagen y consolidar su autoestima.

Todos somos víctimas y constructores de nuestro sistema social. Las mujeres, contaminadas por la locura de los hombres, han apoyado el patrón tiránico de belleza que les afecta.

El sistema social machista tiene una deuda histórica impagable con las mujeres. Han sido heridas y silenciadas a lo largo de toda la historia. Mucho se inclinan ante Reyes por su poder, toros se arrodillan ante las celebridades por su forma, pero nosotros; nos inclinamos ante cada una de vosotras, humildemente.

Muchísimas gracias por existir y por ser tan fascinantes.

***Cara a cara con el psicópata***

***Vicente Garrido Genovés***

***2004***

**1. Quién es el psicópata**

La psicopatía es un trastorno gravísimo de las emociones y los sentimientos de un individuo, que afecta también al razonamiento o juicio, en la medida en que éste, difícilmente puede ser profundo y sensato si no viene arropado por el aprendizaje emocional.

No reconoce otra ética que la suya propia. Está libre de inhibiciones y frenos que a los demás nos impiden aprovechar nuestra ventaja o fuerza para obtener bienes materiales o una posición de privilegio.

El psicópata actúa para obtener aquello que le place, sin que los daños que haya que infligir a sus familiares o compañeros le incomoden, o los sufrimientos y lesiones que imponen a sus víctimas.

El psicópata diferencia entre lo que está bien y lo que está mal, pero a él le da lo mismo.

El sujeto, a la hora de reflexionar o tomar una decisión, no cuenta con la información emocional que toda persona posee cuando ha de utilizar su razonamiento.

En el proceso educativo todos aprendemos que hay un código de conducta que debemos respetar si no queremos ser alejados de los que amamos y odiarnos a nosotros mismos. Es nuestra conciencia y esto es lo que le falta al psicópata.

**2. Psicópatas integrados y criminales**

- La mayoría de los psicópatas no son delincuentes. Son gente integrada que manipula, que no puede relacionarse de modo pleno con la gente, que ha de aprender a moverse sin entender los sentimientos...

Algunos pueden llegar a exhibir su psicopatía si la sociedad les reconoce genio o autoridad artística, como en el caso de Andy Warhol o Picasso.

- también hay psicópatas integrados que si son criminales o delincuentes ocultos: agresores de mujeres, violadores desconocidos, asesinos en serie...

Cada año hay aproximadamente 100 homicidios que no se resuelven.

- un tercer tipo de psicópatas integrados lo constituyen los políticos psicópatas que ostentan el poder y claman para así los más altos honores.

Por lo tanto, dos tipos de psicópatas integrados pueden dejar de serlo y salir a la luz de la violencia auténtica que albergan. En tal caso, pasan a convertirse en psicópatas criminales o delincuentes e ingresan en la prisión y en el mundo de las personas marcadas por su condena.

**3. La psicopatía es un tipo especial de trastorno de la personalidad**

Los rasgos de una personalidad trastornada son rígidos e inflexibles, y resultan desajustados en el ambiente del sujeto. Su manera de actuar, pensar y sentir, se mantiene estable a lo largo del tiempo, y acaba por crearle problemas o sufrimiento.

Lo que diferencia al psicópata de otros trastornos de la personalidad, es su sintomatología, los rasgos que presenta y el hecho de que disfruta haciendo lo que hace. Esta última es la gran diferencia.

Alguien que evita a la gente o teme relacionarse con los demás como parte de un trastorno de personalidad, no está feliz por actuar así. Sin embargo, el psicópata no ve razón alguna para cambiar.

Son arrogantes, superficiales, engañosos y manipuladores.

En el mundo afectivo, sus emociones son huecas, sin profundidad y volátiles, incapaces de desarrollar vínculos sólidos con la gente, y carecen de empatía, ansiedad o sentimientos de culpa.

Desde el punto de vista de la conducta, son irresponsables, impulsivos, buscadores de sensaciones y predispuestos a la delincuencia.

Mientras que la mayoría de los pacientes psiquiátricos graves, sufren de un deterioro serio de las funciones mentales, en los psicópatas existe una perturbación de funciones específicas como la voluntad o la emoción, sin que resulte dañada la capacidad de razonar.

**4. La imagen y las relaciones del psicópata**

El psicópata busca encandilar y seducir a la persona que tiene delante. Puede causar buena impresión en los demás y, para ello, emplea diferentes estrategias.

La primera, es simular emociones que no tiene, que no puede sentir ( amor, amistad sincera o sentimiento de culpa). También cuenta historias que le dejan en buen lugar, aunque sean exageradas o falsas.

Otra estrategia que utiliza es buscar excusas fáciles que le pongan a salvo de sanciones.

A veces, cuando la seducción no da resultado, el psicópata pretende ser alguien muy duro y hostil, para intimidar al que cree que no puede seducir o convertir en aliado.

Cuando el psicópata es confrontado por sus mentiras o puesto en entredicho, intentará zafarse, cambiar la conversación, interrumpirla o buscar minar la credibilidad de su adversario, calumniándole.

Se siente superior a los demás. Es fanfarrón, de cháchara fácil, con una seguridad a prueba de bombas y, en las conversaciones, parece que sabe de todo con certeza.

**5. Las emociones y la conciencia**

Su ausencia de remordimientos o sentimientos de culpa, está anclada en una gran incapacidad para sentir las emociones sociales o humanas fundamentales.

Sin emociones reales de amor, plenitud o felicidad, empatía, tristeza, vergüenza, culpa... no es posible vincularse con nadie de forma cabal y sincera.

El psicópata finge que tiene emociones ante su círculo de relaciones, para utilizarlos a su antojo. Es la *cosificación*. El modo en que el sujeto afectado de psicopatía establece la relación con los demás buscando siempre su beneficio personal.

**6. La impulsividad y la falta de sentido común**

Muchos psicópatas actúan sin pensar en las consecuencias, bajo el deseo del momento de lograr algo o de sentirse muy bien, sin otras consideraciones.

La impulsividad hace que cambien o pierdan el empleo con frecuencia, que se aburran y quieran vivir sensaciones fuertes, aunque ello suponga un riesgo para ellos o los demás, cómo conducir a gran velocidad o en sentido contrario a la dirección de la vía.

Esta necesidad de cambio permanente dificulta que adquieran una formación sólida y que tengan una pobreza afectiva porque las relaciones con la gente requieren tiempo, paciencia y tolerancia a la frustración.

Los psicópatas hacen cosas irresponsables y fuera de lugar.

No cumple su palabra ni sus obligaciones. Dejan de pagar pronto sus pensiones a los hijos, o las condicionan a que realicemos determinadas concesiones no previstas, de las que ellos salen muy beneficiados.

No cumplen en su trabajo, no se hacen cargo de las tareas de padre o marido.

Su ausencia del sentido común brilla también en la ausencia de metas realistas. La vida del psicópata no va hacia ningún lado definido, aunque si se le pregunta acerca de ello puede dar explicaciones fantásticas sobre las cosas que va a lograr o el lugar que va a ocupar en tal empresa o sociedad.

Esta ausencia de metas se asocia a un estilo parásito de relación, en el que abusa de otros para disponer de dinero o facilidades para sus placeres y aficiones.

**7. Conducta antisocial y delictiva**

Muchos de ellos pierden los estribos, se meten en peleas o abusan del alcohol o las drogas. Esto es un deficiente autocontrol.

Maltratan física o psíquicamente a sus colegas de trabajo o pareja. Reaccionan con rabia intensa y súbita, y poco después se olvidan de ello con la misma rapidez con que perdieron la compostura.

De entre los delincuentes, los psicópatas, son los más dañinos, reincidentes y violentos.

**8. Los impostores y los psicópatas**

Impostor es alguien que engaña haciéndose pasar por lo que no es o por alguien que no es.

La impostura no es algo extraordinario en la vida de las personas. Todos deseamos ofrecer una imagen que aumente nuestro valor y competencia. Estas pequeñas trampas persiguen que nos podamos mostrar cómo lo que no somos. Pareciera que la impostura y la psicopatía deberían ir de la mano. Sin embargo, hay que diferenciar al impostor que hace de su vida algo nuevo a través de la impostura, del psicópata que emplea la impostura para lograr sus fines.

El impostor persigue una ilusión, convertirse en alguien diferente al que se es, para escapar de una vida que no le gusta, pero el precio no incluye matar o aniquilar, sólo pasar apuros para lograr finalmente ser respetado y admirado.

El psicópata, cuando miente y engaña, lo hace para dañar. En general, el psicópata no finge ser otra cosa de lo que es, sino una persona mejor o más competente de lo que es. Ahora bien, si el punto de partida del psicópata no le permite jugar con la ventaja que desea desde el inicio ( porque no posee un alto estatus o dinero para tal fin) puede fingir que es alguien que no es, que desempeña un rol que no tiene.

Las emociones del psicópata son siempre auto- referentes: su estado de ánimo depende de las cosas que le pasen a él y de cómo él percibe lo que está haciendo a los otros. Si domina y recibe obediencia o halagos, él está feliz.

Si no le obedecen o le alaban, se enfurece.

La falta de empatía, la cosificación del otro y la ausencia de miedo ante el castigo le permiten los enfrentamientos más duros con sus víctimas

**9. El mundo del psicópata**

El mundo del psicópata se extiende desde los delitos y actos de violencia masivos más deleznables, hasta los casos más espectaculares y sensacionales de la criminología cotidiana.

Todo esto nos produce vértigo y desasosiego, miedo ante la masa oculta de psicópatas con los que nos casamos, fundamos negocios o acudimos al trabajo.

Nos hablan en las universidades, nos atienden en las consultas médicas, nos juzgan en las salas de Justicia.

Algunos son auténticos violadores y asesinos sin descubrir. Otros son maltratadores de niños y mujeres que pasan por padres y esposos ejemplares.

Para el psicópata todo vale, si vale para él.

El desprecio por todo aquel que se oponga a sus intereses, la burla de las promesas hechas con la mayor seriedad en honor de pretensiones totalmente pueriles y dañinas, como presenciar el despido y humillación de un empleado o verse capaz de engañar a alguien en particular.

Debido a que el mundo afectivo del psicópata está muy poco desarrollado, sus palabras, aunque bien articuladas en un discurso racional, carecen en verdad de un sentido pleno.

Les falta esa cualidad emocional que todo juicio sensato incluye.

El psicópata no puede aprender de la experiencia, porque tales experiencias tienen que habernos dejado una huella emocional.

Si el psicópata no siente las emociones sociales relevantes, los hechos por los que transcurre su vida no están impregnados de esa cualidad emocional que luego se recuerda y que nos aconseja no volver a realizar una determinada conducta.

Por eso, realiza decisiones absurdas o dañinas

Si es mucho más sensato colaborar en un esfuerzo común y obtener los beneficios de un trabajo bien hecho ¿ porque engaña y roba? Porque al no tener emociones humanas desarrolladas, su motivación fundamental, no es obtener el aprecio y el afecto de las personas que forman su ambiente, no es cumplir con los valores e ideales que cumplimos los demás, si no controlar, dominar, sentirse superior.

El psicópata nos engaña y manipula, hace que nos sintamos desesperanzados y amenazados en su mundo, con sus reglas.

Es cierto que lo tienen difícil, pero su voluntad entra en juego cuando deciden hacer el mal, y ellos conocen la diferencia entre el bien y el mal.

El quiz de la cuestión es que, si el psicópata se viera libre de responsabilidad criminal, acentuaría más su conducta antisocial y cruel.

**10. El psicópata delincuente**

Muchas de las cualidades del psicópata lo hacen un candidato ideal a ser un delincuente reincidentes, violento y sádico.

Que muchos se queden sólo en personas mezquinas e insensibles, sin llegar al crimen, parece un milagro, sólo explicable por qué son capaces de hallar en el mundo convencional suficientes alicientes para satisfacer su necesidad básica de dominio.

Sus crímenes suelen ser de naturaleza oportunista, instrumental o sádica.

**11. El psicópata en la empresa**

El psicópata en la empresa sigue el plan dividido en las siguientes etapas: ingresó en la organización, evaluación, manipulación, confrontación y ascensión

**12. El psicópata en los malos tratos a mujeres**

La seducción la logra manipulando a la chica, halagándola, deslumbrándola, no dejándola pensar... una vez la víctima gravita sobre la órbita del psicópata, inicia la fase de absorción, que es la culminación de la seducción y el inicio de la fase de explotación y los ataques.

El sistema más habitual es mediante la intimidación y una forma peculiar de comportamiento que se denomina ciclo manipulativo, que consiste en que:

a) el psicópata realiza un ataque: humilla, golpea, o cualquier otra cosa

b) explica que es algo que no quiere hacer pero que se ve obligado por el bien de ella o por otra razón

c) ella puede evitar que esto se produzca, si entra en razón y no le desafía, obligándole a que haga lo que él no quiere hacer.

Le hace ver que ella provoca los ataques.

Muchos agresores de mujeres, en especial, los que emplean la violencia de modo más sutil, son psicópatas integrados.

Son agresores de clase media o alta, impecables en su estar, encantadores pero muy peligrosos en sus casas

**13. Porque somos vulnerables**

La amabilidad y el encanto superficial del psicópata son uno de los grandes atributos de su capacidad de manipulación, pero no el único.

Los psicópatas poseen en un grado muy desarrollado algo que tienen otras muchas personas en nuestra sociedad: una orientación maquiavélica hacia los demás, una capacidad para no dejarnos ver lo que de verdad pretenden.

**13.1. La vulnerabilidad social**

Un factor que aumenta nuestra vulnerabilidad es la indolencia de las autoridades en proteger a las víctimas.

No sólo la persona normal no quiere creer que existen los psicópatas, las autoridades tampoco.

Las autoridades no quieren creer que existen psicópatas que matarán a cualquier precio o que extorsionan a sus parejas de un modo inconcebible.

Yo no digo que todos los agresores sean psicópatas, sólo digo que éstos y otros tipos de personalidad, están detrás de los asesinos y golpeadores sistemáticos de sus parejas. Y la sociedad machista y discriminatoria contra las mujeres no puede explicar por sí solo este hecho.

Otro ejemplo de indolencia de las autoridades surge cuando no existe una mínima política criminal que defienda a los ciudadanos de la aparición de nuevos psicópatas y otros criminales peligrosos para nuestra sociedad, unos provenientes del extranjero, otros españoles dispuestos a colaborar con los anteriores...

Otro ejemplo del pecado de la indolencia tendríamos que atribuido a la Iglesia Católica, tan reacia a corregir los abusos sexuales en los que incurren sus sacerdotes.

Debería ser una cosa establecida evitar que ningún funcionario público de cierto nivel sea un psicópata, especialmente jueces y policías..

**13.3. La vulnerabilidad personal**

El psicópata es más hábil para manipularnos, porque cuando se fijan en un objetivo, los estímulos ajenos al mismo se tornan irrelevantes, su atención no los percibe. No hay emociones externas a sus objetivos que les distraigan. No sienten ansiedad, no se ponen nerviosos cuando mienten y manipulan. No se sienten culpables. Sienten gran satisfacción.

Los psicópatas juegan con sus propias reglas pero nosotros lo desconocemos, creemos que son leales porque nos lo dicen y cuando comienza el ataque ( subrepticio, progresivo, en ocasiones sorprendente y brutal) buscamos antes excusas en otras circunstancias que en la voluntad del sujeto que dice que es nuestro amigo o amante.

No nos podemos creer que exista gente así. No lo queremos creer y en el mantenimiento de estas ideas y en nuestra lucha por no aceptar las evidencias, ellos van obteniendo cada vez más ventaja. Crecen en su poder y nosotros nos debilitamos. El psicópata no tiene escrúpulos en amenazar y calumniar, o en extorsionar a los que pudieran defendernos, contribuyendo así a aislarnos de aliados y recursos potenciales con los que pelear.

Somos más vulnerables, no sólo porque es más fácil engañarnos, sino porque pueden hacer un uso de la violencia y de la extorsión que a nosotros nos resulta muy difícil de comprender. Cuando somos conscientes finalmente del tipo de persona que está atacándonos, cuando comprendemos de verdad que esa persona que decía que estaba de nuestra parte ( como amigo, marido, novio o compañero de trabajo) nos está destruyendo, mucho de ese mal ya está hecho y ahora es cuestión de luchar por la propia supervivencia.

Una razón para no llegar a percibir que somos víctimas de un psicópata es que no entendemos ese tipo de violencia, ya sea psicológica ( en el matrimonio o en el trabajo) o física.

En los momentos que conducen a la violencia, los no violentos entran en un mundo de situaciones desconocidas para ellos y que provocan su repugnancia. Los violentos lo saben.

Esencialmente, llevan a los no violentos a donde ellos se sienten cómodos. Hacen que estos dejen su casa para ir a la suya.

Los no violentos jugamos en terreno extraño. Tenemos que enfrentarnos a alguien con un potencial desconocido para nosotros, para el que no estamos preparados.

Es comprensible porque queremos negar la realidad de la existencia del psicópata.

Al no reconocer que esos sujetos son, de verdad, incapaces de amar y de lealtad, protegemos nuestro mundo racional, el orden de las cosas que hace que la tierra no se tambalee bajo nuestros pies.

También evitamos sentirnos culpables y estúpidos por haber sido engañados de ese modo.

Los psicópatas pueden volverse menos violentos con el tiempo, pero es casi imposible que cambie su personalidad básica: su egocentrismo y trato vejatorio de los demás, incapacidad para el amor y la amistad, deseo de dominar y controlar a toda costa.

El psicópata saca su mayor ventaja de esa fe que tenemos en que las cosas, si nos esforzamos, acabarán por mejorar. Por eso, es tan hábil en los primeros meses de las relaciones amorosas: causándonos una buena impresión, cautivándonos, El camaleón nos inocula un veneno que le será de gran ayuda en el futuro, porque cada vez que su pareja se desespere, él recurrirá a esos tiempos de felicidad para rogarle que tenga paciencia con él, o que es culpa de ella, porque ha cambiado o se ha vuelto loca.

Tejen la tela de araña y la víctima no sabe cómo llegó allí.

Muchas veces no se trata tanto de problemas de autoestima, pero sí de desconfianza hacia lo que uno mismo puede creer y esperar de la vida, y ese proceso puede crearse en la mente de la víctima de un modo muy sutil, mediante el abuso psicológico, suave y lento al principio, brutal e insistente luego.

Una última creencia que nos debilita frente al psicópata es el desconocimiento. Pensamos que determinadas personas tienen derecho a hacer esas cosas porque son, el marido, los jefes o los dueños de algo.

Las mujeres que todavía aceptan ese machismo rancio estarían en ese caso, pero también todas aquellas personas que buscan líderes a los que reverenciar, con tal de tener la protección de alguien que parece superior, y aceptar así cualquier menoscabo.

Otro error descomunal es acallar uno de los sistemas más poderosos con que la naturaleza nos ha dotado para evitar los peligros: la intuición.

La intuición es una voz interior dada por nuestro cerebro emocional y que se escucha con diferentes palabras y tonalidades, en forma de sentimientos, pensamientos persistentes, ansiedad, curiosidad, presentimientos, dudas y vacilaciones, sospechas, ansiedad y miedo.

Todos nacemos con la intuición, pero la cultura parece que es capaz de anularla, con su énfasis en lo que es lógico y razonable. Cuando no es así, sólo hay que despejar nuestro cerebro lógico o nuevo de la losa pesada que ha colocado sobre el cerebro emocional.

El primer paso para combatir la violencia es aceptar que existe, no negar la realidad.

Mientras se ignores a los psicópatas dentro de la masa informe de los "machistas", ellos se sentirán a salvo. Éstos actuarán con violencia, sin que les importe lo machista que sea la sociedad, aunque es cierto que la sociedad, que denigra a las mujeres, facilita el que no sean perseguidos ni castigados por sus fechorías.

La intuición es conocer sin saber por qué, incluso cuando no vemos la evidencia.

Sólo cuando hay algo que debe ser sometido a una atención extra, la intuición nos avisa.

Su mensaje es: " presta mayor atención a ésto. No te fíes. Si no estás convencido de verdad, no lo hagas"

Pero la negación opera en contra de la intuición, ya que su función es mantenernos alejados de una realidad que nos hace daño. En ocasiones, la negación es útil a modo de terapia de olvido de heridas emocionales sufridas, pero en muchas otras ocasiones nos impide percibir correctamente la realidad negativa, y por ello, tomar soluciones.

La negación toma varias formas:

- *racionalización o justificación* " seguro que Juan está muy cansado, de lo contrario, me hubiera insultado de ese modo.

- *minimizarlo o quitarle importancia*: " el jefe ha hecho una broma muy pesada sobre mí en público, pero no ha sido para tanto. Siempre hay que aguantar un poco..."

- *rehusar el considerar una determinada situación* :" Juan se pone como loco si voy a ver a mi hermana... pero estoy muy atareada para añadir un problema más"

Sin embargo, usar algo es señal de que hemos visto ese algo, sólo que decidimos ignorarlo. La intuición se activa, pero preferimos acallar su voz.

La forma correcta de considerar la violencia es como un proceso compuesto de acontecimientos diferentes, unos más evidentes que otros y, con frecuencia, muy sutiles, siempre nos comunica algo. Todo acto de violencia viene precedido de señales previas, indicadores que estaban ahí pero que no pudimos o quisimos ver.

Algunos de los indicadores más sobresalientes de la violencia interpersonal:

1. Haber cometido anteriormente hechos violentos, con una o varias personas

2. Justificar y aprobar la violencia como modo de solucionar los problemas

3. abusar del alcohol y drogas

4. Tener cambios bruscos e injustificables del estado de ánimo, con irritación y hostilidad intensos.

5. Conductas de humillación y de abuso verbal

6. Ser muy posesivo y celoso

7. Tener dificultad para reconocer que los otros pueden tener razón. Creerse en posesión de la verdad y observar las discrepancias como amenazas personales.

8. Tolerar muy mal la frustración a la que se responde con ira.

9. Tener ideas delirantes de persecución o amenaza.

10. Despreocupación por los intereses y necesidades de los demás, junto a actitudes negativas y hostiles hacia ellos.

11. Aislar y separar de amigos y familiares a la persona diana.

12. Acosar, perseguir, amenazar, espiar.

Una parte necesaria de la seguridad radica en nuestra capacidad de percibir el peligro, no en negar la realidad. Viviremos, tanto más intensamente la vida, cuanto más sensatos seamos. No se trata de cobardía. Es sensatez o sabiduría.

La inteligencia tradicional, la que se entiende habitualmente cuando se tilda a alguien de inteligente, se refiere, en lo fundamental, a capacidades como la memoria y el análisis lógico y abstracto.

Esto es muy importante para el éxito en la escuela y en la vida, pero no es suficiente.

La causa es que la sabiduría es, quizás, aún más importante que la inteligencia. La gente puede ser inteligente sin ser sabia o sensata.

La idea central de este apartado es que un modo muy importante por el que somos vulnerables frente a los psicópatas es cuando actuamos de modo contrario a la sensatez y la sabiduría.

La sabiduría es la relación con la verdad y la acción, una lucidez que impulsa a la acción. Ver las cosas tal como son. Saber lo que se quiere. No engañarse a uno mismo. No fingir. Conocer y aceptar. Comprender y transformar.

El conocimiento acertado, sin engaños de la realidad, ilumina la acción.

Para que el conocimiento guíe correctamente a una buena solución ante los problemas, ha de existir la actitud expresa en el sujeto de querer conocer la realidad como es. Y, además, de no querer disfrazar la realidad.

Muchas víctimas se niegan a reconocer que el psicópata suponga una amenaza real a sus vidas. O no aceptan que están siendo arrastradas al caos por alguien en particular, porque tienen miedo a comprender que han sido burladas o temen perder una relación de la que dependen, aunque sea el precio de su destrucción.

Disfrazan la realidad para no aceptarla y, de ese modo, están condenadas a que persista su caos porque nadie puede afrontar más que aquello cuya existencia ha aceptado primero.

La sabiduría consiste en equilibrar los intereses personales con los de los demás y con los del lugar en el que se vive.

Los psicópatas persiguen anular a los otros para sentirse bien ellos.

El psicópata se maneja con sus reglas, que las oculta en su relación con el otro, y ésto le da una gran ventaja.

**14. la detección del psicópata**

Para detectar al psicópata hay que tener claro que es una persona real y no un personaje de ficción de las películas o novelas.

La mayoría de los psicópatas no son criminales, sino que están integrados y, aún cuando un porcentaje de ellos sí son delincuentes ocultos, la mayoría cuenta con una buena imagen social y, en principio, tales sujetos se ven favorecidos por el anonimato de sus propósitos reales.

Estos individuos gozan de ventajas para la coacción y el abuso que la persona afectada no posee, como son, una gran capacidad para la violencia psíquica o física y una incapacidad para sentir el daño que causan o la culpa derivada de sus actos.

Otro paso para la detección del psicópata es la intuición. Es prestar atención a sensaciones que provienen de fuera de nuestra conciencia racional, que nos avisan de que algo no va bien, de que debemos de esmerar nuestra atención, con relación a determinada persona en determinadas situaciones.

Es un proceso de recepción de información que se produce sin que seamos conscientes de ella.

Esa intuición es posible porque se nutre de toda nuestra memoria emocional, compuesta por todos los recuerdos valiosos para nuestra supervivencia, donde las situaciones que vivimos como dañinas o placenteras produjeron determinadas emociones en nuestra vida.

Cuando un psicópata entra en nuestro mundo relacional y actúa creando confusión y caos, o induciéndonos a actuar de modo que no habíamos previsto, es muy posible que sintamos "algo", y esa sensación tendrá el propósito de que recabemos mayor información para tomar una decisión que provea mejor nuestra supervivencia.

La detección del psicópata nunca puede decidirse sobre la idea de que es posible descubrir sus sentimientos, porque es un maestro en el arte del fingimiento y, por ello, en estas personas se invalida el camino principal que tenemos para conocer lo que siente en verdad alguien, qué es la comunicación a través de las palabras.

Para el psicópata sus emociones sólo son manifestaciones teatrales, sin que haya un verdadero afecto de atrás.

No hay reacciones emocionales profundas y persistentes.

Lo que sí siente el psicópata es irritación, rencor, centelleos rápidos e inestables de afectos, resentimiento, autocompasión, vanidad pueril e indignación absurda y pretenciosa.

El psicópata es alguien sin sentimiento de culpa o sin conciencia.

El psicópata no se siente intimidado por la amenaza de un castigo, porque tiene una menor capacidad para sentir miedo, para anticiparlo en su mente.

No aprenderá de la experiencia, porque aunque haya sido castigado por algo, reincidirá.

Su cuerpo no se verá estremecido por la imagen temida de una situación desagradable que ya hubiera experimentado en el pasado ( encarcelamiento, despido de un empleo...)

El sujeto no está tampoco ansioso por lo que pueda suceder de negativo cuando se embarca en una conducta temeraria que ofrece muchas posibilidades para que haya un percance.

El psicópata se prepara mentalmente para anestesiar el dolor que se le avecina, en la medida en que él lo pueda anticipar.

Pero el asunto es diferente si el dolor es inesperado. En estos casos parece que puede ser tan vulnerable como el no psicópata.

Tiene capacidad para una concentración mental particular que le permite anestesiarse, para reducir la ansiedad por el posible dolor futuro.

La ira es la emoción que surge, sobre todo, de las relaciones con los demás cuando se frustran los deseos. El psicópata sufre una cólera extrema y persistente que dirige a los demás. Y el psicópata tiene una mayor capacidad para ocultar la ira de su rostro.

El psicópata no siente depresión porque en este individuo no existe el dolor o lamento genuinos por pérdidas de personas o proyectos, ni tampoco una discrepancia entre el yo real y el ideal. Él cree que es superior y excepcional.

En el psicópata, el placer de los otros sólo le provoca envidia y codicia. Su alegría o posibilidad de sentir placer estaría muy limitada por su habitual estado de buscar señales del entorno que revelen amenaza u oportunidad para sacar ventaja con miras a algo.

El psicópata siente alegría a través del dominio y control de los demás, de su engaño. Es una excitación placentera. Siente placer por el desprecio del otro.

Debido a que el psicópata se toma muy en serio a sí mismo, a que está tan a gusto con su ego, tiene siempre dispuesta a su atención hacia gestos que puede interpretar como faltas de respeto o incluso amenazas.

Su narcisismo le hace estar hiperalerta ante posibles valoraciones o críticas negativas que interpreta que se le realizan.

Como consecuencia, su modo de relación con los demás mostrará grandes fluctuaciones y serán apreciables actitudes extremas, según se sienta el de contento o enojado, por las circunstancias más inmediatas.

El psicópata devalúa a los demás para que él pueda sentirse un ser único y especial.

Muchos psicópatas consideran ruines y desprovistos de valor a sus víctimas, y explican sus desmanes porque, si pudieran, harían cosas mucho peores.

El psicópata considera a las víctimas como seres despreciables porque proyecta en ellos sus propios atributos.

Si el psicópata considera que alguien es su enemigo declarado puede resolver atacar de un modo sorprendente.

El ciclo de manipulación del psicópata no siempre es exactamente igual, pero la idea básica es que:

1. Mantiene la calma y de, manera sorprendente, deja anonadada a la víctima mediante abuso emocional o físico.

2. Explica por qué la víctima es responsable de su ataque

3. Vuelve a la calma, a ser encantador, da palabras de apoyo a la víctima

Un psicópata nunca tiene amigos sino súbditos, conocidos o esclavos. Esta radicalmente solo.

Cuando un psicópata dice que lamenta profundamente algo, está engañando para ganar tiempo o como estrategia de chantaje emocional, que puede utilizar con su víctima.

La regla de oro en la detección de un psicópata es aprender a observar con objetividad. Hay que fijarse en lo que hace, no en lo que dice que hace.

Si es un psicópata, introducirá la destrucción y la crueldad en la vida de los que le rodean.

1. Asegúrate de que tus creencias son claras. Sabes que un psicópata integrado parece un tipo honesto y normal.

2. Ser receptivo ante la intuición, tus emociones te avisan de que prestes más atención ante determinadas situaciones o personas.

3. Afina tus capacidades perceptivas. Su ira puede ser caprichosa e intensa. No tiene empatía.

4. Presta atención y escucha de modo profundo si realmente te puedes comunicar con él cara a cara.

5. Presta mucha atención a sus actitudes hacia los demás o a sus condiciones de vida

**15. La lucha contra el psicópata**

Los daños del psicópata integrado, aunque no ataque de modo físicamente violento, son muy considerables, al introducir el caos y el estrés crónico en las vidas de sus víctimas.

Esta tensión intensa y permanente provoca ansiedad y depresión, y otras secuelas graves en nuestro cuerpo: insomnio, dermatitis, hipertensión, dolores de espalda y cervicales, problemas digestivos y otros.

Todo esto repercute de forma notable en las relaciones sociales y en el rendimiento laboral de los afectados.

El cerebro humano está formado por tres cerebros subdiferenciados, y cada uno de ellos es producto de una era distinta de la historia evolutiva. El trío se entremezcla y comunica, por eso se habla de un cerebro 3 en 1, pero no dejan de estar compuestos por estructuras anatómicas distintas.

El cerebro que sí funciona en los psicópatas, es el cerebro reptiliano. Este es el cerebro que sigue funcionando en las personas que están clínicamente muertas.

Los reptiles no cuentan con el generador emocional o sistema límbico. En su cerebro no existe la respuesta emotiva hacia sus crías ni tampoco se da la conducta social de apoyo y juego que vemos en leones o perros.

Los psicópatas no muestran ansiedad o preocupación por las dificultades que pueden surgir, ya que están muy orientados en lo que desean “ahora” y no aprenden bien de la experiencia, por lo que, difícilmente, periodos difíciles del pasado les sirven para cambiar las cosas en el futuro.

En segundo lugar, la ausencia de interés hacia las crías de los reptiles nos recuerda el desinterés de los psicópatas con respecto a sus hijos.

Hay autores que opinan que la mente del psicópata guarda mucha relación con la de los reptiles. La ausencia de emoción percibida en sus ojos, una mirada que provoca en quien la observa una respuesta primitiva, temerosa frente a un depredador.

Son la antítesis del reflejo afectuoso del niño en los ojos de la madre. La mirada fija del psicópata es el preludio de la gratificación instintiva, en vez de una relación basada en la empatía.

Ese estado mental del reptil nos ayuda a entender la violencia del psicópata que, a diferencia de la que explota frente a una provocación o amenaza, se convierte en un acto mucho más planificado, instrumental, y mucho más temible.

En los actos del psicópata descubrimos con nitidez que son el resultado de un intento malévolo, intencionado, porque la personalidad del psicópata se mantiene en su capacidad de controlar y destruir a su víctima.

Su esencia es conseguir el control y sumisión de los demás, que nunca son amigos, sino objetos a los que utilizar, unos como secuaces y otros como dianas de su ambición.

No se sabe por qué opera en los psicópatas esa parte ancestral de nuestro cerebro ( la que tenemos en común con el reptil) en detrimento del cerebro emocional y más evolucionado de los mamíferos. Sea como fuere, el psicópata actúa de este modo. El triunfo de sus planes es nuestra derrota.

Recordemos las etapas por las que se rige el proceso típico de depredación del psicópata:

1. Vulnerabilidad

2. Seducción

3. Captación

4. Explotación

5. Revelación

Estas etapas son las que utiliza el psicópata siempre y cuando sea una relación que exija tiempo y simulación para alcanzar el poder.

Un psicópata criminal, un asesino o violador, actúa de modo directo muchas veces, aunque también emplea tiempo para seducir y captar a la víctima en ocasiones.

A veces, la muerte de la víctima, es el resultado de la respuesta de rabia del psicópata ante el intento de la víctima de liberarse de su yugo.

Pero los psicópatas integrados, en la familia, la empresa o en la política, utilizan este mismo proceso, aunque existirán variaciones dependientes del lugar en el que actúe.

Cuando un psicópata logra ingresar en una empresa, partido político o sindicato, es porque éstas son vulnerables. Una vez dentro, el psicópata evalúa a las personas que están allí, los clasifica por su utilidad, observa quién va a ser alguien fácil de controlar y quién no.

En la relación individual, el psicópata empieza a seducir o manipular a alguien que es considerado “útil” o una “buena oportunidad”.

Si percibe el psicópata que la mujer no va a responder como él quiere, quizás no lo intente.

Cuando el psicópata se siente seguro en el poder logrado en la empresa, ataca y confronta a la gente que se le opone. Devalúa o desacredita. Despide o acosa. Igual pasa en la relación individual. El psicópata demuestra que manda él, ataca y explota a su víctima.

Cuando este sujeto ha logrado neutralizar la resistencia de los que se le oponen en la empresa, asciende o consolida su poder.

Ello se corresponde con la etapa de revelación en la relación individual. La víctima se da cuenta de que está a su merced.

Cuando la empresa expulsa al psicópata se produce su salida, con seguridad llevándose dinero y la moral de muchos de sus empleados.

Igualmente, cuando la víctima logra escaparse de su verdugo, quizás esté vaya en busca de una nueva víctima

- **vulnerabilidad.** El psicópata otea el horizonte, estudia el escenario, busca a las personas que puede emplear para sus propósitos, las clasifica según el propósito para el que las destine.

La víctima todavía no lo es, está en la agenda de aquél, y por ello puede recibir algún mensaje o contacto.

La vulnerabilidad puede derivar de muchas fuentes: agotamiento, pérdidas personales, sentimiento de fracaso o de poca valía, una ruptura...

En esta etapa, el psicópata valora la incapacidad de la presa para adoptar decisiones que consideren los riesgos.

Lo relevante para la víctima es dar a entender al futuro manipulador que ella no va a ser una presa fácil.

La precaución es la palabra clave y no permitir la intimidad excesiva.

Si nos sentimos solos o poco comprendidos, busquemos compañías fiables.

No nos echemos en brazos de una persona que parece que nos va a resolver el mundo.

Es el momento de utilizar la intuición.

Abramos nuestra sensibilidad.

Seamos conscientes de que no estamos en situación de encontrar salvadores milagrosos.

La mejor protección que puede tener una empresa contra el psicópata es disponer de un buen sistema de selección de personal.

Debe emplear información objetiva y contrastada para valorar a los candidatos y no debe ser objeto de la manipulación típica del camaleón lograda mediante la seducción y encanto desplegados en las entrevistas.

Otra estrategia importante es abrir la empresa a una comunicación fluida y contrastada. El secreto y el caos son los mejores aliados del psicópata porque la conducta manipuladora y engañosa no puede ocultarse durante mucho tiempo en un ambiente donde se comparte la información de modo abierto.

- **la seducción y la captación.** La lucha con el psicópata se inicia cuando está ya seduciéndonos, porque quiere que secundemos su visión de las cosas y que no seamos un estorbo para sus planes. En esta etapa, aún no sentimos amenaza alguna si no lo hemos detectado, más bien parece que las cosas nos van a ir mejor, en el amor o en los negocios.

Si la intuición y nuestro conocimiento tácito no nos salva, asistiremos asombrados a sus primeros golpes en la etapa de la explotación y del ataque.

Cualquier desobediencia será registrada por él como una amenaza a su ser, lo que pretende, que es dominar y sentirse superior.

Cuando no lo hace es porque decide esperar el momento propicio o no puede hacerlo.

Pero si no hay nada que temer, las agresiones se sucederán al ritmo que él desee o esté preparado para ejecutar.

Las agresiones no tienen porqué ser espectaculares. Puede bastar el saber manejar una situación desde una posición de ventaja y someter a abuso emocional a su víctima, de modo soterrado y difícilmente verificable.

En la etapa de la seducción, como en la de vulnerabilidad, hay que recurrir a nuestra intuición y escucharla. Debemos interpretar lo que siente nuestro cuerpo.

¿ qué ocurre con esta persona que no me acabo de sentir cómodo?

¿ por qué presiento que hay algo falso en sus palabras?

La intuición enciende la alarma para que extrememos nuestra percepción de la realidad, con la ayuda del conocimiento que vamos adquiriendo por nuestra experiencia, el que denominamos conocimiento tácito.

¿ es normal que alguien nuevo intente caer tan bien a todo el mundo?

¿ por qué no quiere hablar exactamente de lo que hacía antes de venir aquí?

¿ por qué me cuenta cosas de determinadas personas, que la discreción aconsejaría no decir?

¿ por qué siento que hay algo que no me gusta en él aunque me atraiga?

Es muy necesario que la víctima haga un esfuerzo por tener claros sus principios y valores esenciales.

La esencia de la lucha contra el psicópata se da en el escenario de la perseverancia, de la insistencia en no querer renunciar a lo que se es.

Hay veces que el psicópata actúa con un descaro sobrecogedor, tanto más, cuanto más fácilmente sea encantada la víctima.

Enamorarse de alguien que tiene antecedentes de violencia es meterse en la boca del lobo.

En los casos en los que el seductor se muestra más precavido en enseñar sus auténticas cartas, es muy importante la tarea de querer ver detrás de las apariencias.

Observar la intuición y ver qué determinados comportamientos de él chocan con sus actitudes y creencias.

La candidata a víctima tiene que tomar la precaución de no ceder por completo aunque se sienta atraída.

Nada es sencillo tratándose de los psicópatas.

Es muy posible que las demás personas te digan que es estupendo y que éstas paranoico o histérico, debes recordar que esas personas no han visto y sentido lo que tú has percibido y eso tiene prioridad sobre lo que otras personas puedan decir.

No renuncies a tu sabiduría, ese conocimiento derivado de tu experiencia que nadie más que tú puede tener en esa situación.

- **explotación y ataque.** Se han acabado las sutilezas. El psicópata se dedica a la agresión abierta o encubierta de la víctima. Debido a que la víctima no esperaba nada de esto, es comprensible que pase por una etapa de shock, de asombro, de no entender nada, pero es muy importante que la víctima mantenga la conciencia clara.

Algunas veces, la víctima es capaz de romper de inmediato cuando comprueba que todo ha sido un engaño, pero otras veces, porque está unida ya sentimentalmente con él, o porque ha conquistado posiciones de poder, escapar se hace más difícil.

En estos casos, mientras la víctima no tenga claro que ha de escapar o cómo ha de hacerlo, lo fundamental es minimizar la agresión, protegerse, parecer que sabes cómo tienes que hacer para que él no te castigue.

No te desesperes. Si te desesperas le darás ventaja porque él toma fuerza de tu debilidad. Di lo que te pasa a las personas en las que confíes. Si ocultas su explotación a todo el mundo contribuyes a que él se sienta cada día más poderoso porque menos gente te creerá cuando lo digas y tendrás más tiempo para sentirte culpable.

- **revelación y horror.** En esta etapa la víctima comprende, por fin, que quedarse donde está sin oponer resistencia efectiva es un suicidio.

Se ha terminado la etapa de explotación y ataque, que se caracteriza porque el psicópata lleva la iniciativa, y la víctima emplea su energía en superar el asombro.

La revelación exige el horrorizarse de tener a un psicópata por jefe, novio o lo que sea, porque ese horror es la comprensión cabal de que, a menos que ella haga algo, va a morir en vida, o a morir del todo.

Debes recordar que tu meta fundamental es la de mantener tu integridad física y tu dignidad como ser humano. Y proteger a los tuyos. Y la de él será controlar, dominar y sojuzgar.

Si sigues con el síndrome de querer cambiar al psicópata estarás ciertamente perdida.

Analiza para qué te necesita en concreto: sexo, dinero, imagen social, una esclava del hogar, una trabajadora que le mantenga...

Hay psicópatas instrumentales y posesivos. Los instrumentales necesitan exprimirte, no tienen su mayor placer en tu control o posesión, se trata más bien de las comodidades que les ofreces.

Los posesivos pueden tener dinero y poder, buscan el deleite de saberse tu amo, es la humillación que sufres lo que les alimenta.

También hay psicópatas mixtos, que combinan los motivos de posesión con los de utilización para conseguir otras metas.

Pregúntate cómo puede dañarte, a ti ya los tuyos, si lo abandonas.

Debes prever sus reacciones y neutralizarlas. Mira qué puedes hacer con tus recursos personales y en qué medida necesitas de otros recursos institucionales, como el sindicato, la oficina de ayuda a las víctimas o la justicia.

No dejes a otros lo que puedas hacer tú. Piensa que por mucho que alguien te quiera o te quiera comprender, tu experiencia con el psicópata es única.

Muchas veces se pueden lograr cosas actuando con prudencia y también con astucia.

El psicópata está mucho más preparado para destruir que tú, pero eso no significa que tú seas una víctima propiciatoria. Despierta. Piensa.

Lo puedes hacer con la misma intensidad que él, y además, tú aparente desventaja es tu fuerza. La estupidez moral del psicópata es su perdición. Debes hacer de tu integridad moral, tu fuerza.

La función del acosador es privar a la víctima de la posesión de sí mismo.

El psicópata se afana en algo y no repara en los medios para conseguirlo. Cosifica a las personas, impaciente por lograr el poder. Eso es lo que traduce la mirada del psicópata: odio, obsesión o fría determinación.

Esa mirada nos produce temor porque no podemos ver reflejada en ella nuestra humanidad. Está vacía de sentimientos.

Lo que más tememos, no es el arrebato, sino su imposibilidad para la piedad, el saber que no va a afligirse, por penoso que sea el resultado para nosotros.

Su mirada nos aterra porque intuimos que, en ella, estamos perdidos, nos desmoralizamos, nos quita el ánimo para vivir.

Está en el ser del psicópata, en su naturaleza, el vivir a costa de anular al otro.

La voluntad del psicópata es capturar la propia voluntad de su presa primero, luego explotarla y atacarla, y finalmente disfrutar el gozo del deleite del desprecio.

Su yo consiste en demostrar que es superior a su víctima, su gran emoción es la sensación de adueñarse del otro.

La voluntad de la víctima es la libertad de vivir de acuerdo con unos valores que incluyen la honestidad, el respeto a los otros y la libertad.

El psicópata quiere acabar con los sueños y deseos de su víctima y esclavizarla.

Ésta es la tragedia nuestra, en tanto víctimas de psicópatas: para que éstos alcancen el máximo desarrollo de su ser, para que perseveren en su esencia y obtengan así su "felicidad", han de conculcar las normas morales de la sociedad ( respeto, justicia, reciprocidad, preocuparse por los demás...) con el objetivo de aniquilar nuestra esencia como seres humanos, nuestra fuerza para vivir, nuestra libertad, la capacidad de creer en los demás, el deseo de ayudar a los que lo necesitan.

El psicópata no es más fuerte que tú como persona. Es más violento y más proclive a aprovecharse de cualquier ventaja, puede ser más poderoso en dinero o fuerza física, pero no más fuerte como persona. Al contrario. Está vacío de humanidad.

Su meta es que te desesperes, que te desmoralices, abandones todo intento de ser libre.

Estás perdida como víctima cuando abandonas la lucha ante la maldad del psicópata, o cuando no llegas a comprender que esa persona nunca te va a tratar bien y que, en verdad, quiere tu destrucción.

El final de la etapa de revelación y horror puede ser uno de éstos:

O bien la víctima acaba definitivamente con esa relación, o bien se resigna y no pelea más.

Pero hay veces que es el propio psicópata el que decide acabar con esa relación porque le aburre estar con esa persona o encuentra otra más apetitosa.

Tanto si sufres en una relación afectiva o en el trabajo, tienes un arma secreta: el coraje de no vivir arrodillado.

Ahora bien, estas personas son peligrosas. El coraje es la base en la que debe nacer el proyecto de liberación.

Pero hay que considerar una serie de puntos y precauciones en el proceso de liberación:

- **primera recomendación**

Nunca debes asumir que lo que muestra el psicópata es realmente lo que siente.

- **segunda recomendación**

Muchos psicópatas tienen problemas para entender bien su mundo emocional. Tienen cambios drásticos de humor, son antojadizos e imprevisibles.

Se pueden aburrir de forma permanente y tener accesos de cólera gratuitos.

Aprende a reconocer si la persona con la que estás tiene ese rasgo y no busques en ti la causa de esos cambios. Una de sus tretas favoritas es " descolocarte" . Te intentarán hacer creer que tú eres la culpable de esos cambios.

- **tercera recomendación**

Debido a que los psicópatas apenas poseen la capacidad de tener emociones sociales auténticas, no intentes que puedan moderar su comportamiento violento apelando a ellas.

Pero en la medida en que puedas controlar su estado de ánimo podrás influir en su comportamiento, porque su estado de ánimo cambia en conjunción con sus expectativas y resultados de éxito o de fracaso.

- **cuarta recomendación**

Si no has ido muy lejos en la relación con él, una buena manera de proceder que dificultará mucho que te elija como víctima, o que logre seducirte del todo, es expresar siempre tus ideas acerca de las cosas que os relacionan.

Cada vez que des muestra de tener integridad personal, es una pequeña batalla que ganas en la prevención del ataque de un psicópata que quiere manipularte y seducirte.

- **quinta recomendación**

El psicópata tiene una capacidad elevada de sentir cólera,pero también una gran capacidad para no mostrarla en el rostro y con los actos convencionales, y ocultarla.

No te fíes de las palabras amables o de los gestos de confianza. Desconfía. Aunque parezca que ha comprendido, es una falsedad. Guarda tus espaldas.

- **sexta recomendación**

Recuerda que el ciclo consiste en que se produce un ataque físico o emocional, luego te da una explicación en la que tú eres quien lo provocó, luego te anima a que no lo vuelvas a provocar, ésto último seguido por diferentes posibilidades como, disculparse, explicar lo fabuloso que eres, decir que todo será fantástico, y otras variaciones.

El resultado de la manipulación es que la víctima siente ansiedad o miedo, dependiendo de la situación o etapa en la que se encuentren, por perder su amor, por recibir nuevos maltratos, porque dañe a sus hijos...

Este miedo y ansiedad refuerza el poder del psicópata y le produce la satisfacción del deleite del desprecio.

- **séptima recomendación**

Nunca olvides tu intuición, ni ese conocimiento producto de tu inteligencia y experiencia que hemos llamado conocimiento tácito o sabiduría. Escucha a tu cuerpo. Busca ayuda si crees que estás en peligro y no presentes batalla en una situación en la que él, si pierde el control, te tenga a su merced.

Busca el mejor momento para dar los pasos necesarios. Recuerda la estrategia. Piensa.

**- octava recomendación**

No consideres que el comprender algo sea sinónimo de entender con plenitud su significado. El déficit fundamental del psicópata consiste en poder pensar con lógica, pero luego actuar de modo egocéntrico y dañino.

Que él diga que sabe lo que le dices no significa que lo vaya a poner en práctica.

**- novena recomendación**

Que hayas iniciado un cierto proceso que supone cambiar ciertas conductas no significa, en modo alguno, que vaya a seguir en ese intento.

Puede que sólo quiera ganar tiempo o presentar una mejor causa ante las autoridades. Sus buenas habilidades de relación pueden contribuir a engañar a determinadas personas y hacer así más creíble su cambio.

**- décima recomendación**

Acumula pruebas que puedas necesitar en caso de conflicto laboral, civil o penal. Hazte aconsejar por un experto.

No deberíamos de estar con un psicópata que alberga deseos de destrucción y control hacia nosotros.

En el caso de los psicópatas “moderados”, gente sin muchos sentimientos, con una pobre conciencia, egocéntricos, que se contentan con ir a lo suyo y vivir en su mundo, sin que se les moleste en exceso.

O bien se trata de jóvenes que presentan algunos de estos rasgos pero su personalidad no se ha consolidado..... en estos últimos casos hay que tener algunas pautas para tratar con ellos:

**1. Sentimientos de desesperación**

Alguien que está tratando con un psicópata moderado debe evitar el sentimiento de desesperación de que las cosas no sean como desearía que fueran, porque el avance es muy lento o casi inapreciable.

La relación con un psicópata es siempre una carrera de fondo. Hay que mirar a largo plazo.

También se debe evitar una hipervigilancia para que no se sea manipulado.

Tenemos que señalar como algo dañino un sentimiento de fracaso e inadecuación personal por no lograr las metas que uno se propone cuando se relaciona con un psicópata moderado.

Es imprescindible saber que sólo él tiene la responsabilidad de los actos que realiza.

**2. Deseos de devolver el golpe**

Tienes que conservar tus límites y principios y no aceptar que se incumplan.

El castigo en el psicópata ha de entenderse como pérdida de privilegios que a él le gustaría disponer o disfrutar ( nuestra compañía para determinadas actividades, objetos...)

Y ha de ser enfatizado que sus conductas determinan esos resultados. Depende de él que las cosas sean tan agradables como sea posible.

**3. Relaciones sobreprotectoras**

No debemos dejar que nos seduzcan bajo el encanto aparente de sus progresos porque quizás no sean reales.

La alternativa no está en desconfiar siempre de modo obsesivo de todo, sino en la búsqueda de indicadores objetivos de progreso: ausencia de conductas negligentes con los hijos, puntualidad en el trabajo, ausencia de conductas perturbadoras...

**4. No fundamentar nuestra estrategia de cambio en la discusión abstracta de principios morales**

Tendemos a creer que una buena discusión a fondo diciendo todas las verdades puede obrar milagros.

El psicópata puede abarrotar la Iglesia predicando pero luego, mientras los fieles se dedican a llenar el granero para dar el fruto de su trabajo a los necesitados, se entretiene seduciendo a la hija del alcalde en la sacristía.

Dice una cosa y hace otra. No podemos confiar en él.

Sabemos que la conciencia es el resultado de guardar en nuestra memoria emociones asociadas a comportamientos prohibidos. Sentimos remordimientos por algo que hemos hecho porque ese acto dispara emociones negativas que han sido asociadas en nuestra infancia con esas conductas.

Esas emociones se manifiestan mediante respuestas de nuestro cuerpo y mediante sentimientos conscientes de vergüenza o culpa.

Pero los psicópatas nunca establecieron esas conexiones. No han llegado a desarrollar una conciencia. Quizás por problemas en su amígdala o en el lóbulo prefrontal.

Los psicópatas en su infancia no aprendieron a temer nada o lo hicieron de un modo muy deficiente. Porque parece que su cuerpo y su cerebro tiene dificultades para sentir las emociones que nos vinculan a los demás. ¿ cómo puedo desarrollar una conciencia si no temo perder la estima de mi madre?, ¿ si no tengo empatía y por ello no puedo sentirme apesadumbrado al imaginar cómo se sentirá ella?

Los principios y reglas morales, han de asociarse a sentimientos, al mundo emocional.

Yo respeto la norma " no robarás" porque, no sólo la comprendo, sino que temo lo que pasaría conmigo, y lo que sentirían y pensarían otras personas si fuera un ladrón. Y eso exige emociones, la conciencia que nos acompañe, para lo bueno y para lo malo.

**4. La meta prioritaria es lograr el autocontrol y prevenir las situaciones de riesgo de violencia**

La recomendación de los expertos en el manejo de los psicópatas se orienta hacia la meta de que éstos aprendan autocontrol y a prevenir situaciones donde tengan más probabilidades de sentirse atraídos por la violencia o el abandono de sus responsabilidades.

El autocontrol supone que la persona es capaz de comportarse de un modo determinado en una cierta situación cuando, en realidad, ella desea hacer otra cosa.

Si vivimos o trabajamos con alguien que presenta rasgos de psicopatía, hemos de establecer claramente normas que faciliten ese control personal y todavía sería más útil acudir a un psicólogo para que favoreciera ese proceso mediante la enseñanza de técnicas específicas.

El autocontrol surge de que podemos hablar con nosotros mismos. Algunas personas con psicopatía pueden beneficiarse de una enseñanza de este sentido.

Se ha demostrado que las personas que realizan habitualmente conductas inadecuadas ( abuso del alcohol, ausencia de la escuela o trabajo, ir a robar o destruir cosas, comportamientos violentos...) desarrollan rutinas de conductas diarias y tienden a cometer esos actos siguiendo determinados estados de ánimo y la presencia en situaciones concretas.

Nuestro objetivo en este punto debe orientarse a que, aprenda a romper estos ciclos y rutinas. Tales actividades tienen un claro perjuicio para él porque tienen esas consecuencias concretas. La idea es que aprenda a identificar esas situaciones y las conductas que le impidan perder el control.

**6. Potenciar los recursos positivos del individuo**

Sería muy buena idea que un psicópata moderado pudiera sentirse superior haciendo cosas que no supongan daño o violencia hacia los demás. Artistas de todo el mundo esconden, en algunos casos, psicópatas integrados, personas que merced a su genio lograron la aprobación y aplauso que exigía su narcisismo. En ocasiones, esos artistas revelaron su lado más oscuro y pudieron cometer actos de brutalidad que sólo un silencio interesado logró comprar. Artistas geniales como Andy Warhol o Picasso hicieron sufrir a mucha gente, pero su arte logró que esos impulsos se canalizaran hacia algo productivo. Obtuvieron el control y el dominio de sus ambientes porque fueron admirados y respetados.

Este mismo principio puede aplicarse a la relación con psicópatas moderados en la vida cotidiana. Lograr que ellos se consideren por encima de los demás, porque sepan hacer cosas no dañinas, cosas que sean valoradas socialmente.

Es una estrategia que siempre deberíamos perseguir.

**16. Psicópatas, sociópatas y terroristas**

Los investigadores están de acuerdo en que, la psicopatía, tiene raíces biológicas, una predisposición que pasa por un sistema nervioso que no acaba de funcionar bien. Las hipótesis más importantes pasan por el lóbulo prefrontal y la amígdala.

En el caso del primero, un funcionamiento anómalo de esta parte central del neocórtex podría explicar su incapacidad para tomar decisiones razonables, por ser la zona prefrontal la encargada de deliberar y ejecutar los planes de actuación.

Por su parte, la amígdala actuaría a modo de caja de resonancia de la emotividad. Los psicópatas muestran una menor actividad en la amígdala izquierda, lo que también ayudaría a explicar que estos sujetos sientan menos miedo ante la presencia de estímulos amenazadores y que tengan más dificultades para recordar la ansiedad o el temor que estén asociadas a experiencias negativas.

Los niños con estas deficiencias tendrían una predisposición innata o temperamental a convertirse en psicópatas.

Sin embargo, no está claro en qué medida se hace necesario que el medio ambiente potencie esa tendencia a la psicopatía.

Hay bastantes estudios que señalan que la crueldad y el maltrato forman parte del bagaje infantil de los psicópatas.

Pero no se ha demostrado que todos, incluso la mayor parte, de los psicópatas encarcelados hayan sufrido malos tratos, no hay rastro alguno de lesiones en sus cerebros.

Pero se comprueba que estas partes del cerebro no actúan como deberían hacerlo. Quizás existieron micro lesiones en algún momento del desarrollo pero no lo podemos saber.

Como un medio de resolver esta cuestión, buena parte de los investigadores actuales concluyen que deberíamos distinguir dos tipos de psicópatas en función de su origen:

-el psicópata primario:psicópata puro o simplemente psicópata, que nace con una tendencia innata hacia la manipulación y explotación de los demás. Aquellos que nacieran con esa predisposición en un grado muy intenso, no precisarían de un medio ambiente insano para manifestar un comportamiento violento o cruel. Su fuerza destructiva heredada sería tal que sólo podría ser neutralizado mediante una educación y un control muy intensos, que empujan hacia el autocontrol y la obediencia de las normas.

Para estos psicópatas no serían suficientes un medio ambiente y una educación normales para evitar que se convirtieran en personas crueles o criminales.

En estos casos, nadie puede culpar a sus familias por sus fechorías. Sienten un afán de destrucción sistemática que no sabemos por qué surgió. Su psicopatía no encuentra justificación en aspectos derivados de su medio de crianza o educación.

- en otros psicópatas, la tendencia hacia la violencia puede ser menor y es muy probable que un medio de crianza poco saludable alentara un potencial que ya estaba ahí: niños crueles en sus actos, delincuentes brutales en su infancia...

La importancia de la predisposición a la psicopatía viene dada por el hecho de que sólo muy pocos de los niños que sufren malos tratos y que crecen en zonas marginales de la sociedad son capaces de realizar actos de esta naturaleza.

Para explicar tanta saña es preciso recurrir a la personalidad de los autores y existe mucha investigación que es capaz de demostrar que los psicópatas criminales adultos ya se caracterizaban en su infancia por un conjunto de comportamientos que los diferencian del resto de los menores delincuentes.

Por otra parte, existen sujetos que no delinquirían reiteradamente si hubieran tenido otros estímulos, si sus padres les hubieran dado afecto y protección. De igual modo, la mayoría de los terroristas no serían capaces de asesinar impunemente si no hubieran sido adoctrinados u orientados por su fracaso hacia esa forma de vida.

A aquellas personas que son capaces de realizar actos psicopáticos sin que tengan una personalidad psicopática de nacimiento, sino que la han adquirido por brutalidad e ignorancia, los denominamos sociópatas. Esto viene a significar que la sociedad revela el origen del comportamiento y trastorno.

También los sociópatas disponen de aspectos de temperamento que les facilitan llegar a ser lo que son, pero en ellos estamos de acuerdo en que un ambiente radicalmente diferente hubiera cambiado mucho sus vidas.

Muchos de los llamados psicópatas integrados tienen ese origen fundamentalmente genético. Al tener una buena educación y medios para estudiar y debido a que su compulsión para la violencia no es abrumadora, estos sujetos han podido canalizar su personalidad hacia el ámbito privado, familiar y profesional.

Los sujetos más ligeros en su tendencia psicopática mostrarán los rasgos más benignos de la psicopatía, tales como muchas dificultades para establecer relaciones emocionales plenas o ausencia de remordimientos.

Los que hay han desarrollado los síntomas más malignos, como una visión endiosada personal y un gran deseo de manipular, junto a una profunda ausencia de empatía, tendrán más probabilidades de dañar emocionalmente y físicamente, en determinadas ocasiones y de modo oculto.

Pero estos sujetos, a diferencia de los sociópatas y de los psicópatas criminales, habrán aprendido virtudes, como la paciencia, para determinados casos, y el autocontrol. Cuando descargan su deseo de dominio de modo violento y brutal es porque saben que pueden hacerlo, como los dictadores, policías o militares, empresarios, juzgados y otros.

Estos casos tienen un origen temperamental. Su educación limita lo que en otros ambientes daría como resultado un delincuente reincidentes y peligroso.

Los psicópatas no tienen ideal ni causa, sólo los suyos, los que dicta su propio narcisismo y afán de dominio, pero como quiera que los que participan en grupos terroristas están deseosos de no hacerse grandes preguntas, y de entregarse a algo que realmente les confiera identidad, el terrorista psicópata no tendrá dificultades si posee un buen autocontrol e inteligencia para ocupar un cargo importante y vivir así una experiencia descomunal: tener el poder inmenso de la destrucción y el caos, amenazar territorios, influir en la política internacional...

En el terrorismo occidental nos hemos encontrado habitualmente con tres tipos de miembros, con la salvedad lógica de todos esos casos que presentan rasgos mezclados o mixtos, que siempre hay en todas clasificación psicológica:

*- el fracasado*

Es el que difícilmente prosperará en una actividad convencional, por carencias educacionales y emocionales, está resentido o carente de lazos significativos con personas que puedan orientar le hacia la gratificación lograda con el esfuerzo y el calor de la amistad.

Su trabajo de terrorista, es su modo de integrarse socialmente. Si no fuera terrorista, sería un delincuente de poca monta o un toxicómano sin futuro.

*- el sádico*

Se dedica a vivir de la organización, y a delinquir y matar. Es un mafioso del terror. Si no fuera un terrorista sería un delincuente peligroso, uno de esos que matan sin compasión cuando ello le permite robar un furgón blindado.

No le gusta trabajar y se halla arropado por una organización que valora su falta de sensibilidad humana.

Puede tener rasgos del psicópata pero no es fácil que lo sea en su sentido pleno, porque éste terrorista precisa del secreto y de la disciplina para sobrevivir y el psicópata es indisciplinado y errático.

Es más bien un sociópata que un psicópata.

*- el dependiente y voluble*

Sin firmeza, deseoso de que alguien le recluta y le asigne algo que hacer y le distingue como un tipo duro.

Es la presa favorita de los ideólogos del terrorismo.

Es el que se cree de verdad que su patria está siendo ocupada o que el capitalismo morirá si logra que algunos ciudadanos de su país no lleguen a festejar el fin de año.

El primero y el tercero son bastante estúpidos, en el sentido de la incapacidad para aplicar la inteligencia a la realidad de las cosas.

El segundo no quiere plantearse nada porque le gusta llevar una pistola en el bolsillo y ser alguien temible. Es un sociópata porque en otro contexto sería un delincuente multireincidente y violento.

Los psicópatas pueden hallar cobijo un tiempo bajo una de esas organizaciones pero no prosperan en su seno si no son capaces de mostrar gran astucia y control de sus impulsos violentos. Cuando lo logran, pueden llegar a ser temibles como líderes por que disfrutarán de un enorme poder y de una nula empatía hacia sus víctimas.

La solución al terrorismo sólo vendrá de mano de una acción policial muy firme, permanente y apoyada por castigos ejemplares de sus gobiernos sobre las organizaciones terroristas que anidan en sus fronteras, juntamente con una acción preventiva del mensaje envenenado que se murmura en las esquinas..

Habría que poder liberar de la oscuridad tantas mentes antes de que vean su futuro unido a esta Legión Extranjera del terror.

**17. Epílogo**

El psicópata es pura mentira.

Podemos defendernos de los psicópatas pero para ésto hace falta voluntad de conocer y coraje para no huir de la realidad por temor a que no se cumplan nuestros sueños.

Los psicópatas escudriñan entre nuestros ideales y fingen que los comparten para que los consideremos compañeros de viaje en esa empresa.

Mientras tanto, estudian nuestros puntos débiles y buscan el modo de ir haciendo más difícil que nos sintamos libres, que podamos esforzarnos para lograr desarrollar lo que somos: seres con principios morales, personas que sufrimos con nuestras lagunas pero que deseamos el perdón de los que nos quieren y el derecho a seguir intentándolo.

Hagamos lo posible para que no existan condiciones sociales que fomenten la psicopatía o la sociopatía.

Tenemos mucho que decir cuando se trata de vivir la vida de un modo necio o sabio.

No es verdad que la fatalidad llegue a nuestra vida de forma ciega. La fatalidad entra por la puerta que nosotros mismos hemos abierto, invitando la a pasar.