***Relaciones Peligrosas***

***Cómo reconocer las señales de alarma y prevenir la violencia***

***Noelle Nelson***

***2002***

Existe una serie de características definitorias fundamentales e inherentes a la naturaleza de todas las relaciones: características que se manifiestan de forma no violenta en el inicio de la relación, durante los primeros meses.

Sabía que si identificaba estas características para que fueran fácilmente reconocibles, serían señales de advertencia que permitirían identificar una posible relación violenta antes de que llegara a serlo.

La violencia doméstica no surge de la nada: existe un determinado tipo de persona que le ha perpetrado y, generalmente, se da en cierto tipo de relación.

Al principio, el maltratador intenta con bastante amabilidad mostrar lo que él considera la parte más atractiva de su personalidad. En esta fase resulta sencillo pasar por alto la violencia potencial que hay en él. Sin embargo, al analizar la naturaleza de la relación, las señales que advierten sobre la posibilidad de violencia doméstica son claras y prácticamente inconfundibles.

Existen dos formas de acabar con la violencia doméstica: la primera es solucionar todos los casos que actualmente se producen en los hogares, la segunda, aprender a prevenirla desde el principio.

Si alguien te gritara o te pegara en la primera cita, sabrías cómo reaccionar. Sabrías que esa persona te traería problemas y no querrías estar con ella.

Lo malo de una relación marcada por la violencia doméstica es que no empieza de ese modo.

La mayor parte de las relaciones que derivan en casos de violencia doméstica da comienzo con palabras amables, pasión, complicidad y devoción.

La finalidad de este libro es ayudarte a reconocer las 7 señales de advertencia de una relación peligrosa, así como proporcionarte guías para enfrentarte a ella.

Sabrás qué debes buscar y qué debes hacer para no convertirte en el blanco del puñetazo de un ser querido.

Las señales de advertencia descritas están pensadas para alertarte sobre la presencia de un posible peligro futuro. Cuanto mayor sea el número de señales de advertencia presentes en una relación, más consciente debes ser de que existe la posibilidad de que estés corriendo un riesgo.

Mucho antes de que el miembro activo muestre una actitud violenta, ya ha maltratado al miembro pasivo. Como el comportamiento abusivo se manifiesta de forma sutil, el miembro pasivo no suele reconocerlo como lo que en realidad es: el preludio de la violencia.

Utiliza este libro como harías con un manual de circulación: es imposible evitar todos los accidentes pero el hábito de circular con prudencia disminuirá las posibilidades de sufrirlos.

**1. Señal de advertencia número 1**

**Un principio arrollador**

Ya se trate de una relación romántica, sexual o platónica, el inicio de una relación afectada por la violencia doméstica suele ser intenso.

Esa intensidad posee una cualidad emocionante y apasionada que desconcierta y libera de las ataduras emocionales. Esta situación representa un peligro, se manifiestan los patrones de una conducta abusiva que tal vez no se distingan debido a la emoción inicial del momento.

**1.1. Mucho en poco tiempo**

**- la droga del romanticismo:**

El romanticismo puede ser una droga muy potente. Tienes todo lo que siempre has deseado en una relación: mucha atención, mucho afecto y tantos cumplidos que te dejas llevar por una verdadera corriente de maravillosas emociones y te sientes fenomenal.

El problema está en que todas esas palabras aduladoras, toda esa atención y ese afecto, actúan como una droga.

El cerebro posee lo que denominamos un *centro de placer* que, al recibir estímulos, produce endorfinas: los neurotransmisores que hacen que te sientas bien.

Cuando nos sentimos inundados por lo placentero, todo lo demás carece de importancia. Es como si la capacidad del individuo para pensar de forma racional quedará anulada.

La capacidad normal para evaluar una situación y formularse una opinión sobre ella queda anulada mientras el individuo se entrega a los placenteros sentimientos propios del momento. La persona que recibe un alud de atención y afecto no juzga con objetividad a quien le proporciona tales placeres.

La persona está enganchada a los sentimientos positivos, al igual que un adicto se engancha a la droga. Apenas repara en las consecuencias futuras y en lo que conlleva esa situación.

**- enganchado al deseo sexual:**

Al encontrarse con tan firme y constante atención sexual, la persona se siente muy deseada sexualmente. Esa es una droga potentísima.

**- el problema del ritmo:**

La cantidad de atención y afecto no es lo único que nos empuja a un torbellino emocional, sino también el ritmo en que se presentan las emociones. Cuando una gran carga de atención o afecto se presenta de un golpe, al principio de una relación, no hay forma de otorgarle un contexto a ese comportamiento. No se posee suficiente información sobre el otro como para realizar una evaluación realista sobre el significado de su conducta.

Si tu pareja se vuelve más romántica o se siente más atraída sexualmente por ti con el paso de los años, tú tienes la posibilidad de integrar ese aumento de atención y afecto en el contexto global de la relación.

Pero, en este caso, la mente humana intenta dar una explicación a lo que nos ocurre, así que no tardamos en encontrarle sentido al comportamiento de nuestra pareja. Esa racionalización estará determinada por el sentimiento propio de ese momento y, en tales condiciones, resulta difícil o imposible dar un significado realista a dicho comportamiento.

**- la droga de sentirse especial**:

Resulta maravilloso ser especial para alguien, que te diga que le haces sentir tan bien que le basta con estar a tu lado para ser feliz. Es abrumador. Cuando un individuo presta demasiada atención a tus deseos y necesidades transcurrido tan poco tiempo de relación, por lo general, no se está mostrando cómo es, con sus propios gustos y necesidades. Resulta difícil discernir quién es la persona que se oculta tras el maravilloso y satisfactorio sentimiento de conseguir lo que proporciona placer al otro. Las decisiones no se toman basándose en cómo es ese individuo sino en los sentimientos positivos que nos proporcionan sus atenciones.

Las decisiones se toman bajo la influencia de una droga emocional.

**- la atención es adictiva:**

Las drogas obstaculizan el proceso de pensamiento, interfieren en la capacidad de análisis. Cuando una persona está drogada no toma decisiones correctas porque no es capaz de ver la realidad. Mucho afecto o atención proporcionados en muy poco tiempo, ya sean de carácter romántico, sexual o amistoso, afectan a las personas del mismo modo que las drogas.

Esa atención abrumadora interfiere en la capacidad de raciocinio, anula el pensamiento y la capacidad de tomar decisiones adecuadas.

**1.2. La presión para que haya intimidad**

Tu nuevo amigo o pareja te presiona para que hagas algo que te resulta incómodo, por ejemplo, mantener relaciones sexuales antes de que tú estés preparado, o quiere que os veáis más de lo que tú deseas, o pretende que os vayáis a vivir juntos de inmediato.

Abrumado por los sentimientos positivos, prescindes de tu incomodidad y accedes al deseo de tu pareja.

El maltratador no sabe cómo pedir lo que necesita, suele estar tan distanciado de sus emociones que ni siquiera sabe lo que desea. Lo único que siente son intensos impulsos o arrebatos instintivos que debe satisfacer de inmediato.

Una vez que la relación se ha visto afectada por la violencia, esos impulsos se traducen en ponerse *como una furia* o *volverse loco*. Pero, al principio de una relación, esos impulsos se expresan en el deseo de estar siempre con el otro, o de tener relaciones sexuales. Estas manifestaciones pueden resultar muy atractivas y el matiz de exigencia que conllevan se pasa por alto con demasiada frecuencia.

**- la presión para llegar a la intimidad sexual**

La intimidad nace de la cercanía y de la familiaridad con una persona. Tener intimidad con alguien significa conocer todos sus recovecos, estar familiarizado con sus peculiaridades y mostrar ternura ante ellos. Tal vez no te gusten todas las decisiones y comportamientos de tu mejor amigo pero si tienes una verdadera intimidad con él le demostraras una compasión y una ternura que no tienes porqué expresar ante otra persona que tome la misma decisión o comportamiento.

El maltratador experimenta una enorme presión interior que lo impulsa a intimar con el otro cuanto antes. Busca atajos para llegar a esa intimidad en forma de convivencia en pareja o de relaciones sexuales. El problema reside en que mientras tú crees que la cercanía implicará ternura y compasión, propias de la genuina intimidad, para el maltratador la cercanía es sinónimo de intimidad.

El maltratador es incapaz de mostrarse de forma tierna o compasiva con los demás. La cercanía sin ternura es peligrosa.

**1. 3. Sobre un pedestal**

En tu tercera cita tu nueva pareja te dijo que eras la razón de su existencia. Desde entonces estás en una nube. Qué emocionante. Pero a esas alturas de la relación esas palabras resultan vacías.

A esas alturas de la relación apenas te conoce. Entonces, ¿ qué tienes tú que te convierta en la razón de su existencia?

Las expectativas que tiene puestas en ti. Una vez que el maltratador ha colocado al otro en un pedestal erigido con sus virtudes, establece que aquella persona está destinada a ser la razón de su existencia, la luz de su vida, la pareja con la que siempre había soñado y espera que ese sujeto esté a la altura de tal descripción.

El error que comete su pareja, consistente en adecuarse a las expectativas poco realistas del maltratador, es lo que genera, en gran medida, la violencia de estas relaciones.

**- la mujer de sus sueños**

Lo que diferencia al individuo maltratador de otra clase de sujeto son precisamente esas expectativas: espera que su pareja responda a la definición que se ha formado de ella y no a la definición que su pareja tiene de sí misma. El maltratador espera que su pareja sea la mejor desde ese instante y para siempre.

**- el mejor amante**

Cuando te dice que eres la mejor en la cama, él espera que satisfagas todas sus necesidades sexuales por siempre jamás. Se trata de un pedestal sexual imposible de mantener. Cuando te comportes como un ser humano normal, algún día te encontrarás en una situación potencialmente violenta.

**- nunca me aburres**

Cuando las personas llevan una relación desde hace mucho tiempo y han tenido la oportunidad de conocer los aspectos maravillosos y los no tan maravillosos del otro, una observación como “*eres el amor de mi vida”* deja de ser una expectativa y se convierte en una observación hecha de todo corazón y fruto de las experiencias compartidas. Con ella se expresa una verdad emocional.

Como ocurre con muchos de los comportamientos del posible maltratador, no es el comportamiento en sí lo que te advierte del peligro, sino la intensidad desmesurada, la exageración, o el ritmo acelerado del comportamiento lo que te dice: " cuidado"

**1.4. cómo enfrentarse a un comienzo apasionado**

**mucho en muy poco tiempo**

Cuando recibes una gran cantidad de atención y afecto de la persona que te atrae, lo último que te apetece es pedir que se acabe. Sin embargo, eso es precisamente lo más adecuado. No te niegues a recibir atención y afecto, pero concédete tiempo para reflexionar.

" en realidad no importa quien sea, no estoy buscando el amor de mi vida, se trata de una relación pasajera" ...

Tal vez creas que puedes limitarte a pasarlo bien, sin más. Pero ¿y si la otra persona se toma en serio su atracción por ti?, ¿qué crees que sucedería si un individuo violento se da cuenta de que te tomas sus sentimientos a la ligera?

No importa si te interesa tener una aventura o si buscas amistad y compañerismo de por vida: no juegues con los sentimientos de nadie y no permitas, en ningún caso, que tus sentimientos anulen tu capacidad de pensar. Averigua quién es tu pareja.

**-¿quién es tu pareja?**

Los principios arrolladores suelen durar unos 3 meses. Durante ese tiempo es muy importante que te hagas varias veces la pregunta de qué sabes sobre esa persona. Tienes que saber si lo que sabes sobre ella se corresponde con lo que quieres en ese momento de tu vida. Tienes que saber si lo que tú quieres es lo mismo que lo que quiere ella.

Hay muchos instantes de tranquilidad entre los momentos románticos para hacerte estas preguntas y te permitirán evitar que acabes relacionándose con una persona peligrosa.

**- haz preguntas**

Haz muchas preguntas a tu nuevo amigo. Pregúntale sobre sus sueños, temores y preocupaciones. Averigua qué hay de maravilloso en su vida y qué no es tan maravilloso. Pregúntale sobre sus relaciones anteriores, sus intereses, amistades, y sobre todos los aspectos de su vida que se te ocurran.

Cuando el otro comenta que sus relaciones previas sólo han tenido aspectos negativos, se trata de una advertencia.

No aceptes respuestas como: *" el amor es lo único que me importa", " sólo me importas tú y el resto me da igual", " creo que eres fantástico y eso es lo único que importa"...*

Son respuestas muy halagadoras, pero no dice mucho sobre la persona que las esgrime. Exige una explicación más significativa. Intenta conocer a la persona como individuo, incluidas sus opiniones y sentimientos sobre la vida y sobre el resto de personas, al margen de lo que ella sienta por ti.

**- no te precipites**

No os veáis a diario durante las primeras semanas. Date un respiro entre encuentro y encuentro para que la intensidad de los sentimientos no crezca hasta tal punto que te sientas agobiado y no seas capaz de pensar con claridad.

**- perder el interés**

Si tienes miedo de perder el interés o de que pierda el interés por ti, deberías formularte la siguiente pregunta: si este nuevo amor pierde el interés sólo porque no estás disponible las 24 horas del día ¿qué dice eso sobre la naturaleza de su interés?, ¿ tal vez sólo estaba interesado en tener una relación intensa y tú eras una candidata más?

Esa actitud es típica del maltratador. Es posible que se aleje si tú no satisfaces su necesidad de intensidad.

Alguien que esté genuinamente interesado por ti no desaparecerá de escena porque tú prefieras ir un poco más despacio. Confía en tu valía. Debes estar dispuesto a correr el riesgo de que algunas personas no estén dispuestas a tomarse ese tiempo. Debes aceptar la eventualidad de esperar a que se presente alguien que esté verdaderamente interesado en ti.

**La presión para que haya intimidad**

La intimidad implica sentir ternura y complicidad hacia otra persona. Cuando íntimas con una persona revelas todo tu ser. Confías en que tu pareja te tratará con cariño y respeto. La intimidad se basa en la confianza y hasta que no se ha desarrollado la confianza resulta difícil mostrarse espontáneo y llegar a tener intimidad con alguien. Para que se desarrolle la confianza hace falta tiempo. No puede forzarse la aparición de la confianza, al igual que no se puede forzar a alguien a que tenga intimidad con uno.

**- forzar la aparición del amor**

Cuando una persona manifiesta gestos de intimidad muy al principio de la relación, físicos o verbales, intenta forzar la aparición de una relación íntima de forma prematura, antes de que exista un fundamento para la intimidad.

El maltratador, que se valora poco así mismo y tiene una baja autoestima, siente miedo de forma inconsciente a parecer despreciable.

El maltratador ejerce presión para que se produzca la intimidad en la relación con la esperanza de que tú te enamores de él y de que, una vez enamorada, no le dejes si descubres que es despreciable.

**-¿ cuándo está bien?**

La mayoría de las personas tenemos una vocecita interior que nos indica cuándo está bien aceptar las manifestaciones de intimidad.

Sin embargo, somos pocos los que escuchamos esa voz interior.

Solemos plantearnos la situación como el otro quiere que la sintamos.

" tal vez esté siendo demasiado estricta", " él dice que me quiere y será mejor que le diga que yo también le quiero", piensas, aunque no estés segura de ello.

Esta clase de autoconvencimiento se basa en el miedo, miedo a que el otro se vaya y a que se lleve con él toda la atención y el afecto que te pródiga.

**- ser sincero con uno mismo**

Escucha tus sentimientos y sigue tus instintos. Tu instinto te indica que aún no te sientes seguro con esa persona, que es mejor aún no confiar del todo en que tu pareja te trate a ti con respeto y cariño.

El hecho de que en algún momento puedas llegar a sentirte seguro junto a esa persona es del todo irrelevante. En ese preciso instante no es así.

Respeta el dictado de tus sentimientos cuando te indiquen qué te resulta cómodo y qué cuestiones deben esperar.

No dudes en decir: " te lo agradezco mucho pero es demasiado pronto para que pueda sentirme cómodo con esta clase de cosas. Vamos a ir más despacio".

No dudes en decir como respuesta a una declaración apasionada como " te quiero", " quiero estar siempre contigo", " estábamos predestinados"... responde ..." te lo agradezco pero es demasiado pronto para que pueda sentirme cómodo al oír esas cosas. Quisiera ir más despacio"

**- la reacción**

Si tu pareja retrocede y pisa el freno como gesto de respeto te está comunicando que comprende tus necesidades y que las respeta. Si continúa presionándote, ten cuidado. Si esa persona no reacciona cuando le comunicas tu incomodidad, es posible que no comprenderá el resto de tus necesidades, incluida tu necesidad de seguridad personal.

**Sobre un pedestal**

Observa si la otra persona te ha asignado una posición o unas cualidades que no son en absoluto realistas dado el momento de la relación.

**- baja del pedestal**

No caigas en la trampa de las adulaciones, acepta el cumplido pero reacciona de forma que al otro le quede claro que no te interesa estar encima de un pedestal.

Deja que tu nueva pareja te descubra con el tiempo a la vez que tú la descubres a ella. El amor se construye mejor sobre una base de verdadero conocimiento.

**- pedestal implícito**

Esto suele ocurrir cuando una persona se comporta contigo como si lo fueras todo para ella: amante, mejor amigo, compañero constante... como si no tuviera más vida que la que comparte contigo. Pero no os conocéis lo suficiente para satisfacer de forma realista estas necesidades. Eso al maltratador no le importa. Utilizará tu imposibilidad de hacerlo en tu contra. Al fin y al cabo tú le has dado permiso para colocarte en un pedestal y él te encadenará a él. No abandones a tus amigos, ni tus aficiones ni el tiempo que te dedicas a ti mismo y no animes a tu pareja a que lo haga.

La complicidad tiene que surgir con el tiempo en un terreno sembrado de expectativas realistas.

**- el maltratador necesita atar**

Para el maltratador serlo todo significa tenerte atado y bien atado lo antes posible. Su inseguridad y angustia le impulsan a poseerte cuanto antes.

**- tómate tu tiempo**

No permitas que el otro te presione con sus necesidades y exigencias. Tómate tu tiempo. Si es amor verdadero seguirá ahí mañana..

**- dar por supuesto el compromiso**

El maltratador da por supuesto el compromiso, se comporta como si tuvieras un vínculo sin que hayáis hablado sobre ello ni os hayáis puesto de acuerdo.

Habla con toda libertad de tus deseos, preferencias y temores relativos al compromiso de ese momento de la relación. Anima a tu pareja que también se exprese con sinceridad. Cualquier compromiso que surja de esa conversación será una opción tomada entre ambos y ninguno de los miembros de la pareja ejercerá un control sobre el otro.

**- decir qué no está bien**

No tengas miedo a decir que no por temor a perder a tu pareja en caso de que no accedas a sus deseos. Si tu nueva pareja está tan ansiosa por comprometerse que la opción que te ofrece para los primeros meses de relación es " o te comprometes conmigo o me largo" debes tener la autoestima y el valor necesarios para dejar que se vaya.

Una exigencia de ese tipo te demuestra que tú no eras lo que esa persona quería. Sólo deseaba un cuerpo con el que satisfacer sus necesidades, alguien con quien hacer lo que quisiera cuando quisiera. Eso no es amor sino abuso.

**El acoso constante**

En plena avalancha de sentimientos positivos resulta fácil pasar por alto la forma en que el maltratador prescinde de tus derechos o de tus sentimientos.

**- un beso irrespetuoso**

La falta de respeto hacia los sentimientos y derechos de los demás es una pauta de comportamiento típica del maltratador. Esa clase de individuo apenas tiene en cuenta los sentimientos de los demás cuando siente una presión interior tal que le empuja a satisfacer alguna de sus necesidades.

**- tu tiempo es su tiempo**

Como el maltratador se muestra tan encantador al principio de la relación es difícil fijarse en su falta de respeto. Cuando aparece sin que hayáis quedado te está robando tu tiempo.

**" quiero tener lo que me dé la gana cuando me de la gana"**

**El maltratador tiene problemas para controlar la impulsividad**

Al principio de la relación todo parece muy espontáneo. Te llama a horas intempestivas, se presenta en tu casa con un regalo o sólo para saludarte..

Esta forma de romper las reglas te reporta una deliciosa sensación de libertad pero no tienes en cuenta sus implicaciones.

No vemos que la espontaneidad de nuestro amigo refleja una falta de control sobre sus impulsos que más tarde se convertirá en una de las formas de control ejercidas por el maltratador.

**- los sentimientos y las necesidades del maltratador**

El maltratador no es consciente de sus sentimientos y necesidades hasta que éstos se manifiestan con intensidad.

La presión emocional que experimenta es tan grande que reacciona de forma exagerada.

La violencia física es la materialización de esa reacción exagerada del maltratador ante la poderosísima presión interna que siente.

Uno de los elementos primordiales para que el maltratador pueda superar sus instintos violentos es lograr que entre en contacto con sus emociones y necesidades cuanto antes para poder canalizarlas de forma constructiva.

El maltratador que se somete a terapia psicológica aprende a sentir cómo crece su furia cuando ésta se encuentra todavía en un estado muy atenuado, lo cual le permite expresar dicha furia de forma verbal y no mediante una acción violenta.

Al principio de la relación las necesidades del maltratador son:

Conectar con la pareja, estar cerca de ella y establecer un vínculo de unión entre ambos.

La intensidad de esas necesidades aumenta al mismo ritmo que la necesidad de liberar la rabia, que acabará por emerger en un momento posterior de la relación.

El maltratador reacciona de forma inmediata siguiendo el dictado de sus necesidades.

El escaso control de los impulsos es un motivo de alarma.

**" ahora lo ves, ahora ya no lo ves": la maniobra de distracción**

**- Encanto**

El encanto te hace olvidar y distrae tu atención de lo que está ocurriendo en realidad. Esto no significa que el encanto no sea delicioso, placentero, agradable y maravilloso, y que no haya que disfrutarlo. Pero no bajes la guardia: el maltratador utiliza el encanto como maniobra de distracción para que se ignoren otros comportamientos inapropiados o de intrusión.

**- sexualidad de escándalo**

El maltratador es un individuo apasionado. La presión de su necesidad interior suele ser tan acuciante que se comporta con apasionamiento sin que le importe la forma en que canaliza dicha necesidad, ya sea a través de la seducción o de un ataque. La intensidad de sus maniobras de distracción es directamente proporcional a lo inapropiado de su comportamiento.

**Transmites tu receptividad**

Las maniobras de distracción del maltratador cumplen dos propósitos: distraer la atención respecto al comportamiento en sí y comprobar la receptividad o permisividad de la pareja ante dicho comportamiento.

Al principio de una relación el maltratador pone a prueba la disponibilidad de un individuo para convertirse en miembro pasivo, desarrollando comportamientos inapropiados que le permiten observar las reacciones de esa persona.

Si el otro se distrae de forma voluntaria y acepta el comportamiento inapropiado, el maltratador lo interpretará como un permiso para actuar del mismo modo en otra ocasión.

**- imposibilidad de establecer límites**

Si permites que el otro traspase tus límites, le transmites la idea de que estás dispuesto a permitir que sea él quien los establezca: se trata de un permiso peligroso que no debes otorgar a nadie.

**-Un comportamiento seductor válido para cualquiera**

El maltratador se ve limitado por la intensidad de sus necesidades y de sus sentimientos. Le resulta muy difícil compenetrarse con otra persona. El maltratador se deja guiar de tal forma por la necesidad que siente de cuidar de sí mismo que cambiar su actitud para tener en cuenta las necesidades de los demás, al mismo tiempo que se preocupa de sí mismo, es casi imposible.

El maltratador tiene varias formas de tratar a los demás, que ha puesto a prueba en diversas situaciones e insiste en aplicarlas sin importarle la reacción del otro.

**Cómo obtener el respeto que mereces**

**-La intensidad es una parte muy importante del encanto del individuo maltratador**

Para muchas personas la intensidad resulta muy atractiva, tal como muestran los numerosos éxitos cinematográficos que se centran en el fuerte poder de atracción de la intensidad.

El maltratador utiliza tanto encanto y tanta seducción que su pareja está demasiado encandilada para preocuparse por el hecho de que no se tengan en cuenta sus sentimientos.

Aparentemente el maltratador actúa así porque todo ese encanto y seducción te hacen sentir muy bien, pero lo cierto es que una cosa no tiene nada que ver con la otra.

- **el atractivo de la intensidad**

El maltratador hace que te sientas bien pero no tiene en cuenta tus sentimientos. O bien los avasalla con sus necesidades o bien los ignora por completo eligiendo la táctica que pueda resultar más efectiva.

Además de pasar por alto o avasallar tus sentimientos para satisfacer sus necesidades, el maltratador también te manipula de forma deliberada para que tu estado emocional favorezca sus intenciones.

**-Ten en cuenta tus sentimientos**

Cuando estamos atrapados en las redes de la pasión, la mayoría de nosotros dejamos a un lado el resto de sentimientos. Es importante que sigas en contacto con tu forma de ser para poder preguntarte de vez en cuando: ¿cómo me hace sentir esto?

Para el desarrollo satisfactorio de una relación es fundamental que seas consciente de tus sentimientos y que los respetes.

Una persona no puede respetar tus sentimientos si tú no lo expresas. No esperes que el otro adivine qué debe hacer o que intuya cómo te sentirías en una determinada situación.

No des por sentado que tu nueva pareja es un dechado de buenas intenciones simplemente porque te halaga**,** te presta atención o se muestra romántico. En ese momento de la relación no tienes ni idea de cuáles son sus verdaderos propósitos.

**-¿ Cuál es la reacción?**

Una vez que hayas expresado tus sentimientos con claridad observa como reacciona el otro.

Si insiste en que tengas relaciones con él a pesar de haber dejado claro cómo te sientes, sin duda se trata de una señal de alerta.

El maltratador puede mostrarse comprensivo con tus sentimientos en apariencia y seguir manteniendo su comportamiento de manera que, en realidad, no los tiene en cuenta.

Lo importante es observar si la otra persona respeta y acepta tu forma de vida. Eso es lo que te indica si estás con un individuo maltratador.

**- Deficiente control de los impulsos**

El maltratador hace lo que quiere cuando quiere y sin ponerse a pensar en las consecuencias de sus acciones.

La presión interna que siente es tan intensa que quiere obtener lo que desea al instante y su capacidad para retrasar el momento de la satisfacción es mínima.

Esa falta de control contribuye a generar la apasionada intensidad de la relación pero también de la violencia cuando ésta estalla.

No todos los individuos apasionados tienen problemas para controlar su impulsividad. Una vez que aprendas a identificar la falta de control de los impulsos, cabe la posibilidad de que hayas encontrado un individuo apasionado que sepa atenuar su impulsividad de forma apropiada.

**"Quiero" frente a "necesito"**

El control de los impulsos tiene mucho que ver con la capacidad y la voluntad de pensar en las consecuencias negativas de nuestras acciones. El maltratador suele carecer de la capacidad de evaluar de forma apropiada las consecuencias negativas.

**- enfrentarse a los impulsos**

Observa a tu pareja para saber cómo se enfrenta a los impulsos en términos generales.

Cuando quiere comprar algo caro, ¿piensa en la posible compra durante un par de días o la realiza en el calor del momento?, ¿piensa en cómo afectará esa compra a su economía?, ¿piensa en cómo encaja el artículo en su estilo de vida?, ¿se compra lo que desea sin tener en cuenta las consecuencias y luego tiene que arreglárselas para enfrentarse al gasto de la compra?

Hay muchas personas que compran de forma impulsiva y no son maltratadores. Sin embargo, comprar cosas de forma impulsiva puede ser una señal de advertencia del comportamiento abusivo cuando se sitúa dentro del contexto de una pauta de comportamiento más amplia, como la acusación sistemática del otro o la falta de respeto por sus sentimientos.

- **enfrentarse a la frustración**

Una persona a quien le cuesta controlar sus impulsos también tiene problemas para enfrentarse a la frustración de no ver cumplidos dichos impulsos.

Observa con atención las reacciones de tu amigo frente a las frustraciones.

**- objeción a la espontaneidad**

No te dejes embaucar por la idea de que ser impulsivo es sinónimo de ser espontáneo o creativo. la espontaneidad es maravillosa siempre que se piense en las consecuencias.

**- déjate guiar por lo que te resulta cómodo**

Defiende tu territorio

No te dejes convencer por la desaprobación del otro. Si te sientes obligado a hacer algo que te incomoda para obtener la aprobación de tu amante piensa que no te habrás ganado esa aprobación por ser tú mismo.

No eres una foca amaestrada.

**Maniobras de distracción**

El maltratador distrae tu atención mediante su encanto o trato seductor para que pases por alto su falta de consideración, su problema a la hora de controlar la impulsividad y otros comportamientos inadecuados. El modo más sencillo de identificar esas maniobras de distracción es no perder de vista tus preferencias y respetarlas.

**- expresa tus sentimientos**

Si sientes, aunque sea un instante, que tus derechos, tus sentimientos o tus preferencias no se toman en consideración, comunica a tu pareja cómo te sientes.

**- la reacción ante tu objeción**

Observa cómo reacciona la otra persona ante tu objeción. Mira si intensifica la maniobra de distracción o se retracta y te dice: " lo siento, no se me ha ocurrido preguntártelo, ha sido desconsiderado por mi parte" y, a continuación, habláis de cómo os enfrentaréis a una situación parecida en el futuro....

En el caso de que intensifique la maniobra de distracción: " sólo pienso en ti. Quería darte una sorpresa y hacer que te sintieras muy especial. Y tú lo has estropeado todo haciéndome sentir mal"... entonces tienes un problema.

Tu pareja pretende distraerte culpándote por lo ocurrido.

Tienes que retomar el verdadero motivo de la discusión para hablar sobre ello. Si vuelves a fracasar en el intento, sé consciente de que te relacionas con alguien que está más interesado en controlar tu vida que en construir una relación contigo. Es una señal de advertencia.

**- disculpar la maniobra de distracción**

Si desde un primer momento piensas que la falta de respeto que demuestra tu pareja hacia tus sentimientos y preferencias no importa, puedes acabar sufriendo su indiferencia ante el dolor que sientes mientras te golpea.

No se trata de que sea perfecto sino de estudiar sus pautas de comportamiento.

Si hace algo inadecuado muy de vez en cuando e intenta distraer tu atención para que no se lo reproches, no hay problema.

Sería preferible hablarlo en ese momento pero más importante aún es que intentes determinar si se trata de una pauta de comportamiento.

Observa con qué frecuencia intenta tu pareja distraer tu atención y observa si se muestra abierta a hablar sobre ese tipo de comportamiento.

**-Comprobación de la receptividad**

El maltratador evalúa tu disponibilidad a que se violen tus derechos y sentimientos observando cómo responder ante abusos menores. Para el maltratador este proceso es más bien inconsciente. la mayoría de nosotros estamos tan necesitados de amor que lo confundimos con la intensidad y la atención con que nos abruma el maltratador al principio de la relación. El miembro pasivo permite que el maltratador cometa abusos menores sobre sus sentimientos y derechos porque está deseoso de mantener vivo ese sentimiento y no perder el amor.

Tras haber comprobado varias veces que estás dispuesto a permitir que atropelle tus derechos y tus sentimientos, el maltratador se sentirá seguro para ir un poco más allá. Y así lo hará hasta que llegue un día en que te pegue, te golpee y tú te preguntes qué acaba de ocurrir.

**- habla con sinceridad**

No seas pasivo, defiéndete. Si no te gusta lo que alguien dice o hace házselo saber sin demora desde el principio.

Puede ser que el maltratador se disculpe pero que no modifique su actitud. Si ocurre esto último es porque el maltratador está comprobando una vez más tú receptividad. Esa no es buena señal. No la pases por alto y reacciona en consecuencia.

**- perdonar poco a poco**

Comunica a tu pareja desde el principio que el respeto a tus derechos y tus sentimientos es algo importante para ti. Los individuos que no son maltratadores harán todo lo posible por respetarte.

No aceptes que se prescinde de tus sentimientos o de tus derechos. Si lo haces, eso mismo es lo que encontrarás al final del camino.

**Formas de seducción cortadas por el mismo patrón**

El maltratador suele tratar a los demás como si fueran comida: algo que consume según sus necesidades.

**- El gancho**

El maltratador no considera a las personas como personas sino como objetos de consumo y no está interesado en las relaciones propiamente dichas.

Al maltratador le interesa tener poder y control.

Normal que, al principio de cualquier relación, antes de que la otra persona conozca tus gustos, sus gestos románticos o seductores sean estereotipados.

Pero debes observarlo a medida que transcurre el tiempo.

¿tu nueva pareja se muestra interesada en explorar y descubrir cuáles son tus preferencias?, ¿ha alterado o adaptado su forma de actuar teniendo en cuenta tus gustos?

**- expresa tus preferencias**

El miembro pasivo tiende a aceptar cualquier gesto romántico o seductor de su pareja por temor a herir los sentimientos del otro o a estropear la relación. Es una costumbre peligrosa. No mientas, no finjas que un gesto de romanticismo o seducción genérico te complace, a menos que sea cierto.

Presta atención en el momento en que expreses tus inclinaciones a la otra persona. ¿tiene en cuenta tus preferencias?, ¿sigue tratándote de forma genérica?

**2. Señal de advertencia número 2**

**Actitud posesiva**

Al principio de una relación afectada por la violencia doméstica, las actitudes posesivas y los celos se manifiestan en forma de pasión intensa, típica de la etapa de luna de miel de cualquier relación íntima. Las actitudes posesivas y los celos suelen pasarse por alto como precursores de un comportamiento maltratador hasta que la violencia se manifiesta en un momento posterior de la relación.

**2.1. quiero tener poder y control sobre tu persona**

Cuando un maltratador te quiere sólo para él no está velando por ti sino que se preocupa sólo de sí mismo: de lo que haces por él, de lo que le hace sentir.

El maltratador considera que su pareja es una posesión, algo que le pertenece y que existe con el único propósito de complacerlo.

El maltratador justificará su derecho a controlar tu vida hablando de cuánto te quiere y de lo mucho que se preocupa por ti.

El maltratador no comenta y emite opiniones sobre cómo cree que su pareja debería vivir la vida sino que controla de forma activa las acciones de su pareja.

Esa es la diferencia entre una relación verdadera y un vínculo basado en el poder y el control.

El maltratador intentar a controlar tu tiempo, con quién sales y con cuánta frecuencia lo haces.

Aunque en menor grado, el maltratador procurará controlar lo que te pones, a dónde vas, qué haces, qué dices y a quién se lo dices.

**" tu tiempo me pertenece"**

La mayoría de nosotros, al encontrarnos en una relación que nos hace sentirnos muy especiales, estamos dispuestos a acceder a cualquier cosa para conservar dicha relación. De pronto, todo lo demás, y eso incluye el resto de las personas, parecen una cuestión secundaria y con demasiada frecuencia le entregamos a nuestra pareja lo que desea, en este caso, todo nuestro tiempo.

**-Disponibilidad constante**

Se concreta, no en que estés a todas horas con él, sino en que estés siempre disponible cuando lo requiera.

**- momentos de intimidad**

Al principio, el maltratador controla nuestro tiempo de forma tan agradable que la mayoría de nosotros no reparamos en lo que sucede o no consideramos que esa actitud sea ofensiva.

**- soborno**

El soborno funciona.Todos estamos dispuestos a que alguien nos lleve a distintos sitios y que nos entretenga. El maltratador lo sabe y está deseoso de comprar tu tiempo para controlarlo.

El control de tu tiempo no es más que el primer paso para llegar a controlar tu vida.

**" yo te diré a quién puedes ver, cuándo y dónde"**

Para el maltratador todas las personas sin excepción representan una amenaza y son un enemigo en potencia, los amigos, la familia..

**cómo te manipulan y controlan**

**-El maltratador no se relaciona con su pareja de igual a igual.**

En una relación marcada por los malos tratos siempre se está en una de las dos posturas: elevado sobre un pedestal o caído de el.

Mientras estás en lo alto todo va bien y el maltratador se esfuerza por complacerte y apaciguarte.

Cuando has caído del pedestal, el maltratador siente que tiene el derecho de tratarte con desprecio. Ninguna de estas dos posturas contribuyen al desarrollo de una relación sana porque el maltratador no trata su pareja como a un igual, no consulta ni discute con ella.

El maltratador pretende satisfacer sus deseos y sus necesidades mediante el control cuando el miembro pasivo ha caído del pedestal o mediante la manipulación en las etapas previas.

La manipulación es una forma encubierta de control. El maltratador la utiliza sobre todo en los primeros momentos de la relación cuando estás sobre el pedestal.

El control manifiesto que incluye amenazas, exigencias, presión y agresiones físicas, es la forma en que el maltratador controla a su pareja después de la luna de miel de la relación, cuando ha caído del pedestal.

**Cambios de humor**

El maltratador utiliza sus cambios de humor para controlar tu comportamiento. Al principio de una relación afectada por la violencia doméstica, cuando complaces al maltratador, él te recompensa con sonrisas y demostraciones de afecto o atención.

La violencia inflingida por el maltratador contra su pareja emerge de su interior, es el resultado de un conjunto de sentimientos reprimidos que no tiene nada que ver con el hecho de que le complazcas.

La triste verdad es que el maltratador está atrapado en un círculo de malos tratos dirigido a su víctima. Sin embargo, en ese primer momento de la relación el maltratador es capaz de controlarse y utiliza los sentimientos para manipular a su pareja.

**Cómo seguir llevando las riendas de tu vida**

El maltratador quiere conseguir tu corazón, tu cuerpo y tu alma.

Su objetivo final es controlar lo que piensas, lo que sientes y lo que haces. Todos los aspectos de tu vida. Sin embargo un individuo maltratador no puede poseerte a menos que tú se lo permitas.

Protégete del peligro que supone el verte implicado en una relación potencialmente peligrosa manteniéndote fiel a tus principios y conservando el control de tu vida.

**-Sé como eres en realidad**

No cambies de personalidad. El maltratador hace que encajes con sus necesidades, fantasías y proyecciones. No te dejes absorber por la versión idealizada de la persona que quiere que seas.

Si tu nueva pareja te hace ver las cosas de una forma diferente y quieres intentar la práctica de una nueva actividad durante un tiempo, no hay ningún problema.

Pero debes aclararle que se trata sólo de un intento que tal vez no funcione.

El verdadero amor potencia tu persona tal y como es, no te apartes de ella.

**-El amor no significa estar siempre de acuerdo**

Continúa dedicándote a lo que te gusta y defiende tus principios.

Si no estás de acuerdo con alguna opinión o punto de vista de la moral de tu amigo no temas decirlo.

Si decides introducir cambios en tu vida, debes hacerlo porque pienses que esos momentos te pueden beneficiar, no porque te asuste que tu amigo te abandone si no lo haces.

**-Control de tu tiempo**

Las personas que tienen una relación sana suelen dejarse un espacio para que cada uno viva su propia vida y para compartir el tiempo suficiente en pareja.

Una persona que intenta hacerte sentir culpable por no pasar más tiempo con ella no lo hace por amor sino para manipularte.

Debes tomar el tiempo necesario para analizar cómo podéis cambiar los diversos aspectos de vuestras vidas para llegar a compaginaros de una forma que resulte conveniente para los dos.

El individuo maltratador intentará forzar la situación por su falta de confianza en el desarrollo natural de la relación.

**-Control de las personas a quienes ves y de las circunstancias de esos encuentros**

Mientras vives la intensidad del principio de una relación resulta tentador dedicar todas tus horas a tu nueva pareja o amigo. A pesar de ser comprensible, no es una buena idea. El mensaje que le transmites a tu pareja es que las demás personas de tu vida no te importan. Te sientes dispuesto a sacrificar a tus amigos y familiares por una nueva relación. Eso es como música para los oídos del maltratador.

**- Interacciones restrictivas con amigos y familiares**

Una de las formas más rápidas de determinar si tu pareja intenta controlarte es seguir viendo a tus amigos y familiares con la misma frecuencia con la que lo hacías antes de empezar la relación.

Si tu pareja te presiona para que veas menos a tus amigos y para que hables menos con ellos por teléfono o si te pone pegas para que no te relaciones con tus amigos y familiares como tú quieres, atención. Esa persona intenta controlarte. Habla con tu pareja acerca de la necesidad que tienes de ver a tus amigos y familiares. Sí lo que pasa es que tu nueva pareja se ha dejado llevar por la pasión de la relación y no se había percatado de cómo eso que impedía mantener relación con tus seres queridos, cambiará de actitud.

Si persiste en su intento de mantenerte alejado del mundo existe el riesgo de que estés relacionándote con un individuo maltratador.

**- Acompañarte a ver a tus amigos y familiares**

A veces el individuo maltratador opta por la táctica opuesta y te acompañará en todas tus visitas a amigos y familiares. Insistirá en acompañarte a cualquier parte a la que acudas y hará lo que sea necesario para que tus amigos y familiares lo aprecien tanto como tú en ese momento.

Accede a que veas a quien quieras siempre que él esté a tu lado. Consigue eliminar con éxito a cualquiera que compita con él por tu atención y afecto convirtiéndose en parte del grupo.

Reserva siempre tiempo a solas para estar con tus amigos y parientes.

**- Control de lo que te pones y de tu entorno**

Si un individuo reorganiza tu entorno sin pedirte permiso se trata de una conducta maltratadora. Eres una persona adulta con todo el derecho a organizar tu espacio como consideres adecuado. El hecho de no pedirte permiso para realizar esos cambios es una conducta maltratadora.

En una relación sana cada uno opina sobre los gustos del otro y expresa sus preferencias pero no insisten y exigen.

**-Cambiar tu vida**

Además de mostrarse muy insistente en cambiar tu forma de vestir y tu entorno, el individuo maltratador te pedirá que introduzcas alteraciones radicales en tu vida, como irte a vivir con él, a otra región, cambiar de profesión...

Al pedirte o exigirte que realices dichos cambios, el individuo maltratador analiza la efectividad de su poder de control sobre tu persona. Cuanto más dispuesto te muestres a realizar sacrificios o cambios por el bien de la relación, más posibilidades hay de que estés dispuesto a mantener esa relación contra viento y marea.

**- Manipulación**

La manipulación es la forma en que el maltratador consigue poseerte.

Al principio de la relación, la seducción sexual o romántica y el encanto personal son las opciones preferidas del maltratador para mantenerte controlado.

Las agresiones físicas llegarán más tarde.

**- Conocer tus gustos**

No dejes que te seduzca para que aceptes un comportamiento, un estilo de vida, una situación o cualquier otra condición que no te convenga.

Sé consciente de cómo quieres vivir tu vida y toma las decisiones que te convengan.

**- Acepta sólo lo que te convenga**

Tienes que pensar y sentir con independencia. Es bueno escuchar nuevas ideas y estar abierto a los cambios mostrándose flexible, pero es igualmente importante analizar cualquier nuevo pensamiento o creencia antes de aceptarlo.

**- chantaje emocional**

Los cambios de humor son otra táctica manipuladora del individuo maltratador.Si tu pareja se enfada porque tú no quieres aceptar algo, defiende tu punto de vista. Resiste la tentación de adaptarte a sus gustos.

En una relación sana un componente de la pareja o uno de los amigos puede sentirse desilusionado pero una vez que has dejado claro que no quieres ir, hará otros planes.

No intentará que vayas haciéndote chantaje emocional o mostrando su desilusión.

No dejes tu vida por el estado de ánimo que provoquen tus decisiones en tu pareja.

**3. Señal de advertencia número 3**

**El cambio**

Vivir con un posible maltratador es como atravesar un campo de minas. Nunca sabes cuándo puede producirse una explosión.

Esa clase de individuos no se enfadan, se enfurecen. No se sienten decepcionados, se sienten hundidos durante días.

Sus cambios de humor son impredecibles. Ese comportamiento voluble es característico del maltratador.

**-Reconocer el síndrome del doctor Jekyll y Míster Hyde**

Esta es una de las principales características definitorias del individuo maltratador. Se trata de un súbito y drástico cambio de personalidad.

Este síndrome está formado por cuatro componentes. El maltratador mostrará uno o varios de esos componentes en diferentes grados de intensidad.

**- arrebato emocional:** el aspecto que diferencia a un maltratador del común de los mortales no es la intensidad o rapidez de sus reacciones sino lo inapropiado o exagerado de las mismas.

**- consumo abusivo de alcohol y violencia doméstica**: si vives con una persona que bebe cuando se siente frustrada o molesta, tómalo como una señal clara de advertencia.

Las personas que consumen alcohol u otras drogas son el grupo más propenso a mostrarse violentos.

Consumo abusivo de alcohol u otras drogas es el causante del 50 por ciento o más de los malos tratos domésticos.

**- acontecimientos definidos como rechazos personales**

Para el maltratador cualquier reacción que no suponga un apoyo total e incuestionable de todas sus palabras y acciones es una traición. El maltratador considera una traición todas aquellas situaciones que los demás ni por un momento consideraríamos como tal.

**- no compartirlo todo es sinónimo de rechazo**

Existen muchos comportamientos que el maltratador considera rechazos o traiciones y que cualquier otra persona no expresaría en esos términos. El maltratador quiere que compartas con él todos tus pensamientos y sentimientos cuando te lo pida. Para él la privacidad no existe.

Cualquier disponibilidad inferior a esa será interpretada como traición y falta de amor.

**- reacciones emocionales impredecibles:** el maltratador se enfada por las mismas razones que las demás personas, pero también se enfada por acontecimientos y situaciones que considera como rechazo y traición y que la gente normal no consideraría como tales. Es en ese momento cuando su reacción resulta impredecible.

**- Sacrificas la verdad:** Si sientes miedo a hablar por temor a enfadar a tu pareja sacrificas tu verdad por no molestar. La relación gira cada vez más en torno al maltratador pues, para conservar la relación, debes aceptar y compartir la percepción y las ideas del maltratador sin importar lo diferentes que sean tus propias ideas.

**- incapacidad para recuperarse**

Existe un tópico en psicología: " cualquier cosa con la que te obsesiones acaba por aumentar"

Si tiras el vaso de agua de tu compañero durante la comida y no dejas de pensar en lo tonto que eres, al final del día habrás dañado gravemente tu amor propio y te sentirás menos que nada y encontrarás muchas otras razones que prueben que eres un pobre idiota.

Si, por el contrario, derramas el agua pero te limitas a disculparte, a secar el charco y volver al punto donde había quedado la conversación antes del incidente, tu amor propio saldrá ileso, sentirás bien y tendrás un día normal.

Esta es la manera correcta de seguir adelante o de recuperarse tras un acontecimiento doloroso para poder continuar viviendo feliz.

**- alimentar el dolor**

Al maltratador le resulta muy difícil pasar por alto aquello que percibe como una ofensa. Se concentra en el dolor, piensa en él en silencio y hace un refrito con lo ocurrido hasta que un detalle que no era sino una pequeña ofensa adquiere dimensiones megalíticas.

**- negarse a escuchar**

La incapacidad del maltratador para olvidar el dolor es un factor significativo, aunque no el único que contribuye a la consecuente aparición de la violencia.

Debido al proceso de revisión, reflexión, concentración, obsesión con la ofensa, el maltratador llega a alcanzar tal extremo de ira que la violencia parece la respuesta más apropiada.

**- justificación emocional**

El maltratador no se considera responsable de las consecuencias que tienen sus reacciones emocionales en los demás.

Incluso aunque se disculpe y parezca arrepentirse por infligir dolor físico, sigue considerando justificada su furia. Los únicos sentimientos que importan son los suyos.

El maltratador considerará que sus reacciones son bastante civilizadas, dado lo traicionado y herido que se siente.

Esa postura permite al maltratador justificar comportamientos muy inapropiados e hirientes sin importar cómo afectan a los demás.

**- reacciones emocionales exageradas**

Incluyen rápidos y repentinos cambios de humor, prolongadas pataletas o malas caras, así como rabia intensa.

Pasan del calor al frío, de los gritos, patadas y lanzamiento de objetos al rechazo, distanciamiento extremo, indiferencia y depresión profunda.

**- el valor del sentido común**

Confía en tu apreciación de lo que es desproporcionado. Si crees que la reacción de tu pareja es exagerada, seguro que lo es.

**- actuar ante las reacciones emocionales**

Por lo general, el miembro pasivo de una relación cree ser el causante de los sentimientos de los demás. Pero es el maltratador el que elige cómo reaccionar ante ese dolor.

Algunas personas se enfurruñan, otras se ríen de ello, otras lo hablan con su pareja.

Las posibilidades son infinitas.

La reacción exagerada de tu pareja es una elección y, si lo tienes en cuenta, podrás evaluar la situación con mayor precisión.

**- la intensidad de la reacción emocional no determina la intensidad del amor**

Las reacciones emocionales demasiado intensas suelen indicar inmadurez o disfunción psicológica, no amor verdadero.

**- no dejes de observar**

Distanciate emocionalmente cuanto puedas de la reacción de tu pareja e intenta observar con objetividad sus acciones. No menosprecies el disgusto, confusión o dolor que te ha causado esa clase de reacción emocional.

Tus sentimientos intentan decirte algo. Si tu pareja reacciona con demasiada intensidad ante una situación más bien trivial, ¿cómo crees que reaccionará ante algo importante? Tal vez la violencia sea su único recurso.

**- reacciones emocionales impredecibles**

Puesto que el maltratador ha creado definiciones muy personales de lo que constituye ser rechazado, no puedes predecir sus reacciones ante cualquier situación o acontecimiento.

**- rechazos y desaires**

Puedes pensar que tu amigo es excesivamente sensible y por eso reacciona desproporcionadamente. ¿Deberías apoyarle sin importar lo sensible que sea? Por supuesto que sí, si nos referiremos a la sensibilidad en exclusiva, pero estamos hablando de una sensibilidad expresada de un modo que te resulta molesto. No tienes que pasarte tu vida midiendo tus actos para no dañarle su sensibilidad. La libertad para existir y madurar es incompatible con la necesidad de medir tus actos.

**- el peligro del silencio y de los secretos**

Habla con tus amigos y familiares. Pueden ser mucho más objetivos que tú en esta situación. El silencio y el secreto son los dos impulsores fundamentales de los malos tratos. El miembro pasivo suele creer que todo lo que va mal en una relación es culpa suya. Puede que creas que las reacciones exageradas de tu amigo están justificadas y que tú eres una persona insensible por no haberte dado cuenta de lo mucho que lo has ofendido. No caigas en tu propia trampa de falsas creencias. Si hablas con tus amigos y familiares ellos pueden ayudarte a ver claro.

**- volverse loco**

Otra característica de las reacciones impredecibles del maltratador es su inestabilidad.

El individuo maltratador no reacciona ante una preferencia sino ante un conjunto de presiones internas que nada tienen que ver con la situación del momento.

El maltratador tiene muchas posibilidades de reaccionar con intensidad ante algo que hasta la fecha le había parecido bien porque su reacción guarda poca relación con lo ocurrido.

Cualquier asunto trivial e insignificante puede ser el detonante de una bomba que ya estaba a punto de estallar en cualquier momento.

**- la pauta de comportamiento**

¿suele apasionarse con algo durante un tiempo para después dejarlo de lado repentinamente?, ¿expresa tu pareja sus gustos o disgustos de una forma exagerada desde un punto de vista emocional?

La relación con un individuo maltratador se convierte en una relación desigual.

El miembro activo representa el papel de persona sensible y reacciona con intensidad y el miembro pasivo se encarga de medir sus actos y de ser comprensivo.

En una relación sana ambos componentes son sensibles, expresan sus emociones y medida su pareja y muestran comprensión hacia el otro.

**- incapacidad para recuperarse**

El maltratador puede engancharse al dolor durante días, meses, años, aparentar haberlo olvidado y volver a el una y otra vez. Haga lo que haga, en realidad, no lo olvida.

No creas que la frecuencia de los comportamientos de engancharse al dolor es indicativa de lo dolida que se siente esa persona. No es así. La cantidad de tiempo que una persona se siente dolida o la frecuencia con que rememora ese sentimiento sólo demuestran su falta de interés a la hora de superar esa situación.

Para recuperarse del dolor hace falta tiempo. Pero es muy distinto utilizar el tiempo basándose en las horas reviviendo el dolor que intentando comprender porque el dolor le ha afectado tanto emocionalmente, o hablando sobre cómo el dolor le ha ayudado a comprender algo nuevo de sí mismo o como le ha ayudado a madurar.

El maltratador negra su responsabilidad se lo que a recuperarse se refiere y dirá que no puede hacerlo porque se siente muy dolido.

Todos podemos ser ir a nuestra pareja en una relación porque resulta inevitable. Es importante tener la capacidad de recuperarse con cierta facilidad.

El miembro pasivo, que no quiere crear problemas por miedo a perder a su amada pareja, suele subestimar la persistencia del maltratador en el sufrimiento.

Mantener abiertas las viejas heridas es una de las formas en que el maltratador obtiene el combustible necesario para llegar a la violencia.

**- justificación emocional**

El maltratador siempre cree que sus reacciones emocionales están justificadas. Opina que no es que haya dado rienda suelta a la expresión de su dolor.

Desconfía de las personas que justifican todas sus actuaciones y comportamientos, sobre todo cuando esas actuaciones y comportamientos resultan dañinos. En una relación saludable, a ambos componentes les preocupa la felicidad y el bienestar del otro y desean que el dolor que puedan causar sea el mínimo posible.

**- el justo derecho no creas que tu pareja tiene el justo derecho de comportarse como lo hace.**

Eso no tiene nada que ver con el amor. Existen muchas otras formas de enfrentarse al dolor. Si tu pareja no quiere hablar contigo para encontrar otras formas de enfrentarse a los disgustos no se puede decir que tengas una relación. Tienes el equivalente a una dictadura uno a uno, en la que tu pareja dicta las normas y tú las acatas.

**- solucionar los disgustos en pareja**

Lo que establece la diferencia entre cómo actúa una persona maltratadora ante este tipo de situación y como lo hace una persona no maltratadora, es la voluntad de discutir el problema con su pareja.

Todos nos disgustamos alguna vez, todos podemos sentirnos desbordados por los sentimientos.

Las personas no maltratadoras reconocen una reacción exagerada como tal, se responsabilizan de ella y desean hablar sobre la cuestión para intentar modificar esos comportamientos que resultan dolorosos para su pareja.

No creen tener el justo derecho de enfadarse.

**4. Señal de advertencia número 4**

**Culpa**

El maltratador culpa al otro de todo lo que le sale mal. También culpa al otro de sus sentimientos y de su propio comportamiento.

Aunque el maltratador expresa remordimientos en algún momento no se responsabiliza de su reacción.

Si el maltratador se siente infeliz, enfadado o molesto, la culpa es siempre del otro.

**El horrible comportamiento de tu pareja es culpa tuya**

Hasta hace poco te sentías en las nubes, disfrutabas de una calidad y una cantidad de atención y afecto con la que jamás había soñado. De repente, tu pareja se convierte en un monstruo.

Te enfrentas a una persona malvada a quien apenas reconoces.

No quieres creer que esa persona que había sido tan cariñosa y atenta hasta ese momento, pueda ser también el individuo frío y malvado que tienes ante ti.

La mayoría de las personas prefieren creer que su pareja es una buena persona a quien ellas han empujado a comportarse con una maldad atípica, a reconocer que su pareja es en realidad un monstruo oculto tras una aparente fachada de comportamiento encantador.

Si uno cree que la culpa es suya, por lo general, hacer algo para solucionarlo y así poder recuperar su maravillosa relación.

Sin embargo, si tu pareja es un verdadero monstruo, la relación amorosa se ha terminado y tu sueño se ha hecho trizas.

Uno no espera que una relación que empieza tan bien pueda acabar tan mal.

Si aceptas la culpa de algo para mantener la paz y para que la relación vuelva a su cauce, está sentando un precedente para todos los incidentes futuros.

En algunos casos cuando el miembro pasivo aceptado la culpabilidad por el horrible comportamiento del maltratador, Este se siente absuelto y puede volver a ser don perfecto.

Es como si cuanto más horrible sea el comportamiento del maltratador, más mancillado resulta del miembro pasivo porque asume la culpabilidad para mantener la paz.

**-Todo lo que incomoda a tu pareja es culpa de otra persona**

El maltratador sufre una carencia de amor propio y no se tiene en gran estima, lo cual provoca sentimientos dolorosos y el temor de no ser bueno y no hacer las cosas bien.

Se defiende del dolor y el miedo negándolos, diciéndose así mismo y a los demás que es perfecto.

Al ser incapaz de aceptar sus imperfecciones y errores y de actuar para intentar mejorar las cosas, el maltratador proyecta cualquier mal momento que haya experimentado con otra persona o cosa.

El maltratador no tolera que le hagan responsables de los males que le afectan. Distorsiona la realidad para que las responsabilidades que acabe aceptando le dejen en buena posición.

El maltratador tiene gran capacidad para deformar la lógica con el fin de responsabilizar a otras personas de lo que le ocurre.

**El malestar y el dolor que sientes por la forma en que te trata tu pareja son culpa tuya**

La indiferencia del maltratador ante el dolor que causa se hace patente de forma constante en los primeros momentos de la relación.

A medida que avanza la relación, esa indiferencia se convierte en una cuestión de vida o muerte: cuando el maltratador te ataca verbalmente, te pega, te roba el dinero o te viola, sigue siendo culpa tuya.

Aunque el maltratador es quién perpetró a los malos tratos suele considerarse asimismo como víctima.

El maltratador convierte toda situación amarga de su vida en algo provocado por otra persona.

No importa que se haya quedado sin dinero, que haya llegado tarde al trabajo, que tenga una horrible migraña o una vida sexual insatisfactoria. Sea lo que sea siempre echará la culpa otra persona.

**Aprender en vez de culpar**

Puedes beneficiarte de las oportunidades que te ofrecen todas las situaciones a posteriori considerando los no como ocasiones propicias para culpar a alguien sino como oportunidades para aprender y madurar.

La suerte es una mezcla de habilidad y preparación.

Tanto la preparación como la habilidad pueden generarse.

La mala suerte puede ser considerada como una mezcla de torpeza y preparación mediocre.

**La indefensión provoca la aparición de los malos tratos**

El individuo maltratador no asume la responsabilidad de sus acciones cuando dichas acciones tienen consecuencias negativas.

Es una de las formas más sencillas de detectar a un maltratador.

La persona que siente la necesidad de culpar a los demás lo hace porque se siente indefensa. Su escaso amor propio y la negativa valoración de su persona le impiden confiar en su capacidad para vivir la vida de un modo satisfactorio. Las personas que se sienten indefensas son mucho más propensas a cometer malos tratos que las que se sienten capaces de controlar su vida.

El verdadero poder guarda relación con la capacidad para conseguir lo que quieres.

El poder ejercido sobre los demás pretende obligar y manipular a otros a que hagan algo que tú deseas y que no puedes o no quieres hacer.

**Tus necesidades y deseos insatisfechos**

Tus sentimientos negativos y tu soledad son una responsabilidad compartida con tu pareja.

Es un problema que os concierne a ambos y en una relación sana es posible hablar de ello abiertamente.

Sin embargo un individuo maltratador se negará a compartir la responsabilidad del bienestar de su pareja y se negará incluso a discutir el tema.

No caigas en el error de pensar que puedes razonar con tu pareja hasta que vea la luz o que serás capaz de enseñarle a compartir la responsabilidad emocional en una relación sana, pues en ese instante tú crees que tu pareja estará dispuesta a aprender.

Si tu pareja estuviera dispuesta a razonar en esos términos, ya habría visto la luz para asumir la responsabilidad que entraña hablar sobre el efecto negativo que tiene su comportamiento en tu persona.

**5. señal de advertencia número 5**

**Malos tratos verbales**

En el desarrollo de una relación marcada por la violencia doméstica existe un orden lógico: la violencia física que se producirá en un futuro va a predecida siempre por otro tipo de comportamientos hirientes.

El más común se refleja en los malos tratos verbales.

Esta clase de malos tratos se manifiesta de muy diversas formas: desde los insultos más típicos hasta críticas directas y menosprecios en tu persona.

La mayoría de nosotros podemos reconocer con facilidad los malos tratos verbales cuando se materializan en forma de insulto directo.

**Castigarte por desobedecer**

Cuando el maltratador quiere castigarte por desobedecer, por no comportarte del modo en que él espera que lo hagas, lo único que le parece lógico es atacar tus puntos débiles. El hecho de que te cause mucho daño al hacerlo no le preocupa. Él piensa que tú te lo has buscado.

**No hacerlo nunca bien**

Puesto que los malos tratos son un mecanismo de poder y control, aparecen cuando el maltratador considera que el miembro pasivo huye o se rebela contra él.

**Te deja por los suelos cuando te sientes bien**

No es que el individuo maltratador no quiera ver a su pareja feliz. No se trata de eso. Él desea verte feliz pero siempre que sea él la causa de esa felicidad.

El maltratador es una persona insegura y le asusta perder a su pareja.

Si algo u otra persona te hace feliz él teme que te vayas.

Al no conseguir tenerte a su lado queriéndote más, reacciona intentando asegurar tu afecto de la única forma que sabe: destrozando o anulando cualquier elemento que pueda competir con él por tu afecto o atención.

No es que el maltratador quiera verte triste sino que pretende mantenerte en tu sitio y retenerte a su lado.

**Tu éxito no es mérito tuyo**

Otra técnica que utiliza el maltratador para menospreciar tus logros es lo que se define como el acto de apoderarse del éxito del otro.

Si consigues un ascenso o un aumento de sueldo, el maltratador dirá que ha sido gracias a sus ideas, esfuerzos y apoyo.

Ya sea destruyendo el valor de la persona o cosa que te hace feliz, bien convirtiéndolo en algo suyo, el maltratador conseguirá que tu atención y afecto sigan centrados en el.

**Cómo defenderse de las palabras que hieren**

**Crítica**

Una crítica no tiene porqué ser negativa. Una crítica realizada de forma constructiva y cariñosa nos puede ayudar a vernos con objetividad y nos ofrece la oportunidad de madurar y evolucionar.

La crítica constructiva no desprecia.

La persona que te critica de forma constructiva se preocupa por tu bienestar y sus comentarios no son peyorativos.

Críticas de un individuo maltratador constituyen un mecanismo de control. Esa clase de persona no ofrece consejos alternativos si no que da órdenes o se limita a criticar.

El hecho de que tu amigo te critique no significa que la relación esté condenada a los malos tratos.

El individuo maltratador acusa a su pareja de ser demasiado sensible como si fuera un defecto de su personalidad que debería intentar enmendar.

**Nunca eres lo bastante bueno**

Al individuo maltratador le gusta buscar defectos. Como no es capaz de aceptar sus imperfecciones siempre está al tanto de las tuyas y se obsesiona con ellas.

Una vez iniciadas las críticas el individuo maltratador seguirá encontrando fallos en ti a lo largo de la relación.

Habrá temporadas de tranquilidad entre las etapas de crisis pero no caigas en el error de pensar que ya eres lo bastante buena para él.

**Disfruta de tu forma de ser**

Acéptate tal como eres. Tú tienes tu forma de ser y tu pareja tiene la suya. Acepta los gustos de tu pareja siempre que te resulte cómodo y olvida todo lo demás.

Con una pareja no maltratadora si haces algo que no se ajuste al gusto de ella, te lo comunicará sin amenazarte, con amabilidad, y eso será todo.

El individuo maltratador te exigirá que hagas las cosas a su manera e insistirá en ello.

Defiende claramente tus gustos. No aceptes que los menosprecie.

La mayoría de las veces sólo intenta ejercer control sobre ti y se negará a hablar del tema.

**Te deja por los suelos cuando te sientes bien**

Conseguir que creas que eres una persona horrible es una de las formas en que el maltratador logra mantenerte a su lado incluso cuando te amenaza con el uso de la violencia.

El maltratador, al no tener una gran autoestima o confianza en sí mismo, tiene miedo de que te des cuenta de lo valioso y envidiable que eres y de que no quieres quedarte a su lado.

Una de las formas en que el individuo maltratador intenta controlarte y asegurar la continuidad de tu presencia en la relación es el sabotaje de tus logros y éxitos.

**6. Señal de advertencia número 6**

**Insensibilidad**

El maltratador es una persona enfadada. No es necesariamente alguien malo o perverso pero si enfadado. A pesar de lo contento que pueda estar un maltratador en un momento determinado, en su interior subyace una gran acumulación de rabia no canalizada.

Reprime gran parte de su ira, lo cual significa que no es consciente de ella.

**- empatía**

La empatía es la capacidad de ponerte en el lugar de los demás, de sentir lo que sienten. Es lo que hace posible el verdadero cariño.

Te puedes ocupar de alguien sin sentir empatía por esa persona, es decir, ponerte al servicio de los demás.

Pero no puedes preocuparte de nadie si carece de empatía.

**La falta de empatía genera crueldad**

Cruel significa dispuesto a infligir sufrimiento. Cuanta menos empatía sientas hacia los demás mayor será la probabilidad de que te muestres cruel con ellos.

Mucho antes de que el maltratador utilice la violencia física contra ti, su voluntad de hacerlo se manifiesta en otros aspectos, por ejemplo, en la indiferencia o descuido consciente del bienestar de niños, animales y plantas; o en el maltrato o destrucción de la propiedad ajena, y en general en la insensibilidad ante el sufrimiento de los demás.

**Indiferencia y despreocupación consciente por el bienestar de niños, animales y plantas**

Puede que no des mucha importancia al hecho de que alguien no cuide bien una planta, pero no lo pases por alto.

Es significativo que alguien compre plantas, las deje morir y vuelva a comprarlas.

Cuando no hay niños en casa la crueldad del maltratador se manifiesta muy a menudo en su forma de tratar a los animales.

**Descuido o destrucción de la propiedad ajena**

Si una persona no trata la propiedad ajena con respeto es porque no le preocupa el efecto de sus actos en otra persona.

Los ladrones pueden robar porque no les preocupa el efecto de sus actos o porque les importa más su bienestar que el de la víctima del hurto.

El maltratador suele centrarse en su propio ser: sus anhelos, necesidades, dolores y aficiones.

No suele experimentar la empatía.

**Escuchar con atención para descubrir la crueldad**

Una actitud cruel ante el sufrimiento de los demás se manifiesta sobre todo en la conversación, en los comentarios que alguien hace sobre las guerras del momento, las enfermedades u otros desastres de nuestro mundo.

Presta atención. Si escuchas a tu pareja expresar una opinión que refleje una actitud cruel, tenlo en cuenta.

Solemos considerar los comentarios del otro como frivolidades pero el comportamiento de las personas se basa en sus pensamientos.

A una persona a quien no le preocupa el daño que se inflija a los demás tampoco le afectará el daño que te inflijan a ti.

No intentes convencer a alguien de que es necesario preocuparse por los demás. Si tu pareja no es consciente de ello plantéate por qué quieres tener una relación con esa persona.

La indiferencia es una actitud que evidencia despreocupación: conoces el problema pero no te preocupa.

El individuo maltratador suele mostrarse indiferente ante cualquier hecho que no le afecte de forma directa.

El descuido voluntario es mucho peor que la indiferencia o la falta de preocupación.

El descuido voluntario se da cuando una persona asume la responsabilidad de velar por el bienestar de la otra persona, animal o planta y desatiende esa responsabilidad de forma consciente.

El descuido voluntario es una forma de maltrato. Así lo define el organismo oficial que vela por el bienestar infantil.

Si tu amigo está demasiado ocupado para cuidar del bienestar de un animal no es lógico que tenga una mascota. Y si la tiene debería ocuparse de ella.

**7. Señal de advertencia número 7**

**Violencia pasada y presente**

Para el maltratador la violencia es una reacción aceptable ante las situaciones de presión y frustración.

Forma parte de una pauta de comportamiento más amplia relacionada con el modo en que el maltratador utiliza el poder y el control sobre los demás como forma esencial de conducta en las relaciones personales.

En psicología se sabe con certeza que el mejor medio de predecir la violencia futura es fijarse en la violencia pasada o presente.

El uso de la fuerza o cualquier demostración de violencia física contra un miembro de una relación anterior es el medio más fiable de predecir una futura relación afectada por la violencia

**La exigencia de aprobación y obediencia**

El maltratador espera que su pareja apruebe todo lo que dice y hace. Es como si existiera un acuerdo tácito entre ellos: " yo te pondré a ti en un pedestal y te adoraré. A cambio tú aprobarás mis actos y me obedecerás"

Siempre llega un momento en que el miembro pasivo se niega a obedecer una orden del maltratador o no aprueba algo que éste ha dicho o hecho.

El maltratador siente que ha sido una ruptura del acuerdo tácito y se siente con derecho a castigar a su pareja o hacer lo necesario para que se respete el contrato.

Hay muchas personas que tienen un temperamento fuerte.

Aprender a expresar y canalizar esa rabia para comunicar tu disgusto o dolor sin dañar a otras personas es esencial para el buen funcionamiento de una relación sana. Es una de las primeras técnicas que aprende un maltratador cuando acude a sesiones de orientación psicopedagógica o a terapia de grupo. Pero tener un temperamento fuerte o ser celoso no son excusas para dañar a alguien.

El maltratador vive con el miedo a ser abandonado. A pesar de lo mal que te trate y de lo indiferente que puedas creer que le resulta tu dolor, depende por completo de ti.

El vínculo que tiene contigo es la experiencia más parecida al amor que conoce.

Es peligroso justificar el comportamiento del maltratador diciendo: " es que es muy celoso"

Un individuo que reacciona de forma violenta al sentir celos tendrá reacciones violentas al afrontar otros sentimientos desagradables.

**Decir: " en realidad no ha sido para tanto"**

Es peligroso subestimar la violencia. Te engañas al pensar que las cosas no son tan malas como parecen. No consideras de forma realista lo que está ocurriendo.

Además es muy típico entre los maltratadores comportarse como si nada hubiera ocurrido después de sus ataques.

Aunque parezca curioso el maltratador suele invertir la situación para que parezca no sólo que no ha sido él el maltratador sino que además necesito hacer de consolador por el dolor que le has causado al obligarle a reaccionar de forma violenta. Una auténtica locura. La víctima acaba consolando al culpable.

**El ciclo evolutivo de la violencia doméstica**

Se ha escrito mucho sobre el ciclo de la violencia doméstica: un período en que la tensión va en aumento y deriva en un estallido de violencia seguido por una fase de luna de miel durante la cual el maltratador se muestra atenazado por los remordimientos, ofrece disculpas y muestra su voluntad de reconciliación.

Sin embargo, incluso cuando el maltratador muestra arrepentimiento y se disculpa, encontrará una forma de atribuir la responsabilidad de sus acciones a la víctima. Ese cambio se disfraza con frases del tipo" si no te quisiera tanto esto no habría pasado", " no he podido evitarlo, me pongo furioso cuando te veo con otra persona", " lo siento, no volverá a ocurrir"

El maltratador suele afirmar que el amor le obliga a hacerte daño pero el amor no es sólo una acción sino un sentimiento.

Pegar o lastimar a otra persona no transmite amor sino dolor.

Negarse a asumir la responsabilidad de haber causado ese dolor es una garantía casi segura de que el maltratador repetirá su ataque y de que le echará la culpa a la víctima una vez más.

**Ver la violencia como tal y resistirse a la tentación de justificarla de cualquier forma**

Existe una tendencia natural y muy comprensible de querer deformar el episodio violento para proteger una buena imagen de tu pareja. Sin embargo, esa actitud es muy peligrosa puesto que te impide ver la realidad de la relación.

**Violencia pasada**

Si tu pareja te relata actos de violencia cometidos en su infancia o adolescencia hacia un hermano, una mascota, otros niños, abuelos o cualquier otra persona... escucha con mucha atención y ten muy en cuenta esa información.

Averigua si la violencia fue una reacción natural ante una provocación o si por el contrario la violencia fue la expresión de un acto malicioso.

Escucha con atención para apreciar la presencia o ausencia de arrepentimiento, para ver si tu amigo se siente mal por haber sido violento o si se arrepiente ahora de sus maldades.

Son muchas personas las que han actuado de forma violenta durante la infancia y adolescencia y que no han sido violentas el resto de su vida. Lo que distingue a esas personas de los individuos maltratadores es la presencia del arrepentimiento, el reconocimiento de que la violencia es algo malo y el remordimiento por lo ocurrido.

Si tu amigo habla del tema con despreocupación o sí parece que disfruta rememorando aquella época, tienes motivos para preocuparte.

**Edad adulta**

Si tu pareja te habla sobre actos de violencia cometidos antes de conocerte escucha con atención.

Averigua si tenía motivos suficientes para usar la violencia, averigua si responsabiliza de su actuación violenta a la otra parte implicada, averigua si cree que la violencia es una forma aceptable de solucionar los problemas, averigua si se arrepintió.

Si tienes dudas al respecto repasa la conversación que hayas tenido con tu pareja con ayuda de un terapeuta o amigo para obtener una opinión objetiva sobre la realidad del riesgo que corres.

**Se objetivo y realista**

Enfréntate a la violencia de forma objetiva y realista. Escribe todo lo ocurrido durante la discusión, incluido lo que cada uno de los dos ha dicho o hecho y como ha ocurrido.

Escribe lo mejor que puedas lo sucedido ciñéndote a los hechos sin referirte a tu opinión sobre ellos. No intentes explicarlo ni justificarlo ni encontrar una buena razón para entenderlo. Limítate a los hechos. Entrega esa documentación a un terapeuta para que te ayude a entender de forma más objetiva lo ocurrido.

**Escribe lo que sientes**

En otra hoja escribe todo lo que sientes respecto a lo ocurrido. Relata cómo te has sentido durante el suceso, en el momento previo al mismo y después de él. Cuanto más sincera seas con todos los sentimientos qué te ha provocado lo ocurrido, con mayor rapidez te recuperarás.

Ninguna de las hojas que has escrito están destinadas a tu pareja o amigo. Que no las lea.

Necesitas analizar la situación con la ayuda de un profesional y seguir los consejos y recomendaciones de tu asesor.

**Atribuye la responsabilidad a quien corresponde**

Ni el alcohol ni las drogas son responsables de la violencia de tu pareja, a pesar de que esas sustancias vayan de la mano de la violencia.

No ha sido culpa de las pastillas ni de que haya tenido un mal día o una infancia detestable. Ha sido culpa suya.

No busques excusas para justificarle. Enfréntate a la violencia tal y como es. Puedes hablar tanto como quieras sobre los factores propiciatorio es con la ayuda de un profesional.

**No subestimes la violencia**

Tu pareja desea que no veas los actos violentos como lo que son en realidad.

Tu descripción por escrito de lo ocurrido ayudará al asesor a analizar la violencia de forma más realista de lo que tú puedes hacerlo.

El profesional podrá trabajar contigo para que entiendas y aceptes la violencia objetivamente.

**Una vez más todo es culpa tuya**

El maltratador se niega a asumir la responsabilidad de sus actos violentos.

" si no me hubieras hecho enfurecer no te habría pegado"

" si no me hubieras puesto tan celoso no me habría puesto duro contigo porque te quiero demasiado"

" si no me hubieras puesto tan furioso no te habría tirado nada"

" has estado pidiendo Melo todo el día. Tú me has obligado a hacerlo"

**El maltratador pide consuelo**

Puesto que el maltratador considera que su violencia ha sido culpa tuya pide consuelo a menudo: " me siento tan mal por lo que he hecho... te quiero mucho", " ha sido algo pasajero, no volverá a ocurrir, no quería hacerlo, te quiero mucho"

El maltratador suele ser elocuente al disculparse y mostrarse arrepentido por lo ocurrido. Puede que durante un rato te trate de maravilla, no deje de disculparse e intente recuperar la magia de la relación.

Aunque su disculpa sea sincera tu pareja necesita ayuda para evitar el comportamiento violento.

Tú no has sido la responsable y no importa cuántas veces intente convencerte de ello tu pareja.

Tú has contribuido a que se produzca la violencia, negándote a reconocer las señales de alerta: acusaciones, críticas, comportamiento posesivo que ha preferido a la violencia y negándote a actuar para evitarlos. Ahora tienes la responsabilidad de buscar ayuda y recuperarte.

**Reacciona de inmediato**

Busca ayuda sin tardanza. No creas que el maltratador reconocerá su error con el paso del tiempo. Lo más habitual es que tras un breve período de tranquilidad tu pareja sienta que la presión interior aumenta, lo cual volverá a manifestarse de forma violenta contra ti.

Una vez que se ha producido un incidente de violencia doméstica, dicha violencia se intensificará en cada episodio.

La única reacción razonable es buscar ayuda y con la asistencia de un profesional determinar cuál es la mejor manera de actuar. Si tu pareja se muestra dispuesta a recibir ayuda, entiende que es responsable de sus actos y aprende nuevas formas de canalizar la tensión y la frustración, la relación tal vez podrá sobrevivir. Pero no puedes hacerlo tú solo. Intentarlo puede conducirte a la muerte.

**Conclusión**

La mayoría de las personas violentas manifestará alguna de las señales descritas, si no todas.

No te engañes. Este tipo de persona aparece alguien encantador al principio. Confía en tu sentido común y en tus presentimientos.

Tómate el tiempo necesario para conocer a la persona en cuestión. Date la oportunidad de observar cómo se comporta esa persona en diversas situaciones antes de entregarle tu corazón. Y no entregues el corazón de golpe. Entrégalo poco a poco a medida que averiguas si el otro es quien aparenta. Con el paso del tiempo esa persona mostrará su auténtico yo.

Confía en tus sentimientos.

Siente si eres feliz, si te sientes protegido y seguro. ¿crees que el centro de atención siempre es el otro, qué tienes que repetir las cosas una y otra vez y que aún así crees que no te escucha, que tus sentimientos parecen no importar?

Tus sentimientos son sistemas internos de alarma y te informan de si estás en una relación buena y sana.

Observa cómo trata la otra persona a los demás y al mundo que le rodea, su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo, las personas que le atienden, todo el que entre en contacto con él.

Una persona a quien preocupa bien poco el bienestar de los demás, qué siente poco respeto por el entorno y las personas que le rodean, se preocupará poco por ti. Al final acabará tratándote como trata al resto del mundo, con una diferencia, a ti te tratará peor.

No te conviertas en otra víctima de la violencia doméstica.

Si descubres estas señales de advertencia, márchate.

Busca el amor verdadero.

***Depredadores emocionales***

***Neus Colomer***

***2011***

**1. Definición del depredador**

El depredador emocional no tiene un perfil físico determinado ni un comportamiento homogéneo, lo que hace que sea difícil reconocerlo enseguida.

Normalmente pasa desapercibido al principio. Necesita estar camuflado para poder escoger a sus presas.

Su característica principal es no sentir, una incapacidad para estar en contacto con sus sentimientos.

Se dedica a imitar reacciones de las personas que lo rodean para aparecer ante los demás como si viviera y sintiera normalmente. Pero no siente nada.

Su vida es un juego de estrategia donde no deja nada al azar: cualquiera de sus acciones es una táctica sopesada de la reacción de los otros, las consecuencias y los resultados a largo plazo para lograr sus objetivos. Objetivos egoístas y marcados por la ganancia personal en todos los casos. Incluso cuando aparentemente está actuando de forma generosa es sólo para no perder las adhesiones necesarias para su éxito calculado.

Es un artista del camuflaje. Aparece detrás de los usos y costumbres de su entorno y detrás de débiles que utiliza como parapeto, como portavoces y como perros de presa según le convenga.

Es una persona que vive inmersa en un universo lleno de rabia y resentimiento, que envidia intensamente y odia asimismo intensamente a las personas capaces de sentir, de vibrar y de ser bondadosas.

Siente la necesidad visceral de destrozar, destruir, ningunear a todo aquel que siente alegría de vivir, aquel que está en paz consigo mismo, que tiene bondad natural, que de alguna manera representa todo aquello que él es incapaz de ser de una forma verdadera.

Siente que los realmente empáticos y capaces de crear vínculos de verdadero afecto representan una amenaza para él porque piensa que son los únicos que pueden reconocerlo y ponerlo en evidencia, y desbaratar todo su plan tan minuciosamente diseñado.

En su estructura interna hay un fuerte sentimiento de inferioridad y de inseguridad porque se reconoce como una persona discapacitada con miedo a ser descubierta en cualquier momento.

Representa un cuadro de auto rechazo y de aversión a sí mismo que esconde una máscara de falsa humildad y orgullo desmedido, escondido por una causa noble y altruista ( el bien de la familia o de la comunidad, los niños desvalidos, la religión o la salvación de un país).

Como utiliza las convenciones sociales con un virtuosismo de maestro, el grupo que lo rodea ve en el un modelo que seguir y le reconocen un liderazgo natural, aunque alberguen una tensión interna que se pone en estado de alerta ante su presencia y se relaja cuando no está.

Siembra en sus víctimas una duda permanente sobre su eficacia, su valor personal, su físico, su valentía... Según sea el punto flaco que él haya descubierto en ellas y lo hace de manera indirecta ( insinuaciones, sutilezas, lenguaje corporal y miradas, sonrisas displicentes, medias verdades) de modo que la víctima no puede explicar a los demás de una forma objetiva y demostrable lo que le está haciendo.

Y logra el efecto perverso de que cuanto más intenta la víctima manifestar su accionar, más queda ella misma como una persona resentida y obsesionada que sólo intenta desprestigiar al pobre "depredador".

Cuanto más se esfuerza en desenmascarar al depredador en su entorno, más se desprestigia ella misma, lo que la agota psicológicamente y la enferma físicamente, hasta llegar a la rendición.

Los depredadores emocionales escogen siempre a víctimas fuertes y capaces, porque su intención es extraerles su fuerza, positividad o generosidad y bondad intrínsecas.

Los depredadores emocionales ya lo son desde su infancia.

La pérdida de la capacidad de sentir provoca un sentimiento de pérdida y de ira destructiva y un bloqueo de la percepción de sentimientos y emociones ya desde niños

Tienen un fuerte sentimiento de envidia de los que sí gozan de la vida, sentimiento que alimenta su ira y su necesidad de destruir a aquellos que ven como superiores y amenazantes.

Sólo se permiten hacer pequeñas escaramuzas cuando tienen la certeza de no ser sorprendidos. Pueden dar una patada o un empujón a ese niño que tanto odian por su alegría de vivir y si éste se queja a los padres o a los profesores, lo negarán todo con su mejor cara de inocencia.

Se pasarán toda su infancia perfeccionando sus habilidades depredadoras, probando nuevas y mejores estratagemas para acorralar a sus víctimas y para observar las reacciones de todos los demás, para lograr llegar a ser los maestros de la destrucción encubierta que llegarán a ser. Porque el depredador niño nunca o casi nunca será descubierto en una pelea abierta ni en un enfrentamiento verbal. Siempre utilizará la agresión solapada, la provocación secreta, la venganza anónima, de las que lograra salir indemne a no ser que los adultos que lo rodeen tengan una sutil capacidad de observación y no analicen la situaciones con prejuicios, lo que es difícil.

En la adolescencia ya dominan el arte de la manipulación y del desgaste pernicioso, tendrán también ya uno o dos perritos falderos que les harán el trabajo sucio. Usarán con total perfección la violencia pasiva, es decir, disfrutarán de la violencia que habrán incitado pero de la que no participarán directamente.

Acostumbran a tener una adolescencia callada y con pocos amigos en la que terminaran de construir su personalidad fría, vengativa, rencorosa y con un fuerte sentimiento de inferioridad que compensarán con una creencia de ser extraordinarios y especiales pero incomprendidos y no valorados justamente.

Desarrollan un fuerte autocontrol para poder mantener ocultas todas estas características.

Generan un círculo vicioso de ambivalencia al sentirse por un lado discapacitados y por otro superiores a los demás. Pierden la capacidad de ver a los demás como iguales Iván concibiendo los como objetos.

Para los depredadores emocionales, el mundo y su realidad son como un gran tablero de ajedrez donde las personas son meras piezas que mueve a su antojo y conveniencia, por las que no sienten ni compasión ni empatía, ni más tarde remordimientos por el daño que les hayan podido ocasionar.

Se diferencian de los psicópatas en que sí tienen la capacidad de empatizar pero la han ido perdiendo o sepultando en lo más profundo de su ser, debido a la fuerza de su necesidad de ponerse a salvo de una realidad que viven como amenazante.

Cuando son adultos, el sexo es para ellos otro aspecto de dominio, una moneda de cambio o una compulsión, pero no una fuente de placer, afecto o intimidad emocional.

Es un terreno pantanoso donde se sienten vulnerables y desprotegidos, fácilmente desenmascararables.

Establecen vínculos interpersonales de dominio y conveniencia donde intentan tener el poder a través de su gran capacidad de volver a los demás vulnerables, dudosos, con un sentimiento de inadecuación y de ineficacia.

Son rígidos mentalmente, evitan los cambios y reaccionan muy mal ante los imprevistos, pues viven sujetos a su estrategia.

Para conseguir sus fines son capaces de una total y despiadada hipocresía.

Los depredadores emocionales actúan en varios ámbitos pero se mantienen inactivos en aquellos espacios que les provocan temor.

En este caso el depredador es mucho más peligroso porque la tensión que le provoca el no actuar en algún entorno aumenta su necesidad destructiva en aquel donde si actúa.

Lo que parece que desencadena su agresividad y toda la serie de conductas de acoso es la envidia por los éxitos y los méritos de los demás, es decir, codicia, irritación rencorosa, que se desencadena a través de la visión de felicidad y de las ventajas del otro.

Otra característica de la personalidad del depredador es su tacañería, su necesidad de tener dinero y de controlar los gastos de los demás.

**2. El comienzo**

Cuando un depredador escoge a su víctima lo hace lentamente, dándose tiempo para conocerla y averiguar cómo es porque necesita saber cuáles son los puntos débiles de su víctima antes de actuar.

Siempre elige a su víctima entre las personas que envidia, admira, o ve que el entorno lo hace. Inmediatamente ésta pasa a ser una amenaza para él en un doble sentido: porque le puede hacer perder lo que le ha costado tanto y porque puede descubrir su miseria mental.

Siente que debe apoderarse del don que su víctima posee.

Una vez ha elegido a su víctima, empieza un juego de seducción que es infalible: se convierte en un espejo que refleja los puntos débiles de ésta, su vanidad, su necesidad de aprobación, de cariño, intelectual...

El depredador va tejiendo alrededor de su víctima una red invisible de exclusividad que va cortando imperceptiblemente todos sus lazos afectivos previos al menos fasto encuentro con su depredador.

Esto lo consigue utilizando el arte de las insinuaciones, de los malos entendidos, de la manipulación, de la duda y de la pena.

Ante cualquier duda vuelve ella al confort que le ofrece el depredador, quien la hace sentir importante en este primer período.

La víctima no hace más que esforzarse y esforzarse para que esta nueva experiencia de sentirse tan poderosa y necesaria no se acabe.

Cuando el aislamiento de la víctima sea efectivo y permanente, el depredador dejará de bailar la danza de la seducción y empezará con su siguiente paso, pues la víctima ya está preparada para poder manipularla a su gusto y placer.

En este periodo la víctima ve crecer en su interior todas sus cuentas pendientes con sus próximos, su sensación de soledad y sus sentimientos de abandono y de agravio.

Siente despertar su conciencia de haber sido maltratada por la vida, por los compañeros, por su familia...

Un fuerte resentimiento se apodera de ella. Sólo se siente en paz al lado del depredador, que se convierte en un ángel protector para ella.

No se da cuenta de que en todo este tiempo el depredador apenas habla de él, sólo la víctima habla y habla de sus cosas, de sus sueños, de esos miedos, de sus fracasos...

Lo único que hace el depredador es devolverla sus palabras de rebote y ella cree que el depredador es una persona en quien confiar, un ser idéntico a ella.

Ante este fantástico hallazgo la víctima empieza a estar pendiente de cualquier reacción del depredador y a modificar su vida y costumbres para satisfacer cualquier deseo de éste. Comienza a pensar que cualquier cambio de humor del depredador es responsabilidad suya y a sentirse culpable de cualquier gesto desaprobatorio de él. Sin darse cuenta ha entrado en el círculo mortal de la dependencia emocional con el depredador. Aquí empieza la disolución de la personalidad de la víctima.

Poco a poco ésta deja a un lado sus cosas, sus intereses y sus necesidades para poder dedicar toda su energía a satisfacer al depredador, algo que cada vez es más difícil.

La víctima cree que no tiene suficiente encanto, inteligencia, recursos... para poder mantener el nivel de exigencia del depredador.

El temor de perder la aprobación de éste, a la reacción se convierte en pánico y entonces la capacidad de la víctima para analizar la realidad objetivamente, desaparece.

Cuando esto sucede, la víctima ya está preparada para aceptar cualquier abuso, desprecio, maltrato...

El depredador comienza a mostrar comportamientos de alejamiento y abandono que la víctima vive con un sentimiento de pavor y desolación que debilita aún más su escasa resistencia. La víctima pasa a ser un muñeco que el mantendrá con un hilo de vida para poder ir extrayendo de él lo que le interesa.

4. **Las primeras paralizaciones**

El proceso de victimización puede ser un proceso largo o corto, dependiendo de la fortaleza inicial de la víctima y también de su edad y su personalidad previa, así como del ámbito donde actúe el depredador.

Cuanto más cercano sea el ámbito de actuación y menor sea la edad de la víctima, mayor y más intensa será la destrucción de ésta, algo que se incrementa aún más si tiene una personalidad con cierto grado de dependencia, autoexigencia o con la autoestima baja.

Y aunque sea un proceso metódico, estratégico y planeado, la evolución del mismo no es lineal sino que se produce por etapas en las que se intercalan épocas donde la víctima intenta zafarse del depredador y detecta que es una presa en sus manos.

Aún así el depredador no se cansa, ya que su desgaste es mucho menor que el de la víctima, qué debe luchar contra el depredador y contra ella misma.

Las primeras paralizaciones provocan una alerta que el depredador detecta y neutraliza rápidamente.

Estas se producen al inicio, con las primeras muestras de aislamiento y alejamiento de las personas que rodean a la víctima.

El depredador hace aparecer a los demás como si fueran lo que él es en realidad, pretendiendo que desconfíe y vea a sus allegados como una amenaza o una fuente de sufrimiento y abuso futuro.

Esta primera paralización, la de dudar de las buenas intenciones de todos aquellos que han rodeado hasta el momento a la víctima, es el resorte para que vayan produciendo se las posteriores, qué van cayendo como fichas del dominó, una tras otra.

Una vez que ha entrado la duda hacia los demás ( primera paralización) empieza la segunda: la duda de uno mismo.

La víctima empieza a dudar de su capacidad, su eficacia, sus sentimientos, sus recursos personales, sus emociones y sus instintos.

¿ cómo lo logra el depredador?

Reaccionando siempre de diferente manera ante las acciones, las expresiones y las propuestas de la víctima, para que nunca sea previsible su respuesta, con lo que ésta se siente primero desorientada, más tarde duda de que sus percepciones sean correctas hasta que al final duda ya en general de su persona.

Estas paralizaciones producen como resultado final la anulación de la personalidad de la víctima y la convierten en una persona con dependencia emocional del depredador, ineficaz Social e inoperante en muchas áreas de su vida.

1° paralización: dudar de los demás.

2° paralización: dudar de uno mismo.

3° paralización: dependencia del depredador para actuar.

4° paralización: incapacidad para sentir placer y/o ternura.

Proceso de la degradación de la víctima

1. Duda de las propias percepciones, se paraliza su capacidad de análisis, duda de las intenciones de sus allegados

2. Deterioro de la autoestima, rechazo de las propias necesidades

3. Deterioro de la estructura ético moral, dificultades para valorar y distinguir el bien del mal

4. Pérdida de la autonomía personal, pide algún tipo de permiso para ir a algún sitio o continuar con sus anteriores aficiones.

5. Pérdida de hábitos y de costumbres, deja de ir a lugares o de hacer cosas

6. Deterioro del cuidado personal, en peso y salud, en higiene y aspecto.

7. Pérdida de la autonomía económica, no toma decisiones y pide permiso para gastar, hacer compras o administrar el dinero, aunque sea suyo.

8. Total dependencia emocional del depredador, no vive ya libremente, se responsabiliza y culpabiliza de los estados de ánimo y reacciones del depredador. Pérdida de la propia personalidad. Anulación completa.

Cuando la situación se produce entre hermanos, los padres no suelen ser conscientes de lo que sucede. El hermano depredador tiraniza a todos sus hermanos, especialmente al más débil y lo convierte en su esclavo.

En el colegio los niños víctimas y depredadores presentan los mismos signos que en casa. El depredador aquí tiene una camarilla que lo secunda y prolonga los efectos de su acción aun cuando no esté él. la observación en los momentos en los que hay más libertad puede ayudar a detectar esta violencia soterrada.

En el ámbito laboral la víctima tiene a su favor que puede compensar el proceso de degradación apoyándose en su vida personal y social.

Cuando el depredador es el jefe acostumbra a escoger entre sus víctimas a posibles rivales profesionales que puedan desbancar lo en un futuro.

El depredador laboral utiliza mucho más las tácticas insidiosas, ya que le es necesario que no pueda demostrarse fácilmente su acoso, pues la legislación vigente lo tiene tipificado como delito:

- bromas para ridiculizar oo despreciar a la víctima

- rumor para desprestigiar

- insinuaciones para manipular a los demás y que se alejen de la víctima.

- omisión selectiva para ningunear a la víctima

- información sesgada para crear malos entendidos y problemas

- se apropia de iniciativas o trabajos hechos por la víctima.

- alterna un doble juego, durante días puede mostrarse amable y complaciente para pasar a ser especialmente odioso y agresivo con la víctima.

En el mundo laboral existe una práctica más habitual de lo que nos parece. Es el acoso a un trabajador desde la gerencia para que esté dimita voluntariamente y así la empresa pueda ahorrarse la indemnización.

Pero el ámbito que queda más desprotegido y donde el depredador puede actuar con mayor libertad e impunidad es en el de la relación de pareja.

5. **La vida dentro de la celda**

En el exterior la víctima se convierte en una artista del disimulo, no tanto ya por el terror que siente hacia el depredador sino también por el temor de ser juzgada y condenada por su entorno familiar o social.

En presencia del depredador su actividad es vacilante dependiendo siempre del estado de ánimo de este, del que la víctima se siente responsable o culpable.

Muchas veces el depredador crear a situaciones para que la víctima fracase y así pueda maltratarla. Sobre todo en aquellas ocasiones en que hay público para poder así reafirmar la opinión de estos de que es el la víctima y sufre con valentía el tener que soportar a una persona tan inútil e ineficaz en todos los aspectos.

La vida en la celda es una vida observada por qué el depredador no permitirá que la víctima esté mucho tiempo tranquila o relajada, y necesita que la víctima esté en tensión para que no sea capaz de analizar su realidad.

Esta vigilancia es un factor determinante en todo momento y se traduce en un clima de presión constante que mantiene a la víctima en un estado permanente de angustia y obsesión.

La vida de la víctima discurre en una cotidianidad de la presión ( control de horarios, llamadas telefónicas, control del gasto diario, control de las salidas, control de la vestimenta, de la comida...)

La víctima muchas veces somatizar a su estrés permanente que se traducirá en alguna enfermedad que ir aa grabandose con el tiempo.

La angustia y el estrés están motivados por el miedo y la necesidad de contentar al depredador.

6. El despertar

Muchas víctimas consiguen oír y empezar una nueva vida. Existen casos en que este despertar se produce de repente. En otros es un proceso lento y costoso, una suma de pequeños despertares.

En las primeras paralizaciones la conciencia de la víctima está adormecida, permanece a callada por el poder de seducción del depredador al principio y por el terror y la desorientación que éste le provoca más tarde.

El tiempo sin embargo juega a su favor al hacer que el depredador se sienta seguro de su victoria y de la aniquilación de la víctima, lo que puede representar que rebaje un poco su nivel de vigilancia.

En un momento determinado la víctima prestará atención a su vida, empezará a registrar uno a uno los actos del depredador, pasará de observada a observadora. Comenzará a dudar de las opiniones del depredador y a constatar sus incoherencias y sus burdas manipulaciones. Cada vez se hará más consciente de cómo es y ha sido manipulada.

Al tomar conciencia del dominio del depredador será capaz de ver su estrategia y las tácticas que utiliza.

Esto le proporciona ya una pequeña ventaja porque ya no sufre la desorientación y la perplejidad que la bloqueaba.

Muchas víctimas quedan instaladas en este primer estadio del despertar, pues al poder prever y anticipar las reacciones del depredador sienten cierto grado de control de la situación que rebajar la tensión y les hace vivir la vida un poco más cómoda.

Esta instalación es un peligro, ya que si no se sigue adelante, la víctima queda atrapada en un baile de dominio mutuo enfermizo y destructivo para ambos.

De todas formas, con el solo hecho de haber tomado conciencia, su forma de encarar los acontecimientos y las situaciones se transforman.

Y ya no aceptan según qué vejaciones ni viven tan dependientes del depredador.

Este se da cuenta y como él también se siente mayor y débil, rebaja su intensidad y permite a la víctima cierto solaz.

En el fondo, la víctima se ha convertido en depredadora a su vez y la relación que mantienen es de intercambio de papeles víctima y depredador, según la situación.

También puede suceder que después de un tiempo la víctima se dé cuenta de que este baile morboso ya no la satisface y que dentro de sí siente un gran vacío y dolor.

Cuando se despierta esta necesidad estamos ante un segundo despertar.

En esta etapa la víctima buscar a información, leerá libros, asistirá a conferencias...

Es una etapa de crecimiento y alimentación, con todos los datos posibles, de la conciencia.

De nuevo en esta etapa la víctima puede quedar atrapada por la ilusión de que ya sabe lo que le pasa y por que, creyendo que con esto ya es suficiente para caminar hacia la autonomía personal y la liberación. Pero no es consciente aún con las mutilaciones que ha sufrido y del bloqueo de su crecimiento personal.

No se da cuenta de su incapacidad para mantener el contacto con sus emociones y con sus sentimientos y de la negación que ha hecho y hace de sus necesidades.

No ver lo poco que se conoce realmente me ignora cuáles son sus actitudes y valores reales.

Niega toda su parte oscura y cree que sólo siente emociones positivas, que es incapaz de sentir odio, deseos de venganza o cualquier otra cosa mezquina y malvada.

Otras gran parte de sistemas que quedan atrapadas en este estadio y vive en el resto de su vida como una santurronas.

Sin embargo, en un momento dado, pueden ver y sentir su ira, su rabia, su odio, su capacidad destructiva y de hacer daño, su perversión.

Cuando esto sucede, después de un tiempo en estado de choque, siento en todo el dolor acumulado durante años y se derrumban. Es entonces cuando buscan ayuda porque han roto con la negación.

Este rompimiento es el tercer y gran despertar. A partir de él, la víctima ya no se hunda una hora más así mismo y afectará a su persona en su totalidad.

Lo más importante de este tercer despertar es que la Cristina deja de sentirse solo víctima y empieza a asumir su parte de responsabilidad en todo lo que ha sucedido, comienza a ver que podría haber hecho otras cosas, tomar otras decisiones, reaccionar de otra manera... que un depredador ha podido hacerle tanto daño porque ella no ha permitido al aceptar ver y vivir el mundo bajo su óptica y no con la suya propia.

Por primera vez, ve con claridad que la fuerza del depredador es hacer creer a la víctima que no hay otras opciones y que ella por sí misma no es capaz.

El depredador triunfa porque la víctima asume todas las creencias que él ha ido inoculándole hasta que ella no ha sido capaz de ver las cosas de otra manera distinta a la que le ha impuesto él.

Cuando la víctima es capaz de asumir la dirección y mi responsabilidad de su propia vida y aceptar todas las consecuencias de sus propias decisiones y se siente apta para pagar el precio justo de éstas es cuando empieza su camino hacia la libertad y la plenitud.

7. Las cicatrices y el dolor fantasma

Cuando la víctima ha pasado ya los 3 despertares y empieza a vivir de una manera nueva, se siente in for Ica y fuerte, capaz de cualquier hazaña.

Lleva un tiempo disfrutando de una nueva libertad que no creía que existiera. Ha podido alejarse primero psíquicamente y más tarde físicamente del depredador. Cree que ya está curada y que lo pasado, pasado está.

Pero se equivoca: después de los despertares tiene que transcurrir un periodo de tiempo en que aún se sentirá como si estuviera bajo el influjo del depredador.

Las cicatrices emocionales son grandes y muy profundas.

Estas cicatrices aparecen en diversos aspectos de la persona:

1. Desconexión con sus sentimientos o dificultades para conectar: cómo durante muchos años ha negado sus sentimientos para poder sobrevivir, no tiene costumbre de escuchar sus sentimientos.

2. Poca capacidad para cuidarse o reconocer necesidades: al haber vivido ninguneada y procurando no molestar al depredador se ha acostumbrado a acallar sus propias necesidades y a ser la última en sus prioridades.

3. Excesiva resistencia al dolor, al cansancio o al enfermedad: no hacen caso de las señales de su cuerpo y necesitan con desesperación no fallar a nadie. Creen que deben demostrar ser las mejores para ser queridas.

4. Creencia de que no merece mucho o casi nada: interiorizado su desvalorización.

5. Tendencia a renunciar a sus cosas: es capaz de regalar cosas que son importantes para ella o dejar de hacer cosas necesarias o que le hacen ilusión.

6. Tendencia a anteponer las necesidades de los demás a las suyas propias: nada de lo que le pase o suceda tiene suficiente peso como para decir que no a alguien.

7. Conformismo exagerado: nunca protesta aunque la situación sea abusiva. No tiene la suficiente fuerza personal para ser consciente de sus derechos.

8. Tendencia a aceptar responsabilidades que no le incumben: puede cargar con todo tipo de trabajos o tareas que no le corresponden sólo para agradar o no ser rechazada.

9. Dificultades para negarse a situaciones o peticiones: no sabe decir que no aunque le perjudique gravemente. Su necesidad de ser aceptada es mayor que su instinto de conservación.

10. Creencia de que es poco atractiva, poco inteligente y que cualquiera es mejor que ella.

11. Tendencia a ceder: siempre considera la opinión de los demás mejor que la suya. Cede ante cualquier presión y es incapaz de hacer prevalecer sus derechos.

12. Tendencia a sentirse más bondadosa que el resto de la gente. Se siente falsamente más bondadosa y abnegada que los demás, lo que constituye un consuelo y también una trampa. Este sentimiento dificulta que tome conciencia de su deterioro y que pueda analizar objetivamente las situaciones.

13. Fuertes sentimientos de venganza que reprime: algunas víctimas boicotean tener éxito en la vida porque piensan inconscientemente que si continúan siendo víctimas castigan al depredador.

Respecto a los demás

1. Aceptación de las críticas, sugerencias o consejos de cualquiera: sin pasar por ningún filtro personal dará por buena cualquier opinión sobre su persona, su trabajo o su vida. Y cambiará su opinión, su forma de hacer el trabajo o sus reacciones, ajustando las a lo que le han dicho.

2. Creencia de que los demás son mejores.

3. Tendencia a dudar de los buenos sentimientos o intenciones de los demás: no cree que nadie puede acercarse le con un afecto sincero y altruista.

4. Aceptar que se la trate con poco respeto: está tan acostumbrada a estar mal tratada que no distingue cuál es el límite aceptable en un trato adecuado.

5. Tendencia a dar preferencia a cualquiera: cede el paso o el turno aunque ello le sea perjudica al cole moleste profundamente.

6. Necesidad de tener la aprobación de los demás: la necesidad de ser aprobada es tan fuerte tan arraigada en la esencia de su ser que nada le será lo suficientemente pesado, difícil, injusto... como para que pueda rechazar lo en beneficio propio.

7. Sentimiento de inferioridad y de envidia hacia los demás: se siente inferior a todos los demás y envidia cualquier cosa que éstos tengan que ella cree que no tener.

8. Dificultad para recibir halagos, regalos o ayuda: cree no merecer el afecto por parte de los demás y no saber reaccionar ante un hecho tan nuevo como este para ella.

9. Tendencia a responsabilizarse del estado de ánimo de los demás.

Respecto al entorno

1. Necesidad de pasar inadvertida o de acaparar la atención: al liberarse la víctima puede explosionar o implosionar.

Si explosiona se desean volver a en público con tendencia a la teatralidad, mostrando todo su explendor y sin límites al expresar emociones o ideas, llegando incluso a hacerse impertinente o pesada porque la necesidad de ser escuchada y atendida sale a borbotones después de la represión.

Si implosión a su actuación en público será reservada y con miedo a hablar, a destacar, con lo que evitará cualquier conducta que pueda exponerla.

2. Tendencia a personalizar los conflictos: su condición de rehén ha construido una estructura interna que la hace víctima egocéntrica, que creas que todo gira a su alrededor, porque no ha podido vivir en un mundo amplio, sino que se ha visto confinada a una vida interior y empobrecida.

3. Tendencia a centrar en su persona las situaciones de grupo: intentará ser extremadamente útil para el grupo, haciéndose imprescindible, evitando delegar en nadie todo lo que ella hace, pagando inconscientemente por pertenecer a este. También organizará la agenda de actividades, conseguirá que la dinámica de interrelaciones pase por su persona, haciendo de contacto central, the dinamizadora... pero siempre con la sensación de que si no lo hace perder a el afecto del grupo. Paga un precio por ser querida y aceptada.

4. Tendencia a culpar a todos y a creer que se le debe algo: es una consecuencia de la deformación causada por el depredador, que la hizo creer que estaban todos en su contra, que estaba sola en el mundo.

5. Necesidad de ser tratada como una víctima que reclama justicia: le parecerá que los demás no hacen lo suficiente, que se quedan cortos al mostrar su solidaridad.

Tanto si hace poco o mucho tiempo que ha logrado la Independencia, hasta que no se ha llegado a tener un grado de fuerza considerable, cualquier pequeño contacto con el depredador puede reactivar todos los procesos mentales que la han llevado a la degradación.

El depredador nunca deja a sus presas en libertad y aprovechar a cualquier ocasión, pequeño indicio o acercamiento para volver a intentar capturar a la víctima liberada. Para el depredador la víctima es una propiedad y no la ceguera en ningún caso: ésta tendrá que luchar por su libertad y procurar no volver a perderla.

La tendencia de la víctima es adornar al depredador de cualidades que no tiene, sobre todo la capacidad de empatía, capacidad que el depredador ha perdido desde hace mucho tiempo.

Y a pesar de que la víctima pueda aceptar que el depredador es una persona que la ha dañado, le cuesta mucho admitir que esa persona ya era tal como la ve ahora desde el principio, pues hacerlo es reconocer que ella misma se ha engañado.

8. La liberación

Centrarse en saber y conocer cómo es y qué quiere obtener y realizar en la vida será la tarea que le devolverá la libertad.

Podría pensarse que es una tarea fácil, que todo el mundo la sabe hacer y que ningún adulto puede vivir sin hacerla, pero la realidad es que hay muchísimas personas que no lo hacen, algunas por desidia o ignorancia, otras porque han perdido la capacidad de hacerlo. Entre estas últimas están las víctimas de un depredador.

La conexión con su mundo emocional es vital para recuperar el sistema de alerta que tiene cualquier persona, qué le evitar caer en manipulaciones y descuidos peligrosos para su integridad.

Para lograrlo hay que centrar la atención en la propia persona, aprender de nuevo a escuchar cómo se siente, cómo reacciona su cuerpo, cómo sortear las emociones.

Para poder hacerlo necesita dos cosas: silencio y quietud.

Ejercicio 1:

Observar de forma consciente lo que normalmente hacemos de una manera automática, atendiendo emociones y sentimientos.

Ejercicio 2

Cada día en reservar unos 30 minutos para estar solos y pensar relajadamente en lo que hemos hecho en el día o cómo nos va la vida.

A medida que vaya recuperando esta conexión con su persona las demás tendencias y necesidades malsana se irán remitiendo.

En este periodo la euforia hará su aparición y la víctima se sentirá pletórica y fuerte, hasta el punto que se creerá que ya ha superado los estragos que le habían provocado.

Pero esta es la primera trampa porque aún no ha recorrido todo el camino y todavía no han sanado del todo sus heridas.

En esa época se puede caer en otra relación que se inicia prematura y precipitadamente, dado que no se ha deshecho aún de determinados hábitos de convivencia y comportamientos que pueden contaminar la relación y la pre dispongan hacia una relación de dependencia e insana emocionalmente, incluso en el caso de que la nueva pareja sea maravillosa.

La víctima de un depredador deberá ser prudente y esperar un tiempo largo, entre 1 y 3 años, antes de reiniciar cualquier relación, si no corre el riesgo de repetir esquemas, en gran parte debido a sus actitudes aún enfermizas cuando se vincula.

Las imágenes del pasado le hacen sentir añoranza de cuando no estaba sola, de cuando no sentía el vacío que ahora siente, porque no necesitaba pensar en sí misma.

Este sentimiento puede hacerle caer en la trampa de acercarse al depredador. Cuando se tiene esta tentación, una fórmula para vencerla es llamar a un amigo, a un familiar o incluso a un teléfono de información para frenar el impulso de ponerse en contacto con él, porque hay que saber que en estos dos periodos de alejamiento efectivo el vínculo emocional con el depredador todavía no está roto: sólo se rompe cuando la víctima ya no piensa en él, cuando toma sus decisiones desde la libertad personal y cuando ya no siente el impulso de hablar, de saber del depredador o contactar con él.

Es muy importante en las primeras etapas de la liberación, crear una red de amistades sanas y positivas que puedan hacer de soporte emocional en un momento de necesidad o debilidad.

La víctima ahora es consciente de su parte de responsabilidad de lo que le ha sucedido cuando se olvidó de sí misma.

Toma conciencia de su individualidad si aceptas o persona globalmente. Advierte que sus virtudes pueden ayudar la y sus defectos pueden mejorarse mira de cara y si el miedo lo que es, lo que piensa y lo que quiere.

Ahora verdad con antelación las posibles trampas del camino, saber aceptar regalos porque ha vuelto a aprender tanto a dar como a recibir, buscar a naturalmente aquellas cosas que la satisfagan y que le aporten paz y plenitud. No dejar a un lado sus necesidades y no seguir a nadie por temor o por necesidad de aprobación.

El proceso para lograr la liberación

1. Despertar

Tomar conciencia, buscar información y vencer la negación.

2. Curar las cicatrices

Aceptar la propia responsabilidad, arrancar al depredador de la mente.

3. Vencer la obsesión por el depredador

Empezar a pensar en uno mismo y a tomar decisiones libremente.

4. Recuperar la autonomía personal

A nivel individual, social y económico

5. Volver a ser mentalmente independiente: dejar de necesitar aprobación, consejo, reconocimiento...

6. Recuperar la alegría de vivir: volver a ser capaz de sentir placer y ternura

7. Recuperar la conciencia de uno mismo

Volver a disfrutar de nuestra persona

8. Recuperar la confianza en uno mismo

Sentir que merece la felicidad, que es capaz para cualquier cosa que se proponga

9. Liberarse del depredador

Física, mental, psicológica y emocionalmente

9. El espejo de la sociedad

Antelación de un depredador la sociedad se escandaliza y se sorprende hasta el punto de preferir poner en duda lo que ve para así poder negarlo y seguir como si no pasara nada.

Si la sociedad admitiera sin reparos y sin límites la existencia de estos individuos dentro de su seno, no tendría más remedio que actuar con contundencia y rechazarlos aislandolos y no utilizando sus acciones.

Pero a pesar de las leyes que han evolucionado admitiendo este tipo de agresión y tipifican do delitos de maltrato, no lo hace, de modo que sólo llegan a los tribunales oa las estadísticas una minoría de casos y sólo aquellos que causan graves trastornos demostrables.

El miedo que nos hace sentir una persona que percibimos como desalmada, de intenciones malvadas y fría estrategia, que se muestra incapaz de sentir empatía y remordimiento, que no tiene escrúpulos es tan fuerte y tan atávico que utilizamos nuestra razón para justificar nuestra pusilánime reacción.

Además la utilización por parte del depredador de sus partes del disimulo, de la creación de situaciones ambiguas, su talante vacilante e imprevisible, su habilidad para generar dudas en la percepción de los demás y sus amenazas veladas facilitan que las personas que observan la acción pero que no son víctimas se retiren y nieve en la realidad que están viendo.

Si la víctima busca su ayuda preferirán pensar que esta es una persona débil, sin carácter y sin personalidad y que de alguna forma exagerada, es paranoica o le gusta sufrir lo que está sufriendo.

10. El uso indebido de las instituciones y el proceso judicial

Hay muchas instituciones en la sociedad que tienen una estructura cerrada y rígida, que pueden ser lugares de trabajo, clubes o asociaciones civiles, incluso alguna comunidad de vecinos.

En estas instituciones se ha perdido el sentido de igualdad, el respeto por el individuo y la capacidad para aceptar distintas opiniones o formas de ser y pensar.

Cualquier individuo que ponga en duda su organización, su forma de establecer normas o se atreva a expresar una mínima crítica al sistema, será visto como una amenaza y el grupo reaccionará rechazándolo.

Si insiste y no entra al redil, las tácticas depredadoras se pondrán en marcha, no sólo porque su actitud puede disolver al grupo que tiene ya los papeles muy repartidos y cuyo sistema de privilegios está totalmente enquistado, sino que, cada miembro se sentirá en falso ante el temor de que el depredador tome represalias y él pueda ser uno de los perjudicados.

Todos preferirán que nada cambie para que no sea peor, porque ninguno de ellos piensa o cree que ya las cosas pueden mejorar.

En nuestra sociedad hay un buen número de instituciones que han caído en este fatal error. Sólo se procura preservar lo que se tiene para poder sobrevivir, con lo que todos los miembros han enterrado su ilusión, su creatividad, su energía y se han convertido en autómatas que sólo se sienten bien ante lo previsible, ante la repetición.

El colectivo en sí se ha convertido en depredador y los individuos que están dentro utilizan las tácticas de este de una forma automática porque las han interiorizado. Y porque este mismo sistema les brinda una total impunidad para llevarlas a cabo. Pueden ser instituciones grandes, medianas o pequeñas como la familia.

En todas ellas se dan los tres factores que favorecen el desarrollo de los depredadores en su seno:

- inmovilidad entre sus miembros y en el papel que tienen asignado, así como en sus objetivos y métodos.

- impunidad en las acciones del depredador

- interiorización de normalidad de este proceder entre los miembros que la conforman.

En las familias los indicadores principales del accionar del depredador son:

- utilización de los hijos sin considerar las consecuencias para ellos.

- conductas teatrales para buscar alianzas.

- lenguaje corporal arrogante y soberbio

Un capítulo aparte en este abuso de las instituciones es el de los peritajes psicológicos y los informes escolares.

El depredador buscará entre los profesionales aquellos que puedan ser manipulables y finalmente escriba en un informe a medida de sus intenciones.

El depredador no dudará en hacer pasar a sus hijos por diversas manos hasta encontrar al profesional que necesita para sus fines.

Utilización del proceso judicial en separaciones y divorcios: desgastar a la víctima:

1. Presentación de escritos con falsas acusaciones. Se cuenta con la lentitud de la justicia como un elemento más depresión y desgaste.

2. Dejar de pagar pensiones o reclamar más dinero.

3. Crear dudas sobre la coherencia, eficacia y credibilidad de la víctima.

4. Utilizar los testimonios de los hijos

5. Centrarse en los prejuicios imperantes del momento

6. Presentarse como víctima

7. Exacerbar al otro para hacerle parecer culpable

8. Utilización crónica de procesos diversos para lograr la ruina económica y personal de la víctima.

11. El estigma

Cuando alguien ha vivido la acción de un depredador lleva un estigma social y personal.

El estigma personal simboliza quedar herido básicamente en la confianza.

Hay un sentimiento de temor de base en todas las relaciones interpersonales posteriores y una ansiedad que no termina de remitir del todo.

Sin embargo la víctima aprende a vivir con ello y a extraer de su sufrimiento un valor y una fuerza que le sirven de motor de evolución y desarrollo individual que la hace llegar a un nivel de madurez y sabiduría mucho más alto que el que hubiera alcanzado sin pasar por esta prueba de fuego.

Aprende que su fuerza interior es muy superior a lo que había pensado y que puede llevar a cabo muchas cosas que no había ni sospechado en su día.

Con esta nueva percepción de sí misma puede proponerse proyectos y objetivos que creía fuera de su alcance.

Ser consciente de que ella misma se había negado el derecho a ser feliz y a vivir con plenitud y libertad la convierte en una persona que goza de todo lo que vive.

Se siente bien con lo que tiene y aceptas inculpabilidad sus limitaciones y errores.

Subida se vuelve sencilla llena de detalles y relaciones con personas sanas y amables que colman sus expectativas y le dan amor y paz.

Al tiempo, se aleja de aquellas que la tratan mal, la generan tensión Hola hacen sentirse mal.

Al estar en contacto con sus emociones escucha las señales de alerta que la avisan de peligros y de las personas dañinas.

el estigma que le ha causado su vivencia se convierte así en una bendición.

Con el estigma social no pasa lo mismo porque al no depender exclusivamente de la víctima es más difícil lograr el reconvertirlo en una cosa positiva.

La sociedad prefiere creer que en su seno no pueden existir individuos con tanto poder para hacer daño y que la víctima, o no pone todo su empeño o no tiene suficientes recursos o le gusta sufrir.

Lo que la sociedad no sabe o no quiere saber es que a la víctima no le pasa nada, más bien al contrario: es y ha sido su notoriedad lo que ha llamado la atención del depredador. Y de ser escogidos por uno de ellos nadie está a salvo pues, como casi todos los depredadores de la naturaleza, adormecen, anestesian a sus víctimas y éstas no son conscientes de serlo hasta que están muy deterioradas.

El mayor peligro de los depredadores emocionales estriba en su invisibilidad inicial.

El dolor y el sufrimiento aparecen muy tarde, aveces cuando ya no hay remedio.

El hecho de que la sociedad los tolere es porque toda ella vive este adormecimiento fruto de la acomodación que impera.

Para vencer el estigma social de las víctimas no hay más remedio que hacer una llamada a la conciencia de todos, para que nos demos cuenta de la existencia de estos peligrosos individuos que causan daños psicológicos y físicos muy graves y que salen muy caros a toda la sociedad.

12. qué hacer si somos víctimas

Cuando ya estamos seguros de haber sufrido la acción de un depredador y que por tanto estamos dentro del grupo de las víctimas, tenemos que preguntarnos lo que tenemos que hacer.

A. Vasos generales para seguir en todo tipo de depredador

Primer paso: reconocer hasta qué punto nos ha afectado la relación con el depredador

Este paso nos obliga a dejar de observar al depredador para observar nos a nosotros mismos

Saber hasta qué punto pensamos y actuamos bajo la influencia del depredador nos permite conocer qué partes de nuestra personalidad están deformadas o alteradas por el efecto de la actuación sistemática del depredador.

Al aprender a analizar objetivamente estamos más cerca de poder valorar nos sin la influencia de los criterios, los comentarios y los juicios injustos y mal intencionados del depredador, que ha utilizado para doblegar nuestra voluntad y para anular nuestra personalidad.

Con cada creencia falsa inducida por el depredador que logramos vencer, damos un paso más hacia la libertad de pensamiento que necesitaremos para lograr volver a recuperar nuestra esencia.

Segundo paso: reconocer las cicatrices que nos ha dejado esta relación

El segundo paso es repasar que es cicatrices pueden producirse al ser víctima de un depredador y valorar cuáles de ellas tenemos.

Como ya hemos conseguido escuchar nuestros sentimientos y observar nos con cierta objetividad, poner la atención en cómo nos comportamos será un poco menos difícil que el primer paso.

Tercer paso: analizar las diferencias que observamos en nuestro fuero interno y en nuestra conducta después de haber dado el primer y segundo paso

Este tercer paso es muy importante porque nuestra resistencia a la frustración está muy debilitada y como el esfuerzo que hemos tenido que hacer en el primer y segundo paso puede habernos dejado muy cansados, podemos pensar que no hemos hecho lo suficiente.

Tenemos que ser conscientes de los logros que hemos conseguido y podremos disfrutar de ellos.

B. Pasos a seguir en el ámbito laboral

Primer paso: analizar qué tipo de depredador está actuando en nuestro caso.

Aunque pueda parecer que este paso es relativamente fácil no lo es pues a veces el depredador no es el que se muestra sino el que está escondido detrás de testaferros que actúan a sus órdenes.

Este es el caso que más frecuentemente se da en los tipos vertical y gerencial.

Debemos preguntarnos a quién beneficia nuestra anulación, quién la secundó, quien se ha dado cuenta de ello, si ha habido con anterioridad algún otro caso....

Segundo paso: una vez analizado qué tipo de acoso sufrimos analizaremos de qué recursos disponemos.

Si estamos delante de un acoso horizontal debemos analizar si en la empresa donde trabajamos existe un comité de empresa o grupos sindicales que puedan apoyarnos si emprendemos medidas legales.

Hay que valorar si contamos con apoyos extras: la familia, otros compañeros, amigos...

Si estamos ante un acoso vertical analizaremos si el jefe tiene a alguien por encima de él y qué relación mantiene con esa persona.

Valoraremos si tenemos apoyo sindical o si el jefe ha tenido otros casos de conducta depredadora o ha empezado a tener la con nosotros.

Si estamos ante un acoso gerencial debemos ser más sagaces porque en este tipo de actuación el depredador puede camuflarse mucho mejor detrás de la selva de las intrincadas relaciones estructurales de las grandes empresas, dado que este tipo de depredador no puede actuar en pequeñas empresas donde todo se hace más evidente.

Tercer paso: reconocer que tenemos además del trabajo como personas

Muchas veces cuando somos víctimas de acoso laboral vivimos sumergidos en la obsesión, hasta llegar a pensar sólo en el trabajo, en lo que sucede, en los agravios que sufrimos, etcétera.

Hasta que nos olvidamos de la vida que tenemos fuera de él.

Llevamos nuestro mal humor, nuestra rabia, nuestra frustración a las otras áreas de nuestra vida, lo que agrava los efectos que puede producir nos la acción del depredador.

Por ello es tan importante mantener la distancia emocional para no sucumbir.

No podemos perder de vista todo el capital humano del que disponemos, todos los refuerzos afectivos con los que contamos, la riqueza personal y social que hay en nuestro haber.

Porque no podemos olvidar de que es un aspecto más de los muchos que conforman nuestra realidad.

El ser conscientes de que somos importantes para mucha gente que nos rodea, de que nuestra persona tiene un valor por sí misma y que somos válidos para un montón de cosas y que cuentan con nosotros para hacer que su vida sea más feliz, nos dará la fuerza para reaccionar ante la situación injusta que estamos padeciendo.

Esta conciencia sitúa objetivamente en su lugar la acción del depredador e inmediatamente éste se percata de ello.

Cuarto paso: decidir qué hacer

Una vez hemos analizado el tipo de acoso que sufrimos y reconocido qué tenemos además del trabajo como personas, estamos en condiciones para decidir qué hacer.

Aunque no nos hayamos dado cuenta, mientras recorría Moss los tres primeros pasos hemos ido fortaleciendo nos y hemos ido escapando de la obsesión ( qué es lo que más nos debilita)

Ahora podemos ver qué es lo que más nos conviene;

Tomemos las decisiones que tomemos, saldremos de esas experiencias mucho más fuertes y maduros.

Cuando nos separamos valiosos y adecuados el depredador se dará cuenta y buscar a otra víctima o de momento nos dejará tranquilos.

Si nos enfrentamos legalmente lo haremos bien preparados porque sabemos quiénes son nuestros aliados, abr hemos preparado concienzudamente las pruebas necesarias para demostrar los hechos, contaremos con el apoyo de nuestras familias... no lo haremos actuando desde la rabia, la impotencia o desde el papel de víctima que busca que los demás la rescaten, lo que sería actuar desde la debilidad, desde la pobreza espiritual, sino que lo haremos desde la fuerza queda saber que estamos luchando contra una injusticia, contando con el valor y los recursos de los que hemos visto que disponemos a nuestro alcance.

C. Pasos para seguir en el ámbito de la pareja

En el ámbito de la pareja muchas veces la única solución es la ruptura, pero no siempre es posible y siempre hay que hacerlo sólo cuando se está preparado y seguro de que al hacerlo no vamos a ir a peor, tanto a nivel emocional como personal.

Si se hace precipitadamente no dejará de ser una huida que causará destrozos aveces irreparables.

Primer paso: saber cuál es la realidad de nuestra situación

Este análisis objetivo de la situación tendremos que hacerlo a dos niveles: cómo es dentro de la pareja y como estamos como individuo.

Dentro de la pareja tendremos que saber si seremos capaces de aguantar el cambio de actitud que hemos tenido y si el depredador lo soportará o aumentará sus argucias para volver a tener poder.

También hay que saber si hemos analizado correctamente la situación y en realidad estamos ante un depredador y no ante una crisis de pareja qué ha hecho que cada uno mostrará su peor faceta personal.

La mayor diferencia entre uno y otra es que el depredador lo ha sido desde el principio y su estrategia has seguido un guión desde la elección hasta el momento actual.

La crisis de pareja aparece después de algún hecho que ha roto el amor, pero si repasamos toda la relación veremos que ha habido momentos de gran compenetración, amor genuino y compañerismo.

La pareja a evolucionado separándose pero no hay ni ha habido voluntad de anular al otro, de dominarlo...

Simplemente con el desamor aparecen emociones negativas que hacen tener comportamientos agresivos e irritados, resentimientos e impaciencia es que pueden confundirnos, pero aún hay capacidad de ternura entre los miembros de la pareja.

Como individuos hemos de analizar objetivamente nuestros recursos económicos para saber si podremos mantener nuestra independencia y si seremos capaces de asumir los cambios de estatus que siempre conlleva una ruptura.

Si al dolor y al esfuerzo para reconstruir nos añadimos la precariedad económica, las posibilidades de que logremos llegar al final disminuyen significativamente.

Segundo paso: analizar el sufrimiento que pueda infligir a los demás nuestra decisión

Es muy importante analizar el sufrimiento que van a padecer terceras personas sobre todo los hijos porque son moneda de cambió y armas arrojadizas para el depredador.

Tendremos que saber si seremos capaces de contrarrestar lo y de aguantar la presión que ello representará para nosotros.

También si ellos soportarán la presión sin llegar a tener consecuencias irrecuperables.

Tercer paso: tomar la decisión

Este paso podemos darlo cuando ya hemos hecho los anteriores porque muchas víctimas tienen la tentación de empezar por este y si lo hacen la posibilidad de fracasar es elevadísima.

Tomar la decisión de quedarse o de romper con el depredador no puede ser el resultado de un sentimiento, de una emoción. No puede ser una rendición ni una huida. Has de ser una decisión sosegada, sopesada, tomada desde la serenidad y la libertad.

Si la decisión es quedarse porque nuestras circunstancias no nos permiten llevar a cabo la ruptura, hemos de saber qué significa hacerlo.

Significa que nuestra liberación será más difícil, más lenta y requerirá un mayor esfuerzo, dado que el depredador estará atento a los cambios de actitud y de hábitos que vayamos haciendo y desplegar a toda su habilidad para entorpecerlos, para hacernos desistir, para que no lo logremos.

La duda y la indecisión estarán más presentes en la conquista de nuestra libertad interior y de nuestra dignidad, pues el depredador aprovechar a cualquier resquicio en nuestra lucha para colocarlas.

Si la decisión es la ruptura también hemos de saber que estás era difícil, tortuosa y con un alto precio personal y económico, ya que el depredador no la aceptará ni la dejara transcurrir por un sendero tranquilo y sereno.

Hay que prepararse a todos los niveles: económica, social, psicológica y emocionalmente.

Seguir todos estos pasos no nos asegura el éxito pero nos ayudará a lograrlo. La liberación y la reconstrucción de nuestra persona son el resultado de encontrar en nuestro interior la voluntad, la fuerza y la convicción de que somos personas válidas, merecedoras y estimables como todos los demás.

Viene cuando reconocemos que tenemos la responsabilidad sagrada de procurar no es una buena vida llena de serenidad, felicidad y plenitud.

Cuando somos capaces de ser individuos útiles para la sociedad dentro de nuestras capacidades.

Para lograrlo hemos de tener tolerancia hacia nuestros errores y vacilaciones, paciencia para darnos el tiempo que necesitamos, humor para sobrellevar situaciones penosas, aceptación de que no podemos controlarlo todo, generosidad hacia los defectos propios y ajenos y empeño en seguir avanzando a pesar de todos los obstáculos.

El resultado de la suma de todo ello es el ser una persona libre, libre de servidumbres emocionales y de creencias impuestas. Libre de necesitar el reconocimiento constante de los demás, porque somos capaces de juzgar objetiva y amorosamente nuestras conductas, nuestras acciones y nuestras intenciones.

Hemos aprendido a ser coherentes, leales y sinceros con nosotros mismos, porque el autoengaño y la negación de la realidad, que en un principio nos ayudaron a soportar lo que estábamos viviendo, fueron después las herramientas que más ayudaron al depredador a mantenernos dentro de sus redes.