

ti, pues en cada crisis sentirá un impulso irrefrenable por castigarte. Por eso te conviene irte cuanto más lejos mejor y sin dejar rastros que le permitan localizarte.

g) Si pasado un tiempo decides volver a tu lugar de origen y sospechas que él puede seguir allí, evita cualquier contacto con él, pues no sabes si en un encuentro casual puede estar en CRISIS y tratar de castigarte.

h) Si tenéis que coincidir en un juicio o por la custodia de los hijos, trata de ir siempre acompañada o que haya un mediador entre ambos.

i) Y recuerda siempre que perdonarle o amarte no implica volver con él. Puedes perdonarle y seguir amándole en la distancia, donde puedes hacer mucho más por ayudarle, si es tu deseo, implicándote en causas como ésta para que se investigue una terapia eficaz contra su trastorno. Y también puedes aprovechar tu experiencia para ayudar a otras mujeres u hombres que estén viviendo una situación como la tuya, exponiendo sus vidas al grave peligro del que tú ya habrás escapado.

ESTE MANUAL Y LAS SUGERENCIAS QUE HACE SU AUTORA DISFRUTAN DEL RESPALDO TÉCNICO DEL PSICÓLOGO Y PEDAGOGO VICENTE PRIETO RUBIO.

CUENTA ADEMÁS CON EL APOYO Y LA COLABORACIÓN DE LAS SIGUIENTES ENTIDADES:

www.visc.es
e-mail: **visc@visc.es**
Teléfono de contacto:
660 099 503



OTROS TELÉFONOS DE ATENCIÓN A LA VÍCTIMA:

Mujer maltratada: 016

Hombre maltratado: 91.563.90.90

(Patón & Asociados: Primer despacho de abogados de España especializado en la defensa de hombres maltratados)

MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN

PARA PERSONAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN SU RELACIÓN DE PAREJA

Recomendaciones de una ex-maltratada



INTRODUCCIÓN

Este manual ha sido escrito por Araceli Santalla, una mujer española que vivió una experiencia de maltrato durante 10 meses, de la que salió a salvo y con un importante aprendizaje que ha decidido compartir para ayudar a otras personas a escapar con seguridad de una relación violenta. A raíz de su experiencia y tras 9 años de investigación autodidacta, escribió un libro que será clave no sólo para comprender el origen de la personalidad maltratadora, sino para mejorar los protocolos de rehabilitación tanto de maltratadas como de agresores. Pero su trabajo dio también otro fruto: la **Asociación "Vive Sin Celos" (VISC)**, con la que pretendemos ayudar a toda persona, hombre o mujer, que viva una relación empañada por los celos agresivos y no sepa cómo resolverla. Ahora trataremos de resumir aquí sus conclusiones más importantes para enfrentarnos a este trastorno.

Araceli Santalla no te va a decir que dejes a tu pareja, pues esa decisión debes tomarla tú, pero sí te va a dar recursos para que, en caso de que decidas mantener la relación, sepas cómo actuar en los momentos de crisis y seas muy consciente de los peligros que entraña. Del mismo modo, si decides terminar la relación, has de tomar ciertas precauciones básicas para lograrlo con seguridad. Si bien, ella habla desde su experiencia como mujer, muchos de estos consejos son también válidos para hombres maltratados.

1. SABER CÓMO FUNCIONA LA MENTE DE UN/A AFECTAD@* POR CELOS PATOLÓGICOS AGRESIVOS.

**En adelante hablaré del "afectado" en masculino por facilitar el discurso esperando que cada cual lo adapte a su género.*

Aunque a menudo nos parezca una persona totalmente normal, el celoso patológico agresivo padece un trauma afectivo que le provoca crisis periódicas en que despierta la inseguridad que contrajo de pequeño fruto del trato impactante e inadecuado que recibió en su primera infancia. Resultó traumático porque dicho maltrato lo recibió de muy pequeño, cuando nuestra mente aún es especialmente vulnerable. Es posible que no recuerde los acontecimientos que trabaron su seguridad afectiva, pues era muy pequeño, pero si esos sucesos se repitieron durante los años siguientes, el afectado puede llegar a recordarlos y ser consciente de los mismos. Sin embargo, al no haber terapia para este trauma, no suele tratarse en su origen y, por tanto, sigue generando en la vida adulta del afectado momentos de fuerte ansiedad e inseguridad afectiva que se traducirán en sus celos patológicos. Esto se explica porque el trauma, que despertará en su vida adulta de manera intermitente, hará que traslade a su pareja el papel afectivo que en su infancia jugó su madre (o progenitor más próximo en su primera infancia) y dado que se sintió traicionado por ella, sentirá inconscientemente que su pareja también planea traicionarle. Consecuentemente, aplicará lo que también aprendió en su infancia de forma irracional e impactante: **EL CRITERIO DE CASTIGAR LO MALO**. Un criterio sin criterio pues, tal y como lo aprendió, acaba siendo más bien un **IMPULSO MECÁNICO** muy difícil de frenar.

No importa que su pareja no haya hecho nada malo objetivamente, tampoco él lo hacía de pequeño cuando su progenitor más próximo le agredía. Basta con que su mente le proyecte la imagen de la traición inminente que le prepara su pareja para sentirse justificado en su enfado y su agresión. Entonces y dado que de pequeño recibió castigos de forma



PATÓN & Asociados
Derecho de familia

Primer despacho de España especializado en la defensa de hombres maltratados



VISC necesita tu colaboración
Hazte soci@



mecánica, irracional e impulsiva, también él lo ejercerá del mismo modo y vivirá con ansiedad el no llevar a término dicho castigo, pues la mayor obsesión de estos afectados es que **LO MALO NO PUEDE QUEDARSE SIN CASTIGO**.

Para ellos, ha de cerrarse el círculo de la maldad y el castigo. Pero esta obsesión sólo la experimentan con ansiedad cuando están en crisis y ahora explicaré en qué consiste el **ESTADO NORMAL** y el **ESTADO DE CRISIS**.

2. EL ESTADO NORMAL Y EL ESTADO DE CRISIS O EL LADO BUENO Y EL LADO MALO

Está demostrado que la persona que convive con un maltratador o maltratadora no tiene un perfil determinado, es decir, que puede ser cualquiera. Esto sucede porque esas personas no nos enamoramos de un maltratador, sino de una persona buena que a veces tiene unos arrebatos en que se convierte en un monstruo. Sin embargo, cuando se le pasa la crisis, vuelve a ser una persona encantadora, generosa, tolerante, divertida y capaz de enamorarnos de nuevo. Vuelve a ser, pues, la persona buena que convive con la mala en la misma cabeza. ¿Pero cómo se explica este fenómeno?

Como decíamos antes, el afectado por este trastorno fue tratado inadecuadamente de pequeño de un modo impactante o traumático en su edad más vulnerable. Sin embargo, este maltrato no fue constante, sino que era compensado con días de calma donde recibía toda clase de estímulos positivos por el mismo progenitor que intermitentemente se los negaba, sin un motivo que el niño pudiera comprender. Puede deducirse entonces que la persona que más tiempo convivía con el niño a esa edad, padecía a su vez fuertes inseguridades afectivas que le hacían explotar de forma inadecuada contra su hijo, con una gran desproporción y sin explicarle los motivos de semejante enfado. La confusión afectiva del pequeño se fija y se convierte en traumática por eso, por el trato de amor-odio que le brindó su progenitor más próximo a esa edad.

Ocurre entonces que, fruto de los refuerzos positivos que ocasionalmente recibió, desarrolla una personalidad sana, segura, confiada e incluso seductora y carismática. Pero fruto también del maltrato recibido, desarrolla otra personalidad enferma, insegura, desconfiada y agresiva. Ambas personalidades se manifestarán, probablemente, con similar frecuencia con que el afectado fue castigado y compensado de pequeño. Pero no nos confiemos, pues sin terapia e incluso con terapias mal enfocadas, el trauma seguirá viviendo en el subconsciente y generando esas terribles crisis. Por tanto, aunque en los momentos de **ESTADO NORMAL** (lo que los expertos llaman **LUNA DE MIEL**) se muestre tan sinceramente arrepentido y cariñoso, tan convincente de su intención de cambiar, tan atento y detallista que nos parece imposible que vuelva a repetirse un episodio de crisis, no nos confiemos porque **LAS CRISIS SIEMPRE VUELVEN. SIEMPRE.**

3. QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER CUANDO EL AFECTADO ENTRA EN CRISIS

Cuando notamos que el afectado está en uno de esos días que parece haberse levantado con el pie izquierdo, que todo le molesta, de todo reniega, que es incapaz de sonreír, que se muestra tenso y siente que todo está en contra suya, hemos de saber que **NO ES CULPA NUESTRA** sino que el mecanismo subconsciente del trauma se ha activado y el afectado ha entrado en **ESTADO DE CRISIS**. Mientras atraviesa ese estado debemos tomar las siguientes precauciones:

- No decirle en ese momento, ni insinuarle de ningún modo, que queremos dejarle. No amenazarle con hacerlo si no se calma. No confirmar sus sospechas celosas de que no le queremos y preferimos abandonarle. Mejor no hacer ni decir **NADA EN ESE MOMENTO**.
- No entablar discusiones delicadas, espinosas o conflictivas, pues las interpretará como un ataque y lo usará como excusa para castigarnos.
- No dar una respuesta afirmativa a sus sospechas celosas, ni por aburrimento,

cansancio, agobio o venganza. Esa podría ser nuestra sentencia de muerte.

- No buscar refugio en terceras personas en ese momento, ni en vivo ni por teléfono, pues lo interpretará como parte de nuestra estrategia para traicionarle.
- Si insiste en que confesemos alguna infidelidad o pensamiento infiel, insistir en que no lo ha habido y mantenernos firmes en nuestro amor por él.
- No responderle en el mismo tono agresivo con que él ataca, pues lo interpretará como una provocación, como un desafío intolerable que merece un castigo mayor.
- Mantener la calma y la serenidad. El **SILENCIO** será nuestro mejor aliado en ese momento. Y sólo así será más probable escapar a salvo de **ESTA CRISIS**.

4. QUÉ DEBO TENER EN CUENTA SI DESEO SEGUIR JUNTO AL AFECTADO

Seguir junto al afectado implica renunciar a tu libertad. Debes saber que todavía no se ha diagnosticado claramente el trastorno que padece y que, por tanto, no hay terapia capaz de neutralizar sus crisis. Por tanto, quedarse con él es poco recomendable. Pero si deseas hacerlo por el motivo que sea, recuerda:

- Ni tu amor ni su amor pueden curarle.
- Ni tu sometimiento a todos sus condicionantes puede curarle.
- Cualquier error que cometes mientras él esté en crisis, puede costarte la vida.
- Su arrepentimiento y su fuerza de voluntad por cambiar tampoco bastan.
- De momento, sólo algunos fármacos pueden calmar, hasta cierto punto, sus impulsos agresores, así que siempre dependerá de ellos para no matarte.
- Probablemente tengas que renunciar a tu vida social para que sus paranoias no encuentren argumentos con que alimentarse.
- Si tenéis hijos, ellos no podrán entender las crisis ni tu reacción sumisa ante ellas y acabarán, o bien imitando a su padre, o bien defendiéndote a ti, exponiendo su vida a un castigo fatal.

5. PRECAUCIONES A TOMAR SI DESEO DEJARLE

Esta es la decisión más valiente y consecuente. No significa que ames menos a tu pareja, significa que quieres sobrevivir a su trastorno para poder ayudarle en la distancia. Significa que no quieres morir, que prefieres una vida sin él que puedas aprovechar para hacer algo bueno por el mundo, a una vida con él que consuma todas tus energías **PARA NADA**, arriesgándote a una muerte violenta y prematura. Para dejarle, no tienes que admitir que es un monstruo, que te ha manipulado, que se ha aprovechado de ti, etc. No es necesario. Basta con que entiendas que no estaba en tu mano hacerle cambiar, sino en manos de los especialistas, porque estamos hablando de un trastorno muy poderoso e imprevisible. **NO LO SUBESTIMES.**

Por tanto, una vez aclarado que la decisión de alejarte de él es independiente de que le dejes de amar o que le sigas amando, y que sólo depende de tu voluntad de vivir libre y a salvo, estas son las precauciones que debes tomar:

- No hacer ningún movimiento mientras él esté en **CRISIS**. Sólo puedes dejarle cuando permanezca en **ESTADO NORMAL**, justo cuando más le quieres y menos desearías dejarle. Ese es el momento más seguro para hacerlo.
- Antes de nada, tienes que haber previsto dónde te van a acoger y cómo te desplazarás hasta allí. Lleva contigo todos tus documentos personales y las copias de las denuncias, si las hubiera.
- ¿Denunciar o no denunciar? Si tienes hijos o si temes que él puede denunciarte por algo, si puedes demostrar la agresión, lo más conveniente es **DENUNCIAR**. Pero es mejor hacerlo cuando ya estés a salvo y sin que él lo sepa. No se te ocurra amenazarle con ello.
- No comentes tus planes con nadie que pudiera advertirle.
- Una vez estés a salvo tienes que prever que sentirás lástima, que tendrás dudas, que se te partirá el corazón. Todo eso es normal y tienes que sobrellevarlo con el convencimiento de que es lo mejor para los dos y de que él en tu lugar habría hecho lo mismo.
- Durante unos meses e incluso años, si él no rehace su vida, seguirá siendo un peligro para