El encanto del maltratador

FOTOS: Internet.

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). La mayoría de nosotros hemos estado o conocemos alguna relación de pareja que no es del todo sana. En ellas, comúnmente se escuchan las frases de: *estás loco/loca, estás exagerando, eres muy sensible, por todo te enojas, eso no es verdad, estas recordando mal,* entre muchas otras que nos hacen dudar de nosotros mismos y de la forma en la que vemos la realidad. Frecuentemente, estas frases van acompañadas de bloqueos en redes sociales, ser cortantes y sarcásticos en las conversaciones, desaparecer por días o semanas, hasta gritos, jaloneos o incluso golpes, y,

después de cierto tiempo, esa misma pareja se presenta en las redes más enamorados que nunca y derrochando miel en sus estados y publicaciones, pero ¿por qué una persona que se encuentra en una relación tormentosa se queda ahí?

> *Cuando una **persona violenta** inicia una relación, no se muestra violenta de inmediato – aunque para un buen observador sus acciones son muy claras–. En cambio, suelen ser personas encantadoras, románticas hasta el extremo y poco a poco van creando la ilusión de que nadie más importa, solo los dos que consuman ese amor perfecto y que no había sentido con nadie más… hasta que la víctima comete un error y sale a flote la verdadera personalidad del **maltratador**.*

> ***También te podría interesar:*** ***[Juguetes sexuales. Erotismo lúdico]***

No te pongas esa ropa, ¿para qué quieres ir al gimnasio?, ¿a quién le quieres gustar?, yo te amo, haría todo por ti, ¿por

qué tú no puedes hacer esta pequeña acción por mí?, si supieras el pegue que tengo, te estas imaginando cosas, yo nunca dije eso, estas exagerando… son frases típicas, que, al principio de la relación, la víctima no percibe como negativas, y justifica las acciones con el pensamiento de: *me está cuidando, sólo quiere lo mejor para mí, no puede ser tan malo si se preocupa tanto por mí…* aunque, en muchas ocasiones, dentro de la consciencia algo no cuadra del todo.

Y es que el *modus operandi* de estos **maltratadores** es siempre el mismo, enamorar a la víctima mientras se encargan de hacerla dudar hasta de su sombra, para crear a una persona dependiente y que busque constantemente su aprobación.

Según la **Dra. Robin Stern,** en su libro *Efecto Luz de Gas* – o *Gaslight* en inglés –existen tres tipos de maltratadores:

- **Glamouroso**: el que crea un mundo especial para ti. Imagina lo siguiente: estas en una fiesta, todo iba muy bien hasta que alguien te voltea a ver, enseguida tu

pareja se enfurece, te echa a ti la culpa *porque tú lo estabas incitando,* se va dejándote ahí, a la deriva. Al día siguiente no sabes nada de su paradero, te ignora durante días y de repente llega con tu comida favorita, te lleva a una cita súper romántica y cuando intentas hablar de lo que pasó, solo te dice que no arruines su buen humor y lo que preparó para ti. Esto hace que te preguntes si era para tanto tu sentimiento, tal vez no fue adrede dejarte ahí o tal vez lo que hiciste justifica su molestia… así se empieza a caer en su trampa.

- En la primera fase de todo este glamour, puedes detectar algunos signos de malestar o inconformidad, pero prefieres dejarlos pasar, ya que todo es ¡tan mágico y especial!
- Este tipo de **maltratador** es experto en llevarte a las nubes y dejarte caer, se asegura de voltear todas las conversaciones a su favor y, en algún momento de la discusión, sin darte cuenta, ya tienes la culpa de todo y te debes de disculpar. Prometes que vas a cambiar, que no quieres hacerlo enojar, pero siempre hay algo que desata su cólera, que, por cierto, suele estar desproporcionada.

- **El que parece un buen tipo**: cuando no puedes entender qué es lo que va mal. Por fuera, parece la relación perfecta, hablan de lo que les molesta, se reparten las diferentes tareas y cuidados, sin embargo, algo no está bien, pero no sabes expresarlo en palabras. Por lo general, el **maltratador** tiende a ser controlador y en muchas ocasiones irascible, lo que hace que siempre estés con la guardia arriba esperando la siguiente batalla. Tiende a desacreditar lo que le dices justificándose con tus *errores* pasados
- Por ejemplo, si quieres salir a algún lado te atosiga con preguntas del tipo *¿es realmente necesario que vayas?, tú me dijiste que no te la pasaste tan bien la otra vez, ¿por qué sería diferente ahora?, y yo que quería pasar tiempo contigo, está bien, vete y déjame aquí.* Y en el momento en el que parece que ganaste la discusión exclama *¡has ganado!, ya estas satisfecho(a), ¿verdad?,* entre muchas más, para que, si te decides en

ir, te sientas mal toda la velada.

- En alguna medida puedes sentir que te falta al respeto o te ofende, que nunca tiene en cuenta tus deseos y preocupaciones, no obstante, eres incapaz de detectar qué es lo que va mal ya que navega con la bandera de ser buena persona, cosa que te termina recriminando.

- **El intimidador**: te acosa, te enreda con la culpa y re retiene. Probablemente el tipo de **maltratador** más descarado. Te menosprecia y ofende frecuentemente, en público o en privado. Tiene explosiones de ira frecuentes, te amenaza con dejarte cuando haces algo que no le gusta, se burla de los miedos que le compartiste, como por ejemplo *ya empiezas otra vez con tus cosas, ¡eres igual a tu madre!, ahora sé porque nadie en tu casa te quería…* para terminar la discusión con un *solo estaba jugando, era una broma, es que tú eres muy sentimental y todo te lo tomas literal.*
- Es frecuente que la pareja de este tipo de **maltratadores**

se haya dado por vencida en salir de ahí, y sólo busque no hacer las cosas que le molestan para así ganar su aprobación y no molestarle.

Algo que tienen en común los tres tipos de **maltratadores** es que siempre son el centro de atención. Tus necesidades no importan o quedan en segundo término, ya que cómo han sufrido tanto, te necesitan desesperadamente. Lo que te obliga a posponer tus necesidades para cuando haya tiempo. También comparten el chantaje emocional cuando perciben que los puedes dejar, son capaces de llorar, hacerse bolita en el piso, rogarte, destruir tus artículos personales o amenazarte de muerte si los dejas.

Otras señales de que estás conviviendo con un **maltratador** son:

1. Dicen mentiras descaradas
2. Niegan que alguna vez dijeron algo, a pesar de que hay

pruebas
3. Utilizan lo cercano e importante como municiones.
4. Sus acciones no coinciden con sus palabras.
5. Dan refuerzos positivos para confundir.
6. Tratan de ponerte en contra de los demás.
7. Le dice a los demás – y a ti mismo – que estás loco y/o mentiroso.
8. Por lo general, su ex´s están locos y los dañaron terriblemente.

Todo lo anterior va creando en la persona que lo padece una severa desconfianza de sí mismo y de los que lo rodean, ya que el abuso ha sido sistemático y casi imperceptible desde sus inicios, por lo que se normaliza con el tiempo. Se vive añorando los buenos momentos y soportando todos los malos. Por otro lado, se mantiene viva la esperanza del cambio, *mi amor lo hará cambiar,* pero este cambio nunca llega del todo, pareciera haber avances, pero son solo ilusiones.

Otro factor importante es la falta de una red de apoyo. En ocasiones, el **maltratador** logra alejar a la pareja de todos, hasta de su familia y amigos más cercanos, por lo que, en el momento de querer huir, se tiene la sensación de no tener a donde ir, por lo que se terminan quedando y dándole más poder al **maltratador**. La presión social juega un papel fundamental también, si el **maltratador** es carismático y adulado por todos a su alrededor, no faltan comentarios del tipo *que suertuda(o) eres, debe de ser increíble vivir con él(ella), mira cuánto te ayuda, no te puedes quejar* y muchas más, lo que refuerza el pensamiento de que no estoy valorando lo que tengo y debe de haber algo mal en mí.

Por muy sutil que sea este tipo de manipulación, no estamos indefensos ante él. Existen formas de afrontar estos ataques, pero lo más importante es que seas capaz de identificar la situación en la que te encuentras, por esto, siempre confía en tu intuición, si sientes que algo no está bien, piensa en eso detenidamente y examina que te lleva a sentirte así. Resiste la tentación de querer agradar o convencer al otro para obtener su aprobación. Los **maltratadores** se aprovechan de la falta de amor propio de sus víctimas para engañarlas y aprovecharse de sus debilidades. Mantén tus límites personales, que cosas no vas a tolerar, y se claro sobre ellas y las consecuencias ante su transgresión. Por último, pero no menos importante, busca ayuda profesional, acude con un psicólogo para tomar terapia o un psiquiatra para manejar la ansiedad que te pueda estar generando vivir este tipo de relación.

Si te has identificado viviendo alguno de los dos lados de una persona **maltratadora**, te dejo algunos centros de atención donde podrás exponer tus dudas sobre el tema:

- Para mujeres y niñas que conviven con su agresor, está la página de Facebook **Alternativas Pacíficas** la cual brinda ayuda 24/7 en el teléfono 018005092527.
- Si eres hombre y te sientes enojado, frustrado, molesto, triste o en tensión, llama a la línea 015552642011 o visita su página en internet *gendes.org.mx*, la cual brinda atención las 24 horas del día.
- En caso de que quieras iniciar un proceso terapéutico, pero quieres seguir las recomendaciones del sector salud de no salir de casa, puedes visitar la página de Facebook del Colegio de Psicólogos BCS, en donde anexan una lista de los profesionales que ofrecerán apoyo psicológico virtual y telefónico en esta contingencia.
- La página de Centro de Crecimiento Personal y Familiar, brindará psicoterapia en línea, completamente gratuita,

ya sea que visiten su página centrodecremiento.com o llamen al celular 8120362733.

- Por último, el número de emergencias 911, atenderá situaciones de violencia de género con protocolos especializados.

Bibliografía

- *Ster, R. (2019). Efecto Luz de Gas. Editorial Sirio*
- *Redacción BBC. (2017). Gaslighting: el peligroso encanto del abusador que te llena de culpas y te hace dudar de tu cordura. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias-42174359?fbclid=IwAR3sZ_cNzFsXSC7cvtunxi80LMCLujzUUvDgtNNcwlwafAzTjV-V3Jds468*
- *Deza, S. (2012) ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia?. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2012/sabinadeza.pdf*
- *Office on Women´s Healt. (2020). Salir de una relación abusive. Recuperado de https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship*
- *Sarkins, S. (2017). 11 señales de advertencia de la manipulación psicológica. Recuperado de https://www.psychologytoday.com/mx/blog/11-senales-de-advertencia-de-la-manipulacion-psicologica*

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.