

SI ÉL ES
tan bueno,
¿POR QUÉ ME SIENTO
tan mal?

CÓMO RECONOCER Y ENFRENTAR EL ABUSO SUTIL

A V E R Y N E A L



Diseño de portada: Genoveva Saavedra
Fotografía de portada: Shutterstock / Supertrooper (jaula); Azurhino (flor)
Diseño de interiores: Moisés Arroyo Hernández

Título original: *If He's So Great, Why Do I Feel So Bad?*

© 2018, Avery Neal
Publicado por primera vez por Kensington Publishing Corp.
Derechos de traducción contratados por Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.

Traducido por: Alma Alexandra García Martínez

Derechos reservados

© 2019, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: enero de 2019
ISBN: 978-607-07-5452-4

Primera edición impresa en México: enero de 2019
ISBN: 978-607-07-5433-3

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

Índice

Prólogo.	13
Prefacio	19

CAPÍTULO 1

Cómo identificar el abuso.	25
------------------------------------	----

¿Qué es el abuso? / Definición de abuso sutil / Comprender el abuso: conceptos equivocados y señales de advertencia / Para el abusador, el abuso es un juego

CAPÍTULO 2

Los patrones de un abusador: detectar lo indetectable . . .	43
---	----

El abuso puede ser muy sutil / El abuso es gradual / Los abusadores tienen un nivel ínfimo de empatía hacia los demás / Los abusadores se sienten con derechos / Los abusadores se ponen muy a la defensiva y son manipuladores / Los abusadores nunca son responsables / Los abusadores siempre son la víctima / El patrón atracción-repulsión / Los abusadores son celosos / Un abusador aísla a su pareja / Castigo / Control / Humor / Cosificación / Los abusadores y sus hijos / El alcohol no es una excusa aceptable para el abuso

CAPÍTULO 3

Perfil de la pareja de un abusador. 119

Los abusadores tienen parejas que son extremadamente responsables / Los abusadores tienen parejas que son altamente empáticas / Los abusadores tienen parejas que evitan los conflictos / Abordar la codependencia / Cuando la víctima contraataca / Lidar con el abusador / Autoestima / Dónde trazar la línea / ¿Te encuentras en una relación con un abusador? / Confrontación saludable

CAPÍTULO 4

Terminar la relación 159

Razones comunes para quedarse y el papel que juega el miedo / La terapia de pareja: ¿una bendición o una maldición? / No hay fin a la vista / Terminar la relación con un abusador / El sistema legal / Manejar al abusador después de que la relación ha terminado / La vida después del abusador y tus hijos / Abordar los patrones de los que tus hijos han sido testigos

CAPÍTULO 5

Sanar después de una relación abusiva. 187

La transformación: de víctima a sobreviviente / El panorama completo / Depresión y ansiedad / Modalidad de luchar o huir / Indefensión aprendida / El proceso de duelo / Una incomodidad inesperada / Dejar ir la codependencia

CAPÍTULO 6

Desarrollar el sentido de identidad 209

Eres un ser valioso / Perdónate / Aprender a honrar
tus sentimientos / Desarrollar un sentido de identidad / Si tú
no moldeas tu propia vida, alguien más lo hará / Enójate /
Aprender a establecer límites / Haz espacio para ti / Recibir /
Deja ir el miedo / Construye un sueño para ti misma / Cómo
es una relación sana / Aprender a confiar en ti nuevamente /
La belleza dentro del dolor

CAPÍTULO 7

Cómo ayudar a nuestras hijas. 247

El modelo / Educa a tu hija / Su sentido de identidad /
Su relación destructiva

Notas 263

Recursos. 269

*Hasta las gotas de agua más pequeñas,
que caen lenta y constantemente, desgastarán la piedra.*

Prólogo

Doctora Lois P. Frankel

CUANDO ERA UNA JOVEN PSICOTERAPEUTA, realicé mi primera práctica en el centro de Los Ángeles. Escogí este lugar porque quería trabajar con mujeres profesionistas, una población con la que estaba familiarizada y a la que sentía que podía ayudar mejor. Muchas de las mujeres que acudieron a mí eran ejecutivas de alto nivel respetadas en su campo de acción. Al principio, lo que me resultó más sorprendente fueron las historias de abuso que compartían. Algunas formas de abuso provenían de sus relaciones íntimas, y otras, de personas con las que trabajaban, amigos o familiares. Cada vez que yo comentaba: «¿Cómo es que una mujer poderosa como tú permite que se le trate de esta manera?», la respuesta era la misma: «No soy poderosa». Aquí yace un secreto que el abusador conoce. Las mujeres a menudo no se ven a sí mismas poderosas. No sienten que tengan recursos frente al trato que están experimentando. No cuentan con el lenguaje que les permita ser mejores defensoras de sí mismas. Y, quizás lo más importante, viven en una sociedad que no les da permiso de enojarse. Si lo hicieran, jamás tolerarían que se les tratara con otra cosa que no fuera respeto, compasión y comprensión.

La vergüenza del abuso es tan poderosa que mujeres de todos los estratos sociales son reacias a admitir que lo padecen, aun frente a sus amigos cercanos, familiares y, algunas veces, frente a los profesionales que les brindan ayuda. Las razones por las

que no queremos hablar de ello son muchas y de gran complejidad. Nuestra crítica interna es una voz que nos susurra al oído: «En realidad, es mi culpa. Debí haber sido más prudente. Yo sé que me ama. Yo no lo llamaría abuso. En realidad, no fue su intención». Este libro se enfoca principalmente en el abuso que proviene de una pareja; sin embargo, cualquier mujer que sienta que se le falta al respeto, que se le lastima físicamente o se le amenaza, o que se le atemorizada emocionalmente en *cualquier* tipo de relación obtendrá beneficios al leerlo. Independientemente de la relación con el abusador o la forma que adopte el abuso, la dinámica es la misma: *Te lastiman emocional o físicamente, o de ambas maneras.*

El mensaje que Avery Neal transmite en este libro no podría ser más oportuno. La involución de la estructura social en Estados Unidos (y estoy segura de que ocurre lo mismo en otras partes) ha creado las circunstancias que promueven el abuso. Desde Twitter hasta Facebook, y todo lo que está en medio, el anonimato permite a las personas decir cosas que jamás expresarían cara a cara. Cada vez que un hombre publica en Internet la imagen íntima de una mujer sin su permiso, está cometiendo abuso. Cuando una chica cruel molesta a alguien en Facebook, eso es abuso. Y cuando la persona más poderosa del mundo libre hace comentarios en Twitter sobre la apariencia física de una mujer, eso también es abuso.

La pregunta más frecuente que me han hecho en la última década es si pienso o no que la situación ha mejorado para las mujeres en el lugar de trabajo y en la sociedad. Durante años he respondido que, aunque en un nivel superficial parece que las cosas estuvieran mejor, sigue habiendo una guerra tácita en contra de las mujeres. Mientras que el acoso y el abuso en algún momento fueron más evidentes y más fáciles de identificar, la conducta inapropiada ha quedado en la clandestinidad. Como

resultado, las mujeres a menudo nos sentimos solas. Creemos que somos las únicas experimentando comportamientos que tienen como objetivo controlarnos, manipularnos o degradarnos. Las mujeres valientes que han estado dispuestas a identificar el rostro del abuso, reconociendo cómo fueron tratadas por figuras públicas, han abierto la puerta para que un número cada vez mayor de mujeres hable sobre el acoso sexual y el abuso. Y si bien esta es la manifestación *pública* del abuso, sabrás que las experiencias de las mujeres en privado son exponencialmente más frecuentes. Solo podemos esperar que la tendencia a evidenciar públicamente el abuso continúe, hasta que desenmascararlo en todas sus formas se convierta en la norma.

Es importante tomar en cuenta que el abuso tiene que ver con el poder. Ya sea de manera sutil o abierta, así es como una persona ejerce el poder y el control sobre otra. Entonces, ¿por qué es tan difícil quitarle el control al abusador? Consideremos cuál de estas dinámicas puede estar manteniéndote en una relación tóxica:

- *Síndrome de la rana hervida.* Si colocas a una rana en una olla con agua hirviendo, de inmediato saltará fuera de la olla. Sin embargo, si la colocas en una olla con agua fría y subes la temperatura del agua gradualmente, ella no reconocerá el cambio de temperatura y, finalmente, morirá. Una relación puede ser así también. Puede comenzar como algo maravilloso y volverse tóxica con el tiempo sin que te des cuenta de cuán tóxica es realmente, debido a que el abuso fue en aumento de una manera muy gradual.
- *La compulsión de repetición.* Sigmund Freud dijo que los seres humanos tienen la tendencia a repetir conductas pasadas una y otra vez porque les son conocidas y familiares. Si creciste en un hogar donde el abuso era algo

Si él es tan bueno, ¿por qué me siento tan mal?

común, podrías pensar que esa es la norma, que así es la vida. De hecho no puedes ver que existe otra forma de vida porque no has experimentado una relación saludable. O tal vez has estado en una relación saludable y no te sentías muy bien en ella, así que regresaste a una que fuera menos saludable. Como alguna vez me dijo una joven mujer: «Simplemente me gustan los chicos malos».

- ***Respeto por la autoridad.*** La mayoría de nosotros aprendimos que debíamos respetar a las personas que se encontraban en posiciones de autoridad. En parte, esta fue una de las maneras en las que los sacerdotes católicos lograron ocultar durante décadas el abuso sexual que estaba ocurriendo. Se encontraban en posiciones de autoridad, y hombres y mujeres jóvenes tenían miedo de hablar. Lo mismo ocurre en el caso de los padres que abusan verbalmente de sus hijos adultos, jefes que abusan de sus subordinados y maestros que abusan de sus estudiantes. Cuando el poder es desigual, existe una situación propicia para el abuso.
- ***El dilema del costo hundido.*** Pensemos en el día en que compraste un auto usado. Poco después de la compra, requirió llantas nuevas, así que las compraste. Luego, el interruptor de encendido se dañó y tuviste que cambiárselo. Más adelante, el radiador comenzó a gotear y hubo que llevarlo al servicio. Comenzaste a preguntarte si debías quedarte con el auto, pero ya habías invertido tanto dinero en él que no estabas segura de qué hacer. Lo mismo puede ocurrir en las relaciones. Inviertes tanto tiempo y capital emocional en la relación que cuesta trabajo alejarte, a pesar de que sabes que continuar podría dejarte en la ruina, emocionalmente hablando.
- ***Mensajes sociales.*** En mis libros sobre las «chicas buenas» hablo sobre cómo es crecer siendo mujer. Recibimos

muchos mensajes distintos de los que reciben nuestros hermanos. Así sean mensajes familiares, religiosos, mediáticos o consejos de nuestros maestros, constantemente nos bombardean con la idea de que debemos ser *buenas* o de lo contrario nadie nos querrá. Por desgracia, hay algo de verdad en esto. El mensaje predominante ya no es: «tienes que quedarte en tu lugar», sino, más bien: «puedes ser quien tú quieras, pero de todos modos tienes que comportarte como aquella niñita buena que se te enseñó a ser en la niñez». Las mujeres deben aprender que lo contrario de ser buena no es ser desagradable, sino tener una voz para defenderte a ti misma y a quienes amas.

Independientemente de lo que te mantenga en una relación tóxica y abusiva, tú eres la única con el poder de transformar la situación. Es tonto pensar que vas a cambiar a la otra persona. Si has expresado tus necesidades y deseos repetidamente, pero nada cambia, es momento de enfocarte en los pasos específicos que vas a dar para crear la vida que deseas y mereces. El hecho de que hayas tomado este libro es un excelente primer paso. Leerlo de principio a fin te proporcionará las herramientas necesarias para construir un futuro sano y satisfactorio. Recibir el apoyo de las personas en las que confías y que se interesan por tu bienestar te ayudará a lo largo del camino. Ni Avery ni yo estamos diciendo que vaya a ser fácil. Lo que estamos diciéndote es que valdrá la pena. Recuerda: *Un viaje de mil kilómetros comienza con el primer paso.*

Si él es tan bueno, ¿por qué me siento tan mal?

LOIS P. FRANKEL es autora de los libros de las Chicas Buenas: *Nice Girls Don't Get the Corner Office* (Las chicas buenas no se quedan con la oficina con vista panorámica), *Nice Girls Don't Get Rich* (Las chicas buenas no se hacen millonarias) y *Nice Girls Just Don't Get it* (Las chicas buenas simplemente no lo obtienen), en coautoría con Carol Frohlinger.

Prefacio

ELLA DECÍA CON TODA HONESTIDAD que nunca creyó estar en una relación abusiva. Pero no entendía por qué se sentía tan mal. Sabía que era infeliz en su relación, pero seguía pensando que en términos generales él era un buen tipo. Sabía que había aspectos de su comportamiento ilógicos y que parecían no tener sentido. No obstante, nunca consideró estar en una relación abusiva; eso era algo que les ocurría a *otras* mujeres, pero no a *ella*. Cuando finalmente dejó la relación, el enojo de él quedó completamente al descubierto y ella se vio forzada a enfrentar lo que había estado merodeando bajo la superficie todo el tiempo. Fue en ese momento cuando empezó a hacerse consciente de cuánto había sido hostigada, manipulada y controlada.

Cuando despertó de su estado de confusión, finalmente pudo ver con claridad por primera vez. Se sintió contenta y fortalecida al reconocer que existían *patrones* en la conducta de él que eran característicos de un abusador y que sus reacciones no eran su culpa. Al mismo tiempo, quedó impactada cuando se dio cuenta de todo lo que había soportado sin notarlo. Se sintió vulnerable y temerosa por un tiempo, mientras trabajaba para salir del trauma que había experimentado. El miedo volvía fácilmente y su ansiedad estaba por las nubes en todo momento. La recuperación fue un proceso lento, pero poco a poco comenzó a superar el trauma y ya no se le disparaba un estado de ansiedad con tanta facilidad ni con tanta frecuencia.

Si él es tan bueno, ¿por qué me siento tan mal?

No obstante, descubrió que esto era solo una parte de la ecuación. Su confianza había recibido un fuerte golpe, su voz prácticamente era inexistente y por un largo periodo perdió su sentido de identidad. Su salud se estaba deteriorando y tenía síntomas físicos que iban desde alergias alimentarias y dolores de cabeza hasta fuertes palpitaciones e insomnio. El estrés de estar en una relación controladora le había pasado factura a su cuerpo y a su mente. Se había abandonado a sí misma en un esfuerzo por mantener la paz en la relación y al momento de salir de ella se sintió como un cascarón vacío. Su antiguo *yo* no estaba por ninguna parte y su chispa se había apagado mucho tiempo atrás. Sentía como si todo su *ser* estuviera tirado por los suelos.

Pasó mucho tiempo trabajando sus sentimientos de confusión. Se sentía culpable por haberse reafirmado a sí misma dejando la relación. Aunque sabía que necesitaba irse, le resultaba muy difícil ver a su expareja pasar penurias. Todavía sentía lástima por él, seguía sin responsabilizarlo de sus acciones y justificaba su comportamiento. Además, ella tampoco había sido «perfecta» en la relación: había actuado en formas en las que jamás habría pensado que lo haría, tras haber sido presionada más allá de sus propios límites. Por momentos incluso había puesto en peligro su integridad para mantener la paz y, como resultado, sentía mucha culpa y remordimiento. Durante mucho tiempo siguió reproduciendo en su mente todas sus equivocaciones, recriminándose por no haber tenido la fortaleza para manejar las cosas más acorde con su verdadero *yo*. No tenía problemas para «reconocer» sus faltas; el problema era que no sabía cómo seguir adelante.

El dolor y la desesperación que experimentó durante este periodo fueron, en ocasiones, prácticamente insoportables. Recordar continuamente lo que había ocurrido y cómo le habría gustado haber actuado era un infierno. Se sentía abrumada por

pensamientos ansiosos que absorbían la mayor parte de su energía emocional. Decir que se sentía terrible sería quedarse cortos.

En ese momento decidió no permitir que su experiencia determinara su destino. Se dio a la tarea de encontrarse a sí misma. Comenzó a involucrarse en cosas que le interesaban sin miedo a las repercusiones y se volvió selectiva en cuanto a la manera de ocupar su energía. Como luchaba tanto por ser asertiva, se enfocó primero en protegerse de cierto tipo de personas y situaciones. Hibernó hasta que se sintió lo suficientemente fuerte para emerger, con la seguridad que da estar sola. A medida que se dedicó a sus intereses personales, sin alterarse y enfocada en las relaciones que la hacían sentir bien, gradualmente fue tomando fuerza. Su confianza creció a medida que comenzó a confiar en sí misma nuevamente. Por vez primera comprendió verdaderamente a lo que se referían todos los expertos cuando decían que practicara la autocompasión. Pudo perdonarse a sí misma por todas las cosas que no supo en el momento y por todas las que hubiera deseado haber manejado de manera distinta. Pudo perdonarse por no ser todas las cosas que no fue: una persona fuerte y asertiva, confiada y sin remordimientos. En lugar de recriminarse por ser demasiado suave y permisiva, comprensiva y complaciente, comenzó a abrazar estas cualidades en ella, reconociéndolas como atributos valiosos; necesitaba protegerse a sí misma y elegir con cuidado a las personas con quienes compartirlos.

Ella puede decir desde el fondo de su corazón que hoy ama su vida. No es que no tenga conflictos y dolor, sino que sabe que ella tiene las riendas. Sabe que nadie podrá quitárselas nuevamente; son completamente suyas. Conoce los riesgos de dejarse llevar nuevamente, así que hace un trabajo consciente de priorizarse a sí misma y a sus necesidades. Si algo no le gusta, lo

Si él es tan bueno, ¿por qué me siento tan mal?

cambia. Si algo le gusta, lo adopta. Si lo disfruta, lo hace con mayor frecuencia. Su vida está llena de personas a las que ama sinceramente y quienes la aman de vuelta. Se siente respetada y valorada en sus relaciones y en su vida.

Esa mujer soy yo.

Mi historia no es distinta a la de miles de mujeres. He trabajado por varios años con mujeres que se encuentran en —o están recuperando de— relaciones agresivas y controladoras. Igual que ellas, gran parte de mis pacientes no podían identificar por qué se sentían tan infelices en su relación, ya que buena parte del abuso era demasiado sutil como para que lo notaran. El maltrato abierto era esporádico y se entremezclaba con interacciones positivas en las que se sentían cerca de su pareja, lo cual las confundía todavía más.

Escribí este libro porque quiero dar voz a las incontables mujeres con las que he trabajado. Son una muestra representativa de miles de mujeres que viven la misma historia desgarradora. Si las palabras contenidas en estas páginas resuenan aunque sea en una sola persona, fortaleciéndola para salir de una relación abusiva y sanarse de ella, este libro habrá cumplido su propósito.

También quiero que las jóvenes sepan que hay que estar pendiente, ya que es fácil caer en una relación abusiva sin darse cuenta. Algunos patrones abusivos pueden detectarse fácil y rápidamente, mientras que otros permanecen bajo la superficie por años; el abusador confía en tu compromiso y sabe que no te irás a ninguna parte. Llegado ese momento, será más difícil zafarte de la relación y probablemente haya más daño emocional, volviendo mucho más necesario aprender cómo sanar.

No hay duda del impacto que tienen la manipulación y el control en una relación aun cuando no exista abuso físico o

verbal, los cuales son más fáciles de detectar. Es importante que aprendamos sobre estos patrones conductuales de modo que podamos enseñar a nuestras hijas cómo prevenir esos abusos en su propia vida. Solo lograremos enseñar sobre lo que conocemos.

Se han escrito muchos libros sobre el abuso físico, sexual, emocional y verbal. Afortunadamente, existe mucho conocimiento e información a partir del trabajo que ya se ha hecho. No obstante, por desgracia la gran mayoría de las mujeres que tienen una relación psicológicamente destructiva no tienen idea de que se encuentran en una dinámica de abuso, así que no saben echar mano de los recursos disponibles para ellas. Mi meta consiste en cerrar la brecha de modo que las mujeres que no están seguras de por qué se sienten tan infelices en su relación puedan comenzar a identificar los patrones que las hacen sentir de esa manera, lo que les permitirá obtener la ayuda que necesitan.

Las relaciones agresivas y controladoras son confusas cuando estás dentro de ellas. Vivir una relación abusiva es algo traumático y es difícil navegar por sus secuelas incluso en el mejor de los escenarios. Espero que este libro te dé algo tangible a lo cual aferrarte, que te guíe por las engañosas aguas de este tipo de relación y que te ayude a salir de esto con un mayor sentido de identidad y del valor que tienes en el mundo.

CAPÍTULO 1

Cómo identificar el abuso

Él no es abusivo; jamás me pegaría.
—*Demasiadas mujeres como para contarlas*

¿QUÉ ES EL ABUSO?

EL ABUSO ES UN TRATO INAPROPIADO o maltrato. Los patrones de todos los tipos de abuso son similares. Cuando utilizo el término «abuso» me refiero a todos los tipos de abuso que existen: verbal, emocional, psicológico, sexual y físico. Jamás he visto una relación físicamente abusiva que no fuera también verbal, emocional y psicológicamente abusiva.

Quiero dejar en claro que el abuso ocurre en todo tipo de relaciones. El abuso incluye cualquier conducta o actitud que esté diseñada para atemorizar, intimidar, aterrorizar, manipular, lastimar, humillar, culpar, dañar o herir a alguien. Esto incluye cualquier comportamiento que controle o aisle. Insisto, no hay un perfil del abusador. El abuso está presente en todas las razas, etnias, grupos de edad, religiones, estratos socioeconómicos y orígenes familiares. El abuso no es un asunto sencillo y, a menudo, las relaciones que no nos hacen sentir bien son confusas. El abuso puede venir en muchas formas y puede existir entre padres e hijos, hermanos, así como al interior de las amistades. Es imperativo que las personas sepan qué trato es aceptable y cuál no.

Permítanme hacer énfasis en que este libro no está dirigido únicamente a las mujeres que se encuentran en una relación físicamente abusiva. Por favor, no dejen que la palabra «abuso»

Si él es tan bueno, ¿por qué me siento tan mal?

las aleje; no crean que dicho término no se aplica a ustedes si no han recibido una golpiza. Las complejidades del abuso van mucho más allá y a menudo son difíciles de definir. Para sentirte más cómoda, puedes reemplazar la palabra «abusador» por la palabra «bravucón» y la palabra «abuso» por «maltrato» si consideras que de esa forma te será más fácil digerir la información.

Gran parte de la historia de una relación abusiva transcurre entre arrebatos. *El mayor conocimiento sobre una relación lo podemos obtener de los patrones sutiles clásicos de un abusador y de la diferencia de poder entre el abusador y su pareja.* Frecuentemente escucho a las mujeres decir que el abuso psicológico ha sido peor que cualquier abuso físico y, aunque parezca difícil de creer, me he dado cuenta de que así ocurre con la mayoría de las mujeres. Los juegos mentales, la capacidad de tergiversar las cosas, la negativa a hacerse responsables, la humillación y las constantes tácticas de atracción/repulsión de un abusador dejan a la mayoría de las mujeres sintiéndose confundidas, lastimadas, enojadas, avergonzadas y llenas de arrepentimiento. Estos sentimientos a menudo perduran más allá de la relación con el abusador, por eso me apasiona tanto la discusión sobre *cómo sanar* después de una relación abusiva.

Con el propósito de hacer que la lectura de este libro sea más sencilla, me referiré al «abusador» como aquella persona que está ejerciendo su poder en una forma controladora o degradante y a ti («tú») como la persona que está recibiendo este comportamiento. También me referiré al abusador como «él» y a la víctima como «ella», pero, por favor, recuerda que estos términos son para facilitar la lectura general de este libro y se utilizan porque son la forma más frecuente de relación abusiva.

No obstante, hay muchos hombres que también se encuentran en relaciones abusivas, a quienes se aplican las mismas reglas y tácticas de abuso. *Una de cada cuatro mujeres y uno de cada siete*

hombres han sido víctimas de violencia física severa por parte de su pareja. Además, casi la mitad de las mujeres y los hombres en Estados Unidos ha experimentado agresión psicológica por parte de alguna pareja a lo largo de su vida. Estas estadísticas alarmantes son claros indicadores de que se trata de un problema que necesita abordarse. Existen muchos tipos de relaciones abusivas y considero que este libro se aplicará a cualquier tipo o forma.

Como se ha mencionado, hay muchos hombres que se encuentran en relaciones abusivas. Ellos también han recibido críticas, humillaciones, degradaciones y agresiones por parte de su pareja. Desafortunadamente es algo muy común y creo que es necesario reconocerlo en este libro. Muchos de los patrones de abuso son los mismos, no importa si el abusador es hombre o mujer. De hecho, un hombre que lea este libro probablemente reconocerá a su pareja en estas páginas igual que como lo haría una mujer. Las mujeres pueden ser tan sutiles y calculadoras en su manipulación y agresión como los hombres; además, a menudo son histriónicas en sus muestras de volatilidad. Nadie merece estar en una relación donde sea maltratado o donde se le falte al respeto. No es más aceptable el maltrato proveniente de una mujer que de un hombre. Ninguna relación puede prosperar si hay mezquindad y crueldad, ya que estas cosas matan el amor.

No obstante, la principal diferencia entre el maltrato por parte de una mujer y el maltrato por parte de un hombre es que la mayoría de los hombres no temen por su vida ni por la de sus hijos. Ciertamente las mujeres son capaces de cometer actos terribles de violencia. Sin embargo, es mucho menos común que un hombre sienta que su vida está en peligro.

Gavin de Becker dijo: «Es entendible que las perspectivas de los hombres y las mujeres sobre la seguridad sean tan diferentes: los hombres y las mujeres viven en mundos distintos [...] En el fondo, los hombres tienen miedo de que las mujeres

se burlen de ellos, mientras que, en el fondo, las mujeres temen que los hombres las maten».

Desde muy pequeñas, las niñas aprenden a analizar su entorno, a escanear los posibles peligros. El miedo intuitivo de una mujer es un don poderoso que automáticamente le indica si existe una amenaza potencial. Esta intuición ofrece una gran protección. No obstante, las niñas y las mujeres también están condicionadas a ser agradables y consideradas con los demás. Aunque en sí mismo este no es un mensaje equivocado, el problema es que las niñas y las mujeres tienden a ignorar su intuición en relación con los demás en sus esfuerzos por ser agradables, esperando ser aceptadas. Cuando las mujeres no escuchan a su intuición, la hacen a un lado e ignoran sus miedos, se exponen al peligro sin saberlo.

No deja de ser verdad que los hombres tienden a ser físicamente más grandes y más fuertes que las mujeres. Esto establece una diferencia de poder en automático y las mujeres a menudo se sienten intimidadas, aunque sea a nivel inconsciente. Sociológicamente hablando, las mujeres han sido dominadas por los hombres a lo largo de la historia y a menudo han sido receptoras de actos violentos que las han forzado a caer en sumisión.

De hecho, apenas en años recientes el trato abusivo hacia las mujeres comenzó a recibir más atención; hoy ya no se considera algo socialmente aceptable. Debido a esto, hay más ayuda disponible para las víctimas de abuso que nunca antes. Aun así, es triste que muchas mujeres no utilicen estos recursos y no busquen ayuda. Existen muchas razones para esto, pero entre las más comunes se encuentra el hecho de que muchas mujeres no reconocen que han sido lastimadas si no hubo ofensas o abuso físico.

Algunas mujeres se niegan a reconocer un patrón dañino en su relación. Encuentran consuelo en la negación porque sig-

nifica no entrar a lo desconocido. Es extremadamente difícil confrontar a una pareja que ha hecho su mejor esfuerzo por asegurarse de que sepas que él tiene todo el poder. Y aquellas que sí reconocen los patrones abusivos a menudo temen a las consecuencias de un posible escape.

También quiero hacer notar que un abusador puede manifestar características de un desorden de personalidad o, posiblemente, un desorden de personalidad en estado avanzado. Es más probable que una persona con trastorno antisocial de la personalidad (sociópata) o con un trastorno narcisista de la personalidad (narcisista) exhiba una conducta abusiva, debido a su elevada necesidad de controlar y a su nivel ínfimo de empatía hacia los demás. Estos dos desórdenes de la personalidad son más comunes en los hombres. El trastorno límite de la personalidad (*borderline*), que afecta más frecuentemente a las mujeres, es otro trastorno que a menudo se asocia con las tendencias abusivas. La naturaleza de atracción/repulsión de una persona con este trastorno generalmente se combina con volatilidad emocional y a menudo es abusiva.

Se han escrito incontables libros sobre cada uno de estos trastornos y sobre cómo es estar en una relación con alguien que los padece. Si sospechas que estás o has estado en una relación con alguien así, te recomiendo que sigas leyendo (consulta los recursos que se encuentran en la parte final de este libro) porque puede resultarte extremadamente útil entender los patrones de conducta asociados con cada trastorno. No obstante, adentrarnos en sus características específicas va más allá del alcance de este libro. Sigue siendo un hecho que muchas personas abusivas no padecen un trastorno específico de la personalidad, pero eso no significa que el abuso sea menos grave para la víctima. Este libro se enfoca de una manera más general en los *patrones de abuso* existentes, ya sea que la persona tenga un trastorno diagnosticable de la personalidad o no.

Si él es tan bueno, ¿por qué me siento tan mal?

DEFINICIÓN DE ABUSO SUTIL

He estudiado las relaciones agresivas y controladoras desde hace varios años. Sin embargo, mientras escribía este libro se volvió cada vez más evidente para mí que no existía un término exacto que englobara con precisión todo lo que yo trataba de describir.

Sin duda, yo quería que este libro incluyera el abuso emocional y su impacto y que además lo enfatizara. A pesar de que se han escrito algunos libros increíblemente minuciosos y útiles sobre el abuso emocional, el hecho es que pocas mujeres saben que están siendo abusadas emocionalmente y, por tanto, no pueden informarse sobre las señales y síntomas de advertencia.

El abuso emocional es engañoso y el daño que se crea a partir de sus dinámicas tiene largo alcance. Sanar del abuso emocional (que se describe más adelante en el libro) es una batalla cuesta arriba, pero vale la pena pelearla. El abuso emocional ha sido definido como «un comportamiento y un lenguaje diseñados para degradar o humillar a alguien atacando su valor o su personalidad». «Incluye conductas como amenazas, insultos, monitoreo constante o “estar en contacto” incesantemente, envío excesivo de mensajes de texto, humillación, intimidación, aislamiento o acoso». Cualquier forma de abuso tiene un impacto en el bienestar emocional de la víctima. El abuso emocional puede ser directo o indirecto, abierto o encubierto. A menudo la única señal visible del abuso emocional es el *cómo te sientes* en la relación, porque las tácticas encubiertas y sutiles están ocultas o parecen insignificantes y poco amenazadoras. Esta era la parte que yo quería explorar.

La combinación del abuso emocional con el abuso encubierto fue lo que se acercó más a lo que yo quería definir. El diccionario *Merriam-Webster* define la palabra encubierto como «algo que se hace, se muestra o se realiza en una forma que no

es fácilmente vista o notada: algo secreto u oculto». Combinar esa definición con la de «abuso», que es un trato inapropiado o maltrato, describe de manera exacta el tipo de patrones conductuales hacia los cuales quería llamar la atención. Adelyn Birch definió la manipulación emocional encubierta de este modo: «Es cuando una persona que quiere obtener poder y control sobre ti utiliza tácticas engañosas y subrepticias para cambiar tu forma de pensar, tu conducta y tus percepciones». La conducta sutilmente manipuladora descrita aquí constituyó, sin duda alguna, una parte de lo que yo quería definir, pero todavía seguía sin abarcar todo lo que yo estaba buscando.

Yo quería describir una agresión y control tan sutiles que resultaran imperceptibles para la víctima, pero que de igual manera la lastimaban de una forma tal que se le hacía difícil abandonar la dinámica destructiva. Quería incorporar el uso de la fuerza y la amenaza, aun si estaban disfrazadas de palabras «amorosas». Quería observar las tácticas intimidatorias de las cuales la receptora no es consciente. Quería observar la intención del abusador para dominar y así entender mejor su agenda.

Quería una definición que lo describiera todo: las ofensas humorísticas, las tácticas manipuladoras, la naturaleza coercitiva de un abusador, los patrones cíclicos del maltrato, la conducta pasivo-agresiva sin límites, el acoso verbal y el escalamiento del abuso. Además, quería un término que describiera los comportamientos que parecen relativamente inofensivos o insignificantes, cuando, de hecho, no lo son. Algunos tipos de abuso son evidentes; otros, no tanto.

Algunos tipos de abuso son evidentes, pero el abusador se desdice rápidamente de ellos o los sustituye por alguna interacción positiva, que confunde a la receptora. No solo quería una definición para abusador que se mantiene oculto; también quería una definición que incluyera los patrones conductuales que man-

tienen a la víctima en conflicto, sin decidirse a abandonar la relación. Quería un nombre para la dinámica destructiva que se da *en medio de* los episodios de abuso abierto, ya que eso es lo que sienta las bases que mantienen a la víctima en la relación.

También resulta evidente que este tipo de vínculos no solo existían en las relaciones románticas, sino en las amistades, las relaciones laborales, entre miembros de la familia y entre padres e hijos.

Existe un amplio espectro de abuso. Como mencioné antes, podemos obtener el máximo entendimiento de un patrón de abuso si vemos la dinámica que se presenta entre los episodios de abuso abierto. Esta conducta es responsable de la confusión y el apego que a menudo impiden que la víctima abandone la relación. Es la dinámica responsable de que pierda su confianza y respeto propios, provocando que su autoestima se venga abajo. El maltrato indirecto puede existir por sí mismo, pero es más común que preceda a otras formas de abuso. Para el momento en el que la víctima experimenta los episodios más abiertos de abuso, ella ya ha hecho una enorme inversión en la relación. Se trata de un comportamiento que no es extremo, que no es abierto, que tampoco es necesariamente oculto, como ocurre con el abuso encubierto. Es un patrón conductual *sutilmente abusivo*.

Todo abuso sutil es emocionalmente abusivo, ya que ataca la salud y el bienestar emocional de una persona. No obstante, no todo el abuso emocional es sutil. Puede haber muchas características de abuso emocional en una relación que atacan directamente a la víctima, haciendo más fácil que se le identifique en comparación con el abuso encubierto. En ese mismo sentido, aunque el abuso encubierto es difícil de ver en una relación, el abuso sutil puede permanecer a plena vista, pero parecer algo insignificante. Puede parecer que es una distinción muy pequeña, pero no lo es cuando vives con ella diariamente.