

EL HOMBRE INVISIBLE

El maltrato psicológico a los hombres.

SILVIA CONGOST

**Copyright Silvia Congost.2018 ©
todos los derechos reservados para el autor**

ÍNDICE

1. La historia de Carlos
2. Los hombres invisibles
3. Las dos estrategias de control de la mujer maltratadora
4. Características y síntomas de estas relaciones
 - Gritos enloquecidos
 - Aislamiento
 - Humillación sexual
 - Control del dinero
 - Miedo por los hijos
 - Dependencia emocional
 - Depresión - Intentos de suicidio
5. Pedir ayuda a un psicólogo experto
6. Cita con un abogado - Denuncia a la policía
7. Las 10 Claves si sufres maltrato.
8. La importancia del inicio de la relación
9. ¿Y el futuro?
10. La familia y los seres queridos.

A Víctor, a Joan, a Josep, a Jaime, a Roberto, a Manuel, a Sebas, a Carlos...

A todos los valientes guerreros invisibles que han confiado en mí y me han permitido ayudarles en el importante camino de recuperación de sus vidas.

LA HISTORIA DE CARLOS

Carlos tenía 45 años cuando vino a verme por primera vez. Estaba casado desde los 23 con Marta, su primera novia formal. Tenían 2 hijos pequeños, Matías de 4 añitos y Esther de 6.

Era un chico atractivo y muy inteligente, a pesar de sentir que su vida *había llegado a un punto en el que ya no sabía si valía la pena vivirla o ya nada tenía sentido*. Me dijo claramente que yo era su última esperanza, que en realidad no sabía muy bien por qué estaba allí pero que sentía que tenía que intentarlo. Algo en su interior le empujó a hacerlo, a venir, a apostar por la vida.

- “Muy bien Carlos, pues explícame un poco qué es esto que estás viviendo y que te ha llevado hasta este punto”.
- “Pues...uff....por donde empiezo....”

Carlos rompió a llorar. Me confesó que le costaba mucho decir lo que le pasaba, explicarlo, ponerle palabras, describirlo porque era demasiado duro. Finalmente, cuando logró recomponerse un poco dijo:

- “Creo que soy un hombre maltratado, creo que sufro maltrato psicológico por parte de mi mujer. Y digo *creo* porque no estoy seguro de si esto es así ya que hay veces en las que pienso que soy yo quien provoca todas estas situaciones tan graves a las que llegamos, tal vez esto sucede por mi culpa”...
- Ya...comprendo...describeme alguna de estas situaciones tan duras que vives con tu mujer, Carlos, explícame algo que haya causado uno de estos conflictos, cómo se ha comportado ella, cómo te ha tratado y qué es lo que ha acabado sucediendo.

Y ahí empecé a conocer los detalles del infierno en el que vivía Carlos desde hacía 22 años. Marta le insultaba, le menospreciaba, le denigraba, le controlaba lo que veía en internet, le *obligaba* a que se encargara de todo en la casa y él tenía que hacerse cargo de los niños. Ella tenía un trabajo de media jornada en una biblioteca y él tenía que hacer malabares para llegar a todo. Cuando llegaba el fin de semana, él estaba destrozado pero aún así, ella le decía que tenía cosas que hacer, que había quedado para salir, para comprar o para pasar el día con amigas y él se quedaba con los niños a tiempo completo.

Me explicó que la suegra era peor que ella, que aún conseguía que ella se pusiera más rabiosa con él. Incluso le recomendaba a su hija que fuera ella quien administrara las cuentas y el dinero que ganaba Carlos, con la excusa de que ella era más ahorradora (cuando en realidad era justo lo opuesto). Por suerte esto último nunca se acabó materializando.

Carlos siempre se esforzaba para que ella no se enfadara, incluso movido por este gran objetivo, se había ido perdiendo a sí mismo. Se perdió hasta el punto de no recordar quién era antes de estar con ella.

Ella le prohibía salir con sus amigos porque le decía que ellos iban a ligar y a buscar con quién engañar a sus parejas y que ni se le ocurriera acompañarles. Le prohibía ir al gimnasio, y a pesar de que al principio él se resistía a renunciar a esto porque era su pasión, le encantaba y le ayudaba mucho a nivel mental, al final lo acabó dejando por no escucharla más. Estaba obsesionada con que la razón por la que quería ir era porque tenía alguna historia con otra mujer y se veían allí.

Marta también le prohibía que Carlos llevara los niños con su madre (la abuela paterna). Dijo que no le caía bien, que no la miraba con buenos ojos y que se daba cuenta que la señora no la soportaba, por lo que no le permitía que los niños la visitaran. Carlos tenía que hacerlo a escondidas al principio, pero cuando Esther empezó a ser más consciente tuvo que dejar de ir, para que no se lo explicara.

Evidentemente la familia de Carlos estaban desesperados. Ya no sabían cómo ayudarle.

Un día ella descubrió que él había entrado en una página porno y eso le creó tal desequilibrio que incluso le pegó dos puñetazos en la cara con toda su rabia.

Ella apenas se encargaba de los niños, y a pesar de que él no quería tenerlos porque no deseaba ser padre (y probablemente intuía que la relación no estaba funcionando demasiado), le dolía en el alma ver cómo los trataba. Si él no estaba les daba cualquier cosa para comer, les vestía con ropa vieja, que no era de su talla, no les peinaba, y encima le hacía sentir mal a él por no haberse encargado (aunque él estuviera trabajando).

- “Y lo peor....lo peor son los gritos...no puedo con esos gritos, de verdad Silvia, que no puedo más....”
- ¿Grita mucho?

Cuando le hice aquella pregunta, no dijo nada. Se levantó y fue a por su móvil. Me preguntó si me podía poner un audio que había grabado un día que ella no se dió cuenta.

Al escucharlo, fue como escuchar una voz nacida del mismo infierno. Eran palabras llenas de maldad, de odio, de rabia, de desprecio...completamente faltadas de empatía o de la más mínima compasión. Prohibiciones, insultos, amenazas, faltas de respeto, le destruía la autoestima cada vez que abría la boca.

- Carlos, se perfectamente por lo que estás pasando, pero quiero que sepas que yo te ayudaré a salir de esta situación. Nuestro objetivo es que logres salir de esa casa lo antes posible. Y debes tener muy claro que jamás podrás volver con ella ni conseguirás que esta relación funcione de una forma diferente.

Era algo muy fuerte, pero desafortunadamente, para mí nada nuevo. Había tenido otros hombres como Carlos en la consulta. Les había podido ayudar gracias a su inmensa valentía al decidir venir a verme y no dejar el proceso a pesar de sentirse, en muchos momentos, incapaces de conseguirlo. Volvían una y otra vez. Tenían miedo a decepcionarme por no haber dado los pasos pactados, pero volvían.

Debo decir que lo que viven los hombres que sufren maltrato psicológico es lo mismo que viven las mujeres, pero el problema es que la sociedad está mucho más sensibilizada (a pesar de que sigue habiendo muchos casos) con el maltrato a mujeres que al de los hombres. Por nuestra educación y nuestra cultura, el hombre es el fuerte, es el que no llora, el que se impone, el que ordena y el que decide. Somos herederos de una educación muy machista que aunque hemos evolucionado mucho, sigue pesando sobre nuestros hombros. Por esto es tan difícil para ellos aceptar lo que les está pasando y más aún pedir ayuda para remediarlo.

No pretendo comparar ni mucho menos decir que unos casos son peores que los otros. El maltrato es lo peor que puede vivir un ser humano, porque te destruye la autoestima, te quita la libertad y te acaba anulando como persona. Y cuando te ocurre esto, ya nada tiene sentido para ti. Vives con miedo, vives por y para la otra persona, esforzándote para que todo esté bien y no se enfade, y aun así, no puedes evitar más desprecios, más insultos, más denigraciones.

Muchos de los pacientes que he tenido, en algunas ocasiones se han tenido incluso que poner maquillaje para que no se vieran los golpes y moratones cuando iban a trabajar.

En nuestra sociedad, nos cuesta imaginar que a un hombre le pueda ocurrir algo así, pero sin embargo ocurre, y mucho y por esto quiero hablar de ello, por si de este modo puedo ayudar a alguno más a que salga de la prisión en la que está encerrado.

- Ya Silvia, es cierto, hay momentos en los que me doy cuenta de que esto es maltrato, pero es que no puedo dejarla. Me amenaza con que no voy a poder ver más a mis hijos, con que me los va a poner en contra o incluso me dice que si me atrevo a dejarla me va a denunciar a mi por malos tratos. Un día incluso agarró un cuchillo y me amenazaba con que se iba a cortar el brazo para ir después a decir que se lo había hecho yo...¿te imaginas? Y lo peor de todo es que la niña estaba delante.....

Carlos rompió a llorar de nuevo. Yo conocía muy bien el escenario espantoso que me estaba describiendo porque lo había visto muchas otras veces...siempre era el mismo. También me explicó que en alguna ocasión había tenido la oportunidad de promocionar dentro de su empresa, y ella se oponía totalmente, alegando que cómo tenía el egoísmo de plantearse ponerse ahora a estudiar, teniendo dos hijos y todo el trabajo que debía hacer en

la casa. Además, añadía siempre comentarios del tipo “¿Y qué te crees que te están esperando a tí para darte este puesto? ¿Te crees que vas a aprobar esas pruebas? ¿Si tu no sirves para estudiar, no te das cuenta? Déjate de estupideces, que ya se que lo haces para escaquearte de tus obligaciones...”, Y lo dejó pasar.

Pero para mí, lo más importante de toda la historia hasta ese momento, era que Carlos nos había llamado y estaba en mi despacho. Esto que parece tan simple, es monstruosamente difícil para un hombre. Implicaba que era consciente de que algo no iba bien, y eso es más complicado de lo que parece porque acaban normalizando muchas de las cosas que viven, por horribles que parezcan desde fuera.

Era el momento de ayudarle a que su nivel de conciencia llegara aún más lejos, de ayudarle a comprender la magnitud de la gravedad de lo que estaba viviendo. Solo si lográbamos que poco a poco pudiera ir viendo su propia situación desde fuera, lograríamos que me diera la mano y que así, empezara a emprender el camino de salida.

LOS HOMBRES INVISIBLES

Es muy importante comprender que aunque por cuestiones físicas tendemos a ver a la mujer como la parte frágil de una relación y la que está desprotegida (y en muchos casos es así) hay numerosas situaciones que demuestran que la realidad no es siempre esa. Hay muchas mujeres que son profundamente crueles y que carecen por completo de empatía y que jamás han sentido ni un ápice de compasión.

Son mujeres que por lo general han tenido infancias muy duras, con una madre (o en menos ocasiones un padre), que les ha enseñado esa forma nociva y malvada de comportarse y de tratar a su pareja. Es frecuente ver que su madre trataba igual o peor a su padre.

Se trata de mujeres que están desequilibradas, que sufren trastornos neuróticos graves no diagnosticados porque al no ser conscientes de la gravedad de lo que hacen, no sienten que tengan ningún problema por el que deban pedir ayuda. Su única realidad, para ellas, es la que ven con sus ojos, y solo ven una perspectiva. Carecen por completo de capacidad autocrítica y de autoanálisis.

No tienen control sobre sus emociones y jamás se cuestionan sus propias creencias. Dañan a su pareja y no sienten culpa porque están educadas así. Es como que su cerebro ha sido programado para funcionar de ese modo y tienen puesto el piloto automático por lo que es la única estrategia que tienen.

Los niños son las peores víctimas, pero a quien hay que ayudar primero es al hombre que está atrapado en su prisión.

En una relación el poder lo tiene el que necesita menos al otro y en estos casos, el hombre llega a sentirse tan increíblemente pequeño e inútil, que renuncia por completo a su poder. Y de esa forma, está perdido.

Hay algunos casos en los que nadie se da cuenta en el entorno (a nivel de vecinos o compañeros de trabajo de ella) de qué es lo que está pasando en la relación, pero los que sí lo notan siempre son aquellos que conocen bien al hombre, aquellos que le quieren de verdad y que lo han conocido antes de la relación por lo que saben bien cuál es su verdadera esencia y han visto la terrible transformación que ha sufrido.

También muchas veces se sorprenden de que al liberarse definitivamente de la relación y recuperar la autoestima, se encuentran (ellos) con muchas personas que tras saber que se han separado les empiezan a contar cosas negativas sobre la mujer, que se habían dado cuenta de desprecios que les habían hecho en público, o que la habían visto con otro hombre o haciendo comentarios para ridiculizar al marido, etc....

En cualquier caso, hay que tener en cuenta que estas mujeres **NUNCA CAMBIAN**. Y si cambian, aunque cambien, **NUNCA PODREMOS RETOMAR LA RELACIÓN**. El por qué está claro. Cuando hemos aguantado tantas humillaciones y desprecios, la relación **JAMÁS** podrá ser sana en absoluto entre los dos. Eso siempre estará allí.

LAS DOS ESTRATEGIAS DE CONTROL DE LA MUJER MALTRATADORA

En todos los casos de hombres que son maltratados, que han sufrido una destrucción casi absoluta de su autoestima y han perdido su autonomía y su libertad personal, podemos observar dos estrategias de manipulación por parte de las mujeres que les maltratan. Son las siguientes:

1. AMENAZAR, METER **MIEDO**.
2. HACERSE LA VÍCTIMA, DAR **PENA**. Activando así la **CULPA** en ellos.

Los que hayáis leído mi libro “La llave de las emociones” (Ed. Comanegra), ya sabréis que la pena, la culpa y el miedo son las tres emociones que más nos bloquean y nos paralizan a la hora de dar un paso hacia una nueva dirección. Son emociones que nos pueden ayudar, pero que en estos casos nos generan más problemas que otra cosa.

1. Amenazar y meter miedo, es hacer sentir a la persona maltratada que si decide romper la relación le va a hacer la vida imposible, haciéndole todo el daño que pueda ya que sabe perfectamente dónde le duele más.

Por un lado puede que amenace con que va a explicar algo suyo personal en el trabajo de él, sabiendo claramente que puede perjudicarlo, puede que sean amenazas de tipo económico o puede que simplemente le haga sentir aún más poca cosa, más inútil y más incapaz, con lo que sienta que pierde su dignidad y que no podrá ir a ninguna parte ni conseguir nada sin ella. Evidentemente es una visión totalmente distorsionada de la realidad, pero cuando están bajo los efectos de la manipulación de la figura maltratadora, no pueden verlo con nitidez.

Por otro lado, pueden amenazar con el tema de los niños, con argumentos (sean verdaderos o falsos, les da lo mismo) para que ellos pierdan la custodia de sus hijos o amenazando de que van a poner a los hijos en contra y que no van a querer saber nada más de ellos.

2. Hacerse la víctima . Dar pena, es una estrategia también muy frecuente que acostumbran a intercalar con la anterior. Dependiendo del momento y de la situación y el punto en el que están, utilizan un u otra. En este caso, la mujer interpreta (y digo interpreta porque sin duda es puro teatro) un rol de víctima total, de pobrecita, expresando lo mucho que le quieren y lo bonita que es su relación en realidad, todo lo que podrían conseguir, lo que podrían hacer juntos, con los niños..A veces incluso piden perdón y prometen que van a cambiar o aceptan que necesitan ayuda (aunque esto no es muy frecuente)... Y con toda esta puesta en escena tan bien hecha, lo más probable es que alguien que tiene la autoestima destruida, se acabe sintiendo culpable por haberse atrevido siquiera a “pensar” en la separación, por plantearse hacerles esto a su mujer y sus pobres hijos, que van a verse obligados a vivir el calvario de estar para arriba y para abajo con la maletita.

CARACTERÍSTICAS Y SÍNTOMAS DE ESTAS RELACIONES

GRITOS ENLOQUECIDOS

Es bastante frecuente, que el perfil de mujer maltratadora incluya reacciones de fuertes gritos. Se vuelven locas y empiezan a chillar o subir el tono de voz como si estuvieran desquiciadas. Es su forma de atemorizar a su pareja porque se dan cuenta que cuando gritan así, él se hace pequeño, como si fuera un niño atemorizado por los gritos de su padre amenazante. Así es como ellos mismos lo describen. Son momentos de horror en los que se olvidan por completo de que su fuerza es mayor y que pueden poner límites. Pierden el valor y todas las capacidades. Y si tenemos en cuenta que los gritos van cargados de insultos y desprecios, el efecto es aún más devastador para ellos.

Sufren tanto, que a partir de esas experiencias, viven con el objetivo de evitar que eso vuelva a suceder, dispuestos a ceder en lo que haga falta para conseguirlo, y al mismo tiempo con el temor profundo de que ella vuelva a enfadarse.

De todas formas, la experiencia les demuestra que por mucho que se esfuercen, por mucho que cedan en todo, que acepten las obligaciones que ellas les imponen, que se dejen prohibir cualquier cosa, eso no evita que vuelvan a sufrir otra embestida de lo más destructiva. Siempre se acaban enfadando por cualquier cosa, siempre encuentran algo que las desquicia de nuevo, que les hace salir el demonio que llevan dentro.

AISLAMIENTO

Por un lado, es habitual que estas mujeres intenten alejar al hombre de su familia de origen. Lo hacen sutilmente, buscando excusas cuando él propone ir a verlos para hacerles una simple visita o para que vean sus hijos (los nietos) y puedan disfrutarles ni que sea unas pocas horas, ellas ponen excusas, siempre encuentran algún inconveniente o algún motivo por el que el encuentro no se acaba llevando a cabo.

Después, con el tiempo, cuando el hombre habla con sus padres, estos le explican que quieren ver a los nietos, que por qué no van nunca, que le ven diferente, que le echan de menos. Él se siente mal porque ama a su familia, pero sabe que enfrentarse a esto es otra gran pelea descomunal, otra dosis de gritos y malos tratos. Para evitar esto, al final siempre decide dejarlo para otra ocasión y no ir, lo cual le hace sentir profundamente desdichado. Intenta convencerse de que ahora su familia es la que ha construido con su mujer (que probablemente es lo que le dice ella), lo cual a priori es una frase con mucho sentido y a la que no le falta razón, pero si damos un paso atrás y contemplamos la escena con un poco más de información y perspectiva, nos damos cuenta que es pura manipulación, y además muy destructiva.

A menudo insulta a la madre de él, a la hermana, a la cuñada y a quién sea que se meta en medio. Y meterse en medio solo significa relacionarse con él. Puede que entre con la obsesión de que le tienen manía, que se da cuenta por cómo la miran que no les cae bien, que no la soportan, que quieren que se separe de su hijo y que hablan mal de ella, por lo

que no tiene ningún interés en compartir ningún momento familiar más que con su propia familia (que normalmente son iguales a ella, ya sea todos o uno de sus progenitores).

Y la otra familia que normalmente tenemos, la que elegimos, son nuestros amigos. Como los amigos también nos quieren de verdad y quieren nuestro bien y nuestra felicidad, al darse cuenta de la mujer que el hombre maltratado tiene al lado, intentan hacerle ver cuando algo no les parece razonable o coherente.

En otros casos puede que los amigos ni siquiera hayan hecho ningún comentario al respecto, pero estas mujeres al conocer el entorno cercano de su pareja, emprenden un camino hacia la destrucción de esos vínculos.

Normalmente lo hacen hablando mal de estas personas. Que si este amigo es un promiscuo, que si esa solo te mira porque está enamorada de ti, que si el otro no te conviene porque es esto o lo otro, etc. Y poco a poco van consiguiendo que su pareja vaya dejando de ir a jugar a paddle los jueves, o ir a fútbol los viernes o a cenar cuando se celebra un aniversario. Van poniendo excusas y los amigos les ven como poco a poco se van alejando, ya no escriben, ya no llaman, ya no contestan a penas las llamadas.

Y es que en el fondo, si estos (igual que los familiares) les dicen algo sobre ella, como no se sienten con fuerzas para responder ni para dejarla, prefieren evitar el problema y directamente no hablar con nadie.

El hecho de ir apartando al hombre de su familia y de sus amigos, no hace sino empeorar las cosas. Cada vez tiene menos contacto con la realidad objetiva, porque solo habla y la escucha a ella. Solo mira y ve a través de los ojos de ella, y al no poder contrastar esa información, acaba por creer que esa es verdaderamente la realidad. Que ella tiene razón en todo, en sus enfados, en sus prohibiciones, en sus decepciones, en sus gritos...y él se siente cada vez más invisible.

HUMILLACIÓN SEXUAL

Cuando tienen relaciones sexuales (o después de tenerlas), es frecuente también que hagan comentarios despectivos para empequeñecerlos. Desde decirles que un ex suyo *estaba mucho mejor* a nivel de genitales, a nivel de aguante o a nivel de imaginación, a humillarlos directamente expresando que ni siquiera les despiertan el deseo.

El hombre maltratado, va perdiendo el apetito sexual hacia su mujer. Y es que cuando te tratan mal, el sexo siempre se ve perjudicado. Vive sucesivos rechazados por parte de ella y se ve obligado a tener sexo con ella si esta lo desea. En otras palabras, pueden incluso sentirse violados. Cuando te insultan, te humillan o te pegan, es imposible que tengas deseo hacia esa persona y si aun así esa persona se te echa encima y no para hasta que tienes relaciones sexuales con ella (a pesar de que tu intentes oponerte), eso es una violación.

Y además de sentirse violados, sufren por el hecho de no poder explicárselo a nadie. Tienen que vivirlo y padecerlo en silencio, esperando que no vuelva a suceder.

Está claro que cuando un hombre vive situaciones como estas, va perdiendo aún más su autoestima y su dignidad. Esto es parte de lo que le hace que se sienta cada vez más pequeño, menos capaz y más lejos de su esencia, de aquello que verdaderamente es.

CONTROL DEL DINERO

He visto muchos casos de hombres maltratados, en los que su mujer les controlaba el dinero. Tal vez en alguno de ellos, la mujer ni siquiera trabajaba (o sí), pero ella gastaba lo que quería y en cambio si él quería comprar alguna cosa, tenían que pedirle permiso.

Me acuerdo de un paciente concreto que le tenía que pedir dinero a ella para poner gasolina para ir a trabajar y tenía que escucharla gritar que estaba gastando mucho en viajes y que a ver si descubría que la estaba engañando con otra.

Administrar el dinero de la pareja sin que esta pueda acceder a él cuando quiera, es uno de los indicios de maltrato más comunes.

Y cuando un hombre que trabaja pierde el control y el acceso a su propio dinero, está perdido. Es muy importante y necesario que empiece a poner dinero en una cuenta paralela de la que ella no sepa nada. Que hable con el banco y que vea cómo puede hacerlo, pero que empiece lo antes posible, ya que tener una base económica, por pequeña que sea, es algo muy necesario para emprender otro camino cuando lo decidan.

MIEDO POR LOS HIJOS

Cuando hay hijos pequeños, que los hay en muchos casos, la situación es fácil que se complique porque uno teme por ellos. Se dejan llevar por el chantaje emocional de la mujer, se siente mal padre por pensar en romper la relación (si es que en alguna ocasión se atreve a pensarlo) y aparta esa idea de su cabeza una vez más.

Está claro que en manos de una mujer así, esos pequeños también serán maltratados. Esto, aunque no nos guste, debemos reconocerlo. No se puede evitar que reciban su influencia porque es su madre (a menos que no se logre un alejamiento), pero por lo menos, cuanto más pueda estar el padre con ellos y sin la madre, más podrá mostrarles otra manera de ser, de funcionar, de vivir. Si se separa podrá ser un modelo sano para ellos, mientras que si no lo hace, si sigue ahí dentro, lo único que les está enseñando es a ser sumiso, a no poner límites, a perder la dignidad hasta el punto de permitirlo absolutamente todo, incluso las situaciones más degradantes para cualquier ser humano. Y con muchísimas probabilidades, alguno de los hijos reproducirá el día de mañana el mismo escenario con su pareja, ya sea adoptando el rol de maltratador o el de maltratado.

Esta es una idea en la que siempre insisto en mis conferencias y libros: somos un ejemplo para nuestros hijos. Nuestra manera de comportarnos en todo momento, en cada situación, es la que ellos de forma automática aprenden a comportarse también. De hecho, en muchas ocasiones ya se ve ese aprendizaje desde que son pequeños. Es frecuente que uno de los hijos trate al padre igual que le trata la madre, con la misma rabia, con la misma maldad. Igual que la mujer es muy probable que fuera víctima de malos tratos de pequeña, ahora su hijo lo es también, aunque sea en forma de observador directo. Los niños

aprenden de los adultos con cada uno de nuestros movimientos, lo registran absolutamente todo. Y se ve claramente en qué progenitor se fijan más y de quién lo aprenden casi todo. Y como padres, debemos responsabilizarnos de ello, dejar de autoengañarnos y pedir ayuda.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Debido a la dramática pérdida de autoestima que experimenta el hombre maltratado, cada vez siente que necesita más a la mujer. Cada vez se siente más incapaz de vivir sin ella. Ella le ha hecho ver que es un completo inútil, que no hace nada bien y que tiene que dar gracias por tenerla a ella al lado. Aunque hay momentos en los que ve que algo no va bien, en seguida vuelve a hacerse pequeño y desaparecer en ese terrible escenario.

Tiene la sensación de “ya lo veo que esto no puede ser, pero no soy capaz, no puedo salir”. La dependencia emocional es como una adicción a cualquier droga. Su droga es la mujer y por muy dañina que sea, por mucho que se den cuenta que aquello es inaudito, no pueden dejarlo.

Como toda dependencia, tiene un componente obsesivo muy presente, no pueden dejar de pensar en ello todo el día. También por haber dependencia emocional, experimentan con frecuencia los siguientes síntomas:

- Pérdida de la memoria.
- Falta de concentración.
- Ansiedad,
- Insomnio.
- Aumento o disminución drástica del peso habitual.
- Falta de energía.
- Pérdida de la ilusión.
- Ausencia de ejercicio físico.
- Pensamientos negativos.
- Ganas de llorar.
- Pensamientos obsesivos sobre la relación / la mujer.

DEPRESIÓN - INTENTOS DE SUICIDIO

Esto es justamente lo que hay que evitar. Tanto una depresión como un posterior intento de suicidio, acaban llegando si no se pide ayuda a tiempo. Y es que cualquier persona que tenga al lado a otra que día y noche les está tratando mal, insultando y menospreciando, acabará con una depresión o una alteración psicológica aún peor. Quien lo padece, al ver que no es capaz de salir de allí, que no tiene fuerzas ni ve ninguna salida, su vida poco a poco va perdiendo el poco sentido que le quedaba. Y llegan al punto en el que ya ni los hijos son motivo suficiente para seguir luchando. Ni los padres, ni los hermanos, ni nadie ya tiene suficiente fuerza como para mantenerle aferrado a la vida.

Debido a la dependencia emocional y la depresión que puede sufrir el hombre que vive atrapado en una situación como esta, a menudo (prácticamente siempre) es necesario

tomar MEDICACIÓN durante un tiempo. Los antidepresivos ayudan a que la serotonina (un neurotransmisor que traslada la información de lo que ocurre fuera, al cerebro) aumente y vuelva a su nivel adecuado, ya que siempre ha sufrido una disminución drástica y esto lleva a la persona a que vea la realidad mucho más difícil de revertir de lo que verdaderamente es. Con la bajada de serotonina, todo se ve mucho más difícil, más complicado, menos posible y esos pensamientos obsesivos hacen que una vez ha logrado salir de la casa familiar, tenga tentaciones de volver a entrar. Y cuando hay maltrato, eso es muy peligroso.

Normalmente la medicación sólo será necesaria durante unos meses. Cuando la persona logra salir y se mantiene fuera unos meses, junto con el proceso terapéutico adecuado para recuperar la autoestima y la dignidad, la evolución y recuperación es mucho más rápida de lo que se tiende a imaginar. y es que si lo pensamos, el hombre maltratado no tiene ningún problema en sí mismo, su problema viene dado por el maltrato y sus consecuencias pero cuando esto cesa, todo vuelve a la normalidad.

Es cierto que algunos antidepresivos (no todos), pueden producir una bajada del deseo sexual, y esto a muchos hombres no les gusta, pero es más importante salir de la relación de maltrato y recuperarse a sí mismos, que pasar unos meses con menos apetito sexual. Debemos centrarnos en trascender ese infierno y luego ya volverá todo a la normalidad.

PEDIR AYUDA A UN PSICÓLOGO EXPERTO

No nos engañemos, la mejor y más recomendable forma para salir de una relación en la que ha habido maltrato es realizando un proceso terapéutico adecuado que le permita a la persona, comprender lo que ha ocurrido, dónde y cuándo empezó esa relación tan tóxica, cuáles eran las señales, en qué punto debería haber empezado a poner límites y por qué jamás funcionó esa relación.

Ayudarle a comprender y ser capaces de responder a cada una de estas preguntas, junto con recuperar la autoestima y la dignidad perdidas, es la principal labor principal de un psicólogo en estos casos. Con las herramientas emocionales y cognitivas adecuadas, la víctima de este tipo de maltrato va avanzando claramente en cada sesión. No diré que sea un proceso fácil, porque quien tiene que salir de allí sufre muchísimo, pero debemos tener presente que más de lo que han sufrido estando en la relación, jamás lo van a sufrir. Por lo tanto, por muy difícil que se les haga el proceso de salida, no será ni la mitad de duro que ha sido estar allí dentro. Deben tener muy claro por qué han pedido ayuda y que no olviden por qué tienen que seguir ese camino que han empezado.

Si el hombre maltratado no es capaz de iniciar el camino de salida, es importante que hable con una persona de mucha confianza, ya sea un amigo, hermano o padre, para explicarle todo lo que ha vivido, incluso aquello que más vergüenza le da, y que le pida ayuda. Esta persona estará encantada y lo dejará todo, cuando sea consciente del infierno en el que ha estado atrapado. Incluso si es necesario, que ayude en el momento de irse de casa, para recoger las cosas, etc. Siempre es mejor acompañados que solos, porque la realidad es que solos, a veces es imposible.

CITA CON UN ABOGADO - DENUNCIA A LA POLICÍA

También es muy importante antes o durante la terapia psicológica, pedir cita a un abogado experto en estos temas para que le informe de su situación. Teniendo en cuenta el tipo de relación, la edad de los hijos, las pertenencias o posesiones materiales, hipotecas, gastos, etc, le podrá informar de qué opciones tiene y qué es lo que más le conviene hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo. El abogado, en estos casos, es igual que el psicólogo una figura absolutamente imprescindible.

Ellos saben bien qué es lo que puede ocurrir durante el proceso de divorcio. Está claro que una mujer con el perfil que he descrito, no lo va a poner fácil y se va a alterar muchísimo en cuanto sepa que su pareja se ha atrevido a iniciar un proceso de separación y divorcio.

Por desgracia, personalmente en la consulta he visto de todo. Cuando el hombre denuncia (porque hay que denunciar, los malos tratos físicos y psicológicos), es habitual que ellas también pongan denuncias falsas por malos tratos o incluso llegan a poner denuncias de abusos sexuales a los hijos por parte del padre. Sin palabras. Son capaces de hacer ir a los niños a testificar y explicar unas cosas que ellas mismas les han metido en la cabeza....no tiene nombre, pero demuestra claramente el perfil de la mujer.

Igual que también es duro por parte del hombre, cuando tiene que ir a denunciar a la policía y tiene que vivir depende de qué reacciones por parte de los mismos. Caras de sorpresa o de incredulidad ante la denuncia de un hombre hacia su mujer.

Ya va siendo hora de que todo el mundo (sobretudo aquellos que se dedican a ayudar a quienes lo padecen), sea consciente que el maltrato a los hombres existe y es tan grave como el que sufren las mujeres.

Y en definitiva, es por todos estos motivos, que el hombre maltratado que decide poner fin a esa situación, debe tener claro que no será fácil, pero que sin ninguna duda, el final valdrá la pena.

LA IMPORTANCIA DEL INICIO DE LA RELACIÓN

Cuando hacemos un proceso terapéutico para ayudarle a desengancharse y liberarse de esa relación, todo hombre se da cuenta que ya en el inicio de la relación pasaron cosas extrañas, hubieron dudas o algo les impulsó a dejarla alguna vez.

Muchos me han contado que dejaron la relación dos veces antes de casarse, porque había cosas que no les gustaban y les echaban atrás. A la tercera, con la boda preparada ya no se atrevieron a decir que no de nuevo. Otros fue después de la boda o con el nacimiento de los hijos que vieron el cambio más drástico. Pero ocurre lo mismo que pasa en todas las relaciones que son tóxicas. Debes poner los límites en el primer momento que ves algo que no encaja o que no es aceptable para ti porque no está alineado con tus valores.

Pero esto ocurre en todas las relaciones de pareja, con hombres, con mujeres, casados, no casados y del tipo que sea. El inicio de la relación es básico y deberíamos tenerlo en cuenta para identificar si hemos hecho o no una buena elección de pareja. Pero debido a la falta de educación y de modelos de referencia sanos, es una labor muy difícil, aunque no imposible.

Las 10 CLAVES IMPRESCINDIBLES si estás sufriendo MALTRATO

0. Pedir ayuda a un psicólogo experto o con experiencia en casos de maltrato psicológico.
1. Recuperar el contacto con los seres queridos. Familiares // Amigos.
2. Explicarles cosas muy graves que estamos viviendo. Aunque sea a 1 o 2 personas que nos den confianza y estemos seguros de que son los adecuados.
3. Grabar audios de los gritos /insultos, fotos de moratones, cosas que nos haya roto, etc...
4. Ir a un abogado para informarse de qué opciones tiene a nivel legal y cómo hacerlo.
5. Buscar un piso o vivienda alternativo.
6. Abrir una nueva cuenta para él e ir poniendo el dinero allí.
7. Hacer deporte (retomar lo que habíamos dejado o empezar si antes no hacíamos).
8. Irse de casa cuando el abogado diga que ya puede hacerlo.
9. Poner una denuncia si es necesario.
10. Seguir con la terapia hasta que sintamos que hemos recuperado nuestra autoestima y que tenemos claro que no volveríamos JAMÁS con esa persona.

¿Y EL FUTURO?

La experiencia nos demuestra que cuando alguien sobrevive a una relación de maltrato psicológico y/o físico habiendo realizado un proceso de recuperación de la autoestima y la dignidad, habiendo aprendido los motivos por los que se ha quedado atrapado, dónde tendría que haber puesto el primer límite y en qué momento se debería haber acabado, es prácticamente imposible que vuelva a vivir la misma experiencia con otra persona.

Cuando uno sale de un proceso así, el aprendizaje es muy grande y en consecuencia, el cambio es enorme. Y ese cambio es el responsable de proteger a la persona que ha logrado salir de ese infierno, evitando así que se repita lo mismo. Las personas que han salido de un maltrato psicológico con un proceso adecuado, tienen tan claras las señales que indican que vuelven a estar cerca de un perfil similar al que ya conocieron, que al detectarlo emprenden una huída tan convencida que apenas hay que hablar de ello.

Tras fortalecer la autoestima, uno vuelve a conectar con el amor hacia sí mismo, conecta con su dignidad, con la compasión y el deseo de ser querido de nuevo, de ser amado de verdad. Y cuando uno siente esto es porque ya está preparado. No importa si ha pasado más tiempo o menos, no importa si creemos que es temprano o tarde, no importa si a alguien le parece bien o mal. El amor llegará de nuevo o por primera vez. Y lo único que debemos tener en cuenta en realidad, es que tenemos claro que JAMÁS volveríamos con la persona que nos ha maltratado. Tener esto claro, es el indicador que nos demuestra que estamos listos, sea antes o después.

Todos los seres humanos somos queribles y dignos de recibir amor, y después de haber vivido una experiencia como esta en la que nos alimentamos a diario de golpes, insultos y vejaciones, es fácil que esto se nos haya olvidado. Pero sigue siendo así. Y cuando por fin se cruza en nuestra vida la persona adecuada, aquella que nos trata con bondad, cariño y un verdadero y profundo amor, es como si volviéramos a nacer, como si la vida nos diera una nueva oportunidad de vivirla pero de verdad. Como si todo lo sufrido fuera una pesadilla del pasado que no podemos dejar de recordar de vez en cuando, pero que sin embargo, a medida que vayamos avanzando, lo iremos dejando atrás.

LA FAMILIA Y LOS SERES QUERIDOS

A parte de todo el sufrimiento que experimenta el hombre que sufre maltrato psicológico y/o físico, no puedo olvidar el de las personas que le quieren de verdad: familiares, amigos, hijos, nueva pareja...

La pregunta que me hacen con más frecuencia es: ¿Cómo debemos actuar? ¿Qué podemos hacer? Ellos ven claramente cómo ha dejado de brillar, cómo se ha ido volviendo gris y se ha perdido a sí mismo por completo y se sienten con las manos atadas, no saben qué deben o pueden hacer para volver a recuperar al hombre que era antes de esa relación. La nueva pareja de uno de los hombres invisibles y súmamente valientes a los que tuve la suerte de poder ayudar, me decía una vez: "Me he dado cuenta de que yo no podía ayudarlo, tan solo acompañarlo. Él era el único que podía hacer ese proceso y debía hacerlo por y para él, para nadie más".

Eso es una gran verdad. Siempre que una persona tiene que dejar una relación tóxica, es lo mismo que cuando desea dejar una adicción: debe hacerlo por él y no por la madre, el hermano o el hijo. Solo por él, ya que es así como nos aseguramos de que tiene claros los motivos por los que no quiere seguir aguantando esa situación ni un día más. Es así como logrará no recaer cuando le venga el temido e irracional síndrome de abstinencia y cómo conseguirá sentirse cada día más fuerte. Recordándose a sí mismo día si día también, que no quiere volver a lo que tenía y sabiendo por qué.

Se que es duro leer esto, pero por lo general, los familiares no pueden ayudarles a salir de esas relaciones en las que están presos y son víctimas del maltrato. Pero que no puedan ayudarles a salir, no significa que no puedan hacer muchísimo más de lo que imaginan.

LO QUE NO DEBEN HACER LOS FAMILIARES Y AMIGOS:

- Juzgarle por seguir en la relación.
- Ponerle ultimatusms o fechas límite para que de el paso.
- Darle la espalda o enfadarse si reduce o corta el contacto con ellos.
- Insistirse demasiado.
- Darle sermones sobre lo que debe hacer.

LO QUE SÍ LE VA A AYUDAR:

- Hacerle saber que están ahí para lo que necesite y cuando lo necesite.
- Llamarle de vez en cuando, aunque él ya no lo haga o lo haga menos.
- Escucharle con atención si necesita hablar, dar cariño, abrazos, afecto.
- Tener mucha paciencia con él, no presionarlo.
- Cuando sea oportuno, y si nos da permiso, expresarle nuestra opinión sobre su situación.
- Cuando le veamos mal, animarles a visitar un profesional, aunque sea para probar una sola sesión.

-Facilitarles un manual como este para que al leerlo, si se sienten identificados, tomen conciencia de que SÍ HAY SALIDA. De que muchos otros lo han conseguido y ellos también lo van a lograr.

Lo más importante es que los familiares y amigos tengan claro que a veces el proceso requiere su tiempo, sobretodo hasta que deciden pedir ayuda profesional, que es el punto en el que consideramos que empieza el camino de salida. Por este motivo, lo importante es que pidan ayuda lo antes posible, pero de nuevo, hay que sugerirles, recordarles, proponerles, pero nunca presionar ni obligar porque de ese modo jamás funcionará.

GRACIAS de corazón.

Espero de todo corazón que este manual te haya sido útil, tanto si tu eres un hombre que has sufrido el infierno aquí descrito, como si eres un familiar o amigo de alguien que lo ha vivido.

Mi deseo, una vez más, no es diferenciar ni mucho menos menospreciar la experiencia de todas las incontables víctimas de violencia de género y mujeres maltratadas, sino simplemente, dar voz y hacer visibles las muchísimas víctimas que también existen y de las que no se hablan, que son los hombres que sufren maltrato por parte de sus mujeres. Esos hombres que a pesar de ser invisibles, existen, están, y si miramos con atención, también se ven.

SOBRE LA AUTORA



Silvia Congost es psicóloga y coach personal, experta en dependencia emocional y autoestima. Cuenta con más de 15 años de experiencia, tiene centros en Barcelona, Madrid y Girona. Con su método centrado en el problema y con una eficaz terapia breve, en menos de 10 sesiones consigue notables y radicales cambios en sus pacientes. Es autora de cuatro libros de éxito y conferenciante a nivel nacional e internacional.

- Visita su web www.silviacongost.com. Allí encontrarás muchísimos artículos que te servirán de gran ayuda para comprender lo que te sucede y para sentirte mejor. Obtendrás herramientas y nuevas maneras de enfocar tu vida y las relaciones que creas con los demás.

NO TE PIERDAS:

- El **BLOG** con cientos de artículos: <https://www.silviacongost.com/blog>.
- Los **TESTIMONIOS** que cuentan su experiencia de éxito y mejora tras realizar unas pocas sesiones con Silvia o con los profesionales de su equipo, así como los de aquellos que han participado en sus grupos de autoestima: <https://www.silviacongost.com/testimonios>.
- Suscríbete a nuestra **NEWSLETTER** y serás el/la primer@ en enterarte de todas las novedades de Silvia: conferencias, talleres, grupos de autoestima, nuevos post, etc.
- La **VIDEO ESCUELA** de Silvia: cursos online para un amor consciente, fortalecer tu autoestima, dejar de sufrir por amor o para salvar tu relación de pareja. <https://videoescuela.silviacongost.com/courses>

SIGUE A SILVIA A TRAVÉS DE SUS REDES SOCIALES para poder estar al día de todas sus conferencias, vídeos e inspirarte y aprender con sus frases y publicaciones diarias:



@silviacongost



facebook.com/silvia.congost

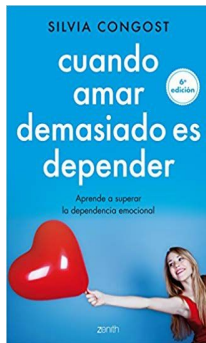


<https://www.youtube.com/user/rumbohaciaelexito>



@silviacongost

LIBROS PUBLICADOS



Quando amar demasiado es depender (Ed. Zenith)

Manual práctico para comprender qué es la dependencia emocional, por qué tantas personas acaban sufriendo por ello y cómo hacerlo para salir de las relaciones tóxicas y recuperarnos a nosotros mismos cuantos antes. Es, sin duda, el libro que ya ha ayudado a miles de personas de todo el mundo. ¡TE ENCANTARÁ!

Puedes leer más sobre el libro, descargarte el primer capítulo y comprarlo (en formato impreso o en formato Ebook) a través de este enlace:

<https://www.silviacongost.com/publicaciones/cuando-amar-demasiado-es-depender>



Autoestima automática (Ed. Zenith)

Manual práctico para entender qué es la autoestima, cómo se forma, por qué tenemos el concepto que tenemos de nosotros mismos y principalmente: cómo hacerlo para fortalecer esa autoimagen que tanta veces nos perjudica. El libro ofrece herramientas prácticas para reconciliarnos con nosotros mismos y volver a sentirnos la persona más importante de nuestra vida.

Puedes leer más sobre el libro, descargarte el primer capítulo y comprarlo (en formato impreso o en formato Ebook) a través de este enlace:

<https://www.silviacongost.com/publicaciones/autoestima-automatica>



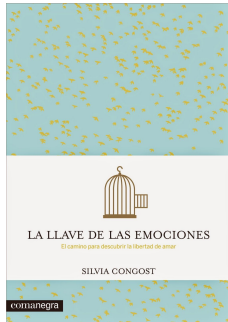
Si duele, no es amor (Ed. Zenith)

El amor no debería ser fuente de dolor, y quien te quiere no debería hacerte llorar. Sufrir no depende del amor, sino de la obsesión, del desgaste o del apego insano que se le tiene a una pareja. A partir de sus miles de horas de experiencia con multitud de pacientes incapaces de ver que se encontraban en una relación tóxica, Silvia nos enseña a identificar estas situaciones y a liberarnos de ellas.

Puedes leer más sobre el libro y comprarlo (en formato impreso o en formato Ebook) a través de este enlace:

<https://www.silviacongost.com/publicaciones/sufres-no-amor>

La llave de las emociones (Ed. Comanegra)



Este libro explica la historia de Alicia, una joven con un gran potencial que queda atrapada en una relación que claramente la frena y le resta pero de la que no se puede apartar. Desesperada, acudirá a un prestigioso psicólogo que la ayudará a descubrir cuáles son las tres emociones que la están reteniendo y le impiden que siga creciendo: la pena, la culpa y el miedo.

Puedes leer más sobre el libro, descargar el primer capítulo y comprarlo a través de este enlace:

<https://www.silviacongost.com/publicaciones/la-llave-de-las-emociones>.