

Introducción

A finales del año 2012 aparecí en un programa de televisión contando muy someramente mi historia, una historia que había comenzado cuatro años antes. Me había enamorado de un hombre, perdidamente. Empecé a ser muy, muy infeliz. Sentía que lo hacía todo mal, que no servía para nada. Lloraba casi a diario, no podía dormir, estaba siempre cansada, irritable. Acabé yendo a un psicólogo. Él me envió a una psiquiatra para que me recetara medicación contra la depresión y la ansiedad. Se trataba de una mujer extremadamente amable que, después de una hora de hablar conmigo, me vino a decir que a mí no me pasaba nada, que no quería recetarme pastillas. Pero yo seguía sintiéndome mal. Pasaron dos años más. Cada vez estaba peor. Un día me encontré llorando a moco tendido mientras acompañaba a mi hija al colegio, sin razón aparente. Después, la cosa fue cuesta abajo. Lloraba en el taxi cuando volvía de mi programa de radio, lloraba en el cine, lloraba a todas horas. Me casé con él. Finalmente, acudí a la consulta de otra psicóloga, mujer, que nada tenía que ver con la primera. Y tras muchas charlas con ella, decidí separarme.

Una noche soñé que Richard Burton venía a verme vestido de Marco Antonio y me decía: «Ven a vivir conmigo a un país en el que la realidad no se posa jamás». Elizabeth Taylor contaba que cuando le vio por primera vez, en el plató, vestido así, se quedó sin respiración y se enamoró perdidamente de él. Imagino que si tú te

has metido en el papel de Cleopatra y de repente te ponen al propio Marco Antonio ante tus narices, y ese Marco Antonio es un hombre tan incontestablemente guapo, es imposible que no te enamores así, de golpe, irremisiblemente. Y es fácil dejarse llevar a un país irreal. Ellos dos vivieron varios años en esa irrealidad, en una nube de sexo, alcohol, pastillas (las de ella), amor y lujo, sin tocar la realidad en ningún momento, hasta que la realidad se cansó y les cayó encima de un mazazo. Porque el mundo real suele ser considerablemente más pequeño que el de la fantasía. Todos los que hemos vivido un amor así, arrebatador (en el sentido literal, que te arrebatara, que te lleva), que no te deja respirar, que no deja espacio para otra cosa que no sea ese espejismo, ese enloquecido polvo en torbellino, esa embriaguez total, poderosa y absoluta, ese imperio de roca sin apoyo... los que lo hemos vivido, digo, sabemos lo fácil que es dejarse llevar, y dejar atrás la realidad, porque la realidad no nos gusta, y es más fácil consumir esa droga que nos aparta de ella. Lo triste es que una historia así está condenada, por su propia naturaleza, a su autodestrucción. Es demasiado intensa, demasiado invasiva, posesiva, exigente, tirana, como un fuego avasallador que todo lo devora, próxima pero ajena, familiar pero extraña, amante a la par que enemiga.

Cuando conté esta historia recibí un montón de mails, de tuits y de comentarios en mi perfil de Facebook por parte de hombres y de mujeres que habían pasado por la misma experiencia. Es decir, que vivieron una relación que era tóxica para ellos, que les hizo daño, que los enfermó, que los devastó. Pero nadie podía hablar exactamente de una relación de maltrato. Allí no había denuncias, ni cartas, ni mails, ni SMS con amenazas o insultos. Nadie había presenciado nada. Nada que llevar al juez o que enseñar a otras personas. Los amigos y familiares hablaban maravillas de aquella persona. Había una relación, una pareja, dos personas, y una de ellas se iba sintiendo cada vez peor, pero no sabía explicar lo que le estaba sucediendo, el porqué de esa sensación de tierra quemada, de estar arrasada por dentro. Todo parecía difuminado en una espesa niebla de confusión: no entender cómo se ha llega-

do a ese punto, por qué se siente uno tan mal, en qué recodo o en qué bifurcación erró una los pasos y se desvió del camino, para acabar perdida en un paisaje árido que no reconoce como familiar.

Entonces me planteé escribir un libro desde la seguridad de que compartiendo mi experiencia podría ayudar a otras y otros. Y también desde la confianza de que escribiéndola podría poner mi cabeza en claro y ayudarme, sobre todo, a mí misma.

El primer problema que me encontré fue el del género. Mi historia se cuenta desde una narradora femenina. Una mujer que se ha enamorado de un hombre. Pero podría contarse desde otros puntos de vista. Una mujer que se ha enamorado de una mujer. Un hombre que se ha enamorado de un hombre. Un hombre que se ha enamorado de una mujer. Lo cierto es que sé que los hombres heterosexuales no suelen leer libros como éstos. El condicionamiento cultural es demasiado potente. Y, además, tal y como está constituida la sociedad, la historia varía si el que domina la situación en la relación tóxica es un hombre o una mujer. Cuando es un hombre, controla y manipula desde la agresión más activa, y cuando es una mujer, desde una postura pasivo-agresiva. Por lo general, él funciona más desde la desvalorización, el «no sirves para nada», el «eres una histérica», el «sin mí no vales nada», y ella desde la mentira, la manipulación del sentimiento de culpa de su pareja, desde el «con todo lo que he hecho yo por ti», desde la posición de víctima, a fin de ganar la compasión y conmovir la lástima. Es cierto, generalizo, no siempre es así. Pero suele ser así. Aunque hay excepciones. La cuestión es que las historias de relaciones tóxicas no suelen ser exactamente iguales si el superviviente que las narra es hombre o mujer.

En cualquier caso, para no liarnos más, quede claro que a veces cuento las historias en femenino y a veces en masculino. Si te sientes identificado o identificada en algo, cambia el género y punto. Pon una *a* donde hay una *o*, o viceversa. Da igual que leas un él si tu pareja era un *ella*. En el fondo, en este libro importa poco que tú te sintieras «confuso, frustrado y triste» o «confusa, frustrada y triste».

Éste es un libro escrito por una mujer que vivió una relación heterosexual, pero lo que cuenta no se aplica sólo a mujeres que han salido de una relación tóxica con un hombre. Se puede aplicar a todo tipo de relaciones afectivas tóxicas. Me he centrado en las relaciones de pareja, pero quizá tú puedas identificar el patrón y extender lo que aprendas para identificar la misma dinámica en otras relaciones (con tu familia, tu padre, tu madre, un amigo o amiga, un jefe tóxico, un familiar tóxico, un compañero de trabajo que es un auténtico vampiro de energía...) y, quizá, poder protegerte.



Lo que dice al respecto mi amigo psicólogo:

ALFRED MARTÍNEZ. La mayoría de estas situaciones son expresiones de una baja autoestima. Las ideas subyacentes suelen ser similares a «es necesario hacerse querer», «debo mejorar y adaptarme o me quedaré solo/a», «no me merezco ser querido tal y como soy».

Con una autoestima sana, las ideas suelen parecerse más a «tengo la responsabilidad de cuidarme», «mejor solo que mal acompañado/a», «me merezco ser querido y cuidado tal y como soy».

Yo, como psicólogo, no aconsejo directamente jamás. En mi caso, formulo la siguiente pregunta: «¿Por qué sigues casada/o (emparejada/o) con él/ella?».

También he de añadir que por mi experiencia profesional, corroboro que no hay diferencias por género ni orientación sexual respecto al funcionamiento de las relaciones de dependencia. En la última década, cada vez son más frecuentes los casos relacionados con este problema que solicitan una consulta.

LA CUESTIÓN DEL GÉNERO

Lucía a Alfred:

Dices que en tu consulta hay más o menos la mitad de hombres y mujeres. Entre los hombres, ¿cuántos homosexuales y cuántos heterosexuales? ¿De qué edad? ¿Cuántos en edad de tener relaciones de convivencia?

Te explico. Yo he publicado extractos de este libro en Facebook y como sabes publiqué otro libro hace años, *Ya no sufro por amor*, y nunca, nunca, entre los cientos (no exagero: quizá más de cinco mil), repito, cientos de cartas, mails, tuits, notas en Facebook, nunca me ha llegado la historia de un hombre heterosexual. Me llegan muchos quejándose en todo caso de denuncias falsas y no los creo, porque el tono siempre es muy agresivo, nunca suena a alguien que lo ha pasado mal, sino más bien a alguien que se quiere vengar.

Jamás he conocido a un hombre heterosexual que en una relación empezara a perder autoestima y acabara tan enfermo como acabé yo y como he visto acabar a cientos de mujeres. Jamás he sabido de uno al que su mujer convenciera para que dejara el trabajo, ni al que le pegaran, gritaran o insultaran. Jamás. Sin embargo, lo he visto en muchos hombres homosexuales, agredidos por su pareja hombre. También he visto muchas, pero muchas, lesbianas maltratadas. Muchas más de las que te imaginas. Víctimas de

maltrato psicológico y, algunas veces, de maltrato físico. A estas mujeres la ley de violencia de género no las ampara porque se entiende que una mujer no maltrata a otra mujer. Tampoco la ley ampara a hombres homosexuales.

Lo que sí he visto en hombres heterosexuales (y van al menos —los he contado— cinco casos conocidos de primera mano) es una historia distinta. Hombres manipulados por una chantajista sentimental que no grita ni insulta ni desprecia ni recurre al silencio hostil ni nada. Simplemente hace todo lo que en este libro, en un capítulo posterior, yo llamo «hacerse la mártir».

Ella se convierte en la eterna víctima infeliz, no asume nunca la responsabilidad de su vida porque todo lo que le pasa es, obviamente, culpa de los demás. Busca la sumisión y manipula desde la culpa. En muchos casos, se inventan enfermedades. (La fibromialgia es un recurso muy útil, por ejemplo. No quiere decir eso que todas las fibromialgias sean inventadas, pero sí que es fácil decir que una la tiene, porque no existe test diagnóstico.) Son mujeres regañonas y críticonas, muy quejicas, extraordinariamente capaces de identificar los puntos débiles de los demás para dar donde más duele. Se hacen las niñas, las víctimas, y convencen a los demás de que necesitan ser cuidadas, protegidas y apadrinadas. Viven completamente dependientes de sus víctimas, para asegurarse de que sus víctimas no se atreverán a abandonarlas, amarrados como están por las cadenas de la culpa y por el miedo.

Normalmente la cosa funcionaba así. Ella desarrolla una enfermedad. En algunos casos es fibromialgia. O se diagnostica como tal porque ningún doctor aprecia un problema claro y tangible. Por lo tanto, ella deja el trabajo. Y cada vez que él planea un viaje o una salida con los amigos ella, casualmente, sufre un ataque de dolor y él se tiene que quedar en casa. En otros, se trata de ataques de ansiedad o de pánico que requieren ingreso y que llegan cada vez que él debe viajar o que sale hasta tarde. En algún caso ella se inventaba enfermedades del niño cada vez que él se iba. Y me viene a la cabeza un último caso, y este de una chica muy joven, en el que ella estaba deprimida clínica y él actuaba como su enfermero.

En todos los casos citados, él no podía tener vida propia. En todos los casos, él era hijo de una madre con un perfil parecido.¹

Pero jamás, repito, jamás, he visto a un hombre que acabe con una depresión de caballo porque su mujer le ha gritado, insultado, negado continuamente, etc. Simplemente porque nuestra sociedad no alienta esos patrones en una mujer. La mujer que grita es inmediatamente tachada de histérica o loca, como tú debes saber. Y por eso, no gritamos. Incluso si ves *Sálvame* algún día con un cronómetro en mano, como yo he hecho, verás que ellos siempre interrumpen y gritan e insultan mucho más que ellas.

Además, en todos los foros, webs, páginas... americanas a las que yo me hice casi adicta sobre maltrato psicológico NO HABÍA HOMBRES y tampoco el negocio de los libros para ayudar a recuperarse de una relación tóxica se dirige a hombres. No existe por la sencilla razón de que no hay mercado. Creo que las mujeres pueden llegar a agredir, insultar, gritar... pero a sus hijos o a sus parejas mujeres. Es decir, a personas sobre las que socialmente se les ha otorgado algún tipo de superioridad. En una relación *heterosexual normativa* (subrayo lo de normativa: es una relación que socialmente es la que se ve como «normal»), la posición de poder la suele detentar el hombre (él suele ser el que trae el dinero a casa) y por eso él puede ejercer el papel dominante. Los hombres sólo permiten que les grite su jefe. Una mujer que quiere manipular a un hombre no va a llegar a ninguna parte si le grita o insulta: él se irá, y ella lo sabe. Pero sí que puede ejercer otras tácticas más sutiles de manipulación psicológica.

Si tú has visto en consulta casos de hombres heterosexuales maltratados por sus mujeres desde el maltrato directo y no desde la manipulación pasivo-agresiva y me puedes asegurar que esto existe, lo tendré en cuenta.

1. Descripciones detalladas y analizadas de este tipo de maltrato psicológico por parte de una mujer pasiva-agresiva se pueden leer en el libro de Susan Forward, *Chantaje emocional*.

ALFRED MARTÍNEZ. Cuando digo que la mitad de mis pacientes son hombres me refiero a esta frase que has escrito tú: «Sin embargo, son las mujeres las que suelen acudir a las consultas de los terapeutas». Más o menos, el porcentaje entre mujeres y hombres que vienen a mi consulta debe estar al 50%. Coincido en que lo habitual era/es, como planteas, que las mujeres acudan más a consulta, pero en mi caso no es así, ni nunca lo ha sido, y me pareció relevante comentarlo. Algunos hombres (entre los más mayores) quizá vienen más escépticos ante la psicoterapia, pero también he trabajado con mujeres escépticas. En mi opinión, en lo que deduzco de los comentarios de los propios usuarios y de las opiniones que recojo desde el entorno cuando se enteran de que soy psicólogo, creo que a lo largo de los años está habiendo un cambio de percepción de la propia psicología a nivel social.

Ojo, que hablo de mi período como autónomo, porque en la clínica de trastornos alimentarios la gran mayoría eran mujeres.

Respecto a la dependencia emocional en hombres. También hay hombres dependientes emocionales, lo cual incluye a muchos que sufren o han sufrido maltrato psicológico agresivo (y, en algún caso, físico también). Heterosexuales, de mediana edad, con la autoestima por los suelos. Generalmente, a diferencia de las mujeres, no vienen por ese motivo de consulta, sino que llegan porque sufren una depresión. Muchas mujeres, aunque deprimidas, vienen directamente diciendo que su problema es que son adictas a su pareja y eso les está destrozando la vida.

Entiendo lo que dices, entiendo que no te cuadre lo que te cuento, pero te confirmo que hay casos. Por la poca o nula visibilidad del tema, probablemente tiene que ver de nuevo con el peso de las cuestiones sociales de género y de los estereotipos. Por mi experiencia profesional, los casos de dependencia emocional con los papeles invertidos a lo *socialmente habitual* son una minoría (no sé hasta qué punto, debido a esa invisibilidad), pero existen. Eso sí, no se habla. ¿Qué se dice de un hombre que se deje maltratar por su mujer, socialmente hablando? Los hombres maltratados por sus mujeres no hablan del tema, no quieren que les vean como unos «calzonazos».

Cuando estos hombres han venido a consulta no había demanda de informes ni nada parecido en ninguno de los casos. O sea, no había intereses ocultos, ni tiene sentido ningún tipo de manipulación hacia mí. No intentaban hacerse los maltratados para contarlos en un juicio. De hecho, ha-

bía dificultades para hablar del tema por vergüenza. De ahí el secretismo, como pasa en los casos de violación masculina.

Hablando de realidades que no cuadran con lo que se dice, aprovecho para poner otro ejemplo: la cantidad de hombres heterosexuales con problemas alimentarios. Cuando trabajaba en la clínica parecían no existir y desde que trabajo en la consulta he trabajado con bastantes casos en los que, presentado por ellos de forma secundaria, había alteraciones importantes de los hábitos alimentarios, en todos los casos por atracones. Supongo que esto se debe otra vez a cuestiones sociales. El tema da para otro libro.

Cuando he leído lo que dices de mujeres que dejan su trabajo, me he acordado de un caso que la mujer no pedía que lo dejara, sino todo lo contrario, ella le exigía a él que trabajara más. Con frases del tipo «eres tan inútil que no eres capaz ni de mantener a tu familia», para que te hagas una idea.

Respecto a los gritos. Depende. En problemas de pareja (excluyendo los de dependencia), hay casos de todo, pero en la mayoría de los que he visto suelen gritar los dos. Centrándonos en las relaciones de dependencia, estoy de acuerdo que el que suele gritar es el hombre porque, como planteas en el libro, son los que suelen tener el papel intimidador. Eso no quiere decir que siempre sea así, a veces también gritan ambos, al menos al principio. Si con el tiempo la mujer desarrolla una depresión es poco probable que grite. (Estoy de acuerdo con lo que planteas sobre la elaboración de la culpa.) En los casos que te comenté antes, los papeles entre hombre y mujer están invertidos y es la mujer la que grita, amenaza e intimida.

Lucía a Alfred:

Hago constar que pregunté a la psicóloga Diana Sánchez, especializada también en dependencia emocional, y me dejó claro que por su consulta apenas pasan hombres. Quizá tenga que ver con el hecho de que ella es mujer y tú, hombre, no lo sé. Sí que tengo comprobado que a los hombres no les gusta ir a la consulta de una mujer. Al menos cuatro hombres cercanos me han dicho ya que dejaron de ir a consulta porque la terapeuta era atractiva y no se sentían capaces de sincerarse con una mujer guapa. También hago constar que cuando pedí desde mi perfil de Facebook que me enviaran historias de relaciones tóxicas, me llegaron más de dos-

cientos mails. Sólo cuatro venían firmados por hombres y de entre esos cuatro hombres sólo uno era heterosexual.

LA AUTOESTIMA

Lucía a Alfred:

Otro punto que quisiera aclarar. Tú insistes en que alguien con autoestima no se mete en una relación tóxica. Olvidas todos los experimentos de atribución situacional y de indefensión aprendida que supongo que no te debo recordar. Es decir, que no siempre el estado psicológico de una persona deriva de lo que vivió de niño y de la autoestima que se ha construido. A veces se puede explicar la conducta de una persona en función de factores externos tales como presión de grupo, roles, leyes o pareja. El caso es que está demostrado que la persona con mayor autoestima y aparentemente sin problemas acaba muy deprimida en cuanto entra en una situación en la que se la coloca en una situación de inferioridad (una cárcel, aunque sea ficticia, el yugo de un jefe despótico, etc.). Pero en el caso de los experimentos de Stanford y de Milgram (en los que se recreó una cárcel ficticia) varones que se habían considerado muy sanos antes del experimento acabaron intensamente deprimidos en sólo seis días.

Así que imagina a una mujer que entra en la relación con una autoestima normal y sana, pero que poco a poco, porque se quiere adaptar al rol social, accede a dejar de trabajar porque ha tenido un hijo, y deja de ver a sus amigas porque eso es lo que en muchos lugares de España, a día de hoy, se espera de una mujer casada. Se espera de ella que se convierta en una mujer que salga muy poco y que se dedique a su marido. (Y sí, sucede, y más aún que antes; te recuerdo que nos gobierna un elenco de hombres que en su mayoría pertenece al Opus Dei.) Esta mujer está en una cárcel idéntica a la de Stanford, sometida a los dictados de un marido despótico. Cada vez que intenta llamar a su madre escucha un sonsonete muy común en las madres conservadoras: «Eso es por-

que tú no le tratas bien». De forma que se ve culpabilizada por aquello de lo que en realidad es víctima. Y si intenta recurrir a sus amigas descubre que él ya ha ido contando que a ella no hay que hacerle mucho caso porque está deprimida (y, efectivamente, lo está). El deterioro de la autoestima lo causa el victimario, y lo va causando poco a poco, como una termita que va deteriorando un mueble, de forma lenta pero inexorable. Sí, puede ser que ella, en principio, fuera muy dependiente, pero ¿qué mujer moderna heterosexual no lo es? Te recuerdo que la sociedad moderna anima y espera de una mujer que lo sea, que sea ella la cuidadora, la nutricia, la que cuida de los niños y el marido, y que se realice a través de su familia antes que de su trabajo. También te digo, por experiencia, que una mujer que sale mucho con sus amigas es sospechosa. Y directamente, está muy pero que muy mal visto que tenga amigos varones. Si su marido sale con sus amigos es normal, y si sale de copas hasta las mil nadie le va a decir a ella que debe divorciarse. Una mujer que hiciera lo mismo caería en el punto de mira inmediatamente, y lo sé porque lo he vivido.

De forma que no puedes decir «una mujer con autoestima pronto abandona la relación», porque el caso es que los ataques empiezan siempre cuando la mujer de alguna manera no tiene la salida fácil: ya tiene la hipoteca, depende de él económicamente, se ha aislado de sus amistades, está esperando un hijo... Tal y como tú lo planteas parece que la culpa es de la víctima que no tiene la autoestima suficiente para irse. Nunca planteas que quizá él la ha escogido en muchos casos porque ella es brillante e independiente, y ha iniciado un proceso metódico para destruir esa autoestima que tanto le atrajo al principio, y que tanto envidia. ¿Que quizá al principio ella tuviera una brecha de inseguridad que le permitió a él entrar? Seguro, pero ¿qué mujer no la tiene?

ALFRED MARTÍNEZ. No me has entendido bien o quizá no me he explicado bien. En ningún momento digo que una persona con buena autoestima no se meterá en una relación tóxica; digo que cuanto más sana sea su au-