

# RUPTURAS

## Ex pesados o agresivos

### Mantenle alejado de ti

**¿Qué hacer si tu ex pareja no te deja en paz?, ¿te persigue a donde quiera que vas y no para de mandarte mensajitos por el móvil y de dejarte recados en el contestador de casa? ¿Y si asegura que te quiere para, acto seguido, amenazarte que si no eres de él no vas a ser de nadie? Mantente lo más alejada que puedas de estos tipos. Suelen resultar peligrosos.**

Hay hombres que **no entienden la palabra 'Adiós'**. No les cabe en la cabeza que hayas tomado la decisión de seguir tu camino sin él y deciden poner cualquier tipo de trabas que impidan que puedas continuar con tu vida en solitario, más cuando aparece alguien que te devuelve la sonrisa. Toda mujer, en algún momento de la vida ha tenido que soportar a este tipo de ex pesados incapaces de aceptar un NO por respuesta y que mantienen la extraña esperanza de volver, aún sin haberle dado ningún atisbo de ilusión. Pero, ¿qué pasa cuando la molesta mosca se convierte en un depredador paranoico y agresivo capaz de pasar a la acción?

Nunca sabemos, ni nadie nos puede asegurar, si nuestro ex novio, ex pareja, ex amante, ex marido..., estereotipo de hombre sencillo e incluso un poco tímido, puede llevar a cabo cualquier tipo de acción que haga peligrar nuestra integridad física o psíquica. **Nadie nos puede asegurar que al dar el 'Sí quiero' no estemos firmando nuestra sentencia de muerte.** Si no que se lo digan a las 62 víctimas de violencia de género que llevamos contabilizadas hasta ahora (octubre de 2008).



#### Su perfil

Los ex pesados, tanto si son agresivos como si no, tienen algo en común: en el momento que se obsesionan con la que consideran todavía su pareja se convierten en acosadores con una **única idea en la cabeza: recuperar la relación amorosa**. Muchos con el paso del tiempo se cansan o aparece otro objetivo en su punto de mira y deciden abandonar. Pero los más persistentes y desesperados pueden ir cambiando su actitud mutando del amor al odio y de ahí a la venganza: "si no eres mía, no será de nadie".

El ex novio acosador es peligroso, **nunca hay que jugar con sus sentimientos** ya que no se sabe cómo puede reaccionar. Es posible que siempre esté pendiente de ti, de con quién entras, con quién sales, con quién hablas, qué compañero de trabajo te invita a una cerveza... De repente lo verás en los sitios más insospechados y simulará un encuentro casual. Recuerda que lo que en principio te puede hacer gracia e incluso sentirte alagada, acabará por cansarte, más cuando quieras iniciar una nueva

relación y él no pare de espantarte a tus pretendientes. ¿Entonces qué? Nunca se cansará, sobre todo si ha visto una buena reacción por tu parte, así que lo mejor es mantenerte alejada de él y mostrarte desagradable con su postura desde el primer día.

#### • Personalidad

Un ex rechazado que se convierte en perseguidor suele tener altos niveles de **narcisismo y celos**, sentimientos de **humillación y sobre dependencia** y **deficiencia en sus aptitudes sociales**. Este tipo de personas son muy **persistentes** y no es difícil que pasen del **'buen rollo' a la amenaza**, la persecución e incluso el ataque.

#### Formas de acosar

Existe el **acoso de tipo infantil** en plan te mando flores, te voy a buscar al trabajo, te doy ánimos cuando estás decaída, te invito a un buen restaurante... eso sí isólo como amigos! O el acoso explícito y violento, del tipo mensajitos amenazantes, daños a la propiedad ajena, vigilancia extrema, agresión...

**El acosador 'light' es menos peligroso y más manejable**, aunque igual de pesado. Son como los conejitos 'duracell' a los que no se les acaban nunca las pilas y siguen al pie del cañón... por si acaso. Para librarte de él, puede bastar con que se te cruce alguien en tu camino o se cruce en el suyo. En éste último caso, seguro que ya no volverás a saber nada de su vida porque habrá encontrado otra compañía en la que centrar todos sus esfuerzos.

Pero **el perseguidor**, el que vive pendiente de cada uno de tus movimientos y se mantiene al acecho, realizando llamadas telefónicas continuamente o dejando pequeños 'avisos' de su presencia, **puede llegar a convertirse en tu peor pesadilla.**



#### • Stalking

Las nuevas tecnologías han hecho que renazca un nuevo tipo de acosador que ve en estas herramientas, cada

vez más directas e invasoras, la panacea para conseguir su objetivo. Esta forma de acoso es conocida en psicología como stalking. **Correos electrónicos, sms, chats, llamadas al móvil...** una insistencia que vuelve loco a cualquiera. A un ex que se vale de lo último en 'aparatos' para mostrar silenciosamente su presencia, no hay que perderlo nunca de vista. El stalking empieza como una simple molestia, poco a poco se convierte en un temor y acaba siendo una pesadilla.



#### **Entrevista a Ángeles Muñoz Gallardo, psicóloga**

Para ahondar un poco en la mente de estas personas que se niegan a aceptar una ruptura y de interferir en la vida de su ex, hemos entrevistado a Ángeles Muñoz Gallardo, psicóloga del **Centro de Atención Psicológica 'PSICOMÁSTER'** en Madrid.

#### **Terra. Los que persiguen a sus ex ¿son personas enfermas?**

**Ángeles Muñoz Gallardo.** Sólo si entendemos el concepto de 'enfermedad', en este caso 'Trastorno Psicológico', como comportamiento o conjunto de síntomas identificables que causan malestar o interfieren en la vida del sujeto. En estos casos se cumplirían ambos criterios ya que estas personas padecen emociones negativas intensas como ansiedad, ira, tristeza... producto de la interpretación que hacen de la separación y llevan a cabo comportamientos que interfieren en las relaciones que establecen con sus ex parejas y/o familiares. Aunque habría que reseñar que en la clasificación de trastornos mentales utilizada actualmente (DSM-IV. Cuarta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, de la American Psychiatric Association) no aparece un diagnóstico que recoja este patrón, por lo que no podríamos decir que se trata de un trastorno psicológico claramente definido.

#### **T. Cuando se rompe una relación muchos se van con otra, pero cuando se enteran de que sus ex han encontrado de nuevo el amor se vuelven locos. ¿Es esto una actitud machista que sigue hoy en día coleando en la sociedad? ¿Por qué les cuesta entender que las personas no son propiedad de nadie?**

**ÁMG.** No existe una única respuesta a esta pregunta. Tendríamos que llevar a cabo una evaluación psicológica de la persona para atender a la idiosincrasia con la que nos encontramos. En términos generales podríamos afirmar que desde una perspectiva psicosocial o cultural al hombre, mediante la educación, se le ha ido haciendo ver que el ejercicio del poder es una forma de control aceptada. Durante muchos años las relaciones de abuso en el modelo familiar y social han sido aceptadas como estrategias adecuadas para resolver conflictos. Además, estas personas suelen tener ciertos sesgos cognitivos relacionados con creencias equivocadas sobre los roles sexuales y la inferioridad de la mujer; suelen presentar una baja tolerancia a la frustración; presentan habilidades de comunicación limitadas y dificultad para expresarse a nivel emocional (suelen ocultar sus emociones); carecen de estrategias adecuadas para solucionar los problemas; y a veces presentan una baja autoestima.

#### **T. ¿Cómo funciona en estos casos sus cabezas?**

**ÁMG.** Los factores anteriormente citados explicarían que interpreten la separación como una situación amenazante. En algunos casos es la distorsión en la interpretación de la situación (la ex pareja inicia una nueva relación) la que explicaría la conducta. Se interpreta como algo que las otras personas están haciendo ofensivo hacia uno mismo. Que unido a la legitimación de la violencia y la dificultad para expresar y resolver problemas, implicaría llevar a cabo una conducta de coerción.

En otros casos la distorsión se expresa más bien en la creencia de que ese hecho significa la imposibilidad de retomar la relación que, unido a una baja autoestima, podría conllevar una magnificación de la pérdida. En otros es únicamente la legitimación del poder o abuso unido al déficit de habilidades para solucionar problemas, lo que explicaría en mayor medida el uso de la coerción para conseguir que vuelva a establecerse la relación. La terapia psicológica es la única vía para conseguir que estas personas aprendan un modo alternativo de afrontar la situación.

#### **T. Amenazas, golpes... Cuando un hombre llega a estos extremos, ¿qué se puede hacer?**

**ÁMG.** La forma idónea de responder a esta problemática sería que la persona que sufre el maltrato acudiese a una institución (Centro de la Mujer, Servicios Sociales, Asociación...) para que ésta le ofrezca los recursos adecuados (Residencia temporal, Medidas Judiciales, Tratamiento Psicológico...).

#### **T. Si hay hijos de por medio, ¿cómo hay que llevar la situación, cuando su padre no deja de amenazar a su madre?**

**ÁMG.** Es imprescindible la Terapia Psicológica para estos niños que han visto cómo la violencia puede ser un medio para conseguir cosas. El trabajo con ellos implicaría, fundamentalmente, que aprendiesen formas alternativas y funcionales de solucionar problemas. Y trabajar con ellos para fomentar su autoestima.

**Ángeles Muñoz Gallardo, psicóloga Col. M-19669**

**Centro de Atención Psicológica "PSICOMÁSTER"**

C/Lope de Rueda, 28 1º Ext, Izda. (Madrid)

[www.psicomaster.com](http://www.psicomaster.com)

### ¿Cómo actuar?

Las víctimas que han sufrido el acoso de un 'ex' pesado, coinciden en afirmar que durante el tiempo que duró esta 'manía persecutoria', **sus relaciones sociales sufrieron un gran impacto negativo**. Solían evitar acudir a eventos u ocasiones especiales por miedo a que se presentara allí. Los amigos creían que eran ellas la que alentaba esta situación o, al menos, que no hacían lo suficiente para acabar con ella. Incluso tuvieron que aguantar los celos de su nueva pareja por la excesiva atención prestada por la anterior relación. En casos más extremos, y ante el temor de sufrir algún tipo de daño, tuvieron que cambiar de trabajo y residencia, por miedo a convertirse en víctimas de violencia de género. Y lo peor de todo, al no ver resultados aparentes, tuvieron que soportar esa sensación de no estar haciendo las cosas bien, puesto que a cada paso dado, las cosas aparentaban ir a peor.

#### • ¿Qué puedo hacer?

Estrés, ansiedad, irritabilidad, falta de concentración, insomnio y fatiga, son sólo algunos de los efectos de una situación de acoso insostenible. Terminar con ello es responsabilidad de todos: en primer lugar de la **víctima**, que no debe tomarse nunca en broma estas reacciones y mucho menos sentirse alagada por 'estas atenciones'; en segundo lugar de la **sociedad**, educando a hombres y mujeres por igual, eliminando del vocabulario la palabra posesión; y en tercer lugar de **la ley, la policía y los trabajadores sociales**, en los casos más graves.



Para los expertos, los errores más habituales que cometemos con los 'ex' insistentes es hacerles caso, para bien o para mal. Por ejemplo, a veces se sigue manteniendo encontronazos sexuales por comodidad, 'mejor que con un extraño', llegamos a pensar. Pero esto no hace que dar más alas a alguien que intenta recuperar una relación por encima de todo. También el permitir el diálogo, responder a sus mensajes, devolverle las cartas incluso sin abrir, significa prestar atención. ¿La solución? **"El mayor desprecio es no hacer aprecio"**, un refrán muy castellano que viene 'como anillo al dedo' en estas situaciones. Y cuanto antes mejor. Si se tarda tiempo en actuar, ya no es tan fácil que abandone su postura, pues ha invertido mucho tiempo y esfuerzo en llamar la atención y no lo va a dejar tan fácilmente.



#### En situaciones extremas

Existen situaciones extremas en las que se hace indispensable seguir unas pautas de comportamiento para mantener la integridad física, por mucho que esto comporte un cambio de vida. Cuando se siente sensación de peligro lo primero que hay que hacer es **denunciar**. A partir de aquí, estas pequeñas reglas pueden ayudar en el día a día:

- **Cambia la rutina.** Utiliza diferentes rutas para ir al trabajo o volver a casa.
  - **Mantén en sobre aviso a tus compañeros de trabajo** de tu situación, incluso puedes enseñarles una foto de tu ex.
  - **Estaciona el vehículo en áreas bien iluminadas** y pide a alguien que te acompañe.
  - **Si intuyes que te siguen**, dirígete a una comisaría de policía, un centro comercial o lugares donde haya mucha gente. Puedes llamar la atención para evitar que se te acerque.
  - **Mantén cerradas todas las puertas** y ventanas de tu casa.
- Puedes pedir que te instalen un **servicio de identificación de llamadas**, te servirá como prueba en una denuncia por acoso.
  - **Toma cada amenaza en serio**, ya sea escrita o verbal. Llama a la policía y recaba toda la información y documentación relevante.
  - **Nunca proporciones información personal** en lugares donde puedas ser escuchada.
  - **Desarrolla un plan de seguridad** para ti y tus familiares en caso de que las cosas se compliquen. Es decir, establece un lugar seguro donde acudir o llamar a alguien cuando se presenten problemas.

Y ten siempre este número presente: **016**, el teléfono contra la violencia de género. **Por si acaso.**