



¿POR QUÉ  
SE  
COMPORTA  
ASÍ?

Comprender  
la mente  
del hombre  
controlador  
y agresivo

LUNDY  
BANCROFT

PAIDÓS

Lundy Bancroft

# ¿Por qué se comporta así?

Comprender la mente del hombre  
controlador y agresivo

Título original: *Why Does He Do That?: Inside the Minds of Angry and Controlling Men*, de Lundy Bancroft

Publicado por acuerdo con G.P. Putnam's Son, un sello editorial de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

*1.ª edición, marzo de 2017*

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Lundy Bancroft, 2002

Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2017

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2017

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

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

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

ISBN: 978-84-493-3320-0

Fotocomposición: Víctor Igual, S. A.

Depósito legal: B. 3.212-2017

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

<i>Nota sobre la terminología</i> .....	17
<i>Introducción</i> .....	19

## PRIMERA PARTE

### LA NATURALEZA DEL PENSAMIENTO ABUSIVO

1. El misterio .....	29
2. Los mitos .....	47
3. La mentalidad abusiva .....	79
4. Tipos de hombres abusivos .....	109

## SEGUNDA PARTE

### EL HOMBRE ABUSIVO EN LAS RELACIONES

5. Cómo empieza el abuso .....	143
6. El hombre abusivo en el día a día .....	173
7. Los hombres abusivos y el sexo .....	211
8. Los hombres abusivos y las adicciones .....	233
9. El hombre abusivo y la separación .....	253

TERCERA PARTE  
EL HOMBRE ABUSIVO EN LA SOCIEDAD

10. Los hombres abusivos como padres .....	279
11. Los hombres abusivos y sus aliados .....	319
12. El hombre abusivo y el sistema legal.....	339

CUARTA PARTE  
CAMBIAR AL HOMBRE ABUSIVO

13. La creación de un hombre abusivo .....	367
14. El proceso de cambio.....	387
15. Crear un mundo sin abusos .....	421
<i>Recursos</i> .....	445

# 1

## El misterio

Escuchemos las voces de estas mujeres:

*Es dos personas distintas. Me siento como si viviese con el doctor Jekyll y Mr. Hyde.*

*En realidad no quiere hacerme daño. Lo que ocurre es que pierde el control.*

*Todo el mundo piensa que es estupendo. No sé qué hay en mí que le enciende de esa manera.*

*Cuando está sobrio, está bien. Pero si está borracho, cuidado.*

*Siento que nunca está contento con lo que hago.*

*Me ha asustado algunas veces, pero nunca toca a los niños. Es un gran padre.*

*Me dice cosas desagradables, y una hora más tarde quiere sexo. No lo entiendo.*

*A veces me confunde.*

*La cuestión es que él me entiende de verdad.*

*¿Por qué lo hace?*

Estas son las palabras de mujeres que describen su ansiedad y su conflicto interior respecto a sus relaciones. Cada una de esas mujeres sabe que algo va mal (muy mal), pero son incapaces de definir con exactitud qué es. Cada vez que creen que comprenden a su pare-

ja, que por fin entienden qué le molesta, ocurre algo, cambia algo. Las piezas se niegan a encajar.

Cada una de esas mujeres intenta dar sentido a la montaña rusa en la que se ha convertido su relación. Veamos el relato de Kristen:

Cuando conocí a Maury, era el hombre de mis sueños. Parecía demasiado bueno para ser verdad. Era encantador, divertido e inteligente, y lo mejor de todo es que estaba loco por mí. Me sinceré con él, le expliqué experiencias difíciles por las que había pasado en los últimos años, y él me apoyó. Además, se apuntaba a todo lo que yo le proponía. Nuestro primer año fue maravilloso.

No puedo decir exactamente cuándo empezaron a cambiar las cosas. Creo que fue más o menos cuando nos fuimos a vivir juntos. Él empezó a decir que necesitaba más espacio. Yo me sentía confusa porque hasta aquel momento había sido siempre él quien quería que estuviésemos juntos cada segundo.

Las críticas y las quejas fueron en aumento. Decía que hablo sin parar y que soy una egocéntrica. A lo mejor lo soy; es cierto que hablo mucho. Pero hasta entonces parecía que quería saberlo todo sobre mí, que nunca tenía suficiente. Empezó a decir que no estaba haciendo nada con mi vida. Sé que él tiene grandes ambiciones, y es posible que tenga razón y que yo debería ser un poco más como él, pero soy feliz con lo que tengo. Y mi peso. Empezó a decir que tenía que hacer más ejercicio, que no prestaba atención a lo que comía. Si te soy sincera, fue lo que más daño me hizo. Tenía la sensación de que mostraba cada vez menos interés por el sexo, y si alguna vez intenté tomar la iniciativa, mejor olvidarlo.

Todavía estamos juntos, pero tengo la sensación de que va a dejarme. Parece que no estoy a la altura de sus necesidades. Lo intento, pero él no está de acuerdo. Ahora, cuando está muy enfadado o frustrado, me dice cosas humillantes. Hace unos días me dijo: «Eres una puta vaga, solo quieres a un hombre para vivir de él como tu madre». No lo entiendo; siempre he aportado mucho. Hace dos años que no trabajo, desde que nació nuestro bebé, pero me estoy preparando para volver. No creo que quisiera decir eso, pero lo dijo...

Dice que he cambiado mucho, pero a veces dudo de que sea yo quien ha cambiado. A veces, durante unos días parece el hombre del que me enamoré y recupero el optimismo, pero entonces empieza a mencio-

nar otra vez lo infeliz que es conmigo. Por algún motivo se disgusta conmigo, pero no sé qué estoy haciendo mal.

A Kristen le preocupaban varias cosas. ¿Qué había ocurrido con el hombre al que quería tanto? ¿Por qué siempre la menospreciaba? ¿Qué podía hacer para acabar con aquellos arrebatos? ¿Por qué pensaba él que *ella* era la única que había cambiado?

Otras mujeres explican historias muy distintas a la de Kristen, pero se sienten igual de confusas. Esto es lo que Barbara me explicó:

Fran es un poco callado y tímido. Pero es muy tierno, y el día que le conocí me quedé colada por él. Tenía que perseguirle literalmente; era muy difícil sonsacarle algo. Salíamos y teníamos conversaciones muy interesantes; yo siempre tenía ganas de volver a verlo. En las tres semanas siguientes empezó a decirme que no se encontraba bien, o que su hermana estaba de visita, o cualquier otra excusa. Un par de veces olvidó que habíamos quedado.

Un buen día se sinceró conmigo. Alguien le había hecho mucho daño. Le habían engañado, las mujeres no le habían tratado demasiado bien. Tenía miedo de intimar otra vez.

Poco a poco se fue abriendo, pero era yo la que tenía que ir detrás de él. Intenté demostrarle que yo no era como las mujeres con las que había estado. No coqueteo con todos. No visto de manera provocativa, no es mi estilo. Sin embargo, Fran no me creía. Decía que estaba flirteando con el hombre de la mesa de al lado, o que miraba a los que pasaban a nuestro lado. Me siento mal por él, es muy inseguro. Su madre engañó a su padre cuando era pequeño, y supongo que eso empeoró las cosas.

Yo tenía muchísimas ganas de casarme; pensaba que así él se sentiría seguro, pero era muy reacio al compromiso. Cuando por fin nos dimos el sí, él se mostró más seguro de sí mismo durante un tiempo, pero los celos no tardaron en reaparecer para quedarse. Llevo años pidiéndole que vaya a terapia, pero se enfada muchísimo cuando se lo digo y asegura que a él no le pasa nada.

Hace unos días fuimos a la fiesta de cumpleaños de un amigo suyo y tuve una conversación muy interesante con el hermano del amigo. Solo estábamos charlando; el chico ni siquiera es guapo. De repente, Fran empezó a decir que teníamos que marcharnos porque le dolía mucho la cabeza. Durante el trayecto de regreso a casa, comprendí que el motivo



real eran los celos. Empezó a gritarme, a decir que estaba harto de que le humillase en público, de que me pavonease por ahí, y cosas por el estilo. No dejaba de golpear el salpicadero con el puño, y en dos o tres ocasiones me empujó contra la puerta del coche. Cada vez que le decía que estaba equivocado, se ponía más furioso, de modo que opté por callarme. Nuestros hijos iban en el asiento de atrás y estaban muy asustados.

A mi edad me resulta difícil pensar en dejarle. Me parece imposible empezar desde cero. Ojalá aceptase que necesita ayuda.

Barbara se enfrentaba a problemas distintos a los de Kristen. ¿Por qué Fran era incapaz de confiar en ella, y por qué la aislaba de los demás? ¿Por qué no veía que tenía un problema y buscaba ayuda? ¿Llegaría el día en que maltrataría físicamente a su mujer? ¿Mejorarían las cosas para Barbara alguna vez?

A primera vista, Maury y Fran no se parecen en nada: el primero es joven, popular, activo y asertivo; el segundo, socialmente torpe, pasivo y se ofende con facilidad. Fran llega a la violencia física en ocasiones, Maury no. Sin embargo, ¿son tan diferentes como parece? ¿O en realidad ambos responden al mismo patrón de conducta bajo la superficie? Estas son algunas de las preguntas para las que hallaremos respuestas en los capítulos siguientes.

Veamos una historia más, la de Laura:

Paul es un tipo estupendo. Estuvimos saliendo unos seis meses, y ahora llevamos algunos más viviendo juntos. Nos hemos prometido. Me siento fatal por él. Su ex mujer le acusó de maltrato, y es mentira. Paul cometió un error, engañarla con otra, y ella está decidida a hacerle pagar por eso. Nada la detendrá. Ahora incluso dice que él era *violento*, que la abofeteó varias veces y que le rompió cosas. ¡Es ridículo! Llevamos más de un año juntos y puedo decirte que él no es *nada* de eso. Jamás me ha levantado la mano. Es más, me ha ayudado a recomponer mi vida y siempre ha estado ahí. Estaba en un mal momento cuando nos conocimos, deprimida, bebía demasiado, y ahora estoy mucho mejor gracias a él. Odio a esa puta por acusarle de esas cosas. Vamos a intentar conseguir la custodia de sus hijos porque ella está fuera de control.

Laura se preguntaba cómo era posible que la ex mujer de Paul acusase de maltrato a un hombre tan maravilloso. Estaba tan furiosa

que ni siquiera notó algunas señales de alarma en su relación con Paul.

Si Kristen, Barbara y Laura se sentasen juntas y comparasen sus notas, es posible que acabasen llegando a la conclusión de que sus parejas no podrían ser más distintas. Las personalidades de estos tres hombres parecen muy diferentes, y sus relaciones siguen caminos muy dispares. Sin embargo, Maury, Fran y Paul tienen mucho más en común de lo que parece a primera vista. Su mal humor, sus excusas, su actitud... todo surge de la misma fuente. Los tres son hombres abusadores.

### **La tragedia del abuso**

El abuso de mujeres en las relaciones de pareja afecta a un número inimaginable de vidas. Aunque dejemos a un lado los casos de abuso puramente verbal y psicológico, y solo tengamos en cuenta la violencia física, las estadísticas resultan impactantes: entre dos y cuatro millones de mujeres son maltratadas por sus parejas *cada año* solo en Estados Unidos. Las autoridades sanitarias estadounidenses han declarado que las agresiones por parte de parejas masculinas constituyen la *principal causa de lesiones* en mujeres de edades comprendidas entre los quince y los cuarenta y cuatro años. La Asociación Médica Estadounidense informa de que *una de cada tres mujeres* será víctima de violencia por parte de su marido o su novio en algún momento de su vida. Los efectos emocionales de la violencia en la pareja representan un factor en más de un cuarto de los intentos de suicidio en mujeres y constituyen una causa fundamental del abuso de sustancias en mujeres adultas. Las estadísticas gubernamentales indican que entre mil quinientos y dos mil mujeres son asesinadas por sus parejas o ex parejas cada año, lo que supone más de un tercio de todas las víctimas femeninas de homicidio. Además, esos homicidios casi siempre tienen detrás una historia de violencia, amenazas o acoso.

El abuso contra mujeres también influye negativamente en las vidas de los niños. Los expertos calculan que cinco millones de niños son testigos cada año de un ataque contra su madre, una expe-

riencia que les puede dejar traumatizados. Entre los niños expuestos a la violencia en casa existen más casos de problemas de conducta y de atención en el colegio, agresividad, abuso de sustancias, depresión y muchos otros factores. El abuso contra las mujeres es la causa de aproximadamente un tercio de divorcios entre parejas con hijos y la mitad de divorcios en los que se lucha por la custodia.

A pesar de lo alarmante que resulta el panorama, también sabemos que las agresiones físicas son solo el principio del abuso al que las mujeres podrían estar sometidas. Existen millones de mujeres que nunca han sido maltratadas físicamente, pero que viven con ataques verbales recurrentes, humillaciones, coacción sexual y otras formas de abuso psicológico (por lo general, acompañado de explotación económica). Las cicatrices del maltrato psicológico pueden ser tan profundas y duraderas como las heridas de los golpes o las bofetadas, pero no se ven. De hecho, de las mujeres que han experimentado violencia por parte de su pareja, más de la mitad afirma que *el abuso psicológico del hombre es lo que les provoca más dolor*.

Las diferencias entre el abusador verbal y el maltratador físico no son tan grandes como muchas personas creen. Las conductas de ambos tipos de abusador tienen las mismas raíces y se guían por el mismo patrón de pensamiento. Los hombres de cualquiera de las dos categorías siguen procesos similares de cambio en la superación de su carácter abusador (si es que cambian, algo que por desgracia no es habitual). Además, las categorías tienden a desdibujarse. Los maltratadores físicos también abusan verbalmente de sus parejas. Los maltratadores psicológicos y manipuladores tienden a acabar utilizando la intimidación física. En este libro conocerás a abusadores de muchos tipos, desde los que nunca recurren a la violencia hasta los que aterrorizan a sus parejas. Posiblemente, el alcance de sus similitudes te resultará sobrecogedor.

Uno de los obstáculos para identificar el maltrato crónico en las relaciones es que los hombres más abusivos no *parecen* abusadores. Poseen numerosas cualidades positivas: entre ellas, momentos de amabilidad, cariño y buen humor, sobre todo en las primeras fases de la relación. Los amigos de un abusador pueden tener muy buen concepto de él. Es posible que tenga una vida laboral de éxito y que no

tenga problemas con las drogas o el alcohol. No encaja en la imagen de persona cruel o amenazadora. Así, cuando una mujer siente que su relación se está descontrolando, es poco probable que piense que su pareja es un abusador.

Los síntomas del abuso están ahí, y la mujer los ve, se da cuenta del aumento de la frecuencia de los menosprecios. La generosidad del principio se va convirtiendo en egoísmo. Las explosiones verbales cuando él está irritado o cuando las cosas no salen como quiere. Sus quejas constantes en torno a la mujer, de manera que todo es culpa de ella. Su actitud según la cual él sabe lo que le conviene a ella, incluso mejor que ella. Y, en muchos casos, una sensación cada vez más intensa de miedo o intimidación. Sin embargo, la mujer también ve que su pareja es un ser humano que puede comportarse de manera atenta y cariñosa en ocasiones, y le quiere. Ella desea entender por qué se enfada tanto y ayudarle a romper ese patrón de altibajos. Se involucra en las complejidades del mundo interior del maltratador, intenta descubrir pistas y mover piezas en un intento de resolver un puzle muy complicado.

Los cambios de humor del maltratador resultan especialmente desconcertantes. Puede ser una persona distinta de un día para otro, o incluso de una hora para otra. En ocasiones se muestra agresivo e intimidante, utilizando un tono duro, escupiendo insultos que salen ridículamente de su boca como petróleo de un barril. En ese estado, nada de lo que ella diga tendrá la más mínima influencia sobre él, o sí: solo servirá para que se irrite todavía más. Los argumentos de ella no cuentan para él, todo es culpa de ella. Él distorsiona las palabras de ella de manera que la mujer siempre acaba poniéndose a la defensiva. Como muchas parejas de mis clientes me dicen, «parece que no hago nada bien».

En otros momentos, el hombre parece herido y perdido, hambriento de amor y cuidados. Cuando aflora esa parte de él, parece abierto y listo para la curación. Da la impresión de bajar la guardia, su coraza se ablanda, y podría adoptar la actitud de un niño herido, difícil y frustrante, pero encantador. Al verlo en ese estado desanimado, su pareja no imagina que el abusador que lleva dentro pueda regresar nunca más. La bestia que se apodera de él en otros momen-

tos no tiene absolutamente nada que ver con la persona tierna que es ahora.

Tarde o temprano, sin embargo, la sombra se cierne de nuevo sobre él, como si tuviese vida propia. Pueden transcurrir varias semanas en paz, pero al final ella es de nuevo maltratada. No deja de pensar en un arduo esfuerzo por desenmarañar los muchos hilos del carácter de su pareja, hasta que empieza a preguntarse si no será ella la que no está del todo bien de la cabeza.

Para empeorar las cosas, todo aquel con el que habla tiene una opinión distinta sobre el problema de su pareja y lo que ella debería hacer al respecto. Por ejemplo, su sacerdote le dice: «El amor elimina todas las dificultades. Entrégale tu corazón por completo y él encontrará el espíritu de Dios». Su terapeuta habla un lenguaje distinto: «Provoca en ti reacciones intensas porque te recuerda a tu padre, y tú provocas reacciones en él debido a su relación con su madre. Tenéis que trabajar los dos la manera de no hacer saltar al otro». Un amigo que se está recuperando del alcoholismo le dice: «Es adicto a la rabia. Te controla porque le aterran sus propios miedos. Tienes que convencerle de que entre en un programa de doce pasos». Su hermano le dedica estas palabras: «Es un buen tío. Ya sé que a veces pierde los nervios contigo, tiene la mecha corta, pero tú tampoco eres ninguna joya con ese pico que tienes. Tenéis que solucionarlo juntos por el bien de los niños». Y para poner la guinda a su confusión galopante, su madre, o la profesora de su hijo, o su mejor amiga, le dice: «Es un miserable. Está loco, nunca cambiará. Lo único que quiere es hacerte daño. Déjalo antes de que vaya a peor».

Todas esas personas intentan ayudar, y todas se refieren al mismo abusador. Sin embargo, parece distinto según cada punto de vista.

A raíz de la convivencia con el abusador, la mujer sabe que no existen respuestas sencillas. Los amigos le dicen: «Es un miserable». Sin embargo, ella sabe que él ha sido bueno en muchos aspectos. «Te trata así porque sabe que se puede salir con la suya. Yo jamás permitiría que *me* tratarasen de esa manera.» Sin embargo, ella sabe que cuando le planta cara con firmeza, él reacciona comportándose con más rabia y más intimidación. Cuando ella le hace frente, él le hace pagar por ello tarde o temprano. «Rompe la relación.» Sin

embargo, ella sabe que no es tan fácil. Él le prometerá que va a cambiar, hará que sus amigos y sus parientes se compadezcan y la presionen para que le dé otra oportunidad. Él se deprimirá muchísimo, lo que hará que ella se preocupe por su estado. Y dependiendo del tipo de abusador que sea, ella sabe que podría ponerse muy violento si intenta abandonarle. Es posible que incluso tema que él intente separarla de sus hijos, como hacen algunos abusadores.

¿Cómo es posible que una mujer abusada se componga un panorama razonable a partir de tanta confusión? ¿Cómo va a entender las causas del problema de su pareja para saber qué camino debe elegir? Las preguntas a las que se enfrenta son urgentes.

### **Cinco puzles**

Los profesionales especializados en hombres abusivos y controladores se enfrentan a esas mismas cuestiones desconcertantes en su trabajo. Fui codirector del primer programa de terapia para hombres abusivos en Estados Unidos (y, posiblemente, en el mundo). Cuando empecé a dirigir grupos para abusadores, hace quince años, para mí eran un misterio, tanto como para las mujeres con las que conviven. Mis colegas y yo tuvimos que ensamblar una imagen a partir de las mismas pistas desconcertantes a las que se enfrentaron Kristen, Barbara y Laura. Varios temas nos llevaban a debatir una y otra vez sobre las historias de nuestros clientes, entre otros:

#### **Su versión del abuso no tiene nada que ver con la versión de la mujer.**

Dale, un hombre de treinta y pocos años, explicó la siguiente historia cuando entró en mi grupo para hombres abusadores:

Maureen, mi mujer, y yo llevamos juntos once años. Los primeros diez años fueron buenos, ella no tuvo ningún problema de abuso ni violencia ni nada. Era estupenda. Hace un año, más o menos, empezó a salir con esa zorra de Eleanor, que me tiene manía. Hay personas que no

soportan que los demás sean felices. Esa chica era soltera y tenía envidia de que Maureen estuviese felizmente casada, así que se propuso estropear nuestro matrimonio. No se lleva bien con nadie, no le dura ninguna relación. Tuve la mala suerte de que tropezase con mi mujer.

Esa puta empezó a llenar la cabeza de Maureen de cosas malas sobre mí. La volvió contra mí. Le dice que no me preocupo por ella, que me acuesto con otras, todo tipo de mentiras. Y está consiguiendo lo que quiere, porque ahora Maureen y yo tenemos peleas tremendas. Este último año nos hemos llevado fatal. Le digo a Maureen que no quiero que salga con esa mujer, pero no me escucha. Me miente y se ven a mis espaldas. Y yo no estoy aquí para ocultar nada. No voy a negar que dos o tres veces me he hartado de las acusaciones y los gritos, y he empujado y abofeteado a mi mujer. Necesito ayuda, no lo niego. Tengo que aprender a llevar mejor el estrés; no quiero que mi mujer me denuncie. Y a lo mejor todavía encuentro la manera de convencer a Maureen de que no echemos a perder algo maravilloso, porque al paso que vamos no duraremos ni seis meses más.

Siempre entrevisto a la pareja de cada uno de mis clientes en cuanto éstos entran en el programa. Contacté con Maureen por teléfono unos días después de conocer a Dale, y esta fue su versión:

Dale era estupendo cuando nos conocimos, pero cuando nos casamos algo empezó a no ir bien. Pasó de pensar que era perfecta a criticarme continuamente, y se ponía de muy mal humor por pequeñeces. No sabía qué hacer para que se sintiese mejor. Dos meses después de la boda me empujó por primera vez; después vendrían dos o tres explosiones como esa al año. Por lo general, rompía algo o me levantaba el puño, pero unas cuantas veces me empujó o me abofeteó. Algunos años transcurrieron en calma, y yo pensaba que se había acabado, pero entonces volvía a ocurrir. Y siempre, siempre, me menospreciaba y me decía lo que tenía que hacer. Para él no hacía nada bien.

Hace un año conocí a Eleanor. Empezó a decirme que lo que hacía Dale era abuso, aunque nunca me hubiese pegado, y que yo no había hecho nada para merecer eso. Al principio pensé que exageraba, porque sé de mujeres que viven situaciones mucho peores que la mía. Y Dale puede ser realmente tierno y comprensivo cuando menos te lo esperas. Hemos tenido muchos momentos buenos, de verdad. De todos

modos, Eleanor me abrió un poco los ojos. Empecé a plantar cara a Dale por su forma de hablarme, y le dije que estaba pensando en marcharme por un tiempo. Se volvió loco. Lo juro, le ha pasado algo. Me ha abofeteado dos veces en los últimos ocho meses; en otra ocasión me tiró sobre una silla y me caí de espaldas. Acabé marchándome. De momento no pienso volver con él, pero supongo que depende de cómo le vaya en el programa.

Observa los contrastes tan acusados. Dale no habla de abusos durante los diez primeros años de su matrimonio, mientras que Maureen recuerda menosprecios e incluso ataques físicos en esa misma etapa. Maureen afirma que Eleanor la ayuda y la apoya; Dale considera que es una mala influencia y que está poniendo a su mujer en su contra. Dale asegura que siguen juntos, mientras que Maureen explica que ya han roto. Cada uno piensa que el otro tiene un problema. ¿Cómo es posible que sus puntos de vista choquen tanto? En los capítulos que siguen analizaremos el pensamiento del hombre abusivo para responder a la pregunta de por qué la visión de Dale contiene distorsiones tan graves.

**Tiene unos celos enfermizos,  
pero en otros aspectos parece totalmente racional.**

Un día, en una sesión en grupo, un joven llamado Marshall explicó un enfrentamiento con su pareja ocurrido la semana anterior:

Mi mujer y yo habíamos quedado en el vestíbulo del edificio donde trabaja para ir a comer juntos. Estaba esperando al lado de los ascensores. Cuando por fin apareció, me di cuenta de que había bajado sola en el ascensor con un tipo muy guapo. Los dos tenían cara de circunstancias, no sé cómo explicarlo, pero diría que allí pasaba algo.

—¿De qué va esto? —le pregunté. Ella hizo como que no sabía de qué le estaba hablando. Aquello me cabreó mucho, y creo que me encendí un poco. Es posible que le levantase la voz un poco más de lo que debería. Pero estaba furioso, y le dije:

—Lo has hecho con ese tío en el ascensor, ¿verdad? No me mientas, zorra, no soy imbécil.



Ella continuó haciéndose la tonta, diciendo que ni siquiera le conocía, y eso es mentira.

Marshall era extremadamente celoso, pero llevábamos trabajando juntos el tiempo suficiente para saber que no estaba loco. En el grupo se mostraba lúcido y lógico, tenía un historial laboral estable y unas amistades normales, y no mostraba señales de vivir en un mundo de fantasía o alucinaciones. En resumen, no tenía los síntomas del tipo de trastorno mental grave que podría convencer a un hombre de que su mujer ha tenido sexo en un ascensor, perfectamente vestida y de pie, en un edificio de oficinas muy transitado. Marshall tenía que saber que esa acusación era falsa. Cuando se lo planteé, lo admitió.

Dado que incluso los abusadores muy celosos ven la realidad de manera razonable, ¿por qué lanzan esas acusaciones tan disparatadas? ¿Disfrutan actuando de esa manera? ¿Qué consiguen con ese comportamiento? (Responderé estas preguntas en el Capítulo 3, donde veremos el tema de la *posesividad*.)

### **Consigue que los demás se pongan de su parte y contra ella.**

Martin, un hombre de casi treinta años, se unió a mi grupo al tiempo que seguía terapia individual. El primer día me explicó que no veía claro si tenía un problema o no, pero que su novia Ginny estaba pensando en romper porque le consideraba un abusador. A continuación me explicó situaciones en las que había insultado o ignorado a Ginny, o cuando le provocaba dolor emocional de manera deliberada «para que aprenda cómo me siento cuando ella me hace daño a mí». Admitió que la había humillado delante de otras personas flirteando con otras mujeres cuando estaba furioso con ella, y que había echado a perder dos celebraciones recientes e importantes para ella por montar una escena. Justificaba todas esas conductas como respuestas a momentos en que ella le había hecho daño.

Para mi trabajo con Martin contacté con su terapeuta privada a fin de intercambiar impresiones. La terapeuta tenía opiniones muy claras sobre el caso:

TERAPEUTA: Creo que es un error que Martin asista a su programa para abusadores. Tiene la autoestima muy baja; se cree todo lo negativo que oye sobre él. Si le dice que es un abusador, le hará más daño. Su pareja le espeta la palabra *abusador* continuamente por razones que solo ella sabe. Ginny tiene un gran problema de control y un trastorno obsesivo-compulsivo. Necesita tratamiento. Creo que el hecho de que Martin esté en su programa no es más que una manera de que ella consiga lo que quiere.

BANCROFT: ¿Ha realizado terapia de pareja con ellos?

TERAPEUTA: No, solo hablo con Martin.

BANCROFT: ¿Cuántas veces se ha reunido con ella?

TERAPEUTA: Ninguna.

BANCROFT: Entonces habrán hablado mucho por teléfono.

TERAPEUTA: No, no he hablado con ella.

BANCROFT: ¿No ha hablado con ella? ¿Ha diagnosticado a Ginny basándose únicamente en lo que Martin le ha contado?

TERAPEUTA: Sí, pero entiéndalo, estamos hablando de un hombre inusualmente perspicaz. Martin me ha explicado muchos detalles, es muy intuitivo y sensible.

BANCROFT: Pero él admite un abuso psicológico serio contra Ginny, aunque no con esa descripción. Un hombre abusivo no es una fuente de información fiable sobre su pareja.

Por desgracia, lo que Martin estaba consiguiendo con su terapia individual era un sello oficial de aprobación para su negación y para su idea de que Ginny era una enferma mental. ¿Cómo había conseguido que su terapeuta viese a Ginny de aquella manera? ¿Cómo se les da tan bien a los abusadores poner a los demás de su parte, incluyendo a personas con un estatus o una influencia considerable, y por qué lo hacen? (Estas preguntas constituyen el núcleo del Capítulo 11, «Los hombres abusivos y sus aliados».)

## **En algunos momentos parece perder el control, pero otras conductas controladoras parecen muy calculadas.**

Hace unos años, un joven llamado Mark asistió a uno de mis grupos de abusadores. Cuando un cliente se une al programa, trabajamos juntos para establecer cuanto antes unos objetivos de conducta. En general, empiezo preguntando: «¿Cuáles son las tres o cuatro quejas más importantes de tu pareja respecto a ti?». Esta fue la respuesta de Mark:

Una de las cosas que Eileen más me echa en cara es que dice que la ignora. Asegura que no está entre mis prioridades y que siempre quiero hacer otras cosas en lugar de estar con ella, siente que no vale nada. Me gusta tener tiempo para mí, o relajarme y ver la tele. Supongo que desconecto de ella.

Basándome en las palabras de Mark, escribí en la parte superior de su Plan de Conducta: «**Pasar más tiempo con Eileen. Darle más prioridad**».

Me costó mucho contactar por teléfono con Eileen, pero tres semanas más tarde por fin me llamó. Sus palabras me sorprendieron:

Unas semanas antes de que Mark empezase su programa, le dije que necesitaba una pausa en la relación. No podía más con sus gritos y su egoísmo. Ni siquiera me dejaba dormir. No tenía ganas de hablar con él, necesitaba un tiempo a solas para aclararme. Le aseguré que la relación no había terminado y que trabajaríamos para volver a estar juntos en un par de meses, después de un descanso.

Dos semanas más tarde, me llamó y me dijo que se había apuntado a un programa para hombres abusivos. Me explicó que su terapeuta le ha dicho que tiene que pasar más tiempo conmigo, que lo escribió en su hoja personal, y que el programa le indicaba que estar conmigo formaba parte de su trabajo para solucionar sus problemas. Yo no estaba lista para aquello, pero tampoco quería interferir en el programa. Empezamos a vernos de nuevo. Solo quiero que haga lo que le funcione mejor para ayudarlo a cambiar. La verdad es que podría haber estirado un poco más la pausa en la relación, pero si esto es lo que su programa recomienda...

Mark consiguió distorsionar el programa para adaptarlo a sus objetivos. Le expliqué a Eileen lo ocurrido y le pedí disculpas por el modo en que el programa había aumentado las dificultades que ya tenían como pareja. Por desgracia, el alto grado de manipulación de Mark no es infrecuente entre los hombres abusivos. ¿Cómo pueden ser tan calculadores cuando en otras ocasiones parecen perder el control por completo? ¿Cuál es la conexión? Las respuestas se hallan en el Capítulo 2, donde examinaremos las excusas que utilizan los hombres abusivos para justificar su conducta.

**A veces parece que está cambiando, pero siempre acaba volviendo a las andadas.**

Carl tenía veintiséis años y había sido arrestado en varias ocasiones por ataques domésticos; finalmente pasó unos meses en prisión. En una sesión en grupo explicó lo siguiente:

Entrar en prisión fue la gota que colmó el vaso. Al final entendí que tenía que dejar de culpar a los demás por mis problemas y hacérmelo mirar. En la cárcel, los presos me decían lo mismo: si no quieres volver aquí, abre los ojos. Tengo mal genio, y la verdad es que también soy un poco insoportable, y tengo que enfrentarme a eso. No quiero volver a la cárcel por nada.

Al final de cada sesión de terapia, Carl realizaba comentarios del tipo «Entiendo que tengo que trabajar seriamente en mi actitud» y «Esta noche he aprendido mucho sobre cómo las excusas me impiden cambiar». Una noche me miró y dijo: «De verdad que me alegro de haberle conocido porque creo que si no escuchase las cosas que me dice, iría de cabeza a la cárcel otra vez. Me está ayudando a aclararme».

Contacté por teléfono con Peggy, la novia de Carl, y le pedí que me explicase la historia de los problemas de Carl con su carácter abusivo. Me dio la sensación de que estaba preocupada e incómoda. Tuve la sospecha de que Carl estaba escuchando la conversación, de modo que puse una excusa y finalicé la llamada. Sin embargo, cuando Carl asistió a la terapia la semana siguiente, dejé a mi colega a

cargo del grupo y salí para llamar a Peggy con la esperanza de que se sintiese libre para hablar. En aquella ocasión me llevé una bronca:

Carl llega hecho una furia de sus sesiones. Tengo miedo de estar en casa los miércoles por la noche, que es cuando tiene la sesión de grupo. Dice que el programa es una auténtica mierda, y que no tendría que estar sentado ahí escuchando a todos cómo le insultan si yo no hubiese llamado a la policía. Dice que sé que la pelea de aquella noche fue por mi culpa. Que hay un tipo que se llama Lundy que le cae especialmente mal. Hace unas noches le dije que dejase de culparme por tener que ir a terapia. Me empujó contra el quicio de la puerta y me dijo que si no me callaba me iba a estrangular. Debería haber llamado a la policía, pero esta vez estaría en la cárcel dos años porque está en libertad condicional y tengo miedo de que me mate cuando salga.

Peggy me explicó a continuación la historia del maltrato físico por parte de Carl antes de ser encarcelado: los ojos morados, los muebles destrozados, la vez en que le puso un cuchillo en la garganta... Siempre la culpaba a ella, por muy brutal que fuese el abuso o la gravedad de las lesiones.

Después de hablar con Peggy regresé a la sesión, donde Carl participaba en su rutina habitual de autoanálisis y culpabilidad. Por supuesto, no dije nada: si se enteraba de que Peggy me había contado la verdad, estaría en un gran peligro. Poco después, informé a su agente de la condicional que no era apto para nuestro programa sin explicar el verdadero motivo.

Carl fingió aprender mucho en cada sesión, y sus comentarios sugerían que estaba reflexionando seriamente sobre sus problemas (entre ellos, los efectos de su abuso en su pareja). ¿Qué ocurría en su mente, cada semana, antes de llegar a casa? ¿Cómo es posible que un abusador llegue a entender tan bien sus sentimientos y continúe comportándose de manera tan destructiva? ¿Cómo se produce el cambio real? Regresaremos a estas preguntas en el Capítulo 14, «El proceso de cambio».

Estas son solo algunas de las numerosas preguntas desconcertantes a las que se enfrenta todo aquel (la pareja de un hombre abusivo, un amigo o un profesional) que busca respuestas eficaces a la con-

ducta abusiva. A través de mi experiencia con más de dos mil abusadores acabé dándome cuenta de que el hombre abusivo *quiere* ser un misterio. Para salirse con la suya y evitar el hecho de afrontar su problema tiene que convencer a todos los que le rodean (y a sí mismo) de que su conducta no tiene sentido. Necesita que su pareja se centre en cualquier cosa *excepto* las causas reales de su comportamiento. Para ver al abusador como es realmente es preciso retirar todas las capas, una tras otra, de confusión, mensajes contradictorios y engaños. Como cualquiera con un problema serio, los abusadores se esfuerzan al máximo para mantener su verdadero yo oculto.

En parte, el abusador huye del hecho de afrontar su problema convenciéndote de que *tú* eres la causa de su conducta, o como mínimo compartes la culpa. Sin embargo, el abuso no es el resultado de una mala dinámica en la relación, y tú no puedes mejorar las cosas cambiando tu conducta o intentando llevarte mejor con tu pareja. El abuso es un problema exclusivo del abusador.

A lo largo de mis años de contacto directo con abusadores y sus parejas descubrí que las realidades que se esconden tras el enigmático abusador iban saliendo a la luz y formaban una imagen que cada vez tenía más sentido para mí. Las páginas siguientes te explicarán las piezas que se fueron situando en su lugar, una a una, ante mis ojos:

- Por qué los abusadores se muestran encantadores al principio de las relaciones, pero no después.
- Cuáles son las primeras señales de alarma que pueden ponerte sobre aviso de que podrías estar con un hombre abusivo o controlador.
- Por qué cambia de humor a la más mínima.
- Qué ocurre en su mente y de qué modo esos pensamientos provocan su conducta.
- Qué papel desempeñan (y no desempeñan) el alcohol y las drogas en el abuso de su pareja.
- Por qué dejar a un hombre abusivo no siempre resuelve el problema.
- Cómo saber si un abusador está cambiando realmente, y qué hacer si no está cambiando.

- De qué modo pueden ayudar a acabar con el abuso los amigos, los parientes y otros miembros de la comunidad.
- Por qué muchos hombres abusivos parecen enfermos mentales, y por qué casi nunca lo son.

Analizaremos las respuestas a todas esas preguntas en tres niveles. El primer nivel es el modo de pensar del abusador, sus actitudes y sus creencias, en las interacciones diarias. El segundo es el proceso de aprendizaje mediante el cual empezó a desarrollar su patrón de pensamiento en su infancia. Y el tercer nivel implica las recompensas que obtiene de controlar a su pareja, que le animan a recurrir a la conducta abusiva una y otra vez. A medida que vayamos despejando la cortina de humo del hombre abusivo con esos conocimientos, descubrirás que el abuso resulta ser mucho menos misterioso de lo que parece en un principio.

En la mente del hombre abusador existe un mundo de creencias, percepciones y reacciones que encajan de un modo sorprendentemente lógico. Su conducta *tiene* sentido. Detrás de la fachada de irracionalidad y explosividad existe un ser humano con un problema comprensible (y resoluble). Pero él no quiere que tú lo soluciones.

El abusador provoca confusión porque tiene que hacerlo. No puede controlarte e intimidarte, no puede convencer a los demás para que se pongan de su parte, no puede huir de las consecuencias de sus actos, a menos que despiste a todo el mundo. Así, cuando el mundo empieza a entender quién es, su poder se disipa. Vamos a penetrar detrás de la máscara del abusador para llegar al núcleo de su problema. Este viaje es decisivo para la salud y la sanación de las mujeres abusadas y sus hijos, ya que cuando entiendas el funcionamiento de la mente de tu pareja podrás empezar a recuperar el control de tu vida. Al desenmascarar al abusador también *le* hacemos un favor, ya que no afrontará (y superará) su problema destructivo si consigue mantenerlo oculto.

Cuanto mejor entendamos a los abusadores, más capacidad tendremos de crear hogares y relaciones que sean refugios de amor y seguridad, que es como deben ser. La paz realmente empieza en casa.