

Amando sin dolor, disfrutar amando

Fernando Gálligo Estévez



PIRÁMIDE

Tras el éxito de su obra SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero, publicado por esta misma editorial, y de realizar otras publicaciones, Fernando Gállico Estévez nos presenta su nueva obra, Amando sin dolor, disfrutar amando. En ella explica de manera sencilla cómo ser una persona autónoma, sana y feliz con asertividad. Además, muestra las características del auténtico amor saludable, así como los medios para conseguirlo, mantenerlo y hacerlo crecer. Asimismo, nos guía para distinguir las relaciones positivas de pareja (ya sean heterosexuales u homosexuales), los peligros que pueden hacerlo desaparecer y las señales y elementos diferenciales de los malos tratos en la pareja. Cabe destacar el anexo El cine y el cómic como analizadores de las relaciones de pareja, que ofrece datos documentados sobre películas y cómics que describen las relaciones de pareja y los malos tratos. También recoge las principales páginas web con las bases de filmografías más completas, así como una cuidada selección de libros sobre cine y relaciones de pareja, tanto heterosexuales como homosexuales.

Introducción. Por qué esta guía para ayudar a amar sin dolor. Personas autónomas, sanas y felices. El bienestar psicológico y la autoestima asertiva. Relaciones saludables de pareja. Cómo no debería ser una relación de pareja. Cómo descubrir el maltrato en la pareja. Cómo se siente la persona maltratada. Prevención y valoración del riesgo de maltrato. Cómo actuar mejor si creemos que alguien sufre maltrato. Cómo hacer un plan personalizado de seguridad. Dónde solicitar ayuda especializada. Vuelta a la tan deseada normalidad. Conduciendo tu propia vida de nuevo. Anexo. El cine y el cómic analizadores de las relaciones afectivas y de pareja.

Fernando Gálido Estévez

**AMANDO SIN DO-
LOR, DISFRUTAR
AMANDO**

Para Mela.

*Para quienes aman desde el respeto y la libertad cualesquiera que sean sus circunstancias personales aquí,
ahora y siempre.*

PRÓLOGO

AMOR CON MAYÚSCULAS

Amor, respeto y libertad, así comienza su libro Fernando.

Un autor valiente que señala como corazón del problema social la incultura, la incapacidad de ser reflexivos y de actuar desde la ética social.

El amigo Fernando se inicia con los mismos criterios que yo sostengo y con la misma implicación divulgadora, para denunciar el descenso de edad en la aparición del abuso emocional o psicológico, violencia física o incluso sexual.

Nada más comenzar, el colega Gálligo interactúa con el lector, le oferta ser activo y evaluar el trato que ejerce y recibe de su pareja, nos alerta de la que acertadamente denomina relación paradójica.

Avanza el autor con criterio señalando las bases de una correcta educación integral y un adecuado desarrollo biopsicosocial, incidiendo en el necesario respeto mutuo.

Fernando nos golpea emocionalmente con ideas contundentes: «Querer no es amar», y jugando acertadamente con las palabras nos adentra en la autoindependencia y la interdependencia emocional.

Cuando un autor conoce en profundidad un tema, lo simplifica y éste es el caso al unir reflexión, conocimiento teórico y vivencias empíricas. Fernando vislumbra esta realidad desde una visión longitudinal, y de una manera clara, atractiva, pedagógica, lejana de abstracciones y ausente de

ambigüedades nos da pistas de autovaloración del crecimiento personal.

Nos habla de los componentes de la inteligencia emocional y lo hace partiendo de un aserto clásico que pronto será muy repetido desde la Academia de la Psicología: «Pienso-Siento-Actúo».

Se ratifica conceptualmente en que la felicidad personal depende de cada cual, ahuyentando la dependencia.

Lean despacio, saboreen, las píldoras del tipo «Mejor es siempre posible» o «Yo gano si tú ganas». Éste es un libro con contenido.

Me gusta cómo escribe Fernando, es metódico, es ordenado, es atractivo, y cada frase tiene enjundia, sólo vean el pasaje en que nos invita a vivir conscientemente.

Fernando Gálligo Estévez es un hombre que antes de escribir lee, lee mucho y de buenas fuentes, y se agradece porque resume mucho saber. Sus listados se convierten en referenciales.

Se atreve con temas realmente difíciles como: claves del éxito en la pareja.

Deseo resaltar la denuncia de Fernando de una frase sexista y, por tanto, injusta:

«El cuidado de menores, personas enfermas o de mayores deben hacerlo las mujeres».

Resulta aleccionador el pasaje de la escalada de la violencia y del proceso de la violencia en la pareja, que concluye con una certera y aterradora explicación de la espiral de la violencia.

Cuando estamos tan acostumbrados a leer volúmenes que se recrean en una sola idea, no necesariamente acertada, se agradece el regalo de pautas claras, verificables, como los tipos y formas de los malos tratos.

Fernando nos regala un sinfín de indicadores que deberían ser conocidos por la sociedad.

De verdad que da gusto que alguien que sabe lo comparta, hastiados como estamos del oscurantismo, de los

miedos estúpidos a ser plagiado, de la cobarde incompetencia.

Estamos ante un tratado, una más que guía práctica. Fernando es un prescriptor, un acompañante, que nos susurra que lo que nos enriquecerá será lo que vivamos a lo largo del camino.

Concluye este libro con un anexo sobre cine y cómic como analizadores de las relaciones afectivas y de pareja. Anexo magníficamente documentado.

Me despido felicitando muy sinceramente a Fernando por dar continuidad al libro que publicó en esta misma editorial en la colección SOS Psicología Útil.

Ser ameno y a la par riguroso no es fácil, pero ustedes, lectores, comprobarán que es posible.

JAVIER URRRA

1. INTRODUCCIÓN



1. POR QUÉ ESTE LIBRO

La sociedad actual es mucho más compleja de lo que era hace treinta años. Aumenta la interdependencia de los individuos en un mundo cada vez más globalizado, y la sensación de indefensión individual y social crece frente a cambios todavía más rápidos. De este modo, personas de todas las edades se han dejado llevar involuntariamente por esta celeridad, de manera que viven o sobreviven con impulsividad, reaccionando de forma poco reflexiva a las circunstancias y a los acontecimientos que les rodean.

En este contexto la percepción generalizada es que ya la vida no es tan segura, nadie está a salvo de una crisis económica, laboral o emocional.

La negativa evolución de la crisis económica, más o menos globalizada, en la que nos encontramos (y que es consecuencia a su vez de una anterior crisis de valores que largamente existía, aunque casi nadie reconocía, y de la que todavía se hablaba menos) ha agudizado los efectos negativos de un ritmo de vida insano, productor de estrés, la soledad emocional, el aumento de las problemáticas psicológicas y de la incertidumbre social.

Una crisis negada hasta la saciedad por algunos incompetentes gobernantes, imbuidos de un «buenísimo» y de una falta de realismo. Éstos, bajo la demagogia populista, se situaban cada vez más lejos de la ciudadanía, enrocados en su nueva casta, la casta política, que por encima de todo sólo buscan en la mayoría de los casos sus propios privilegios económicos y de poder.

Por todo ello no es de extrañar que en una sociedad cada vez más inculta (en el verdadero sentido de la palabra «cultura», definida como posibilitadora de personas real-

mente reflexivas de forma libre desde la ética social) se hayan ido desarrollando problemáticas emocionales a edades más bajas. Así, conductas antisociales como el acoso escolar, el vandalismo adolescente, los malos tratos a los padres, la violencia de género, las conductas psicópatas y otras lacras han ido en aumento.

Ante esta preocupante situación ya se han empezado a oír voces acreditadas de advertencia como las del juez de menores Emilio Calatayud, el psiquiatra Rojas Marcos, el psicólogo y excelente divulgador Javier Urrea o la también psiquiatra francesa Mary France Irigoyen, entre otros destacados profesionales especialistas. Por este motivo, con este libro tratamos de aportar reflexión, análisis y una mirada nueva al lector, centrandolo en cómo conseguir una buena relación de pareja. Pretendemos que al mismo tiempo la obra avise de la existencia de malos tratos basándose en las primeras señales, para que sus protagonistas, siendo conscientes de ello, puedan plantearse terminar esas relaciones tóxicas.

2. LA EXPERIENCIA ACUMULADA SOBRE FRACASOS DE PAREJAS

Desde el comienzo del año 2000 estoy trabajando en el asesoramiento y atención psicológica personalizada a mujeres que acuden a un centro público por estar en una relación de pareja en crisis por motivos muy diversos, desde hace más o menos tiempo. Las causas por las que recurren al centro pueden ser: el decaimiento de la atracción, la pérdida del amor, las interferencias de terceras personas, las relaciones afectivas o sexuales fuera de la pareja, el distanciamiento emocional, la falta de entendimiento, las incompatibilidades y también casos de malos tratos.

Toda la experiencia y el aprendizaje adquiridos en estos años me ha hecho ver la gran importancia que tiene ir más allá de las consultas personales y de los distintos tipos de grupos de apoyo psicológico, dadas las limitaciones, tanto a nivel preventivo como asistencial, que en ocasiones aún quedaban por solventar en dichos procesos.

Por ello, paralelamente, comencé a realizar una gran labor divulgadora mediante conferencias, charlas y talleres dirigidos tanto a profesionales de los distintos ámbitos relacionados con los problemas de pareja y los malos tratos como al alumnado de las distintas etapas formativas y al público no especializado.

Igualmente, con el tiempo descubrí que también quedaban otras parcelas que considerar. Por este motivo decidí implicarme en la elaboración de publicaciones que pudieran hacer mucho más extensivos los efectos divulgadores que anteriormente había ido tratando de cubrir, tanto con la atención en consulta individual y en sesiones de apoyo grupal como en conferencias informativas a personal sanitario, social, jurídico, docente, cuerpos y fuerzas de seguridad, así como para población general.

3. ALGUNAS PUBLICACIONES ANTERIORES

En esta línea de trabajo comencé publicando a finales de noviembre del año 2009, en la colección SOS... Psicología Útil de Ediciones Pirámide, el ya exitoso libro *SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero*. La obra llegaba para ocupar un vacío editorial en la materia ya que ofrecía una guía práctica y con lenguaje sencillo que fuera útil no solamente a las propias chicas jóvenes (en muchas ocasiones incluso menores de edad), sino también a sus amistades, familiares y profesionales diversos.

La buena acogida del libro, tanto a nivel nacional como internacional, dio lugar a que algunas instituciones públicas me propusieran realizar nuevas publicaciones de ayuda para su público potencial. Así, a principios de noviembre del año 2010, la Junta de Andalucía, a través del Instituto Andaluz de la Mujer, publica mi monografía *Trátame bien*, enfocada a la población juvenil y de la que se realiza una segunda edición en octubre de 2011 tras agotarse su primera tirada. Igualmente, redacto por encargo de la Universidad de Alicante el tríptico *Ámame bien* que publica, a finales de noviembre de 2011, su Unidad de Igualdad de Género para divulgación entre el alumnado, docentes y personal de servicios de la comunidad universitaria.

4. NUEVAS NECESIDADES INFORMATIVAS DETECTADAS

A lo largo de estos años la realidad social nos ha hecho ver la necesidad de cubrir nuevas demandas informativas, tanto preventivas como de asesoramiento, ya que la detección progresiva de casos de malos tratos, en parejas heterosexuales u homosexuales, cada vez a edades más tempranas hace aún más necesario publicar una nueva guía práctica y asequible, destinada especialmente a las amistades y familiares de jóvenes que sufren maltrato habitual en su pareja.

Por la experiencia acumulada con las citadas publicaciones, se deduce que es conveniente dirigir este manual a las personas más cercanas a la víctima porque, desde fuera, son quienes habitualmente antes sospechan el problema o se dan cuenta del maltrato que sufre la chica o el chico de su entorno.

Generalmente las personas allegadas a las víctimas se sienten desconcertadas e inseguras sobre qué pueden o deben hacer. Por este motivo esta guía breve y directa puede serles de gran ayuda previa a la luego tan necesaria, imprescindible y complementaria atención profesional especializada.

Muchas personas de distintas edades y profesionales de diferentes ámbitos me animaron, por teléfono o por correo electrónico, a escribir la presente obra, ya que, incluso reconociendo la gran utilidad práctica y el valor de las publicaciones anteriores, había otros casos que precisaban una guía nueva, más amplia en su casuística (que incluyera, por ejemplo, los cada vez más numerosos casos de chicos que sufren en su pareja heterosexual u homosexual maltrato verbal, psicológico o incluso a veces físico, así como también las chicas que sufren malos tratos en su pareja homosexual).

Una prueba de la importancia de este tipo de publicaciones es que en diferentes estudios y encuestas anónimas, llevados a cabo por instituciones educativas y asociaciones, sobre relaciones afectivas entre jóvenes realizadas entre chicas y chicos de doce a dieciocho años se han encontrado resultados coincidentes con las ideas que se muestran en la consulta individual. Algunas de sus principales opiniones son:

- Para casi el 29 por 100 de las chicas y el 33 por 100 de los chicos los celos son señales de amor.
- No suelen reconocer las conductas de control, abuso y chantaje emocional, sobre todo en los comienzos de la relación.
- El 7 por 100 de las chicas y el 22,7 por 100 de los chicos justifican emplear la violencia cuando se les quita algo.
- Generalmente minimizan las situaciones de maltrato o sólo las reconocen cuando hay agresiones físicas en

forma de heridas.

5. VIOLENCIAS CONTRA LA PAREJA

Las violencias contra la pareja son las conductas habituales de abuso emocional o psicológico, violencia física o incluso sexual producidas por una de las dos personas integrantes de la relación afectiva de pareja, sea cual sea su estado civil, orientación sexual o situación de convivencia, pudiendo suceder a lo largo de algunas de las distintas fases de la relación.

Actualmente nos encontramos con un descenso de la edad de aparición de dichos comportamientos, también en la adolescencia y, aunque con mayor incidencia en las mujeres como víctimas dentro de las relaciones heterosexuales, va aumentando el número de casos de hombres maltratados en dichas relaciones, además de percibirse también un incremento de casos de malos tratos en relaciones de pareja homosexuales, tanto entre dos hombres como entre dos mujeres. Sin embargo, todavía falta mucho camino por recorrer en el estudio de estos incrementos ya que son escasas y dispersas las investigaciones sobre la materia realizadas desde finales de los años ochenta a la actualidad.

6. ANTES DE NADA, UN PEQUEÑO CUESTIONARIO

Puedes contestar a las preguntas de estos dos breves cuestionarios para averiguar la existencia de posibles malos tratos en la relación de pareja:

6.1. Detección de posibles víctimas

1. Siente que su pareja controla continuamente lo que hace.
2. Sufre sus celos y posesividad.
3. Abandona los estudios o el trabajo por su presión.
4. Siente su burla frecuentemente ante amistades.
5. Le rompe intencionadamente objetos que aprecia.
6. Siente sus amenazas con frecuencia.
7. De vez en cuando recibe su agresión física.
8. Siente que se le acusa sin razón de que coquetea.
9. Tiene dificultades por su oposición a poder relacionarse con amistades o familia.
10. Siente presión para que haga lo que no desea.
11. Sufre sus gritos y pérdidas explosivas de control.
12. Siente que le culpabiliza por todo.
13. Acaba llorando por su maltrato.
14. Siente miedo a sus reacciones violentas.
15. Se siente lejos de sus amistades y familia por su aislamiento intencionado.
16. Las preguntas 7 y 8 son especialmente importantes por sí mismas para determinar la condición de víctima, así como si hay una alta proporción de contestaciones afirmativas en el cuestionario.

6.2. Detección de posibles maltratantes

1. Siente necesidad imperiosa de saber dónde está, con quién y qué hace.
2. Tiene celos de su pareja.
3. Algunas veces ha empujado intencionadamente o pegado a su pareja.
4. Amenaza verbalmente con frecuencia.
5. Coacciona con objetos o amenaza con pegar.