

MALTRATO. A PROPÓSITO DE UN CASO

ABUSE. A CASE

Sara Hernández Bote

Psicóloga. Psicoterapeuta EMDR. Especialista en Psicoterapia y Psicodrama.
Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y
Psicoterapia

Resumen: a continuación expongo el que fue uno de mis primeros casos cuando comencé a ejercer como psicóloga. La terapia gira especialmente en torno al maltrato y a la manera de vincularse de la paciente, tanto con sus progenitores, como con sus parejas y conmigo misma como terapeuta.

Palabras clave: maltrato, relación terapéutica, disociación.

Abstract: then expose that was one of my first cases when I started to work as a psychologist. Therapy revolves particularly around the abuse and how to link the patient, both parents, and with their partners and myself as her therapist.

Keywords: abuse, dissociation, therapeutic attachment

INTRODUCCIÓN

A María,

Porque aunque nunca leas este artículo, gracias por todo lo que me has enseñado y por haber confiado en mí. Contigo he podido ver que nunca es tarde para tener una infancia feliz.

María es una mujer de 35 años de edad que acude a consulta psicológica a finales del año 2008. Se encuentra orientada en espacio y tiempo. Viste elegantemente, su aspecto personal es agradable y muy femenino. Las sesiones tienen lugar cara a cara y María siempre se sienta en la misma silla, frente a mí, agarrando fuertemente el bolso del cual saca los pañuelos de papel cada vez que se emociona, sin utilizar ninguno de los que están ubicados en la mesa para su uso.

El motivo de consulta fue la sensación de estar “hecha un lío y no saber qué hacer”. En la primera sesión, más breve que el resto (tuve que dedicar tiempo a tomar sus datos personales y explicarle el encuadre que íbamos a emplear para las siguientes sesiones), me contó que se había

casado en Mayo, después de cinco años de relación, con Emilio. Un hombre natural de un pequeño pueblo de Zamora con él que había mantenido una relación, por lo que ella contaba en ese momento, muy ambivalente.

Emilio, agricultor de profesión, recibía por aquel entonces una subvención del estado y vivía holgadamente. Sin embargo, María se quejaba porque decía que en cinco años de relación nunca había pagado nada (“ni un sólo café”). Siempre se había hecho ella cargo de todos sus gastos y tal era la situación que Emilio continuaba residiendo en Zamora junto a su madre y ella en Madrid a la espera de que cumpliera aquellas promesas que nunca se materializaban. Mantenían escasa relación telefónica y siempre era iniciada (y pagada) por María. Si se veían era porque ella le compraba el billete de autobús para que se desplazara a Madrid o viajaba para verle.

María debía sentirse completamente abatida, lloró amarga y dolorosamente mientras a duras penas conseguía contarme cuál era su lastimosa situación de pareja. En todo momento se podía captar un tremendo sentimiento de impotencia y ansiedad que la embargaba, consecuencia de esta situación. Fue en esa primera sesión cuando me hizo una pregunta: “¿Qué puedo hacer yo para que él cambie?”. Ésta, es una cuestión que con frecuencia escucho que plantean los pacientes. En el caso de María era importante averiguar qué podía haber en ella, en su historia de vida, que la hiciera responsable de su penosa situación conyugal cuando, objetivamente, lo había dado todo. Y en concreto: por qué mantenía esa relación que la hacía tan infeliz.

Tras aquella primera sesión, cité a María para la semana siguiente. Cuando volví a verla la noté algo más tranquila, parecía liberada al haber podido hablar de su pareja. Comenzó entonces a contarme que también estaba angustiada en el terreno laboral pues con la crisis, su situación económica se había visto resentida y creía que en pocos meses tendría que cerrar una pequeña cafetería que con tanta ilusión le había costado levantar.

Parecía que todas las ilusiones de María iban desmoronándose a medida que tomaban contacto con la realidad, y el choque estaba siendo demasiado fuerte como para aguantarlo ella sola.

Dediqué parte de esta sesión a indagar sobre su familia de origen, más su respuesta fue muy escueta. María ocupa el segundo lugar entre sus hermanos: su hermano mayor, Juan, tiene 2 años y medio más que ella y su hermana pequeña, Ana, con la que se lleva escasos dos años. Sus padres están divorciados desde que ella tenía 15 años, y con su padre no tenía mucha relación. María no aportó más en ese momento sobre su familia.

Yo me debatía entre seguir preguntando aspectos de su familia (en especial el motivo por el cual no mantenía mucho contacto con su padre y los motivos que hicieron que sus progenitores se separaran), o dejar el tema ahí y que fuera ella quien lo retomara cuando pudiera. Opté por la segunda opción.

En la tercera sesión, María comenzó a hablar de la sintomatología que presentaba. Inicialmente sólo hablo de Fibromialgia, diagnosticada hacía 6 años. Cuadro que a su vez, comparte con su madre. Como es natural, la Fibromialgia le provocaba grandes limitaciones en su vida cotidiana en forma de fuertes dolores para los que evitaba tomar medicación pues: “ella debía aguantar el dolor”. Con relación al tema de la salud y los dolores que sufría, le sugerí la posibilidad de consultar con un médico psiquiatra para valorar la posibilidad de que tomará fármacos antidepresivos y/o ansiolíticos que aliviaran su estado emocional. María respondió que no quería tomar nada porque ya estuvo medicada en una ocasión y lo recordaba como algo muy negativo, citando textualmente: “estaba como loca”.

La cuarta sesión de terapia la reinicié con el tema de la salud, las enfermedades psicosomáticas, los dolores y lo que ocurrió en ese momento de su vida en que al parecer tuvo que tomar medicación. Hasta el momento, María se había mostrado recelosa sobre su pasado. Corporalmente me dio la sensación que no era un tema de su agrado, pero aun así, contesto a mi pregunta.

Su respuesta hizo que se abrieran hipótesis que hasta el momento no me había planteado. A los 11 años estuvo en tratamiento psicológico y farmacológico durante 7 meses. Comenzó la terapia cuando se iniciaron los trámites de separación de sus padres, que concluyeron años más tarde. En esta sesión María no habló en profundidad del calvario que habían vivido ella y toda su familia a manos de su padre, pero dejó entrever que había un pasado muy doloroso que no estaba curado.

Por entonces, sus síntomas encajaban con los de un cuadro de estrés postraumático: embotamiento emocional, disociación, reexperimentación, etc. María relató que su experiencia con el psicólogo que la atendió en su adolescencia había sido muy negativa, por estéril. Así, había resuelto no contar nunca más con la ayuda de un psicólogo y ser ella la que se recuperara por sí misma. Dijo estar en mi consulta porque era la última opción que le quedaba.

La paciente me había dado las pistas adecuadas, al principio de manera no verbal y ahora de forma explícita para su tratamiento. Si quería que ella confiara en mí, se abriera y me contara, debía hacer especial hincapié en la relación terapéutica, tratar de tener en cuenta sus demandas, respetar su tiempo, ritmo y silencios, porque de lo contrario, era probable que se alejara, así que mi opción en ese momento pasó por decirle que yo contemplaba la psicoterapia como un trabajo de equipo, entre el

paciente y el terapeuta, donde el terapeuta va ayudando a descubrir aspectos que hasta el momento el paciente no ha podido ver. Creo que esta conversación fue lo que facilitó que María poco a poco fuera confiando en mí y fuera contándome aspectos de su vida que no había compartido con nadie.

Las siguientes sesiones se centraron sobre todo en hablar más detenidamente sobre su relación de pareja con Emilio. Le conoció en un viaje organizado cuando trabajaba como comercial, les presentó el primo de éste que a su vez era conocido de María. En ese momento, la paciente estaba terminando con otra relación de pareja, de la que hablaré más adelante.

Emilio era un hombre de mediana edad y aspecto juvenil, de temperamento solitario. Le gustaba salir a montar en bicicleta y sólo tenía un amigo en el pueblo donde residía. La boda con María había acallado los rumores sobre su orientación sexual y la estrecha relación que mantenía con este amigo. María creía que Emilio le era infiel, pues nunca se había sentido deseada como mujer, incluso en la noche de bodas, él la rechazó sexualmente. Le pregunté a María porque había decidido renunciar a una parte de ella misma como era su sexualidad, y su contestación fue que cuando conoció a Emilio se fijó en él porque no era como Antonio, pareja de la que se estaba desembarazando en ese momento.

María me preguntó si él podía cambiar. Mi respuesta fue tajante, en ningún caso quería que María se alimentara de falsas esperanzas: “No va a cambiar, él es así y no tiene ningún motor para el cambio. Sin embargo, tú si puedes cambiar porque tienes deseo de ello, de este modo puedes lograr que las cosas que te afligen dejen de hacerte daño”. Creo que aceptar esto debió ser muy duro para ella, cuando hablaba de él parecía que fuera el único hombre de la tierra con quién pudiera estar.

María iba abriéndose un poco más con cada sesión, pero su estado anímico era aún muy bajo, por lo que le volví a plantear la posibilidad de tomar medicación para que se encontrara mejor y poder hacer frente con más calma a la situación que atravesaba en ese momento. Realicé con ella una breve sesión de psicoeducación sobre los fármacos actuales. Le pregunté por sus miedos a la hora de tomar medicación antidepresiva y ansiolítica. María no quería volver a pasar por los síntomas que padeció cuando estuvo en tratamiento y tenía pavor a tener que depender toda su vida de las pastillas.

Le hablé de los nuevos fármacos antidepresivos, de los cambios favorables que se habían conseguido en los últimos años y que su mejora repercutía en menores efectos secundarios. Le advertí que en ocasiones tenemos que ajustar la medicación a cada paciente, pues cada persona puede reaccionar de una manera diferente y, que en cualquier caso, vigilaríamos de cerca su reacción para evitar que se encontrara mal. María aceptó, empezaba a notar que confiaba en mí.

No obstante, este aspecto me hizo estar alerta en las sucesivas sesiones. No quería que se generara un vínculo de dependencia excesiva, frente a lo que considero saludable que es que el paciente consiga ser autónomo y pensar y decidir por sí mismo.

Lo poco que sabía de la historia de María me hizo pensar en la posibilidad de que ahora necesitara depender de una figura como era el caso de un psicoterapeuta. Llegado el momento, trabajaría con ella el conflicto dependencia-autonomía.

María empezó a tomar medicación antidepresiva y ansiolítica. Hablar con su marido seguía produciéndole mucho dolor de estómago, así como de brazos y hombros. Exploré un poco más en profundidad como eran esas discusiones y qué aspectos se estaban repitiendo. María era siempre quien llamaba con intención de solucionar los problemas que acechaban la relación pero se encontraba con alguien que al parecer no tenía en cuenta sus deseos, que no tenía intención de vivir con ella y que a la vez, le recriminaba, haciéndola sentir mal, culpable y desesperanzada: “Cuando hablo por teléfono con Emilio, me siento desanimada para todo. No veo salida, ni solución, ni ningún futuro. Entro en un círculo vicioso, me siento mal”.

Le pedí a María que se fijara en los siguientes días en sus síntomas corporales (incluyendo los de la Fibromialgia) y que tratara de conectar ese dolor físico que sentía con la situación emocional que estaba sucediendo en ese momento y que a su vez, intentara relacionarlo con situaciones en el pasado en que se había sentido de igual manera. A partir de ahí hice hincapié en la importancia que tenían los conflictos psíquicos en el plano corporal porque con frecuencia las personas tienden a desplazar el malestar mental al cuerpo. María empezó a darse cuenta que cuando discutía con su pareja, siempre le dolía el estómago y no podía comer. Este punto de inflexión supuso el inicio para que María dejara de encontrarse tan mal físicamente y comenzará a abordar los conflictos antiguos que arrastraba.

Para empezar a abordar la historia biográfica de la paciente de un modo que no la resultara muy agresivo como creo que hubiera sido si le hubiera pedido que me hablara directamente de toda la conflictiva subyacente a su familia, le pedí que realizará una línea de vida, consistente en una hoja de papel en la que la paciente tenía que ubicar de forma cronológica los acontecimientos positivos y negativos que recordaba de su vida.

María, complaciente conmigo, accedió a realizar la tarea para la siguiente sesión. Algunos de los recuerdos negativos que María trajo redactados en la siguiente sesión, fueron los siguientes:

- 4 años: “Recuerdo muy bien cómo estaba mirando un juguete que se movía. Apenas llegaba a la mesa, que era muy baja. Cuando de repente mi padre tiró a mi madre contra la mesa de madera y rompió el juguete. Después la cogió del cuello y la arrastró por todo el pasillo”.
- 7 años: “Las visitas a casa de mis abuelos paternos los fines de semana. Mi abuela siempre descalificaba a mi madre y mi madre después lloraba en la habitación. Mi abuela no nos dejaba jugar, casi no nos daba de desayunar, no nos besaba, no era cariñosa con nosotros. Yo tenía siempre la sensación de que no éramos bien recibidos. En el camino de vuelta a casa, mi padre seguía insultando a mi madre y al llegar a casa, la pegaba, le decía lo que tenía que hacer y decir”.
- 9 años: “Mi padre en una ocasión nos encerró a todos en una habitación y nos dijo que nos iba a matar. Cogió a mi madre del cuello y yo cogí un cuchillo, le dije que si hacía algo a mi madre le mataba”.
- 12 años: “Con 12 años no podía soportarlo más. Pensaba en tirarme por la ventana, tenía que escaparme de toda esa situación. Ya no podía vivir así. Todas las noches solía venir la policía a casa o íbamos a la comisaria a denunciar. A veces teníamos que salir de casa en bata sin poder cambiarnos. Siempre llegaba a medianoche insultando a mi madre. Le pedí a mi madre que se separara, que yo la ayudaba, sino lo hacía yo me iría de casa porque no podía soportarlo más. Inició los trámites cuando yo tenía unos 12 años pero no se terminaron años más tarde”.
- 13 años: “Mi abuelo materno dejó de hablar a mi madre cuando decidió separarse de mi padre, decía que era una vergüenza para la familia. Yo tuve que enfrentarme muchas veces a mi abuelo porque hablaba mal de mi madre delante de mí. Un día comiendo en casa de mi abuela, mi abuelo empezó a meterse con mi madre. Me enfrente a él, quiso pegarme pero al ver mi actitud no lo hizo y nunca más lo intentó”.
- 20 años: “Luis empezó a comportarse mal conmigo. No me hablaba, me hacía sentir mal. Cuando se le pasaba, era muy cariñoso y yo no entendía nada. Poco a poco empezó a enfadarse cada vez más, golpeaba los muebles y me hacía de menos. Me insultaba y me pegaba. Así estuvimos 6 años. Me quedé embarazada y aborté porque no quería tener hijos con él, no quería que ellos vivieran lo mismo que yo viví con mi padre.”

Los recuerdos que trajo María a la sesión fueron tremendamente impactantes para mí. Si ya desde el principio la paciente me había suscitado pena y mucha necesidad de apoyo, tras leer los recuerdos

de su vida que trajo impresos, mucho más. Trabajé conmigo misma este aspecto, porque no quería volver a victimizarla.

Desde ese día, María casi siempre me traía algunas hojas escritas sobre sus recuerdos, las relaciones que iba haciendo entre su presente y su pasado, sus pensamientos, preocupaciones, etc. Me decía que siempre le había relajado poder escribir y que hacía mucho tiempo que no lo había vuelto a hacer.

La terapia comenzaba a cobrar forma y empezamos a ver “casualidades” que no eran tales. María había tenido tres parejas estables: Luis, Antonio y Emilio. Hablamos de cada uno de ellos por separado y luego la invité a que buscara posibles similitudes entre ellos. Los puntos en común que fue encontrando en sus exparejas se centraron a priori en su forma de comportarse con ella, siempre con desprecios, haciéndola sentir que valía poco y que siempre tenía ella la culpa de todo lo que a ellos les pasara, insultos, humillaciones, golpes, palizas, etc. En definitiva: Maltrato.

Entonces sugerí a María que este comportamiento no era saludable ni idóneo en una pareja, y que lo que ella había vivido era una situación de extrema desigualdad. Me atreví a nombrar por primera vez la palabra Maltrato, con gran impacto para ella. Se quedó callada unos segundos, como interiorizando mis palabras, asumiendo lo que parecía le había rondado mucho tiempo pero nunca había llegado a procesar en su interior. María afirmó con la cabeza y dijo entre lágrimas que “ya no lo soportaba más”.

Es en este momento cuando le empiezo a sugerir a María ciertos libros que creo le pueden ayudar a identificar mejor diversos aspectos de estas relaciones tan dañinas. Los libros fueron sirviéndonos de gran ayuda para avanzar en la temática del maltrato y la dependencia emocional. Sintiendo identificada con otras mujeres que narraban sus historias en estos libros, María fue dándose cuenta de lo que pasaba en sus relaciones.

Comenzamos el nuevo año y los propósitos para el 2009 no faltaron en la terapia de María, que me trajo una hoja con los objetivos que quería cumplir. Sus metas fueron las siguientes:

1. Cerrar el capítulo de mi matrimonio. Terminar la relación con Emilio y hacer los papeles del divorcio.
2. Concederme más tiempo a mí misma, intentar salir más. Prepararme físicamente para apuntarme en Febrero al gimnasio y restablecer las salidas con los amigos.
3. Ver la posibilidad y análisis de nuevas relaciones, posibles enganches. Poner límites y topes emocionales para no entrar en un círculo vicioso sin salida. Reconocerlo antes de entrar.
4. Decidir sobre la continuidad de la cafetería. Realizar un estudio económico, mientras tanto, enviar buscar trabajo.

Continuamos trabajando como foco central las relaciones de pareja, siempre tratando de enlazarlo con toda la historia referente a su padre, sin olvidar el tema económico y el divorcio que también preocupaban a María. Ella iba estableciendo cada vez más relaciones entre lo que había vivido con sus parejas y su historia de vida. Había una gran identificación con su madre, ya no sólo en lo referente a la pareja. En lo corporal, compartían enfermedades psicosomáticas tales como: Fibromialgia, Colón irritable y Fatiga crónica.

La duración de las parejas de María siempre rondaba los 6 años, fecha que coincide con el periodo de tiempo desde que su madre inició los trámites de separación, incitada por la propia María, hasta que su padre abandono la casa, 6 años después.

María era la que siempre finalizaba todas sus relaciones, al igual que lo hizo su madre, la cual nunca tuvo apoyo por parte de su familia y en lugar de ello fue muy criticada por parte de su padre. La madre de María nunca contó nada a su familia de los malos tratos que había recibido por parte de su marido. A su vez, María mantiene el secreto con su familia, igual que lo hizo su madre.

María empieza a nombrar por sí misma el maltrato como tal y ese es un punto crucial en su tratamiento, porque empieza a darse cuenta de lo que ha acontecido y es el momento para reparar el daño provocado por el pasado y que se produzca el cambio.

En este punto, ya tenía prácticamente decidido que iba a terminar la relación con Emilio. En alguna ocasión había conseguido hablar con él sobre su decisión de divorciarse, y aunque él no hacía nada por mantener su matrimonio, no consentía que ella se separara de él. Al mismo tiempo, su expareja Antonio, había insistido en retomar contacto con ella. En aquel momento, María no me había aún hablado en profundidad de él. Antonio tenía la misma edad que María y residía en Madrid. Era vigilante jurado y la primera vez que fueron pareja, estuvo tratando de sacar plaza para el cuerpo de la Guardia civil, pero nunca lo consiguió. Él la había ayudado a librarse de su anterior pareja, Luis, cuando éste no dejaba de acosarla día y noche frente a la puerta de su casa, trabajo, lugares de ocio, etc. También la había apoyado emocionalmente en los duros momentos que pasó con la enfermedad y muerte de su abuela a causa de cáncer de pulmón, junto con problemas judiciales y amenazas de muerte por parte de un sobrino de María a toda la familia materna.

María termino la relación con Antonio porque en el último año de convivencia él prácticamente no la hablaba durante días e incluso semanas, ella le justificaba diciendo que tenía mucha presión por la oposición pero vuelve a añadir que esa situación era inaguantable. Le pregunté a directamente si pretendía volver con él. Ella dudó y acabó contestando que en principio iba a darle una segunda oportunidad para ver cómo funcionaba, pero que si él volvía a la actitud que le hizo romper

con él, no dudaría en dejarle. Duda en si decirle algo sobre lo que estaba a punto de hacer, temía que se metiera en la boca del lobo otra vez, pero si le decía que no debía volver con él podía producirse el efecto contrario e incluso reforzar ese comportamiento. Si se metía en la boca del lobo y seguía en terapia conmigo, se podría trabajar al respecto. Si se marchaba dejando el tratamiento, estaba todo perdido.

La primera vez que rompieron María y Antonio, él hizo un envío masivo de docenas de bombones y tulipanes a todas las mujeres de su familia, para que ella volviera con él. Este hecho me recordó al típico acto que realizan los maltratadores después de una brutal paliza: el arrepentimiento. Es ahí cuando se deshacen en elogios para recuperar el objeto de su amor, nunca el “sujeto”, porque ellas nunca lo son. Antonio movió su primera ficha seria con María para recuperarla: se ofreció a ser aval para todas las deudas de la cafetería y liquidó uno de sus préstamos. Ya tenía ganada a María y al poco tiempo, ella se trasladó a su casa a vivir. Al principio puntualmente, después de forma definitiva. Antonio empezó a comportarse como él era al poco tiempo. Por trabajo, había semanas que le tocaba estar fuera de Madrid unos días, fue en esos viajes cuando María empezó a sospechar que le era infiel. Con frecuencia me decía que se sentía en deuda con él por el dinero que le había prestado, fue el momento que aproveché para hablar de las tácticas de control y aislamiento por parte de los maltratadores.

A principios de verano, María había tomado ya la decisión de cerrar su negocio, decisión que le afectó enormemente, pues en aquel local había depositado muchas ilusiones y esperanzas que por causas ajenas a ella, se habían desmoronado. Estuvimos trabajando el duelo por su cafetería, le costó mucho llevarse todas las cosas de allí y se resistía a ello, pero finalmente lo hizo. Seguía conviviendo con Antonio, que seguía manteniendo relaciones fuera de la pareja con otras mujeres, mientras ella iba recogiendo las pruebas de su infidelidad. María estaba cerrando ya el capítulo con su exmarido y aunque la burocracia no se lo ponía fácil, ella insistía.

María había recapitulado datos suficientes sobre Antonio y había aceptado que no iba a cambiar y que incluso, como ella decía: “iba a peor”. María comenzaba a marcar sus límites, a decir que no, y eso enfadaba a su pareja, que perdía los nervios al comprobar cómo ella empezaba a tener capacidad de decisión y podía vivir sin él.

La relación terapéutica a estas alturas era muy buena. María confiaba en mí, aunque a veces, cuando le sacaba algún tema doloroso para ella me hacía siempre la misma pregunta: “Pero, ¿tú crees que hablar de esto me va a ayudar a estar mejor? Yo es que no quiero encontrarme mal” y siempre le

respondía lo mismo: “Creo que si te vendrá bien, pero tú decides si quieres sacarlo o no, cuando tú quieras estaré aquí para escuchar lo que quieras contarme”.

Había dos grandes temas que a la paciente le costaban mucho sacar. Uno era el de la primera pareja que tuvo, Luis, el único que la había llegado a maltratar de forma física (los otros dos la maltrataron psicológicamente). Y el otro era el de su padre, con quien parecía tener grandes lagunas mentales que no lograba rellenar. María seguía escribiendo sus reflexiones, ahora con menos frecuencia, pero aún había escritos que me traía y luego nos servían para seguir trabajando en terapia. Un día apareció con las siguientes palabras:

“Hoy leyendo un capítulo del libro que me recomendaste, he visto reflejada la forma de actuar de Emilio, pero algo que me ha sorprendido más aún es que he visto casi al 100% a Luis, no me había dado cuenta hasta ahora. Luis se corresponde totalmente con ese perfil, además, al final de la relación bebía mucho y tomaba cocaína diariamente. Su violencia era extrema. Él consiguió hacerme desaparecer. Sólo me quedaba la rabia por lo que estaba haciéndome y el miedo que al final le tenía, que casi no podía pensar en otra cosa. Pasé de ese estado de miedo a otro con el cual ya no me importaba nada, casi prefería que me matara que seguir así. Fue entonces cuando después del último episodio de violencia en el cual intentó estrangularme, me vi muerta. En una discusión me tumbó en el suelo, se echó sobre mí y me agarró por el cuello. Ya no podía respirar, sentía mucho dolor en la garganta y después dejé de sentir. Cuando me soltó, me costó volver a respirar. Solo pensaba en huir. Solía decir que yo estaría con él para siempre, que nunca me dejaría. Yo era para él. Me cuesta mucho trabajo recordar todo lo que pasó y ahora estoy recordando cosas que ya creía haber olvidado...

Al principio él era muy cariñoso. Siempre me sorprendió cómo me fue engañando hasta tenerme atrapada totalmente. Hablaba mucho, tanto que terminaba por creerme las cosas que me decía. Estuve con él alrededor de 6 años, me separé muchas veces pero siempre volvía. Él se arrepentía de todo, era entonces cuando estábamos bien unos días y todo volvía a empezar. Pero cada año era más duro que el anterior. Más difícil de romper la relación y él cada vez tenía más poder sobre mí. Sólo cuando no me importaba nada, pude dejarle. Le tenía miedo, pero no sé qué clase de miedo que me permitía enfrentarme a él. Creo que con mi padre al final me paso también así. A veces pienso que si me hubiera pasado ahora, las cosas serían muy distintas. Con esto vuelvo a cerrar esta herida, espero que algún día se cierre del todo”.

Recuerdo las sesiones en que María me hablaba de las atrocidades que Luis cometía como las más duras que he tenido con ella y hasta, me atrevería a decir, las más duras que he vivido con un paciente.

Recuerdo salir de sesión muy revuelta, tras haber escuchado la infinidad de palizas y violaciones que había recibido por parte de Luis. Recuerdo mi rabia hacía él y la impotencia de saber que estaba en la calle probablemente haciéndole lo mismo a otra mujer.

Trabajar directamente con los aspectos de su pareja me sirvió para ir haciendo ver a María cómo funcionaba la “pirámide del maltrato”; esta pirámide tiene en su punto más elevado el maltrato físico. Todas las personas podemos recibir en un momento determinado una agresión por parte de nuestra pareja. Producido esto, unas mujeres se quedarán con su compañero sentimental tras ese primer golpe, y otras le dejarán. Las mujeres que se quedan con esa pareja agresora, tienen en común un 2º nivel por debajo del maltrato físico que sostiene a éste, el maltrato psicológico. Debajo de este nivel hay otro más, que constituye la base: la desigualdad.

Este nivel de la pirámide a veces no es fácil de distinguir. Puede comenzar con mensajes que incluso pueden considerarse hasta “halagos”: “No quiero que te vistas tan provocativa, porque no quiero que otros te miren”, y comportamientos aparentemente “normales” como acudir siempre a buscar a la persona a la salida de clase o el trabajo, de manera que se dé pie al aislamiento, control sobre ella, etc.

Pudimos hablar también del ciclo de la violencia y ella misma constató que se producía siempre de la misma manera, como algo cíclico. Llegó a conocer hasta las pequeñas señales que le indicaban que estaba próxima la siguiente agresión. Pensaba que María no volvería a escribir sobre Luis, después de las duras sesiones que tuvimos hablando de él, pero al poco trajo un nuevo escrito, el título que María le puso fue: “Consecuencias de mi vida con Luis”, y redactó lo siguiente:

“Me arrasó como persona, acabó con mis fuerzas, las que había recuperado después de las vivencias con mi padre. Ni siquiera fui consciente de lo mal que estaba hasta que dejé de estar con él. Sólo me sentía muy, muy hundida. Bajé hasta muy abajo, toqué fondo y sólo me quedaba subir, solo podía seguir adelante.

Con él me solapé completamente. Me maltrataba primero psicológicamente y después también físicamente. Al final tenía mucho miedo. Cuando le conocí me resultó una persona muy atrayente, era muy posesivo y muy envolvente. Me hizo sentir muy culpable, pero no podía dejarle. Y cada vez estaba peor. Me destruyó del todo. Sus continuas humillaciones, incluso en público, cada vez me hundían más. Al principio le contestaba y cuando él incrementaba su violencia, yo cedía, porque tenía miedo de que me matase. Aún no sé cómo reaccioné, supongo que ya no me quedaba nada y decidí enfrentarme a él aunque me matase, no pensaba estarme quieta. No sé si me afectó más esta relación o las vivencias en mi casa con mi padre, creo que más o menos por el estilo.

Comenzó a tratarme mal al principio de la relación, cuando yo no hacía lo que él quería, dando portazos o rompiendo cosas, tirándolas, tirando la mesa donde estábamos comiendo con todo, la

televisión, etc. pero aún no se había atrevido a tocarme. Comenzó insultándome, dándome empujones, dejándome en mitad de la carretera. Si estábamos en un restaurante comiendo se enfadaba y se marchaba dejándome allí. Si le llevaba la contraria en algo, me cogía del cuello. Cuando era más violento era después de alguna cosa que me había hecho, yo no quería mantener relaciones sexuales con él y era entonces cuando me pegaba, me sujetaba y las tenía conmigo a la fuerza. Después me pedía perdón y así durante muchos años. La situación empeoró mucho más cuando empezó a beber a diario y a consumir cocaína. Yo hacía todo lo que él quería. Él me decía que yo ya no tenía que tener contacto con mi familia, que su familia era yo. Siempre me quería convencer de ello, eso me hizo abrir los ojos pensando que estaba muy atrapada. Quería llevarme a vivir a Ecuador.

He tardado mucho en poder entrar a recordar y escribirlo. Sobre Luis nunca había escrito, sobre todo lo demás, sí. Aún me resulta increíble que yo haya podido soportar todas esas cosas”

Mientras tuvimos estas duras sesiones, la relación con Antonio estaba rozando su final. María había tomado la decisión de no querer estar con él y recogió sus cosas de su casa y se trasladó de nuevo a la suya. No obstante aún no se había enfrentado directamente a él y seguían manteniendo contacto telefónico: él la llamaba con la única pretensión de saber dónde estaba y con quien. Aún le daba miedo su posible reacción, ya que en alguna ocasión, la había amenazado con rajarle las ruedas del coche si le dejaba. María tenía miedo a denunciarle, pues eso condicionaría el trabajo de él, invalidándole, y era lo único que él tenía.

María encontró trabajo nuevo, aspecto que la animaba mucho y le hacía sentir independiente económicamente. A raíz de las sesiones de terapia que tuvimos centradas en el horror que vivió con Luis, empezó a hablar un poco más de su relación con su padre. Tenía muchas lagunas mentales y se esforzaba en recordar pero no lograba conseguir mucho. Recordaba cuando era pequeña y siempre al llegar la noche se quedaba como ausente en su habitación, y podían pasar horas sin apenas moverse, en blanco. Desde que estuvo con Luis nunca le había vuelto a pasar, pero recientemente estando en su casa, cuando llegaba de trabajar por la noche, le ocurría. Esto le preocupaba mucho, no entendía por qué le pasaba y no sabía cómo hacerle frente. Parecía que la disociación, como mecanismo de defensa que utilizó en su infancia para evadirse de la angustia que le provocaba la brutal violencia que había en su casa, había vuelto a aparecer.

Le propuse a María que hiciéramos un ejercicio exploratorio con Psicodrama. El ejercicio consistió en colocar varias sillas en las cuales María ubicaría sus diferentes Yoos. María saco 4 estados del yo:

a) El yo alegre: aparecía cuando estaba con su familia, en especial con sus sobrinos pequeños, cuando jugaba con ellos. También en su trabajo con sus compañeras con las que se llevaba muy bien y cuando salía a tomar algo con alguna amiga.

b) El yo responsable: aparecía cuando estaba trabajando y tenía que hacerse cargo de atender a los clientes y cuando llevaba a su madre a las revisiones médicas.

c) El yo enfadado: aparecía cuando alguien la gritaba y la hacía sentir mal. Aparecía muy poco, pues ella no le dejaba salir, se aguantaba.

d) El yo disociado: aparecía sin ser llamado. Le molestaba y quería que se fuera.

María fue colocándose en cada una de las sillas que representaban sus estados del yo. Los tres primeros estados se “conocían” entre ellos pero el último era un completo desconocido, incluso para ella. De este ejercicio psicodramático, María verbalizó que sacaba muy poco al “yo enfadado”, le había pasado desde siempre. María tenía mucha rabia dentro de ella pero no podía permitirse sacarla. Cuando se colocó en el “yo disociado” y habló desde él, pudo entender la función que había tenido éste. Le pregunté qué era lo que quería hacer con esa parte de ella. María sólo quería despedirse de esa parte suya, dejarla a un lado porque la molestaba. Le pedí que si era lo que quería hacer, se despidiera de esa parte diciéndola “aquí y ahora” lo que quisiera.

La sesión terminó y mi sensación fue que María se había ido movilizada. La semana siguiente me confirmó que así había sido pero que tras una tarde o dos revuelta emocionalmente, se encontraba mucho mejor, hasta el punto que esa parte suya disociada apenas había reaparecido. María iba por buen camino.

Cada vez asociaba más sus síntomas corporales con lo que anímicamente le estaba pasando. Se daba cuenta que cuando Antonio la llamaba por la noche y le hacía siempre la misma pregunta: “¿Dónde estás?” de forma inmediata comenzaba a dolerle el estómago, como cuando le dolía estando en su casa siendo una niña, o cuando Emilio o Luis la gritaban.

María tenía un gran legado familiar de “soportar” malos tratos de los demás. Su madre, con la que tiene una gran identificación, tuvo que soportar que su padre decidiera por ella a la hora de contraer matrimonio, no tuvo la opción de estudiar como a ella le hubiera gustado y dejó de salir con sus amigas, pues era lo que se esperaba de una “buena mujer” que satisficiera en todos los ámbitos a su marido y que lo aguantara todo. El día después de la boda, empezaron las agresiones.

Cuando decidió separarse de su marido, tras muchos años de tremendas palizas, vivió el rechazo de su padre, insultos, desprecios y la frase: “Eres la vergüenza de la familia”, como losa a seguir cargando. María se enfrentó en varias ocasiones a su abuelo y al final también a su padre para ayudar a que a su madre se la respetara.

María se fue dando cuenta de esto y de cómo ella también había ido arrastrando losas familiares. La relación con Antonio no se terminaba de cortar y aunque tenía claro que no quería estar con él, sentía que aún tenía un grillete en el tobillo que la ataba a él. Evitaba salir con amigas por si acaso él la seguía, y por supuesto, era impensable que se permitiera el lujo de conocer a algún hombre.

Mientras tanto, con su padre apenas había contacto, una o dos llamadas como mucho en todo el año. El padre de María no fue invitado a su boda y no sabía que había estado casada, prácticamente no sabía nada de la vida de su hija, porque así ella lo había decidido. Hace unos años y coincidiendo con el agravamiento de una enfermedad crónica de su padre, María había decidido dar su brazo a torcer, pero en cuanto su padre salió del hospital, volvió a su ser, a meterse con su madre y a decir que toda la culpa la tenía ella. María no pudo soportarlo y volvió al estadio anterior.

Comentaba que no tenía recuerdos buenos de su padre, así que le pedí que hiciera un pequeño ejercicio; que tratara de recordar aspectos positivos de su padre, pues consideraba necesario rescatar algo bueno de él y trabajar con María ese padre ideal que todos tenemos en nuestro psiquismo. En la siguiente sesión, María trajo unos cuantos recuerdos positivos de su infancia relacionados con su figura paterna.

Estábamos trabajando esta parte de la relación con su padre y el padre ideal con la intención de ver por qué no mantenía contacto con su padre pero sí con clones suyos, y su vez no podía cortar definitivamente con Antonio, cuando éste cayó gravemente enfermo: un cáncer hígado con metástasis, el cual el pronóstico es muy grave, no dándole los médicos más de 6 meses de vida.

En este momento estamos tratando en terapia la aceptación de la enfermedad y futura muerte de Antonio. María dice que quiere apoyarle en lo que pueda como persona pues ha sido alguien importante para ella durante mucho tiempo y ha vivido momentos buenos a su lado, pero no como pareja. De ese modo, María ha establecido unos límites muy claros a la hora de ir a visitarle, llamadas telefónicas, implicación con el personal médico y con su familia, etc. María ahora está disfrutando de 15 días de vacaciones fuera de España, algo que con anterioridad nunca había hecho. Una parte de ella pensaba que tenía que quedarse en Madrid para cuando él empezará el proceso de quimioterapia y operaciones varias, pero otra parte, la parte a mi parecer más centrada en sí misma y que poco había explotado a lo largo de su vida, le decía que tenía que marcharse y cuidarse a sí misma.

María lucha continuamente por salir definitivamente adelante y encontrarse bien, quiere encontrar una pareja estable que la quiera y la cuide como ella merece y tiene pensado quedarse embarazada para el próximo año aunque no tenga pareja para ello.

Me gustaría apuntar que para mí este ha sido (y está siendo) uno de los casos más bonitos y duros que he tenido, a la vez que un auténtico reto. El cambio de la paciente ha sido simplemente espectacular. Llegó a consulta completamente abatida y ahora se la percibe como una mujer fuerte, cada vez más segura de sí misma que ya no deja que la dominen.

Hice mucho hincapié en cuidar la relación terapéutica con ella, pues necesitaba un vínculo y un espacio muy seguros, algo que seguramente nunca antes había tenido, pues al final, la psicoterapia es una experiencia emocional correctora.

Uno de los aspectos que la paciente me ha agradecido es el hecho de no haberse sentido juzgada y de haber respetado sus tiempos para hablar. En los primeros momentos me dediqué a recabar mucha información que me fue posibilitando unir elementos presentes y pasados. Evite comenzar por el guion de vida de la víctima, conforme fuimos reparando aspectos de su pasado y la terapia lo posibilita fuimos ahondando en ello, de lo contrario, hubiera provocado una nueva revictimización.

Trabajamos muchos el proceso de reatribución, autoestima, el control de la percepción que habían tenido sus parejas sobre ella y las consecuencias ocasionadas. He colocado en negrita las frases que a mi juicio mejor reflejan el horror que María vivió y que no dejar lugar a dudas de lo que en definitiva es un maltrato. Me alegro de que la sociedad actual vaya poco a poco cambiando, ver como María en gran parte había sido víctima de lo que le había ido cayendo de generación en generación y como las mujeres debían soportar lo insoportable. Hoy en día nos queda mucho por hacer, pero por suerte espero que ya estemos en ello.

Hoy 22 de Diciembre de 2013, a punto de finalizar un nuevo año, las noticias anuales que me llegan de María es que se encuentra feliz, disfrutando de unos días de vacaciones con su familia y con la compañía de un nuevo miembro: su hijo, a quién estoy segura que sabrá cuidar sintonizando con sus necesidades y sin olvidarse de las suyas propias.

Manuscrito recibido: 22/12/2013

Revisión recibida: 26/12/2013

Manuscrito aceptado: 27/12/2013