

Observa si el chico con el que mantienes una relación de pareja se comporta de alguna de estas maneras

- Controla lo que haces, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta tus pensamientos. No quiere que tengas "secretos" para él.
- Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste y con quién; cuanto tiempo pasas en cada sitio, cuánto tiempo vas a estar fuera y a qué hora volverás. Te llama continuamente para comprobarlo o se "pasa" por tu casa o por donde estés.
- Te vigila de manera permanente, te critica o intenta que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte o, simplemente, que cambies de forma de hablar o de comportarte.
- Realiza prohibiciones o te amenaza con respecto a los estudios, tu trabajo, tus costumbres o las actividades o relaciones que tienes.
- Quiere conocer a todos y todas tus parientes, amistades, vecinos y vecinas, compañeras y compañeros de estudios o trabajo para saber cómo son. Después se pasa la vida controlándolos, sospechando, desconfiando de ellos/as.
- Monta escándolos en público o en privado por lo que tú u otras personas dijeron o hicieron.
- Te suele dejar "plantada" en salidas o reuniones, sin dar explicaciones ni aclarar los motivos de su reacción.
- No expresa ni habla acerca de lo que piensa o desea. Sin embargo, él pretende que adivines todo lo que le ocurre o lo que desea y que estés pendiente de él.
- A veces te da órdenes y otras te "mata" con su silencio, con actitudes hurañas, desagradables o con mutismo. No abandona esta actitud aunque obtenga lo que esperaba.
- Demuestra enfado y frustración por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir lo importante de lo superfluo.
- Te culpa a ti de todo lo que ocurre y te convence de que es así, dando vuelta a las cosas hasta que consigue confundirte o dejarte cansada e impotente.
- No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación que mantenéis ni sobre lo que os sucede a los dos.
- No te pide disculpas por nada.
- Te compara con otras personas, dejándote incómoda y humillada. "Si te parecieras a fulana yo no tendría que..."; "Por lo menos mengana hace las cosas bien y no como tú que..."
- Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su exclusiva conveniencia.
- Ejerce la doble moral "haz lo que yo digo pero no lo que yo hago" reservándose el derecho de realizar cosas que te impide hacer.

- Ante cualquier pregunta o cuestionamiento tuyo, declara que las y los parientes o amistades "te calientan la cabeza" contra él, que no le quieren y que te están "envenenando", que las otras personas "sienten celos o envidia de su relación". Así desvía la cuestión y nunca responde por su conducta.
- Amenaza con abandonarte si no haces todo lo que él desea.
- Induce sentimientos de lástima, al justificarse o insistir con su vida desdichada o su infancia infeliz.
- No acepta formular o discutir planes para el futuro. No se compromete ni busca acuerdos para mejorar la relación.
- Recibe cariños, mimos y atenciones, pero nunca los devuelve.
- Pretende que lo acepten tal cual es y te acusa de "castradora" o posesiva si haces alguna observación sobre sus actitudes.
- Nunca aprueba ni estimula de manera auténtica tus actos o cualidades.
- Es poco sociable, se aísla y es desconsiderado con tu familia y amistades.
- Es susceptible y está pendiente de lo que se diga o se comente sobre él. Se ofende rápido y cree que los demás andan detrás de lo que hace.
- Pone a prueba con subterfugios y engaños tu amor, te pone trampas para ver si lo engañas, para averiguar si mientes, si lo quieres, etc.
- Es caprichoso, cambiante y contradictorio. Dice que no se va a dejar dominar.
- Se niega a conversar o a discutir con franqueza acerca de los conflictos o los desacuerdos de la pareja.
- Te mantiene en vilo en fiestas y reuniones, coqueteando con otras chicas de manera abierta o encubierta.
- Es seductor y simpático con todo el mundo, pero a ti te trata con crueldad.
- Decide por su cuenta, sin consultar ni pedir tu opinión, ni siquiera en cosas que atañen a ti sola.
- Te está prometiendo siempre que va a cambiar sus defectos o sus adicciones. Nunca cumple, pero sigue insistiendo en que lo hará.
- Piensa que las mujeres son inferiores y deben obedecer a los hombres. O no lo dice pero actúa como si lo pensara.

- Para conseguir mantener relaciones sexuales si tú no estás dispuesta, pone en práctica toda clase de artimañas: te acusa de anticuada; pone en duda tus sentimientos o su amor por él; te acusa de frígida; te avergüenza haciéndote sentir como un bicho raro, como si fueras la única en el mundo que no se acuesta con el novio; te reprocha que no te importa que él "se caliente y no pueda desahogarse"; amenaza con que se va a buscar a otras para acostarse con ellas; pone en duda tu salud o tu espontaneidad, dice que tienes "miedo de convertirte en mujer"; te critica por estar muy atada a los principios de tus padres, a tus convicciones morales o a tu religión; exagera tus defectos.
- Se burla, habla de forma grosera o con desprecio acerca de las mujeres en general. Intenta que tú no te parezcas al resto de las mujeres y que seas sólo como a él le gusta.
- Es bueno y cumplidor en el trabajo, pero contigo siempre llega tarde y no cumple los compromisos. Se muestra irresponsable por sus olvidos o descuidos.
- Transforma todo en bromas o utiliza el humor para tapar sus actos de irresponsabilidad, restando importancia a sus incumplimientos.
- Utiliza algún dato de ti o cosas que conoce de tus otras relaciones para hacerte reproches o acusaciones o para demostrar su desconfianza en tí y en tu amor.
- Exagera tus defectos haciéndote sentir culpable y descalificada.
- Para demostrar sus enfados deja de hablar o desaparece varios días, sin dar explicaciones.
- Se muestra tolerante y "bondadoso", como si fuera un ser superior tratando con una niña.
- No te presta atención y con superioridad asegura saber más o tener más experiencia que tú.
- Se muestra protector y paternal. "Yo se lo que es bueno para ti, quiero lo mejor para ti, hago lo mejor para ti" (hay que reemplazar el "para ti" por el "para mi" y se captarán las verdaderas intenciones).
- Se irrita y tiene estallidos de violencia. Luego actúa como si no hubiera pasado nada y deja a todo el mundo.
- Se burla de tus enfados.
- Te acusa injustamente de coquetear, salir o verse con otros hombres. Te acusa de "acostarse con otros".
- Siempre da más importancia a lo que le pasó a él que a lo que te sucedió.
- Utiliza nombres, diminutivos o términos que a ella no le agradan, porque siente que la disminuyen o ridiculizan.
- Está convencido de que sus negocios, sus estudios o sus obligaciones son lo más importantes del mundo y lo fundamental de su vida. Exige que te adaptes a eso.

DEBES SABER QUE...

- La violencia es una conducta aprendida. Es anterior a la formación de la pareja y no cambia espontáneamente ni por la voluntad propia ni por la de otras personas. Para poder cambiar es necesario la ayuda de profesionales adecuados/as.
- Los celos no son una demostración de amor, representan un abuso de poder.
- La necesidad de posesión y de control, las prohibiciones y amenazas, encubren una baja autoestima, inseguridad y desconfianza, que tienen que ver con la historia de una persona que con lo que haga o no haga su pareja.

Por eso, aunque consiga dominarte o encerrarte, no deja de manifestar sus celos, distorsionando situaciones o haciéndote acusaciones desde su imaginación.

De todas las mujeres asesinadas por sus parejas, el 25% de ellas (una de cada cuatro) son chicas de entre 14 y 25 años, que creyeron en el amor romántico, olvidándose de velar por sí mismas y su seguridad.

Si no puede dejar a tu pareja que te maltrata, o estás atrapada en un círculo que alterna maltrato con arrepentimiento, miedo con lástima, etc., pide ayuda a profesionales, educadores/as o acude a un Centro de la Mujer de tu provincia.

Teléfono de la mujer: 900 200 999

Material adaptado de: FERREIRA, Graciela B. (1992). *Hombres violentos, mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana. (Capítulo 4, "Novias maltratadas")

