

DM

Desconecta del maltrato



regalo!

CONSIGUE
LAS
CHAPITAS
DM

del maltrato

Guía para jóvenes

test

¿Crees que sabes
distinguir los
malos tratos?
Aprende todo
para detectarlos

¿Qué tiene
que ver
el amor con
la violencia?

comic

HISTORIAS DE AMOR

EN EL AMOR
"SAL DEL CUENTO"

CONSULTORIO

6 Preguntas y respuestas sobre los celos

Con la colaboración de:



bbk

Edita:



Servicio de Mujer del Instituto Vasco de
Deontología Ignacia
Deutxua-San Inazioa Modulo Psikosocialeko
Emakume Zerbitzua

Desconecta del maltrato: guía para jóvenes

Ita44

Texto: Norma Vázquez, Itziar Cantera, Ianire Estébanez

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN: IANIRE ESTÉBANEZ

Ilustraciones: Iker diegues

Con la colaboración especial de: Ane Navarro, Miriam Herbón, Inma Merino y Ely Blanco.

Agradecimientos:

- A las chicas que han participado en los grupos de discusión sobre la violencia psicológica para la elaboración de esta guía: grupo del Club de Taekwondo Gamko de Arriagomía, grupo de Bedia, grupo de Gugaz Aumera, grupos del IES Ategorri de Erandio, grupo del Gazteburu de Itzabatzeta, grupo del C.I.P. de Nungia, grupo de la Escuela de Empoderamiento de Basauri, grupo de la Peña.
- A todas las chicas y los chicos que nos han ayudado en la revisión de la guía, y en la realización de la Escala: I.E.S. Errekamari de Barrieta, I.E.S. Ategorri De Erandio, I.E.S. de Arriagomía, Colegio Askantza Garet de Leioa, I.E.S. de Gemika, Facultad de Ciencias de la Educación de la UPV, Facultad de Ciencias Sociales y Comunicación de la UPV, Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación de la Universidad de Deusto, Centro Juvenil "Todo Gazte".
- A las profesoras y profesores que nos facilitaron el acceso a su alumnado.

EDICIÓN:

Reservados todos los derechos de edición, adaptación o reproducción. No está permitida la reproducción total o parcial ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, sin el permiso del editor.

1ª edición: marzo 2009.

Módulo Psicossocial de Deusto - San Ignacio.

Dirección: Plaza Aizt. s/n., bajo. 48015 Bilbao. Teléfono: 94 475 94 72

Con la colaboración de: BBK y Gobierno Vasco

© M^{ra} Itziar Cantera, Ianire Estébanez, Norma Vázquez, 2009

Dep. Legal: BI-323-09



SUMARIO

1. Ellas y ellos todavía ocultan los malos tratos

2. ¿Eres capaz de detectar la violencia psicológica en tu relación?

3. En el amor... sal del cuento...
y entra en la magia de lo real

4. ¿Qué tiene que ver el amor con la violencia?

5. Historias de amor

Consultorio: La psicóloga responde.

6 preguntas y respuestas sobre los celos

6. Nuestra meta: una relación con buenos tratos

7. Y si hay maltrato, ¿qué hacemos?



1. ELLAS Y ELLOS TODAVÍA OCULTAN LOS MALOS TRATOS

A VECES NOS CONFUNDEN LAS FORMAS.

Identificamos maltrato con golpes, gritos y malos modos, pero las conductas de maltrato psicológico son mucho más variadas y mucho más sutiles.

La violencia psicológica en las relaciones de pareja heterosexual durante la juventud se manifiesta de múltiples formas: con insultos, humillaciones, bulos, presión, descalificaciones y críticas constantes, desprecios, abandono y aislamiento emocional, incomunicación, gritos, chantajes, manipulación emocional, amenazas, control de lo que se dice, hace, etc.

EN LAS PRÓXIMAS PÁGINAS...
VAMOS A ANALIZAR
EL MALTRATO PSICOLÓGICO
EN LAS RELACIONES DE PAREJA

PORQUE:

* A TODAS SE NOS PUEDE COLAR. Puede ser tan sutil y disimulado... Puede aparecer camuflado como amor, hasta justificado como amor...

Menos mal que estoy yo para protegerte. Si no fuera por mí...

Te lo digo por tu bien, aunque te haga daño.

Si yo me tienes a mí ¿para qué tanto rollo con los amigos?

* SI MIRAMOS ESTAS CONDUCTAS DE FORMA AISLADA, DE UNA EN UNA, NOS PARECEN POCOA COSA, BOBADAS A LAS QUE NO DAMOS IMPORTANCIA, pero si sumamos una humillación por la mañana, con la crítica de la tarde, con el plantón por la noche, un día sí y otro no, y así pasan los meses y la situación no mejora... esto es maltrato psicológico.

* NO DEJA MARCAS EXTERNAS, y las que sí deja, las heridas internas, sólo se notan pasado un tiempo.

* EL MALTRATO NOS AVERGÜENZA, y antes de reconocerlo y criticarlo, preferimos justificarlo o negarlo.



¿QUE PIENSAN LOS CHICOS Y LAS CHICAS SOBRE LOS MALOS TRATOS?

Ellas y ellos
todavía no ven los
malos tratos o los
ocultan cuando sí
los ven

- Cuando ellas los sufren, les
da vergüenza reconocerlos. Se
callan. Los ocultan.

- Cuando ellos los hacen hasta
les puede parecer normal.
Según delante de quien, pue-
de que chuleen de los malos
tratos o que, por el contrario,
los nieguen porque temen ser
criticados y castigados

LA MAYORÍA DE CHICAS Y CHICOS
PIENSAN QUE SE PUEDE AGREDIR Y
HACER DAÑO A ALGUIEN QUE SE QUIERE.

TODAVÍA PIENSAN QUE
VIOLENCIA SE REFIERE SO-
LAMENTE A LOS GOLPES
QUE MANDAN A UNA MUJER
AL HOSPITAL.

- Algunas chicas y
algunos chicos pillan los malos
tratos cuando los ven en otra
pareja, pero no lo ven tan cla-
ro si pasa en la suya.

- Los chicos pasan más del
tema, siempre encuentran una
excusa y una disculpa para los
malos tratos.

- Los chicos no se dan cuen-
ta o no quieren ver los malos
tratos que ellos hacen y, sin
embargo, se quejan mucho al
menor mal trato que reciben
de su novia.

- En cambio, las chicas aguan-
tan más los malos tratos que
reciben de su novio, y se sien-
ten muy culpables a nada que
le tratan mal a él.

La violencia psicológica:

cuesta más vería como mal-
trato. No te manda al hospital,
pero...

sus heridas
se notan
con el paso
del tiempo.



En los últimos años,

1 DE CADA 3

mujeres atendidas por violencia ocasionada por su pareja, tenía



**MENOS DE
35 AÑOS**

En 2007 la Ertzaintza intervino en todo el País Vasco en 1.068 situaciones en que una chica (entre 13 y 30 años) era agredida por su pareja.

Se trata de

3 AGRESIONES DIARIAS

con intervención policial.

De estas, el **56%** han sido agredidas por su pareja actual y el **42%** por su ex.

Tan sólo el **2%** de las agresiones provenía de relaciones casuales (no cercanas).

El mayor número de agresiones la sufren las chicas de

ENTRE 21 Y 25 AÑOS.

JOIN U-LACON



Las afirmaciones anteriores son conclusiones de estudios realizados por distintas Universidades e Institutos con chicos y chicas jóvenes. Si quieres saber más sobre esto, consulta la bibliografía que aparece al final de la Guía.

También puedes consultar los links de internet que te facilitamos y donde podrás obtener más información.



2. ¿ERES CAPAZ DE DETECTAR LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN TU RELACIÓN?

1. Prepara el boli.

ESTA PARTE VA PARA LAS CHICAS

2. Ponte cómoda. Que no te interrumpan. Estás ocupada.

3. Lee las preguntas que vienen a continuación y responde sin pensarlo mucho.

4. ¡No borres! Nadie se va a enterar si tú no quieres. Lo importante es que respondas sinceramente.

5. Pon en juego tu imaginación y aunque no te haya pasado, ¿qué pensarías si algún chico con el que sales hiciera algo de esto...?



Responde en primer lugar si la conducta apuntada te parece violenta y contesta SI o NO. Si has contestado SI, además, puntúa la gravedad que crees que tendría esa conducta del 1 (poco violenta) al 5 (muy violenta)

¿Qué pensarías si tu chico...? ¿Te parecería violento? Si has contestado SI, puntúa la conducta en un grado del 1 al 5

1. Te dice con quién debes salir y con quién no	SI	NO	1	2	3	4	5
2. Te dice que cambies tu forma de vestir, peinarte o maquillarte	SI	NO	1	2	3	4	5
3. Quiere saber todo lo que haces, dónde estás o con quién estás cuando no estás con él	SI	NO	1	2	3	4	5
4. Vigila tus llamadas, los mensajes del móvil o del correo electrónico	SI	NO	1	2	3	4	5
5. No quiere que veas a tus amigos	SI	NO	1	2	3	4	5
6. Te acusa de coquetear cuando te ve hablando con otros chicos	SI	NO	1	2	3	4	5
7. Últimamente, se presenta sin avisar a los lugares que frecuentas	SI	NO	1	2	3	4	5
8. Crítica tu aspecto, tu forma de vestir o pensar	SI	NO	1	2	3	4	5
9. Se burla de ti y te dice cosas que te hacen daño	SI	NO	1	2	3	4	5

test

10. Niega sus errores o nunca pide disculpas	SI	NO	1	2	3	4	5
11. Te deja plantada sin explicaciones	SI	NO	1	2	3	4	5
12. Te acusa de anticuada, pone en duda tus sentimientos o te critica si no quieres mantener relaciones sexuales con él	SI	NO	1	2	3	4	5
13. No se responsabiliza o no se preocupa por el método anticonceptivo	SI	NO	1	2	3	4	5
14. Decide por su cuenta sin consultarte ni pedirte opinión	SI	NO	1	2	3	4	5
15. Te ha puesto trampas para averiguar hasta qué punto le quieres	SI	NO	1	2	3	4	5
16. Se burla o habla mal sobre las mujeres en general	SI	NO	1	2	3	4	5
17. Revisa sin tu permiso tus objetos personales (bolsa, agenda)	SI	NO	1	2	3	4	5
18. Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que él quiere	SI	NO	1	2	3	4	5
19. Se pone celoso si te llaman por teléfono	SI	NO	1	2	3	4	5
20. Impone las reglas de la relación (los días en que sales, los horarios, los tipos de salidas, etc.)	SI	NO	1	2	3	4	5
21. Te hace más de 10 llamadas perdidas y mensajes al día	SI	NO	1	2	3	4	5
22. Hace cosas que sabe que te avergüenzan	SI	NO	1	2	3	4	5
23. Ignora tus enfados o los considera una tontería	SI	NO	1	2	3	4	5
24. En momentos de crisis, te amenaza con hacerte algo si no vuelves con él	SI	NO	1	2	3	4	5
25. Repite promesas de cambio para conseguir que vuelvas con él	SI	NO	1	2	3	4	5

Escala VEC de Percepción femenina de la violencia psicológica juvenil heterosexual (Vázquez, Estébanez, Cantero)

SOLUCIÓN



**SUMA TODOS LOS NÚMEROS
DE CADA RESPUESTA A LA
QUE HAS CONTESTADO SI**



solución al test

si has sacado entre
0 y 70 puntos:
¡ajo!! adi!! no lo estás
pillando y
estás en peligro

Eres de las que piensa que un grito es algo normal en una relación, que si él coñitea tus cosas es porque te quiere, que los celos son románticos y dan vidilla a la relación y que los malos tratos son algo que les pasa a otras, nunca a ti.

NO TE DAS CUENTA DEL RIESGO QUE CORRES EN TUS RELACIONES y tienes tendencia a fiarte siempre con los tíos más chulos porque si no ¡qué aburrido ¿no?!

si has sacado
entre 71 y 89:
¡cuidado!
no lo tienes
tan claro

Tienes claras algunas formas de maltrato, sobre todo las que son más evidentes: una amenaza, una humillación. En el resto piensas como en la canción: ¡Depende, todo depende, de según como se mire todo depende!

Dices bien alto que tú nunca permitirías que tu chico te maltratara pero enseguida piensas que si a una chica le pasa algo es porque ella lo consintió.

¡CUIDADO!

la violencia es real, no depende de cómo la interpretes o de cómo la juzgues.

si has sacado
80 puntos o más:
!!!guay!!!
lo has pillado

No permites que tu pareja te controle y te exiges que te trate con respeto.

TÚ LO TIENES CLARO

y eres una defensora de los buenos tratos en la pareja, aunque a veces te llamen exagerada o feminista.

TE HAS GANADO UNA CHAPITA!!

LA VIOLENCIA
NO
ES AZUL



Si has sacado una baja puntuación, las siguientes páginas son para ti



¡ATENCIÓN CHICA!



Si has obtenido una

baja puntuación

en la escuela te invitamos a que leas con atención estas recomendaciones porque estás teniendo malas relaciones y no las ves, quizá porque tienes miedo a quedarte sola, o porque piensas que si la relación no va bien es por tu culpa.

Tal vez creas que vas a poder arreglarlo sin ayuda, pero aunque te cueste o te de vergüenza contar y reconocer ciertas cosas, reflexiona.

Es posible que reconozcas algunas de las conductas agresivas de tu chico, por ejemplo, las amenazas. Pero luego te llas y te convences a ti misma de que si no le das importancia, si no respondes, si no les haces caso, se irán solas, y por tanto, dejarán de hacerte daño.

ESTÁS EN UN ERROR

le hagas caso o no, una amenaza es una amenaza y consigue el efecto que busca: primero, te mete el miedo en el cuerpo, para después, quitarte libertad de movimiento.

LAS AGRESIONES NO SIEMPRE VAN ACOMPAÑADAS DE GRITOS NI DE MALAS CARAS.

A veces vienen envueltas en palabras cariñosas como:

"no te enteras de que los chicos se posan contigo, por eso me necesitas a tu lado para defenderte"

*"con lo q
+ quera
ya no
necesitas
a nadie
+ q a mi"*

Es difícil distinguir esta violencia "dulce" porque las formas confunden.

Ten clara una cosa: entre tu novio y tú la sobreprotección y el control no son muestras de amor, controlar a una persona con la que tienes una relación de iguales es una grave falta de respeto.

Si piensas que la violencia es una cuestión de mal carácter, de mucho orgullo, o de cabezonería de él, la estás justificando y legitimando, no estás condenando lo destructiva e injusta que es. Además ¿cómo te explicas que si es cosa de él, de su carácter, sólo le pase contigo?

Otras veces piensas que evitar esa violencia depende de ti, que si buscas el momento y el tono adecuados, si no le dices cosas que le molestan, si le "pillas el punto" a él, la cosa va a cambiar.



**¡Ojo!
¡que no tienes
poderes para-
normales!**

y si lo crees te equivocas mucho. Si él no quiere controlar y cambiar esa violencia, por mucho que tú hagas, no hay nada que hacer. Porque la violencia es suya, y sólo la puede cambiar él.

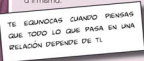
También estás haciendo malos cálculos cuando piensas que su maltrato se va arreglar dándole más tiempo.



**¿Crees que con regalarle tu
paciencia, con darle más amor,
él cambiará?**

Mientras él cambia o no cambia ¿qué pasa con el daño real que estás recibiendo?
Ese daño ¿a quién le importa? ¿A ti te importa tu tranquilidad o sólo te importa él?

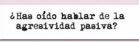
Deja de cuidar de él y cuídate más a ti misma.



**TE EQUIVOCAS CUANDO PIENSAS
QUE TODO LO QUE PASA EN UNA
RELACIÓN DEPENDE DE TI**



Tú no tienes la culpa de todo lo que pasa en la relación y, sobre todo, no tienes la culpa de lo que hace él. **UNA BUENA RELACIÓN ES COSA DE DOS.** Una mala relación es aquella en donde uno pone el doble o donde uno piensa y decide por los dos.



**¿Has oído hablar de la
agresividad pasiva?**

Tratar mal a la pareja también es: no escucharle, no dar explicaciones, no pedir disculpas... ¿No crees que en una pareja que se respeta, lo normal es poner interés y escuchar, explicar y dar explicaciones, y pedir perdón cuando se mete la pata?

Es importante que mejores tu capacidad de distinguir el maltrato psicológico pasivo (MPP), que es todavía menos evidente que el maltrato psicológico activo (MPA). La diferencia clave está en que en el MPA la otra persona te daña por y con lo que hace; y en el MPP la otra persona te daña con y por lo que no hace.

En la pareja, como en la vida, es muy importante dejarse llevar por el olfato. Si algo te huele bien es que está bien, pero si algo huele mal es posible que esté podrido. No creas que con taparte la nariz lo resuelves; el mal olor seguirá y tienes el riesgo de acostumbrarte a él y pensar que huele bien, y acabar intoxicándote.



**FÍATE DE TU
OLFATO**

ATENCIÓN CHICOS

A TRAVÉS DE ESTE TEST TE QUEREMOS AYUDAR A DETECTAR LOS MALOS TRATOS Y A VER SI TU LOS PRÁCTICAS EN ALGUNA DE SUS FORMAS.

1. COGE EL BOLI.
2. PIENSA SI ALGUNA VEZ HAS HECHO ALGO ASÍ.
3. MARCA SI O NO.
4. LO MÁS IMPORTANTE, SÉ VALIENTE Y SÉ SINCERO, NADIE VA A VER LO QUE RESPONDAS. ADEMÁS TE INTERESA SABER CÓMO ERES.



- | | | |
|---|----|----|
| 1. Cuando te pasas con ella te cuesta pedir disculpas | SI | NO |
| 2. En la relación con tu novia, intentas que las cosas se hagan casi siempre a tu manera | SI | NO |
| 3. Necesitas controlar todo lo que hace tu chica, la llamas, la buscas, la sigues | SI | NO |
| 4. Tú te permites cosas que en ella te parecen mal y no se las toleras. Por ejemplo, irte de fiesta con tus amigos | SI | NO |
| 5. No te importa nada saltarte los acuerdos que habéis tomado entre los dos. Por ejemplo, fallas a las citas | SI | NO |
| 6. Te cuesta reconocer sus cualidades y valorarla | SI | NO |
| 7. Crees que en una relación de pareja, está bien que se intente controlar lo que la otra persona piensa | SI | NO |
| 8. No te gusta que ella tenga otras opiniones distintas a las tuyas | SI | NO |
| 9. Te gusta decidir: cuándo y cómo os veis, dónde vais, etc. | SI | NO |
| 10. Eres celoso, no te cortas y encima le echas la culpa a ella | SI | NO |
| 11. Te pones agresivo con ella y después te comportas como si no hubiera pasado nada | SI | NO |
| 12. En la pareja intentas siempre ser tú quien lleva los pantalones y para eso todo vale aunque a tu chica le haga daño | SI | NO |
| 13. Te cuesta expresar tu admiración y reconocimiento hacia tu chica | SI | NO |

14. Te cuesta reconocer que algo tienes que cambiar si la has liado

SI

NO

15. Cuando no estáis de acuerdo, te cabreas y le acusas de llevarle la contraria.

SI

NO

SUMA TODAS LAS RESPUESTAS SI

SI TODAS LAS RESPUESTAS
HAN SIDO NO,
LO TIENES CLARO. LOS
MALOS TRATOS NO TIENEN
CABIDA EN TUS RELACIONES
CON LAS CHICAS.

Si tienes de 1 a 5 SI:

Es posible que no te des cuenta que tienes algunas creencias equivocadas sobre las relaciones amorosas y hay cosas que haces mal.

TENES QUE MEJORAR. PUEDES CONTROLAR TU AGRESIVIDAD Y TU MACHISMO.

Te puede ayudar hablarlo con tus colegas, o en clase con el tutor o con alguien en quien confíes. También te puede venir bien informarte y participar en algún grupo de chicas.

Si tienes de 6 a 10 SI:

No te comportas bien con las chicas. Vas de duro y malote, das rienda suelta a tu rabia y le echas la culpa a ella de todos tus problemas.

ESTÁS EQUIVOCADO, y aunque no te fallen ligues, estás muy lejos de ser un buen novio, no sabes tratar bien a una chica. Te conviene comentarlo con tus amigos y con algún adulto, el tutor, el o la Orientadora, algún hermano...



Si tienes de 11 a 15 SI:

Chaval, *tienes un serio problema*, los malos tratos y tú sois colegas inseparables.

¡Busca ayuda ya!, díselo a alguien que pueda ayudarte

SI OBTUVISTE UNA PUNTUACIÓN ALTA

Si has obtenido una ALTA puntuación en el cuestionario, te invitamos a que leas con atención estas recomendaciones porque estás teniendo malas relaciones y no las ves, quizá porque prefieres echarle la culpa a ella, o porque pienses que los problemas se van a arreglar porque tú la quieres.

LO DE QUE LA QUIERES... ESTÁ POR VER, LO QUE ES REAL ES QUE LE ESTÁS HACIENDO DAÑO.

Confundes tu agresividad contra ella con una cuestión de carácter y de orgullo.

PERO RESULTA QUE CON ESE MISMO CARÁCTER NO A TODO EL MUNDO LE TRATAS IGUAL

¿Verdad? ¿Entonces... qué pasa? Tú eliges con quien te controlas y con quién no; tú eliges cuándo te controlas y cuándo no.

Y A ELLA, LA TRATAS MAL CUANDO QUIERES Y PORQUE QUIERES.

A ti, asustarla te hace sentir más fuerte, alguien sin miedo, más hombre.

A ti, tratarla como si fueras su padre y ella tu hija igual te hace sentir poderoso.

A ti, tratarla como si ella fuera tonta, controlándola y diciéndole lo que tiene que hacer, igual te hace sentir más inteligente y más seguro.

¿Se te ha ocurrido pensar en algún momento cómo te sentirías tú si tu pareja siempre te tratara como si fueras tonto o infantil y encima te dijera que lo hace por tu bien?

NO TE CONFUNDAS: SER HOMBRE NO INCLUYE PONERSE POR ENCIMA NI APROVECHARSE DE NADIE.

Meterle caña a ella, descargar con ella tu mala leche, te deja muy aliviado de todas tus tensiones. ¿Esto es querer a alguien o usarlo como punching ball o un saco de boxeo? Por cierto, ¿cómo crees que se queda ella cuando tú acabas de sacar tu mala leche o tus cabreos?

AUNQUE TU CHICA TE PERDONE MIL VECES, TÚ MIL VECES LE HAS HECHO DAÑO.

Y el daño, aunque lo disimules, es real, duele y hiere. Además el daño lo haces tú. Tienes que asumir tu responsabilidad y da igual que le echas la culpa a ella o al cambio climático, o que ella misma se confunda y se eche la culpa. CAMBIA, ¡¡RECTIFICA!!

TENES QUE ASUMIR TU RESPONSABILIDAD

STOP

3. EN EL AMOR...

sal del cuento!

nunca separarnos jamás querré a nadie más que a ti
Para siempre Por siempre Sin ti me muero
El amor es fácil

Solo mío

Solo tuyo



Conmigo no te faltará de nada
Sin ti no soy nada
Abandonarme

Todo o nada
Compartir todo

Toda mi vida te he estado esperando

Te quiero para mi
Nunca vamos a discutir

O contigo o con nadie

Es el amor de mi vida

Y... entra en la magia de lo real

El amor no es un cuento acabado, es una página en constante construcción.
Yo la escribo, tú la escribes.

Compartir

Me gustas, me atraes
pero debo renunciar a estar con otro/a ...

jugar

Descubrir, conocer

escuchar, entender

Mostrarse, abrirse

¡Qué emoción pero qué miedo!

A veces me encantas, me alegras, te deseo. A veces me cargas, me lias, me ahogas.

Discutir hacer las paces

conversar

hacer el amor
aprender poco a poco

Apostar,

arriesgar

confiar

ganar

Acertar / fallar

A amar se aprende

El amor cuesta trabajo

te quiero junto a mí

te quiero como eres

Te quiero feliz

Cada uno con su espacio...

De ti no me gusta
todo, pero sí la
mayoría.

¡Me siento libre!



tú... yo... Probando Probando...

No creas saberlo todo a los 15 o a los 20,
apenas estás EMPEZANDO

Date tiempo para experimentar y aprender. No hay prisa

Tener pareja es una opción no una obligación.
Es cuestión de dosis, no de sobredosis

SIEMPRE QUE NOS
ENAMORAMOS NOS
VOLVEMOS MÁS
FRÁGILES. NO ES UN
ERROR, ES ASÍ

La música de violines, y las mariposas en
el estómago son normales y hay que gozar
de ellas, pero es normal que con el tiempo
disminuyan y den paso a otras sensaciones
también agradables

NO TE CREAS TODO LO QUE DICEN: EL Y ELLA NO SIEMPRE FUERON FELICES Y COMIERON REPIDICES

Todo o Nada, Siempre o Jamás.
Amor u Odio... En la realidad, la
relación es mas compleja, hay que
aprender que existe "Un poco", "A
veces", "No estoy segura", "Necesito
pensar"...

TÚ ERES MI MEDIA NARANJA...
QUE NO, QUE NO HAY MEDIAS
NARANJAS. ESAS SE PIERDEN
PRONTO. LAS NARANJAS
ENTERAS SE CONSERVAN
MEJOR DURANTE MÁS TIEMPO

EL AMOR CUESTA TRABAJO
NO SÓLO DA GUSTO

- Sin ti me muero.
- Toda la vida te he estado esperando.
- Vas a ser mía para siempre.

¿Quién escribió el guión?
Seguro que es de un culebrón
y muyyyyy, pero que muy
tóxico.

¿...ia ti? ¿El amor te da vitilla o te
machaca? ¿Te ilusiona o te hunde
en la miseria?

Morirse por alguien
no es romántico,

**ES UNA TORTURA Y
ES PELIGROSO**

Vivir el amor es mágico.

El amor de verdad
no es para siempre jamás,
sino que se hace día a día
y cuesta...



4. ¿QUÉ TIENE QUE VER EL AMOR CON LA VIOLENCIA?

¡Vaya pregunta más complicada! Vamos a necesitar varias páginas para responderla.

Diferenciemos los sentimientos, sensaciones, comportamientos y consecuencias que acompañan al amor y los que acompañan a la violencia.

SENTIMIENTOS

AMOR

Deseo de que la pareja esté bien

Cariño

Atracción

Alegría

Tristeza

Confianza y
desconfianza

Culpa y reconocimiento
del error

Tesores e inseguridades

VIOLENCIA

QUIEN LA EJERCE

Deseo de hacer
daño

Ira

Odio

Desesperación

Desconfianza

Miedo al
abandono

Poderio

QUIEN LA SUFRE

Miedo al daño

Rabia

Rencor

Culpa

Exceso de confianza

Miedo al abandono

Impotencia

SENSACIONES

Bienestar

Alivio

Ilusión

Deseo

Apertura

Claridad

Satisfacción

Tranquilidad

FUERZA

VÉRTIGO

QUIEN LA EJERCE

Descarga de la
tensión

Alivio

Poder

Control

Fuerza

QUIEN LA SUFRE

Tensión acumulada

Estrés

Inseguridad

Peligro

Dolor

Sufrimiento

Confusión

AMOR

VIOLENCIA



COMPORTAMIENTOS

AMOR

Cuidar

Respetar
Escuchar
Pedir perdón y perdonar

Rectificar

Comprometerse
los dos

Valorar e impulsar
a la pareja

Decir la verdad

QUIEN LA EJERCE

Dominar
Controlar
Amenazar
Echar la culpa
Agredir
Humillar

Descalificar
Imponer
Mentir
Chantajear
Engañar

QUIEN LA SUFRE

Someterse
Culparse
Aguantarse
Callarse
Resignarse
Justificarle

Engañarse
Aislarse

VIOLENCIA

AMOR

Me siento más guapa/o

Me siento más segura/o

Me siento más
apoyada/o

Siento que soy más im-
portante y que alguien
importante me valora.

Me siento única y único

Me siento querida/o y
más querible

VIOLENCIA

QUIEN LA EJERCE

Se desconecta del
amor

Se aleja de su
pareja y viceversa

Se queda atrapado
en la búsqueda de
dominar y ganar
siempre

Daña y destruye
a quien cree
querer

QUIEN LA SUFRE

Siente vergüenza

Siente
insatisfacción

Siente fracaso

Se siente herida

Se desprecia

Acaba por
aislarse



es fácil acabar perdida
si confundes
amor y violencia

NUNCA ESPERAS QUE LA PERSONA QUE QUIERES TE HAGA DAÑO

POR ESO TE CUESTA MUCHO

RECONOCERLO CUANDO TE LO HACE POR ESO TRATAS DE

POR ESO NI SE TE OCURRE

DEFENDERTE CUANDO SUCEDE Y CUANDO

AUNQUE NI TE

POR ESO

NO SABES RECONOCERLO

VUELVE A OCURRIR

NO VOLVERÁ A PASAR

NO SABES CÓMO POR ESO LE PERDONAS

PREGUNTAS "QUÉ HE HECHO YO" Y NO "QUÉ HA HECHO ÉL"

TE QUIERES DEFENDER

POR ESO TE

JUSTIFICARLO

¿Por qué?





Los mensajes que mezclan el amor y la violencia están presentes en todos los medios, hasta en la música y esto aún nos confunde más. Te proponemos que escuches y analices la letra de algunas canciones sobre el amor.

AMARAL • SIN TI NO SOY NADA

Sin ti no soy nada / Una gota de lluvia mojando mi cara / Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo (...) Sin ti no soy nada / Los días que pasan, / Las luces del alba, / Mi alma, cuerpo, mi voz, no sirven de nada / Porque yo sin ti no soy nada

AMARAL • TE NECESITO

Te necesito como a la luz del sol / En este invierno frío / Pa' darme tu calor / Te necesito como a la luz del sol / Tus ojos el abismo / Donde muere mi razón / Oh, cómo quieres que me aclare / Oh, amor, cómo quieres que te olvide / Te necesito como a luz del sol (...)

ENRIQUE IGLESIAS • HÉROE

Si pudiera ser tu héroe / si pudiera ser tu dios, / que salvarte a ti mil veces / puede ser mi salvación

MALU • TODA

Aquí me ves hundida a tu vida de diez a diez / sin telas ni juicios sin ningún porqué / sintiéndome libre / sintiéndome TUYA y amándote. (...)

Te abriré las puertas del alma de par en par / dispuesta a hacer todo a tu voluntad / dispuesta a hacer todo lo que te de la gana. / ¡¡¡Que me importa !!! / TODA / de arriba a abajo / TODA / entera y TUYA / TODA AUNQUE MI VIDA CORRA PELIGRO (...)

TOBY YOON • EL LÁTIIGO

Y si ella se porta mal, dale con el látigo / se sigue portando mal, dale con el látigo / Y si ella se porta mal, dale con el látigo / dale con el látigo, dale con el látigo. (...) Si la trato bien ella me dice estúpido, / Sabes que me gusta que me des con el látigo. / ¿Tu quieres látigo?

Añade más canciones de éstas que tú conozcas!

- o busca canciones que den mensajes más positivos y realistas sobre el amor!

BEBE • MALO

Malo, malo, malo eres
NO SE DAÑA A QUIEN SE QUIERE, no
tonto, tonto, tonto eres
no te pienses mejor que las mujeres
(...)

LA PELIGROSA CAÍDA

DEL AMOR ...

Paso de lo que dices

Paso de ti

¿Dónde vas vestida con ese cinturón?

¿Dónde has estado?

¿Con quién has ido?

¿Qué es eso que llevas en el bolso?

¿Quién te llama?

¿Quién es ese con el que estabas hablando?

¿A qué vas con esas si ya estás conmigo?

Demuéstrame que me quieres y...

Todas las tías son unas putas

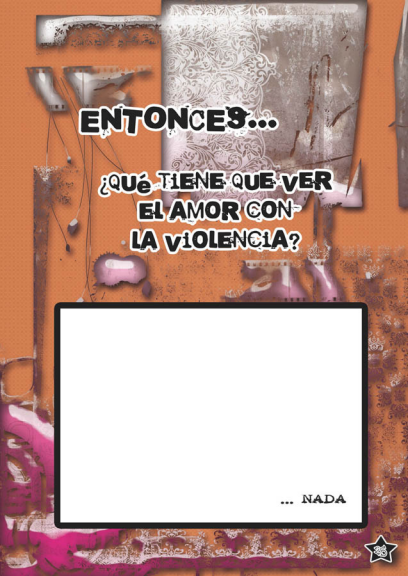
¡Cállate! Que eres tonta

¡Zorra! Frígida!

Tú verás, pero si me dejas,...
te vas a enterar

Te voy a hacer la vida imposible

... A LA VIOLENCIA



ENTONCES...

**¿QUÉ TIENE QUE VER
EL AMOR CON
LA VIOLENCIA?**

... NADA



5. HISTORIAS DE AMOR

PAULA
E IMAÑOL

Eran las 18:50, y quedamos en el bar de enfrente de mi casa. Llegué algo antes para no hacerle esperar....

A las 19:05 llego vestido con esa camisa tan mona que le compré...



HE ESTADO HABLANDO CON MI MADRE Y ME HA DICHO QUE ESTE VERANO TENDRÍA QUE IRME A LONDRES A APRENDER INGLÉS Y ESO... CREO QUE VOY A MARCHARME UNA TEMPORADA...

¿QUÉ DICES? ¿¿¿ME VAS A DEJAR AQUÍ COLGADO TODO EL VERANO!!!??





¡Puf! Qué tonta, no sé qué hice para que se pusiera así... si él en el fondo siempre quiere lo mejor para mí...

Fui al bar... donde siempre están mis amigos, que no sé cómo me siguen soportando con lo abandonadas que las tengo...



Les conté a mis amigos lo que había pasado...



JO, SE PASA UN MONTÓN CONTIGO, ¿NO TE DAS CUENTA DE QUE TE TRATA FATAL?



SIEMPRE HACES LO QUE EL TE DICE, YA CASI NO NOS VEMOS PORQUE AL CAPULLO DE TU NOVIO NO LE GUSTAMOS...

... para saber qué harían
ellos...



LO QUE PASA ES QUE
ESE TÍO NO QUIERE
QUE LE CAMBIES LOS
PLANES...



TE ESTÁ
AMENAZANDO,
PAULA, ESO
ESTÁ FATAL



BUENO, BUENO, NO
TE PASES, SÓLO ESTÁ
DANDO SU OPINIÓN



... pero claro, ellas no tienen chico
y seguro que me tienen envidia...



TÚ SIEMPRE HABÍAS
QUERIDO IR A LONDRES,
¿LO VAS A DEJAR PORQUE
TE LO MANDE ÉL?

NO SÉ, NO SÉ...
ESTOY CONFUSA...

¡¡QUÉ TÍA MÁS SUBNORMAL!!
ME QUIERE JODER EL VERANO,
PERO NI DE CONA! ESTA HACE
LO QUE YO LE DIGA O SI NO,
¡QUE LA JODAN!



MIRA, YA ESTÁ
LLAMANDOME...



**- EL AMOR NO ES
CIEGO NI CIEGA.**

Paula se ha cegado y le cuesta ver más allá de Imanol.

Cuando empieza una relación, te olvidas de todo lo demás. Pero pasado un tiempo, lo normal es ir retomando lo abandonado. Pero Paula no sabe cómo recuperar el terreno "cedido al amor".

Paula también está ciega cuando piensa que las broncas que le monta Imanol son sólo un calentón aislado, y no lo junta con sus críticas, sus humillaciones... Así no ve el maltrato.

Si tú fueras amiga de Paula
¿Qué le dirías?

Y si tú fueras Paula... ¿Qué harías?

**- EL AMOR NO
CAUSA MIEDO.**

A Paula le gusta ver a Imanol tan enamorado y tan pendiente de ella; pero cuando éste se enfada, le grita y le amenaza porque no le gusta lo que hace Paula, entonces ella siente auténtico miedo de él.

Ella piensa que Imanol es un buen chico pero que lo que le pasa es que es orgulloso y una persona con mucho carácter. Paula piensa que es ella la culpable, porque quiere y necesita hacer otras cosas además de estar con él.

Lo que mueve a Paula a tolerar a alguien que le dice lo que debe hacer no es el amor. Igual ella, por ser chica, cree que necesita alguien que le proteja y le diga lo que tiene que hacer, pero eso no es amor.

¿Crees que Paula se está pasando de sumisa y que podría plantearse cambiar algo?

¿Por qué será que todas sus amigas ven la agresividad de Imanol y Paula no?

**- EL AMOR NO
ES AMENAZA.**

A Imanol le gusta ver a Paula tan entregada y dócil, pero cuando ella se pone "cabezota" (según él) e insiste en hacer algo que él haya dicho en más de una ocasión que no le gusta, se le va la olla.

No es el amor lo que descontrola a Imanol y hace amenazar a Paula. Igual, por ser chico, cree que tiene que ser el fuerte y el dominante, y negarse a reconocer el miedo que le da que su novia le abandone, para poder así sentirse y mostrarse más "hombre" y más "seguro".

Si él no quiere cambiar da igual que su chica se lo pida, que espere que lo haga o que se esfuerce por cambiarle, está en manos de él hacer que las cosas sean diferentes.

¿Qué piensas tú de Imanol?

¿Crees que si él quisiera podría dominar su mala leche y aprender a respetar a Paula?

**ESTÁ CLARO QUE
PAULA E IMANOL
SE QUEREN.
¿PERO SE QUEREN
BIEN?**

**SI SIGUEN JUNTOS TAL
Y COMO ESTÁN AMORA,
¿VAN A SENTIRSE BIEN
Y FELICES LOS DOS?**

IVÁN Y MAI

Un viernes por la tarde quedé con mis amigos un rato antes de salir con Iván. llevaba todo el día esperando a que él me llamara, pero nada, el móvil no sonaba...



¡NO DEJAS DE MIRAR EL MÓVIL, TÍAI! ¿NO VES QUE IVÁN PASA DE TI? ¡SI NO TE LLAMA NUNCA!

PERO TÚ QUE DICES ¡QUE VA A PASAR DE MÍ! ESTARÁ LIADO CON EL CURRO...

NO OS ENFADÉIS, ANDA, VAMOS A OTRO SITIO

YO NO SÉ... HAZIA QUEDADO CON ÉSTE EN QUE NOS VERÍAMOS AQUÍ. LE ESPERARÉ UN RATO...



MAI, TE VEO CADA DÍA MÁS TRISTE, CREO QUE SE ESTÁ PORTANDO MUY MAL CONTIGO

ANDA, AÑE, HABLAS SERIAL QUE MI MADRE. IVÁN ME QUIERE UN MONTÓN...



¡¡EY!! ¡¡MAI!!



HO - HOLA...

Justo ahora me tengo que encontrar con la petarda de Vane, ¡no hay quien la aguante!...



ESTÁS MÁS DELGADA ¿NO? HACE MOSOLLÓN QUE NO TE VEO TÍAI. ¿POR DÓNDE TE METES? EL OTRO SÁBADO ESTUVE CON IVÁN EN EL OSAKA Y LO PASAMOS DE MIERDO... ¡QUÉ BENA BAILAI!

AH SÍ, ¿EH?

¿Cómo que el sábado pasado? Si me dijo que estuvo toda la noche currando... ¿qué haría con esta?



¡Bah! Ya no espero más, voy a llamar a Iván a ver dónde se mete. Con estas puedo quedarme cualquier otro día...



NO TE PONGAS PESADA, HE TENIDO QUE SALIR CON UNOS CLIENTES MUY IMPORTANTES Y NO ME PUEDO MARCHAR...



PERO ME DIJISTE QUE VENDRIAS! LLEVO TODO EL DÍA ESPERÁNDOTE ¿ME DEJAS SOLA Y NI SE TE OCURRE LLAMARME? YA ESTOY HARTA DE TODO ESTO

... LO DEJAMOS, NO PUEDO MÁS



MIRA TÍA, LO DEJAMOS PERO PORQUE YO NO TE AGUANTO, ME TENDRIAS QUE ENTENDER, QUE MI TRABAJO ES ASÍ Y TENGO QUE ECHAR MUCHAS HORAS... ¡BAH PASO DE TI ¿TE ENTERAS?

OTRA VEZ LO HEMOS DEJADO Y NO SÉ QUÉ HACER, YO LO INTENTO TODO, PERO... YA SÉ QUE SOY UN POCO PESADA, PERO ES QUE EL SIEMPRE ESTÁ TAN RODEADO DE CHICAS...



MIRA MAITE, ESTÁS SUPER COLGADA DE ESE TÍO. LLEVAS 3 AÑOS CON EL Y CADA SEMANA SE ACABÓ. ESTARÁ MUY BUENO, PERO ES UN CABRÓN. ¡Y ADEMÁS ES QUE PARECE QUE SÓLO SABES HABLAR DE EL!

Justo cuando me quería largar de allí, recibí un mensaje de Iván, más tierno... Me decía: "Olvidalo, no sabía lo que decías, sé que tú siempre me entiendes aunque se me vaya la olla. Eres la mejor".





¿PERO TE HA LLAMADO
PARA PEDIRTE PERDÓN O
ALGO, O SÓLO TE ESCRIBE
CHORRADAS?



IDE CHORRADAS NADA! ¡NO HACE FALTA
PEDIR PERDÓN CUANDO QUIERES A AL-
GUIEN! ¡ÉL PODRÍA ESTAR CON
CUALQUIERA PERO ESTÁ CONMIGO!

¡Me marchó!
Estoy hasta
las narices
de tanta
envidia, a
todas les
gustaría
estar con
mi chico...



VERÁS COMO EN UN PAR
DE DÍAS NOS LLAMA
LLORANDO Y DICENDO
QUE NO LE HA
LLAMADO

ES QUE ES SUPER CELOSA
SI NO ESTUVIERA
SIEMPRE ASÍ, YA
VERÍAS CÓMO ÉL
SE ACERCABA



BUENO, CUANDO ESTÁS
ENAMORADA, LO NORMAL
ES QUE TENGAS CELOS...

ESTÁ CONFUNDIDA...
Y TAN SOLA...

¿Seguro que estará trabajando?



A MÁS DEPENDENCIA, AMOR MÁS TOXICO

- ELLAS DEPENDEN...

Ver a Iván tan distante, tan admirado y siendo el alma de la fiesta, le gusta mucho a Maite. Por eso cuando está con él se siente como una reina. ¡Se ha llevado al moci-zo! ¡Por fin, les ha ganado a todas! E Iván lo sabe.

Pero no está segura de él, siente que en cualquier momento le va a dejar por otra. Y él lo sabe.

Ella se siente como en una montaña rusa: cuando él le hace caso, cuando ella se siente elegida y admirada, está arriba; en cambio cuando él no le hace caso, ni siquiera la mira, se siente como si no valiera nada y está abajo. Aún así, Maite no pierde la esperanza y piensa en el próximo subidón, en que siempre vendrán tiempos mejores.

Maite vive pendiente del móvil. ¿Y si no le llama? ¿Y si le ha llamado y no lo ha escuchado? ¿Y si le llama ella?... Se está obsesionando, y así está perdiendo el interés por sus amigas, por sus cosas... No le cabe nada más que Iván en la cabeza. Se está intoxicando.

Maite confunde amor con dependencia. Y como chica, cree que sólo puede ser importante a través de la relación con Iván. Ella cree que sus complejos y baja autoestima, sólo se calman siendo la novia de un "Ganador". Su droga se llama Iván.

Si tú fueras amiga de Maite
¿Qué le dirías?

Y si tú fueras Maite...
¿Qué harías?

- ... ELLOS TAMBIÉN

Iván, al ver a Maite tan enamorada, tan "pillada" por él, se llena de orgullo, se siente seguro. ¡Ha encontrado su tan número uno!

Pero, para sentirse el rey necesita ligar con otras y no le importa serle infiel.

Además, cuenta con que ella siempre está ahí haga lo que haga, y que siempre le perdonará. Sabe que ella le quiere a pesar de ser la que más le conoce.

Aún así, a veces le agobia, le pide demasiada atención, le corta el rollo y cuando se pone así de pesada le estorba y pasa de ella. Pero a pesar de todo, no puede dejarla.

Se siente como en una montaña rusa: a veces la quiere y otras veces no la soporta. En algunos momentos la busca y en otros la pierde. Puede resultar la superprotectora o una víbora. Pero ella siempre está ahí.

Iván confunde amor con cuidado. Saber que Maite siempre está ahí, pendiente de él hace que se sienta seguro. Es el faro que le da serenidad cuando se pierde en sus malos viajes.

¿Qué piensas tú de Iván?

Si tú fueras Iván... ¿Qué harías? ¿Y qué dejarías de hacer?

**- LOS CELOS SON UNA
COPIA PIRATA DEL
AMOR**

Maite siente celos de Iván y esos celos le dan vidilla, le hacen sentir la relación con mucha intensidad, le llenan y le rellenan su tiempo. Va dejando cosas por el camino (la playa, las amigas, la artesanía que le gusta hacer,...) y parece que ella no se da cuenta de lo que está perdiendo. Hace tiempo que su mejor amiga le dice que Iván juega con ella y en casa tampoco le ven con buenos ojos.

Parece que le gusta que Iván se lo ponga difícil, que se comporte de tal forma que le haga sufrir. Igual es que los chicos que se lo ponen fácil, le aburren.

Ella piensa que tener celos es lo normal cuando una está enamorada. ¿Cuántas veces ha escuchado y comentado con las amigas que los celos son una muestra de interés? Pero en su interior tiene dudas y a veces se pregunta por qué sigue enganchada a esta relación que le hace sufrir tanto.

Mientras Iván le da celos, se siente a salvo de que Maite le deje, le da la sensación de que él tiene el mando de la relación y eso le gusta.

Iván también siente celos y estos le obligan a estar muy pendiente de Maite, tratando de evitar que otro se lleve a su chica o que ella le deje por otro mejor que él. Aunque no lo parezca, Iván, como chico, también tiene sus complejos e inseguridades.

Aunque ni Maite ni Iván se den cuenta, los celos tienen poco que ver con el amor y mucho con la rivalidad, con el ganar y dejar fuera de juego a los otros o a los otros.

**¿LOS CELOS LES DAN
VIDILLA O MALA VIDA?**

Los celos son como un videojuego que te engancha. Lo que te atrae, para entrar en el juego, es el reto, el saber que aunque muchas veces se pierde, de vez en cuando se puede ganar. ¿Y qué ganas cuando ganas en el juego de los celos? La confirmación amarga de que tenías razón, y que no hay nadie que merezca tu confianza.

**CUANTO MÁS INTEN-
SOS SON LOS CELOS,
HAY MENOS AMOR Y
MÁS PELEA.**

¡Ojo! Ten presente que si los celos son muy intensos, o si sucede a menudo, seguro que ella o él tiene serios problemas psicológicos y que en cualquier relación que tengan, habrá problemas.



6 PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LOS CELOS

A nuestro consultorio
suelen llegar muchas
dudas enviadas por las
chicas, pero si eres
chico esto te interesa
también. ¡Al loro!



1. Siento celos de mi pareja, ¿es normal?

Si y no. Es normal tener miedo, hasta cierto punto, de perder a tu pareja y querer que sea sólo para ti. Te gusta saber que no te olvida, que se acuerda de ti. Es normal que te halague si tu pareja está un poco celosa. Pero como ves, poco tiene que ver esto con el amor, tiene que ver más con tu ego, con el miedo y con la búsqueda de control.

A todas y todos nos gusta más dar celos que sufríros.

Si yo le doy celos a mi pareja, siento su interés y me siento a salvo de que me abandone porque soy yo quien pone al otro en duda.

Si yo le doy celos tengo la sensación de que yo controlo.

Si yo siento celos, me siento insegura, siento que estoy en riesgo de que me abandonen.

Si yo siento celos, tengo la sensación de que, haga lo que haga, no controlo.

2. Mi cuadrilla dice que hay dos tipos de celos: grandes y pequeños, pero yo no lo veo tan claro.

Es difícil ponernos de acuerdo en definir qué es para cada uno pequeño y grande, vamos a llamarlos celos "normales" y celos "enfermizos". Los celos "normales" dependen de lo que hace realmente la otra persona. Si sientes celos "normales", es bueno que lo hables con tu pareja y le aclares lo que te molesta, que le pidas que lo piense y que deje de hacerlo. Si no cambia, y sigue en las mismas, tú decides qué te conviene.

Los celos "enfermizos" son aquellos que son intensos, que permanecen en el tiempo, que no dependen de lo que haga tu pareja (aunque no lo reconozcas) y que no necesitan comprobación. Son más bien producto de tu comedura de tarro que de la realidad. Quien tiene estos celos no los reconoce como un problema psicológico, sino que siempre echa la culpa a la pareja, y pueden llegar a convertirse en una obsesión.

Si tienes "celos enfermizos" es importante que en lugar de seguir discutiendo, te pares a pensar y consideres la posibilidad de que tengas un problema y necesites ayuda.

3. ¿Quién tiene la culpa de los celos? ¿Mi pareja por lo que me hace o es cosa mía?

Como acabas de ver, en los celos "normales", la mayor responsabilidad está en los engaños de tu pareja.

En los celos enfermizos la mentira más grande es que, para la persona celosa, estos siempre son producto de la conducta de su pareja, cuando en realidad están en ella misma.

Estos celos son como un virus que cuando se instala en tu cabeza, te comen el coco y atacan tu visión y percepción de la realidad. Te hacen ver engaños donde no los hay.

4. ¿Los celos dan buen rollo o mal rollo?

Aunque en la calle se diga que cuantos más celos, más amor, si te fijas, la realidad nos demuestra todo lo contrario: cuantos más celos más agresividad, más discusiones, más insultos, más interrogatorios y registros, más mosqueos, más amenazas, más persecuciones, más acusaciones, más llantos... todo ello síntomas del enfado, no del cariño.

Y aunque las reconciliaciones sean apasionadas y vengan acompañadas de arrepentimiento y de promesas si, pasado un tiempo, todo sigue igual, el mal rollo volverá a aparecer pronto, y se te va a ir de las manos. No te confíes, tómatelo en serio.

5. ¿No es aburrida una relación sin celos?

Depende de qué quieras de una relación amorosa: conocerse, descubrirse,... entender a la otra persona es una aventura intensa, excitante y divertida.

Agridirse, sufrir, desconfiar, perseguirse,... son sentimientos y situaciones que parece que no te dejan aburrirte y que son excitantes, pero pueden traerte graves consecuencias.

El juego de darse celos es una moda peligrosa porque...

- Engancha
- Nos enfrenta y nos causa daño.
- Es una guerra que sabes cuándo empieza pero no cuándo ni cómo acaba.
- Puede convertirse en un juego a vida o muerte en el que al final siempre mueren ellas.

Para que el amor pueda crecer necesita un pacto de confianza y los celos no sirven nada más que para romperlo constantemente.

6. ¿Los celos tienen remedio?

Si. Los celos "normales" se pueden superar hablando con la pareja, marcando claramente qué es lo que vale y lo que no vale en la relación. Y por supuesto, si la pareja no respeta esas reglas, tú decides.

Los celos "enfermizos" también tienen remedio, pero quien los sufre necesita ayuda profesional; su pareja nunca va a poder "curarle" por más que lo intente.

Si tu chico o chica tiene celos enfermizos ¡Cuidado! La mejor manera de ayudarlo es animándole a que pida ayuda.



ANDER Y BEA



Todo el día con el messenger encendido y Ander no dice nada... ¿Dónde estará?... Voy a salir un rato con la cuadrilla, porque si no...



BEA, QUE SUERTE TIENES, ANDER TE DEJA SALIR CASI SIEMPRE SOLA CON NOSOTROS Y ÉL NUNCA SE ENFADA NI NADA



ES QUE SOMOS MUY INDEPENDIENTES, NO VAMOS A TENER QUE ESTAR TODO EL DÍA JUNTOS, ¿NO?



VA, POR ESO TE LO DIGO, MIRA ÉSTE, QUE LE TENGO TODO EL DÍA PEGADO A MÍ...

Bueno, a veces también estaría bien que Ander y yo saliéramos de marcha juntos...



POR CERTO, LOS SIX PILOTS VAN A DAR UN CONCIERTO EN BILBAO ¿NO ME DEJISTE QUE LE MOLAN A ANDER?



¿SÍ? ¿CÓMO SE ME HA PODIDO PASAR? ¡TENGO QUE CONSEGUIR ENTRADAS COMO SEA!



Esta era mi oportunidad de sorprender a Ander, seguro que le iba a hacer ilusión. Según me levanté el sábado, lo primero que hice fue ponerme a buscar si quedaban entradas para el concierto... y... ¡lisil!



Ya tenía las entradas en mi poder, cuando sonó el teléfono ¡por fin! ¡era Ander!

Quedamos esa tarde que él tenía un hueco libre.



¡MIRA!

¡AH, ¿Y CUÁNDO ES LA SEMANA QUE VIENE! VOY A ESTAR SUPER LIADO... SUPONGO QUE PODRÉ IR...



ANDER, ME APETECE MUCHÍSIMO IR CONTEGO... NOS VEMOS MUY POCO... Y A VECES TARDAS DÉJAS EN CONTESTAR A MIS LLAMADAS O EN CONTESTARME AL MESSENGER Y...



ANDA, TONITITA, YO SOY ASÍ... VEN AQUÍ Y DAME UN BEZO...



Siempre me entran estas dudas tantas... como es tan tímido y me dice tan pocas cosas... pero en el fondo es un encanto... ¡ayyy!



No ha llegado, pero bueno, él siempre llega tarde, menos mal que yo tampoco he llegado a la hora... tenemos tiempo de sobra para llegar al concierto...



Uff, las 7:30... ¿Dónde se habrá metido? Voy a tener que llamarle...



EL MÓVIL AL QUE LLAMA ESTÁ APAGADO O FUERA DE COBERTURA...

Son las 8 y no aparece ni puedo hablar con él... ¿voy yo sola al concierto?... No, mejor me voy a casa, ya está, ¡me largo! ¡¡Qué plantón!!





¿Cómo puede ser así? No entiendo cómo sigo enganchada a este tío... qué estaré haciendo mal...

Bueno, también yo... para un día que me dice que me vaya con él...

- EL 2X1 SOLO EN REBAJAS.

Para que haya "buen rollo" tienen que aportar los dos, mitad y mitad. En una mala relación sólo una de las partes pone, normalmente ella. Si los dos "pasan" no pasa nada en el amor. Para que haya relación las dos personas que se enrollan tienen que poner algo de su parte.

Cuando Bea exige que Ander ponga más de su parte en la relación se siente egoísta, anticuada, dependiente, porque eso es lo que él le dice. Pero no puede evitar dejar de decíselo porque en el fondo se siente sola y poco querida.

Cuando le pide estar más tiempo juntos, Ander le dice que está muy llovido y a ella le entra la depre. A Ander le molesta mucho ver llorar a Bea y le dan ganas de "pl-rarse", pero sabe que tiene que "portarse" para que Bea no acabe mandando "todo a la mierda".

Bea además se come la cabeza preguntándose por qué Ander no la quiere más, que estará haciendo mal ella para que él no le haga más caso, para que no se muestre más ilusionada con ella.

Bea está llena de contradicciones. Aunque cree que le gustaría una relación con más compromiso, en realidad, se ha buscado y sigue en una relación muy light, con un novio medio virtual. Tal vez ella también tiene miedo a una relación más intensa y comprometida. Y eso ella no lo sabe.

Ander está equivocado ya que cree que puede mantener una relación que funcione estando tan distante.

¿Tú crees que el problema de Bea y Ander es que están poco tiempo juntos, o que ninguno de los dos está preparado para una relación más cercana?

- ELLA PONE, PERO ÉL CONTROLA.

Bea está hiperactiva en la relación, haciéndolo todo.

Ella pone siempre las ganas para verse, ella prepara los planes para los dos y siempre tiene en cuenta los gustos de Ander (por ejemplo las pelis y los conciertos a los que Ander irá).

Siempre está conectada en el messenger por si él se conecta; pero en realidad, se ven poco y quedan cuando a Ander le viene bien y a menudo él cambia de planes a última hora y ni siquiera llama a Bea para avisarle, quedándose colgada. O sea, ella se lo guisa y casi siempre acaba comiéndoselo sola.

Bea cree que al estar Ander tan ausente, la relación está en sus manos; pero se equivoca porque a pesar de la ausencia, Ander controla la relación, marca el ritmo y pone las condiciones. Ella hace mucho pero siempre dentro de lo que Ander le permite hacer. Y esto no es poner mitad y mitad.

Ander no le escucha, no pone ningún interés en lo que quiere Bea; sin embargo ella está superatenta a los deseos de él. No es capaz de ver que se pasa de sumisa.

*¿Si tú fueras amiga de Bea, qué le dirías?
Y si tú fueras Bea...
¿Qué harías?*

- EN LA PAREJA, TÚ PONES, YO PONGO.

Bea tiene otra contradicción. Valora mucho la independencia y a pesar de que piensa que cada uno de la pareja tiene que hacer su vida, en la suya sólo uno es independiente: Ander.



Ella se adapta y se acerca a lo que a él le gusta. Ella se ha hecho ecologista, aficionada al surf, montañera,... todo para poder estar juntos y compartir un poco más de tiempo. Pero él no se sale de lo suyo y ni se le ocurre apuntarse o hacer actividades que le gustan a ella. Es más, ni siquiera sabe qué cosas son las que le gustan y cuáles no.

Ander se cree muy independiente porque reclama mucho espacio propio, pero no se da cuenta de que sus escapadas son posibles porque hay una Bea que mantiene viva la relación cuando él se va, y que cuando vuelve, ella está siempre disponible. Para que Ander "pase" es necesario que Bea ponga por los dos. Esto tampoco es mitad y mitad.

¡¡¡UFFFF!! Pobre Bea.

A veces crees que estás con alguien y, sin embargo, está ausente...

- no te escucha
- no te responde
- no te cuenta
- no te dice "te quiero"
- no te da explicaciones
- no quiere hablar contigo de ciertos temas



¿Alguien que se lo monta así te gusta?

Hasta ahora hemos visto las historias de amor de Paula e Imanol, Iván y Maite, Ander y Bea. Hay muchas más: la de Ane y Josu, Carlos y Kike, la de Saioa y Victor, Jennifer y José Alfonso, la de Aritz y Miren, la de Lorena y Jon...

Ane y Josu se lo pasan bien y se les puede ver discutiendo, además Ane es capaz de reclamarle a Josu cuando se pone en plan pasota. Esfiteu lo dejó con David porque no aguantaba que él quisiera controlarla, ahora le ha dejado claro a Asier que ella no es de su propiedad y tiene claro que no va a aguantar malos rollos. Vanesa y Jonathan, bueno... todo el mundo se calla cuando habla de esa pareja porque hay cosas raras y ella va muy a su aire y no cuenta nada, por eso Jonathan tiene una mala leche que flipas. Saioa y Victor van en serio, lo dejaron un tiempo pero hablaron mucho y ahora parece que van mejor; y Karmele lo dejó con Susana y ahora está con Martín...

¿Y tú? ¿Cómo es tu novia o novio? ¿Cómo es tu relación?
¿Se parece a alguna de las tres historias que has leído? ¿Podrías decir que tu relación es de buen rollo?
¿O es de mal rollo?



PISTAS PARA SABER SI TU RELACIÓN NO ES BUENA



Como ya hemos visto, cuando estás con un chico o una chica, tus sentimientos, sensaciones y conductas cambian. Cómo te sientes y cómo te comportas son elementos muy importantes para saber cómo va tu relación. Si te identificas con algunas de las frases que a continuación te proponemos, es probable que en tu pareja haya problemas, o que tu novio o novia tenga problemas que están afectando a la relación.



Te presentamos una serie de síntomas y signos que tienen que ver con tus sensaciones y comportamientos. Reflexiona si te ha sucedido alguna vez o varias veces el sentirte o comportarte así. Muchos de estos indicadores pueden tener otras causas, pero pon atención a lo que te pasa cuando estás con tu pareja (o pensando en ella) y no achagues todo lo que te ocurre a cosas que no tienen ver contigo ni con vuestra relación.

CHICOS

- Te cuesta concentrarte porque estás pensando qué estará haciendo ella, si estará pensando en ti o en qué estará pensando.
- Te comes la cabeza o le das vueltas al coco pensando con quién estará.
- Estás muy pendiente del móvil y del Messenger.
- Le exiges a tu chica que esté muy pendiente de ti y si no lo hace te cabreas.
- Te enfadas si ella te pide algo o no hace lo que tú quieres.
- Cuando te enfadas, pierdes el control y no sabes parar a tiempo.
- Verla asustada no te disgusta, incluso te hace sentir más fuerte.
- Vas de galito todo el rato con las chicas y necesitas que tus amigos sepan que las tienes a ralla.
- Últimamente levantas la voz y chillas y te cabreas por nada.
- Últimamente sueles fumar más, beber más o meterte más.
- Después de agredirla, te sientes mal contigo, pero enseguida te justificas, le echas la culpa y lo olvidas.
- Te cuesta estar quieto y concentrarte, no prestas atención en clase.



CHICAS

- Te cuesta concentrarte, estás de bajón, sin ganas de nada.
- Te comes la cabeza o le das vueltas al coco, sólo puedes pensar en tu pareja y en la relación.
- Estás muy pendiente del móvil y del Messenger.
- Desde que estás con tu pareja has dejado de lado a tus amigas.
- Sólo haces lo que le interesa a él. Pasas de tus cosas.
- Cuando se enfada, su violencia te da miedo.
- Te sientes menos inteligente, con la autoestima más baja desde que estás en esa relación.
- Estás más nerviosa.
- Te da miedo tu pareja, ni siquiera te atreves a llevarle la contraria.
- Después de haber estado con tu chico sueles fumar más, pegarte atracones o ponerte ciega.
- Te sientes de mal humor o estás irritable después de haber estado con tu pareja.
- Tienes más problemillas de salud, dolor de cabeza, catarros y gripes frecuentes, dolores musculares.
- Comes y duermes mal.
- Te cuesta concentrarte en clase y estudiar.

6. NUESTRA META: UNA RELACIÓN CON BUENOS TRATOS

... Empecemos por aligerar un poco la mochila para el camino: veamos cuánto equipaje llevamos de más.

El exceso de romanticismo se convierte en una carga insoportable cuando...

- Crees que tu pareja es lo más, que es única en el mundo, que no vas a encontrar otra igual.
- Crees que es muy superior a ti en casi todo, le ves a años luz de ti.
- Sientes que le quieres más que a ti misma.
- Tienes a tu pareja puesta en un altar, lo es todo para ti.
- Te cuesta verle como es en realidad, prefieres idealizarlo.
- Lo das todo por él, aunque no lo valore, aunque vayas perdiendo la autoestima e incluso aunque te haga daño.
- Lo necesitas cada vez más o por lo menos estás convencida de ello.
- Cuando te deja, te quieres morir, es como si fuera el fin del mundo, como si fuera todo culpa tuya y como un fracaso personal.



Si te identificas con una o más de estas frases, se te va la pinza... Tu mochila está sobrecargada y no vas a poder llegar a la meta, o, cuando llegues, estarás para el arrastre.

¿Y EL ROMANTICISMO QUÉ?
¿Y EL AMOR ROMÁNTICO QUÉ?



El amor,
con su toque romántico,
y el buen trato,
hacen la pareja perfecta

El amor sin buen trato es
imposible.

En el amor y el buen trato lo
que más espacio ocupa
son el bienestar, la ternura,
el deseo, la pasión,
la complicidad, la alegría,
la ilusión, la buena
compañía...

¡esto sí que es romántico!



OYE CHICO! TÚ TE LO MONTAS BIEN

SI HACES ESTO...



- * Te encanta y animas a tu chica para que tenga amigas **Y AMIGOS** y salga de fiesta con ellas y **CON ELLOS** sin ti.
- * Te fijas en su look, le dices cosas bonitas y le haces comentarios para que esté y se sienta más mona.
- * Te esfuerzas por decirle lo que te gusta y lo que no de la relación.
- * **Asumes tus errores, limitaciones y excesos, y los reconoces.**
- * **Pides perdón cuando has hecho daño.**
- * Si ella se pica por algo que tú has hecho, intentas seriamente entender lo que ha pasado para cambiarlo.
- * Cuando tú te enfadas, controlas porque sabes que debes respetarla.
- * Cuando sientes que pierdes el control, aplicas el **"tiempo fuera"**.
 - * Te gusta e intentas que ella disfrute sexualmente contigo conociendo sus deseos.*
- * **SABES QUE LA PROTECCIÓN FRENTE AL EMBARAZO TAMBIÉN ES COSA TUYA Y QUE LA GOMA ES LO QUE MÁS OS PROTEGE A LOS DOS. ¡PÓNTELA!**
- * Respetas su móvil, su bolso, su ordenador, ... porque son de **ELLA** y cuando quieres saber algo... se lo preguntas.
- * **LO TIENES SUPER CLARO. NO ES NO.**
- * Sabes que el amor trae consigo la tarea de hacerle frente a los "celos normales".
- * Que aparezcas por sorpresa donde está tu chica una vez al año puede tener su gracia, pero más a menudo... mmmhhhh.
- * En las discusiones, te comprometes a explicarte todas las veces que sea necesario porque para ti es importante que ella te entienda.
- * **Te das el gusto de expresarle tus sentimientos y, por ejemplo, decirle que la quieres.**

* Precisamente porque te sientes bien siendo hombre, no necesitas menospreciar a las mujeres.

* **La relación es cosa de dos y siempre está en construcción; ya lo sabes.**

... ENTONCES SÍ



* **Tiempo fuera:** Técnica de autocontrol de la agresividad que consiste en poner distancia física y alejarse de la otra persona el tiempo necesario hasta calmarse y recuperar el control sobre el impulso agresivo.



OYE CHICA! TÚ TE LO MONTAS BIEN?

SI HACES ESTO...

- * Te sientes libre para salir de marcha con tus amigas y ¡¡¡amigos!!! y contárselo a tu chico cuando te da la gana.
- * Estás segura de que tus comentarios sobre tu forma de vestir son para que estés y te sientas más mona.
- * TE ESFUERZAS POR DECIRLE LO QUE TE GUSTA Y NO TE GUSTA DE LA RELACIÓN.
- * Asumes tus errores y pasadas y los reconoces.
- * Sabes pedir perdón si has hecho daño y pedir explicaciones si él te lo ha hecho.
- * Si él se pica por algo que tú has hecho, intentas seriamente entender lo que ha pasado para cambiarlo.
- * En cambio, cuando tú te picas, te controlas porque sabes que debes respetarle.
- * Si ves que él se está poniendo agresivo, haces algo para defenderte y evitar la agresión. Por ejemplo, te alejas, llamas a alguien de confianza, pides ayuda...
- * Expresas abiertamente tus deseos y necesidades sexuales y los negocias con tu chico.
- * SABES QUE EVITAR UN EMBARAZO ES COSA DE DOS Y QUE EL PRESERVATIVO ES LO QUE MÁS OS PROTEGE A LOS DOS QUE SE LO PONGA.
- * Tu móvil, tu bolso, tu ordenador,... son tuyos y su móvil, su ordenador,... son suyos y cuando quieres saber algo... se lo preguntas.
- * Te atreves a decir **No** cuando es **No** y a decir **Sí** cuando es **Sí**.
- * Sabes que el amor trae consigo la tarea de hacerle frente a los "celos normales".
- * Sabes distinguir lo que él hace por interés o lo que hace por controlarte. Por ejemplo, una aparición por sorpresa es grata; el control, apesta.
- * En las discusiones, insistes para que él se explique todas las veces que haga falta porque para ti es importante conocerle, y también que él se de a conocer.
- * Te das el gusto de dejar que él también se preocupe y tire de la relación.
- * **CONFÍA EN TU OLFATO. SI ALGO TE HUELE MAL ES PORQUE ESTÁ PODRIDO.**
- * La relación es cosa de dos y siempre está en construcción, ya lo sabes.

... ENTONCES SÍ



7. Y SI HAY MALTRATO. ¿QUÉ HACEMOS?



Esperamos que a estas alturas de la Gula hayas aprendido que es importante distinguir los buenos tratos de los malos tratos. Te animamos a que sigas discutiendo o comentando sobre ellos en clase, en la calle, en casa... no te conformes con leer esta gula una vez, los buenos tratos son siempre una página en construcción y te los tienes que currar.

Algunas pistas que te pueden resultar útiles:

chicas

¿Cómo apoyar a una amiga que sufre maltrato?

Es duro admitir que una amiga es maltratada, es más fácil mirar para otro lado o echarle la culpa a ella. Aunque te duela, no huyas.

Tu amiga te necesita, aunque no sea capaz de pedirte ayuda, y aunque esté distante y borde. Es importante que ella note que tú quieres ayudarla.

Es muy importante que tengas paciencia y que no le agobies con lo que tiene que hacer. Ella está confundida y enganchada y necesita tiempo para irse aclarando. Necesita que la apoyes, no que la juzgues, y que confíes en ella, no que la llenes de consejos.

Tendrás que aceptar que durante un tiempo necesite contarte mil veces los mismos problemas y no encuentre soluciones.

Si valoras que su situación es muy seria, y que está en riesgo, consúltalo con alguien más, por ejemplo con una persona adulta.

¿Cómo ayudarte a ti misma si lo sufres tú?

¡Enhorabuena por reconocerlo!

Para poder contarlo, no hace falta que hayas tomado ya una decisión concreta, ni que sepas de antemano lo que tienes que hacer, comparte tus dudas e inquietudes y busca apoyo.

El primer paso no es tomar decisiones, es hablarlo con alguien aunque te de miedo o vergüenza, aunque creas que exageras.

Deja de comerte el tarro sola.

Busca alguien que merezca tu confianza entre tus amigas o entre las personas adultas que te rodean.

No tomes decisiones en caliente, lo que decidas hoy, que puedas seguir manteniéndolo la semana que viene.

Ya te has puesto en marcha, ya estás en camino y eso es lo importante.

chicos

¿Qué puedes hacer si un colega tuyo está maltratando a su chica?

No pases. No lo justifiques. No te calles. Ser testigo mudo te convierte en cómplice.

Coméntalo con los demás amigos y busca apoyo en ellos. Tenéis que ser críticos con lo que hace, y mostrarle vuestro rechazo a él. Hazle saber a ella que, aunque sea tu amigo, no estás de acuerdo con su comportamiento.

Coméntalo con alguien mayor.

¿Qué hacer si te das cuenta de que tú estás maltratando?

¡Enhorabuena por tu sinceridad!

Ahora ya puedes empezar a cambiar, a controlarte, a poner fin al maltrato. Aléjate de ella, es difícil pero puedes pasar del maltrato, sabes que le haces daño.

Pide ayuda, no esperes más. Busca alguien que merezca tu confianza entre tus amigos o entre las personas adultas que te rodean. Te van a querer ayudar.

Además, hay servicios para hombres que maltratan a los que puedes acudir.

no olvides que:

AUNQUE LAS PERSONAS ADULTAS MIENTAN SOBRE EL MALTRATO Y TAMBIÉN LO OCULTEN...

AUNQUE TU PADRE, TU MADRE, LA TUTORA DEL INSTI, TUS PROFES, MONITORAS O MONITORES DE TIEMPO LIBRE... PREFERIRÍAN QUE NO TUVIERAS PROBLEMAS Y QUE TODO FUERA BIEN...

AUNQUE LAS PERSONAS MAYORES NO SIEMPRE TE VAYAN A ENTENDER DEL TODO...

... ALGUNAS PERSONAS MAYORES TE PUEDEN AYUDAR. DALES UNA OPORTUNIDAD.

AUNQUE YA SEAS MAYOR, PEDIR CONSEJO NO TE HACE MÁS INFANTIL. CUANDO TE ENCUENTRES PERDIDA/O, NO TE ENCIERRES, BUSCA SALIDAS.

bibliografía

Cantera, Estébanez, Vázquez (2009). Violencia contra las mujeres jóvenes: la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo.

Gemma Llenas (2006). El diario azul de Carlota. Editorial El Aleph.

Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao.
Disponible en: www.bilbao.net,
(Área de Igualdad, Cooperación y Ciudadanía)



Detecta. (2003). Estudio de investigación sobre el sexismo interiorizado presente en el sistema de creencias de la juventud y adolescencia de ambos sexos y su implicación en la prevención de la violencia de género en el contexto de pareja. Fundación Mujeres.
Link: http://www.observatoriaviolencia.org/upload_images/File/detecta_informe.pdf

Díaz-Aguado, M. J. (2002). Prevenir la violencia contra las mujeres: construyendo la igualdad (Programa para educación secundaria). Madrid: Instituto de la Mujer.

Duque, E. (2006). Aprendiendo para el amor o para la violencia: Las relaciones en las discotecas. Barcelona: El Raure

Gobierno de Cantabria. (2007). Estudio sobre violencia de género y actitudes sexistas en la población joven de Cantabria. Santander: Dirección General de la Mujer. Gobierno de Cantabria.

Meras Llibre, A. (2003). Prevención de la Violencia de Género en adolescentes. Estudios de Juventud, 62, 143-150.

Urruzola, M. J. (2005). No te lles con las chicas malas: Guía no sexista dirigida a chicas.
Link: http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/informacionsexual/ficheros/publicaciones/No_te_lles_con_las_chicas_malas.pdf

links y recursos

PUEDES CONSULTAR EN INTERNET:

<http://minoviomecontrola.blogspot.com>
<http://www.porlosbuenostratos.org>
<http://www.redjovenes.es>
<http://www.mujeresjovenes.org>
<http://www.lgualaria.net>
<http://gizonak.blogspot.com>
<http://www.ahige.org>
http://www.hombresigualdad.com/buzon_joven.htm



Además existen estos recursos donde puedes acudir.

Puedes llamar al:

Servicio vasco de Atención Telefónica a víctimas de malos tratos (SATEVI):

900 840 111 (Sólo para chicas)

Teléfono integrado de atención a víctimas de la violencia de género

016 (Sólo para chicas)

Zutitu, Servicio de atención psicológica a maltratadores y maltratadas

94 4450760



¡No lo olvides!!



**Desconecta del
maltrato y ...
pasa la guía!!!**