

Cuestionario para conocer en qué fase se encuentra el agresor

	SÍ (0)	POCO (1)	NO (2)
1.A) Su pareja/ex pareja habla <i>continuamente</i> de alguna cosa o de algún problema que se relacione con usted (o de algo relacionado con la familia) y que le provoque ansiedad o enfado.			
1.B) Cuando le agrede o le amenaza, le dice que se debe a algún problema que se relacione con usted que le provoca <i>ansiedad o enfado</i> .			
1.C) Nota usted que hay algún problema que se relacione con usted que le provoca depresión a su pareja o expareja.			
	SÍ (0)	POCO (1)	NO (2)
2.A) Nota usted que su pareja/ex pareja ya no trabaja como antes, y que ha disminuido mucho la capacidad de trabajar.			
2.B) Nota usted que su pareja/ex pareja ya no hace las actividades que antes le entretenían o le divertían.			
2.C) Nota usted que su pareja/ex pareja ha cambiado mucho o que está muy deprimida.			
2.D) Nota usted que su pareja/ex pareja cada vez habla más tiempo y más veces de esos problemas de los que antes hemos hablado.			
	SÍ (0)	POCO (1)	NO (2)
3.A) Su pareja/ex pareja hace alguna actividad fuera del hogar que le entretenga y le guste.			
3.B) Su pareja/ex pareja habla de algún tema que no se relacione con el problema que tiene.			
3.C) Le parece que su pareja/ex pareja ya no puede pensar en otra cosa que en el problema que tiene.			

5.3. TERCERA FASE: debe valorar si existen datos que nos indiquen riesgo

En la siguiente fase debe contestar a una lista de preguntas, una a una, y debe elegir una de las dos.

¿SU PAREJA O EXPAREJA ...?	NO (0)	SÍ (1)
Bebe alcohol continuamente		
Bebe alcohol y se descontrola cuando bebe		
Tiene algo que ver el alcohol con la agresión		
Consume cocaína		
Consume otras drogas		
Tienen algo que ver las drogas, especialmente la cocaína, con la agresión		
Es una persona violenta en muchas ocasiones		
Tiene un problema mental, pero no ha consultado por ello o no sigue el tratamiento que le habían mandado tomar		
Ha cometido delitos de agresiones a otras personas		
Ha cumplido penas de prisión en alguna ocasión		
Ha quebrantado en alguna ocasión medidas judiciales como la libertad condicional		
Le ha lesionado alguna otra vez		
Le ha lesionado alguna vez de forma grave		
Le ha forzado a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad		
Ha utilizado alguna vez algún instrumento o arma que le pudiera provocar lesiones graves		
Le ha amenazado en alguna ocasión con armas o instrumentos que pudieran provocarle lesiones graves		
Ha agredido a otros miembros de la familia en otras ocasiones		
Ha abandonado gravemente sus deberes familiares en alguna ocasión		

Ha roto las medidas de alejamiento en alguna ocasión sin que usted estuviera de acuerdo		
Ha coincidido la agresión con alguna de las amenazas anteriores		
La persona que le ha agredido justifica la agresión que ha hecho		
¿De verdad cree usted que alguna cosa de las anteriores es normal, y que no es importante que esta persona le haya agredido?		
Le ha agredido en alguna ocasión por el intercambio de los hijos		
Le ha agredido en alguna ocasión si usted ha intentado marcharse de casa o le ha dicho que iba a separarse o similar		
Le ha agredido en otras ocasiones especiales (escribirlas:)		
Ha coincidido la agresión con alguna de las anteriores ocasiones especiales (escribirlas:)		
Existen algunos problemas graves que disminuyan sus esperanzas en el futuro, como pueden ser:		
<ul style="list-style-type: none"> Problemas de relación doméstica Problemas laborales Problemas de vivienda Problemas de relaciones con hijos o con otros miembros de la familia Problemas económicos Problemas de otras relaciones de pareja Otros cambios (escribirlos:) 		

5.4. CUARTA FASE: debe valorar si existen circunstancias que puedan provocar un riesgo agudo

En la siguiente fase debe contestar a una lista de preguntas, una a una, y debe elegir una de las dos.

¿SU PAREJA O EXPAREJA ...?	NO (0)	SÍ (1)
Ha sucedido algún cambio reciente en las circunstancias de la relación doméstica, como pueden ser:		
<ul style="list-style-type: none"> Decisiones o conductas de que usted le deje o le obligue a irse Decisiones judiciales en el mismo sentido Problemas laborales Problemas de vivienda Problemas de relaciones con hijos o con otros miembros de la familia Problemas económicos Problemas de otras relaciones de pareja Otros cambios (escribirlos:) 		
Ha oído frases como “ya no tengo nada que perder”, “no me queda nada”, etc.		
La persona que le ha agredido ha amenazado con suicidarse o ha llevado a cabo algunas conductas de autolesiones o de suicidio		

6. CONCLUSIONES: UNA VEZ AUTOVALORADO EL RIESGO...

Frente a cualquier “signo de alarma” o “duda de valoración del riesgo”, sería aconsejable que acudiera a un centro especializado.

Pero, tan importante como detectar el riesgo, y acudir a un centro especializado es asumir *una actitud positiva de autoprotección, evitando riesgos innecesarios, contando con ayudas de familiares y de allegados, pero fundamentalmente adquiriendo un compromiso de seguimiento de los planes de protección establecidos por la respuesta social.*

MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJA



INTRODUCCIÓN

Este Manual ha sido escrito por el Doctor **D. Juan Manuel** Cobo Plana, Director del Instituto de Medicina Legal de Aragón, con 30 años de experiencia en la medicina forense, y forma parte de un estudio encargado por el Justicia de Aragón titulado *La prevención de la muerte doméstica: un nuevo enfoque* que se puede consultar en la web www.eljusticiadearagon.es

En el estudio, se han analizado 225 casos de mujeres asesinadas entre enero de 2004 y junio de 2007 y se ha podido concluir que muchas de las mujeres que han muerto asesinadas por su pareja no sabían que estaban en riesgo.

En este Manual, el Doctor Cobo se dirige directamente a las mujeres víctimas de la violencia en la relación de pareja a las que interpela con preguntas directas con el objetivo de facilitar el autoanálisis e impulsar la adopción de medidas de autoprotección.

Este MANUAL responde a la pregunta: ¿y yo cómo puedo saber qué riesgo tengo...? y se llama de AUTOPROTECCIÓN porque la mejor protección comienza antes de la agresión, o en conceder a esa agresión el valor que realmente tiene.

1. LA ESTRUCTURA DEL MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN

Nos enfrentamos a un tipo de agresiones que poseen muchas diferencias con el resto de la violencia. Una de las más destacadas es la gran cantidad de ocasiones en las que los únicos testigos de esa violencia son los protagonistas del drama. Las circunstancias, los motivos esgrimidos, las tensiones, las ideas obsesivas, las ansiedades personales no son visibles para el resto de la sociedad.

Este silencio hace que, inevitablemente, la mayor carga para detectar el riesgo resida precisamente en las mujeres. La respuesta, cuando se conoce la existencia de esta violencia, corresponderá de forma protagonista a la sociedad, pero el mayor responsable de buscar esa protección depende casi en exclusiva de la víctima. *Sin la mujer que es víctima poco puede hacer la sociedad; y si la sociedad no sabe responder, poco puede hacer esa mujer.*

Para leer este manual hay que pensar en la violencia de pareja como en el cáncer de mama: si la mujer no se revisa, no se valora a sí misma, el cáncer de mama no se descubre y mata. Si la posible víctima de ese cáncer de mama toma un papel positivo y decidido, la respuesta social consigue disminuir su riesgo de muerte en porcentajes muy significativos.



EL JUSTICIA DE ARAGÓN

Teléfono gratuito de atención al ciudadano **900 210 210**

www.eljusticiadearagon.es

2. ERRORES MÁS HABITUALES

2.1. Quitar importancia, explicar y, finalmente justificar la agresión

Si aceptas en cualquier grado de esa agresión física, *la explicas*, e incluso le buscas una *justificación*, estás subiendo la escalera de *aceptación de esa violencia*. Ya sé que tu único objetivo, cuando piensas eso, es que la familia permanezca. Esa obligación generosa que crees que tienes para con tu familia te permitirá pensar en lo sucedido como algo poco importante. Pero debes saber que estos mecanismos de defensa te engañarán y reescribirán lo sucedido, haciéndolo desaparecer y reforzando la conducta agresiva de tu agresor.

2.2. “Ya no lo volverá a hacer”

Como pareja y como madre estás rota en dos grandes fragmentos que funcionan con intereses contrarios en muchas ocasiones. Por un lado, estas tú con tu vida, con tu presente y tu futuro; por otro, irá creciendo esa *otra identidad de mujer|pareja|madre que te hace sentir responsable y garante única de la continuidad de la relación familiar.* “

“Necesito creer que no volverá a suceder...” quieres creer que no lo volverá a hacer”. Son frases repetidas frente a las primeras agresiones y también será la respuesta común en las siguientes. Necesitas creerlo para cumplir tu papel de responsable de la familia, y no sentirte culpable.

El error no sólo es querer creer que no lo volverá a hacer, sino que también lo es el motivo por el que lo quieres creer “te sientes como única persona responsable de que la relación familiar permanezca”. Ese error se convierte en tu gran error, porque cuando consigues creerlo de verdad la agresión desaparece. No ha sucedido nada importante, o lo que ha sucedido es mucho menos importante que mantener unida a la familia.

2.3. “Ha llegado al límite; ya no puede hacer otra cosa más grave”

“Me ha agredido muchas veces, pero estoy convencida de que ha llegado al límite y de que no hará otra cosa más grave. Lo conozco bien y no es capaz de hacer daño a sus hijos; y a mí, en el fondo, me sigue queriendo. No hará más cosas porque es bueno aunque bebe todos los días; aunque se mete cocaína; aunque está distinto y es un enfermo porque no es posible que haga estas cosas; él no es culpable de nada porque la culpa la tiene...”. Son las frases que oigo todos los días como médico forense.

Me asusta el nivel de autoengaño que pones en juego con el único fin de que *“no se rompa demasiado”* ese mundo doméstico del que te consideras única responsable. Sabes que se ha roto, pero luchas porque no se rompa del todo, y eso es imposible porque, cuando se ha llegado al nivel de la agresión repetida y reiterada, la relación doméstica está enferma de cáncer y el tratamiento –y con él, la ruptura– deja heridas profundas y dolorosas.

Para pensar en lo que está sucediendo, utilizas algunos recuerdos extraídos de retazos de la memoria de los primeros momentos (mejor dicho, recoges los mejores de esos momentos). Estás equivocada y te explico: los años de relación han actuado cambiando las reglas del juego y han dibujado a nuevas personas. Ni tú eres igual que antes, ni tampoco ningún otro miembro de la familia es igual que entonces.

Debes valorar la situación con los datos actuales, no con los que tu memoria quiere manejar, ni tampoco con los que tu tendencia de protección familiar querría usar para pensar. Para pensar bien debes escribir la realidad de hoy y debes temer lo que puede pasar mañana.

Es posible que sigas pensando que *“ha llegado al límite y que no puede hacer otras cosas más graves”*. Yo te digo, como médico forense, que estás equivocada. Entre las 225 mujeres muertas a manos de su pareja o ex pareja entre 2004 y 2007 que he revisado, he encontrado un gran número que pensaban precisamente eso, que su asesino había llegado al límite y que no podía hacer otras cosas más graves que las agresiones a las que ya se habían acostumbrado como un especie de impuesto que había que pagar por el bien de la familia e incluso para protegerlo a él.

2.4. “Tengo que aguantar por mis hijos”

La mayor tiranía de que te sientas como única responsable de tus hijos es que crees que si aguantas podrás garantizar la seguridad de tus hijos. Ese pensamiento te hará asumir cualquier cosa. *Éste es un error del que difícilmente te convencerá porque son tus hijos.*

Por eso, te comento únicamente que en la investigación que he realizado en esos 225 casos de mujeres muertas por violencia de pareja, *los hijos también pueden morir*, por lo que quizás debas reconsiderar cuál sería la conducta que mejor los protegería.

2.5. “No tiene energía ni fuerza para matarme”

Es una idea muy habitual pensar que una persona físicamente débil no es capaz de agredir; o que un enfermo, una persona muy mayor, una persona delgada o de baja altura, no tienen fuerza para agredir. No es verdad porque *cualquiera de esas personas, que efectivamente no parecen tener fuerza para agredir, pueden acumular la suficiente energía como para agredir y matar en un momento explosivo.*

En el trabajo que hemos hecho aparecen muertes de mujeres, de edad avanzada que son cuidadoras de una persona mayor, habitualmente hombre, también mayor, que presenta síntomas de demencia senil (en cualquiera de sus formas), que se ha ido deteriorando progresivamente (por deterioro vascular habitualmente), de forma que está cada vez más desorientado y más brusco en sus respuestas (aunque hace pocos meses o pocos años fuera el hombre más considerado del mundo), que incluso insulta en ocasiones, que está débil y necesita de ayuda para desplazarse dentro de la casa. Este hombre, en un momento dado y sin que existiera ningún motivo, ha cogido un cuchillo, se lo ha clavado a su mujer y después se ha quedado sentado en un sillón con el cuchillo en la mano. **NOTA:** Si eres mujer mayor que cuidas sola de tu marido, que está en vías de demenciación y que cada vez es más violento, ten cuidado, porque, si estás sola cuidándolo, puede ser peligroso aunque no te lo parezca. Permanece atenta e intenta compartir el cuidado de esta persona con un cuidador más joven, pero hasta ese momento no dejes cerca de tu marido los instrumentos que puedan ser peligrosos, como los cuchillos de la cocina o el martillo del maletín de herramientas que ha utilizado tu hijo.

2.6. “No es capaz de matar ni a una mosca”

Puede existir riesgo aunque no existan agresiones anteriores. Es muy habitual que se pensemos que siempre *“se ve venir”* a la agresión, que la agresión *“avisa”* y que, desde luego, la muerte homicida siempre aparece como una *“crónica anunciada”*. Éste es un error comprobado en este estudio. *Incluso la muerte homicida puede aparecer de forma imprevisible, inesperada y no sospechada por la víctima.*

Al estudiar las 225 muertes homicidas, nos hemos encontrado que más del 75% no habían denunciado y que, por lo menos, la mitad de esas personas muertas ni siquiera sospechaban que podían morir. Esta muerte homicida que, avanzando de forma silenciosa y oculta, sorprende a la víctima, que ni siquiera se ha protegido contra ella porque le parece imposible, sí que envía algunos signos de alerta, pero es necesario saber buscarlos.

En aquellos casos en los que *tu pareja o expareja está obsesionada por una idea en la que tú apareces como culpable, o cuando esa idea le genera tal ansiedad que le resulta insoportable, o cuando cree que le estas desafiando, piensa que hay un riesgo grave, fundamentalmente cuando no tiene nada que perder.*

Esa obsesión es conocida, pero nadie cree que él fuera capaz de matar porque nunca había agredido a nadie, ni siquiera a una mosca.

- Hemos comprobado casos de mujeres asesinadas por un hombre que parecía que no podía matar a una mosca. Era un hombre educado y

amable, de poca energía, que se adaptaba a todo lo que le pasaba, que últimamente no tenía otra conversación que los celos, que ni siquiera rendía en su trabajo, que parecía que estaba con una depresión muy grave y... justo antes de que matara a su mujer y luego se entregara a la policía, parecía que se encontraba mucho mejor, incluso parecía que tenía menos depresión.

NOTA: Una persona, cualquier persona, tras un proceso largo de rumiación silenciosa de una idea que le provoca ansiedad, y sin que tú te enteres, puede *llegar a un nivel de obsesión tal que adopte decisiones que no hubiera tomado nunca*. Si tu marido, habitualmente muy buena persona e incluso un poco depresivo, te repite insistentemente algo que le provoca ansiedad, que le desasosiega, y tú apareces en esa idea como la culpable, ten cuidado porque el camino de la obsesión puede ser muy silencioso y puede llegar al final del camino con el único dato de que *“sólo piensa en eso”*. Protégete.

- También hemos encontrado casos de muertes de mujeres *con un grave problema incapacitante o de enfermedad sin expectativas asesinadas por su cuidador único de una mujer, que después de matar a su mujer se suicida o se intenta suicidar*. Todo ello porque se siente incapaz de seguir con ese cuidado crónico que no tiene ninguna esperanza ni para ella, ni para él.

NOTA: Si eres *hijo* de esos padres, o persona que los aprecies de verdad, *piensa que tu padre que cuida con un enorme mimo y cuidado a tu madre pero sin esperanzas, es probable que no tenga las competencias suficientes para encargarse de este cuidado* y que, a pesar de su enorme bondad y cariño, puede matar a tu madre y matarse él después, porque su pensamiento está lleno de una falta total de esperanza.

2.7. El mayor error es engañarse

El mayor error es crear una realidad imaginada que, al cabo de un tiempo, parece real de verdad. Cuánto mayor es el autoengaño y en la medida de que quieres creer que no hay riesgo, tendrás menor capacidad de protegerte y de proteger a los demás.

En la lectura de esos 225 casos se detecta con facilidad la enorme cantidad de veces en las que las personas que mueren no se habían protegido o, si se habían protegido, habían eliminado esa protección de forma consciente; y al no protegerse, tampoco habían protegido a sus hijos. *¿Sabías que, de cada 10, son más de 8 las personas que de una forma u otra han muerto sin protegerse?*

3. CUANDO APARECE LA PRIMERA AGRESIÓN

Todo cambia cuando la agresión aparece en la relación entre dos personas, pero cuando la relación es de pareja adquiere un valor todavía más importante porque *la primera agresión en una relación de pareja no es un grado más, ni un paso más, ni un escalón más.*

La agresión sitúa la relación entre dos personas en *una realidad diferente de la anterior*, porque se ha producido un salto a otro mundo que ya no sigue las normas esperadas y se han perdido muchas de las referencias que regulan esa relación.

A partir del momento en el que aparece la primera agresión física, las normas cambian aunque deseáramos mantener una situación similar. La agresión física supone la ruptura de la cadena de comportamiento de cualquier individuo. A partir de ese momento, la conducta agresiva forma parte de los recursos de respuesta o de actuación del que ha agredido. Pero lo realmente grave es que si esta agresión se acepta, la agresión se convertirá en un recurso que la persona agresora utilizará para relacionarse con la persona agredida. Por eso toda agresión debe considerarse como inaceptable.

Si el agresor no quiere reflexionar sobre el porqué de la agresión, o busca explicaciones fáciles, o desea que se olvide, o no le da importancia, o retrasa la reflexión, o lo intenta solucionar a través de una respuesta teatral de arrepentimiento y un gran ramo de rosas o de una declaración de amor en televisión, es muy probable que ésta no sea la última agresión.

4. CUANDO LAS AGRESIONES SE REPITEN

Cuando nos enfrentamos a la repetición de la agresión física, nos encontramos en una relación de pareja en la que la agresión forma parte del lenguaje de esa relación y ya no es posible cambiarla. En esta situación de nuevas agresiones ya no estamos hablando de consejos para mejorar la relación de pareja, sino de *consejos para evitar que te maten*, para evitar que te sigan agrediendo, y, contigo, al resto de los miembros de la familia, incluso de aquellos por los que has sacrificado tus ilusiones.

Seguir engañándote con que no volverá a suceder, o aceptando que suceda porque te parece lo menos malo para tus hijos, o porque te encuentras unida a una historia de recuerdos que no querías perder, o porque no te consideras con derecho a romper la vida de los demás, *es el mayor error*. Es el mayor error porque para seguir viviendo en esa mentira necesitarás crearla y terminarás creyéndotela. Y si la crees, ya no te protegerás, ni tampoco protegerás a tus hijos, porque te habrás creído que ya no hay peligro. Y no pedirás ayuda, y si la pides y te la dan, posiblemente pedirás que la retiren porque lo querrás creer y lo habrás creído. Y, en algunas ocasiones, te matará porque no hay límite en la escalada de la violencia, y eso es lo que dicen las investigaciones forenses en casos de muertes como la tuya.

5. CUESTIONARIO AUTOAPLICADO PARA LA VALORACIÓN DEL RIESGO

NOTA IMPORTANTE: PARA RELLENAR ESTE CUESTIONARIO ES MUY IMPORTANTE:

- RELLENARLO ESTANDO SOLA Y SIN QUE NADIE LO ESTÉ LEYENDO
- SER SINCERA
- CONTESTAR CON LA VERDAD
- NO CONTESTAR CON LO QUE RECUERDA DE HACE AÑOS, SINO CON LA REALIDAD DE HOY
- NO CONTESTAR CON LO QUE A USTED LE GUSTARÍA CONTESTAR PARA QUE LA FAMILIA NO SUFRIERA Y TODO SIGUIERA IGUAL.

5.1. PRIMERA FASE: evitar errores

Las siguientes afirmaciones son erróneas:

- No es capaz de matar ni a una mosca
- Ya no lo volverá a hacer
- Debo hacerlo por mis hijos
- No tiene energía ni fuerza para matarme
- Ha llegado al límite, y ya no puede hacer otra cosa más grave

El mayor error:

- Creer cualquiera de las afirmaciones anteriores
- No protegerse por creer las afirmaciones anteriores

5.2. SEGUNDA FASE: analizar los motivos de la conducta agresiva

En esta segunda fase, que es crucial, es muy importante reflexionar sobre si la persona que le ha agredido cree tener alguna explicación o motivación determinada para justificar la agresión.

Es muy importante que intente recordar y pensar en lo que su agresor dice cuando le agrede.

Contestar a la pregunta: ¿Qué motivos dice su pareja o ex pareja que tiene o ha tenido para agredirte?

Ponga cruces donde crea adecuado:

- A.** Parece que siempre se refiere a una idea determinada que repite siempre:
- a. Celos
- b. No aguanta que desee separarme o que quiera marcharme
- c. Me culpa de algo (escribirlo):
- d. Otra idea determinada (escribirlo):
- B.** Unas veces por una cosa, y otras veces por otras.

*Si has contestado **A**, deberá intentar conocer en qué fase se encuentra*

Si usted ha elegido la contestación **A**, es decir que parece existir una idea continua que motiva las agresiones, es muy posible que la medida del riesgo dependa fundamentalmente del momento de evolución en que se encuentre esa idea.

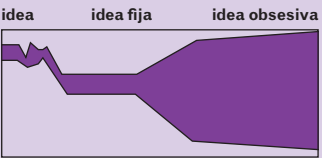
La referencia más importante para valorar el riesgo es conocer hasta qué punto esa idea tiende a repetirse, a fijarse e incluso a llegar a ser una obsesión.

Si bien es una pregunta que debe responder un profesional, en la práctica diaria va a ser muy difícil convencer al agresor para que vaya a un psicólogo clínico o a un psiquiatra. Por eso, parece adecuado darle a usted unas pequeñas orientaciones, dentro de este manual de autoprotección, para que pueda responder a esa pregunta y también conocer a lo que se enfrenta.

Para rellenar esta fase es muy importante que entienda la diferencia entre lo que es una *idea normal*, una *idea fija* y una *idea obsesiva*, según aparece en los siguientes esquemas.

Como podemos ver en el primer esquema, nuestros pensamientos evolucionan a través del tiempo como si fueran cables dentro de un tubo. Muchas ideas aparecen de momento porque hay algo que las provoca y evolucionan durante un tiempo para después desaparecer, si bien pueden volver a aparecer al cabo de un tiempo. Es decir, la gran mayoría de las ideas van apareciendo y desapareciendo.

La diferencia que tiene una *idea fija* sobre las que son normales es que tiende a no desaparecer y, cuando nos preocupa o nos provoca ansiedad (por ejemplo, una idea de celos), tiende a mantenerse ocupando un *lugar central* en ese tubo que es nuestro pensamiento. Siempre está presente, *pero nos deja hacer otras cosas*, pensar en otras cosas y hablar de otras cosas, aunque siempre está presente.



Si vemos este segundo esquema, notaremos que, mientras la idea fija nos deja pensar y hacer otras cosas, cuando la idea es obsesiva, ocupa casi todo el tubo de nuestro pensamiento, dejando muy poco trozo libre para poder pensar y hacer otras cosas. Es más, lo poco que se puede hacer o pensar siempre aparece teñido por el contenido de la idea obsesiva.



Pues bien, **cuanto más cerca de la obsesión está la persona agresora, más riesgo existe**. En las fases más obsesivas, en las que la persona agresora ya no puede pensar ni hacer otra cosa, el riesgo puede ser de muerte homicida si no encuentra otra solución para liberar la tensión obsesiva en la que se encuentra (**NOTA:** Aunque nunca le haya agredido antes).