



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología clínica

Nombre del trabajo

Estrategias de afrontamiento que usan las mujeres mexicanas que fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas hombres sospechosos con trastorno de la personalidad narcisista, para afrontar los efectos psicológicos y emocionales ocasionados por dicha violencia.

INVESTIGACIÓN EMPÍRICA DE CORTE CUALITATIVA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ELIZABETH RAMÍREZ ROLDÁN

Director: MAESTRO IVAN ROMERO DE LA ROSA
Presidente: LIC. GUSTAVO MONTALVO MARTINEZ
Vocal: LIC. MARIA DEL CARMEN FLORES NOGUEZ
Secretario: MTRA. LIZBETH ESCOBEDO PEDRAZA



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 6 de noviembre de 2023.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

REPORTE DE INVESTIGACIÓN EMPÍRICA (METODOLOGÍA CUALITATIVA)

Resumen:

Esta investigación responde a violencia que vive la mujer en México por parte de sus parejas, algunos de estos, sospechosos de tener un trastorno de la personalidad narcisista, el cual se ha ido incrementando en la población mexicana. La afectación en la mujer al vivir violencia por parte de estas personas, tiene grave consecuencias entre las que se encuentra el suicidio, por lo que esta investigación busca recolectar información de víctimas, de las estrategias de afrontamiento que utilizaron para su recuperación, por medio de un análisis de corte cualitativo, información que será de utilidad para desarrollar un taller que les de soporte a víctimas de violencia por parte de sospechosos del trastorno de la personalidad narcisista en su proceso de recuperación.

Palabras clave: Violencia, pareja, narcisista, víctima, estrategias de afrontamiento.

Abstract:

This research responds to violence experienced by women in Mexico by their partners, some of whom are suspected of having a narcissistic personality disorder, which has been increasing in the Mexican population. The impact on women when experiencing violence by these people has serious consequences, among which is suicide, which is why this research seeks to collect information from victims, about the coping strategies they used for their recovery, through a qualitative analysis, information that will be useful to develop a workshop that supports victims of violence by suspects of narcissistic personality disorder in their recovery process.

Key words: Violence, partners, narcissist, victim, coping strategies.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	1
Marco teórico	2
<i>Capítulo 1 – Violencia Hacia La Mujer</i>	2
<i>Capítulo 2- Narcisistas Sospechosos De Ejercer Violencia De Pareja</i>	4
<i>Capítulo 3 – Narcisismo Y Trastorno De La Personalidad Narcisista</i>	6
<i>Capítulo 4 – Narcisistas En Relaciones De Pareja</i>	9
<i>Capítulo 5 – Ciclo De Abuso Por Parte De La Pareja Sospechosa Del Trastorno De La Personalidad Narcisista Y Sus Consecuencias</i>	12
Capítulo 6 – Consecuencias Del Abuso De La Pareja Narcisista	13
Capítulo 7 – Estrategias De Afrontamiento	15
Planteamiento Del Problema	17
Justificación De La Temática	18
Pregunta De Investigación	19
<i>Método</i>	20
Metodología	20
Participantes	20
Escenario	21
Técnica De Recopilación De Información	21
Entrevista	22
Marco Teórico – Interpretativo	22

Categorías De Análisis.....	29
Consideraciones Éticas.....	29
<i>Análisis De Resultados</i>	30
<i>Discusión</i>	31
Limitaciones De La Investigación.....	59
Líneas Futuras De Investigación.....	60
Competencias Profesionales Desarrolladas	61
Propuesta de taller	62
<i>Referencias</i>	64
<i>Anexos Y/O Apéndices</i>	68

Introducción

En la actualidad el fenómeno de la violencia se aborda desde una perspectiva multidisciplinaria, ya que es un fenómeno complejo que implica no solo las variables intrapsíquicas, sino también las variables contextuales, por lo que para analizar dicho fenómeno se requiere de una visión amplia sobre todo cuando se habla de violencia en la pareja.

En nuestro país el fenómeno de la violencia hacia las mujeres ha ido en crecimiento generando una percepción de ser una práctica normal de las relaciones de pareja, sin embargo, los estudios, nos hablan de que existen mecanismos por parte del agresor, que buscan normalizar dicha violencia. Las personalidades narcisistas, encaminan acciones que en realidad son agresiones, ya que afectan la vida de las personas que se encuentra a su alrededor, sobre todo en las relaciones de pareja, donde hay un vínculo estrecho y donde la víctima es más vulnerable, pues no solamente es sometida al control y manipulación del narcisista, sino también al imperativo impuesto por la sociedad, a través de los mitos del amor romántico y el machismo, que promueve un orden jerárquico social donde tiene sentido la dependencia de la mujer hacia el hombre.

Las agresiones que el narcisista genera en su pareja tienen un impacto significativo en su estado de ánimo, mermando su autoestima, su confianza e impactando en otras áreas de su vida, como lo son el área social, profesional y hasta el área familiar, de tal forma que la aísla para volverla vulnerable.

La finalidad de este trabajo tiene que ver con analizar el efecto psicológico que tienen las agresiones narcisistas en mujeres víctimas de sus parejas hombres, pero sobre todo este trabajo está centrado en las estrategias de afrontamiento que son utilizadas para detener la violencia y contrarrestar los efectos.

Marco teórico

Capítulo 1 – Violencia Hacia La Mujer

La violencia contra la mujer por parte de sus parejas permanece en el mundo y dista mucho de erradicarse en la sociedad, pues a nivel mundial de acuerdo con las encuestas realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2018, una cuarta parte de las mujeres entre 15 y 49 años ha sufrido violencia al menos una vez en su vida.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) la violencia total a lo largo de la vida en contra las mujeres de 15 años o más, en las relaciones de pareja en el 2021 es de 39.9%, lo cual representa a 18.8 millones de mujeres mexicanas que aún viven violencia (física, económica, patrimonial, sexual y psicológica). Enfocándonos en la violencia psicológica esta representa el 35.4% de las mujeres mexicanas (pp. 38), resaltando que de estas mujeres el 15.4% declara haber tenido inicios o incremento de violencia durante el periodo de pandemia comprendido entre octubre 2020 y octubre 2021 (pp. 132).

La OMS, considera la violencia hacia la mujer por parte de su pareja como “los comportamientos de la pareja o expareja que causan daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de

control” (2021), mientras que INEGI, la describe como “cualquier acto u omisión basada en su género, que le cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público” (2021, pp. 147).

Por otra parte, INEGI hace la distinción de la violencia psicológica describiéndola como:

“cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio” (pp. 148).

Es importante resaltar la violencia económica, pues esta, es una de las herramientas que el sospechoso narcisista utiliza para generar dependencia y mantener el control, como lo define el INEGI,

“Es toda acción u omisión de la persona agresora que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral” (pp. 12).

Así mismo, nos encontramos con la definición de la violencia física, la cual el INEGI define como “cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas” (pp. 12).

Por último, comparto la definición por parte del INEGI de violencia sexual, ya que esto no implica solamente un acto de violación, como culturalmente se cree y que poco a poco se ha ido reconociendo está dentro de relaciones de parejas íntimas, lo cual considera su definición que corresponde a

“cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto” (pp. 12).

Capítulo 2- Narcisistas Sospechosos De Ejercer Violencia De Pareja

En diversos estudios se ha identificado que en relaciones de violencia en la pareja, se presentan rasgos narcisistas en alguna de las partes que la conforman, debido a la relación de objeto que puede tener la pareja narcisista, viendo al otro como un espejo de sí mismo, como lo señala Guerrero (2021), “cuando en las parejas existen patologías narcisistas en alguno de sus miembros, o en ambos, la relación entre ellos puede llevarlos a conductas violentas, debido a la dificultad en la relación de objeto” (pp.3). Por su parte, Keiller (2010) menciona que el narcisismo se encuentra relacionado con la hostilidad hacia la mujer, siendo las personas narcisistas personas que pueden ejercer violencia hacia a la mujer por sus características, esta violencia está asociada a la violencia interpersonal, psicológica y emocional; considerando que las mujeres heterosexuales son el principal objetivo del hombre narcisista.

Esta investigación toma importancia al explorar un aspecto poco considerado en los estudios existentes, ya que la mayoría de los estudios están centrados en el narcisista como individuo, no así se han llevado a cabo estudios centrándose en la afectación que

ejerce una persona narcisista en la relación de pareja y las secuelas psicológicas que tiene en esta, adicional los estudios existentes están principalmente enfocados a estudios de casos o conferencias no revisadas. Por otra parte, existe gran cantidad de información en páginas y videos de internet, por parte de psicólogos, clínicas psicológicas o personas que han vivido la experiencia de estar con personas sospechosas de trastorno narcisista como pareja, terapeutas que cuentan la historia de sus consultantes, sin embargo, reitero estos no son estudios científicos que puedan ser utilizados para la investigación.

De acuerdo con Green et. al, un rasgo de personalidad que ha sido predictivo para determinar la violencia en la pareja es el narcisismo. El estudio de Menard et. al, mostró una relación representativa entre el narcisismo vulnerable y el generar violencia de pareja, pero no en el narcisismo grandioso, mientras el de Green et. al, lo hicieron para ambos tipos de narcisismo. Entendiendo que el narcisismo vulnerable, es el que de acuerdo con Miller et. al, presenta una autoestima frágil, vergüenza, hipersensibilidad al rechazo, ira y autoconciencia elevada, mientras que el narcisismo grandioso, está relacionado con el exhibicionismo, autoridad y exageración (Oliver et. al, 2020, pp. 2).

En el metaanálisis de Oliver et. al, se encontró que la violencia psicológica en la pareja por parte del narcisista es significativamente mayor que la física, determinando que en el caso de violencia que es ejercida por parte de un narcisista, se espera que mayormente sea de tipo psicológico. Revelan que la generación de violencia de pareja existe y que no es necesario alcanzar niveles patológicos para que pueda existir la posibilidad de la violencia de pareja (2020, pp. 11).

Melanie Klein (1956), en su teoría de las relaciones objetales, se centra en cómo las personas desarrollan su relación con otros en la infancia, refiriéndose tanto a

personas como a objetos, como partes que desempeñan un papel en la creación de la personalidad y las experiencias tempranas con estos objetos, tendrán influencia en el desarrollo de patrones, sentimientos y conductas al llegar a la adultez. Por lo que, como menciona Guerrero (2021), de acuerdo con Klein,

“formula que desde un inicio el impulso destructivo se dirige hacia el objeto parcial y se expresa primeramente en fantasías de ataques al pecho de la madre. Los temores persecutorios que surgen de estos impulsos del niño son de gran importancia para el desarrollo de la paranoia y la esquizofrenia. Este periodo temprano está definido como “fase persecutoria” y luego como “posición paranoide”, y preceden a la posición depresiva” (pp. 4).

De acuerdo con Gondolf, quien realizó un estudio de maltratadores remitidos a tratamiento por orden judicial, el 90% de los agresores tienen trastorno de personalidad, resaltando con el 25% del tipo narcisista; por su parte en el estudio realizado por López-Barrachina, Lafuente y García-Latas, se encontró una tasa de prevalencia para el Trastorno de la Personalidad Narcisista del 59.7%, razón por la cual se considera en este estudio al sospechoso narcisista como responsable de la violencia en contra de la mujer (Calvete, 2008).

Capítulo 3 – Narcisismo Y Trastorno De La Personalidad Narcisista

El término narcisista actualmente es usado para identificar personas que no son agradables, que son egoístas, que se entienden que sus acciones buscan hacer daño, personas que no tienen empatía y que se aprovechan de otras.

El origen del término narcisismo, viene de Freud, quien en 1914 lo utilizó en su teoría psicoanalítica, refiriéndose no solo a la autoestima y al amor propio, también

considero aspectos de la personalidad y del desarrollo psicológico; en su obra “Introducción al narcisismo”, donde explora las complejidades y cómo influye en el desarrollo de la personalidad y de las relaciones interpersonales, considerando que “la psicología ha llegado a considerar el narcisismo como una característica de muchas perversiones y enfermedades mentales. (Freud, 1914, pp. 81).

Por su parte Luis Hornstein, hace referencia a la clínica del narcisismo y su concepto, refiriéndose a que se presenta en los extremos de sobreinvertidura (inversión excesiva de energía psíquica o de afecto, con conflictos emocionales y de defensa excesiva) la cual ocasiona la neurosis y la subinvertidura, que ocasiona la psicosis (desconectándose de la realidad). Como hace referencia Guerrero (2021), tiene en cuenta algunos aspectos que estructuran su práctica clínica, como: la percepción de uno mismo (tratando casos de trastornos límite, paranoia y esquizofrenia), la autoestima (abordando la depresión y la melancolía), la relación entre objetos pasados y actuales (explorando elecciones narcisistas y las múltiples funciones del objeto en la dinámica narcisista) y la reducción de la inversión emocional (tratando los casos de vacío emocional).

De acuerdo con a la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) en el DSM-5 la persona narcisista, tiene un trastorno de la personalidad referido como Trastorno de la Personalidad Narcisista (TPN), el cual se define como “un patrón de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía”(pp. 645), así mismo considera que cuentan con características como autoestima variable y vulnerable, con intentos de regulación a través de la atención y la búsqueda de aprobación de los demás y una grandiosidad manifiesta o encubierta” (pp. 767). Este trastorno dentro de los criterios diagnósticos considera la explotación de las relaciones interpersonales, es decir, busca aprovecharse de las personas para su beneficio; no tiene empatía, por lo que no reconoce, ni identifica

lo que los demás sienten y necesitan; así como muestra envidia y piensa que los demás también sienten envidia de él, además de mostrar un comportamiento y actitud arrogante al sentirse superiores, considerando así que del 50% al 75% de las personas con el TPN son del género masculino (pp. 670).

Los narcisistas al sentirse superiores, con derechos y con la falta de empatía, pueden explotar a las demás personas con tal de obtener lo que quieren, exigiendo que se les atiendan, sin considerar que esto puede ocasionar un impacto en la vida de las demás personas; tienden a devaluar a los demás cuando tienen logros, por su necesidad de admiración, pues consideran que son ellos los que tiene que ser reconocidos; tienden a entablar relaciones de amistad o románticas con una meta u objetivo para avanzar, llegan a usurpar privilegios ya que se sienten especiales, no tienen empatía y no reconocen las necesidades y sentimientos de los demás, no reconocen el dolor de otros cuando critican o devalúan, son individuos sin sensibilidad (APA, 2014). Cabe resaltar que el TPN está relacionado con el consumo de sustancias, lo cual es un factor asociado a la violencia.

Determinar que una persona tiene TNP no es sencillo, ya que ocultan su comportamiento real y muestran uno distinto, inicialmente muestran un encanto para poderse ganar la confianza (Holtzman & Strube, 2010), mostrando manipulación emocional, lo que confunde, ya que evitan tomar responsabilidad de sus acciones, evitando identificar sus intenciones como lo muestra el estudio *Narcissism and the Pursuit of Status* (Zeigler, et. al, 2017), así como para poder determinar un diagnóstico, la persona debe tener una afectación y angustia grave, sin embargo, en el caso del narcisismo, la mayor afectación es recibida por las personas que se encuentran alrededor (Foster y Twenge, 2011), por lo que es difícil encontrar fuentes científicas que respalden

las consecuencias generadas debido a la violencia infligida por un narcisista en una relación de pareja.

Cabe mencionar que algunas de las formas para determinar si una persona tiene el Trastorno de la Personalidad Narcisista, es mediante entrevistas clínicas, autoinformes, así también podemos encontrar el Inventario de la Personalidad Narcisista, creado por Raskin y Terry (1988), mientras que el inventario para medir el narcisismo patológico fue creado en el año 2009 por Pincus et. al., *Pathological Narcissism Inventory (PNI)*. Además, se reconoce que los individuos pueden exhibir diferentes grados de narcisismo; no obstante, se considera patológico cuando dicho narcisismo afecta las relaciones interpersonales (Miller, et. al, 2017).

Se debe destacar, que cuando los hombres narcisistas que han sido denunciados envejecen, sus resultados en la escala Narcisista son más relevantes, así como la dependencia a sustancias y la sintomatología afectiva; estos resultados son de gran importancia para comprender la dinámica de violencia que llevan con sus parejas, así como el nivel de reincidencia, pues los síntomas son mayores y así lo es el factor de riesgo de estas situaciones de violencia (Ballesteres, et. al., 2014).

Capítulo 4 – Narcisistas En Relaciones De Pareja

Kernberg (Serna, 2016) plantea, que la persona narcisista tiene envidia hacia otros, los idealiza y los desprecia, teniendo relaciones ya sea de explotación o parasito, “es como si sintieran tener derecho a controlar y poseer a los demás y a explotarlos sin culpa; detrás de una fachada de encanto y simpatía se llega a percibir su naturaleza fría y despiadada” (pp. 181), de forma teórica, comenta que su conducta se ve afectada haciendo referencia a “la indagación analítica revela a menudo que su comportamiento

altivo, grandioso y controlador es una defensa contra rasgos paranoides vinculados con la proyección de la rabia oral, componente esencial de su psicopatología”, lo cual nos da el entendimiento de que el narcisista es una persona envidiosa y manipuladora, llegando a ser “maquiavélico”, debido a su envidia y su enojo, creando relaciones de apego, tanto a personas, como a cosas y/o sustancias.

En las relaciones, el narcisista busca reforzar su grandiosidad mediante la identificación con otros a quienes ha idealizado, pero también utiliza a las personas para devaluarlas y rechazarlas. Este comportamiento afecta a aquellos que se relacionan con ellos, induciendo sentimientos de retraimiento, desdén y rechazo hacia los demás. La relación de una mujer con un sospechoso narcisista puede crearle sentimiento de dependencia, inseguridad y vulnerabilidad, pues los estudios muestran abuso emocional, verbal, sexual y físico con la pareja, así como también con otros miembros de la familia, creando una relación frágil y vulnerable a la explotación interpersonal (Day, Townsend and Grenyer, 2022).

El narcisista en las relaciones de pareja es manipulador, mentiroso y cruel, tiende a dominar y controlar, siendo egocéntrico y poco empático (Campbell et al., 2002), lo que lo lleva a explotar o usar a sus parejas en su propio beneficio, demostrando violencia, al ser vengativo, no perdonando y no buscando la reparación del daño, creando tácticas de defensa y crítica para devaluar, minimizar y culpar al otro en la relación (Gormley & López, 2011). Así, en la viñeta clínica presentada por Guerrero (2021), hace referencia a la constancia de la violencia psíquica en la relación, unidos por un pacto narcisista, en la que se da la desvalorización y humillación.

Por su parte, Pozueco (et. al, 2013.) correlaciona al narcisismo con “invocar sentimientos de responsabilidad en otros, así como el que ven a las demás personas como “instrumentos o cosas a utilizar – cosificación- para colmar sus necesidades” (pp. 236).

Dentro del abuso narcisista se encuentra el *gaslighting*, que aún no tiene mucho reconocimiento, ya que para la víctima es difícil de entender las conductas manipuladoras de las que ha sido víctima, pero que forma parte del abuso que se vive junto con la deshonestidad patológica (Howard, 2022, pp. 84).

El *gaslighting* es un término que se ha ido ganando reconocimiento gradualmente, al ser un tipo de abuso psicológico, que induce a la víctima a creer que está “loca”, la cual tiene consecuencias ya que manipulan la realidad de la víctima, creando confusión y distorsión de sus percepciones, formando parte de la violencia doméstica, cabe mencionar que este tipo de violencia forma parte de la ley penal en Reino Unido desde el 2015. Dentro de las consecuencias, se encuentra el daño del sentido de la realidad, la autonomía y movilidad, la identidad y apoyo social de las víctimas. (Sweet, 2019, pp. 851).

El *gaslighting*, es considerado un fenómeno de género, al no tener el capital cultural y económico, convirtiéndose en una táctica de control, usada en la medicina y en lo legal. Esto amplía los peligros para las mujeres que experimentan violencia, ya que puede impedir que busquen ayuda en instituciones que podrían apoyarlas para salir del abuso. Además, existe la posibilidad de que estas instituciones también formen parte del proceso de violencia (Sweet, 2019, pp. 852).

En los estudios que Sweet (2019) llevó a cabo, encontró que la mujer dejó su deseo de defenderse por el cuestionamiento de su estado mental, lo cual formaba parte de las estrategias de control y confusión, haciendo creer a las víctimas que no tienen valor y haciéndoles perder su confianza. La estrategia del *gaslighting*, son efectivas pues las mantienen aisladas y atrapadas, siendo manipuladas por el miedo y la falta de credibilidad, manipulando también el entorno en el que se encuentran y aislándola con imposibilidad de recibir apoyo.

El *gaslighting* (Warshaw & Tinnon, 2020) provoca vulnerabilidad en la víctima y al carecer de autonomía debido a la violencia, al acceder a servicios de salud mental, esta se vuelve un lugar de coerción como parte de este tipo de violencia.

Capítulo 5 – Ciclo De Abuso Por Parte De La Pareja Sospechosa Del Trastorno De La Personalidad Narcisista Y Sus Consecuencias

Balenciaga (2020), señala que las personas narcisistas son envidiosas, manipuladoras, cosifican a las personas, tienden a la exageración, tienen incapacidad de amar, además de tener un vacío interior, entre otras cosas. Así se identifican tres etapas en las relaciones de pareja con una persona narcisista:

- La primera etapa con un amor romántico de atención y dependencia de la pareja, buscando complacer, negando el comportamiento no adecuado del narcisista, dejando de tener límites saludables y alejándose de amistades, familia y actividades.
- En la segunda etapa, la pareja minimiza lo que le duele de la relación, abriendo paso a la ansiedad y la culpa, reduciendo la autoestima y aumentando el compromiso con la relación, lo que la deja impotente, con decepción, enojo y resentimiento, en esta etapa

por intentar modificar a la pareja suele presentarse violencia, pues entre otras cosas el narcisista rechaza a esta.

- En la tercer y última etapa, derivado de todos los comportamientos, la pareja del narcisista empieza a tener una afectación en su salud, somatizando el estrés con trastornos de sueño y alimenticios, problemas digestivos, cefaleas, dolor muscular, adicciones, alergias, enfermedades cardiacas o autoinmunes, además de empezar a presentar comportamientos obsesivos-compulsivos, así como de perder la autoestima y tener autocuidados. Emocionalmente aparecen sentimientos de desesperanza, ansiedad, depresión, ideaciones suicidas. Posteriormente viene la separación y la recaída para iniciar nuevamente el ciclo.

Capítulo 6 – Consecuencias Del Abuso De La Pareja Narcisista

Dentro de las consecuencias que se puede tener al vivir violencia (física, sexual y psicológica) por parte de la pareja, la OMS considera el homicidio o suicidio, lesiones físicas, embarazos no deseados, abortos, enfermedades de transmisión sexual, así como depresión, estrés postraumático, ansiedad, insomnio, trastornos alimenticios, intentos de suicidio, cefaleas, dolores físicos (espalda, abdominal, pélvico), problemas gastrointestinales, problemas de movilidad y afectaciones a la salud en general; además de tener afectación en los niños que crecen en familias en las que la violencia se encuentra presente, presentando trastornos conductuales y emocionales, así como incrementando la tasa de mortalidad y morbilidad en estos.

Por lo anterior, el experimentar violencia y experimentar violencia generada por el sospechoso narcisista sobre la víctima, puede tener consecuencias graves, considerando además los ciclos de violencia de esta, entre las cuales podemos identificar:

- Manipulación emocional
- Desvalorización
- Control
- Humillación
- Descargo de responsabilidad
- Manipulación económica
- Abuso físico o sexual

De acuerdo con lo revisado anteriormente, podemos resumir las consecuencias que tienen las mujeres víctima de violencia por parte de un sospechoso del TPN son:

- Ansiedad
- Depresión
- Estrés
- Estrés postraumático
- Pérdida autoestima
- Falta de autocuidado
- Comportamientos obsesivos-compulsivos
- Cefaleas
- Alergias
- Dolores físicos (espalda, abdomen, pelvis)
- Enfermedades cardiacas
- Enfermedades autoinmunes
- Problemas digestivos
- Trastornos alimenticios

- Trastornos de sueño
- Adicciones
- Ideaciones suicidas / suicidio

Considerando el concepto de la violencia psicológica contra la mujer del INEGI, no especifica la personalidad del agresor, solo el tipo de daño, sin embargo, cuando hablamos de una personalidad con trastorno narcisista, este tiene una finalidad, entre las cuales busca alimentar su vacío emocional y no muestra empatía alguna por la víctima.

Capítulo 7 – Estrategias De Afrontamiento

Ante situaciones de violencia doméstica, se muestra una gran variedad de estrategias de afrontamiento, a las que Elbostay et. al. (2022, pp. 839), se refieren como “los esfuerzos específicos, tanto conductuales como psicológicos que las personas emplean para tolerar y reducir eventos estresantes”. incluyendo tanto estrategias de comportamiento como psicológicas, para reducir el estrés ocasionado por los eventos experimentados.

Con el objetivo de tratar el abuso vivido, dentro de las estrategias se encuentran el abandono de la relación, el acercamiento espiritual o religioso, así como también podemos encontrar la negación, no responder a la pareja; aunque algunas no logra ni tomar decisiones para protegerse a ellas mismas y a sus hijos del agresor o por miedo a ser estigmatizadas en la sociedad; así mismo, esto considera ciertos factores como lo son el apoyo social que se pueda obtener, la dependencia económica, así como la gravedad y duración de la violencia (Mohapatro, 2018).

Una de las estrategias que se llevan a cabo para el tratamiento de mujeres que vivieron violencia por parte de su pareja íntima, es la terapia cognitivo conductual, la cual en el estudio de casos múltiples de Habizgang, Ferreira y Zamagna (2019), en las cuales las víctimas fueron pre- evaluadas y post- evaluadas, mostrando trastornos de depresión, ansiedad, estrés y estrés postraumático (TEPT), tuvo un efecto positivo, disminuyendo los síntomas.

El estudio realizado por Elbosaty et. al. (2018), tuvo como objetivo evaluar el efecto de las estrategias de afrontamiento que usaron las mujeres que eran víctimas de violencia doméstica, enfocadas en estrategias de resolución de problemas y estrategias centradas en las emociones. Estas estrategias de afrontamiento incluyeron conferencias y debates, demostración y re-demostración para respiración profunda y ejercicio relajante, información en *Power Point* y juego de roles, además de compartir material didáctico para intervención, que incluía fotografías, folletos y videos. (pp. 843) Las estrategias de afrontamiento tuvieron una correlación positiva antes y después de la intervención, mejorando la actitud, el conocimiento y las habilidades de afrontamiento (pp. 851).

Dentro de las afectaciones que tienen las víctimas de violencia, se encuentra el Trastorno de estrés post traumático (TEPT), de acuerdo con el estudio realizado por Guerrero, et. al. (2021), y dentro de las terapias que favorecen a la superación del evento, se encuentran las técnicas enfocadas a la reestructuración del pensamiento y la superación del evento traumático. Entre las terapias recomiendan la terapia conductual-cognitiva, considerando que toda conducta es aprendida y por tanto puede modificarse por medio del mismo aprendizaje; recomienda la terapia de procesamiento cognitivo, para que pueda aprender a cambiar y desafiar las creencias que no son utilidad y que están relacionadas con el trauma; la psicoterapia ecléctica breve, que busca cambiar las

emociones de vergüenza y culpa y la relación entre el paciente y el terapeuta y la terapia de exposición narrativa, donde por medio de la narración se busca contextualizar las experiencias traumáticas, donde la recomendación es que se lleve a cabo en grupos.

Por último, más allá de las terapias psicológicas, como lo menciona Gutiérrez y Castillo (2002), dentro de las estrategias de afrontamiento que se usaron fueron el uso de religión, reinterpretación positiva, apoyo social que da soporte emocional, planificación, afrontamiento activo (enfrentando al agresor), así mismo, también se dio la negación, evadiendo la situación.

Planteamiento Del Problema

En el 2018 la Secretaría de Salud de México, estimaba que el 1.5% de la población mexicana tenía un trastorno de la personalidad, incluyendo el TPN, lo cual se ha ido incrementando, considerando que para el 2021 está representaba 6.2% en la población en Estados Unidos (Zimmerman, 2021), en el DSM-4 esta se estimó en un 6.2% en la población en general (DSM-5, pp. 271), mientras que Forbes (Basañez, 2020) hace referencia a un 6%, lo que representaría más de 7.5 millones de mexicanos.

Esta investigación tiene relevancia para las mujeres víctimas de violencia por parte de un sospechoso narcisista, ya que aportará información importante para que estas puedan identificar los indicadores psicoemocionales derivados de las relaciones narcisistas y de esta manera puedan tener estrategias de afrontamiento ante los efectos de dicha violencia.

Por otra parte, esta investigación también beneficiará a que se popularice este tipo de violencia, ya que aún no está visibilizada y no se le da la importancia que tiene a pesar

del impacto que tiene en las víctimas, así mismo, también se le dará visibilidad a la mujer víctima de violencia por parte de un sospechoso del TPN, considerando que no existe literatura científica suficiente que correlacione este tipo de violencia y el efecto psicoemocional que produce está, en relaciones de pareja.

Por último, posterior a la investigación se va a diseñar un taller psicoeducativo con la finalidad de que las mujeres víctimas de agresiones de presuntos narcisistas puedan identificar la violencia y hacer uso de estrategias de afrontamiento para detenerla y salir de este tipo de relación.

Cabe mencionar que, en esta investigación, consideraremos a los agresores de las personas entrevistadas como sospechosos de tener el TPN, debido a la manera en que ellas consideran han sido violentadas.

Justificación De La Temática

Reconozco que hay hombres que son víctimas de violencia por parte de sospechosos del TPN, sin embargo, según los datos revisados anteriormente, las mujeres son las más violentadas en las relaciones de pareja. Por esta razón, mi estudio se centra específicamente en la violencia hacia las mujeres.

Como víctima de violencia por parte de un sospechoso del TPN, tengo la experiencia del impacto psicoemocional que genera dicha violencia y entiendo la necesidad de ayuda que se requiere para poder enfrentar esto, lo cual me lleva a crear esta investigación con el objetivo de poder ayudar a más personas en el proceso de afrontamiento.

Uno de los procesos que pasé, fue aceptar que fui víctima de violencia, ya que, es un tipo de violencia que se encuentra invisibilizada, por lo que primeramente me fue difícil identificarla. Posteriormente fue un proceso para entenderla y aceptarla, ya que adicionalmente en la actualidad, este tipo de violencia se encuentra normalizada y es considerada una exageración, no solamente por parte de las personas que nos rodean, si no también desde nuestra propia perspectiva como víctimas.

El afrontamiento no lo hice sola, tuve diferentes apoyos para poder salir de la situación que vivía, como lo comenté primero fue reconocer lo que viví, para después reconocermme a mí misma y posteriormente fortalecerme, pues a pesar de estar fuera de la relación, la violencia no cesa y es necesario tener estrategias para poder resistir, ya que no teniendo el soporte adecuado se puede perder la vida, pues dentro de las consecuencias se encuentra el suicidio feminicida y toda vida es valiosa, así como el derecho a vivir en paz y libre de violencia.

Así mismo, espero que esta investigación, pueda ayudar además de la víctima, a los psicólogos y terapeutas, para poder ofrecer una intervención adecuada, con sensibilidad necesaria, el conocimiento pertinente y puedan ofrecer la empatía y el apoyo requerido para el afrontamiento y recuperación de la víctima de acuerdo con sus necesidades.

Pregunta De Investigación

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres mexicanas que fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas hombres sospechosos con trastorno de la personalidad narcisista, para afrontar los efectos psicológicos y emocionales ocasionados por dicha violencia?

Método

Metodología

Enfoque cualitativo de tipo exploratorio con el tipo de estudio de análisis de discurso.

Se llevarán a cabo 3 entrevistas de forma individual con víctimas de agresión por parte de un sospechoso de personalidad narcisista, con una duración aproximada de 90 minutos.

La determinación de que el agresor sea sospechoso de la personalidad narcisista estará limitado a la descripción que nos de la entrevistada de acuerdo con su experiencia.

Participantes

Mujeres mexicanas que fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas hombres sospechosos de tener trastorno de la personalidad narcisista.

Para poder participar en el estudio:

- Las mujeres deberán confirmar que su agresor cuenta con varias características de acuerdo con los criterios de diagnóstico del trastorno de la personalidad narcisista.
- Deberán confirmar haber tenido una relación con el agresor por al menos un año.
- Deberán haber terminado la relación al menos 6 meses antes de la entrevista.
- Deberán ser de nacionalidad mexicana.
- Deberán aceptar el acuerdo de confidencialidad (ver anexo).

Escenario

Video llamada con grabación por voz.

Utilizando una computadora se realizaron las videollamadas por medio de la aplicación *Meet*, por parte del entrevistador y por parte de las mujeres entrevistadas, mediante la conexión desde su celular, cerciorándose de haber contado con una buena conexión a internet asegurando una conversación clara y fidedigna.

Aunque se llevaron a cabo las videollamadas para poder conectar con las mujeres entrevistadas, no se llevó a cabo videograbación por cuestiones de seguridad, por lo que solo se grabó solamente la voz mediante un celular con la aplicación de *VoiceRecorder*.

En cuanto al espacio en el que se llevaron las video llamadas, la entrevistadora contó con un espacio que brindó privacidad para asegurar la confidencialidad de las mujeres, así mismo, las entrevistadas también tuvieron un espacio en el que pudieron hablar y sentirse seguras.

Técnica De Recopilación De Información

La información se recopiló por medio de entrevistas semi estructuradas, centradas en la experiencia de las mujeres entrevistadas.

Las entrevistas abordaron las categorías de análisis, en las cuales se determinaron que el agresor es sospechoso del trastorno de la personalidad narcisista, se identificó el tipo de violencia que experimentó la víctima y el impacto que tuvo en ella, así como, la forma en que la víctima logró salir de la relación y por último, cuáles fueron los recursos de afrontamiento que le permitieron no regresar al ciclo de violencia y retomar su vida.

La entrevista semiestructurada está compuesta por 35 preguntas, las cuales consideran las categorías de análisis, explorando el comportamiento del agresor sobre la víctima, información sobre la relación que se vivió, el tipo de violencia, las consecuencias, así como las estrategias de afrontamiento que siguió la víctima para sobrevivir a la violencia.

El análisis de la información recopilada se llevó cabo a través del análisis del discurso en las entrevistas por matriz de relaciones, describiendo la percepción de cada una de las entrevistadas, llevando a cabo un análisis de perspectiva individual de forma descriptiva, comparando las respuestas de las distintas entrevistadas, comparando la literatura con la experiencia compartida por parte de las entrevistadas, por último siguiendo el procedimiento de reducción de datos, disposición y transformación de los datos, elaboración de los resultados y verificación de conclusiones.

Entrevista

Considerando las categorías de análisis, la entrevista se dividió en tres partes, la primera parte donde se hace una exploración para identificar características de que el sospechoso tiene el trastorno de la personalidad narcisista, segunda parte para determinar el tipo de violencia que el sospechoso del TPN infringió en las víctimas y la tercera parte, para identificar las estrategias de afrontamiento que siguieron las víctimas de violencia para su recuperación.

Marco Teórico – Interpretativo

Se llevaron a cabo tres entrevistas, con un rango de edad de las entrevistadas entre 35- 46 años, todas con 2 hijos comunes con el agresor, una de ellas casada

legalmente y las otras dos sin estar casadas. Las tres se encuentran en medio de procesos legales, dos de ellas viviendo o habiendo vivido violencia institucional y la otra sin problema de violencia institucional aparentemente. El nivel profesional de estas es de doctorado, licenciatura y carrera trunca, con un nivel socioeconómico, medio alto, medio y medio bajo, respectivamente.

La duración de la relación de las entrevistadas con sus parejas fue mayor a 6 años y viviendo con ellos al menos 6 meses, con al menos 6 meses de haber finalizado la relación. Dentro de la relación, el tipo de violencia que vivieron las tres considera la violencia física, sexual, económica y psicológica, las cuales son consideradas tanto por la OMS como por el INEGI.

En cuanto a los agresores, por medio de la descripción de estos, se consideran ser sospechosos del trastorno de la personalidad narcisista ya que se encontraban centrados en sus necesidades, sin muestra de empatía ni de sus víctimas, ni de sus hijos, aprovechándose de ellas. Las víctimas confirman que vivieron bajo control y manipulación, que les hacían creer que ellas estaban recibiendo un beneficio de la relación, como apoyo profesional o económico, cuando eran ellos los que tenían dicho beneficio, así en uno de los casos de los testimonios, considerando que el agresor se benefició de la posición profesional de uno de sus familiares y en los otros dos casos, aprovechándose directamente de las víctimas.

Otra forma de control y manipulación que vivían las víctimas era no dejándolas convivir con sus familiares, ni con amistades, además de mostrar celos por sus parejas creyéndolas como parte de su propiedad, es decir, cosificándolas y aislándolas, lo cual las volvía vulnerables y más fáciles de manipular y controlar.

De acuerdo con Klein (1956), los agresores llegan a desarrollar la paranoia y la esquizofrenia, así nos comenta una de las víctimas, que su agresor le inventaba

infidelidades y describe momentos de psicosis por parte de su agresor en su testimonio, por ejemplo, los agresores denuncian a sus víctimas ante la ley, no sabemos si con la creencia de que fueran ciertas las acusaciones o como parte de su venganza.

En relación con las víctimas, los agresores son identificados como sospechosos del TPN debido a la hostilidad que vivieron durante la relación, experimentando un nivel de violencia psicológica significativamente mayor a la violencia física y esta última incrementándose al final de la relación o siendo uno de los motivos por las que se decidió la separación por parte de las víctimas, ya que, en los tres casos, fueron las víctimas quienes tomaron dicha decisión. Sin embargo, este comportamiento de hostilidad solamente era presentado ante las víctimas, ya que como los describen las entrevistadas, con el resto de las personas que convivía el agresor, mostraban una personalidad amable y agradable.

Otra característica que se identificó en los agresores fue el de tener adicciones, tanto con alcohol como drogas, adicional a la promiscuidad que es descrita en los testimonios, donde llegan a tener diversas parejas sexuales y uno de ellos llegando a pagar prostitutas.

El *gaslighting* es otro de los aspectos que viven las víctimas entrevistadas y confirmado en la teoría, ya que el agresor busca crear una realidad diferente a los hechos, es decir, la víctima tiene una perspectiva distinta de lo que sucede y lo que el agresor le hace creer, confundiéndola, lo cual forma parte de las acciones que el agresor lleva a cabo para deteriorar la confianza de la víctima y permitir al agresor seguir manipulándola para lograr sus objetivos, esto muestra la deshonestidad patológica que tiene el agresor (Howard, 2022, pp. 84).

En conjunto con toda la violencia que fueron experimentando, dentro de las cuales se encontró la infidelidad, esto impactó en su autoestima, relacionándolo así con la

pérdida del autocuidado, siendo explotadas y utilizadas en beneficio de los agresores y no ser consideradas sus necesidades (emocionales, de desarrollo personal, etc.), ni teniendo interés alguno por el impacto que tenían sus acciones en las víctimas estando dentro de la relación. Esto se incrementó fuera de la relación, pues al haber sido descubiertos de la violencia que infringían la continuaron quebrantando sin medida y sin consideración de la víctima; como lo mencionan Gormley y López (2011), se volvieron vengativos, creando una táctica de defensa, es decir, no tomaron responsabilidad de sus actos al ser descubiertos, por el contrario, negaron sus acciones y buscaron manipular los hechos, buscaban responsabilizar a la víctima de dichas acciones, como lo menciona Pozueco (et. al, 2013, 236); no solamente devaluándolas ante ellas mismas, sino ante la comunidad en las que se desarrollaban personal y profesionalmente, como nos comenta una de las víctimas entrevistadas, quien no solamente perdió su trabajo, sino además las personas con las que trabajaban fueron amenazadas de sufrir consecuencias en caso de que la ayudaran.

La investigación está centrada en la afectación psicológica, sin embargo, el resto de tipo de violencias tiene una afectación directa en la estabilidad emocional de la víctima, la violencia económica afecta en el nivel de estrés que experimentan, principalmente por la preocupación de poder proveer a los hijos de los recursos básicos, como lo es el sustento de la casa, alimentación, comida, vestimenta, educación, principalmente.

Las víctimas consideran la presión social un aspecto importante tanto en la decisión para unirse a la pareja con el objetivo de formar una familia, como para no terminar la relación, esto debido a la vergüenza que pueden llegar a sentir al ser juzgadas por una sociedad con un fuerte arraigo a la familia, sin embargo, también, por la cultura mexicana patriarcal, donde el hombre aparentemente tiene la figura como proveedor y una mujer que es educada para ser dependiente, haciendo creer que la mujer no logrará

llevar toda la carga sola, cuando ya se encuentra haciéndolo; además una sociedad que protege al hombre, aunque este no se haga cargo de sus responsabilidades ni como proveedor, ni como padre, dejando a la mujer vulnerable y sin protección, no solamente ante su agresor, también ante la ley, sin tomar consecuencias justas en tiempo y forma, como lo pudimos revisar en dos de los testimonios de las víctimas, quienes se encuentran viviendo violencia institucional, afectando su economía, por el pago de abogados privados y de esta forma impactando también a los hijos producto de dichas relaciones.

La descripción de la violencia psicológica por parte de la teoría es comprobada con las entrevistadas, teniendo afectación en su autoestima y otros aspectos debido al aislamiento en el que terminaron encontrándose, dañando su estabilidad psicológica, debido al descuido reiterado, los insultos, las humillaciones; adicional a las devaluaciones e infidelidades, la desvalorización y control en el que vivían, el descargo de responsabilidad, manipulación económica, abuso físico y sexual.

Dentro de las consecuencias que la OMS considera al vivir violencia por parte de una pareja narcisista, las víctimas comparten las afectaciones siguientes:

- Ansiedad
- Depresión (solamente dos de ellas lo reconocen)
- Estrés
- Estrés postraumático
- Pérdida de autoestima
- Falta de autocuidado
- Comportamientos obsesivos-compulsivos
- Cefaleas
- Dolores físicos (espalda, abdomen, pelvis, etc.)
- Dolores en el pecho (enfermedad cardíaca)

- Problemas digestivos
- Trastornos alimenticios (con incremento en el peso corporal)
- Trastornos de sueño
- Adicciones (por temporada, ya sea de cigarro o de alcohol)
- Ideaciones suicidas (dos de ellas lo reconocen)

Considerando algunos aspectos clave para su recuperación, se encontró que el contacto cero fue indispensable, las tres lo llevaron a cabo y fue determinante para no regresar a la relación, ya que anterior a esto, regresaron varias veces con sus agresores.

Una determinante para terminar la relación fue el que sus seres queridos se vieran violentados o amenazados, así mismo, que esta violencia pudiera ser vivida o comprobada, no solamente por medio de palabras de personas exteriores a la relación, fue necesario que hubiera pruebas de esto.

Dentro de la entrevistas, también se pudo identificar el sentimiento de culpa que sentía las víctimas, primero por haber aceptado una relación con señales que ignoraron desde su actual percepción y por la educación que reciben dentro de la sociedad mexicana, adicional de que este sentimiento de culpa es intensificado por parte del narcisista, quien busca responsabilizar a la víctima de sus acciones y reacciones, y así la víctima se acostumbra a tomar dicha responsabilidad al haber aceptado una persona con ciertas características.

De acuerdo con ciclo de abuso, en las relaciones de violencia, se confirmó que las entrevistadas lo experimentaron:

- La primera etapa donde vivieron inicialmente una fase de amor, de promesas. En la cual no mostraron su personalidad y se mostraron como personas amables, que tenían interés de cuidarlas, apoyarlas y de formar una familia, entre otras cosas.

- Segunda etapa de violencia con promesas de cambio, afectando su autoestima y su dependencia con el agresor y la relación, teniendo decepción, enojo, pero con la esperanza de que las cosas podían ser como al inicio.
- Tercera etapa, las víctimas retomaban las relaciones con sus agresores, pero ya con una afectación psicoemocional y de salud, por la somatización del estrés, la depresión y la ansiedad que experimentaban, entre otras cosas. Reiniciando nuevamente el ciclo de violencia.

De acuerdo con Elbostay et. al. (2022), concuerda con los testimonios de las entrevistadas, quienes consideran diversos esfuerzos para su recuperación, buscando sanar sus emociones, así como cambiar su comportamiento, por ejemplo, estableciendo límites, lo que las protegía tanto a ellas como a sus hijos. Como lo menciona Mohapatro (2018), ellas vivieron y siguen viviendo factores sociales, que afectan su recuperación, sin embargo, han seguido diversas estrategias, dentro de las cuales se comparten algunas como los son las terapias psicológicas, el apoyo de la religión / espiritualidad y apoyo de una red social.

Adicional ellas llevaron a cabo las siguientes estrategias de afrontamiento para su recuperación: contacto cero, la búsqueda de apoyo de las instituciones gubernamentales, en su búsqueda de justicia, recuperación de autoestima (iniciando por separarse y tomando el control de sus vidas), reconociéndose como víctimas de violencia, autodeterminación (deslindándose emocionalmente de ellos), con perseverancia, aceptación, terapia psicológica (de grupo o terapia alternativa), clases como terapia ocupacional, contar con una red de apoyo, voluntad, fuerza impulsada por el amor a los hijos, retomando el autocuidado (ejercicio, arreglándose físicamente, mejorando la alimentación) y autoconciencia (dejando de asumir la responsabilidad del sospechoso y solamente tomando la responsabilidad de sus actos).

Categorías De Análisis

- Narcisismo (Violencia narcisista)
- Violencia (Efectos psicológicos y emocionales en la víctima)
- Estrategias de afrontamiento.

Consideraciones Éticas

Presentar la información de manera veraz y llevar a cabo un análisis de forma objetiva, forma parte de las consideraciones éticas al estar realizando esta investigación, es parte de mi integridad como investigadora, para que la información pueda lograr el objetivo de ser utilizada, brindando herramientas tanto a los terapeutas y psicólogos, como a las víctimas para lograr su recuperación. Así como, soportando la responsabilidad social, sabiendo que esta información tiene validez y confiabilidad, razón por la cual se decidió realizar entrevistas al menos a 3 personas, para contar con más información, por medio de los testimonios de las víctimas.

Esta información muestra resultados de acuerdo con la información obtenida y comparada con la teoría científica, es presentada de acuerdo con los lineamientos de APA (2020), respetando la propiedad intelectual y la autoría mediante citas; utilizando información científica e interpretando objetivamente la información empleada para la realización de esta investigación.

Se siguió un procedimiento claro, que pudiera dar respuesta a la pregunta de investigación, utilizando información actualizada y un lenguaje claro durante las entrevistas.

La conducta ética que se tuvo durante esta investigación, fomento la colaboración, la cooperación y la confianza de las personas entrevistadas; y se espera que también lo sea para aportar información a la comunidad de psicólogos.

Otro aspecto ético que se respetó, fue la confidencialidad de las personas entrevistadas, primero porque todas aún se encuentran en procesos legales y porque no todas están listas para poder levantar la voz ante la sociedad, uno de los aspectos que se experimentan es la vergüenza, considerando la posibilidad de que seremos juzgadas, por haber permitido ser violentadas y aunque no se pueda salir de la relación por la afectación psicoemocional que se tiene, tanto dentro de la relación como fuera de esta, esto no es considerado ante la sociedad, solo la culpa de la víctima por no haber establecido límites, de ahí que se debe respetar a la víctima para que pueda realizar las acciones que considere necesarias en sus tiempos. Por esta razón, durante esta investigación nos referiremos a las entrevistadas como: María, Ana y Luisa.

Dentro de las entrevistas como parte de la ética, se tuvo una actitud de respeto y de empatía, para proteger no solamente la información, si no las emociones y la posible afectación psicoemocional de las entrevistadas, para que pudieran sentirse en un ambiente seguro.

Está investigación se eligió con el objetivo de aportar a la comunidad profesional y a la víctima, considerando la falta de información científica; así mismo, consideré la aportación que tendría en mi persona, no solo como investigadora, también como víctima de violencia, tratando de buscar más opciones para lograr mi recuperación.

Análisis De Resultados

Considerando las categorías de análisis establecidas, podemos determinar que esta investigación comparte la investigación teórica con la obtenida por medio de las entrevistas y aunque no podemos confirmar con un diagnóstico que los sospechosos tengan el trastorno de la personalidad narcisista, las características que comparten las víctimas de sus agresores cumplen con las características de dicho trastorno.

Los testimonios de las víctimas muestran violencia no solamente psicoemocional, también violencia física, sexual y económica; y es de gran importancia resaltar, que existe una violencia adicional, que no es considerada en la teoría y que tiene un impacto psicoemocional que sufren las víctimas y es la violencia institucional, lo cual genera un desgaste tanto económico, como psicoemocional adicional al ya experimentado debido a la violencia del agresor, esto al no poder obtener justicia en tiempo y forma.

Las características que describen las víctimas muestran la afectación no solamente con efectos psicoemocionales, como lo son, la ansiedad, el estrés, la depresión, el estrés postraumático, etc., también lo muestran con la afectación física debido a toda la violencia psicoemocional, ya que esta se ve somatizada en el cuerpo de la víctima por medio de enfermedades, como lo son las cefaleas, dolores físicos (espalda, abdomen, etc.), dolores en el pecho, problemas digestivos, entre otros.

Como revisamos, las víctimas hicieron uso de diversas estrategias de afrontamiento, entre las que se encuentran la terapia psicológica, redes de apoyo, religión, educación sobre el tema, entre otras. Esto permitió que pudieran de primer momento no regresar a la relación de violencia que vivían y posteriormente sobrellevar la situación, considerando las implicaciones de las acciones que tomaron, entre las que se encontraron presentar demandas legales, cambiarse de domicilio, tomar la responsabilidad total de los hijos, por mencionar algunas.

Discusión

El tema de violencia intrafamiliar es un tema muchas veces invisibilizado, porque existe la vergüenza y el miedo al juicio que la sociedad hace de nosotras, por lo que muchas veces no se denuncia. Sin embargo, como lo vimos con las entrevistadas y en mi experiencia, debido a la presión social, aceptamos diferentes situaciones por que el

agresor nos responsabiliza de sus acciones y nos sentimos culpables de lo sucedido, esto lo podemos revisar en los testimonios, como nos comenta María, “cuando se hace la denuncia pública, yo primero, me daba vergüenza... me van a juzgar, me da vergüenza decir que tuve una relación con él, aunque yo no le dije, la gente no se va a tomar a tomarme explicaciones de si primero me engañó, si era casado o no, a final de cuentas, yo soy la amante y como decirles que pues, me dio una cachetada, que me amenazó, que me golpeó, salió, como voy a decir eso y la gente se va a enterar, que vergüenza, que van a decir de mi... empieza a dudar uno”. Ana, nos comenta, “ideas también sociales de que pues se te está pasando el tren para ser mamá” y “yo no sé cómo él de verdad logró hacer que yo me empezara como a culpabilizar de todos los problemas que teníamos”. Por último, Luisa nos comparte, “A veces la cultura de influye mucho, la sociedad de que una familia, la presión de estar con los niños sola, entonces yo lo vuelvo a ver y me entra una culpabilidad, porque entra mucho el contexto cultural, la presión también social, ¿no? Y la presión que uno siente al estar sola y al tener todos los gastos y cómo mamá y cómo, ósea, aventártela tú sola, ¿no? “.

Adicional tenemos miedo a que nos quiten a nuestros hijos, pues es una de las amenazas que vivimos por parte de los agresores. Como lo comenta María “no me los quitaron, pero no hacía falta que me los quiten, cuando también hacen que te los van a quitar, con tal de dañarte” y así nos los comparte Luisa, “pero pues tienes a tus hijos y tus hijos son como como un láser y tú los quieres, son como tu parte más vulnerable y hay tantas cosas, tantos casos donde el hombre ni siquiera los hijos y dañan a los hijos por dañarte a ti. Con que los dañe a ellos te destruye de verdad”.

Para determinar que el agresor era sospechoso de la personalidad narcisista, se considerando diversos aspectos de acuerdo con las narraciones de las víctimas, donde estos no mostraban empatía, ni de sus víctimas ni de sus hijos, como lo podemos

identificar en los relatos, como nos comentó María, “no tiene sentimientos ni siquiera para sus hijos, porque si tuviera sentimientos para sus hijos, no me estuviera poniendo en riesgo de que me llevaran a la cárcel, de que me quedé sin trabajo y que me quedé sin nada, porque son sus hijos, eso fue lo que psicológicamente, más me dolió, ¿eh? Sentir ese miedo”; Ana, nos describe refiriéndose a sus hijos, “los incitaba a robar, por ejemplo, que los incitaba a sabotearme, como por ejemplo, los mandaba a cortarme el cable de teléfono, a robarme la tarjeta de mi bolsa, a comer, ellos sí son alérgicos y los obligaba a comer de las cosas que a las que son más alérgicos” y Luisa nos relató, “no sólo lo hizo hacia mí, utilizo a sus hijos para lastimarme a mí”.

Así mismo, donde se aprovecharon, ya sea utilizándolas a ellas mismas o por medio de sus familiares, como María, quien después de separarse llegó a entender, “no, que no me ayudó, al contrario, me utilizo para hacer proyectos, investigaciones”. Por su parte Ana nos refiere, “mi papá es una figura importante en la administración pública. Entonces, pues se enteró pronto. Mi papá ocupó cargos importantes en la administración pública y entonces pues resultó que mi papá fue jefe de su jefa. Entonces, digamos que cuando nos conocimos, él no sabía nada. Pero ya para cuando nos casamos, sí. De hecho, él se quedó sin trabajo un año antes de casarnos por el cambio de gobierno. Y ahí fue la primera vez que mi papá le echó la mano consiguiéndole el primer trabajo. Y lo que le consiguió fue siete escalones arriba de lo que él tenía”. Ana considera que además esta ventaja incrementó su ingreso salarial, por lo que nos comentó “el poder y el dinero aceleraron su proceso de descomposición”, ya que esto lo llevó a no solamente ser infiel con compañeras de trabajo, si no al pago de servicios de prostitución, como lo menciona, eso “me derribo... y después ya a cabo conmigo”.

También fueron descritos como personas manipuladoras, evitando relaciones interpersonales, cosificándolas y aislándolas, este control busca controlar de forma

externa su descontrol interno. Esto permite controlar a las víctimas más fácilmente al encontrarse vulnerables al estar solas, así nos cuenta María, “me hablaba 3-5 veces al día, si no estaba con él, me hablaba mucho por teléfono, pero él me decía que pues preocupado, ¿no?, que para ver cómo estaba yo, los niños. Entonces él decía que por eso me marcaba tanto “, ya después de haber finalizado la relación, aún le seguía exigiendo información, buscando seguir controlándola, diciéndole “¿Dónde andas? Yo no tengo por qué decirte nada. Porque tú y yo no somos nada y una relación de tenemos los niños, pero no somos nada. Entonces cuando me le empiezo a revelar a no decirle a donde estoy, a salir con amigas, con amigos, porque no lo hacía, pues salía a donde él iba y con quién, con él, con el que él quería, pues oye. Pero yo no podía ir con amigos, ni con amigas. Pero yo no lo veía como que el me lo exigía, pero indirectamente, pos sí”; Ana nos comentó, “él empezó a molestar mucho, que yo veía mucho a mi familia según él, ¿no? Y entonces ahí era otro conflicto. Y entonces empezó a pasar que yo me empecé a alejar de mi familia poco a poco... Lo mismo pasó con mis amigas. Si bien nunca me dijo “oye, no quiero que veas a tus amigas”, siempre había algo muy extraño que me hacía sentir a mí como súper culpable de verlas, de estar en contacto con ellas” y así también lo vemos con el caso de Luisa, “era muy así de yo te voy a cuidar, tú eres mía y no quiero que andes con nadie más y cosas así, que te hacía sentir como, en tu carencia de atención y de amor, pues te hacía sentir bien, ¿no? Así era, así era y andaba detrás de mí para todos lados”.

Por su parte, Luisa nos describe como su agresor llegó al grado de la paranoia, considerando no solamente el trastorno del que se tiene sospecha, como por el consumo de drogas, donde nos comenta que él le decía, “Ya nos están espiando, ya nos están esperando, acaba de pasar una camioneta armada, cosas así, ¿me entiendes?” y con relación a ella, por el tema de celos “él empezó a alucinar que yo ya no andaba con un

hombre, que ya andaba con varios, que era una prostituta”, cabe mencionar que a ella la demandó su agresor por pornografía infantil, por lo que desconocemos si fue solo un acto de venganza o si fue por que estuviera convencido de esto; al igual que en el caso de María, a ella la demandaron por diversas situaciones, supuestamente porque ella amenazó de muerte al agresor, por violencia sexual “casi, casi, casi, casi me denunció por violación, pues”, así como por paternidad y más, de tal forma que el agresor pudiera protegerse de las demandas que posteriormente la víctima estaría presentando con pruebas.

Otra característica que considera el DSM-5 es el consumo de sustancias, como lo es el alcohol y las drogas, que como lo hemos revisado en diversas ocasiones, Luisa nos describe el uso de drogas por parte de su agresor, afectando su comportamiento e intensificando la violencia durante su uso; además de Ana, que nos describe el consumo de alcohol por parte de su agresor, “fíjate que por temporadas. Toda la temporada de las prostitutas que fueron, como que yo creo que los primeros tres años, sí. De hecho, fíjate que la primera agresión física que yo viví fue con el alcoholizado. Pero ya después, pues yo no sé también sí, yo no lo vi, pero aparentemente bajo. Siempre era una cuestión muy social laboral, haz de cuenta, porque era, tuvo un jefe que armaba las juntas de plano en la cantina, ósea, ya así, ¿no? ósea, empezaban en la oficina, se iban a comer y ya en la oficina le seguían. En la cantina, perdón, ya seguían toda la tarde y la noche”.

Adicional también fueron descritos como parejas infieles por parte de las víctimas, Luisa nos menciona “me engañaba, que yo no me daba cuenta porque yo trabajaba y cuidaba al niño nada más, entonces yo vivía en mi burbuja... yo me *shocke*, yo caí en depresión, yo me quería matar”, María nos comenta que su agresor hasta por acoso a otras mujeres fue denunciado, “fueron 84 denuncias más las que se presentaron ante la universidad... Sí, por acoso los presentaban, pues sí, por abuso, no violación, sino por

abuso. O sea, pero el problema era que las presentaban de manera anónima ante los órganos internos, pero no querían firmarla y lo decían las chavas que no la iban a firmar porque sabían que él tenía mucho poder. Era amigo del Gobernador y que pues empresarios lo apoyaban y que no, o sea sabían que no se iban a hacer nada”. Y en el caso de Ana, su agresor pago por prostitutas, como nos lo comparte, “empecé a cachar sus infidelidades. Al principio con, pues con iguales, ¿no?, con compañeros del trabajo, con exnovias. Pero después él empezó a contratar servicios de prostitución, y para mí fue, hñjole, fue... Si ya fueron fuertes las primeras, cuando me di cuenta de esto que él hacía, puta, fue un madrazo así. Y eso sabes que yo creo que eso, ósea, el no haber tenido la capacidad de haber terminado la relación a raíz de algo tan fuerte, el efecto que tuvo en mí es que me hizo que mi autoestima, que de por sí siempre había sido baja, se fuera al hoyo”. Como podemos darnos cuenta, esto impactó gravemente su estado psicoemocional y su autoestima, donde además ellas reconocen dicho impacto.

La falta de empatía y hostilidad por parte del agresor también consideró los siguientes argumentos por parte de las víctimas: María, “que haya sido capaz de meter a los niños, o sea, en esto, eso fue lo que más me dolió, que haya sido capaz de meter a los niños, de querérselos quedar con tal de que yo cediera. OK, sí, que yo cediera sus caprichos o su manipulación... no tiene sentimientos ni siquiera para sus hijos, porque si tuviera sentimientos para sus hijos, no me estuviera poniendo en riesgo de que me llevaran a la cárcel, de que me quedé sin trabajo y que me quedé sin nada, porque son sus hijos, eso fue lo que psicológicamente, más me dolió, ¿eh? Sentir ese miedo”. Por su parte Ana, “me ignoraba por días, él decidía regresar unilateralmente en algún momento, después de que yo lloraba y lloraba y él era como inmune a mi llanto... me dejaba de hablar y yo así de verdad le rogaba, le rogaba literalmente que me volviera a que me dijera por qué no, que me dijera cuál era el motivo, por lo menos para saber. Y ya

después de un par de días él regresaba como si nada”, además de llamarla de una manera degradante, como nos lo describe se refería a ella “con palabras como basura, como estás loca, no. Eres una tóxica cochina”, así mismo nos comenta “él y yo podíamos estar maravillosos un día y al día siguiente no me hablaba. Entonces tenía yo que era una locura verdaderamente, porque nunca me decía qué era lo que le había incomodado o cuál había sido el motivo del enojo. Entonces yo entraba en una psicosis, verdaderamente en una psicosis, tratando de recordar todo el día, toda la plática de WhatsApp, ósea, como queriendo ir ahí atrás a ver qué es lo que le molestó tanto a este hombre. Y siempre me llegaban ideas en donde yo era la culpable”. Y por último Luisa nos contó, “durante ese tiempo siempre fue maltrato, siempre la humillación, cosas así. Entonces, cuando yo decido separarme la primera vez es porque, pues porque todos los días era un constante, constante, eres una pendeja, eres esto”. Todo esto humillando a las víctimas y nuevamente afectando su autoestima.

Y aunque la violencia psicológica fue mayor que la violencia física, está también estuvo presente, como nos lo refiere María: “Entonces yo le digo, le voy a decir al papá, entonces empiezan los gritos, me dio una cachetada”, después, aunque no infringió la violencia directamente, sufrió accidentes como nos lo describe, “una vez un carro un carro se estampa en la puerta de mi carro, así yo me iba bajando el carro y el carro se me estampa, si no es porque se me resbala el celular y me meto medio cuerpo, pues nada más me lesionaba una pierna y una mano. La segunda vez me hacen sándwich 2 carros, de una manera muy rara, o sea, fueron accidentes muy como que no se explican como accidentes, pero así quedaban. La tercera ocasión, me avientan de las escaleras desde un tercer piso, o sea, yo veo a la persona que me avienta, alcanzó a distinguir la persona, obviamente no lo conocía, pero sí es una persona que me avienta, inclusive yo les decía, pues me caí en la Cruz Verde, dice, esta caída no es, ósea, no, esto no es una caída, me

decían, porque no se explica cómo está golpeada por delante”, Ana expresó, “y yo tuve esa noche que lo corrí, yo tuve que salir por la ventana a pedir auxilio porque me dio un cabezazo ya enfrente de mis dos hijos. Me dio un cabezazo, me quitó el teléfono y me aventó con el chiquito en brazos” y por último, Luisa expresó, “yo le rogué, le digo, no lo hagas porque yo me quedé sin respiración. Yo veía, yo veía su rostro, yo decía, ¿cómo es? ósea, yo sí me acuerdo mucho de esto cuando yo me iba a quedar sin respiración”, así también nos contó en otra ocasión “me llegó a meter a su departamento y estaba todo cerrado con cortinas y él con un cuchillo y yo dije que también me iba a morir, dije, ¿a ver a qué horas me mata?, cuando tú te sientes que te puede pasar algo y de verdad te va a pasar algo, lo sientes, pues sientes, ¿me entiendes? No nada más que te pegue, sino que ya te esté agarrando y que ya no veas, que digas, que le ves la mirada a los ojos y que los ojos veas, así como que es capaz de hacerlo, sí, sí te cambia la vida, sí te cambia la vida, el sentir que te vas”. Con todos estos testimonios, reafirmamos el impacto que la violencia física afectó su salud psicoemocional y su autonomía, pues al final el agresor busca la inmovilización de la víctima.

La violencia sexual también estuvo presente en los testimonios, ya que, al momento de iniciar la relación de María con su agresor, ella era menor de edad, teniendo 15 años y el 29 años mayor; y Luisa, al ser obligada a tener relaciones sexuales cuando ella no lo deseaba, principalmente al cansancio derivado de toda la responsabilidad tanto económica como de cuidado de sus hijos que tenía, como nos comenta, “como luego no quería tener sexo, pues ya sabes, y se ponía peor la cosa, pero pues ya se fue acumulando porque la responsabilidad es para mí, porque primero era un niño, luego ya los 2 y mucho de las responsabilidades que había caían sobre mí y aparte trabajaba.... no cumplir como mujer a veces se molestaba porque pues yo llegaba exhausta y en la noche”.

Las víctimas comparten que la violencia que vivían se vio intensificada al momento de tomar la decisión de separarse, cuando se les quitó la máscara, cambiaron su actitud a ser agresores abiertos, sin preocupación alguna en su exposición. Es importante resaltar como nos comenta María que él hizo un plan durante 2 años, para protegerse, estudiando a la víctima de manera más cercana, tomando la decisión de irse a vivir con ella, “pero todo esto te estoy diciendo que él lo tenía planeado como de 2 años antes, empezó a cercar como todos los frentes... me amenazó delante de vecinas y amigas, de amigos de él, poco a poco como que su desesperación, por perder el control, controlada, pero estaba a gusto, ósea, yo no, yo no me sentía controlada, pero la verdad es que ahora lo veo y digo, no, si me manipulaba bien y bonito, pero cuando yo ya me le reveló y cuando yo le digo esto ¿no? Esto así, es cuando él se convierte en otro, pues de amenazarme de muerte, mandar a que me siguieran, poncharme las llantas, me hacen una denuncia falsa, entre sus hijos y su otra familia”; por su parte Ana nos relata que cuando sucedió la separación, “fue cuando la violencia se escaló, pero ya o sea, ya sin máscaras, ¿ves? Ya sin máscaras, porque en todo el tiempo que estuvimos juntos antes, siempre la violencia fue como muy escondida” y en el caso de Luisa, es indiscutible, con sus relatos de llegar al grado de ahorcarla y amenazarla con cuchillos.

Como lo revisamos anteriormente de acuerdo con Pozueco (et. al, 2013), los agresores las devaluaban ante la comunidad, lo que tenía una afectación no solo en lo personal, también en lo profesional, así lo vemos con María, a quien la aislaron profesionalmente y amenazaron a quien la ayudará de tomar acciones en su contra, como nos lo describe, “me hablan los magistrados del supremo Tribunal de Justicia, me dicen que no siga este, que porque sigo corriendo riesgo mi trabajo” y así mismo “una magistrada ordenó a todos que nadie me hablara, una compañera no sé de repente más de 15 clavos en mi llanta, y la compañera se da cuenta y pues como que le doy lástima y

me dice, sabe que qué doctora, yo la llevo, yo le doy *rite*, súbase y cuando íbamos le entró una llamada y ella traía conectado el celular a su carro. Y en el en el carro le dice un compañero para su derecho de una magistrada, le dice, te lo habíamos advertido que no tenías que hablarle a la doctora, mucho menos subirle a tu carro, para la próxima que lo hagas, dice la magistrada que te va a correr”, en la parte personal nos cuenta “se los tenía bien ganados a la familia ... yo cuando la primera vez que me separo todo el mundo la apoyaba a él y no a mí”. Así mismo, en la parte personal lo vivió Ana, quien nos expresó, “qué duro fue tener que convencer a mis papás, ósea, mis papás ¿no?, ósea, no es que no me creían abiertamente, pero yo detecté que estaba, que no acababan de creermme”.

El *gaslighting* que experimentaron las víctimas, les hizo perder la confianza en ellas mismas, provocándoles vulnerabilidad, como lo comenta Warshaw y Tinnon (2020), ya que el agresor buscaba además responsabilizar a la víctima de sus actos, distorsionando la realidad. Así, María nos contó, “había cosas que no me checaban, había cosas como que no me concordaban, pero terminaba creyendo, pues con un abrazo con un beso, yo lo veía hasta cuando lo denuncié, era tan amable con la gente, mostraba una cara que yo decía nadie me va a creer”, adicional de que ella reconoce que de no ser por los videos, ella hubiera seguido creyendo todo lo que él le decía “esta feo, pero, capaz que si yo no hubiera visto esos vídeos, ósea, yo siguiera creyendo en él” y por su parte Ana, lo expresó así, “me acusó de que quien lo había empujado había sido yo. ¿Y sabes qué fue lo peor de todo? Que mi primera reacción fue... ay, sí es cierto, ósea, lo dudé. Y así comencé. ¿Será que no me acuerdo? Y sí fui yo. Y ya después como que vino una voz en mi cabeza, ósea, ¿cómo lo vas a empujar si tú traías un bebé en brazos?, ósea, pura lógica nomás, ¿no? Entonces, pues ese fue, yo creo, como de los más brutales... grababa porque después las volvía yo a escuchar y decía No manches, no fui yo. O sea,

fueron las grabaciones las que me hicieron darme cuenta que de verdad él estaba tergiversando la realidad de una manera pero súper brutal”.

Es importante para darse cuenta de la violencia que se vive, el tener pruebas, esto puede ser mediante grabaciones, ya que esto formará parte de las investigaciones que se lleven a cabo en caso de tomar acciones legales, pero principalmente porque son pruebas para la víctima para darse cuenta de la situación que se encuentra viviendo y en caso de que esté experimentando el *gaslighting* esta pueda darse cuenta de la realidad que vive, comparado con lo que le hace creer el agresor, permitiendo trabajar en la recuperación de su confianza en cuanto a la perspectiva de la realidad y de los hechos, como lo menciona Ana, “empecé a grabar para darme cuenta de lo que pasaba, fueron las grabaciones las que me permitieron darme cuenta de que él estaba tergiversando la realidad”.

Las mujeres víctimas de violencia son afectadas en diversos aspectos, no solamente de forma física o psicoemocional, la afectación económica tiene un gran impacto en su seguridad y su nivel de estrés; además la violencia no solamente afecta a la mujer, también afecta a los hijos en caso de que se tengan, tanto de manera directa como indirecta, con una afectación por el hecho de vivir en un ambiente hostil y sin estabilidad. Así las tres víctimas entrevistadas comentan, María, “luego andaba preocupada por los términos, por las terapias, después por el dinero, por ejemplo, el otro día estaba llorando porque dije, cómo es posible que no tenga dinero, que esté batallando para darle de comer a mis hijos, ósea no, no es posible”; Ana, “la presión económica, porque pues yo llegué a no tener dinero, después de trabajar y ya no había trabajo, este la responsabilidad de los niños... lo que empezó a suceder era que él seguía controlando la parte económica. Sí me daba, que ahí ya hablaremos de eso, sí vivía una violencia económica, pero no tanto de no te doy, sino de controló cuándo y cómo te doy, para qué te doy, te quito, te amenazo, pero eso ya fue ya muy separados. Todo el matrimonio él fue

más bien un excelente proveedor, ósea, él y yo jamás tuvimos problemas de lana ni de deudas” y Luisa cometa, “con tu depresión y tus cosas, manteniendo a tus hijos y todo eso y pagando abogados... y la contraté y doy la mitad de mi sueldo para pagarla”.

Esta investigación me hace considerar que la violencia en la pareja afecta adicionalmente en la carga mental de la víctima, disminuyendo de esta forma la productividad económica, no solamente por los costos de tratamiento que implica, sino porque reduce la capacidad para trabajar y permite el abuso económico, adicional a los costos por encontrarse viviendo procesos legales.

Ana nos comenta, que ella no reconocía tener violencia económica al principio, pues al ir entendiendo la situación, reconoció que “si me daba dinero, pero siempre controlado”, María nos compartió que él le decía “es que voy a juntarles un patrimonio, ¿no? ósea, siempre los pretextos, ósea, les voy a comprar una casa a los niños y estoy guardando dinero”; mientras que, a Luisa, solo en la pandemia, cuando por la situación no había trabajo y fue razón para regresar con él, en sus palabras, “entonces me tuve que aguantar por que él me llevaba despensa” y antes de eso comentó “pero durante ese tiempo pues no creas que me daba dinero. Bueno, nunca son responsables, ¿no? En todos los aspectos, te puedo dar experiencia, de sucesos, porque tanto en lo económico, en lo económico, pues recaía en mí mucho la responsabilidad, cuando se dio cuenta que, pues ganaba más o menos, pues muchos de los gastos serían míos, este, la responsabilidad de ir a dejar a los niños a la guardería, yo pagarlas”.

En todos los casos, las víctimas tomaron la decisión de separarse debido a encontrar situaciones o pruebas contundentes de la violencia que ejercían sus agresores, lo que nos ha llevado a identificar como la violencia escaló, al perder el control y no lograr los objetivos que tenían.

Como hemos comentado previamente, todo esto tiene diversas afectaciones, ellas dentro de sus diálogos nos compartieron cómo experimentaban ansiedad, estrés, depresión y algo muy importante fue la pérdida de su autoestima, lo que desencadenó la falta de su autocuidado, como María nos cuenta “yo subí mucho de peso este, descuide mucho”, Luisa nos compartió, “Baje de peso, todo estaba mal”, todo afectando su estado emocional y su fortaleza, dejándolas vulnerables. Ana nos expresó “este tema que te digo, donde entra la ansiedad y la depresión sí tiene que ver en este drenaje de energía, porque obviamente te va absorbiendo, porque tu autoestima va bajando, bajando, bajando, bajando, bajando. Entonces, ya no tienes energía” y en la parte física, también tuvo una afectación, como nos comenta, “Yo me casé con 65 kilos de peso, casi 90... ósea, un sobrepeso que agarré”. Adicional ellas reconocen tener una afectación cognitiva, por ejemplo, Ana, quien nos relató “tengo un deterioro cognitivo importante, se me olvidan las palabras... a veces digo quién sabe si estoy yo teniendo alguna demencia juvenil o algo”; así también Luisa compartió, “no te puedes concentrar en nada, hasta la fecha me cuesta mucho motivarme en cosas”.

Adicional, aprendieron que el defenderse no tenía sentido, por lo que tomaron toda la responsabilidad, primeramente, por no haber identificado las señales al inicio de la relación o por haberlas visto y continuar con la relación, como nos expresó Ana, “van generando en ti esta incapacidad de no poderte defender, de no poder reaccionar a tiempo de acostumbrarte a tener la bota encima todo el tiempo. Este miedo de que yo, fijate, cuando él se fue, me di cuenta que podía yo vivir en más de un metro y medio” y responsabilizándose de haber mantenido la relación “O sea, yo creo que si de algo pecamos en estas relaciones es de omisión”, así también lo comentó Ana, “siempre te dan señales, no me puedo hacer tonta, como siempre me mostró cosas. Y todas esas cosas se fueron incrementando”.

Esto también es una consecuencia de la educación que tenemos en la cultura mexicana, donde a la mujer le enseñan a empatizar y se imponen roles de género, como cuidar a la familia, lo cual también es considerado por el narcisista, quien además sabe que la culpa es un arma para doblegar a sus víctimas e inmovilizarlas, adicional de que la misma sociedad y hasta teorías como el psicoanálisis culpan a la mujer de las decisiones de los adultos por la forma en que fueron educados, como lo hemos visto en varios testimonios anteriormente. Y así lo podemos identificar en los siguientes relatos, Ana, “sabes que siempre me a mí me enojaba mucho, pero nunca le pude poner un alto. Me trataba como si fuera yo su hija, porque me hablaba como un papá, me decía, es que no te portes mal, no es así, esa puta, esa palabra es que te portas mal. Ya me vas a obedecer. Me decía, ya me vas a obedecer... Pero, aunque te hacía creer que era cariño, en realidad no era cariño, era nada más la manera de manipularte” y Luisa expresó, “la cultura mexicana está hecha machista, somos un país muy machista, entonces tú siendo niña no te vas a dar cuenta de lo que estás viviendo hasta que, te des cuenta que te están maltratando, que toda la vida te han maltratado”.

En los relatos podemos identificar los ciclos de abuso, donde primero tiene esta fase de amor, además las víctimas se encuentran sorprendidas en cómo lograron engañarlas durante tanto tiempo, desempeñar un papel de una persona amable y posteriormente cambiar drásticamente, así nos lo comenta Ana, “yo me quedo pensando y muy impresionada, es cómo él logró como a engañarme durante tres años”. Por su parte María tuvo una relación aparentemente amable durante casi 18 años, así nos cuenta que “era demasiado amable y agradable. El infierno comenzó, cuando yo me doy cuenta que él abusó sexualmente de mi sobrina”.

Posteriormente vivieron la segunda etapa, donde ya había agresiones, promesas de cambio y de amor, como nos comenta María que él le decía “Pues yo te quiero a ti, yo

te amo, me voy a salir de mi casa”, así como nos contó anteriormente que había subido de peso, afectando su autoestima; por su parte Ana nos contó, “la luna de miel todo maravilloso, pero apenas regresamos y empezamos como que ya la vida de hacemos casados, empezamos a vivir en un departamento que nos rentaron mis papás y me acuerdo cómo empezaba yo a llorar. Yo duré casada con él seis años y de verdad, yo creo que ha sido el momento de mi vida donde más he llorado”, y así expresó su manera de sentir al vivir con él, “es un efecto debilitante que impacta sobre tu energía en el día a día, sobre tu capacidad de activarte, sobre tu ánimo, ósea, te quedas como un trapeador”. Por su parte, Luisa, nos relata cómo le impactó estar con su agresor, “te llegan a hacer creer que estás loca, hasta ahorita, ósea, cosas que te están diciendo que empiezas a decir, ¿pues a quién le hablé o qué hice? Pues cosas así y más porque estás toda vulnerable, porque estás mal, no estás bien. Te puedes ver bien, pero no estás bien, porque ni duermes bien, ni comes bien, ósea, no te puedes ni concentrar en nada, hasta la fecha no puedo concentrarme y hacer cosas”.

Así, nos encontramos en la última etapa, ya con una clara afectación psicoemocional, reconociendo ellas mismas la depresión y la ansiedad que mostraban, somatizando en su cuerpo diferentes afectaciones. Nos relata Ana, “lo primero que pasó fue esta cuestión de las prostitutas. Y eso fue como el primer golpe maestro que me... Y después ya teniéndome ahí en el piso, empezó todo lo demás, pero ya, ¿cómo te diré? Como que ya me había derribado, ¿ves? ósea, ya me había... No sé. Se llama hablo de primer golpe duro, entonces yo estaba así de plano, no sé, haciendo la analogía con una pelea, yo estaba noqueada y ya noqueada, pues ya es más fácil todo lo demás”. Luisa lo vivió así en esta última etapa, “. Se porto muy bien, un tiempo muy bien, un tiempo y llegamos a ser como una familia. Entonces pues guau. Yo me sentía como que, no sé cómo feliz. Como que tenía una familia, veía a mis hijos, lo veía a él. Los veía como una

familia. Dicen y se te olvida todo ese *show* que has compartido y como siempre era trabajar, trabajar, que es la pandemia, no trabajábamos. Pero pues resulta que la cosa se va poniendo peor, ¿no? Ya empiezan, a incrementarse sus celos, peor, peor, peor... pero en ese momento ya no era la misma, el mismo amor, o sea, yo me caí, o sea, fue una depresión de que yo lo veía y me le quedaba viendo con una tristeza así, yo, ósea todo, ósea, todo me era así oscuro”.

Sin embargo, al final ellas ya empezaron a mostrar una reacción a la agresión, empezaron a defenderse, lo que es posible que haya hecho que los sospechosos del trastorno narcisista se enojen e incrementen su violencia como lo hemos dicho, abiertamente, sin recato. María nos cuenta, “era otra persona, yo lo desconocía, así, pero empiezo a abrir los ojos y empiezo a ver, pero entonces, como yo ya no le hacía caso o ya no me manipulaba o ya no me le dejaba literal, primero me llegó a gritar ya delante de un hermano, luego me amenazó delante de vecinas y amigas, de amigos de él, poco a poco como que su desesperación, por perder el control... pero cuando yo ya me le reveló y cuando yo le digo esto no, esto así, es cuando él se convierte en otro, pues de amenazarme de muerte, mandar a que me siguieran, poncharme las llantas, me hacen una denuncia falsa, entre sus hijos y su otra familia”; y Ana nos comenta “las peleas se incrementaron en cuanto a frecuencia y en cuanto a intensidad. Y yo ya como que, durante ese año y cacho, pues con todo lo que trabajé, yo agarré como más fuerza, de ponerle el alto, de ponerle límites, de ya no someterme como antes, totalmente en silencio. Entonces ya más bien eran enfrentamientos, porque yo también ya me defendía, ya ponía la garra, no del todo, pero entonces ya se volvían como cosas como choques y mis hijos pues viendo todo, viendo todo”.

Los ciclos de violencia en relaciones con sospechosos de TNP pueden ser complejos y difíciles de identificar debido a la manipulación y la dinámica de poder que

caracterizan a estas relaciones y aunque existen investigaciones como la de Balenciaga (2020) sobre los ciclos de violencia narcisista, se pueden aplicar conceptos generales de ciclos de abuso y el tenerlos con mayor detalle ayudarán a la víctima a identificarse y reconocerlos, por lo que considerando los testimonios de las entrevistadas, identifiqué de manera más detallada que estos ciclos podrían manifestarse de la siguiente forma:

1. Fase de seducción, en la que el agresor se busca ganar la confianza de la víctima, seduciéndola y haciéndola sentir especial y apreciada.
2. Fase de tensión, el agresor empieza a crear conflicto y discusiones, volviéndose crítico, controlador e irritándose con facilidad, lo que puede empezar a crear ansiedad en la víctima.
3. Fase de abuso, en la cual el agresor explota en ira, agresión verbal o agresión física, utilizando la manipulación emocional humillando y castigando a la víctima para poder controlarla, en esta etapa la violencia normalmente es emocional o psicológica.
4. Fase de reconciliación, en el cual aparentemente el agresor muestra un remordimiento, con el objetivo de reconquistar a la víctima, por lo cual ofrece disculpas y promesas de cambio, haciendo creer a la víctima que las cosas sí pueden mejorar. En esta fase, la víctima ya se encuentra somatizando los efectos de la violencia.
5. Fase de calma, normalmente de manera temporal, el agresor permite que la relación muestre un momento de tranquilidad y estabilidad, mostrando conductas positivas, haciéndole creer a la víctima que ya no se repetirá el abuso.
6. Repetición del ciclo, después del momento de calma se puede repetir la fase de tensión y de abuso, creando un patrón en la que la víctima se ve atrapada, ya que confía en las promesas y tiene la esperanza de que él haya cambiado.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento desde el enfoque cognitivo, que han sido de gran importancia en su recuperación compartiendo algunas con la teoría, pude identificar:

- Contacto cero, lo cual considero que fue indispensable para no volver a caer en el ciclo, pues los agresores son expertos en manipulación y seguir en contacto con ellos pondría a las víctimas en riesgo. María nos comenta que ella aplicó el contacto cero “yo cero contacto, yo me aislé, la verdad que sí, me dolía mucho leer cómo planteó las demandas y las denuncias, ¿no?” y en caso de ser necesario el contacto, lo hacía en presencia de terceros. Para el caso de Ana y Luisa, el contacto fue cero, sin comunicación alguna, desde el momento que tomaron la decisión de no retomar la relación, en definitiva.
- Terapia psicológica, individual, de grupo o terapia alternativa. Como nos lo menciona cada una de ellas, María, “otra de las cosas sí me ayudó mucho la terapia”, aunque consideran que la terapia en grupo les ayuda, ya que esto les permite retomar el contacto personal, compartiendo su experiencia con otras personas. Ana nos contó, “Ciertas revelaciones les decimos en gestar cuando tú pones tu experiencia al servicio del otro, pero tienen que ser así y tienen que ser como flechas, o sea, en el momento preciso como para que el otro se sienta identificado, comprendido y entonces a partir de ahí pueda un montón de cosas”, así mismo considera que dentro de la terapia que ha llevado le ayudó mucho el vincular las heridas de infancia y sus necesidades emocionales, “logré vincular con como mi herida de infancia me conecto con este hombre”. Luisa lo refiere, “cuando fui al grupo de psicoterapia me gusto porque era más social con el grupo y sí hablas, te expresas, pero es como un taller, que te enseñe el ciclo de la violencia, entonces lo entiendes”. Las terapias, tanto individual como de

grupo, les permite entender lo que vivieron a las víctimas, ponerle nombre a situaciones en las que se encontraron por medio de los actos de su agresor, violencia.

- Reconocerse como víctima de violencia, mediante educación de lo que es la violencia, el impacto que tiene y de esta forma poder buscar opciones para el proceso de recuperación. Desde el entendimiento de lo que se está viviendo, permitiéndoles aprender cómo identificar agresiones para no repetir patrones y protegerse tanto de sus agresores actuales, como de posibles agresiones futuras. Ana se liberó al entender lo que estaba viviendo, “para mí me acuerdo que ese momento fue impresionante, porque fue la primera vez que yo le pude poner nombre a lo que estaba viviendo. Me acuerdo que hasta le hablé a mi mejor amiga y le dije no sabes lo que me acaba de pasar. Acabo de entender qué es lo que estoy viviendo con Jorge, porque pues yo soy una persona muy racional. Entonces todos los seis años yo lo estuve buscando cuadratura en el círculo y era frustrantísimo que yo no lograba una caracterización”, además de que ella considera que “como que en la vida ha sido muy importante poder entender primero para después actuar. Entonces, como que me empezó a ayudar como a alejarme de él y a mirar con más objetividad sus actitudes”. Por su parte Luisa nos comentó, “aceptar lo que estás viviendo, aceptar lo que viviste, aceptar lo que no conocías y que estás conociendo y que aceptar cómo has vivido toda tu vida y que a lo mejor lo normalizaba. Es aceptarlo, aceptar y aceptar que ahorita estás sola y que nada más te vales por ti, que tienes una responsabilidad”.
- La autodeterminación fue indispensable, logrando ellas deslindarse emocionalmente de ellos, pues esto fue una decisión tomada, ya que las

víctimas mencionan como se encontraban queriendo a su pareja y tuvieron que tomar la decisión de finalizar la relación, entendiendo que era lo mejor, así nos menciona Ana, “yo lo seguía queriendo mujer. O sea, es brutal, es brutal, porque yo de verdad, yo me tuve que separar de él queriéndolo todavía, ósea, fue durísimo, entonces, pues claro que yo era la primera en estar aferrada a que el amor lo podía todo” y Luisa, quien nos cuenta que cuando experimento la violencia física ella pensaba “¿Cómo es posible si yo te quiero?” y así ella toma la decisión de no volver a hablar con él, como nos lo relata, “decidí ya no hablar con él, de lo que no había podido hacer en mucho tiempo de un día para otro, así, en un segundo lo decidí y ya no hablé con él”.

- Contar con recursos económicos, ser autosuficientes, al momento de salir de la relación, facilita el proceso de recuperación, pues la dependencia económica es una razón considerada para regresar con el agresor, como nos comentó Luisa anteriormente, que debido a que él le llevaba despensa, decidió permanecer en la relación; por otra parte, como ya lo revisamos la preocupación de María por no tener que darle de comer a sus hijos. Afortunadamente Ana, tenía el apoyo de sus padres, “siempre ha habido apoyo económico porque obviamente, aunque yo tenga pensión, con lo que me da de pensión no me alcanza, sobre todo, si yo no trabajo, entonces, estamos así, *flat*. Entonces, ellos siempre han ayudado económicamente”, sin embargo, nos cuenta, “para mí la parte económica me ha pegado mucho... esa parte económica para mí es súper complicada”.
- Las víctimas con toda la situación que vivían decidieron buscar apoyo y justicia por parte de las instituciones gubernamentales, sin embargo, en el caso de María, se encontró con un nivel de violencia mayor, perdiendo su trabajo, pues

el agresor cuenta con contactos dentro del sistema gubernamental y en el caso de Luisa, encontrando violencia en los abogados y las personas que la atendían, cuestionando sus acciones e infringiendo violencia de género por parte de estos. Sin embargo, las tres consideran que parte de su sanación se logrará cuando sus procesos hayan terminado, pues tendrán un acercamiento mayor a sentirse seguras y por haber logrado justicia. Nos comparte María: “Yo sí necesito ver algo de justicia. ¿Cómo vería justicia? Ganando un a los procedimientos, ósea ganar uno de los procedimientos que traigo, para mí eso sería justicia. Porque, por ejemplo, un juicio de paternidad, que no hay nada que debatir, ya va para 3 años y recuperar mi economía, porque parece que no, pero si no estás bien económicamente todo te pega más, la parte económica es una parte muy importante”. Por su parte, Ana comentó, “necesitaría sería mi libertad, mi vida nuevamente, ósea, mi paz... A lo mejor, teniendo ya la custodia de mis hijos, teniendo todos los procesos legales, irme a otro lado donde no me pueda encontrar”.

- La recuperación de su autoestima ha sido un trabajo constante, dieron el primer paso cuando lograron su separación y no regresaron a esta relación, considerando que ya no siguen viviendo violencia verbal, ni física directamente de ellos. Así mismo, logrando el control de sus vidas, como nos menciona Ana, “porque yo sí pude haber decidido hacer muchas cosas diferentes, muchas, la más sencilla, y ahí estaba a la mano, era haber tocado a la puerta de mis papás y yo ya llegué aquí con mis dos hijos y denos asilo. Y a corto plazo hubiera sido muy sencillo, porque hubiera recibido ayuda, apoyo, cariño, contención. Pero al mismo tiempo me hubiera yo acabado de infantilizar” y como también nos comenta, el trabajo que hizo “como construir y reconstruir mi autoestima, como

jamás lo había hecho... Pero yo en ese entonces tenía una comprensión muy limitada de la autoestima, como de afuera hacia adentro y muy superficial. Y creo que algo que cambió radicalmente en mí fue como entender la autoestima al revés, como de adentro hacia afuera. Y situarla como en algo mucho más profundo que hablarte bonito o arreglarte”. Lo anterior nos muestra el apego y la dependencia al reconocimiento que recibía por parte de su pareja, es decir, considerando que la autoestima venía del exterior, sin embargo, nos muestra cómo se esforzó para lograr fortalecer su autoestima desde su interior, teniendo una idea más clara de la misma, impactando en su autoconcepto y su autoimagen. Lo anterior muestra el logro de desapego por parte de las víctimas.

- Terapia ocupacional, tomando clases como nos mencionan María “clases de modelaje, de automaquillaje, estudié masajes que nada que ver con yo, doctora en derecho, estudiando más para dar masajes, hacer faciales, ósea, me empecé a entretener en cosas que nunca había hecho” y Ana nos compartió, “yo tomaba cuánta, me inscribía a cuánta podía”, así como retomar actividades, como nos compartió Luisa “toda mi vida hice ejercicio, entonces traté de retomarlo, yo, de hecho di clases de yoga, mucho tiempo. Y también siento que empecé a leer nuevamente, de hecho, cuando yo estaba en mis momentos más tristes, leía y siento que esa fue una de las partes que también me sacó, de leer mucha de la filosofía y ya, así empecé a hacer cosas, ósea no te digo así que, poco a poco, poco a poco”. Esto les permitió enfocarse en ellas mismas.
- Autoconciencia, reflexionando internamente, por medio de desarticular los mitos del amor romántico; sin expectativas o al menos creando expectativas más reales, ya que estos refuerzan la postura de la víctima en estas relaciones de maltrato, pues esto les hace creer que sus agresores van a cambiar y logran

aceptar que no es así, lo que les permite salir de la relación y no volver. Así lo revisamos con Ana “yo más bien dije pues con amor y con paciencia, seguramente este chico poco a poco se va a abrir”. Lo cual también considera reencontrarse, regresando a ser ellas, dejando de ver a su agresor y viéndose a ellas mismas y sus necesidades, como lo hemos revisado que dentro de la terapia ocupacional, retomaron estudios, ejercicio, lectura y arriesgándose a aprender cosas que no habían hecho antes, pero que forma parte de sentirse vivas y tomadas en cuenta por ellas mismas.

Lo anterior deja en evidencia, que el mecanismo de codependencia, que establecieron con el agresor, les impedía, voltear a ver sus necesidades. El tener una idea en la mente para ellas, es la estrategia de afrontamiento que utilizan.

Dentro del vínculo de codependencia, la víctima también toma la responsabilidad de las acciones del sospechoso, durante la relación, por lo que, al hacer autoconciencia, esto le permite tomar responsabilidad solamente de sus actos y tener un mejor manejo del sentimiento de culpa, liberándola de ese tipo de control y estableciendo límites sanos.

- Resignación, lo que implica entender que el agresor no cambiará y que lo vivido es parte de la vida de la víctima. Y que son ellas las que tienen que tomar las decisiones para salir de la situación, avanzando sin desear cambiar el pasado, ya que esta etapa está fuera de su control. Con esta estrategia reconocen al agresor tal cual es y no como lo habían idealizado al inicio de la relación, permitiéndoles tener una idea clara mediante hechos y no mediante la visión tergiversada que les habían hecho creer sus agresores.

- Aceptación, como estrategia de afrontamiento cognitiva, implica tener expectativas reales, donde las víctimas aceptan que no tienen control en solucionar los procesos legales, pero, por otra parte, si tienen control en seguir adelante con su vida independientemente de dichos procesos, lo que les permite una mejor convivencia con estos, evitando que la violencia sea el punto central de su vida, sino solamente como algo que forma parte de esta. Aceptación de lo que vivieron, de lo que han aprendido y reconocer que aún queda mucho por experimentar y vivir. Aceptar que esta etapa de la vida algún día se resolverá, tanto en la parte legal como en la personal y profesional, esto forma parte de la esperanza, lo que da fortaleza para seguir adelante, pues las víctimas centran su atención en lo que esperan que pase, como nos dice María, “las que están por salir, que no se desesperen, que es largo el camino, pero al final, ósea, yo ahorita antes todo mundo me ubicaba como la doctora, la calladita, la seria, ahorita todo mundo me ubica por la lucha que he llevado y se siente bonito cuando más mujeres se te acercan, estoy contigo, gente que no te conoce gente aquí. Estoy contigo, eso se siente bonito, ósea, es más bonito que te digan estoy contigo, se tu lucha, la conozco y te apoyo. A que nadie sepa lo que te está pasando y tú vivas en un mundo donde no es real”.
- Disociación, como estrategia de afrontamiento cognitivo, que implica la desconexión de la mente con la realidad del momento presente, es decir, dejando a un lado las preocupaciones cuando no se tiene el control de la situación, así como dejando a un lado las emociones y los sentimientos al no poderlo manejar, así no dice María, “me bloqueo porque si no, no puedo con la situación”, por su parte Ana evita involucrarse en el proceso legal “lo que pasa es que ella ha tenido la estrategia y así me lo ha dicho, me lo dijo desde el

principio, como que yo quería tener pelos, detalles y señales de mi caso. ... Me dice lo mínimo, lo mínimo. ... la parte legal me la explica con tres palabras y pues no me encanta, pero yo digo mira, mientras me siga dando resultados porque haz lo que quieras”, lo que permite liberar preocupaciones, no significa que evitan, simplemente se mantienen al margen como medida de protección. Las víctimas entienden y saben que las situaciones existen, pero las dejan a un lado, hasta el momento que están listas para manejarlas, concentrándose en su recuperación y fortalecimiento.

- Contar con una red de apoyo, como nos refirió Ana, “acompañamiento como de alguien que te quiere y te conoce. Entonces, como que me dio muchísima contención por un lado y me dio muchísimas herramientas por el otro”. En el caso de María, como nos lo comentó, tuvo apoyo al principio, pero posteriormente cuando sintió que la querían controlar, se deslinda de esta persona; por otra parte, hasta el momento Ana ha pasado su proceso sola. Sin embargo, considero que es una herramienta de gran importancia para lidiar con el proceso de una forma más ligera y que ayuda en el proceso de recuperación, al no sentirse solas, sino acompañadas y apoyadas. Siendo esto una habilidad social, que sirve como estrategia de afrontamiento, al sentirse contenidas.
- Voluntad, lo cual Ana puntualizó fuertemente, “no nada más era la terapia, parte tienes que enfocar y decir yo quiero cambiar... que nadie te va a levantar, nadie, por eso te digo que, aunque tu des las mejores terapias, aunque tú des los mejores consejos, aunque tu le pongas todo en charola de plata, si la persona no quiere, no lo va a hacer. Es como las adicciones, las drogas porque también es que llega a ser como una adicción”. Definitivamente el tomar la decisión de seguir adelante tiene que ver con la voluntad de la persona, el tener una actitud

para tomar una decisión y mantenerla, como el terminar las relaciones de violencia que hemos revisado en las entrevistas y no regresar a ellas; el tomar la decisión de deslindarse emocionalmente de sus agresores; llevar a cabo el contacto cero, realizar estas acciones con la intención de salir adelante y detener el ciclo de violencia en el que se encontraban, tanto por ellas mismas, como por sus hijos.

- La fuerza impulsada por el amor a los hijos, así nos lo confirman cada una de las entrevistadas, María “mis hijos me dieron mucha fuerza... mis hijos solo me tienen a mí, y esa es uno de mis motores”, Ana, “me ayudó mucho como a esos tener ese valor, como recordándome que el impacto iba a ser como contra mis hijos y Luisa “pero al final estás aquí y tuviste la valentía por ti y por tus hijos para salir adelante”. Inicialmente los hijos forman parte de la decisión de mantenerte en este tipo de relaciones, por querer ofrecerles la familia que la sociedad ha impuesto, sin embargo, cuando crean la autoconciencia del daño están teniendo al estar en un ambiente hostil y de violencia, se logra tomar la fuerza impulsada por el amor a ellos para darles lo mejor y entonces salir de la relación.
- Espiritual / Religioso, a pesar de que María ha perdido la fe, en algún punto si la tuvo como nos expresa, “me aleje mucho de las cuestiones religiosas, yo fui con Dios y me alejé mucho, porque sentí que no me ayudaban, que por más que le pedía, no me ayudaba“, y aun así tiene la esperanza de que todo se resolverá y podrá tener justicia; por otra parte, Ana si considera importante este aspecto, “entre psicológico y espiritual, que he hecho, me han ayudado con esa parte impresionante... que resultó muy importante para mí, fue que como que reconstruí mi relación con la espiritualidad”. Luisa por su parte “dejar todo así

como en manos del ser supremo, lo que tú quieras, que algo pasar, va a pasar, ¿no?... La misma persona tiene que sacar algo de su interior, su fuerza interior, que le puedes llamar Dios, porque tú quieras, pero tienes que jalar algo de ti mismo, esa luz interna que tienes para poder salir”. En el caso de las entrevistadas se pudo percibir que la espiritualidad representa, un recurso para generar esperanza, lo que les permite seguir adelante en su lucha para lograr justicia, libertad y paz algún día.

- Perseverancia, ya que, aunque reconocen que no tienen los lujos, es mejor vivir libre, así lo revisamos en el testimonio de María “que la libertad de vivir no manipulada y con ese tipo de violencia, no se compara con nada, ahorita cuento los pesos para comer y antes me sobraba”, esto considerando las 78 demandas legales que tiene al momento, el bloqueo en su trabajo, las amenazas y violencia que sigue viviendo en los “accidentes”, es una fuerza que la impulsa a buscar justicia. Y aunque no lo comentan de manera textual las víctimas, todo el proceso que han vivido, con cambios de domicilio, procesos legales, pérdida de trabajo, siguen adelante, con caídas, pero volviéndose a levantar cada día, por ellas primero y posteriormente por sus hijos.
- He dejado al final el autocuidado, ya que, aunque las víctimas reconocen haberse dejado de cuidar, subiendo o bajando de peso, reconocen la importancia de cuidarse principalmente por salud, pero considero que será uno de los indicadores que mostrarán como parte del proceso de sanación y recuperación, al cual llegarán más adelante, junto con la recuperación de su autoestima. El tiempo que vivieron con los agresores, impacto en su subjetividad, viéndola desarticulada, por lo que el proceso de recuperación a decir por las víctimas, implica articularse nuevamente desde el aprendizaje.

Un interés que tienen en común las entrevistadas, es el de poder ayudar a otras víctimas de violencia, no solamente en su recuperación, también apoyar a que logren salir de del ciclo de violencia que viven por medio de compartir su experiencia o dando apoyo a las que están luchando, como nos compartió María “me he dedicado este ayudar a más mujeres, a rescatar niños, como que eso es lo que me mantiene cuando yo dije, chin no soy la única, y cuando yo veo todo lo que he pasado, pero digo, a mí no me logro quitar a mis hijos, pero cuando veo que hay, ósea en esta, en este andar, yo empecé a ayudar a muchas mujeres, dije que no les pase lo que a mí, entonces cuando veo que hay más mujeres y que esas más mujeres que hay pues muchas no tienen a sus hijos, entonces dije, yo he perdido económicamente, todo, me he quedado en la ruina, profesionalmente me han cerrado las puertas, pero tengo a mis hijos. Y eso me ha dado una fuerza para luchar y para decirlas a las demás, no se dejen”.

El poder compartir historias, nos permite reconocer lo que vivimos, reconocer que no somos únicas y que compartimos problemas y vivencias similares, creando una comunidad de confianza, ayudando a dejar el aislamiento, donde podemos encontrar quien nos entienda y nos de la confianza para hablar, lo que forma parte de la recuperación. Así María nos deja estas palabras “que, sí podemos, que no teman, que sí podemos salir, ósea, que la libertad que alcanza uno, no se compara con nada, ni con ninguna comodidad, ni con ningún lujo, cuando tu abres la boca, que no tengan vergüenza, a decir lo que les pasa, porque nos pasa muchas, así tengamos estudios o no tengamos, que no tengan miedo, que van a salir adelante. Y que no necesitan estar cerca de un narcisista para sentirse útiles o que sin ellos económicamente van a estar en la ruina, que cuando vean la libertad, pues de que puedas hablar y tu decidir, sin que nadie te domine, sin que nadie te manipule, uff es otra cosa”.

Las entrevistadas se encuentran aún dentro de procesos legales, por lo que aún no se sienten libres, en dos de los casos presentados, por vivir violencia institucional y considerar que para sanar deben lograr justicia; por tanto, para ellas es importante lograr su libertad pudiendo alejarse de sus agresores y así como recuperar su economía, lo que también les dará independencia.

Comprender la relación entre el narcisismo y la violencia de pareja es crucial, ya que esto determinará el enfoque más efectivo para el tratamiento de las víctimas.

Considerando las consecuencias psicoemocionales que experimentan, se recomienda la aplicación de terapias específicas para abordar trastornos como la ansiedad, el estrés, el trastorno de estrés postraumático y la depresión. Es esencial tener en cuenta el tipo de violencia que experimenta la víctima y las diversas consecuencias que sufre en todos los aspectos: emocionales, psicológicos, físicos, sexuales y económicos.

Limitaciones De La Investigación

El estudio se vio limitado por el nivel socioeconómico y cultural de las personas entrevistadas, considero que la perspectiva y las acciones tomadas dentro de distintos contextos económicos y culturales pueden llegar a variar.

Cabe mencionar que el encontrar a las participantes de las entrevistas no fue difícil, ya que al yo formar parte de la comunidad de mujeres víctimas de violencia, solamente fue necesario solicitar el apoyo para que varias tuvieran interés en participar. Es una comunidad que busca apoyarse entre sí y contribuir para la recuperación de otras. El proceso para determinar las citas para las entrevistas fue parte de la disponibilidad de todas con el objetivo de brindar aoyo de manera efectiva.

Líneas Futuras De Investigación

Para investigaciones futuras, se recomienda considerar una muestra de cada nivel socioeconómico y cultural, para poder entender la forma en que se vive la recuperación en diferentes contextos. Así mismo, las personas entrevistadas fueron mujeres con hijos, por lo que se recomendaría considerar una muestra de mujeres sin hijos comunes, para entender el tema de recuperación, ya que los procesos se alargan debido a las cuestiones legales de pelea por guardia y custodia o visitas parentales, por lo que sería de gran aportación el tener un estudio donde no haya hijos involucrados para conocer los tiempos de recuperación y las estrategias que llevan a cabo, estando alejados totalmente tanto de la persona como de situaciones estresantes, incluyendo la afectación económica, que es uno de los impactos que se tienen y que incrementan el estrés en las víctimas.

Otra consideración para líneas futuras de investigación es en caso de tener hijos comunes, que los procesos legales ya hayan finalizado, ya que el desgaste emocional por estos afecta en la recuperación de la víctima, además de que existe una revictimización constante, ya que dichos procesos requieren estar recopilando información.

Por otra parte, esta investigación me permitirá crear un taller tomando la experiencia de mujeres que han logrado salir de situaciones riesgosas tanto para su salud mental como para su salud física; el poder obtener esta información de forma directa me ha ayudado a empatizar más con las víctimas, me ha permitido entender un poco más de las situaciones que viven como mujeres en una sociedad en que la violencia sigue creciendo, por lo que poder contribuir aunque sea con una persona, contribuye al cambio de una sociedad que tiene mucho por delante.

Otra línea de investigación podría considerar personas que haya sido descartadas por el narcisista, ya que, en el caso de las entrevistadas, fueron ellas quienes llevaron a

cabo la decisión de separarse, lo cual enoja al agresor y busca un tipo de venganza de acuerdo con los testimonios, por lo tanto, al considerar qué sucede con la víctima en caso de que no haya sido ella quien tomara la decisión, se podría anticipar un comportamiento diferente por parte del sospechoso narcisista.

Así mismo, se propone elaborar una investigación no experimental del tipo transeccional correlacional causal, para estudiar la correlación entre variables agresión, narcisista y efectos psicológicos, realizando un estudio de factores de riesgo con factores de protección. Esto ya que difícilmente se puede contar con un diagnóstico del agresor como narcisista.

Competencias Profesionales Desarrolladas

Esta investigación ha fortalecido mis habilidades de comunicación e interacción con otras personas, desde la búsqueda inicial de participantes hasta las entrevistas realizadas. Espero este proceso pueda contribuir a la disciplina de psicología para el conocimiento del tema, ofreciendo herramientas para abordarlo y ofrecer tratamiento a mujeres víctimas de violencia con empatía y conocimientos válidos y precisos.

Otra habilidad que reforcé fue la de la escucha activa, al mostrar sensibilidad para empatizar con las mujeres entrevistadas y tratar de comprender sus comportamientos, integrando así el marco teórico y mi experiencia.

Adicionalmente, esta investigación me ha ayudado en seguir desarrollando mi pensamiento crítico y analítico, lo que me permitió considerar tanto la teoría, como la práctica por medio de las entrevistas, lo que ha sido crucial para llegar a conclusiones y poder diseñar un taller para mujeres víctimas de violencia. Este enfoque no solo extiende mi sentido humanitario, sino que también busca contribuir al crecimiento de la comunidad en la que vivo, contribuyendo al crecimiento personal de las mujeres víctimas de violencia,

promoviendo su salud mental y calidad de vida, ofreciéndoles estrategias de afrontamiento ante la situación que nos ha tocado vivir, para dar conocimiento tanto de la problemática como de las acciones que pueden contribuir. Esta investigación también me ha ayudado en mi proceso de sanación, promoviendo mi autoestima a través de sentirme útil, entre otras cosas.

La transcripción de las entrevistas ha garantizado la presión y detalle de la información, asegurando su validez, lo que es indispensable en la disciplina. Esta experiencia, me ha enseñado a confiar en los procesos, destacando la importancia de seguir las pautas que son establecidas por expertos, como lo es el equipo de directores de SUYED UNAM, FES IZTACALA, a quien agradezco sinceramente su orientación en esta investigación.

Propuesta de taller

El taller consideraría estar dirigido a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, principalmente mujeres víctimas de violencia por parte de sus parejas hombres sospechosos con trastorno de la personalidad narcisista, para afrontar los efectos psicológicos y emocionales ocasionados por dicha violencia.

Este taller tendría un enfoque psicoeducativo con la finalidad de que las mujeres puedan identificar el significado de violencia y los tipos de violencia que existen, explicar las de estrategias de afrontamiento que pueden utilizar para detener la violencia que experimentan y en caso de continuar en la relación crear conciencia y buscar la salida de dicha relación, y en caso de que ya hayan salido de la relación, dar las estrategias de afrontamiento para no regresar a esta. Este taller buscará fortalecer y empoderar a la mujer víctima de violencia, para recuperar su autoestima y su independencia, para que en algún momento pueda lograr su sanación.

Este taller consideraría revisar:

- Técnica de relajación mediante respiración de meditación.
- Técnica de psicoeducación explicando el concepto de violencia y tipo de violencia que existen.
- Reconocer experiencia de las sobrevivientes, mediante participación.
- Describir estrategias de afrontamiento mediante ejemplos y juegos de roles.
- Escuchar estrategias que las sobrevivientes han utilizado en su proceso.
- Presentar números telefónicos donde se puede pedir ayuda, lugares donde se puede obtener terapia con orientación de género y grupos de apoyo, tanto virtuales como presenciales.

Referencias

- American Psychological Association. (2020). Manual de publicación de la American Psychological Association (7ma ed.). Editorial APA.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®)*, 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Balenciaga, I. (2020). Ecoismo. Una forma de narcisismo poco explorado. *EPSYS*. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/346966597>
- Ballesteres, A. & Villanueva, L. (2014). Valoración psicológica en delitos de violencia de género mediante el Inventario Clínico y Multiaxial de Millon III (MCMI-III). *Anuario de Psicología Jurídica*. 24(1). 9-18. Recuperado de: <https://journals.copmadrid.org/apj/art/j.apj.2014.06.001>
- Basañez, Liz. (2020) ¿Conoces a alguien narcisista? Forbes. México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/conoces-a-alguien-narcisista/>
- Calvete, E. (2008). Características de salud mental de los hombres que maltratan a su pareja. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*. 10(2). Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-06202008000200004
- Campbell, W., Foster, C. & Finkel, E. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of personality and social psychology*, 83(2), pp. 340.
- Day, N., Townsend, M. & Grenyer, B. (2022). Living with pathological narcissism: core conflictual relational themes within intimate relationships. *BMC Psychiatry*. 22 (1), 30. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03660-x>
- Elbosaty, A., Mahmood, L., Abdallah, H., Moustafa, L y Elbosaty, L. (2022). Coping Strategies for Battered Women regarding Domestic Violence. *Journal of Nursing Science*. 3 (1). Pp. 838 – 854. https://www.researchgate.net/publication/358711665_JNSBU_Coping_Strategies_for_Battered_Women_regarding_Domestic_Violence
- Elise, S. (2018). *Experiences of Narcissistic Abuse: An exploration of the effects on women who have had a long term, intimate, relationship with a suspected narcissistic male partner*. Unitec Institute of Technology. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/341275894_Experiences_of_Narcissistic_Abuse_An_exploration_of_the_effects_on_women_who_have_had_a_long_term_intimate_relationship_with_a_suspected_narcissistic_male_partner
- Freud, S. (1914). *Introducción al narcisismo. Obras completas de Sigmund Freud*. (Vol. 14). Editorial Amorrortu.

- Foster, J., & Twenge, J. (2011). *From light to dark. The dark side of close relationships II*, 381-407.
- Gutiérrez, N. y Castillo, J. (2022). Cognitive-behavioral intervention to increase skills in coping with gender violence. *Journal of Basic and Applied Psychology Research*. 4(7) pp. 9-15.
- Gormley, B. & Lopez, F. (2011). Correlates of psychological abuse perpetration in college dating relationships. *Journal of College Counseling*, 13(1). Pp 4-16.
- Guerrero, V. (2021). La pareja “espejo”, violencia en la relación narcisista. *Revista Letra en Psicoanálisis*. 7(2).
- Habizgang, L., Ferreira, M. y Zamagna, L. (2019). Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*. 13 (2). Pp. 249-264.
- Holtzman, N. & Strube, M. (2010). Narcissism and attractiveness. *Journal of Research in Personality*. 44 (1). Pp 133-136.
- Howard, V. (2022). (Gas)lighting Their Way to Coercion and Violation in Narcissistic Abuse. An Autoethnographic Exploration. *Journal of Autoethnography*. 3 (1). Pp. 84-102. Recuperado de: <https://online.ucpress.edu/joae/article-abstract/3/1/84/119546/Gas-lighting-Their-Way-to-Coercion-and-Violation>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2021). *Encuesta nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares ENDIREH 2021*. México. INEGI
 Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_presentacion_ejecutiva.pdf
- Keiller, S. W. (2010). *Male narcissism and attitudes toward heterosexual women and men, lesbian women, and gay men: Hostility toward heterosexual women most of all*. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(7-8), pp. 530-541 Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2010-19035-007>
- Kernberg O. (1979) *Desordenes Fronterizos y Narcisismo Patológico*. España. Paidós Ibérica.
- Klein, M. (1952). *Envy and Gratitude and Other Works, 1946–1963*. Hogarth Press.
- Miller, J., Lynam, D., Hyatt, C., & Campbell, W. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 291-315.
- Mohapatro, M. (2018). *Domestic Violence and Health Care in India*. Springer Singapore. India. Pp. 226.

- Oliver, E., Willis, M., Bennet, J. & Coates, A. (2020) Narcissism and Intimate Partner Violence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sage Journals: Trauma Violences & Abuse*. 1(14) Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/373910093_Narcissism_and_Intimate_Partner_Violence_A_Systematic_Review_and_Meta-Analysis?enrichId=rgreq-d14404d51ff13d6317766adcf90f59a-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzMzkxMDA5MztBUzoxMTQzMTI4MTE4OTI4MzAxOEAxNjk0OTk4NTM3MjAx&el=1_x_2&esc=publicationCoverPdf
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Violencia contra la mujer*. OMS. Ginebra. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Atención para las mujeres que han sufrido violencia: programa de capacitación de la OMS dirigido a los prestadores de servicios de salud*. OMS. Suiza. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52496/9789275322598_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pincus, A., Ansell, E., Pimentel, C., Cain, N., Wright, A., & Levy, K. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological assessment*. 21(3).
- Pozueco, J., Moreno, J., Blázquez, M. & García-Baamonde, M. (2013). Psicopatía Subclínica, Empatía Emocional y Maltrato Psicológico en la Pareja: Empatía Cero Negativa y Violencia Instrumental-Manipulativa. *Clínica Contemporánea*. 4(3). Pp. 221-243. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/273710257>
- Raskin, T. y Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 54(5).
- Secretaría de Salud. (2018). Alrededor de 1.5 % de la población padece trastorno límite de la personalidad. México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/prensa/270-alrededor-de-1-5-de-la-poblacion-padece-trastorno-limite-de-la-personalidad>
- Serra, J. (2016). El diagnóstico del narcisismo: una lectura relacional. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 36(129). pp 171- 187.
- Sweet, P. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*. 84(5). Pp. 851-875.
- Warshaw, C. & Zapata-Alma, G. (2020). Mental Health Treatment in the Context of Intimate Partner Violence. *Springer Link. Handbook of Interpersonal Violence and Abuse Across the Lifespan* Pp. 1-23.
- Zeigler, V., Vrabell, J., McCabe, G., Cosby, C., Treader, C., Hobbs, K. & Southard, A. (2017). Narcissism and the Pursuit of Status. *Journal of Personality*. 87 (2). Recuperado de:



https://www.researchgate.net/publication/324445741_Narcissism_and_the_Pursuit_of_Status

Zimmerman, M. (2021). *Trastorno de la personalidad Narcisista*. Estados Unidos.
<https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-psiquiaticos/trastornos-de-la-personalidad/trastorno-de-la-personalidad-narcisista>

Anexos Y/O Apéndices

Anexo 1

Trastorno de la personalidad narcisista (APA, 2014)

Criterios diagnósticos

Patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), necesidad de admiración y falta de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los siguientes hechos:

1. Tiene sentimientos de grandeza y prepotencia (p. ej., exagera sus logros y talentos, espera ser reconocido como superior sin contar con los correspondientes éxitos).
2. Está absorto en fantasías de éxito, poder, brillantez, belleza o amor ideal ilimitado.
3. Cree que es "especial" y único, y que sólo pueden comprenderle o sólo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) especiales o de alto estatus.
4. Tiene una necesidad excesiva de admiración.
5. Muestra un sentimiento de privilegio (es decir, expectativas no razonables de tratamiento especialmente favorable o de cumplimiento automático de sus expectativas).
6. Explota las relaciones interpersonales (es decir, se aprovecha de los demás para sus propios fines).
7. Carece de empatía: no está dispuesto a reconocer o a identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.

8. Con frecuencia envidia a los demás o cree que éstos sienten envidia de él.
9. Muestra comportamientos o actitudes arrogantes, de superioridad.

Características diagnósticas

La característica esencial del trastorno de personalidad narcisista es un patrón general de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía que se inicia en la edad adulta temprana y que está presente en una variedad de contextos.

Los individuos con este trastorno tienen un sentido grandioso de su propia importancia (Criterio 1). Sobrestiman sistemáticamente sus capacidades e inflan sus logros de manera arrogante y pretenciosa. Suelen asumir que otros atribuyen el mismo valor a su esfuerzo y pueden sorprenderse si no reciben los elogios que esperan y sienten que merecen. De manera implícita, sus autoatribuciones exageradas acerca de sus propios logros subestiman (devalúan) las contribuciones de los demás. Las personas con trastorno de la personalidad narcisista suelen sumergirse en fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza o amor ideal (Criterio 2). Cavilan sobre la admiración y los privilegios "desde hace mucho tiempo" y suelen compararse favorablemente con gente famosa o afortunada.

Los individuos con trastorno de la personalidad narcisista creen que son seres superiores, especiales o únicos y esperan que los demás les reconozcan como tales (Criterio 3). Sienten que sólo pueden ser entendidos por otras personas especiales o de alto estatus y que sólo deben relacionarse con ellas, y califican los talentos de esas personas como "únicos", "inigualables" o "perfectos". Los individuos con este trastorno creen que sus necesidades son especiales y están por encima del alcance de la gente

ordinaria. Su autoestima se ve reforzada ("reflejada") por el valor idealizado que asignan a aquellos con quienes se relacionan. Es probable que insistan en tratarse sólo con la persona "líder o mejor valorada" (doctor, abogado, peluquero, instructor personal) o miembro de las "mejores" instituciones, pero a la vez devalúan las credenciales y méritos de aquellas personas que les defraudan.

Los individuos con este trastorno generalmente exigen y necesitan una admiración excesiva (Criterio 4). Su autoestima es casi siempre muy frágil. Pueden estar preocupados por lo bien que lo están haciendo y porque los demás reconozcan su labor de forma favorable. Esto a menudo toma la forma de una necesidad de atención y admiración constantes. Suelen esperar que se les reciba "a bombo y platillo" y se asombran si los demás no codician sus posesiones. Buscan constantemente cumplidos y piropos, a menudo con un gran encanto. Muestran un sentido del derecho y unas expectativas poco razonables de que se les atienda con un trato especialmente favorable (Criterio 5). Esperan ser atendidos exclusivamente y están desconcertados o furiosos cuando esto no sucede. Por ejemplo, pueden asumir que ellos no tienen que esperar ni hacer cola, o que sus prioridades son tan importantes que los demás deberían dejar de hacer cualquier cosa para atenderles, por lo que se irritan cuando los demás no pueden asistir "al evento tan importante". Este sentido del derecho, combinado con una falta de sensibilidad a los deseos y necesidades de los demás, puede conducir a la explotación consciente o inconsciente de las demás personas (Criterio 6). Esperan que se les dé lo que quieren o sienten que necesitan, sin importarles lo que suponga o conlleve para los demás. Por ejemplo, estos individuos esperan una gran dedicación de las demás personas y les exigen trabajar en exceso sin tener en cuenta el impacto que pueda ocasionar en sus vidas. Tienden a entablar amistades o relaciones románticas sólo si la

otra persona puede hacerle avanzar en sus metas y objetivos, o mejorar su auto-estima de otra manera. A menudo usurpan privilegios especiales y recursos adicionales que ellos creen que se merecen, ya que se creen tan especiales.

Los individuos con trastorno de la personalidad narcisista generalmente tienen falta de empatía y dificultades para reconocer los deseos, experiencias subjetivas y sentimientos de los demás (Criterio 7). Asumen que los demás deben estar totalmente preocupados por su bienestar y tienden a hablar de sus propias preocupaciones e intereses de una forma inapropiadamente larga y detallada, sin reconocer que los demás también tienen sentimientos y necesidades. Son a menudo despectivos e impacientes con los demás cuando éstos les hablan de sus propios problemas y preocupaciones. Estas personas pueden ser ajenas al dolor que suscitan sus críticas (p. ej., pueden decirle a una expareja eufóricamente "ahora tengo la mejor relación de pareja de toda mi vida", o jactarse de su buena salud frente a alguien que está enfermo). Cuando reconocen las necesidades, los deseos o los sentimientos de otras personas, los suelen ver con desprecio, como signos de debilidad o vulnerabilidad. Los que describen a las personas con trastorno de la personalidad narcisista les tildan emocionalmente de fríos y con falta de interés mutuo.

Estos individuos suelen ser envidiosos o creen que los demás les envidian (Criterio 8). Pueden envidiar los éxitos o posesiones de otras personas, y creen que ellos se merecen esos logros, admiración o privilegios. Devalúan duramente las aportaciones y el reconocimiento de los demás, particularmente cuando esas personas han recibido elogios por sus logros. Estas personas se caracterizan por mostrar comportamientos arrogantes, además de actitudes esnobes, desdeñosas o paternalistas (Criterio 9). Por ejemplo, un individuo con este trastorno pueden quejarse de la "mala educación" o la "estupidez" de

un camarero torpe o concluir una evaluación médica con una valoración condescendiente del propio médico.

Características asociadas que apoyan el diagnóstico

Esta autoestima tan vulnerable hace que las personas con trastorno de la personalidad narcisista sean muy sensibles al "daño" de la crítica o la derrota. Aunque pueden no demostrarlo externamente, la crítica puede perseguir a estos individuos y hacerles sentir humillados, degradados, minados y vacíos. Pueden reaccionar con desdén, rabia o contraatacar de manera desafiante. Tales experiencias a menudo conducen a un retraimiento social o una apariencia de humildad que puede enmascarar y proteger la grandiosidad. Las relaciones interpersonales se ven afectadas por los problemas derivados de los derechos autopercebidos, de la necesidad de admiración y del desprecio con respecto a las sensibilidades e intereses de los demás. A pesar de que la ambición desmedida y la confianza pueden conllevar grandes logros, el rendimiento se puede ver afectado a causa de su intolerancia a la crítica o a la derrota. A veces el funcionamiento profesional puede ser muy bajo, lo que refleja una falta de voluntad para asumir riesgos en situaciones competitivas o de otro tipo en el que la derrota sea posible. Los sentimientos prolongados de vergüenza o humillación y la autocrítica asociada pueden estar relacionados con el aislamiento social, un estado de ánimo depresivo, y un trastorno depresivo persistente (distimia) o un trastorno depresivo mayor. En contraste, los períodos mantenidos de grandiosidad pueden estar asociados a un estado de ánimo hipomaníaco. El trastorno de la personalidad narcisista también se relaciona con la anorexia nerviosa y los trastornos por consumo de sustancias (sobre todo los relacionados con la cocaína). Los trastornos de la personalidad histriónica, límite,

antisocial y paranoide pueden ser comórbidos con el trastorno de la personalidad narcisista.

Apéndice A



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES DE IZTACALA
SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN
A DISTANCIA
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO



Nombre del proyecto: Estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres mexicanas que fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas hombres sospechosos con trastorno de la personalidad narcisista.

Entiendo que no tengo obligación alguna en ser parte de este proyecto y que decido participar de manera libre.

Entiendo que toda la información es confidencial y que ninguna información me identificará, siendo las únicas personas que tendrán mi identificación la investigadora y su supervisor.

Entiendo que esta información forma parte del proyecto manuscrito de la investigadora, quien llevará a cabo mi entrevista y que no existirá retribución económica por esta.

Entiendo que la entrevista será llevada a cabo por la plataforma *Meet* y que solamente será grabada mi voz, mediante la aplicación *Voice Recorder* para proteger mi identificación.

He tenido tiempo para considerar lo anterior y doy mi consentimiento para formar parte de este proyecto.

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____ Fecha: _____

Nombre del investigador: _____ Fecha: _____

Apéndice B – Preguntas De La Entrevista

- I. Exploración que el sospechoso tiene el trastorno de la personalidad narcisista.
 1. Podrías contarme tu experiencia de la relación que tuviste con el sospechoso de la personalidad narcisista. ¿Cómo era la relación al inicio de esta? ¿Cómo se comportaba contigo?
 2. ¿Qué efecto tuvo este comportamiento inicial en ti? (emocional, psicológico, físico, económico, entre otros.)
 3. ¿Por qué consideras que cambió con el tiempo la relación?
 4. ¿Cómo cambió el trato que te daba o la actitud que tenía contigo?
 5. ¿Qué efecto tuvo este comportamiento en ti? (emocional, psicológico, físico, económico entre otros.)
 6. ¿Cómo consideras que fue al final la relación? ¿Cómo te trataba?
 7. ¿Qué efecto tuvo este comportamiento final en ti? (emocional, psicológico, físico, económico entre otros.)
 8. ¿Por qué consideras que la violencia que viviste fue ejercida por un narcisista?
 9. ¿Tuviste recaídas / regresaste con tu agresor? ¿Cuántas veces?
 10. ¿Cuánto tiempo tiene que terminaste la relación con tu agresor?
- II. Violencia (psicológica y emocional)
 11. ¿Cuál consideras que fue el efecto que tuvo esta relación en ti? (emocional, psicológico, físico, económico entre otros.)
 12. ¿Qué tipo de violencia consideras que tu agresor ejercía sobre ti? (emocional, psicológico, físico, económico entre otros.)
 13. Podrías describir cómo fue la indiferencia/ humillación/ manipulación.
 14. ¿Cuál consideras fue la agresión que más te afectó?
 15. ¿Cuál es el efecto que consideras tuvo en tu autoestima?

16. ¿En algún momento te sentiste confundida por sus palabras y sus acciones?
17. ¿Crees que tu cuerpo somatizó la violencia que viviste? ¿De qué forma?
18. ¿Consideras que existe alguna relación de esta somatización con la violencia que viviste?
19. Te voy a mencionar una lista de afectaciones probables que pudiste haber tenido, me podrías confirmar o negar esto.
 - a. Ansiedad
 - b. Depresión
 - c. Estrés
 - d. Estrés postraumático
 - e. Pérdida autoestima
 - f. Falta de autocuidado
 - g. Comportamientos obsesivos-compulsivos
 - h. Cefaleas
 - i. Alergias
 - j. Dolores físicos (espalda, abdomen, pelvis)
 - k. Enfermedades cardíacas
 - l. Enfermedades autoinmunes
 - m. Problemas digestivos
 - n. Trastornos alimenticios
 - o. Trastornos de sueño
 - p. Adicciones
 - q. Ideaciones suicidas / suicidio
20. ¿Cuál de estas afectaciones todavía se mantienen?

III. Estrategias de afrontamientos

21. ¿Por qué crees que algunas de estas afectaciones se han visto reducidas o desaparecido?
22. ¿Cómo finalizó la relación? ¿La finalizaste tú o él?
23. ¿Qué consideras que hizo la diferencia para que pudieras salir de la relación?
(internet, terapia, personas alrededor, otros.)
24. ¿Qué consideras que hizo la diferencia para que no regresaras a la relación?
25. ¿Hiciste uso del contacto cero?
26. ¿Consideras que viviste un duelo o abstinencia? ¿Por qué?
27. ¿Cuáles fueron los recursos externos que utilizaste para no regresar a la relación?
28. ¿Cuáles fueron los recursos internos que utilizaste para no regresar a la relación?
(espiritualidad, religión, etc.)
29. ¿Cuáles han sido los recursos externos que ha utilizado para recuperarte?
30. ¿Cuáles han sido los recursos internos que ha utilizado para recuperarte?
31. ¿Consideras que te has recuperado de esa relación?
32. ¿Cuánto tiempo te tomó la recuperación? / ¿Qué crees que necesitas para recuperarte?
33. ¿Qué te ayudó a recuperar la autoestima / depresión / ansiedad / estrés y otras afectaciones? (de acuerdo con las afectaciones que seleccionó arriba)
34. ¿Tuviste algún efecto positivo de esta relación?
35. Si pudieras decirle algo a otra mujer que aún vive en este ciclo de violencia, ¿qué le dirías?

Apéndice C – Entrevista 1

E: Sí, voy a centrarme un poco a este tema de cómo tú afrontaste la situación. ¿Porque eso es lo que va, busco que que el taller tenga en algún momento, no?

V: OK, perfecto

E: como te ponía, bueno, no sé si te lo puse a ti lo del consentimiento informado, pero no grabó la entrevista pero si lo grabo por voz, no grabó la entrevista, pero sí lo grabó por voz para que yo pueda, hacer cuando haga el análisis tener toda la información. ¿Está bien?

V: Sí, está bien, no hay problema.

E: OK. Bueno, 2 cosas, tiene más de 6 meses que terminaste la relación?

V: Sí, yo en junio del 2021.

E: ¿Y cuánto tiempo estuviste con él?

V: Como 16 años así en una de relación. Y vivimos como 6 meses juntos.

E: Vivieron como 6 meses, pero estuviste 16 años?

V: si ese fue el problema, vivir juntos.

E: Vamos a Platicar, entonces. ¿Cómo era la relación al inicio? ¿Cómo se comportaba contigo

V: No, pues será siempre, de hecho, yo estaba muy chica cuando lo conocí, yo tenía 15 años no, siempre era muy agradable, así fue poco a poco conquistando. Muy adaptado a los temas míos, pues entonces era una persona muy agradable, pues pasaron los años, estuvimos a los 22 años, yo tuve un hijo a los 24 otros. Y pues agradable, o sea. ¿A pesar de que a mí me decían, Oye, tiene fama de mujeriego, tiene fama. No sé, yo nunca vi nada, siempre muy atento este. Pues una relación, digamos maravillosa, nunca era de ay, pues te voy a dar tanta mensualidad para los niños, no, nunca hay dinero para los niños, pero pues yo enamorada y es así como que no me importaba, no, pero sí era demasiado amable y agradable. El infierno comenzó, cuando yo me doy cuenta que él abusó sexualmente de mi sobrina en marzo del 2021 y lo enfrento y ahí era otra persona.

E: ¿Cuánto tiempo había pasado de que tu tuviste la relación con el?

V: Como, este 15 años.

E: Durante 15 años, él fue amable y lindo contigo?

V: Sí. Ay, por ejemplo, eso sí me hablaba 3-5 veces al día, si no estaba con él, me hablaba mucho por teléfono, pero él me decía que pues preocupado no?, que para ver cómo estaba yo, los niños. Entonces él decía que por eso me marcaba tanto. Pues qué agradable, no?, o sea, pero siempre era así como. Ah, era muy bueno para persuadir, es muy, muy bueno para persuadir. Entonces como que le daba uno por su lado y a veces, por ejemplo, si yo le decía no?, ah, oye, quiero ver al cine la película de terror, oye, dicen que está mejor esta, ¿no te agrada?, o sea de una forma muy sutil. Te convencida de su verdad, entonces, pues tú no, bueno si, yo no estaba de esa gusto, pues. ¿Pero no, no soltaba dinero, pero pues o sea, para los niños decía, es que voy a juntarles un patrimonio, no? O sea, siempre los pretextos, o sea, los voy, voy a comprarles una casa a los niños y estoy guardando dinero, porque cuando decía, oye, pues dame una mensualidad, pues son tus hijos también. A parte, Magistrado, federal, luego local, ganaba bien, Pero siempre con una forma tan agradable que convencía.

E: ¿Entonces cuando tuviste a tus hijos, jamas viviste con el?

V: No está mucho después, ya cuando los niños tenían 3, 6 años, fue cuando se va, él se va a vivir con nosotros, yo en ese entonces rentaba una casa y él se va a vivir con nosotros.

E: ¿Y por que antes no vivió contigo?

V: Por que el tenía otra familia y luego se separó de su familia y luego regresó con su familia, entonces llego un momento en que yo le dije, sabes que, pues yo ya iba a cumplir 29 años. ¿Sabes qué? Pues ya tengo 29 años, yo ya no estoy para que a veces estés aquí porque si un tiempo vivió como 2-3 meses, pero luego, no sabes qué es que mis hijos, los de allá, me están reclamando, los voy a perder y se regresaba a su casa, así

hasta y su otra familia sabía, pues, que también existían los niños y acá. ¿Y ya cuando yo le dije, Sabes qué? Pues son tus hijos. Este nunca te voy a prohibir que los dejes de ver, está bien, pero pues tú vienes y te lo llevas 2-3 días un fin de semana y quiero que me des lo correspondiente, pues a lo que corresponda, a lo manutención. ¿Le dije, por qué? Pues no se vale que yo todo este tiempo. Los he estado sacando adelante, pues cuando si tienes. Pues si no tuviera dinero pues de donde le sacas, pero si había dinero. Entonces le dije, no se me hace justo que a los otros le estes dando pues una buena vida y a estos pues no. Entonces quiero que me des lo que les corresponde. Y me dice, ok esta bien. Dame. Si, así siempre se las llevaba, dame un mes, dame otro mes, dame de aquí a diciembre, a enero y así me la llevaba. Y entonces le dije sabes que no hay tiempo ni de aquí a diciembre ni de aquí ,ya tienes este iba a ser mi cumpleaños, tienes de aquí al día de mi cumpleaños para que te decidas, yo voy a entender. No es que le vas a causar daño a los niños y que no sé qué y qué vamos bien. No vas bien tu, yo ya no quiero seguir así, entonces es cuando él dice, está bien, me voy a venir a vivir con ustedes, ya no voy a hacer cargo de los niños y así no?, ya voy a cambiar. Y es cuando se viene. Pues ahí se va a vivir a mi casa. Pero luego, pues era así como pues yo empiezo a ver cosas raras, no sé, sobre todo mi sobrina creció con nosotros, ella era más grande que mis hijos, como mi hijo ahorita tiene 11 años y ella va a cumplir 18, pero entonces cuando nosotros no teníamos hijo,s a ella la llevábamos al cine, al parque la pasábamos, era como, como una hija para nosotros. Convivíamos mucho, él de hecho siempre se quedaba con nosotros, no sé, 2- 3 días. O sea, viajaba con los niños. Yo no vi nada raro con los niños, era un buen padre, pues nada raro, pero tampoco, osea, siempre, siempre he tenido cámaras porque pues cuando no un familiar me lo cuidan, me lo cuidaba, pues una niñera yo de trabajar todo el día, 2 turnos y así no, pero entonces obre todo fue después de la pandemia, la verdad es que el dinero ya no me alcanzaba

para pagar la renta, una mensualidad de un departamento, que estaba pagando.

Entonces cuando yo le empiezo a pedir dinero. Y aparte, yo ya me sentía, pues ya había madura ya que iba con tenía 29 años, ya tenía 15. Entonces yo sentía como que ella y es cuando me le empiezo. Curiosamente, bueno, yo así lo veo ahora. En ese momento no lo vi. En ese momento, según yo, ya estaba madura y ya no estaba para esas cosas, no sé de ratitos y de que cuando quieras y órale y a pesar de que se hacia cargo con los niños, hacia la tarea muy amable, pues fue cuando yo le exigí pues yo ya no estoy para estas cosas. Cuando yo necesito, pues si no, yo quiero rehacer mi vida, entonces cuando me la empiezo a revelar y es cuando le pido, pues lo correspondiente a la manutención de los niños es cuando decide irse a mi casa. Y curiosamente la empiezo, empiezo a ver que habla mucho con mi sobrina, que la invitó a una fiesta. Un pariente de él me dice que vio que en la fiesta de de mi hijo le agarró la pompi, entonces, pues tú cómo que no lo puedes creer porque dices, pues era como nuestra hija. Era la hija de los dos. Es increíble, pero hasta que yo no vi las imágenes. Pues me di cuenta.

E: Que había abusado de ella.

V: Sí, Y que ella y eran un plan que ya tenía mucho tiempo, pues osea. Eso ya no, no era algo reciente. Pero, pues yo estaba cegada. pero yo como que no creía, pues cómo cómo lo veía tan linda a él. Pues no, no creía lo que es, o sea, los chismes. Hasta que no lo vi. Y a raíz de que lo enfrento, en esa ocasión, pues ya tenía como un año enfrentandolo, pues de que osea, vienes a la casa pero te entrego a los niños y te vas por que esta es mi casa. Y ya, por ejemplo. ¿Dónde andas? Yo no tengo por que decirte nada. ¿Porque tú y yo no somos nada y una relación de tenemos los niños, pero no somos nada. Entonces cuando me le empiezo a revelar a no decirle a donde estoy, a salir con amigas, con amigos, porque no lo hacía, pues salía a donde él iba y con quién, con el, con el que él quería, pues oye. Pero yo no podía ir con amigos, ni con amigas. Pero yo no lo veía como

que el me lo exigía. Pero indirectamente, pos sí. Y ya esa fue una de las primeras que yo vi como que a él no le gustó y cuando lo enfrente me negó, me negó la mi sobrina, me decía que no era cierto que no era cierto, entonces, como me lo niega, yo le muestro, yo tenía las cámaras ,porque había cámaras y las cámaras eran visibles y él sabía que había. Entonces le muestro las cámaras. Y el mostrarle las las cámaras, ya como que se vio descubierto y ya no hayaba qué hacer. Cierto que no sé qué entonces yo lo empiezo a enfrentar y pues le dije que iba a decir, Ah. Pues al papá de la niña. Entonces yo le digo, le voy a decir el papá, entonces empiezan los gritos, me dio una cachetada. Que yo era una mentirosa, que eso esta editado, que no sé qué, entonces en ocurre decirle, pues fijate que la mamá de la esposa de tu hermano fue la que me dijo que vio que le distes una nalgada al día y una vecina me dijo esto, por eso revise las cámaras, o sea, porque yo estaba, pues así la palabra, idiotizada. Entonces ahí me dio una cachetada, me aventó cosas, yo tenía un angelito de cristal en la mesa, lo quebró. Y de ahí comenzó el martirio y no sé quería ir de la casa y me empieza a amenazar. Este seguido había problemas con sus hijos, porque sus hijos los otros, pues ya ya son grandes, pues también tienen 9 y 11 años y los de allá tienen como 24, pues los de su otra familia. Entonces traía los chavos siguiéndonos, este yendo al colegio de mis hijos y yo pues para un alto mira pos regresate, pues veta a tu casa, pues si tanto te extrañan, yo queriendo lo correr y el otro que no se iba, obviamente pues ya a mi sobrinita jamás le deje poner un pie en la casa mientras él estaba, mis hijos no se quedaban solos con él. Pero sí me costó como 2-3 meses sacarlo. Y pues en ese tiempo empecé a descubrir muchas cosas, empecé a hilar, pues dije, porque el primero, me dijo que el no era casado, empiezo a investigar, pues siempre fue casado. Sí es cierto que se había separa un tiempo cuando inició la relación conmigo, pero regresa con la esposa, o sea, y yo empiezo a indagar muchas cosas. Digo, ah, mira entonces con razon esto lo que decían. Así como, una persona, cómo te diré una

persona que para mí era, o sea, era otra persona, yo lo desconocía, así, pero empiezo a abrir los ojos y empiezo a ver, pero entonces, como yo ya no le hacía caso o ya no me manipulaba o ya no me le dejaba literal, primero me llevo a gritar ya delante de un hermano. Luego me amenzo delante de vecinas y amigas, de amigos de él, poco a poco como que su desesperación, por perder el control, controlada, pero estaba a gusto, o sea, yo no, yo no me sentía controlada, pero la verdad es que ahora lo veo y digo, no, si me manipulaba bien y bonito, pero cuando yo ya me le revelo y cuando yo le digo esto no? Esto así. es cuando él se convierte en otro, pues de amenazarme de muerte, mandar a que me siguieran, poncharme las llantas, me hacen una denuncia falsa, entre sus hijos y su otra familia. Me inventan que yo los amenacé cuando no es cierto, le dije mira, yo tenía videos, pues donde ellos ponen se metieron una vez a mi departamento, a que él se lleva a los niños al colegio.

E: ¿Te hicieron una denuncia legal?

V: Sí, me me inventar, él me dice ya cuando. O sea, él me dice, oye, pues va a ser el examen de karate de los niños, yo voy con él, y yo voy a llevarlo, esta bien. Y yo voy y se los llevó ahí afuera de su casa a los niños y se los entrego. Y ya estando ahí me dice, los va a llevar mi hermano. Y yo le digo pues no o sea, como que tu hermano, ni eso quieres hacer, pues ya sabes a uno, llevalos a las clases de karate, llevalos aca, llevalos alla, le digo, tu habías quedado y el niño estaba muy emocionado, que su papá lo iba a llevar, llevalo. Entonces le llevó a los niños y él me cita y graban esa parte donde yo voy, estoy con los niños, pero al final ni los quiso llevar. Yo me regreso con los niños y él dicen que ese día que yo fui, pero ni estuve cerca de su familia ni adentro de su casa, nada. Ese día yo amenacé a la ex esposa de muerte. Y me hicieron, o sea, me hacen la denuncia.

Entonces primero llega con esa denuncia, no? Pues es que mira, si tú hablas o tú dices algo de los videos, pues te van a llevar a la cárcel por esta denuncia de amenazas, pero

pues yo soy abogada, pero no era penalista entonces no dominaba la materia penal, entonces empiezo a averiguar, entonces digo es un delito de amenazas. ¿Ay, pues ya empecé a averiguar que era que era lo peor que me podía pasar, no, aunque no lo había hecho, Eh? Me decían suspensión condicional, si es que no sea, yo no voy a aceptar algo, nunca voy a aceptar algo que no hice. O sea, ahí están los vídeos, o sea yo para que ellos hubieran escuchado, te voy a matar, debió haber estado gritando como loca y en los videos no se ve que yo grite, al contrario, muy tranquila y todo, más sin embargo yo sí tengo vídeo donde ellos van y se meten a mi departamento, me amenazan de muerte a mi y a mis hijos y aparte se los quieren llevar y eso si esta grabado. Eso sí, lo tengo grabado con cámaras. Entonces pues le atoramos al proceso y como ve que el de un principio sí me asusté porque jamás me había envuelto, o sea, a mí jamás me habían citado en la fiscalía. Yo jamás había tenido un citatorio para ir a la fiscalía, entonces yo dije, Dios qué hice. Ay, como, como llevamos ahí la administración de un condominio, a lo mejor un condomino no le parecio, no pues que hice Pues me pidió que le pidiera la renuncia a un compañero del trabajo, o sea, yo no hayaba de donde era. En un principio sí me dio nervios, pero ya cuando vi que la intención de ellos era asustarme, pues dije, pues no lo van a lograr, verdad? No lo van a lograr y le dije, pues está bien que me citen y nos vamos al juicio. O sea, una denuncia super elaborada, súper rápida lo que es.

E: ¿Alguna vez dudaste de ti? De las mentiras que él decía, que inventaba, ¿alguna vez dudaste? De algo de lo que el dijera, dijeras ¿será cierto? ¿será que si paso o que no paso? ¿o algo así?

V: Mira ya cuando andaba así la relación mal, me dijo, tú no tienes, o sea, mira, vete tú, no, tú, tu no eres nada sin mí. Yo por lo menos tuve la capacidad de estudiar un doctorado en España. Tu estudiaste un doctorado patito aquí. Así me dijo que yo estudie un doctorado. Yo sí le dije de frente, le dije, Mira, o sea yo estudie un doctorado aquí,

porque yo ya tenía hijos que cuidar, tu te viste a España y no tenías hijos, le dije y todo te hacían, a parte de pago; a mí, no, a mí nadie me paga el estudio. Al contrario, yo tengo la responsabilidad de mantener a mis hijos lo que tú no has hecho. Tú das cuando quieres como quieres y pues pues no, porque por ejemplo, pues yo tengo que saber sacar los niños adelante, la renta, los gastos y pues no me puedo dar el lujo, de aquí dejo a los chiquillos, los gastos y me voy a estudiar un doctorado en España, eso se lo dije de frente a él, o sea, de un principio sí, dije, sí, es cierto que, o sea, que yo no tengo la capacidad de estudiar un doctorado en España, luego este muchas veces no, pues tú no eres nada sin mí. Mira este, tú eres, lo que eres, porque yo te apoyaba y yo decía, no pues si yo soy lo que soy, por qué el me apoya y así, o sea, sí, sí. hubo varias ocasiones que.

E: ¿Oye, pero por ejemplo, esto de por qué el me apoya, tú qué pensabas me apoya, ¿cómo?

V: No, pues yo decía, él me apoya, porque por ejemplo, pues él me lleva, me lleva 29 años. Entonces si yo tenía alguna duda en la tarea, pues le preguntaba y el me lo explicaba, me lo resolvía y todo. Entonces yo me sentí apoyada por él en ese sentido. Y luego me decía pues mira, no te doy para los niños, pero te conseguí este trabajo, haz esta investigación, yo me sentí apoyada porque me conseguía trabajo para mantener a los niños. Y yo tenía miedo, dije sí, y luego aparte, pues ambos trabajamos para el poder judicial y dije me va a echar encima al poder judicial. Pues me lo echo tan encima que en agosto me quedé sin trabajo.

E: ¿En agosto de este año?

V: En agosto de este año. No me la perdona, o sea, no, no me la perdona el poder judicial, porque lo quieren mucho. O sea, a pesar de que está prófugo, lo lo desaforé, tiene una orden de aprehensión gracias a que, pues hubo vídeo, o sea, porque si no, no te creen, conmigo, hay vídeos, pero cuando tú dices abusaron de mi hija, abusaron de mi

familia y no hay vídeos, no te creen. O sea, la situación es bien compleja, conmigo tenía los videos. Ah, todavía empezaban a decir y doctores en Derecho y líderes de colegios de doctorados en derecho, asociaciones nacionales de doctores en derecho, decían que yo le había puesto una trampa. Y dije, ay, mira, yo le puse una trampa y el otro solito cayó, que yo grabé esos vídeos poniéndole una trampa, pues como que si yo le mandé a mi sobrina. Y por eso él cayó en la trampa.

E: Y entonces con los videos, todavía dices que esta profugo, entonces ya se declaró como culpable.

V: Pues no ha sido culpable por que no ha enfrentado el proceso, pero si se se le quitó el fuero se hizo un desafuero en el Congreso del Estado porque era magistrado. Para que se abriera la investigación, se le quite el fuero, se abre la investigación, se le dicta orden de aprehensión, por que demás pues va mi sobrina y declara, pues.

E: ¿Oye, dime una cosa, tú decías que terminaste con él en la relación. ¿Cuántas veces? O sea, tienes como el número de cuántas veces terminaste? ¿y por que regresaste con él?

V: Mira de querer, de querer decir aquí acabó la relación, muchas veces lo quise hacer, pero así 2 veces nada más, una vez este, cuando veo que pues que él no le está dando ni el lugar a mis hijos, porque no los no les había dado su apellido, primero por que el salió de viaje, entonces yo tenía que registrar , por que el niño de urgencia lo iban a operar y necesitaba los gastos médicos mayores. Después con la niña, puso pretextos y así entonces yo decía, ni les da el lugar a mis hijos, ni me está dando el lugar a mí. Y el está jugando, pues a la doble familia, entonces hasta aquí, pues eso fue por lo que terminé, cuando regresé es cuando pues él me dice, sabes Qué? Pues yo te quiero a ti, yo te amo, me voy a salir de mi casa, está bien, salte de tu casa, mira, te propongo que mientras te defines, te hace, te hago un cuarto en la casa de un hermano y fui y le llevé una cama, este, pues le aliste un cuarto, le le llevé muebles, cama y todo, porque yo le dije que se

fuera con el hermano. Yo la verdad es que a ello ya, ya me la había aplicado una vez, entonces yo ya no estaba segura de él, de regresar, pues pero resulta que llega y dices que es muy noche para ir a tocarle a mi hermano. Entonces no me voy a quedar aquí. Ah, bueno, está bien, pues quédate esta noche y así se hizo al loco y así se quedó, se quedó, se quedó hasta que, se quedó varias noches. Y se fue quedando hasta que dure ahí, como 6-8 meses, que es cuando veo que pasa lo de mi sobrina y pues ya o sea, como que tuve que, esta feo, pero, capaz que si yo no hubiera visto esos vídeos, o sea, yo siguiera creyendo en él, porque aparte, cuando yo hago la denuncia, cuando se hace la denuncia pública, yo primero, me daba vergüenza. ¿O sea, fíjate hasta donde yo pensé, dije que yo doy clases en la universidad, me van a juzgar, me da vergüenza decir que tuve una relación con él, aunque yo no le dije, la gente no se va a tomar a tomarme explicaciones de si primero me engañó si era casado o no, a final de cuentas, yo soy la amante y como decirles que pues, me dio una cachetada, que me amenazó, que me golpeó, salió como voy a decir eso y la gente se va a enterar, que vergüenza, que van a decir de mi. O sea, lo que tú dices, empieza a dudar uno. Y luego, yo, no, con un doctorado en derecho, me daba mucha pena. Hasta que logré, pues hablar y empiezo. Pues tuve que hacer esto medio mediático y público para lograr el desafuero, porque si no. O sea, la verdad es que el ya traía muchas situaciones complejas, tan así que que mira, por ejemplo, en la universidad ya le habían pedido la renuncia, por una situación así, pero obviamente él, o sea yo, yo creía en él. Y ya cuando tú ves, que dices no, pues ves eso, entonces yo hago público mi caso, sin que supieran que era yo, eh? O sea, era, me tapaban la cara, me distorcionaban la voz los medios y así porque me daba vergüenza. Cuando pasa esto no te miento, fueron 84 denuncias más las que se presentaron ante la universidad.

E: ¿De abuso?

V: Sí, por acoso los presentaban, pos sí, por abuso, no violación, sino por abuso. O sea, pero el problema era que las presentaban de manera anónima ante los órganos internos, pero no querían firmarla y lo decían las chavas que no la iban a firmar porque sabían que él tenía mucho poder. Era amigo del Gobernador y que pues empresarios lo apoyaban y que no, o sea sabían que no se iban a hacer nada, sabían que nos iba a hacer nada.

E: ¿Todas estas mujeres estaban estudiando derecho?

V: Sí, incluso salió una que no, pues nunca supe, que ella decía, que ella era una persona, que ella cuando estuvo en la prepa, que ahorita ella ya tenía como 45 años y que se había tenido que ir a otro país, porque en mi o sea en guadalajara, otras se fue a la Ciudad de México, le hicieron la vida de cuadritos. Es que era muy amigo del Gobernador anterior, del actual, este, del Presidente del poder judicial, de hecho a la fecha le sigo batallando, eh? Mucho con los juicios y con todo, porque le apoyan mucho. O sea, esta profugo y lo siguen apoyando , yo no entiendo.

E: ¿Allá en Guadalajara?

V: Sí, Jalisco, puse en Jalisco y por más que llevó a la CONADI, así bien las situaciones, pues no, o sea, yo creo veo como que no hay.

E: ¿Cuál consideras que fue la agresión que viviste que más te afectó?

V: Pues fijate que a mí el ver esos vídeos.

E: Bueno si más allá de lo de tu sobrina, por que pues si esa parte pues obviate ves a tu sobrina, primero como dices, si no lo hubiera visto pues no lo hubiera creído, pero en cuestión de el, directamente contigo?

V: ¿te refieres a la física?

E: No, no cualquier tipo, que fue si fue física, lo que más te afectó es el hecho de que te haya dado una cachetada, fue para ti lo más traumático o fue más traumático el que, por ejemplo, te dijera, eh, estas loca, no haces nada sin mi, sin mi no eres nada. Osea, ¿Qué

crees que fue como lo más fuerte para ti? Fue la cuestión de la violencia física o fue más la palabra que no se, por lo que me dices fue que devaluaron tu autoestima o que crees que fue lo que más te afectó?

V: Mira, o siento que sí, lo que me hace, así como abrir los ojos y decir esta no es la persona que yo creía y que sentí, o sea, o sea, sentí que que no iba a poder, o sea, que que que que estaba pasando fue lo de mi sobrina, o sea fue una situación así como que me hace abrir los ojos. Pero luego, o sea no, no tanto la cachetada, esa no, no, no la cachetada, no la que te hagan sentir como ignorante, que te amenazan con quitarte el trabajo, no, eso no. Después de eso, este me promueven un juicio para, yo que tengo un terreno en mazamitla y me promueven un juicio para quedarse con el terreno más, igual la denuncia de amenazas la vamos a causar si tú no dices nada, este no te vamos a que quitar los terrenos, si tú no dices nada, entonces como yo seguía firme y atoro a los procesos y le entro. Porque pues yo no hice nada malo, verdad? Entonces yo la justicia está de mi lado porque yo no hice nada malo, yo creía, pero llega un momento en que me hace una, me presenta una demanda para reconocimiento de paternidad y dentro de la demanda de reconocimiento de paternidad, pues comienza a decir que que yo era mala madre, que si los mantenía, incluso presenta, este tickets de cosas que yo había pagado, haz de cuenta que el hermano, muy buena onda me ayudaba a llevar a los niños al a las actividades extracurriculares y yo este, yo le presté a mi tarjeta y me regresaba la tarjeta y el bauche, pues no hay problema, pero se quedaban con los icket, pues las notas, los tickets son las notas, entonces el las presenta como que él las había pagado, él me hizo una transferencia muy fuerte de una cantidad. Yo vendo una casa y él me pide que le preste el dinero, yo se la presto y él me la transfiere en 2 pagos, el pago de una casa, o sea, pero todo esto te estoy diciendo que él lo tenía planeado como de 2 años antes, empezó a cercar como todos los frentes, tan así que dijo, no, pues yo sí pago, mire, yo he

pagado esto, yo he pagado el otro y yo le digo no, pues. O sea, yo pude haber dicho, sabes qué no es cierto, aquí está, aquí está el baucher, comparen esa nota con el baucher y pidan la negocio que mande con que numero de tarjeta se pagó y van a ver que era la mía. Pero dijo tantas cosas de mí que que yo no quería, los niños estaban mejor con él, que él, que el tenía más dinero y más solvencia económica este, que me puso una denuncia también porque yo lo extorsionaba para que estuviera conmigo y que yo lo obligaba a tener relaciones sexuales. O sea, yo me gana con 30 años y yo lo obligaba a tener relaciones sexuales conmigo y que pues sí, como diciendo que lo obligaba a estar conmigo y cuando me presenté a esa demanda de paternidad y ve y después llegue y me dice, si tú quieres quedarte con los niños, no le muevas y yo ya no le muevo el juicio. Entonces dije, ah, qué caray, no? Se me hizo así como que, como osea, ya iba, o sea, ya estaba jugando hasta con los niños, o sea, él ya estaba amenazándome, con los niños. Entonces dije, ah, no, Dije esto sí no, y yo creo que eso fue lo que más me dolio, que que durante 2 años estructuró todo un plan para ejecutarlo. Donde yo era una persona como tú dices que dije, qué tan mala persona soy, o sea de verdad este cómo es posible que diga que? O sea, que yo, casi, casi, casi, casi me denunció por violación, pues.

E: Él. ¿De qué tú terminas con él? Pasaron todavía 2 años donde él hizo, como toda está planeación o bueno, de qué pasan los 6-8 meses que vivieron juntos, después de ahí 2 años, donde él hace toda esta planeación.

V: No, desde antes de antes.

E: O sea, digamos que el empieza a planear su venganza. Antes empieza a guardar todo. Para, estar preparado para cualquier juicio.

V: Sí, o sea, como que él decía, ya sabes qué, estás, cuando yo le digo que lo voy a demandar por alimentos y esto, como que él dice, esta sí me la va a cumplir, verdad? Entonces ahí es cuando, como que yo sentí que él se fue a vivir a la casa y eso, como

para observar, como para hacer tiempo, como para sentirme segura. Este sí, si pago una vez la mitad de los colegios, otra vez la anualidad, pues de la mitad de los colegios, otra vez los pagos dije, ay dije, qué buen padre ya quieren recapacitar. O sea, yo pensaba que el ya quería recapacitar, no, estaba planeando como decir que sí había pagado y haciéndolo según él, notas, tickets, para decir que sí había pagado y que yo no fuera después a decir, sabes que pagame los 9 años de todos los alimentos caídos y que haya sido capaz de meter a los niños, o sea, en esto, eso fue lo que más me dolió, que haya sido capaz de meter a los niños, de quererselos quedar con tal de que yo cediera. OK, sí, que yo cediera sus caprichos o su manipulación, eso fue lo que yo dije, no, le dije con los hijos, no o sea con mis hijos, no te metas, o sea, dije, nunca le interesó ni un apellido, y ahora resulta que se los quería llevar. Este que la otra persona con la que vivía le decía metelos a una escuela pública, porque ella gasta mucho en colegios. O sea, ese tipo de cosas fue lo que dije, o sea, me dolió mucho ver, el monstruo que era, que yo no creía, pues pero eso me convenció. Dije, es un miserable. O sea, es un monstruo. O sea, no tiene sentimientos ni siquiera para sus hijos, porque si tuvieras sentimientos para sus hijos, no me estuviera poniendo en riesgo de que me llevaran a la cárcel, de que me quedé sin trabajo y que me quedé sin nada, porque son sus hijos, eso fue lo que psicológicamente, más me dolió, eh? Sentir ese miedo.

E: Claro sentir ese miedo de sus acciones y hasta donde podía llegar dada la posición que él tenía, verdad?

V: Sí, porque mira, yo re yo me dedicaba a revisar sentencias, entonces tú vas a presentar la demanda y se tardan meses en acordarla, en recibirla. Aca el la presentó y a los 8 días ya la habían recibido, ya tenían un arraigo para mí, un arraigo penal penal, lo hizo un juez familiar que no debió, ya me estaban emplazando. O sea, todos ya tenían todo este. Y saber que muchas personas participaron con él, pues su hermano, que yo lo

creía, mi amigo, este, su secretaria particular, que también yo la creía mi amiga, o sea, porque ella me decía, este Blanquita, te vas a quedar hoy, sí, sí, me voy a quedar hoy hasta las 12, era cuando aun hacíamos guardias, no me voy a quedar hasta las 3:00 de la tarde que salga. Pero en eso me hablan del colegio, que mi hijo se enferma y me salgo. Oye, Blanquita, te fuiste, ¿no que te ibas a quedar? No, pues no me quedé y ya en eso me dice otra persona es que la vinieron a buscar unas personas. No pues si quiere me regreso. No, no hay problema. ¿para qué asunto es? Me regreso a los notificadores para emplazar, pero como no me decían que asunto era, yo hasta decia haber pasamelo. Si quieres me regreso y todo y yo muy amable. Hoy es un asunto que hay asuntos que hay que ver, o sea, si es un asunto del trabajo ya siquieren me regreso. No, no, ¿mañana va a estar aquí? Mañana y los espero, o sea, todavía yo así.

E: oye entonces, también el tema, digo claramente por donde estaba, la forma en que estaba colocada esta persona, el tema de violencia institucional, esta impresionante.

V: No espera, después de que hice la denuncia pública, me hablan los magistrados del supremo Tribunal de Justicia, me dicen que no siga este, que porque sigo corriendo riesgo mi trabajo, que pues que, que un desafuero en el Estado iba a ser algo así como muy escandaloso, no sé qué, pues yo sigo, me hacen la vida de cuadritos. Nadie me hablaba. Me da COVID no me dejaban salir, este. A pesar de él, dejar de ir al poder judicial porque pues ya trae algo del desafuero y si se hizo un escándalo. Entonces dejar ir al poder judicial, pero aun dejando de ir al poder judicial, o sea, una magistrada ordenó a todos que nadie me hablara, una compañera no sé de repente más de 15 clavos en mi llanta, y la compañera se da cuenta y pues como que le doy lástima y me dice, sabe que qué doctora, yo la llevo, yo le doy "rite", subase y cuando íbamos le entró una llamada y ella traía conectado el celular a su carro. Y en el en el carro le dice un compañero para su derecho de una magistrada, le dice, te lo habíamos advertido que no tenías que hablarle a

la doctora, mucho menos subirle a tu carro para la próxima que lo hagas, dice la magistrada que te va a correr. Y pues ella, así como que se quedó fría, no? Y yo escuchando, pues entonces me les comienzo a enfrentar. Llega un momento en que se meta el gobernador y empresarios, pues para apoyarse.

E: oye, entonces, a todo esto perdón que te interrumpa, es este tema de la parte profesional, sino que por lo que dices, también su familia se unio a la violencia, su esposa y los hijos.

V: Sí. Por ejemplo, me me dio risa, porque pues poco a poco uno se va dando cuenta. De repente, él tiene muchos bienes, entonces hacen una separación legal de bienes. Lo cual es muy raro que digan pues voy a separar estos bienes de la sociedad legal, pues separan los bienes y después de separar como 3- 4 bienes, simula, en ese entonces era su esposa, simula la esposa, que le demanda alimentos, pero no le demanda alimentos caídos, le demanda alimentos y lo dejan nada más con un bien y se queda con todos los bienes ya después de eso, pues ahora sí me demanda la paternidad, pero ya no tenía bienes. Ya no podía estaba insolvente, entonces ya demandó la paternidad.

E: Dime una cosa, tu cuerpo somatizo la violencia que viviste. Es decir, ¿tuviste afectaciones? ¿O sea enfermedades?

V: Pues sí, mira, de hecho yo subí mucho de peso este, descuide mucho, eso es así en cuanto a lo mío, no lo que dices tu, pero a raíz de eso, por ejemplo, una vez un carro un carro se estampa en la puerta de mi carro, así yo me iba bajando el carro y el carro se me estampa, si no es porque se me resbala el celular y me meto medio cuerpo, pues nada más me lesionaba una pierna y una mano. La segunda vez me hacen sandwich 2 carros, de una manera muy rara, o sea, fueron accidentes muy como que no se explican como accidentes, pero así quedaban. La tercera ocasión, me avientan de las escaleras desde un tercer piso, o sea, yo veo a la persona que me avienta, alcanzó a distinguir la persona,

obviamente no lo conocía, pero si es una persona que me avienta, inclusive yo les decía, pues me caí en la Cruz Verde, dice, esta caída no es, o sea, no, esto no es una caída, me decían, porque no se explica cómo está golpeada por delante sus ...

E: Las amenazas no eran amenazas, realmente estaban pues atacandote.

V: Si, el 11 de agosto a mis hijos los encañonaron 6 personas, 6 hombres y una mujer, armas largas, les dijeron que pues me retirara de los procedimientos que traigo, que si no los iban a matar, estaba mi sobrina, mi hermana, mis hijos, ella la desnuda, a mi heramana y a mi sobrina, a la abusada, delante de mis hijos, las empiezan a toquetear, a mi hija desnuda, también de 8 años y les empiezan a apuntar con armas. No sé, el caso está así como que.

E: ¿Y entonces estas tu en los medios, con tu nombre?

V: Sí, en los medios, entrevista, pero por ejemplo, el ya la ultima vez , ya compro a los medios, los medios ya no me cubren, consigo entrevistas de fuera, de la ciudad de México, consigo entrevistas consigo entrevistas, pero de fuera, ya del estado ya no. Te digo que, haberme dejaro a el le defiende, de hecho, lo querían ratificar. Querían hacer un acuerdo, aunque no está asistiendo para ratificar su nombramiento. Y a él le defienden sus derechos laborales, pero a mí. La cosa no solo no, no solo me enfrenté a él, sino me enfrenté al Presidente del poder judicial, al gobernador.

E: No estas peleando con una persona, estas peleando con toda la ley.

V: Pues el gobernador maneja todo en el estado.

E: Te voy a leer una lista de afectaciones probables que pudiste haber tenido o que tienes, me podrías confirmar si o no si tienes esto. Consideras que tienes Ansiedad.

V: Si

E: Depresión.

V: Si

E: Estrés

V: Si

E: Estrés postraumático

V: ¿Cuál es ese?

E: con todo lo que me estas diciendo si, pero te lo quiero preguntar para tener todo junto.

Perdida de autoestima.

V: Si

E: perdida de autocuidado

V: Si

E: Comportamientos obsesivos – compulsivos

V: Si

E: Migraña.

V: Si

E: Alergia

V: No

E: Dolores, físico, como dolor de espalda, de abdomen.

V: Si

E: Enfermedades cardiacas

V: Bastantes de hecho, yo pensé que cuando me da COVID, que no me dejaba salir la magistrada, yo pensé que era mi situación, pues por que yo sentía mucha taquicardia y no tenia sintomas de gripa, lo único que tenía era esa situación así de, como de taquicardia.

E: Posiblemente era un ataque de ansiedad.

V: Sí, yo decía, pues es que es mi situación, o sea, yo ya tenía tiempo, así como que, como que se me iba el aire, la respiración y no, pues resulta que traía COVID, pero pues

cómo distinguirlo entre la situación que ya tenía meses con esa ansiedad, con esa taquicardia, y el COVID, no digo sí, eso sí, estoy súper segura.

E: Enfermedad autoinmune.

E: Problemas digestivos.

V: Si

E: Trastornos alimenticios.

V: Si

E: subiste de peso no?

E: trastorno de sueño?

V: bastante

E: Tienes alguna adicción?

V: No, pero sí luego, O sea, si hubo como un mes que pasó la situación que tomaba mucho, pero fue un mes y le paré, pero sí me, o sea, yo quería tomar para olvidar pues.

E: Haz tenido ideaciones suicidas?

V: Si

E: Y de todas estas, por la manera que lo dices, todas estas afectaciones continúan?

V: Si, a la fecha.

E: Ahora vamos a centrarnos más a como lograste salir de todas estas. Ya platicamos como inicio la relación. Tú hiciste literalmente con él, contacto cero.

V: Si, yo de que logro sacarlo de la casa, este, lo vi en 2 ocasiones para ver si llegamos a un arreglo, pero con gente, estaba su hermano y una amiga, o sea, ya no quería estar a solas con él. Lo veía con gente. De hecho en dos ocasiones para ver si llegábamos a algún arreglo por la situación de los niño,s que no llegamos, jamás lo volví a ver, osea cualquier cosa, llámale al celular de niño, yo cero contacto, yo me aisle, la verdad que sí, me dolía mucho leer cómo planteó las demandas y las denuncias, no?

E: Claro. Y él en todo esto no intento regresar contigo?

V: No, ya después de eso. Solo en una ocasión dijo es que ella como que ya no me quiere, , por eso no me tiene paciencia, lo dijo delante de una amiga y de su hermano ,me dijo, y yo le dije que pues ya ,o sea que que eso ya se había acabado y que pues ya no había nada que hacer. Pero no, ya no, como él también vio que yo me la empecé a enfrentar.

E: Ya con todas las demandas y eso fue ahí donde ya te dejo en paz, te dejo en paz en querer regresar, ahora tomo el otro lado de te voy a dañar, no?

V: Exactamente, por que ahí ya me veía a mí muy decidida, que a que yo no regresaba.

E: Oye consideras que viviste un duelo o una abstinencia? O la primer pregunta es ¿viviste un duelo? Por que con todo este nivel de violencia, no se si tuviste chance de vivir un duelo.

V: Yo digo que no, de hecho a veces si me decaigo, de hecho el otro día estaba así como margarita, yo creo que no, que no tuve, que no me dieron tiempo, o sea que si lloraba, o sea, sí de lloro en las noches yo, pero no tuve un tiempo así como decir, sabes que me voy a estar una semana, quince días, voy a pensar bien las cosas, no, me traían entre demanda denuncia, contestando, Me traían en fregadazo y yo esquivando, hasta que yo también empecé a hacer mis procesos y empecé a denunciar y empecé también a entrarle. Pero no, yo creo que no. De hecho, el otro día yo me di cuenta de eso, dije, es que no es posible que un día este bieny cualquier cosa que me pase, vuelva a caer y decaiga y decaiga, no? O sea, yo digo, creo que eso es porque, precisamente saí me siento, dije, nunca tuve chance.

E: ¿Cuáles fueron los recursos tanto externos como internos que tu utilizaste pues para mantenerte o para poder salir de esta relación?

V: Por ejemplo, fui a terapia psicológica, si estuve muy apegada a terapia psicológica, pero también por las cuestiones del trabajo, me traían muy cortas con los horarios, comienzo a dejar la terapia psicológica, a parte de que, pues no sé, iba 3 meses y yo ya me sentía bien, ya con terapia de un 1 año, y yo ya me sentía súper bien y me pasaba otra cosa, ha sido una cosa tras otra, conmigo ha sido una cosa tras otra, y volvía a caer y luego andaba preocupada por los terminos, por las terapias, después por el dinero, por ejemplo, el otro día estaba llorando por que dije, como es posible que no tenga dinero, que este batallando para darle de comer a mis hijos, osea no, no es posible. Por que en estos procesos los abogados cuestan y pues yo no manejo todas las materias, a parte, cuando es lo de uno, pues es diferente.

E: Claro. ¿Pero que recursos utilizaste? Por que te platicaba que la idea de esta entrevista, es cómo entender como lograste salir de ahí, para ver que recursos tienes, fuiste a terapia, clara mente por toda la situación y yo también la vivo, es pues como voy a salir de aquí, si sigo con la demanda, este hombre me sigue atacando, si sigo recibiendo golpe tras golpe, pero entonces, ¿Qué haces tu para mantenerte? Osea, hablamos por ejemplo del tema de ideaciones suicidas, que es una realidad cuando decimos ya no puedo más, ¿Qué es lo que te detiene? ¿Cómo es te sigues manteniendo y que encuentras esa fortaleza para seguir adelante?

V: Pues mira yo principalmente cuando digo, mis hijos solo me tienen a mi, y esa es uno de mis motores, otra de las cosas sí me ayudó mucho la terapia. También sabes que hice, pues lo que yo nunca, no o sea, siempre de escritorio, persona de estudio, de escritorio. Me metí a clases de modelaje, o sea, no es lo mio el modelaje pero me metí a clases, de automaquillaje me he dedicado este ayudar a más mujeres, a rescatar niños, como que eso es lo que me mantiene cuando yo dije, chin no soy la única, y cuando yo veo todo lo que he pasado, pero digo, a mí no me logro quitar a mis hijos, pero cuando veo que hay, o

sea en esta, en este andar, yo empecé a ayudar a muchas mujeres, dije que no les pase lo que a mi, entonces cuando veo que hay más mujeres y que esas más mujeres que hay pues muchas no tienen a sus hijos. Entonces dije, yo he perdido económicamente, todo me quedado en la ruina, profesionalmente me han cerrado las puertas, pero tengo a mis hijos. Y eso me ha dado una fuerza para luchar y para decirles a las demás, no se dejen, o sea, alguien me dijo, no lo tuyo no es violencia vicaria por que no te los quitaron, ah no me los quitaron, pero no hacía falta que me los quiten cuando también hacen que te los van a quitar, con tal de dañarte, eso es la violencia vicaria, le decía a la compañera, pero, pero aquí no vamos a hacer concurso de violencias, aquí vamos a ver a quién podemos apoyar. Yo creo que sí, él, mis hijos me dieron mucha fuerza y el que traté, pues de hacer otras cosas que nunca había hecho, como clases de modelaje, de automaquillaje, estudié masajes que nada que ver con yo, doctora en derecho, estudiando más para dar masajes, hacer faciales, o sea, me empecé a entretener en cosas que nunca había hecho. Yo salir en los medios, jamás, una fotografía, jamás lo hubiera querido. Andar haciendo una huelga de hambre, no? Hacer manifestaciones menos.

E: ¿Hiciste huelga de hambre?

V: Si, le hice dos huelgas de hambre al gobernador.

E: ¿y que paso?

V: Nada, el señor como si nada, una vez salió en atendió, dijo que iba a hacer lo posible por remediar la situación, y no lo hizo.

E: ¿Qué crees que necesitas para recuperarte?

V: Yo sí necesito ver algo de justicia. Cómo vería justicia, ganando un a los procedimientos, o sea ganar uno de los procedimientos que traigo, para mí eso sería justicia. Por que por ejemplo, un juicio de paternidad, que no hay nada que debatir, ya va para 3 años y recuperar mi economía, porque parece que no, peso si no estás bien

económicamente todo te pega más, la parte económica es una parte muy importante, yo no lo había visto, porque nunca había estado en esta situación, pero si recuperar los juicios para yo sentir que si obtuve justicia, y mi economía.

E: ¿Consideras que tuviste algun efecto positivo en esta relación?

V: El único que me libré de él, porque quién sabe si después él pudiese haber hecho eso con mi hija también, me libré de una persona, me di cuenta de quién era y me libré de una persona, no según yo, todavía tiempo. Es lo unico positivo.

E: Esto por ejemplo de que decias que te ayudo en el tema de tu carrera, ¿realmente te ayudo? O ahora que ves las cosas, ves que no fue por el que lograste estudiar y todo o ¿crees que si?

V: No, que no me ayudó, al contrario me utilizo para hacer proyectos, investigaciones y que por realmente yo giraba en torno a lo que él quería, no? Y que la forma de decir si estudia y que no me lo prohibiera, pues o sea, si te apoyo era una forma como que según él, de ahí le estoy dando gusto, pero al final de cuentas, yo siempre era la que iba y me escribía un curso a otro. Nunca el me dijo, ay vente, mira te inscribi a este curso, siempre fue iniciativa mia.

E: Oye en todo esto creo y corrijeme si me equivoco, no haz mencionado a tus papás, a tu familia, ¿ellos no estuvieron cerca en todo esto?, ¿ellos no están?.

V: Pues no, fíjate, de hecho se los tenía bien ganados a la familia, este mi hermana no le dijimos nada de lo mi sobrina, le tuve más confianza a mi cuñado que a mi hermana, por que mi hermana lo veía muy bien, lo apoyaba mucho. Yo cuando la primera vez que me separo todo el mundo la apoyaba a él y no a mi, mi mamá ya había muerto cuando me pasó esto, mi mamá ya ya había muerto, mi papá nunca se ha metido para nada.

E: ¿Quién fue tu red de apoyo? ¿Tuviste red de apoyo?

V: Una vecina me apoyó mucho, una vecina donde vivía. Pero nada más, inclusive yo llegué y la primera vez dije, quier hacer una manifestación y me dice una persona de la universidad y él me ayudó, me dijo te voy a mandar unas chicas para que te acompañen en tu manifestación. Ese fue el apoyo así.

E: Pero no hubo alguien, mira yo en mi caso, por ejemplo, para mí, y yo siempre lo digo, yo sigo aquí en este planeta, porque yo tuve una amiga que hasta la fecha no ha soltado mi mano y para mi ha sido super importante pues su apoyo, no? Y su apoyo emocional, de estar presente de decirme ¿cómo estás? ¿Qué necesitas? ¿Hubo alguien que te ayudara?

V: Pero fíjate que sí, nada más mi vecina un tiempo, pero fijate que curiosamente después ella también quería, así como que yo hiciera lo que ella quería así. O sea, la vecina me comienza a decir no, o sea, haz esto, haz el otro, que si no lo hacía, pues que se molesta. Entonces yo también me alejé de ella, me dije, oye no, salí de una relación donde estuvo manipulada 16 años, no quiero entrar a otra, aunque sea una amiga, pues. Y si me le aleje porque dije, no, yo no voy a ser manipulada. Ya no quiero que me manipulen, o sea ya ya basta y desgraciadamente vuelve a caer uno a veces, pero este , así alguien que me apoyara no, tengo esa persona que me ayudo a hacer la manifestación, pero una amiga, no, al contrario, por ejemplo, familiares, primas se me alejaban. Una hermana me dijo, ahorita no te vamos a visitar porque trae muchos problemas con este hombre y tiene mucho poder. Perdí amistades por esto, perdí muchas amistades que yo creí que ...

E: Oye en cuestión espiritual, religioso ¿crees en algo? ¿meditas?

V: Fijate que me aleje mucho de las cuestiones religiosas, yo fui con Dios y me alejé mucho, porque sentí que no me ayudaban, que por más que le pedía, no me ayudaba. Y a pesar de que muchas personas se me han acercado, una vez una que me dio unas clases de faciales, me dio el Coran. Otra persona del deporte me dio unas cosas cubanas.

Osea, se me han acercado muchas religiones, pero tengo un anaquel lleno de no se cuantas biblias distintas, pero te juro que yo no creo.

E: Espiritual, nada?

V: No, me sentí tan sola.

E: Entonces no tienes algun ser superior al que tú digas, por favor, dame paciencia o algo por favor dame fuerza a algo?

V: No, y gente se me ha acaercado, compañeras que andan ya así como nosotras que andan en la lucha se me han acercado, me llevaron a una misa cristiana o con los testigos de Jehová, como queriéndome acercar, voy pero como que no creo.

E: Si pudieras decirle algo a otra mujer que aún vive en este ciclo de violencia o que esta saliendo de el, ¿Qué le dirias?

V: Mira las que están viviendo de verdad, que que no teman, o sea, que es que si podemos, que no teman, que sí podemos salir, o sea, que la libertad que que alcanza uno, no se compara con nada, ni con ninguna comodidad, ni con ningún lujo, cuando tu abres la boca, que no tengan vergüenza, a decir lo que les pasa porque nos pasa muchas, así tengamos estudios o no tengamos, que no tengan miedo, que van a salir adelante. Y que no necesitan estar cerca de un narcisista para sentirse útiles o que sin ellos económicamente van estar en la ruina, que cuando vean la libertad, pues de que puedas hablar y tu decidir, sin que nadie te domine, sin que nadie te manipule, uff es otra cosa. A las que aun lo viven, que tengan paciencia, a pesar de todo lo que me ha pasado y han sido cosas fuertes, no pierdo ese objetivo de que voy a conseguir una justicia. Yo voy por la justicia y la voy a conseguir, que es largo el camino si, y la voy a conseguir, eso le diria a que el adulto y no creo que al final. O sea. Antes. Como la. ¿En serio? Ahorita. Plas que estan por salir, que no se desesperen, que es largo el camino pero al final, osea, yo ahorita antes todo mundo me ubicaba como la doctora, la calladita, la seria, ahorita

todo mundo me ubica por la lucha que he llevado y se siente bonito cuando mas mujeres se te acercan, estoy contigo, gente que no te conoce gente aquí. Estoy contigo, eso se siente bonito. O sea, es más bonito que te digan estoy contigo, soy tu lucha, la conozco y te apoyo. A que nadie sepa lo que te está pasando y tú vivas en un mundo donde no es real. Ahora sí, como dice la canción, en un castillo, en un castillo que es de piedra donde hay un monstruo. Que no seamos tonta, porque a mi me decían muchas cosas de él y yo no las creía, yo veía cosas raras en él y como que no me ponía a investigar, Sí, más bien como que no las quiere ver uno. Como que hay señales que le dicen a uno, pero uno se hace menso y no las quiere ver. Por ejemplo, conmigo cuando me decía que no era casado y yo decía porque no se queda todos los conmigo y solamente se queda unos días. El me dice que no, me dice que esta separado, esta separado. Por ejemplo, me decía, no puedo reconocer ahorita a los niños, por que tú sabes eres más joven y pues qué van a decir de una relación con una persona más joven y así, osea, ¿por que no averigüe más, por que no quería reconocer a los niño? Por que confie en lo que el me decía.

E: Por que tenias 15 años.

V: Había cosas que no me checaban, había cosas como que no me concordaban, pero terminaba creyendo, pues con un abrazo con un beso, yo lo veía hasta cuando lo denuncié, era tan amable con la gente, mostraba una cara que yo decía nadie me va a creer.

E: Oye, y si te fueras a ese momento donde tú estabas como cegada, te hubiera gustado seguir viviendo en la ignorancia?

V: No, es lo que te digo, que cuando vean algo las mujeres que investiguen, que la libertad de vivir no manipulada y con ese tipo de violencia, no se compara con nada, ahorita cuento los pesos para comer y antes me sobraba para comprar un vuelo e irme a

Estados Unidos de compras ¿Y no por él, eh? Porque tenía trabajo. Y gracias a él me han bloqueado toda. Nisiqueira por que me diera, ahora imagínate a esas mujeres que dependen económicamente de ellos pues esta más cabron, por que si yo, al final de cuentas, sabía que él me iba a bloquear y lo hizo, que me iban a cerrar las puertas laboralmente y lo hizo.

E: ¿y ahorita sigues sin tener trabajo? ¿no estas trabajando?

V: No, nada más doy unas clasesitas, pero pues es poco mi ingreso.

E: . Pero estas bloqueada al menos en el estado de Guadalajara?

V: Así es.

E: ¿Y no has considerado moverte de Estado? O No se puede.

V: Sí, pero traigo muchos juicios entre, traigo como 78 procesos. Es así como de si me voy, tengo que pagarle a alguien que lo haga. tengo que estarlos cuidando. Me he cambiado muchas veces de casa. Este, pues también en otro lugar es como volver a empezar.

E: Yo lo que te puedo decir, como te dije para mí el tener el apoyo de esta amiga ha sido indispensable para mí, y pues ahorita lo único que te puedo decir es te ofrezco mi amistad, si quieres platicar en algún momento, este ,ya tienes mi número, me puedes mandar un mensaje. Para mí el que haya haya alguien, de mi mano es o ha sido indispensable, en el proceso que estoy viviendo. La verdad es que en tu historia, no me imagino como lo haría, como estas tu, entonces de verdad de todo corazón, si necesitas hablar con alguien en cuestión de cómo te sientes, puedes buscarme. Por otro lado, te puedo decir que te admiro muchísimo, eres un ejemplo totalmente a seguir, justo me acaba de decir, mi psicóloga me dijo, como que checar mi salud mental, para ver si valía la pena seguir con esto y le digo, no hay opción, porque es él o soy yo y para mí eso es muy claro, me lo dejaron claro las personas que me asesoraron legalmente y hoy decido

que soy yo, así que no puedo dejar un proceso legal, por que voy a seguir peor a lo mejor, entonces eres un ejemplo de lucha y yo de verdad espero que logres ganar, ganar pronto y que si tu caso no ha sido visto a nivel nacional, espero que en algún momento, se pueda llevar a nivel nacional y que esto pueda tener un beneficio para ti. Porque de verdad eres una guerrera y un ejemplo.

V: Muchas, muchas gracias y pues igualmente en lo que te pueda apoyar y gracias, pues por esa apertura, por que aveces necesitas con quien platicar, los hijos no pueden verte caer, ellos te tienen que ver fuerte, si así ellos se dan cuenta la situación, imaginate si te ves decaida.

E: Me contestaras una pregunta, te hablaba que si considerabas que era más un duelo o considerabas más si era una abstinencia. Como las drogas sabes que te hace mal, pero sigues ahí, entonces te es muy difícil salir de la relación por que estas como una droga, tomas una droga sientes maravilloso, entonces tomas más y no logras salir de este ciclo, por que sientes el placer de repente.

V: Así, más, más bien es así.

E: Él más bien es como sé que me hace daño, pero, no entiendo por qué tengo que estar ahí o quiero estar ahí.

V: Sí, es más bien así, de hecho con lo que me preguntabas, como lo afrontas, ahorita me entro un mensaje, oye que tengo que pagar y que si no me van a demandar, entonces digo deja bloqueo, no lo puedo resolver, deja me bloqueo, yo sola me bloqueo por que si no no puedo con la situación. Eso también me pasa. Y si tu sabes que esta mal, que te hace daño, que la relación no es normal, pero te da miedo pues, salir.

E: ¿Es más por el miedo?

V: Sí ,es como por el miedo de saber ¿Y si me retiro de esta relación, voy a poder yo sola?, o sea es como el miedo a estar sola o saber si uno va a poder, si uno no esta en esa relación, yo así lo siento.

E: Se te olvida que tu eras quien llevaba la casa

V: Exactamente, que no los necesitas, que tu no lo necesitabas, que el te necesitaba, pero te hacen creer que es al revés, que tu los necesitas a ellos.

Apéndice D – Entrevista 2

V: Siempre se me va su nombre. Pero bueno, si quieres, pues empecemos para que no estés llena de ruido tu entrevista. Pues mira, yo lo conocí a él mientras trabajábamos juntos en la Secretaría de Desarrollo Social y en un programa que ha cambiado de nombre, pero seguramente recuerdas como CDSOL o como Oportunidades, que después cambió de nombre. Y entonces, yo trabajaba en el área de capacitación y de beneficiarias y él tiene un perfil más bien administrativo y financiero, y él trabajaba en el área de recursos materiales y todo... saliendo de una relación de casi diez años, que terminó de manera muy abrupta. Entonces, yo venía como con el duelo y lo conocí. La verdad, sí creo que yo no terminé mi duelo de la relación pasada y lo conocí a él. Y eso me, ya mirando para atrás, me doy cuenta que me hizo conocerlo en un momento muy vulnerable de mi vida. Y pienso que eso fue así como foco rojo. Luego el segundo foco rojo tenía que ver con que yo tenía en ese entonces 33 años y yo siempre había querido ser mamá. Entonces tuvimos un noviazgo de más o menos tres años y cuando nos casamos yo tenía... lo conocía a los 30 y nos que hacemos a los 33. Yo 33 y él 35. Entonces, todas estas ideas también sociales de que pues se te está pasando el tren para ser mamá. Entonces, yo creo que esa fue otra presión que yo no pude muy inconsciente, ¿no? Pero hoy que miro para atrás y que veo qué fue lo que me obligó o que me empujó más bien.

Porque sabes que yo desde el momento uno me di cuenta que tenía fuertes incompatibilidad es, pero decidí minimizar las, decidí ignorarlas y decidí darles demasiada importancia a las compatibilidades que sí teníamos. Yo, pues en ese momento no tenía ningún tipo de... Pues tenía muy poco trabajo personal y nada de conocimiento de este tipo de cosas, así que pues no tenía por qué tener muy ... O sea, lo que sí yo me quedo pensando y muy impresionada es cómo él logró como a engañarme durante tres años. E:O sea, en serio. O sea, él siempre fue lindo contigo.

V:Mira, te voy a decir una cosa. Sí llegamos a tener algún algún problema, pero nada de verdad, nada que a mí me hiciera pensar que iba a acabar como acabó. Okey. No, o sea, sí, pequeños estallos, sobre todo de cosas que ahorita te voy a ir contando, pero nada que tú dijeras no, o sea, cuidado con este chavo. Casi ni tuvimos problemas durante el noviazgo y eso que convivíamos mucho, mucho, porque trabajábamos donde mismo. Y después, como yo vivía en el norte de la ciudad y él en el sur y trabajábamos en el sur ambos, pues yo muchas veces me quedaba en casa de él, que él vivía en casa de sus papás en ese momento. Entonces tuve como una convivencia muy cercana no solo con él, sino con su familia. Y pues sí, o sea, pues la familia que te voy a decir ya después como que ciertas cosas, pero mirando atrás, porque pues qué familia no tiene patologías. Entonces, lo que te quiero decir es que los tres primeros años de noviazgo sí vi estas incompatibilidades, pero más como cualquier pareja. Por ejemplo, nuestra diferencia de perfiles, él tan financiero y yo tan humanista, teníamos como pocos puntos de contacto ahí.

Yo, por ejemplo, soy una persona que me gusta mucho compartir a través del lenguaje y él no tenía las herramientas de comunicación muy desarrolladas que digamos, o sea que nuestras conversaciones no eran.

Pero jamás, jamás me imaginé como esto, fíjate que en algún momento, en algún momento, yo ya iba a terapia en ese entonces y mi terapeuta de ese entonces mencionó la palabra narcisista antes de que yo me casara y me dijo Es que este cuate es medio narcisista. Pero sabes que yo cometí el error como de dejar pasar la palabra para mí en ese entonces, narcisista. Narcisista me remitía más bien y qué pena decir esto, pero pues al mito del narciso y el espejo.

E: No, no, no, pero no es pena de ahí. De hecho, sale todo y toda la historia de la psicología.

V: Pero muy coartada, no? Porque de repente yo en ese momento le enfocaba nada más como a alguien enamorado de su propia imagen, pero su imagen física.

V: Y este chico, la verdad, Jorge, mi ex esposo, papá de mis hijos, era una persona cero pretenciosa en ese aspecto físico. No, era un muchacho bien parecido, pero que se preocupaba por poco por su aspecto. Siempre vestía con ropa muy sencilla. Nada que te indicara que su imagen física fuera algo muy relevante para él. Entonces yo me fui con esa finta y dije, así narcisita? Pues no, chavo, es bien sencillo. Además, viene de una familia como de orígenes humildes y él se hizo con trabajo y bla, bla, bla. Entonces yo dejé pasar esa palabra y nunca le pregunté qué se refería. Y hoy que la vuelvo a... O sea, cuando la volví a recordar dije hójole, pues me lo dijeron, ¿no? Pero pues yo en ese momento no podía verlo.

E: Pero, ¿sabes? No tenías por qué verlo porque...

V: Sí, la verdad es que sí. O sea, yo iba porque tú vas de buena fe, la verdad. O sea, yo sí me considero una persona con fe en la humanidad. Soy antropóloga. O sea, y mi carácter y mi vida no me han hecho dudar de cada persona con la que me topo. Al contrario, no, o sea, soy una persona que confía fácil, ¿no? Y no, no me estoy imaginando que la gente me va a querer hacer cosas terribles ni me quiere utilizar ni. No, pues hasta ahora había

tenido más o menos buena suerte en ese aspecto. Pero bueno, pues entonces el noviazgo transcurrió, la verdad, pues bastante sin novedad. Con pocos puntos de contacto, eso sí te digo, porque aunque estuvimos tres años, estábamos en una etapa de nuestras vidas donde nuestra mayor convivencia era como en el desmadre, ¿sabes? La verdad. Como trabajábamos toda la semana de nueve a nueve, éramos bodines, pues prácticamente nuestras salidas eran los fines de semana en la noche, compartíamos el gusto por el alcohol de fiesta y entonces, pues nuestra convivencia se centró mucho en la pachanga. Y yo creo que ahí hay otro error, una pareja no puede sostenerse en ese tipo de cosas, pero bueno, bien chavito.

Había una gran atracción como, fíjate, física, no sexual, porque él fue abusado de chico, cosa de lo que después me enteré, y entonces tenía como un montón de tabúes sexuales. Y yo otra vez los desestimé, yo desestimé esos tabúes y siempre he tenido como esta cosa como de rescatadora, de rescatadora. Yo he tenido otras parejas, la verdad. O sea, yo he vivido violencia en cada una de mis parejas nunca como esta vez, jamás como esta vez. Y siempre ha habido ahí algo de mí de rescatadora. Entonces, yo más bien dije pues con amor y con paciencia, seguramente este chico poco a poco se va a abrir a la sexualidad. Yo siempre he tenido una sexualidad muy abierta, sin tabú, sin prejuicios. Y yo creí que pues eso, que con paciencia él iba poco a poco a ir sanando esa herida.

E: ¿y por qué consideras que cambió la relación? ¿En qué momento pasó?

V: Fíjate que justamente fue al inicio. O sea, nada más terminamos la luna de miel. O sea, yo siempre digo que mi relación empezó mal el día uno después de la luna de miel.

Porque todavía en la luna de miel todo maravilloso, pero apenas regresamos y empezamos como que ya la vida de hacemos casados, empezamos a vivir en un departamento que nos rentaron mis papás y me acuerdo cómo empezaba yo a llorar. Yo duré casada con él seis años y de verdad, yo creo que ha sido el momento de mi vida

donde más he llorado. O sea, yo creo que es más ahora ya ni puedo llorar porque ya me debe haber acabado todas mis lágrimas. O sea, sí lloro, pero como lloraba, entonces es una capacidad de llanto así de la mañana a la noche. Y empezó a pasar que empezábamos a tener problemas, pero problemas muy tontos, que yo ni siquiera recuerdo por qué eran. O sea, siempre cuando yo me acercaba a mis confidentes a platicarles, a mis amigas, a mi mamá, siempre eran problemas insignificantes. Eran cosas verdaderamente triviales, pero que acababan en una bomba nuclear. Yo siempre, en un momento de la relación, como que acuñé una... Después de tantas terapias, porque pasé por un montón de terapias. Y yo ya decía, es que él y yo nunca tuvimos pelea pequeña. O sea, siempre cualquier pelea acababa en una guerra mundial. Y era siempre muy difícil porque me preguntaban ¿por qué se pelean? Y yo nunca sabía. Sabía contestar. Yo nunca lograba identificar como un patrón, como un tema, como un motivo, como un... Fíjate, logré identificar dos a lo largo de la relación. Uno era mi tendencia al desorden. Yo estoy tendiente a ser desordenada y lo contrario, no? Hasta muy ordenada. Pero yo en cuanto me di cuenta de que mi tendencia al desorden afectaba a la pareja, empecé como a poner manos al problema. Entonces no te voy a decir que lo resolví al 100 por ciento, pero me involucré muchísimo como en ser mejor persona para nosotros. Pero él no, o sea, cuando yo empecé a resolver eso, de todas maneras seguía habiendo problema. Entonces ya el problema no era eso, sino ahora existían un montón de cosas más por las cuales las cosas tronaban.

Segundo tenía que ver con mi familia. Yo vengo de una familia, como pues diríamos, muy muela, ¿no? Mucha convivencia, como de mucha comunicación, como de mucha unión, no exenta de sus problemas, claro, ¿no? Mi familia también. Demasiado coercionada, a lo mejor. Él también, fíjate, y de hecho fue una de las cosas en las que yo me fijé al escogerlo, que también fuera un hombre de familia. Precisamente pensando que si

compartíamos ese valor íbamos a fluir bien ambos. Pero él empezó a molestar mucho, que yo veía mucho a mi familia según él, ¿no? Y entonces ahí era otro conflicto. Y entonces empezó a pasar que yo me empecé a alejar de mi familia poco a poco. Primero ya no les hablaba, después ya no les escribía, después empecé a rechazar las invitaciones a eventos sociales. Lo mismo pasó con mis amigas. Si bien nunca me dijo Oye, no quiero que veas a tus amigas, siempre había algo muy extraño que me hacía sentir a mí como súper culpable de verlas, de estar en contacto con ellas.

V: Y bueno, por ejemplo, había cosas siempre como que yo cada que hablaba de mis amigas, él se burlaba de ellas. Por ejemplo, nunca se pudo aprender el nombre de mi mejor amiga. Entonces siempre me le decía la pedorra esa. Como lo prefiriendo, se viendo expectivamente, por ejemplo, a las mujeres. Y eso es otra cosa que hoy me doy cuenta a la distancia. O sea, él veía, no sé, por ejemplo, él iba manejando y veía unas chicas que se tardaban en cruzar y estando yo a ella al lado decía ándenles pendejadas, apúrense, las insultaba, se refería a ellas de manera despectiva y a mí me incomodaba, pero pues yo no en ese momento la verdad es que no tenía como un montón de cosas para enfrentar.

E: ¿y eso a ti no te lo hacía?

V: No, a mí no, en ese momento. No, en ese momento a mí no

E: ¿y después?

V: Pues fijate cómo empezó a pasar, déjame ver. Pues te digo que nos empezamos como... O sea, teníamos problemas siempre, pero algo que a mí me llamaba muchísimo la atención y que no logré entenderlo hasta años después, era que él y yo podíamos estar maravillosos un día y al día siguiente no me hablaba. Entonces tenía yo que era una locura verdaderamente, porque nunca me decía qué era lo que le había incomodado o cuál había sido el motivo del enojo. Entonces yo entraba en una psicosis, verdaderamente

en una psicosis, tratando de recordar todo el día, toda la plática de WhatsApp. O sea, como queriendo ir ahí atrás a ver qué es lo que le molestó tanto a este hombre. Y siempre me llegaban ideas en donde yo era la culpable.

V: O sea, yo pienso que eso empezó a pasar con mucha, mucha fuerza. Que empecé yo, yo no sé cómo él de verdad logró hacer que yo me empezara como a culpabilizar de todos los problemas que teníamos. Mira, por ejemplo, usaba así, fíjate que ahora que te digo que no sé, no sí sé algunas, no sé todas, pero ya a la distancia, por ejemplo, cuando nos peleábamos, él acababa. Después de que me ignoraba por días, él decidía regresar unilateralmente en algún momento, después de que yo lloraba y lloraba y él era como inmune a mi llanto.

E: ¿Eso ya casados?

V: Sí, eso ya casados. Incluso si yo ya te estoy hablando de cuando ya tenía yo a mi primer hijo. No? Y. Ahorita creo que me estoy adelantando, pero quisiera hacer el paréntesis de esto de la manipulación. No, o sea, él no tenía esta capacidad como de como verse con mi llanto. No, me dejaba de hablar y yo así de verdad le rogaba, le rogaba literalmente que me volviera a que me dijera por qué no, que me dijera cuál era el motivo, por lo menos para saber Y ya después de un par de días él regresaba como si nada. Me abrazaba, o sea, como que siempre había este reencuentro que involucraba la parte sexual. Y luego me hablaba, sabes que siempre me a mí me enojaba mucho, pero nunca le pude poner un alto. Me trataba como si fuera yo su hija, porque me hablaba con un papá. Me decía Es que no te portes mal, no es así, esa puta, esa palabra es que te portas mal. Ya me vas a obedecer. Me decía Ya me vas a obedecer. Pero claro que lo decía, ¿sabes qué? Lo decía como con una mezcla de...

E: Sí, como de juego.

V: Exacto. Como de juego.

E: Como de cariño. Pero aunque te hacía creer que era cariño, en realidad no era cariño, era nada más la manera de manipularte.

V: Y también eso hacía que yo no pudiera reaccionar tan abiertamente. Hoy creo que soy otra definitivamente. Pero en ese momento, o sea, sí, yo detectaba cómo me caía en el hígado, pero al mismo tiempo no podía hacer nada, ¿ves? Y ya, más bien como que simplemente permitía que pasara y que pasara y que pasara. Oye, tengo que hacer un paréntesis porque te digo que como están mis papás ahorita van a subir y yo voy a tener que bajar. Entonces, cuando escuches aquí voces voy a agarrar como mi compu y nos cambiamos allá abajo.

E: Oye, dime una cosa. Bueno, en esto que no te hablaba, pues no terminaron la relación porque seguían viviendo juntos. Pero, ¿alguna vez tú terminaste y luego regresaste? ¿O siempre estuviste con él?

V: Empezó a pasar como a los nueve meses, por lo menos que yo me di cuenta. Porque nos casamos y en menos de un año yo me embaracé, como al año yo me embaracé. O sea, por eso te digo que todo fue también otro error. O sea, no tuvimos esta etapa de pareja sola. No que pues yo creo que hoy pienso que sirve para consolidarse y para un montón de cosas. No, entramos como directamente, casi, casi al rol de papás. Entonces, empezó a pasar yo embarazada, que la empecé a cachar sus infidelidades. Al principio con, pues con iguales, ¿no? Con compañeros del trabajo, con ex novias. Pero después él empezó a contratar servicios de prostitución. Y para mí fue, hijole, fue... Si ya fueran fuertes las primeras, cuando me di cuenta de esto que él hacía, puta, fue un madrazo así. Y eso sabes que yo creo que eso, o sea, el no haber tenido la capacidad de haber terminado la relación a raíz de algo tan fuerte, lo el efecto que tuvo en mí es que me hizo que mi autoestima, que de por sí siempre había sido baja, se fuera al hoyo.

V: A eso, a una ley que yo tenía un bebé, o sea, estaba en pleno puerperio no, estaba en pleno porperio. Y ya con este año y cacho de decirlo, es que sabes que te van debilitando. O sea, te van debilitando de una manera, no sé ni cómo, pero es algo muy energético.

E: En realidad no es energético.

V: De la relación, cuando yo me di cuenta de esto, si quieres lo hacemos en orden, pero yo al final de la relación me di cuenta, como que me puse yo a hacer un experimento, ¿sabes? Y ahí me di cuenta de verdad, como del impacto. Es que ni siquiera sé cómo llamarlo, porque no tengo indicadores científicos, pero es un efecto debilitante que impacta sobre tu energía en el día a día, sobre tu capacidad de activarte, sobre tu ánimo, o sea, te quedas como un trapeador.

E: Lo que pasa es que van debilitando, como dices tú, tu estima, entonces tú empiezas a entrar en ansiedad, en en depresión, tú no reconoces eso.

V: Pero fíjate que no solamente eso. O sea, yo siento, la verdad, no sé qué tanto has tú investigado con respecto a... Ya ves que ahora es el tema de moda. Cuando yo empecé había todavía muy poquito a investigar, pero ahora todo el mundo habla sobre los narcisistas, todo el mundo. Y entonces ha salido como ramificaciones rarísimas. Yo he llegado hasta a escuchar cuestiones místicas que tienen que ver con explicaciones esotéricas sobre el narcisista.

E: Mira, si quieres, como decías, hablamos de eso después. Pero sí, o sea, este tema que te digo, donde entra la ansiedad y la depresión sí tiene que ver en este drenaje de energía, porque obviamente te va absorbiendo, porque tu autoestima va bajando, bajando, bajando, bajando, bajando. Entonces, ya no tienes energía. La ansiedad y la depresión también te van te quitan todo este tema de energía. Entonces, todo lo que tú estás sintiendo, tú no te...

V: Pero no solo es eso. Van generando en ti esta incapacidad de no poderte defender, de no poder reaccionar a tiempo de acostumbrarte a tener la bota encima todo el tiempo.

Este miedo de que yo, fíjate, cuando él se fue, me di cuenta que podía yo vivir en más de un metro y medio. O sea, yo me di cuenta. Yo me di cuenta como yo vivía así, mira, así como si viviera. O sea, te estoy hablando de sensaciones muy físicas, muy, muy, muy, muy físicas. Yo sentía que vivía en un pedacito así sí.

E: No te preocupes. Mira, Eli, esto se llama disociación cognitiva porque tu cerebro recibe una información y la acción es diferente a lo que tú estás recibiendo. Entonces, es como, espérame tantito, o sea, me están diciendo esto, que es todo bonito y luego estoy viviendo la acción, otra cosa. Entonces, el cerebro no entiende qué es lo que está pasando, entre lo que escuchas, lo que pasa. Entonces, empieza a entrar un conflicto interno en el cerebro. Aparte, traes un tema de el estrés te llena de cortisol y después te hacen el lovebombing, te llenan como todo de amor y entonces viene la adrenalina. Entonces, están drogando tu cerebro, te metes cortisol, te metes adrenalina. De hecho, una de las preguntas, ahorita me lo puedes responder ahorita con este tema, pero es ¿qué viviste? ¿Un duelo o una abstinencia? Porque esto se llega a pensar que es como una droga. Tú sabes que te está haciendo daño pero lo necesitas. Entonces, ¿realmente es un duelo el que has vivido? ¿O cuando tú haces esta separación vives una abstinencia? O sea, ¿qué es lo que tú sientes o que sentiste cuando terminaste la relación?

V: ¿Ahí me escuchas?

E: Sí.

V: Es que sabes que sí me siento rara porque no tengo tanta privacidad, pero bueno, voy a.

E: Tratar como algo. ¿Pero sí puedes hablar o no? No, sí.

V: Puedo, solamente que como la casa es chica y fijate que me noto cómo este tema hace que mi emoción suba, porque mi voz todavía me puede mucho. Entonces voy a tratar de bajar la voz para poder responderte.

E: Justamente hablaba con mi director de tesis y hablábamos con un psicólogo. Ahí es que tomo tantas terapias y tantas cosas. Pero hablamos de que todo esto que el proceso podía durar más de dos años. ¿Hace cuánto terminaste tú?

V: No, muchísimo más. Yo me separé hace tres, pero ya ahí te voy a meter. Está buena la pregunta. Y ahí te va mi respuesta. Yo creo que viví las dos, porque fijate, yo me separé un mes después de que empezó la pandemia. La pandemia empezó en marzo de 2020. 2020 o 2019. 2020. Y él y yo solo aguantamos un mes viviendo juntos. Al mes, o sea para el 13 de abril, yo lo corrí. Pero resultó, o sea, lo corrí y él se fue con sus cosas. Ya no volvió a vivir de fijo en la casa con nosotros, pero mis hijos empezaron a presentar problemas de salud. Tengo dos hijos con él. En ese momento estaban muy chiquitos. El grande tenía cuatro años y el chico dos y medio. Todavía era un lactante cuando su papá se fue. Y mis hijos desde el día uno han tenido un millón de problemas. Yo también lo asocio a todo esto. Y entonces, como al mes y medio de que él se fue, le detectan una hernia inguinal. Entonces, para no hacerte el cuento largo, tuvieron problemas de salud. Y yo no trabajaba. Yo no trabajaba desde que me volví mamá del primero, dejé de trabajar y hasta el día de hoy no he podido recuperar mi actividad laboral, o sea, que ahorita vivo con la pensión.

V: Y lo que empezó a suceder era que él seguía controlando la parte económica. Sí me daba, que ahí ya hablaremos de eso, sí vivía una violencia económica, pero no tanto de no te doy, sino de controló cuándo y cómo te doy, para qué te doy, te quito, te amenazo, pero eso ya fue ya muy separados. Todo el matrimonio él fue más bien un excelente proveedor. O sea, él y yo jamás tuvimos problemas de lana ni de deudas. Mi papá es

abogado y le consiguió los últimos tres trabajos que tuvo. Y luego puso en unas puestas. Él ya era director cuando yo lo conocí, pero haz de cuenta que subió, que te voy a decir salarialmente, subió cuatro veces lo que ganaba. Entonces, pues yo creo que eso fue parte de lo que aceleró su proceso de descomposición. O sea, estar sujeto como a tanto poder y tanto dinero, ¿no? Lo volvieron loco, lo volvieron loco. Ahí fue donde empezó con esta situación de contratar prostitutas, porque tú sabes que no son servicios baratos. Por lo menos estas de, que estas escortes, lindísimas mujeres, ¿no? Esculturales venezolanas, bla, bla, bla. No es nada barato.

E: Eli, dime una cosa, perdón. ¿Él consiguió estos aumentos de sueldo por tu papá?

V: Sí. Sí.

E: ¿Él ya sabía quién era tu papá?

V: Sí, fíjate. Al principio, cuando nos hicimos novios, no. Cuando nos hicimos novios, no. Pero resultó que mi papá es una figura importante en la administración pública. Entonces, pues se enteró pronto. Mi papá ocupó cargos importantes en la administración pública y entonces pues resultó que mi papá fue jefe de su jefa. Entonces, digamos que cuando nos conocimos, él no sabía nada. Pero ya para cuando nos casamos, sí. De hecho, él se quedó sin trabajo un año antes de casarnos por el cambio de gobierno. Y ahí fue la primera vez que mi papá le echó la mano consiguiéndole el primer trabajo. Y lo que le consiguió fue siete escalones arriba de lo que él tenía. Con eso pudo pagar una boda de 200 personas en Cuernavaca hermosa y una súper luna de miel. O sea, la manipulación de él siempre pasó mucho con respecto al dinero, como al darme. O sea, él me manipulaba dándome. Entonces, nunca tuve yo conflictos de deudas, de, por ejemplo, que me exigiera trabajar. Pero al mismo tiempo, cuando nos separamos, pues empezó a manipular toda esta parte. Entonces, regresando a la pregunta, nos separamos hace tres años, pero todavía duramos en contacto como año y medio más.

V: Entonces, él regresaba a la casa por motivo de la salud de los niños, para ayudarme a llevarlos, porque además estábamos en plena pandemia. Yo no podía llevarlos sola a dos, bla, bla, bla. Él era quien pagaba.

E: ¿y se quedaba contigo?

V: Se quedaba en la casa, yo creo que por períodos de no más de siete días, nunca. Quizás por ahí alguno diez días. Y siempre se iba pelea, o sea, nos íbamos peleadísimos, porque ya en esa temporada, que ya no volvía pero que regresaba, fue cuando la violencia se escaló, pero ya o sea, ya sin máscaras, ¿ves? Ya sin máscaras, porque en todo el tiempo que estuvimos juntos antes, siempre la violencia fue como muy escondida.

E: Muy sutil.

V: Con momentos de caos, de crisis, no sé cómo decirlo.

E: O sea.

V: Como muy escondida, con picos.

E: ¿y qué fue al final? ¿Qué fue al final ¿Cómo fue la violencia al final?

V: No, pues ya era super abierta. O sea, ya inclusive me ofendí frente a mis hijos.

E: ¿qué te decía?

V: De hecho, en el momento que yo lo corrí fue porque él ya me aventó con el chico en brazos.

E: Okey.

V: Y yo tuve esa noche que lo corrí, yo tuve que salir por la ventana a pedir auxilio porque me dio un cabezazo ya enfrente de mis dos hijos. Me dio un cabezazo, me quitó el teléfono y me aventó con el chiquito en brazos. O sea, yo cuando me recuerdo haberlo visto acercándose, recuerdo haber dicho No se va a atrever a empujarme porque tengo al bebé en brazos. Ya no fue un motivo, no. Ya no fue un motivo para detenerlo.

E: ¿y cómo te ofendía o qué te decía?

V: Pues con palabras como basura, como estás loca, no. Eres una tóxica cochina. Fíjate que no eran como groserías, sino más bien como... No, me refiero a groserías.

E: Es que a veces esto es mucho más grosero que lo otro. Como víctimas minimizamos muchas veces, pero créeme que a lo mejor el que te dijera Eres una idiota, no te hubiera pegado tanto

V.: Pero yo no estoy hablando del impacto. O sea, yo estoy hablando de que hay palabras que si bien son una ofensa, no son una grosería.

E: Claro. Oye, ¿en algún momento te hizo creer que no había pasado algo? ¿En este tema del?

V: Todo el tiempo. De hecho, fíjate que el día que nos separamos, yo lo recuerdo muy bien porque nos habíamos peleado en la mañana, estábamos en pandemia y ya tenemos un mes. Imagínate ya se caldo el cultivo de un mes, todos tensos, conviviendo 24 horas al día. Entonces nos peleamos en la mañana y yo me quedé refugiada en la cocina todo el día y en ese día escuché una entrevista con Marta de baile y un psicólogo al que ella invita mucho que se llama Guerra. No me acuerdo ahorita cómo se llama, pero se apellida Guerra y Mario Guerra. Y justo hablaban de este concepto, ¿cómo se llama?

E: Gaslighting o luz.

V: Gaslighting, exactamente. Y entonces, yo con mis audífonos. Mientras lavaba trastes fue durísimo, porque hace cuenta que empecé así como a palomear, a palomear, a palomear. Porque él en la entrevista hablaba como muy puntualmente de todas las como una caracterización muy, muy puntual, no de, de, del gaslighting. Y para mí me acuerdo que ese momento fue impresionante porque fue la primera vez que yo le pude poner nombre a lo que estaba viviendo. Me acuerdo que hasta le hablé a mi mejor amiga y le dije no sabes lo que me acaba de pasar. Acabo de entender qué es lo que estoy viviendo con Jorge, porque pues yo soy una persona muy racional. Entonces todos los seis años

yo lo estuve buscando cuadratura en el círculo y era frustrantísimo que yo no lograba una caracterización. O sea, siempre todo tan escurridizo.

E: Y como que te decía que no había pasado, que sí había pasado, que nada más dame un ejemplo.

V: Pues fíjate, el mejor de los ejemplos fue justamente el día que me empujó con mi hijo, que fue el mismo día que lo corrí. Hace cuenta que ese día yo no sé de dónde sale el valor ya de reaccionar, no de manera sumisa, sino completamente en el otro extremo y aventarle sus cosas y decirle te largas. Y entonces él se puso a hacer maleta. Ya era noche cuando pasó todo eso, entonces él se tardó, yo creo que hasta las cuatro de la mañana haciendo maleta. Y ya que dormí yo a mis hijos, tuve que salir por agua a la cocina porque yo me encerré. Pero como que yo ya sabía que en ese momento él ya no me iba a volver a atacar porque así era como que se le bajaba. Entonces yo dije ya ahorita ya no va a pasar nada, mis hijos están a salvo y yo necesito agua. Entonces salí y me acuerdo que empezamos a discutir y me acusó de que quien lo había empujado había sido yo. ¿Y sabes qué fue lo peor de todo? Que mi primera reacción fue Ay, sí es cierto. O sea, lo dudé...Dudé. Y así comencé. Será que no me acuerdo? Y sí fui yo. Y ya después como que vino una voz en mi cabeza. O sea, ¿cómo lo vas a empujar si tú traías un bebé en brazos? O sea, pura lógica nomás, ¿no? Entonces, pues ese fue, yo creo, como de los más brutales. Pero fíjate que mi abogada me dice que soy de los casos que ha tenido con mayor evidencia física. Porque resulta que yo empecé muy pronto a grabar las discusiones, pero sabes que yo no las grababa como una futura evidencia legal. Yo no las grababa por eso. O sea, yo no estaba juntando evidencia para chingármelo después. Yo las grababa porque después las volvía yo a escuchar y decía No manches, no fui yo. O sea, fueron las grabaciones las que me hicieron darme cuenta que de verdad él estaba tergiversando la realidad de una manera pero súper brutal. Entonces, no me acuerdo

ahorita, porque además no sé si a ti te ha pasado, pero son cosas tan escurridizas que hasta me cuesta trabajo traer a la memoria ejemplos concretos. Te voy a decir otra cosa que me pasó y que a la fecha yo creo que ya incluso te diste cuenta, tengo un deterioro cognitivo importante, se me olvidan las palabras. O sea, no sé qué pinche coraje me da, porque yo he sido siempre... Soy académica, al final de cuentas. Entonces soy alguien que tengo un amplio vocabulario, que tengo una fluidez y se me olvida. No sabes, de repente estoy como... Y con el dengue creo que se...

E: Sí, es una... Mira, te decía hace rato, empezamos a vivir en estado de alerta y en estado de sobrevivencia. O sea, o es uno o el otro, donde estás así de, Ya no sabes ni qué pasa, y el otro donde estás todo el tiempo así de no. Entonces, con tanto cortisol se termina reduciendo tu amígdala y afectando tu hipocampo, y ellos son los responsables del control de las emociones y de la memoria. Entonces, obviamente hay una afectación. Y sí, yo también hay palabras tan simples como no sé, la palabra engrapar, ahorita se me viene a la mente, ¿no? Y qué dices? ¿Con qué la engrapo? Y dices, pues con la engrapadora. Pero sabes, tienes que recordar la palabra de la acción para ir a la otra palabra. Yo llegué a pensar si tenía Alzheimer.

V: Así estoy yo. Te juro que nada más porque me ha pasado tanto que no he podido llegar a revisarme de eso. No, pero de verdad a veces digo quién sabe si estoy yo teniendo alguna demencia juvenil o algo, porque esto ya es de más. O sea, sí, ya es demasiado.

E: Es una afectación y, como te decía para mí, de entrada, pues traes estos temas de todas las hormonas que se están liberando y luego traer la disociación cognitiva. Y luego, o sea, la verdad es que y justamente te iba a preguntar que si tu cuerpo había somatizado la violencia.

V: No, hombre. O sea, yo... Mira, ¿qué te voy a decir? Yo me casé con 65 kilos peso, casi 90.

E: Tú viste el peso.

V: O sea, un sobrepeso que agarré...

E: Te voy a dar un listado y tú me dices si sí o si no. Entonces, ¿tuviste ansiedad?

V: Sí.

E: ¿Depresión?

V: Pues fijate que más como una especie de distinia, porque siempre me mantuve muy funcional con todo y todo. O sea, yo podía haberme ido. Para mí lo más fácil, después de que lo corrí, hubiera sido irme a refugiarme a casa de mis padres y como que pedir ahí que me relevaran de mis labores maternas. Y con todo y todo no lo hice. Digo ahorita porque el dengue de verdad me, o sea, me enoqué. Pero con todo y todo yo me he mantenido super funcional y saqué como que saqué la situación a flote y a mis hijos y hice homeschooling en la peste, en la pandemia. Y yo enseñé a leer y a escribir y a contar al grande y a sumar y a restar. Y o sea, con todo y todo me mantuve como muy entera para ellos.

E: Hay niveles de depresión, sería bueno que le dijeras a tu terapeuta, a tu psicóloga, que te haga un test de esto. ¿El qué? Un test de esto para que puedan determinar cómo te sentías antes y cómo te sientes. Bueno, ya hablamos del estrés postraumático, de la pérdida de autoestima, pérdida de autocuidado.

V: Pero fíjate que ya no te...

E: Nada más para terminar con el listado y ahorita si quieres regresamos. Okey. ¿Qué viste pérdida de autocuidado? ¿Dejaste de cuidarte?

V: Sí, por supuesto, pero es que sabes que, o sea, yo creo que no fue nada más, es que como que a mí se me juntaron muchas cosas, porque mira, tuve a mis hijos muy juntos.

Se llevan muy poquito tiempo. Luego, pues te digo que todo mi matrimonio fue un fosa. Yo no puedo decir los primeros años fueron buenos, el noviazgo ya te dije cómo fue, pero hablan del matrimonio. Y después vino el temblor del 17 y yo entré en otro trauma porque me tocó, fue una situación difícil ya para no alargar las cosas, de la cual no me pude reponer. Me costó muchísimo otros. Entonces, como que se me han ido juntando una con la otra otra vez. Luego de eso vino lo de dejar a Jorge. Luego de eso vino la pandemia. Luego de eso, vino la operación de mi hijo. Luego de eso, vino una neumonía de chiquito. Luego de eso, me cambié de casa una vez. Luego de eso, otro cambio de casa. Ahorita un tercer cambio de casa. Después de eso viene el dengue. O sea, como que ha sido una cadena desde no sé cuánto tiempo de una tras de otra. Y la verdad es que yo creo que he ido saliendo como he podido, pero ya es demasiado.

E: Este tema, por ejemplo, de la depresión, hay diferentes niveles y no quiero decir que porque tengas depresión ya no eres funcional. No, porque justamente dejas de hacer cosas porque estás deprimido. La ansiedad te activa, la depresión te baja. Entonces, pero bueno, sería bueno en tu terapia el que vieras eso para poderlo trabajar. ¿Tuviste comportamientos obsesivos, compulsivos

V: Sí, completamente.

E: ¿cefalias?

V: ¿Cuál?

E: ¿Cefalias, dolores de cabeza?

V: No.

E: ¿no? ¿Nunca tuvieron?

V: Okey. ¿Alergias? No.

V: ¿Dolores físicos así de la espalda, de la pomen?

V: Desarrolle tres cernios. Okey. Pero yo creo que no sé si esas estuvieron más relacionadas con mis embarazos, por ejemplo.

E: Todo está como unido y a veces no lo vemos.

V: Sí, junto con pegado.

E: ¿problemas digestivos?

V: Sí, colitis y gastritis a cada rato, no, sí, ya crónico.

E: ¿trastornos de sueño?

V; Sí, también.

E: ¿Adicciones?

V: Fíjate que sí, yo soy tendiente a las adicciones. Yo fumo muchísimos años. Justamente desde que lo conocí yo ya fumaba. Y a raíz de todos los problemas yo llegué a un consumo de tabaco pero brutal. O sea, doblete mi consumo de... O sea, yo empecé con, no sé, una cantidad y cuando... Al término de eso yo fumaba casi el triple. Lo dejé porque justo mi hijo se fue al hospital con neumonía y ese día lo dejé. Pero no sabes cómo, aparentemente no me ayudaba. O sea, yo peleaba con Jorge y era salir a fumar. Empecé a consumir alcohol hasta como que me di cuenta, porque ya sabes, te servías el caballito y entonces creías que no estabas consumiendo mucho. Hasta que ya de repente me di cuenta que cuántas botellas ya llevaba. Y ahí fue como otra llamada de atención y lo corté.

E: ¿has tenido ideaciones suicidas?

V: No.

E: De estas afectaciones, ¿alguna ya no la tienes o todavía mantienes?

V: Bueno, pues las adicciones ya nada más a la comida.

E: Okey. ¿Trastornos de sueño?

V: Sí, eso sí. O sea, sigo con los trastornos de sueño. En esta etapa, fíjate qué chistoso, en ese entonces no experimenté cefaleas, pero ahora sí. O sea, ya llevo un buen rato que sí.

E: ¿problemas digestivos continúan?

V: Y problemas digestivos intermitentes.

E: Okey. ¿El comportamiento obsesivo-compulsivo?

V: No, fíjate que eso sí me mejoró impresionantemente, porque pues dentro de las cosas que hice, además de tomar terapia, fue que aprendí a meditar. Eso, y digamos que acercarme a ciertas filosofías y todo el trabajo, pues entre psicológico y espiritual, que he hecho, me han ayudado con esa parte impresionante.

E: Ahorita vamos a entrar más a detalle a esa parte. ¿Recuperaste tu cuidado?

V: No, la verdad es que eso es algo que me ha costado muchísimo trabajo.

E: Decías que si tu tema de la autoestima es a la recuperada un poco, ¿verdad?

V: Yo creo que muchísimo. Yo creo que eso es en lo que más repuesto estoy, pero tiene que ver con que de verdad yo me enfoqué como perra, valiente a recuperarme.

E: Okey. ¿Ansiedad?

V: Sí, ansiedad. Sí, sigo con ansiedad.

E: ¿y el estrés postraumático?

V: Pues es que es lo que te digo, que no sé qué tanto sigue siendo de eso. Yo creo que sí, porque mira, por ejemplo, hablo de esto y subo la voz. No, o sea, todavía es algo, todavía es un tema que me mueve emocionalmente. Incluso ahorita me siento nerviosa, me palpita el pecho. Siento, siento vergüenza. Fíjate que ahorita estoy experimentando vergüenza de decirte todo esto, de que mis papás me puedan estar escuchando.

E: Mira, nada más para compartirte, Eli, aparte de estar estudiando psicología ahorita, yo estudié ingeniería industrial. Yo estaba en el área de ventas y marketing en empresas

transnacionales y yo me encargaba de la marca que yo trabajaba. Yo hacía las negociaciones hasta nivel dirección con Chedraui, con Comercial Mexicano y yo me encargaba a nivel nacional de toda la implementación de promociones y de la venta de los productos al acomodo, absolutamente todo. La verdad es que cuando dices bueno, si yo era tan exitosa, y al igual que tú, hablas de este tema de soy buena persona, siempre doy, soy yo, yo súper espiritual. Aparte de este tema de psicología, yo soy terapeutológica desde hace, empecé en el 2009, más o menos 2010. Y entonces dices ¿cómo? O sea, ¿cómo no? O sea, ¿cómo me pasó a mí?

V: ¿cómo me pasó a mí exactamente?

E: ¿cómo lo permití?

V: Yo, por ejemplo, digo soy antropóloga, soy distinta.

E: No te lo platico para presumirte, sino lo que quiero que veas es que como siendo tú tan fregona, yo tan fregona y con las que hablo tan fregonas, ¿no? ¿Y cómo nos pasó a nosotros? Bueno, porque tenemos el perfil donde sabemos perdonar, donde sabemos... Nosotros no podemos ver la maldad en otros porque no entendemos que puede existir eso. Somos personas empáticas, entonces eso también lo toman. Y te preguntaba si sabía de tu papá, porque también nos utilizan, utilizan tu luz para brillar ellos, utilizan sacar todo beneficio. Esta persona con la que yo estuve, él era ejecutivo. Cuando yo lo conocí, durante 15 años fue ejecutivo y hoy es director de una empresa transnacional. Entonces imagínate. Y eso, pues en 15 años no lo logró y en cuatro años conmigo, dándole yo coaching profesional. Yo venía de un nivel aquí arriba. Él tenía deudas, le resolví sus deudas, coaching profesional, coaching de imagen, coaching de todo, de todo. Y el señor se volvió director. Y pues bueno, o sea, es como, ¿cómo me pasó? Pues igual que te pasó a ti, igual que le pasó a otra. Y cuando yo traté de buscar trabajo, llegó a un momento en que me preguntaron como de casi estar lista y mi respuesta fue no. Y

cuando yo pregunto por qué dije no, si yo necesitaba el trabajo fue porque sentías tal vergüenza de aceptar tu vida y aceptar lo que estabas viviendo que no podías presentarte ante la sociedad y ante nadie, como la persona en la que estabas en ese momento.

Entonces, es parte del proceso. Ahorita lo que sí hace es terminé hace tres años, pero todavía durante el año y medio yo estuve con él. Entonces, pues en realidad estamos hablando que llevas año y medio y que todavía no sabes ni siquiera en qué momento de la parte del legal estás. No sabes, como sí traes terapias, pero mientras está como todo ahí, ¿no? Difícilmente ahorita vas a decir ya, ya, ya no. O sea, ya salí de esto. No.

V: Sí, no, no, no. Y además te digo que pues todo esto, todo lo que ya te enmarré, o sea, ha sido muy difícil recuperar una estabilidad familiar y personal.

E: ¿cuál es el efecto que consideras? ¿O qué fue lo que más de no le afectó? ¿Cuál es la agresión que más te afectó?

V: Qué buena pregunta. Es difícil, la verdad. Me está haciendo difícil elegir, pero...

E: Me puedes decir varias. O sea, si tú sabes que el tema de gaslighting más el tema de que me aventó más, o el tema de cómo fue quitando toda tu estima. O sea, si todas para ti son como parte de...

V: Es que sí, fijate que lo que más me afecta es que fueran encadenadas. O sea, es que no es... O sea, cuando tú me pides elegir una, pareciera que son diferentes, que van sueltas y no. O sea, por eso me siento que me está costando tanto trabajo, porque la cosa es que una va de la mano con la otra. Entonces, o sea, en el tiempo, si me refiero al tiempo, lo primero que pasó fue esta cuestión de las prostitutas. Y eso fue como el primer golpe maestro que me... Y después ya teniéndome ahí en el piso, empezó todo lo demás, pero ya, ¿cómo te diré? Como que ya me había derribado, ¿ves? O sea, ya me había... No sé. Se llama hablo de primer golpe duro, entonces yo estaba así de pleno, no sé,

haciendo la analogía con una pelea, yo estaba noqueada y ya noqueada, pues ya es más fácil todo lo demás.

E: Claro, claro. Sí, yo creo que va por ahí. Pero mira, por ejemplo, a lo mejor la parte del... Para que tú vayas, esto te lo digo para para ti. Por ejemplo, el tema económico, tú dices pues me daba, me controlaba, pero me daba. O sea, es una violencia, pero no es algo que te afectó tanto, porque al final estabas recibiendo. Pero como dices, esto de la infidelidad, o sea, si tuvieras que empezar a trabajar en terapia, empezaría por ahí. Porque si de ahí te tiró, pues de ahí te vamos a... Bueno, una persona que te esté tratando te debe de levantar. Okey. ¿Qué consideras que hizo la diferencia para que tú pudieras salir de la relación? El golpe que te dio, el el empujón que te dio?

V: No, no. Lo que considero es que, o sea, el darme cuenta que ya no tenía recato de hacerlo frente a mis hijos, eso fue lo que me dio toda la... Porque además, ¿sabes qué? Que fue una reacción así, mira, rápida y muy corporal. O sea, yo ni siquiera lo decidí, ¿sabes? Fue como súper instintivo, que en cuanto lo sentí, ellos en peligro, porque a mí ese día estuvo muy duro, porque todo fue muy sensorial, como que ese día lo recuerdo hasta en cámara lenta. Y mi hijo el grande, ella era noche, entonces se estaban cambiando. Mi hijo el grande quedó desnudo porque se estaba cambiando a su pijamita y cuando empezó a pasar todo esto, y lo recuerdo hecho así, bolita, así horrible, dándose cuenta de... Viendo a su mamá asomarse por la ventana. Ya después hablando con él, él creyó que yo me iba a morir porque me aventó, creyó que me iba a aventar o que me podía caer. Una cosa rarísima, porque más vivimos en primer piso, pero no en planta baja, pero pues al final él era un niño. No hay percepción. Entonces verlo ahí, hecho un ovillito, ¿no? Desnudo, completamente aterrorizado y tener el recuerdo de yo con mi bebé tirada en el piso, porque no caía al piso, sino que caí como a una mesedona que teníamos llena de toallas. ¿Se hace cuenta? Como que ya sabes que acaban de todo?

Pero no me caí, sino que caí ahí en las toallas, pero con el bebé haciendo esa imagen, como que ahí fue donde, no sé, o sea, el hecho de que ya sentí que agredió a mis hijos, ¿ves?

E: Claro. Oye, ¿y cuándo ya..? O, ¿qué hizo que cuando él empezó ya se va de la casa y pasa este año y medio y dices, Aquí es donde digo, Ya no regreses más. O sea, ¿qué pasa aquí para que digas, Ya no regreses más?

V: Pues es que no fue un solo evento. Resultó que después de que te dije que a mi hijo le detectaron la hernia. Como estábamos en pandemia, la recomendación de los doctores fue, Esto no es una emergencia, entonces, pues espérense, porque ahorita no es seguro entrar a un hospital por una operación de rutina. Entonces, nos esperamos y nos esperamos hasta que sí fue una emergencia. Entonces, mi hijo entró a cirugía de emergencia con un 97 percent de posibilidades de perder el testículo. Afortunadamente, no lo perdió, lo salvó. Entonces fue un trauma fuerte, porque desde cómo empezó todo fue feo. Entonces, él tiene una casa aquí en Morelos, en el un pueblito. Ahorita yo estoy en Cuernavaca. Entonces él como que volvió a regresar para la operación, en estos tires y venires que te digo. Operaron a mi hijo afortunadamente salió bien y entonces él me dijo Oye, vamos a intentar de nuevo, vamos a intentar resolver esto. Vámonos a la casa de Cuernavaca, bueno de Morelos. Seguramente allá nos va a hacer súper bien. Es una casita chiquita, pero tiene una alberca comunitaria, aire libre. No, pues tú lo debes de saber ahorita, el contacto con la naturaleza es sanador. Entonces llegamos ahí todos juntos, estuvimos más o menos por espacio como de un mes. Fíjate que sí, ya después de eso, porque yo te había dicho que máximo siete días pero no, ahí sí estuvimos un mes completo. Hasta que de verdad yo dije no, esto es una locura, porque ya las peleas se incrementaron en cuanto a frecuencia y en cuanto a intensidad. Y yo ya como que durante ese año y cacho, pues con todo lo que trabajé, yo agarré como más fuerza, de ponerle el

alto, de ponerle límites, de ya no someterme como antes, totalmente en silencio. Entonces ya más bien eran enfrentamientos, porque yo también ya me defendía, ya ponía la garra. No del todo, pero entonces ya se volvían como cosas como choques y mis hijos pues viendo todo, viendo todo. Y resultó que un día me fui yo a conseguir comida y cuando regresé ellos lo estaban, lo estaban atacando literalmente a zapatos. O sea, quién sabe qué pasó, que ellos sintieron que se tenían que defender de él. El grande, lo único que se le ocurrió fue empezar a aventar todo. Y ya ves que uno tiene los zapatos de sus hijos en una caja, pues así como proyectiles. Y hasta que dije no, esto no está bien. Y ahí fue donde le pedí que se regresara. Y luego, como a los dos meses de eso, mis hijos una noche, no sé cómo fue, me empezaron a confesar una serie de cosas que yo desconocía sobre lo que vivían estando con él cuando yo no estaba. Y pues eran una serie como de cosas desde cuestiones aparentemente sexuales, sin que yo pudiera comprobar demasiado, porque además eran más pirinolitos así. Pero hay cosas ahí que no sé, que yo he tenido miedo de indagar más. Indicios, digamos, indicios, hasta cosas como que los incitaba a robar, por ejemplo, que los incitaba a sabotearme, como por ejemplo los mandaba a cortarme el cable de teléfono, a robarme la tarjeta de mi bolsa, a comer. Ellos sí son alérgicos y los obligaba a comer de las cosas que a las que son más alérgicos. O sea, unas cosas. Así que cuando yo me enteré dije no manches, porque hasta ahí yo siempre creí que el problema era entre él y yo.

V: No. Entonces, yo hasta ese momento yo perdí a un divorcio normal en donde tuviéramos una custodia compartida y en donde él pudiera ejercer al igual que yo su paternidad en un 50-50, dependiendo de cómo nos pusiéramos de acuerdo. Pero con ese suceso, esa confesión de mis hijos, cambió por completo mi perspectiva y ahí ya como que Ya mi abogada me había sugerido meterle la demanda por violencia y yo había querido, fíjate, porque se me hacía... Pues fuerte, muy fuerte. Así como decir, no es que

yo no soy esa persona mala que lo va, o sea, yo ya lo que quiero es recuperar mi vida, cada quien que se quede con su golpe y ya. No quiero meterme en más broncas, no. Entonces le rechacé la primera sugerencia que me hizo ella de meter esta demanda por violencia. Pero cuando me enteré de lo de mis hijos, la llamé y le dije ¿sabes qué? Sí, sí vamos a hacer esto y pues hasta donde llegue, porque esto sí ya es otro nivel. ¿Ves? Que yo te voy a decir una cosa, cuando ellos me hicieron esa confesión, ya te estoy hablando de hace casi dos años, seguían siendo chiquitos. Entonces realmente fue una confesión rara, porque tú sabes que un niño no tiene un montón de cosas como coherencia, como tiempos, como vincular unas cosas con otras, como explicarte con mucho detalle lo que se está refiriendo. Pero mira, me dijeron lo suficiente para que yo pudiera, digamos que, pues completar el resto de las piezas, ¿ves? Completar el resto de las piezas. Y si bien creo que no alcanzó a llegar a lo mejor a lo peor que pudo haber llegado, yo sí creo como que decidí curarme en salud. O sea, yo sí sabía que era cuestión de tiempo, porque tenía como que la experiencia en mí de cómo fue subiendo el nivel de violencia conmigo. Entonces, con ellos yo creo que era solamente cuestión de tiempo y a la fecha no lo ven tampoco ellos desde ese día. Y lo próximo que voy a hacer...

E: Desde hace año y medio?

V: Sí, yo creo que ya un poquito más, yo creo que ya van a ser los dos años. No tengo ahorita tanta claridad de tiempos, pero yo creo que ya se van a hacer los dos años.

E: De contacto cero de todos.

V: De contacto cero, exactamente.

E: ¿y qué es lo que vas a hacer? Me comentabas.

V: Pues la última decisión que acabo de tomar justo es que voy a pedir la custodia, voy a pedir la custodia completa. La patria potestad, más bien. No sé, lo de la.

E: Es que la guardia de custodia es solamente como tú te haces cargo. Tú eres la que toma las decisiones es para la Patria potestad es como otro, que tú puedas... O sea, es como si ya no existiera el papá.

V: Exacto, eso.

E: Eso, bueno, ya te lo dirá tu abogada del común, pero creo que no es tan fácil que se pueda quitar la patria potestad.

V: Pues fíjate que fue ella quien me lo sugirió. O sea, fue ella.

E: Es solamente por el tema de abuso o algo así.

V: Sí, o sea, yo no tengo ni idea. Fue ella la que me dijo Tenemos elementos suficientes como para hacer esto y pues es tu decisión. Fue un momento como muy duro cuando tuve que decidir eso. Todavía no se ejerce, todavía no se ejecuta porque ha sido el proceso muy lento. La parte legal ha sido lentísima. Creo que ella la ha mantenido lenta porque de hecho seguimos casados, seguimos legalmente casados. Algo me explica de que me conviene en términos económicos que así sea. No sé por qué motivo él no ha promovido el divorcio. No sé si está mal asesorado o ve tu a saber. Y lo que me dice mi abogado es que es mejor así. O sea, que mientras más tiempo permanezcamos casados, legalmente hablando, yo me voy a ver beneficiada económicamente. Ahorita estoy recibiendo pensión para ellos y pensión para mí.

E: Sí, claro. Y al tiempo que sigan casados es el mismo tiempo que te va a tener que dar a ti en el futuro. Oye, ¿cuáles fueron los recursos externos que utilizaste para no regresar a la relación? O sea, para...

V: No sabes lo difícil que estuvo. Pues mira, corrí con mucha suerte porque resulta que el día que lo corrí, que lo corrí, regresó a mi vida un ex novio de la universidad, que yo dejé de ver como 20 años y que resulta que se convirtió en terapeuta. Entonces, pues como que llegó un momento super vulnerable y yo me abrí por completo con él y le platicué.

Entonces me dio una especie de pues no, no, no fue terapia, definitivamente no, pero sí fue como un acompañamiento terapéutico y también fue como un acompañamiento como de alguien que te quiere y te conoce. Entonces, como que me dio muchísima contención por un lado y me dio muchísimas herramientas por el otro. Entonces, o sea, yo creo que de verdad él, él fue el como que me... Porque ya sabes que de repente te armas de valor y decides una cosa, pero a los dos días ya te echaste para atrás otra vez. Entonces él me ayudó mucho como a esos tener ese valor, como recordándome que el impacto iba a ser como contra mis hijos. Como que fue una voz que todo el tiempo estuvo recordándome que mi falta de valor iba a repercutir directamente a mis hijos. Eso fue lo primero.

E: ¿qué herramientas te dio él? ¿Qué herramientas? ¿Cómo? ¿Qué herramientas fueron las que te dio Pues.

V: Mira, yo creo que primero, como una escucha muy empática, muy neutral, como permitir expresar, primero. Y después, justamente él fue el primero sin decirme que era narcisista, porque él no está formado con esa línea. Es más bien como terapéutico holístico, no es psicólogo, pero él trabajó muchísimos años con adictos. Entonces él más bien empezó a bosquejar un perfil muy parecido al de los adictos. Justamente estos perfiles inestables, estos perfiles que un día son un día y al otro al otro. O sea, como que me empezó a, a, me empezó a compartir como una especie de perfil, no? Te digo que a mí, como que en la vida ha sido muy importante poder entender primero para después actuar. Entonces, como que me empezó a ayudar como a alejarme de él y a mirar con más objetividad sus actitudes. Entonces, eso por una parte. Luego, por otra parte, él fue el primero que me incitó a meditar. Entonces, los primeros intentos torpes de meditar que hice fueron con él. También él era maestro de meditación. Y sobre todo como esta parte, sobre todo de contención, porque yo estaba sola con dos niños. Se quedaron sin escuela porque hice homeschooling. No veía a mis padres por lo mismo de la... O sea, no veía

yo, no salía ni siquiera a tirar la basura. Yo no sé cómo haya pasado tu la pandemia, pero yo no salía ni a la basura. Este conseguí proveerme todo online. Entonces no salía ni a la tienda ni al súper ni a ningún lado. No veía a mis papás, no veía absolutamente a nadie. Entonces estaba en un momento como de muchísima vulnerabilidad. Sí, pues súper chiquitos. Este hombre viniendo cada cierto tanto. Y este Miguel se llama como que estuvo ahí en una presencia constante online, todo, porque él vivía en Morel, en Morel, en Morelia. Pero me dio un empuje durísimo y luego empecé como a buscar, justamente empezar un proceso y empecé a tomar varios talleres. Talleres como más orientados a la meditación. Después tomé uno que me hizo trabajar como con mi madre. Y ahí fue como donde empecé a entender qué de mi infancia...Cómo en mi infancia se hizo el caldo de cultivo para que yo pudiera vivir esto de manera cómoda.No sé qué palabra utilizar.

E: Pero me queda claro.

V: Sí. Y después de eso entramos a terapia porque él quiso volver y entonces yo lo condicioné a que si no tomábamos terapia, pues no. No, todavía yo en ese momento intentando la posibilidad de volver. Llegamos con, hójole, no sabes qué coraje, pero llegamos con dos terapeutas hombres. Lo peor de todo es que yo los escogí, fíjate, ¿no? O sea, que escogí, vale. Y el primero nos vio en terapia de pareja y nos dijo no los puedo tratar en pareja, los va a tener que tener tratar individualmente y ya después yo sí los vuelvo a juntar. Pues entonces haz de cuenta que yo me seguí en la terapia de individual y como a la sesión 20, como a la sesión 20 me dice este güey. Oye, quiero informarte que Jorge no viene a terapia desde la sesión tres y yo, ¿qué? O sea, ¿y por qué me dices ahorita? O sea, ¿por qué me dices después de todo esto? O sea, en la sesión 20, imagínate. No en la sesión seis, no en la sesión nueve, no. Sesión 20.

E: Qué te dijo el terapeuta?

V: No, pues se justificó que una cosa pedorra, un argumento inestable. Y ya terminamos. Yo, por supuesto, pues en ese momento como que lo dejé a mí, ni siquiera me estaba aportando esa terapia y yo continuaba como porque era la parte de mí, de lo que yo estaba haciendo para recuperar la relación. Después llegamos con otro terapeuta y por lo mismo, o sea, lo mismo. Jorge fue a las, no sé, cinco o siete primeras y dejó de ir. Y éste también se tardó millones de años en decirme. Y después, pues ve tú a saber si sea verdad, pero cuando confronté a Jorge de que por qué yo no estaba yendo, lo que me dijo era que fíjate cómo son, que los terapeutas le habían hablado mal de él, que los terapeutas le hablaban mal a él de mí y que él no podía permitir eso. Y que entonces él por eso dejó de ir, porque pues cómo iba a ir a terapia a escuchar cosas malas de su esposa. O sea, qué retos y de explicación, ¿no? Claro.

E: Pero bueno. Oye, y hablando de los recursos que utilizaste, aparte de la meditación, ¿utilizaste religión?

V: No, yo estoy pelea con la religión desde los tres años. Y más bien lo que sí hice, que resultó muy importante para mí, fue que como que reconstruí mi relación con la espiritualidad. O sea, ya más allá como de una práctica religiosa. A través de todo esto, reconstruí como mi vínculo con un... Pues llámale como quieras. Una energía superior. Ya me da igual. Y eso creo que fue, ha sido y va a ser la estrategia más importante a la que pueda acceder. Y ni siquiera sé cómo llegué. La verdad, ahorita que te digo una cosa me fue llevando a la otra. Porque sí, sí, sí hice muchos cursos, muchas formaciones. Ya ves que incluso se abrió toda esta cosa de que había masterclasses gratis. Entonces yo tomaba cuánta, me inscribía a cuánta podía y después hice varias pagadas. Y fui como saltando de un tema al otro y parecería que no tenían nada que ver, pero yo creo que en el fondo fui como completando los pedazos de mi rompecabezas. Y eso me hizo como construir una solidez que nunca en la vida había tenido. Y como construir y reconstruir mi

autoestima, como jamás lo había hecho De una manera, fíjate que yo cuando trabajé justo en Oportunidades, yo era la encargada de hacer las capacitaciones para las beneficiarias. Y uno de los temas que recurrentemente estaba sobre la mesa en las capacitaciones era el de autoestima. Pero yo en ese entonces tenía una comprensión muy limitada de la autoestima, como de afuera hacia adentro y muy superficial. Y creo que algo que cambió radicalmente en mí fue como entender la autoestima al revés, como de adentro hacia afuera. Y situarla como en algo mucho más profundo que hablarte bonito o arreglarte.

E: ¿me puedes platicar un poquito más? O sea, te conectas con esta espiritualidad y entonces, ¿cómo es que con ella logras subir tu autoestima?

V: Pues mira, es que fue un trabajo que ahí sí, yo creo que... O sea, es que ha sido un trabajo como en partes y ha sido un trabajo no lineal, sino que he ido construyendo a lo largo de estos tres años como de manera también muy autodidacta, porque al principio yo busqué ayuda de terapeutas. Y estuve con dos terapeutas, estuve casi un año y la verdad es que, o sea, ¿qué te voy a decir? Sí me permitía desahogarme, pero nunca hubo un trabajo más allá del desahogo o del... ¿Sabes qué? Siento que también uno cuando está ahí termina muy infantilizada. Empiezas muy infantilizada y terminas aún peor de infantilizada. Entonces, pienso que un gran gran error de los terapeutas tradicionales es alimentar esta infantilización diciéndote por dónde debes ir, opinando, juzgando, poniendo sus propias vidas proyectadas sobre el paciente sin darse cuenta. Yo, por ejemplo, me acuerdo que una de mis terapeutas se soltaba hablándome de su caso Yo sí de... O sea, ¿te pago para que me cuentes de tu vida o cómo? Y yo no digo que en terapia no pueda haber ciertas revelaciones. Ciertas revelaciones les decimos en gestar cuando tú pones tu experiencia al servicio del otro, pero tienen que ser así y tienen que ser como flechas, o sea, en el momento preciso como para que el otro se sienta identificado, comprendido y entonces a partir de ahí pueda un montón de cosas. Entonces, la verdad es que después

de un par de años, no sé cuánto tiempo habría pasado, pero muchos meses, la verdad es que como que ya dije no, o sea, yo esto me lo voy a agarrar ya, pues yo lo voy a hacer, porque ya pasé por un chorro de terapeutas y nada más si no es una cosa es otra, no me han ayudado.

E: O sea, ¿no consideras que la terapia psicológica ha sido de ayuda para ti?

V: Honestamente, no, fíjate que no, no está. Ya después conocí a Thomas de La Fuente, que es este hombre que te digo. Y ahí sí, para que veas, ahí sí me he hecho un clavado.

E: El de la universidad?

V: No.

V: No, con el que hice yo la maestría. El chileno con el que hice la maestría. De hecho, lo conocí yo por YouTube y él tiene muchos lives, muchos lives gratuitos. Entonces, yo empecé a trabajar con sus lives hasta que dije no, este hombre sí me vuelan los esos. Y aunque sea esotéricón, porque sí tiene su parte esotérica, tiene toda otra parte muy profunda que sí realmente es lo único que a mí me ha resumido y todo. No sé si te ha pasado que tomas un montón de suplementos y nunca sabes si realmente te están funcionando o las cremas, que uno se compra cremas y cremas para la cara y no sabes si realmente te están funcionando, pero tú sigues. Pero hasta que llega una que dices no, este sí es el tú, porque lo veo, porque siento el efecto inmediato, innegable y contundente. Y entonces con Thomas hice un año, ahorita lo pausé y espero poderlo retomar pronto. Y este año, al mismo tiempo que era maestría, o sea, al mismo tiempo que nos estaba formando, nos pedimos que estuviéramos en terapia. Entonces, a veces era individual, a veces colectiva, de varias formas.

E: ¿Pero con él mismo?

V: A veces era con él, a veces era con su adjunta, a veces era entre nosotros. O sea, varios tipos de esquemas, pero todos trabajando.

E: Pero digamos que si te entiendo, es más como esta parte espiritual te llevó a Tomás y entonces, dentro de la parte de Tomas, es como porque lograste conectar esta parte espiritual con su metodología. O sea, para ti el tema espiritual, digamos que es lo que te ha..?

V: Pues mira, entre el tema espiritual, que logré como que... Bueno, no logré, que estoy en proceso de lograr sanar como la herida de mi infancia, como mi herida de infancia, que logré vincular con como mi herida de infancia me conecto con este hombre, con el elegí, porque al final yo lo elegí. O sea, la neta. No, o sea, ya después, lo que tú quieras, pero yo lo elegí.

E: No sé, es que de alguna manera llegó a tu vida y tú fuiste quien habló la primera vez.

V: Mira, te voy a decir una cosa. O sea, entiendo a dónde vas, entiendo a dónde vas, pero también, o sea, yo voy a llegar al juzgado a decir a quién la víctima soy yo, en el juzgado. Pero frente a mí, honestamente, yo no puedo, y creo que eso es algo que me ayuda mucho, yo no puedo asumir el rol completo de víctima. Yo creo que eso fue algo que sí fue de las primeras cosas que entendí y que hicieron que yo pudiera salir de ese lugar. O sea, yo hoy sé cómo alimenté eso, por ejemplo.

V: O sea, no en la misma intensidad, no con el mismo maquillaje.

E: No con tus heridas, a partir de tus heridas al final tus heridas te llevaron a permitir.

V: Y a... Exactamente. O sea, mi cuestión fue más como por omisión. O sea, yo creo que si de algo pecamos en estas relaciones es de omisión.

E: Sí, pero sabes una cosa, bueno, hablándote de mi caso, yo lo busqué... Bueno, él me buscó a mí y nos hicimos mejores amigos, pero cuando se da la relación sentimental, yo lo busqué a él, porque yo dije no, bueno, es que él es. Porque yo ya había vivido este de ser la princesa del cuento y todo. Y entonces de repente dije no, pues es que es él. Y entonces yo voy y le digo ¿sabes qué? Yo ya me di cuenta que eres tú. Pero sabes eso,

aunque yo fui a buscarlo, yo no puedo decir pues fui yo quien lo buscó y entonces yo soy la que como que provocó esa relación o la que ocasionó eso. Porque cuando pienso en el momento que yo quise terminar la relación, pues no pude. O sea, la terminé y me hizo regresar. Entonces ahí donde la terminé y entonces él con toda esta manipulación, yo decido regresar y no puedo decir él hizo que yo decidiera. No, claramente no. Yo decido regresar, pero decido regresar bajo manipulación, bajo todo este sí pero no, pero sí, pero no, ¿sabes?

V: Entonces... Yo te entiendo perfecto eso. O sea, yo sí te entiendo perfecto eso. Y es más, creo que lo que te estoy diciendo ni siquiera sé si aplica a todos los casos. No, ni siquiera sé si se puede como extrapolar. No sé, por ejemplo, si yo tuviera que atender a alguien en mi situación, ni siquiera sé si les recomendaría esto. Pero a mí, la verdad, para mí sí fue mi primer acto de empoderamiento decir okey, sí fui su víctima seis años, ya no más. O sea, ya me voy a quitar de ese lugar. O sea, ya no estoy dispuesta a volver a concebirme como una víctima. Sí voy a ir al juzgado y sí voy a decir que fui su víctima.

E: Claro. Sí, pero para mí no soy víctima, para mí soy sobreviviente. Soy guerrera y soy no. Pero aún y todo eso, yo sigo diciendo, yo viví manipulación y yo regresé con él por esa manipulación. No fue por amor, no fue por fantasía. Fue por toda la manipulación.

V: Yo creo que aquí esto sí es una plática así como súper pinzas. ¿Yo qué Te voy a decir? No te preocupes.

E: Ya entré a eso porque ya estamos cerrando. La última pregunta que tengo para ti. Si tú pudieras decir algo a otra mujer que aún vive en este ciclo de violencia, ¿qué le dirías?

V: Pues como decirle no, yo creo que nada de lo que te puedan decir en ese momento, la verdad. Yo creo que más bien sería como acompañarlo, como ofrecerle compañía. O sea, yo creo que en la medida en que uno puede, para empezar a hablar de esto, porque yo no sé tú, pero yo no le contaba a nadie. A nadie, o sea, era una vergüenza. Es más, a la

fecha, fíjate que mi mejor amiga, ya que le he contado a fondo, me dice No manches, o sea, ¿cómo no me contaste todo esto? Y yo me quejaba, pero no le contaba todo, no le contaba.

E: De hecho, yo conviví con una persona cuando yo empecé a estudiar, conviví con una persona, yo creo que dos años, todos los días, todos los días hablaba con esta persona. Y cuando yo termino la relación con él y entonces le cuento a ella lo que estaba viviendo, o sea, le cuento ahora sí la realidad, ella, la respuesta que me da es, pues habría que ver como su historia. Y yo me quedo así como, ¿Cómo? No, si te lo estoy diciendo, ¿no? Y entonces ahí, pues para empezar tuve una crisis, ¿no? Porque fue si ella con la que conviví todos los días durante dos años, duda de mi palabra, ¿qué voy a esperar de las personas?

V: A mí no sabes qué duro fue tener que convencer a mis papás. O sea, mis papás no. O sea, no es que no me creían abiertamente, pero yo detecté que estaba, que no acababan de creerme. A la fecha mi mamá me hace comentarios como Ay, pero es que de verdad no lo van a ver, es que es su papá.

E: Y ellos no ven eso, porque al final ellos no lo vivieron y como tú nunca les contaste, al final como no les contaste, entonces ¿cómo ahora cuentas esto y antes contabas esto? Entonces, o es esto o es esto. Y entonces, digo, y no sé, ahorita me dices cómo fue la familia de él, pero ¿es que la misma familia se pone en tu contra porque dicen no? O sea, porque si hubiera sido diferente, tú me hubieras contado otra cosa.

V: Imagínate que la abogada le tuvo que decir a mi papá, porque es su alumna, mi papá porque es su alumna. Mi papá es abogada. Entonces, mi papá ha estado como más o menos involucrado en el proceso, por lo menos al principio, ahorita ya no. Pero la abogada le tuvo que decir Ismael, vas a tener que elegir si salvas a tu hija y a tus nietos o a él, porque no se puede salvar a los dos. O sea, imagínate qué grado como de...

E: ¿Qué dijo tu papá? O sea, no, pues.

V: Sí le cayó el 20, afortunado. O sea, fue ella tan drástica, estas palabras son duras. Ella es una pinche perra maldita. Entonces fue duro y directo y yo creo que pues sí, o sea Yo vi la cara.

E: O sea, fue el es en serio, no estamos jugando.

V: Exacto.

E: Oye, Eli, él tenía también, aparte del tema de prostitutas y de infidelidades, tenía adicciones al alcohol. Decías que en ese ambiente se conocieron, ¿pero él siguió tomando?

V: Fíjate que por temporadas. Toda la temporada de las prostitutas que fueron, como que yo creo que los primeros tres años, sí. De hecho, fíjate que la primera agresión física que yo viví fue con el alcoholizado. Pero ya después, pues yo no sé también sí, yo no lo vi, pero aparentemente bajo. Siempre era una cuestión muy social laboral, haz de cuenta, porque era, tuvo un jefe que armaba las juntas de plano en la cantina. O sea, ya así, ¿no? O sea, empezaban en la oficina, se iban a comer y ya en la oficina le seguían. En la cantina, perdón, ya seguían toda la tarde y la noche. Entonces, me decía, ¿y es que no me puedo zafar de aquí porque es laboral el asunto, ¿no? O sea, como que tenía el pretexto perfecto. Pero nadie te obliga, ¿no?

E: Claro. No, por eso te preguntaba. ¿Qué edad tienes tú ahorita?

V: Cuarenta y tres.

E: Bueno, pues mira, en cuestión de la entrevista, ya con esto es suficiente. Yo sé que tú querías contarme más de lo que viviste, pero.

V: Como lo dijimos al.

E: Principio, yo necesité ir para este lado, porque si no...

V: Sí, es infinito. Y además, pues yo que soy rollera.

E: Sí, te dedicabas a este tema de comunicación, pero pues yo lo único que te puedo decir, y como me lo han dicho a mí, lo primero es el reconocimiento. El tomar estas decisiones, de terminar con este tipo de relaciones, definitivamente es de una mujer guerrera, de una mujer con fortaleza, de una mujer valiente y creo que todo eso es lo que eres, lo que yo veo.

V: Pero también sabes que, o sea, no, por supuesto que no te voy a rebatir eso, pero sí creo que somos muy privilegiadas, además socialmente, porque si yo no hubiera tenido el apoyo de mi familia, por ejemplo, si yo no hubiera tenido la abogada que tengo, que no me está cobrando un peso además, que además tiene unos contactos que han sido la diferencia para que mi caso sea del punto dos por ciento. Si yo no hubiera estudiado antropología y tenido tanta capacidad de analizar y de eso. De verdad que yo creo que lo que me sacó de ahí fue mi capacidad de análisis. Al final se impuso. Y yo creo que, pues eso es quizás la diferencia, porque yo pienso cuántas mujeres que no están en ese privilegio. O sea, tú misma, ¿de dónde vienes? O sea, fuiste una alta ejecutiva. O sea, tenías no solo valor, claro, pero tenías una formación Sí, definitivamente.

E: Definitivamente, sí creo que una persona que no tiene la educación que tenemos nosotros no sale de ahí porque...

V: Es que son una cuestión hasta de clase.

E: Y cómo voy a poder salir adelante, ¿no? Y cómo voy a poder... Bueno, no sé, en mi caso, yo fui la que lo sacó de donde estaba, ¿no? Entonces, ¿cómo yo podía creer que no podía? Cuando yo fui quien lo sacó de ahí y quien lo llevó a donde está el día de hoy?

V: Claro.

E: Y te voy a decir una cosa, yo no tengo la situación que tú traes en cuestión del apoyo económico. Yo construí, digamos, mi vida antes de él y lo que hice antes de él es lo que hoy me puede permitir estar donde estoy. Porque estando con él perdí todo. De hecho,

parte de mis ahorros fueron para pagar el enganche de la casa que se quedó él y que el patrimonio que era para mi hijo, o sea, es mía y digo, todavía estamos en el proceso. Y la verdad es que llegué con esta abogada, en la parte familiar me fue muy mal, estoy por el tercer abogado, o sea, él ha estado muy bien y como no tienes idea, pero en la parte penal encontré una abogada muy buena, pero efectivamente privilegiada, porque no cualquiera puede pagar esos abogados. Y yo es espero que todo lo que ella me ha dicho, que me ha prometido de alguna manera, se logre. Porque sí, pues ha sido, no sé si ha sido lento, yo todavía no sé tu caso, yo todavía no judicializo, justamente estoy en medio de judicializar. Yo creo que todavía no, ¿verdad? Porque no te han hecho las pruebas o ya judicializaste.

V: Fíjate que te soy honesta, no entiendo a qué te refieres con eso de judicializar.

E: Lo que pasa es que, digamos, que tú metes la demanda, pero la demanda para que llegue al juez, o sea, el que llegue al juez se judicializa. Primero es tener el MP con la fiscal y entonces ellos piden una audiencia con el juez y cuando ya el juez te da la audiencia, entonces es como ya es real. O sea, mientras estás solamente en la MP y con la fiscalía.

V: Yo ya tuve dos audiencias con el juez.

E: Entonces ya la tienes más que judicializar. Fíjate que, bueno, yo te digo, todavía no estoy en eso, pero a mí me hicieron todos los estudios y lo que me dijo mi abogada es que ella quería que los estudios salieran antes de que él fuera notificado para que no fuera a haber un tema de mano negra, o sea, que no hubiera ahí una aportación o algo, porque yo ya viví esa parte de violencia institucional por aportaciones o podemos suponer, por parcialidad, digamos así, en la parte familiar. Entonces, pues una de las frustraciones, qué bueno que no lo estás viviendo, pero una de las frustraciones más fuertes y de la afectación más fuerte con la violencia es la post - relación, que es cuando

llegas a la parte legal y te encuentras con la violencia institucional. Claro. Es lo que te platico. Entonces, bueno, yo estoy en ese proceso y sí, yo también lo he pensado muchas veces, el hecho de tener la educación que tenemos es lo que nos ha hecho salir adelante, porque digo si fuera otra mujer que no tuviera la educación que yo tengo, que es la que me ha llevado, en algún momento tuve una autoestima muy, muy alta y en algún momento tuve un nivel muy, muy alto. Entonces digo, es lo que me ha permitido como seguir adelante. Pero también, como dice una de mis psicólogas, es más difícil a veces pasar como estos momentos, porque para mí la parte económica me ha pegado mucho porque. Te digo... Durísimo, sí, claro, yo trabajo dando terapias holísticas, pero yo no tengo el ingreso que tenía antes, pero ni de cerca, ¿no? Y como te digo, lo que yo tengo hoy es de lo que hice antes de él. Entonces imagínate cómo estoy posicionando Pero digamos que sí, un poco afectada, estresada. O sea, esa parte económica para mí es súper complicada.

V: ¿y no tienes ahorita pensión?

E: No. Nada más me da una parte, pero para mi hijo, para mí no me da nada, porque estuvo mal presentado mi caso. Y lo que da solamente sirve prácticamente para pagar la escuela de mi hijo. O sea, me quedan 1000 pesos para comida, transporte, ropa, para todo. Y nada más le pidió mi hijo que le comprara unos tenis y le enseñó los tenis así de mira los tenis que te compré, es lo único que dio, y entonces lo hace así como Maxi. Pero bueno, así me dijeron a mí, no lo eduques a él, educa a tu hijo, y yo le dije y entonces hoy yo le digo a mi hijo el que son las promesas, el que no le debe creer todo lo que le dicen, le digo, ¿Qué quieres que te digan, que te van a dar 100 pesos y que te van a dar un millón?, si con 100 pesos dan 200 y con un millón te dan 20 pesos, y entonces se queda así. Y le pongo ejemplos así porque le digo, no tienes que creer en lo que te dicen, sino en las acciones. ¿Por qué?, ¿Por qué es lo que va a vivir con el papá.

V: Claro, fíjate que yo ahí, la verdad, yo estoy aterrada, porque realmente no sé si... En qué, hasta cuándo se va a sostener este contacto cero entre él y los niños. Y te juro que nada más de pensar que pudiera no ser así.

E: Pero no lo pienses, porque tú acabas de decirte que tienes una abogada fregoncísima y vas a meter la demanda para... O sea, supongo que la extensión para tus hijos por el tema del abuso. Entonces, ¿o posible no, pero que había ahí un riesgo.

V: Te digo la verdad, lo que pasa es que ella ha tenido la estrategia y así me lo ha dicho, me lo dijo desde el principio, como que yo quería tener pelos, detalles y señales de mi caso. Y me dijo te vas a volver abogada? Y le dije pues no. Bueno, entonces vas a tener que confiar en mí. Entonces, ¿sabes qué? Me dice lo mínimo, lo mínimo. Y como además yo creo que es una psicóloga frustrada, cada que nos vemos más bien ella me da terapia y se va más a la onda emocional y la parte, la parte legal me la explica con tres palabras y pues no me encanta, pero yo digo mira, mientras me siga dando resultados porque haz lo que quieras.

E: No, mire, la verdad es que es parte de, yo creo que de su función como abogada. O sea, no son psicólogas, pero tienen que darnos calma, porque al final, cuando llegas a la audiencia, tú tienes que mantener la calma y no puedes demostrar lo que ellos quieren que demuestres, que estás loca, que no puedes, que bla, bla. Y la verdad es que es parte de su función, porque tienen que darte esa calma para que tú puedas llegar y fortalecerte, porque mi abogada todo el tiempo es Te quiero fuerte, ten esto fuerte y si yo estoy desesperada, me dice Márcame y ella habla conmigo y me dice No, más allá de la parte legal. Entonces, creo que es parte de el proceso y al final ellas están manejando muchos casos y nos intentan dar desde su perspectiva, desde los casos que están viendo, que nosotros nos creemos como uno en un millón y cuando ves, hablándote de datos duros, somos 19 millones de mujeres mexicanas que estamos viviendo la violencia.

V: Qué horror. Entonces... Oye, ¿y qué terapias holísticas es?

E: Yo doy Reiki, doy magnifyte healing, doy Healing, doy tetaHealing y doy flores de baja. Y por ejemplo, todo eso me como que me desarmaron, dejé mi espiritualidad durante todo el tiempo que estuve con él. Claro. O sea, se me fue la espiritualidad. Hoy él se cree espiritual, trae sus pulseritas y entonces cree que por traer pulseritas él ya es espiritual. Entonces él se convirtió como una copia muy barata de mí. Habla como yo, actúa como yo viste como yo. Algo muy fuerte porque tampoco lo entiendes y de repente cuando te van explicando las terapeutas, porque es algo que tú no ves. No puedes analizar tú sola ni analizar a tu pareja tú sola. Entonces, cuando me van explicando todo eso, yo me voy dando cuenta. Y justamente para mí, y te lo comparto a ti en parte de mi estrategia de afrontamiento, ha sido entender cuál es la afectación y lo que significa todo este tema de violencia, porque entonces me identifico y digo, entonces no exageraré, porque la primera que no se creía que había sido víctima era yo. Y como dices, no es que me victimice, pero eres víctima, ¿no?

V: Es que fíjate que yo creo que son dos cosas diferentes, porque a mí también me costó. Uy, no sé. O sea, asumirme víctima me costó un monto.

...

V: Entonces, la pregunta creo que no sería si tuviste algo bueno de la relación, de la relación no, sino de cómo yo decidí afrontar este trauma que me tocó vivir. Porque yo sí pude haber decidido hacer muchas cosas diferentes, muchas. La más sencilla, y ahí estaba la mano, era haber tocado a la puerta de mis papás y yo ya llegué aquí con mis dos hijos y denos asilo. Y a corto plazo hubiera sido muy sencillo, porque hubiera recibido ayuda, apoyo, cariño, contención. Pero al mismo tiempo me hubiera yo acabado de infantilizar.

E: ¿en qué momento tus papás..? O sea, porque tú dices, bueno, en qué momento te vas a Cuernavaca y cómo es que tus papás, en qué momento te empiezan a cuidar?

V: No, yo me voy a Cuernavaca hasta un año y medio después de que me separé.

E: O sea, cuando ya dices se acabó, ¿se acabó? ¿Ahora sí se acabó?

V: No, ya ves que te dije que fue mi último intento, de hecho, ahí en Cuernavaca. Ahí, bueno, en Morelos, que es un pueblito, se llama Xochitlpec, porque ahorita estoy en Cuernavaca. Cuando yo me fui a Cuernavaca es después de la operación de mi hijo, que fue un trauma que vivimos, pues yo creo que fue el último trauma que vivimos juntos, la verdad, porque sí lo vivimos como familia. Porque quien estuvo ahí afuera de la operación y todavía había ciertas manifestaciones de cariño entre él y yo fue Jorge, fue mi ex pareja. Porque a mí, a pesar de que ya había pasado todo esto, yo lo seguía queriendo mujer. O sea, es brutal. Es brutal, porque yo de verdad, yo me tuve que separar de él queriéndolo todavía. O sea, fue durísimo. Entonces, pues claro que yo era la primera en estar aferrada a que el amor lo podía todo. Cuando yo todavía no sabía de este trastorno terrible. Entonces, salimos de la operación y yo todavía en mi cuento de hadas, me vengo para acá. Él me dijo Vamos a hacer la lucha y seguro que en la alberca y el sol todo esto va a ser diferente. Y pues yo así como otra vez en el lovebombing, Sí, sí, vámonos. Y así fue como yo llegué a Xochitl Pec. Yo pensaba vamos a irnos un fin de semana y funcionó tan bien porque piensa que nosotros veníamos del encierro de la pandemia. De la Operación de mi hijo, de un año y medio de puta, mucho trabajo, mucho sufrimiento, mucho encierro. Entonces, funcionó tan bien este fin de semana que yo le dije pues vamos a quedarnos una semana. Pero a la semana empezaron los pedos, pero mis hijos estaban felices. O sea, los pedos entre él y yo, pero mis hijos estaban felices en la alberca, trepando árboles, pudiendo correr. Entonces, extendí, fuimos extendiendo el tiempo con los problem. O sea, volvimos a tener la misma dinámica de antes, de picos y crestas, picos y

crestas. Pero yo aguante ahí por mis hijos hasta que le dije, ¿sabes qué? Hasta aquí, pero el que se va eres tú, porque yo me quedo.

E: Y se va él ahí de Xochita.

V: Exacto. Al principio no se quería ir porque es su casa. Entonces me dijo, pues te chingas porque es mi casa y son mis hijos y yo me voy a quedar, te guste o no te guste. Pero algo en él lo hizo como sentir, yo no sé, pena, vergüenza, a saber. Y dijo Está bien. Él no se podía quedar además porque ya tenía que empezar a medio presencial el trabajo. Entonces decidió irse y sí regresó un par de veces, pero ya con mucha menos frecuencia. Y fue ahí en Xochitepec cuando mis hijos me confesaron eso, un par de meses después.

E: ¿y de ahí te vas a ...?

V: De ahí resulta que tuve problemas porque esa propiedad es de él. Entonces, yo lo que creo que pasó fue que él compró al jardinero, o sea, le dio dinero, para que no nos dejaran en paz, porque cambio de jardinero, haz de cuenta que hubo un cambio de jardinero, se acabó el contrato de uno y llegó otro. Y entonces el nuevo jardinero, haz de cuenta que estaba sobre nosotros todo el tiempo diciendo que mis hijos infringían las reglas, que mis hijos esto, o sea, inventándonos, o maximizando, digamos, el comportamiento de por sí, pues travieso de un niño. Entonces empezamos a tener muchos problemas ahí y entonces yo tomé la decisión de abandonar esa casa, no regresársela, sino solo dejar de vivir ahí y rentar en el mismo fraccionamiento en otro lugar. Pero después lo que sucedió fue que como al final era un pueblito, eso se hace cuenta, yo salía y tenía que manejar siete minutos en una carretera sin luz. O sea, era muy difícil, era muy romántica la cuestión. El fraccionamiento estaba muy bonito, pero fuera de eso era un poco extra completamente. Entonces, la escuela que encontré para mis hijos no me convenció. Entonces, yo dije pues no, o sea, yo no puedo seguir en una

escuela que no me convence. Y a mi mamá era la única escuela de clase media bilingüe, bla, bla, bla. Entonces dije, me tengo que pasar a Cuernavaca. Y pues aquí llevo. Pues llegamos en septiembre. Septiembre. Nada más que al día dos me dio dengue.

E: Oye, ¿y tus papás cómo..?

V: Mis papás llegaron. Mira, mis papás siempre me han apoyado de lejos. Nunca habían, nunca habíamos estado viviendo viendo juntos. Ellos también tienen una casa en el fraccionamiento allá. Entonces, al principio no, porque todavía estábamos en pandemia, pero después de muchos meses, con unos diez meses quizá, que la pandemia se empezó a bajar, ellos empezaron a irnos a visitar los fines de semana cada 15 días. Pero sí, visita de Llego sábado, me voy domingo o llego viernes, me voy domingo.

E: ¿pero tú sentiste contención por parte de ellos?

V: Sí, siempre la he sentido. O sea, siempre la he sentido. Tu pregunta tenía que ver un poco con que yo te decía que yo lo que pude haber hecho es como literal irme a vivir a casa de mis papás. O sea, eso hubiera sido como muy diferente a contención. Eso hubiera sido casi, casi como...

E: Sí, sí, que ellos resolvieran. Tú dijeras suelto y ellos resolvían. No, pero más mi pregunta era como estuvo Miguel ahí para ti, pero, pero o sea, para ti la figura de contención que te agarró la mano y no te quitó fue Miguel. Por eso pregunto de tus papás. Tus papás, ¿cómo están en este mundo donde tú estás mal o te estás separando?

V: Pues mira, siempre ha habido apoyo económico porque obviamente, aunque yo tenga pensión, con lo que me da de pensión no me alcanza. Sobre todo si yo no trabajo. Entonces, estamos así, flat. Entonces, ellos siempre han ayudado económicamente. Por ejemplo, otra cosa que mi mamá hacía era que me llevaba comida. Entonces, eso hacía, por ejemplo, que yo tuviera una actividad menos y pudiera entregarme a salir adelante a los niños, a resolverlo.

V: Otra cosa es que siempre hemos estado muy en comunicación vía telefónica.

Entonces, aunque yo no me explayara allá en cuanto a mi situación emocional, siempre estaba ahí como el cariño, como el cómo estás, como el estar al pendiente, como el... O sea, ¿cómo importante? ¿Qué necesitas? Sí, sí, súper importante. Lo que pasa es que, ¿qué te voy a decir? O sea, yo nunca me desahogue con ellos, por ejemplo, ya en esta etapa. O sea, es.

E: Que sabes una cosa, muchas veces las personas que tienen ahí a su familia es algo como natural y es como pues sí, porque es natural. Pero sabes, no es mi caso. O sea, yo sí la viví sola, sin el tema familiar.

V: Sin absolutamente nada.

E: Sin el tema familiar no, pero al igual que tú, también tuve una persona. Bueno, fueron varias personas. Yo tuve tres amigas. Mi parte familiar son principalmente mis amigos y tuve amigos que no soltaron mi mano. Claro. O sea, mi mejor amigo, luego un amigo que estuvo y luego se fue, y otra amiga que a la fecha esta amiga, no me suelta. O sea, es si ve que estoy yo abajo, a ver, te quiero perdón, a ver, no. Siempre está ahí sosteniéndome. Entonces, damos por hecho a veces la parte familiar, pero para mí, o sea, yo sí digo a mí cómo me ha hecho falta ese tema familiar.

V: Claro, no, yo para nada la doy por hecho. La verdad es que, o sea, por eso te decía yo lo primero que te dije cuando hablabas de la valentía y de la interés que uno como persona tiene que tener, yo te decía pues sin mi familia, fue de las primeras cosas que te dije sin mi familia yo no hubiera podido. Sin mi familia yo no hubiera podido, sin mis estudios, sin todo esto, sin la cuestión de clases. Sí, o sea, súper importante también. Desde otro lugar, sí, dando mucho cariño y mucho apoyo Pero pues te digo, o sea, a ellos les costó trabajo creerme, por ejemplo, porque Jorge era, o sea, era candil de la calle, obscuridad de su casa. O sea, Jorge era súper simpático. Es más, tú lo conocieras ahora

y dirías, qué encantador. Encantador sujeto, qué encantador muchacho. O sea, como hubo amigos que trabajamos juntos y entonces nos conocían a los dos. Me acuerdo que cuando uno de ellos me dijo, De verdad, nada más porque te conozco tanto que te creo. Pero si yo no te conociera, no te creería todo esto que me estás diciendo de Jorge, porque yo lo conocí y jamás, o sea, nunca pude ver esta parte que tú me cuentas.

E: ¿sabes en mi caso, por ejemplo, todo su ambiente de amigos, como fuera del trabajo profesional, era lo que me ponen a creer, ¿no? Porque ellos vieron el cambio y que el cambio fue gracias a cuando estuvo. Entonces, su ambiente de amigos, su ambiente familiar no, porque es mi éxito, mi hermanito. Y el ambiente profesional tampoco, porque ellos no me conocen a mí, él solamente ven a guao, el director, el director de y no sé qué.

V: Y además yo me imagino la de cosas que han de inventar.

E: Imagínate que llegaron a su oficina los policías con metralletas y con pistola. Y sí, pues es que al final es violencia y hay que pararlo a una violación a lo que tú quieras. O sea, es violencia

V.: ¿Cómo? Pero no entiendo, llegaron los policías.

E: A hacer qué? A su oficina a notificarle que tenía una demanda. ¿A qué? A su oficina a buscarlo. Y él primero, bueno, cuando lo busca, ¿Quién me está buscando? Se negó. Y entonces dice, No, no trabaja. Primero dice, En sí, Sí, sí trabaja aquí. Luego dice, No, no trabaja aquí. Y le dicen Mire, somos de la policía. Entonces, nos tiene que decir, ¿Trabaja o no trabaja aquí? No, bueno, sí, sí trabaja aquí. Bueno, pues el señor está notificado. Le pegaron el papel en una oficina y le dijeron. Ahí aparecía el que no se me podía acercar. Dijeron, Aquí están los documentos. El señor está notificado. Fotos, fotos, fotos, fotos. Muchas gracias. Hasta luego.

V: ¿y tú también viviste violencia física?

E: No, física no. Nunca me tocó. Y alguna vez vi un video que decía ojalá no hubiera tocado, porque entonces...

V: Claro, eso es súper claro. O sea, como que eso es mucho más claro. Y te voy a decir entre comillas.

E: A mí llegó un día y me tronó los dedos. Y entonces le di una cacheta. Le dije en tu vida me vuelves a tomar los dedos, en tu vida, que te quede claro. Y entonces nunca se predió a tocarme, porque yo creo que si yo soy demasiado obvio, ya se me va. Él me pidió que me casara con él cuatro veces, pero nome quise casar con él. O sea, primero me puso el anillo y después ya no usaba el anillo. Y cuando yo ya decidí separar me fue porque fue muy notorio. O sea, ya era muy notorio su violencia, aunque seguía siendo pasiva, ya era más notorio. Entonces fue como aún te vas y te vas de la casa. O sea, te vas o te saca, como quieras, pero te vas. Y por eso se fue, pero porque fue un poquito más notoriosos, le subió un poquito el nivel y yo no se lo aguanté. O sea, yo ya no podía, porque ya al igual que tú, en la casa que vivíamos, que estábamos comprando, salimos de ahí porque dada su violencia, los vecinos nos hablaban, entonces para mí ya era muy pesado. Y entonces de ahí salimos a rentar una casa.

A las tres semanas nos corrieron de esa casa porque tuvo problemas con el dueño.

Entonces a los dos meses nos volvimos a mudar a una tercera casa. Cuando llegamos a esta tercer casa, él fue cuando empezó como más, pues menos pasivo, digamos, más agresivo y ahí es donde le corrí. Entonces llevábamos creo que un mes en la casa, algo mucho, y ahí lo corrí. Entonces creo que la casa era rentada. Entonces, después de ahí estuvimos un año, un mes, un año, dos meses y ahí fue donde él dijo No, no te voy a dar lo que habíamos acordado económicamente. Yo entré en shock porque ¿cómo lo voy a hacer? Eso fue horrible. Estoy sola, yo ya... Y entonces ahí fue donde dije pues tengo que rehacer mi vida, o sea, todo lo que había estructurado, tengo que buscar un lugar donde

vivir porque no tenemos donde vivir, tengo que buscar cómo generar dinero. Y entonces dije bueno, ¿y por qué lo voy a hacer en este lugar que no me gusta? Y entonces empecé con la playa, ¿en qué momento me voy a vivir a la playa? Bueno, cuando mi hijo tenga tantos años, cuando mi hijo tenga no sé cuántos años, entonces ya verá. Esta es mi vida, mi hijo viene de mi mano. Yo ya viví prácticamente ocho años con este tipo y de estos años cinco fueron principalmente porque mi hijo tuviera el papá, porque estuvieran ahí cerca. Dije no más, ya me sacrificé demasiado, él viene de mi mano y nos vemos. Entonces yo decido que me iba a ir a Mérida, luego dije no, Cancún y diez días antes dije me voy a playa. Y en diez días pues vendí dos, tres cosas, la verdad no mucho. Y agarré la camioneta que teníamos, que primero estaba mi nombre y luego la cambié a su nombre. Entonces dije pues bueno, y agarré a mi hijo y manejé yo sola cuatro días con él y llegamos aquí otra vez. Qué fuerte. Por eso te digo, el tema de fortaleza, porque yo lo veo, a mí me ha costado mucho reconocerlo, pero como decimos cualquier cosa, entonces yo sé que dices por la educación, por mi familia, por el nivel en el que estamos, pero definitivamente si esto no hubiera sido fuerte...

V: Sí, o sea, yo no estoy negando eso, definitivamente, pero no creo que nada más.

E: No, no, no, no, no, no es eso. Yo te tengo que reconocer a ti, Eli. Tú tendrás todas estas como soportes externos, internos, que fue de lo que platicamos a X, pero yo te reconozco a ti.

V: Sí, sí, sí, porque al final es uno quien toma la última decisión.

E: Pero yo te reconozco a ti y yo digo Eli, eres muy valiente, Eli, eso es una verdad. Y claramente, si yo te levanto a ti de esto, vas a florecer y vas a brillar más de lo que no te imaginas.

Apéndice E – Entrevista 3

E: Muchísimas gracias por por aceptar la llamada, este, como te había comentado, esto es totalmente académico, es para una investigación que estoy haciendo, que es para encontrar las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres mexicanas que fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas hombres sospechosos con trastorno de la persona narcisista de la personalidad narcisista. Y digo sospechosos porque pues no podemos asegurarlo, porque no hay un diagnóstico como tal, pero aunque nosotras pues lo sabemos por todas las características que ellas tienen, no? Entonces te digo primero esto para que para que veas que bueno, esta es una investigación, pues como te decía académica, no tienes ninguna obligación en ser parte de este proyecto, entonces es una participación que tú tienes de manera libre y también es una participación que no tiene ninguna remuneración económica. Toda la información va a ser confidencial, no te va a identificar y las únicas personas que vamos a tener acceso a esta información es mi supervisor y yo. Bueno, ya estamos teniendo la entrevista por parte por la plataforma meet esta entrevista la voy a grabar por Voice Recorder y esto es para que cuando yo haga el análisis, pues tenga como la información y pueda hacer uso de esto. ¿Entonces estás de acuerdo con todo esto?

V: Si, Ya me habías explicado.

E: sí, igual sabes que como, pues como te digo es un proyecto, tengo yo como que ver estos datos contigo, EH? ¿Se enviaba por escrito, pero la verdad es que se vuelve complicado imprimirlo y demás, entonces? Bueno, pues por aquí lo dejamos y listo. Bueno, ahora sí, podrías contarme tu experiencia de la relación que supiste que tuviste con el sospechoso de personalidad narcisista. ¿Cómo era? ¿Cómo se comportaba contigo?

V: Pues haz de cuenta que. Pues va subiendo, no de grado, porque desde novios pues muestra situaciones, pues te grita, bueno, a mí me gritaba, me espiaba. Aún así, seguí con él, después ya de casados, la primera vez yo dure muchos años, 10 años. Y ya después de ese tiempo que ya tuve yo a mis 2 hijos, pero durante ese tiempo siempre fue maltrato, siempre la humillación, cosas así. Entonces, cuando yo decido separarme la primera vez es porque, pues porque todos los días era un constante. Constante, eres una pendeja, eres esto, eres. Como luego no quería tener sexo, pues ya sabes, y se ponía peor la cosa, pero pues ya se fue acumulando porque la responsabilidad es para mí, porque primero primero era un niño, luego ya los 2 y mucho de las responsabilidades que había caían sobre mí y aparte trabajaba. Y sabes que la vida allá en Quintana Roo ya se daba en cuestión de trabajo en Hotelería. Entonces para mí era muy pesado y todavía llegar a mi casa y llegar con esas cosas todo ese show. Así, entonces yo decido dejarlo. Ya llevábamos como 8 años o 10. Y yo me separo con los 2 niños chiquitos. Y a los 2 años regresó con él. Ah, pero durante ese tiempo pues no creas que me daba dinero. Bueno, nunca son responsables, no? En todos los aspectos, te puedo dar experiencia, de sucesos, porque tanto en lo económico, en lo económico, pues recaía en mi mucho la responsabilidad, cuando se dio cuenta que pues ganaba más o menos, pues muchos de los gastos serán míos, este la responsabilidad de ir a dejar a los niños a la guardería, yo pagarlas. Yo tenía una niñera, yo la pagaba, este, aparte, pues el **no cumplir como mujer a veces se molestaba porque pues yo llegaba exhausta y en la noche**. A parte soportar todas sus groserías. Entonces yo necesito separarme. como 2 años me separé de él y en ese lapso, pues ya nada más se acercaba a decirme de cosas o con quien andas, los celos, siempre los celos, entonces ya después de la pandemia, no se que me pasó, porque así no sé qué me pasó. Alguna cuestión este, de uno mismo, de a veces la cultura de influye mucho, la sociedad de que una familia, la presión de estar con los niños

sola. Entonces yo lo vuelvo a ver y me dentro una culpabilidad, porque entra mucho el contexto cultural, la presión también social, no? Y la presión que uno siente al estar sola y al tener todos los gastos y como mamá y como o sea, aventartela tú sola, no? Y a mí todavía no me caía el 20, que yo estaba sola. Porque cuando te cae el veinte de que está sola, pues ya no estás esperando nada de nadie, no? Y yo siempre estaba detrás de este el dinero todo, entonces este, pues, regreso con el en la pandemia.

E: ¿El te pidió que regresaras con el o como fue?

V: No, no me pidió, no le pedí simplemente de repente un día porque yo le llevé a los niños porque hasta ese día después ya no, y entonces mis hijos me pedían verlo y regreso con él. Pero haz de cuenta que todo lo que yo había vivido anteriormente se incrementó, pero como, en esa cuestión de que aparte la pandemia. **Se porto muy bien, un tiempo muy bien, un tiempo y llegamos a ser como una familia.** Entonces pues guau. Yo me sentía como que, no sé cómo feliz. Como que tenía una familia, veía a mis hijos, lo veía a él. Los veía como una familia. Dicen y se te olvida todo ese show que has compartido y como siempre era trabajar, trabajar, que es la pandemia, no trabajábamos. Pero pues resulta que la cosa se va poniendo peor. No. Ya empiezan, a incrementarse sus celos, peor, peor, peor empezó que con quién lo engañaba que con uno, si yo llegaba a salir. Sí, o sea, feo, feo, feo, feo, feo. Pero después me entero que se droga, por que también mucha gente empezó como no había nada que hacer. O sea, yo después descubrí que todo el tiempo que estuve con él se droga. Ajá, porque. También descubrí que este. Entonces haz de cuenta que descubrí, descubrí cosas, que cuando yo estuve con él, yo nunca me hubiera enterado, nunca me hubiera enterado. Nunca me hubiera enterado, entonces este. ¿Cómo te puedo decir? descubrí que pues el se drogaba desde hace mucho tiempo, este que me engañaba. Y que yo no me daba cuenta porque yo trabajaba y cuidaba al niño nada mas, entonces yo vivía en mi burbuja.

E: ¿Y cuando te enteraste que impacto tuvo en ti?

V: No, es que no nada más fue, o sea, fue un shock. O sea, yo me shocke, **yo caí en depresión, yo me quería matar.** Entonces, cuando. Yo regreso, todo estuvo así, bien unos meses, y me voy dando cuenta de cosas conforme a su comportamiento, conforme, sus celos se incrementaron, aparte, pues con drogas se puso muy mal, este, en sus momentos cuando estaba así, muy mal me me me confesaba cosas. Entonces fue cuando yo comencé a descubrir, que sí, yo era su mujer cuando yo era su mujer, pero yo vivía engañada, como todas las mujeres, que tienes, un hombre que te cela, porque te está engañando afuera.

E: ¿Por qué crees que haces tu lo que el esta haciendo?

V: aja, que el se está drogando y que puede llegar, y él se metia horas al baño cuando estaba conmigo y yo decía, este se tarda mucho, pero había un cierto respeto, cuando estaba conmigo, porque nunca quería que yo me enterara, cosas así. Pero la personalidad siempre sobresale, entonces cuando yo regreso con él, estabamos unos meses bien y ya después pues se conoce la cosa porque, empieza a decir que lo engaño con uno, que no se que. Un día me dio una, bueno fueron como a ver, cuando regresé, como a la tercera vez, cuando me dio una golpiza. Sí, fueron varias, pero la que fue así como la más terrible, porque casi me quiso matar, o sea, te lo puedo decir, o sea, en aquel momento cuando fui y lo denuncie, yo nunca dije nada. Total, por que no denuncias, no dices todo, pues, es todo, entras en un argumento donde tu cerebro cambia, tu cambias como persona, entonces. Pues sí, sabes que algo anda mal entre que te da la autoestima, que te da este, qué le puedo decir, la presión económica , porque pues yo llegué a no tener dinero, después de trabajar y ya no había trabajo. Este la responsabilidad de los niños, el shock de darte cuenta de que no es, o sea, que sí sabías que no era lo que creían, pero que no a tal grado. Qué más, te da una depresión.

E: Dime una cosa, ¿Cuándo iniciate la relación, cuando lo conociste, como fue cuando lo conociste?

V: Siempre te dan señales, no me puedo hacer tonta, como siempre me mostró cosas. Y todas esas cosas se fueron incrementando.

E: pero cómo fue al principio? O sea, lquiero saber es lo conociste y fue como muy lindo y sabías que había banderas.

V: Bueno, era muy detallista, sí, era muy así de yo te voy a cuidar, tu eres mía y no quiero que andes con nadie más y cosas así, que te hacía sentir como, en tu carencia de atención y de amor, pues te hacía sentir bien, no? Así era, así era y andaba detrás de mi para todos lados y todo ya cuando me empezó a ver más segura y empezaba a sacar más, más personalidad. Ya cuando te tenía así y sí, así como lo dices, sí, era un narcisista total y es. Entonces ya después. **Después me voy dando cuenta de estas cosas y me empiezan a tratar, pero pero peor, peor, así. Por que el se empieza a drogar, entonces este, empieza a cambiar todo terrible, terrible, Pues entonces empezó a meterse con mis cosas a decir que lo engañaba con uno.** Ah, pero te digo que me llevó a dar varias golpizas, 2 y la tercera, pues lo denuncié porque en esas, no como me puso el cuchillo. O sea, mal. Entonces, pues ya como pude, yo yo me escapé. Porque ha mostrado su personalidad. Ya los niños ya habían visto cómo me pegaba como me hablaba y todo y llevábamos ya como 1 año de haber regresado 8 meses Y después fue como cuatro meses bien y ya los otros 4 se empezó a mostrar así. **Y lo voy a buscar yo con todo el amor del mundo y así porque el indignado se iba de la casa.** Pues ahí voy yo, no, y en cuanto yo llego me recibe, para qué te describo. De la verdad que de ahí, yo le rogué, le digo, no lo hagas porque yo me quedé sin respiración. Yo veía, yo veía su rostro, yo decía, cómo es? O sea, yo sí me acuerdo mucho de esto cuando yo me iba a quedar sin respiración ¿Cómo es posible si yo te quiero? Y me vinieron a mi mente, mis

hijos, me entiendes? Pues a mi mente, mis hijos Y yo veía oscuro así, porque cuando estás así. Yo decía, o sea, no lo podía yo creer a la hora. Y entonces yo no sé, me llevo a soltar. Fueron como 2 veces, 2 veces en este momento son como 2 veces que me hizo que me quede, casi me desmayo, no me desmayé, pero sí, si cambió algo en él. Nunca había pasado algo así, fue como, el de repente no poder respirar, empezar a ver, lo primero que ves son tus hijos.

E: ¿Y eso fue lo que te hizo terminar la relación?.

V: Decir me esta de verdad haciendo, de verdad lo esta haciendo. ¿Ah, no? O sea, porque y me fui para mi casa. No, o sea, yo estuve viviendo en su casa y agarre y me fui para mi casa, pues fui para mi casa con mis hijos porque yo tenía casa en puerto Morelos y estábamos en su casa en Cancún. Y ya sabes, y entonces yo quedé shockeada, de ahí caí en una depresión terrible, terrible así mal, mal. En donde yo una vez me veo en el espejo y dije, no, yo llegué a pensar yo no, pues ya se me mata, pero ya la verdad, mi caso fue, o sea caí en una depresión terrible. Te digo que llegar a pensar esas cosas, me fui, lo denuncié. Que como yo no sabía nada de eso, este, pues lo dejé así ,como que él me agarró un modo, o sea, él me agarró así y despues me dijo, que lo dejara entrar, que no sé qué, que que quería que nos fuéramos a veracruz y dije, no, yo no voy a irme para allá. Que me regresar a Cancún, entonces como que él se comenzó a enojar más, pero fingía, sabes? Y después, pues, pues yo tengo que caer en esa depresión y se molestó mucho cuando lo denuncie, entonces me dijo, que para qué fuiste allá ,si esto es cosa de 2, que tenías que decirlo.

E: ¿Volviste a regresar con él?

V: Sí, pero en ese momento ya ya no era la misma, el mismo amor, o sea, yo me caí, o sea, fue una depresión de que yo lo veía y me le quedaba viendo con una tristeza así, yo, o sea todo, o sea, todo me era así oscuro. Baje de peso, todo estaba mal, mal, mal. Digo

que tenía esos pensamientos, decía, pues ya. Y yo le decía que ya nadie me hace caso, ya no, o sea, porque yo dejé de hacerle caso, si el estaba ahí, pues yo quede shockeada, así como dicen, entonces después de yo le dije, ya deja de drogar. No, sí que quién sabe qué. Mentiras. Y un día este, cómo se llama como a los tres meses, ¿Qué fue de noviembre? Como a los 3 meses, a los 3 meses te digo que yo caí en esa depresión y yo me di cuenta que estaba en depresión. OK, te digo que llego el momento en que yo me di cuenta, dije, es que yo estoy en depresión. Entonces yo nunca había ido al psicólogo, nunca esto, nunca el otro, y un día lo corro de la casa, varias veces lo corria, lloraba fuera de la casa, luego que no había comido y así. Bueno, y ya me había quedado y empezó a alucinar. En ese tiempo, cuando ya **despues de la denuncia él empezo a alucinar que yo ya no andaba con un hombre, que ya andaba con varios, que era una prostituta.** Entonces ya no lo dejaba entrar en la casa. Te digo que ya no lo dejaba yo entrar a la casa. Entonces puerto Morelos, es muy chiquito, no? Entonces me seguían o buscaba este estaba la pandemia todavía, no había escuela, no había trabajo. Este, y como sea, pues yo sobreviví, no? **Entonces me tuve que aguantar por que el me llevaba despensa.** Entonces empezo a alunicar, entonces que yo esto, que si yo iba al parque con mis hijos, ya se había metido a alguien, que en lo que yo iba a la tienda, mal y entonces fue Puerto Morelos. **Un día yo lo había corrido, apoyado por su mamá para que veas porque también la familia los protege.** La mamá, otra que está bien con nada. Este por abuso sexual a mis hijos.

E: ¿El te demando a ti?

V: Si, por pornografía infantil, bueno, fueron como si yo fuera el chapo, yo estaba haciendo mi jardín y llegaron un chingo de patrullas. Yo no sabía, pero ya me había estado diciendo, pero yo te dije que este, se droga, pero yo no sabía que él hablaba en serio. Pero en eso, en ese tiempo, también cuando ya no lo dejé en la casa es porque ya

me dijo, no he comido venme a dejar de comer a Cancún y ahí voy yo de estúpida. Y volvimos a pelear y ahí estaba su mamá y me quisieron quitar uno de mis hijos, entonces sacó un rollo. Entonces ya no le tenía confianza y por eso fue que ella no lo dejaba entrar. Y él fue hizo eso y llegaron por mí, este mis hijos, así bien sacado de onda, este, una cosa terrible.

E: ¿Y te llevaron?

V: Sí, claro, claro. Yo no sabía que me estuvieron siguiendo los del DIF. Yo no sabía que me estaban investigando antes. En ese tiempo empezaron ir a la escuela un día o algo así. Y me llegaron a mi casa días anteriores y entonces me dijeron, no es que ve a psicología. Yo empecé a rechazarlo en ese tiempo yo me di cuenta en ese tiempo, ahí fue cuando mi cuenta, dije, yo estoy en mi depresión, a mi me esta llevando la chingada, tengo que salir de esto como sea. Este y tengo que safarme de el, **porque lo quería mucho, mucho, mucho, mucho. O sea, era un amor y un dolor y una decepción, pues eran todas las emociones intensificado.** Entonces tengo que llegar a donde hicieron todo esto, como eso tan mal, no tan **no sólo lo hizo hacia mí, utilizo a sus hijos para lastimarme a mi.** Entonces, pues ya sabía que era falso, que no sé qué y yo cómo estaba viendo en ese entonces, no sabía nada y aparte en esos sentimientos no ves más allá de tus ojos y hasta la fecha, todavía muchas cosas que no veo. Yo pude haberle puesto una denuncia más, seguir mis denuncias y todo eso. Entonces yo lo que hice al mes fue venirme para la Ciudad de México.

E: ¿Hace cuánto tiene que terminaste la relación?

V: Eso fue en abril. Espera. Fue y entonces yo no vengo a la Ciudad de México, pues mal, no, muy mal, sin dinero, sin nada. Y pues aquí me encuentro con otras cuestiones, otros problemas que no era lo que yo creía que era tu familia, que no es tu familia cuando necesitas que te apoye, este muchas cuestiones, muchas cuestiones.

E: Tu familia creía que él era bueno? O ¿por qué no te apoyo tu familia? P

V: Porque mi familia es así, por que yo siempre era la que tenía dinero. O se llegaba y viajaba y así y cuando yo llegué aquí no tenía ningún peso. Habían perdido todo, yo vendí todas mis cosas cuando me viene. **Este él me había echado a perder mi carro**, este muchas cosas. Él se empezó a poner muy mal, fíjate que hay drogas que te dañan mucho, te dañan el cerebro, y estar con una persona así, comienza a alucinar cosas que no existen, empieza escuchar cosas que no existen y tanto es así que puede llegar a hacer daño a los que están a su alrededor, porque, este de repente, luego cuando se quedaba afuera, que no lo dejaba entrar, de repente abría tantito la puerta y entraba con un cuchillo. Dice quíee está en la casa? Así yo me quedaba, no me vaya a hacer algo. Ya nos estan espiando, ya nos estan esperando, acapa de pasar una camioneta armada, cosas así, me entiendes?

E: En todas estas cosas que te hizo alguna vez, o sea, aparte de esto de que decía, Ay, me engañas con muchos, ¿te decía cosas, que tú no habías dicho o que no habías hecho, que te hicieran sentir confundida?

V: Pues sí, **te llegan a hacer creer que estás loca, hasta ahorita, osea, cosas que te estan diciendo que empiezas a decir, pues a quien le hablé o que hice?** Pues a cosas así y más por que estas toda vulnerable, por que estas mal, no estas bien. **Te puedes ver bien, pero no estás bien, porque ni duermes bien, ni comes bien, osea, no te puedes ni concentrar en nada**, hasta la fecha no puedo concentrarme y hacer cosas. Entonces yo me vine, me vine. Y me siguió. Pero no sé, lo quería un chingo, más era la decepción y también el ver lo que se está volviendo, esas cosas y siempre la estupidez de ay, como que quieres salvar a la persona, cuando ni siquiera te puedes salvar tu. Y yo me vine para acá y digo que me topé con todas esas cosas familiares. Y este, por qué te voy a decir algo cuando tu puedes estar aquí arriba, aquí arriba, estas bien, tienes trabajo, tienes que

comer, pero el día que tu no tengas nada y que tu llegues y te veas mal mal físicamente y que estés mal mentalmente y que no tengas ni un peso, vas a ver cuanta gente te apoya, de la gente que tu creias que te apoyaba, no, a lo mejor alguien te apoya, pero la mayoría nadie te va a apoyar y eso me pasó a mi, comence a ver cosas que yo no había visto, entonces yo llegué aquí sin un peso y lo primero que hice fue ponerme a trabajar, entonces en la Ciudad de México, ganase menos que en Cancún. Y al mes si puede conseguir trabajo y llegué súper mal ese trabajo, no sé ni como entré. Y él, yo me vine y él llegó como a los 15 días a la Ciudad de México .Y no regresé con él, pero si lo veía. Empecé a ir al psicólogo a las lunas, porque yo le dije, no, ya no más, que yo necesito ayuda. Me dijo, a que vas alla, que no sé qué Ay, pero te digo mis denuncias, yo las dejé alla, si yo hubiera tenido un poco más de experiencia o alguien que me guiara o algo, pues yo hubiera hecho otras denuncias por cosas falsas, si hubiera tenido el dinero, hubiera pagado un abogado cosas así.

E: ¿Las denuncias estan aca y tu no les has dado seguimiento?

V: las de Quintana Roo, no, las de México sí,. entonces muchas veces, cuando tú eres una mujer así, tú no sabes ni qué te espera, por que cuando tú vas a las dependencias, porque también en las dependencias, ay, este, pues que no se daba cuenta?

E: Vives más violencia.

V: Sí, también hay violencia porque, es porque las señoras ganan poco dinero, porque lo que te están atendiendo a mujeres a lo mejor tienen hambre y sí, es un MP hombre, se te queda viendo y no, pues esa es una denuncia muy seria, tiene que hacer algo, eh? Y no sabe por lo que tú estás pasando. Porque a mí yo eso lo viví en Quintana Roo, no tanto, porque no estuve ahí llendo, pero aquí en la ciudad, sí, la ciudad no es como Quintana Roo, la ciudad es tan grande y tienen tantos procesos y de una cosita así sacan tanta ramas. Un proceso aquí te dura años, cuando alla se puede ir más rápido. Entonces,

entonces ya volví con él, no, no volví, pero como que lo vía y ya no quería verlo. En este lapso que yo ya no quiero verlo y que ya no, déjame ver qué pasó, el chiste es que un día agarró que misma que yo seguía igual, diciendo que yo seguía prostituyendo a mis hijos, que yo este era una prostituta, que ya hasta con perros, estupidez, por que el wey estaba bien loco. Entonces, de repente, era una persona y se cambiaba al otro día, entonces ya me tenía toda así, toda mal porque de repente ya, pues no me preocupaba porque un día, yo ya está trabajando y me llama y me dice, es que no puedo salir del departamento de su mamá, me dice ven, llévame al psicólogo. No iba a ir al psicólogo, iba a comprar su chingadera yo no sabía , y que ya llego y es que no he comido y yo luego iba y le dejaba comida.

E: Eso hace cuanto fue?

V: ya tendrá, Mayo, Junio, yo creo que ya va como unos 8 meses. Diciembre, enero, febrero, marzo, abril, mayo. Luego, septiembre no tienen más, tenemos, yo creo que, ya tiene como 1 año

E: ¿como 1 año que ya terminaste con él?

V: Porque yo tengo aquí 1 año y meses, 1 año, yo creo año y medio, por que cuando yo me vine de allá, no es que yo terminé con el, desde hace mucho, Cuando yo decidi ya no verlo fue la gota ya que derramó el vaso, por que fue cuando cuando mis hijos me dijeron, mamá, ¿Por qué lo estás viendo? Que tiene ya como, en noviembre del año pasado, noviembre del año pasado, porque él siempre decía que mis hijos, mis hijos, mis hijos, entonces ya habían sido tantas, que mis hijos. Y te lo juro, yo ya presentía algo, yo sentía algo, sentía que se quería, se quería llevar a mis hijos, te lo juro. Porque él me lo me lo decía. Pero no lo hacía por que como se le olvidaba, andaba en su mundo, prefería andarse así que, no es una persona apta para cuidarlos, entonces la última vez, estaba así de no que mis hijos, que traemolos y ahí voy de estúpida y se los llevó, te lo juro que

ese día cuando yo llegué y lo vi, sentí una fuerza, una, una vibra así, yo todavía estaba mal, pero yo ya estaba así como se tiene acabar, sentir una vibra, así es mala, mala, una mala vibra. Y entonces así mis hijos ¿por que venimos? No lo queremos ver. Y agarro uno y lo abrazó y subió a su moto y yo sentía que se lo llevaba. Y así y al otro lo abrazó, igual Dije que se los puede subir, que estaban nerviosos y yo no pude ponerme nerviosa y le dije, ay por que no compras unos platanos, entonces fue y los compro y que me voy, me voy ese de un problemón porque me le escapé con los niños, ese día me metí a la casa. O sea, me porque estamos en otra Colonia, no sé cómo me fui rápido, lo de menos de diez minutos ya había llegado a mi casa. Y ser armo un problemón y se armo en grande. Y fue la una de las ultimas veces que lo vi y decidí ya no hablar con él, de lo que no había podido hacer en mucho tiempo de un día para otro, así, en un segundo lo decidí y ya no hablé con él. Ya los pocos meses me empezó a espiar, entonces yo no podía sacar a mis hijos, los tuve que cambiar de escuela, entonces, a los pocos meses, un día me lo encontré así de frente, se quiso llevar uno al grande, pero porque el chico no ha habido ido al escuela, entonces el forcejeo, y me fracturo el brazo. Entonces sí, esa fue la denuncia que comencé aquí. Y esa es la que estoy siguiendo, de hecho, hoy venimos de allá. Pero en venganza fue y me hizo lo mismo que me hizo en Cancún. Lo mismo volvió a ir y decir lo mismo, que yo había hecho, osea, tengo una por abuso a mis hijos, algo similar. Entonces este de hecho, cuando ya lo volví a encontrar, me dijo, por qué no me contestas que no se que. Y ya no, ya no le volvió a contestar.

E: Osea, que ya no tienes contacto con el, ¿tienes contacto cero ya con él?

V: Sí, en 1 segundo, si tendrá desde esas fechas, noviembre, la última vez que lo puede así en diciembre, y ya.

E: OK, te voy a mencionar una lista de probables cosas que te han pasado tú, dime si sí o si no, es decir, probables afectaciones que tuviste de todo esto? Y ahorita me dices también, si continúas. ¿tuviste ansiedad?

V: Si y todavía sigo. Ah, porque todavía no acaba. Por eso te digo que puede hizo eso. En el Cádiz te dan este ,esa psicológica en grupo, no? Que terminándolo me llegó la gran noticia de que tenía una denuncia y me sigue espiando todavía, eh? Todas las afectaciones que tu me digas las tengo.

E: Te las voy a mencionar, digo nada más, es por parte del del entrevista, que yo pueda decir.

Depresión?

V: si

E: consideras que tienes estrés postraumático?

V: Sí, Claro.

E: pérdida de autoestima?

V: Pues esa, fíjate que yao no puedo decir tanto, porque la trato como que he estado trabajando en ello, pero sí.

E: OK perdida de autocuidado.

V: si

E: Comportamientos obsesivos compulsivos?

V: Sí.

E: Dolores de cabeza?

V: ¿Ah, no sabes cuanto

E: Alergias?

V: Alergias, no?

E: Dolores físicos, así como de espalda, de abdomen?

V: Llega el momento en que no te quieres ni levantar y no sabes por qué te duele todo, todo.

E: Enfermedades cardíacas?

V: No.

E: problemas digestivos?

V: Sí, sí, sí.

E: Trastornos alimenticios?

V: Sí.

E: trastornos de sueño?

V: Sí, te cambio todo tu sistema.

E: tú has tenido adicciones?

V: No, no, realmente, pero sí en ese inter como que **comencé como a fumar. De repente, de me tomaba una cerveza , tres cuartos, como que quieres olvidar, no?**

Pero de que había agarrado el cigarro, empecé a fumar como 6, 7, 8.

E: Y el tema de ideaciones suicidas? ¿Fue y todavía?

V: Las llegué a tenerlas, o sea, no, no llegué al grado de decir este, ay, lo voy a hacer así? No, no, pero sí. Pero sí lo llegué a pensar, dije, ay, no, pues ya. Pero ahorita ya, no, pero, todos esos temas se esconden, se esconden, algo lo puede detonar, o sea, si no te enfocas bien en algo, y cómo has vivido muchas cosas, algo que te lastime así, seguramente nuevamente te puede dar y más fuerte.

E: Sí, claro. Oye y enfocándolo en esta parte de cómo has logrado como salir adelante.

¿Cuáles fueron las cosas externas que utilizaste para no regresar a la relación?

V: Pues mira, quieres que te diga mi verdadero pensamiento mexicano cuando yo empecé, cuando yo decidí, no ya? Es que me tengo que armar de huevos. Ya y todos los días así pensé y pensé y pienso hasta la fecha, y digo, no debo de tener muchos huevos

y mucho valor, y ya ahí me repito y me repito y me repito, y así pues te dan muchas ganas de no te creas, te dan ganas de pues de decirle, oye cabrón esto, no sé, te pueden llegar muchas mentalidades e ir y reclamarle a su familia, entonces como que tienes que estar, como que repetirte a ti, y también te da la autoestima y la lágrimas, y yo quiero todas las tardes las noches, tienes que, pues que enfocarte un poco y tener que recuperar todo eso, porque ya después **no te puedes concentrar en nada, hasta la fecha me cuesta mucho motivarme** en cosas.

E: ¿Decías que empezaste a ir a terapia? ¿Qué otras cosas empezaste a hacer?

V: Pues mira, yo te voy a decir de las terapias. Creo que sí te ayudan, pero no son todo, porque en las lunas yo me aburrí, me aburrí porque **yo le platicaba la psicóloga y nada más era hablar hablar, entonces yo no quería hablar tanto, a veces no quieres ni hablar**. Eh, cuando me mandó al psiquiatra. Pero yo dije, tampoco voy a estar tomando medicamentos, dicen, bueno, pues si te hace más fácil la vida, no? no lo sé, dije, me dijo el psiquiatra, más rápido, sales de ello, con esto no, porque tal vez como una enfermedad mental. **Y cuando fui al grupo de psicoterapia me gusto por que era más social con el grupo** y sí hablas, te expresas, pero es como un taller, que te enseñe el ciclo de la violencia, entonces lo entiendes ciertas cosas. Pero yo vi, bueno, y en ese tiempo ya tenía el contacto así, ya como que sí yo quería yo ya despertar, pero yo vi que que muchas mujeres pueden tomar las terapias, pueden ver el ciclo de violencia, y siguen en el ciclo y tú puedes seguir, yo puedo seguir, entonces no nada más era la terapia, parte tienes que enfocar y decir yo quiero cambiar, quiero hacerlo y pues ya no quieres hacer nada, yo creo, que como que caes en depresión, ya es lo que te gusta, ya no lo quieres hacer. Y es más fácil rodearte de gente que te trae malos hábitos a mejores, es algo muy difícil, la verdad, muy difil. Yo la verdad toda mi vida hice ejercicio, entonces taté de retomarlo, yo, de hecho di clases de yoga, mucho tiempo. Y también siento que empecé a leer

nuevamente, de hecho, cuando yo estaba en mis momentos más tristes, leía y siento que esa fue una de las partes que también me sacó, de leer mucha de la filosofía y ya, así empecé a hacer cosas, osea no te digo así que, poco a poco, poco a poco.

E: ¿Oye el el taller donde viste el ciclo de violencia y empezaste a entender lo que estabas viviendo, sientes que te ayudó a ti, hablando de ti?

V: Sí, sí te ayuda a conocer, no fue taller, fueron terapias, pero yo lo vi como taller, te ayuda a omprender un poco. Pero, te voy a decir que hay un déficit en el sistema y bastante, bastante, bastante, bastante, este es un problema social que va pa más, porque es problema social, se juntan las adicciones, se juntan, la pobreza, se junta el contexto cultural, se juntan tantas cosas. Y el tema de las mujeres es muy complicado. Porque las mujeres apenas están alzando la voz, pero esto de los feminicidios y están, siempre ha estado, siempre ha estado, nada más que ahora se habla más, que ahora, hay más mamás solteras porque se dejan menos, o sea porque a la primera ya se separan, pero los hombres son más irresponsables que antes también. Entonces yo hablaba con la psicóloga y yo sí le decía, le digo, es que ya va a acabar el taller, le digo, y sí, ya entendimos el ciclo de violencia. **¿Pero ahora qué hacemos con las emociones?**

Porque aunque tú lo conozcas, te quedan los vacíos, te quedan en seguridad, te queda esto te queda el otro. No, pues es que ya no hay más. Ya si tú quieres te vas a las lunas y las lunas, lo que hay es una psicóloga. Ella con la psicóloga, hablas o tevas con el psiquiatra, ella con el psiquiatra te mando medicamento o si hay otro grupo de eso. Desde pues ya te mandan a otro grupo, pero osea, sí hay un déficit totalmente y también en cuestión de sensibilidad, porque yo en mi caso yo les puse, es más yo lo mandé una carta al Presidente la recibió, me llamaron, me hicieron caso un rato ya hasta la fecha ya no llama. No, la gente que está en el Gobierno, osea, saben, saben este el problema que hay. No eres la única mujer, son muchas, muchas y también te voy a decir, hay una cosa,

por ejemplo, en esta onda de las mujeres maltratadas, hay una onda que también deja dinero, que también deja dinero y muchos abogados se aprovechan de ello, muchos abogados hacen sus colectivos con el fin de sacar dinero y **muchas veces saben que el dolor genera el dinero**. Entonces, cuando estás en esas cosas y por ejemplo, tipo ya se lleva a tus hijos, el tipo ya te golpeo, esto, tu no sabes ni cómo actuar, ni cómo actuar. Y yo hablé con abogados y llegaron abogados, a decirme, si señora cálmese o así le van a quitar a sus hijos, del Gobierno y particulares, pues si le mandaron medicamento lo debería usted de tomar, por así como está no va a poder hacer nada y te empiezan a tratar de una manera, que este, que ya no es que el sistema sea malo, bueno, somos nosotros, la cultura mexicana está hecha machista, somos un país muy machista, entonces tú siendo niña no te vas a dar cuenta de lo que estás viviendo hasta que, te des cuenta que te están maltratando, que toda la vida te han maltratado, tu como hombre no te vas a dar cuenta que eres machista, hasta que te des cuenta que has maltratado.

E: Claro, dime una cosa, decidiste tomar medicamento o no?

V: Pues mira, no, no he tomado Y me volvieron a mandar, osea, tengo otra canalización y este y voy a ir, voy a ir a ver qué tal, a ver qué me dicen, no? Porque tampoco, osea, sí hay sus deficiencias de los sistemas, pero no creo, no es tan malo. Osea, si te encuentras gente bueno, Pero de qué te voy a decir, que no sé si tú lo sepas y más que hagas tu investigación, está por los suelos, estamos por los suelos. No he ido a las, osea, es, me he metido a varios colectivos así nada más en las redes, veo tantas cosas que bueno me deprimen, osea, pienso hasta lo peor hacia mí, **veo el dolor de tantas mujeres que me duele tanto**, que no sé cómo luego pueden llamarse colectivos o cómo pueden llamarse redes feministas, porque yo llegué, a cuando a mi pusieron la denuncia, esta falsa, te estoy hablando aquí en la Ciudad de México, en los Estados, no lo sé. **Pues este tratan como una vieja loca**. No tenía entonces aquí, como esto, sí, tenemos una abogada, le

llamas a la abogada y 400 pesos la asesoría, y te atiende de tanto tanto y es feminista, no?, y tú piensas que una red de apoyo de mujeres te va a apoyar a lo mejor en esto, pero sí cobran y tienen que cobrar porque son esos, pero no crees que te cobran barato. No te cobran barato, nadie trabaja por gusto, no? Y los mismos abogados saben que los procesos aquí son muy largos. ¿Cómo? Con tu depresión y tus cosas manteniendo a tus hijos y todo eso y pagando abogados y si tu agarras defensor de oficio, te empieza a hablar porque te empieza a echar el perro, porque a mí me pasó o te empieza a echar el perro o te empieza a decir es que usted tiene novio, no? Pues no, es que si también usted mete hombres a su casa y si por ejemplo, su amiguita, su amigo, lo está montando y su hijo ya le está viendo. Osea, que tú vas por los suelos ¿Te puedes imaginar?

E: Sigues encontrando más violencia en las instituciones.

V: y ya en este momento no te das cuenta. Y te lo voy a decir, yo en mi casa encontré bueno en una de esas, encontré una chica que es abogada y que es feminista. Se puede decir no, nunca he tratado con abogados nunca y la contraté y doy la mitad de mi sueldo para pagarlo. No, entonces este, hoy todo el día en los juzgados, osea, ve. Y el tipo se puede estar riendo, entonces **no es de que sea narcisista, es una cultura que está mal** que aunque los hombres digan no, no es que te pueden meter a la cárcel, Y cuando se dan cuenta que la autoridad se tarda tanto tiempo. Y que las medidas de protección no sirven para nada, porque en cuanto se te acerca, la policía se tarda en llegar y hasta llega y te dice, pues arreglen sus problemas, tienes 40 y tantos años ya estás grandecita para saber lo que haces. Es un tema muy. He visto tantas cosas, no solamente parejas, los vecinos.

E: Dime una cosa dentro de los recursos que utilizaste para pues fortalecerte, porque claramente has vivido todo un proceso y has tenido que fortalecerte para poder estar en el lugar donde estás hoy. ¿Te acercaste a la religión, espiritualidad, algo.?

V: Bueno, yo te voy a decir algo, yo no creo en la religión porque lamentablemente me sé su historia, no, entonces yo puedo ir al cerro de la Guadalupeana y yo sé que ese cerro era donde se iban los aztecas, se como hicieron la de esa elección, ese mito de los aztecas cuando mataron, Entonces, no, no me acerqué la religión, la verdad, yo a lo único que me he acercado y que sí llegué a pensar, es en dejar todo así como en manos de el ser supremo, lo que tú quieras, que algo pasar, va a pasar, no?.

E: Pero te has acercado, osea, es algo que buscaste y que sientes que te da como alguna fortaleza o algo para para salir de todo esto?

V: No es como una fé como, como una resignación y una aceptación. Más que algo así, que tú digas en un santo en algo, no? Es una aceptación, una resignación hacia mí misma y de que pienso y me tengo que sacar fuerzas de mí misma porque nadie me la va a dar y llega un momento en que si llegas a sentir así como que lo dejas todo en manos así de un creador, un universo, en lo que tú quieras, pero nada religioso y sí llegas a sentir como, más que nada aceptación de las cosas y resignación, de que nada es como quieres que tienes que ponerte fuerte, pero sí, yo creo que hay mucha gente que se acerca a Dios o a la religión porque te da fortaleza también, no es malo, sentir que alguien te está ayudando, espiritual o así.

E: hablando de ti, lo hablarías más como una resignación de lo que tiene que ser, será.

V: Una aceptación, más que nada como una aceptación, aceptar, aceptar lo que estás viviendo, aceptar lo que viviste, aceptar lo que no conocías y que estás conociendo y que aceptar cómo has vivido toda tu vida y que a lo mejor lo normalizaba. Es aceptarlo, aceptar y aceptar que ahorita estás sola y que nada más te vales por ti, que tienes una responsabilidad. Y aceptar que que pues también encontrar una pareja, pues también va a ser difícil, porque por lo mismo se te pueden crear vacíos, que lo puedes estar buscando, no? Caer con otra persona igual.

E: Definitivamente, el hecho de que eso no va a volver a pasar de verdad, el hecho de que tú estés en terapia, el hecho de que tú estés en terapia quiere decir que tú estás aprendiendo hoy a identificar esas, digamos banderas rojas que, como tú dices, estaban presentes al inicio de la relación y que las pasaste por tus necesidades. Pero hoy, con toda tu experiencia. Y con todo esto que estás teniendo que vivir, creo que va a ser más fácil de decir, no lo voy a aceptar porque imagínate después de todo esto, yo creo, y desde mi experiencia es, veo la bandera y digo, no.

V: Yo creo que entonces el destino que nos espera es estar solas, porque en esta cultura o no sé si en todo el mundo, porque también hay extranjeros que son iguales, pues no sé, o sea.

E: Mira, te voy a decir una cosa ahí y esto es para ti, en la investigación que estoy haciendo, pues también investigo el porcentaje de hombres que tienen este trastorno de personalidad, no? Y hablando de un 100% es menor al 10% , en México y en cuestión de la de la Organización Mundial de la Salud, se habla de un 6%, ahorita, entonces sabes, todavía nos queda un 94% de personas que no tienen esto, no, entonces está en nosotros, o sea nosotros mismos como dices por nuestro vacío, aceptamos ciertas cosas, pero cuando tú entiendes lo que estás viviendo, no se trata de que vas a estar sola, se trata de que te vas a fortalecer y si va a haber un periodo en el que estamos solas, pero es para fortalecernos y para que cuando llegue uno, digas, pues para estar peor de lo que estoy ahorita, no gracias y entonces al decir, no gracias a este, no gracias a este no gracias a este, entonces cuando llegue el adecuado que no trae esas banderas, entonces vamos a decir bienvenido, sabes? A lo mejor no nos va acostar como antes 3 meses, no 3 meses, y ya estás en otra relación, 3 meses y otra, pues a lo mejor nos va a tardar un poquito más de tiempo, pero sabes si si nosotros nos recuperamos, estoy segura que va a llegar la persona adecuada a nuestras vidas y qué mejor que tengamos que esperar no 3

meses, 3 años, pero que no volvamos a vivir lo que vivimos. Ten paciencia contigo, es un proceso de recuperación, no es fácil. Todavía estás en medio de toda la violencia, y lo que dicen, los psicólogos especialistas, es esto te puede llevar, después de que ya terminaste la relación, todavía te puedo llevar entre 2 y 3 años. Nosotros todavía no hemos acabado esto, sabes entonces y si tú inicias una relación en medio de todo esto, lo que va a pasar efectivamente es que vas a encontrar a alguien similar. Es decir, tengo calma, no, este me encuentro conmigo misma, me abrazo, yo me amo yo y yo sé que no es fácil, yo también lo digo, pero definitivamente hoy prefiero estar sola, que volverá a vivir una relación como la que viví. Oye, dime una cosa, qué crees que necesitas para recuperarte?

V: Ay, es que te diga si violentamente o no, pues, porque **necesitaría sería mi libertad, mi vida nuevamente, osea, mi paz.** Para poder salir a la calle está tranquila que hace así, oea.

E: Sería como que terminen los los procesos legales y que él lo metan a la cárcel?

V: Es que no existían, sino que tuviera una marca mágica y te desaparezco y chao bye, así bueno.

E: pero siendo, regresando a la Tierra, no? ¿O sea porque va a pasar, sabes? Pero es.

¿Qué crees tú que necesitarías para recuperarte? ¿Crees que si él estuviera en la cárcel?

Eh, eso te daría seguridad.

V: No pienso en eso. De qué estuviera, por qué eso no me da una garantía, sabes? La única garantía que me daría mi paz y paz mental, porque aunque me dijera que no se va a repetir, bla, bla, bla, que el ya se regeneró y que todo eso, ya no me interesa, porque yo ya no volvería a confiar en él.

E: ¿Tú sabes que ya se recupera? ¿Tú sabes que este trastorno que ellos tienen no se recuperan, o sea, por más terapias y por más nada?

V: Deja tu ese trastorno, tu cres que se va a recuperar después de que su cerebro se puso de cabeza por tanto vicio, y que alucine cosa no le va a quedar una esquizofrenia o algo? Aparte de sus trastornos. Osea, aparte y aparte de su forma de pensar, apoyado por su familia. No, osea, ya sí se recupera, no ya será su problema, pero el, la cosa es que yo estaría en paz, bueno, yo siento que voy a estar en paz, a lo mejor terminando los procesos, pero como él es una persona que, que no va a estar en la ciudad, sabe que tienen orden de aprehensión, se va a ir. A lo mejor, **teniendo ya la custodia de mis hijos, teniendo todos los procesos legales, irme a otro lado donde no me pueda encontrar**, algo así, la verdad es que llegué al momento en que, te sientes perseguid, te sientas espiadas, sientes que tu seguridad no está bien, sientes que a tus hijos no está bien. Lo mejor cuando ellos tengan 20 años lo quieren ver, a lo mejor que lo vean pero que ya están más grandes, yo en este momento, no. En este momento no me siento segura.

E: ¿Tú crees que esta relación dejó algún efecto positivo en ti? ¿Crees que dejó algo bueno?

V: Pues yo creo que todas las cosas malas, nos pasan dejan un efecto positivo. Un efecto, como la experiencia que vas aprendiendo, no como el de que si te golpean, ya no vuelves a pasar por ahí, no?

E: Sí, Claro, si pudieras decirle algo a otra mujer que aún vive en el ciclo de violencia, qué le dirías?

V: Que se compreuna caja de huevos. No es la verdad. Que tenga mucho. No, ya sí, ya bien. Pues que acepte, acepte todo, acepte toda la realidad ya aceptando la realidad, se va a aceptar a ella misma y lo que vive y vas a ver que me cuenta, o sea porque en ese momento no aceptas, no aceptas nada, y es muy difícil. Aceptar pérdidas también no, porque es una pérdida a la vez también que tienes, una pérdida de algo que te hacía

sentir completa, no según entre comillas. Entonces si alguien está en este ciclo no puede llegar y decirle, échale ganas o esto, lo otro. Lo único que tienes que, que puedes decirle, pues es que acepte, acepte su realidad y acepte lo que esté viviendo. Y si ella acepta vivir así y si así quiere vivir, ya es su decisión de vida. ¿Porque también no puedes estar viendo a alguien que esté sufriendo o que lo esté golpeando, bla, bla, bla, y tú vayas, oyes, esto. No, esto no puedes mencionarme que es una tonta. No puede decirle nada de eso. Tampoco puedes este juzgarla, no, porque es bien fácil juzgar, no?. Lo único que yo sí podría decirle, oye, pues te gusta vivir así, pues así sigue. no?, pero estás viendo, ella acepta, esto y lo otro y no quieres vivir así, acepta, nadie sabe, ni tu mismo, nadie lo va a hacer, si tú no lo haces, nadie lo va a hacer. Necesitan, así te estes arrastrando y estrés revolcándote, te tienen que dejar y cuando tú te das cuenta que es el momento, tú te vas a levantar solo. Que nadie te va a levantar, nadie, por eso te digo que aunque tu des las mejores terapias, aunque tú ves los mejores consejos, aunque tu le pongas todo en charola de plata, si la persona no quiere, no lo va a hacer. Es como las adicciones, las drogas porque también es que llega a ser como una adicción.

E: justamente te iba a preguntar eso.

V: Ajá es como una adicción. Así así de, te quiero, pero no te puedo dejar, el hombre también es que me caes en la punta, pero quiero estar ahí contigo y no soporto que nadie más, cree que la mujer también así. es como una adicción muy fuerte.

E: ¿Qué crees que, osea en tu caso, hablando de ti, por qué crees tú que era una adicción para ti?

V: Pues porque es muy difícil desapegarte de ello, porque te llega a tocar el alma, son enfermedades del alma. Enfermedades, así como del alma, ya no son enfermedades tanto física, porque te llega la depresión y la depresión es una enfermedad que viene del corazón, el corazón, y si ya te vas así, más holísticamente, este, en el corazón, aunque

sea de la sangre y el bombeo y todo eso, hay como una parte energética bueno, hay una parte como energética que te de cuenta tú, por ejemplo, estás enfermo de depresión? Porque tú al darte cuenta que no es tu realidad la que tú pensabas ni que la persona va a ser lo que tu crees, ni te quiere, como tú la quieres, te llega una enfermedad y cualquier dolor, cualquier dolor, cualquier decepción te llega al corazón del corazón, es ese movimiento, esa energía, empieza a manifestarse en la mente, la mente es otro cuerpo, tu cuerpo físico es una cosa, pero tu mente es otra. Cuando tu mente se comienza a enfermar, ya tú puedes estar bien normal, pero estas malo de la mente, pues estás loco, puede ser un asesino, entonces todos tus pensamientos, pues ya se van más allá por tu otro cuerpo, que es como el espíritu. Entonces tú estás triste, a lo mejor te ves bien, a lo mejor trabajas a que pueda haces esto, a lo mejor haces lo otro, a lo mejor vives callada y te están golpeando, pero tu mente todas las noches llora, tu cuerpo todas las noches llora, tu cuerpo, tu mente, todas las noches está pensando, es que es una pendeja, es que sumale lo que te están diciendo, llega un momento en que tu espíritu se cae, entonces por eso me puede salir de ahí, porque no te puedes levantar de tu cuerpo físico, te tienes que levantar de más allá. Por eso, a lo mejor la religión es bueno, mucha gente la agarra y todo eso, pero si tu mente no se comienza a hablar a ti misma y te comienza a jalar. No es son, fíjate que ahora con esto, a mí me han llegado, uno s rollos muy, siento que la gente que se mete en adicciones, en cualquier tipo de adicción, así o problemas así mentales, como que su espíritu se pierde. Este porque a eso no lo ven los doctores ni lo ve nadie, como que el espíritu se pierde el espíritu, puede andar perdido, porque no nada más en este mundo, sino en un mundo más como de sombras que no ves maligno, se pierde, entonces salvar a una persona que ya se perdió es algo muy difícil. La misma persona tiene que sacar algo de su interior, su fuerza interior, que le puedes llamar Dios porque tú quieras, pero tienes que jalar algo de ti mismo. Esa luz interna que tienes para

poder salir, así, yo lo veo, yo así, yo veo al innumerable, la verdad que anda perdido y no nada más el, osea mucha gente y mucha. Oye, no puedes llegar y hablarle, así tienes como que no se, yo por eso lo veo como una aceptación.

E: Entonces como dices primero la persona tiene que ser educada para que sepa qué es lo que está viviendo y si dentro de esto, ella decide o él decide seguir viviéndolo...lo que me refiero es porque dices que si ya esta persona decide seguirlo viviendo, es una decisión de esta persona, osea, tú dices esto que estas viendo es violencia, entonces por eso me refiero un poco educación, es oye, el hecho de que él te diga esto, esto es violencia, pero si tú decides seguirlo viviendo, bueno lo tienes que aceptar y decir, acepto vivir con esto o él no acepto vivir con esto y tienes que salir y recuperarte, o sea como dices tú, desde tu fuerza interior para decir tengo que salir de aquí y levantarte con el, desde un nivel más profundo.

V: Lo puedes platicar así, bueno, tú en tu investigación, lo puedes platicar con cualquiera que tenga una adicción o un problema muy fuerte, que ha tenido pérdidas de seres queridos y amigos, y qué cae, yo creo que el único que lo levanta es su fuerza interior. Y de la educación, pues sí, la necesitas cuando está muy normalizado la violencia, siempre te das cuenta, a nadie le gusta que lo golpee, siempre te das cuenta que algo está mal. A nadie le gusta que abusen de él. Nadie le gusta eso. Tú sabes que algo está mal, aunque no tenga la educación.

E: ¿Sabes qué pasa? Por ejemplo, a mí a mí lo que me pasó cuando yo decidí denunciar. Yo no sabía si era como un chisme. O sea, yo le decía a mi abogada, pero esto sí es violencia, no estoy exagerando. Sí, sí es violencia y yo, pero no exagero, no, no exageras es violencia. Sabes, o sea, porque tan normalizado a está, que nosotras mismas no reconocemos que eso es violencia, entonces primero tienes que entender, la persona, en este caso yo, que lo que vivieron, violencia, para después, tomar la acción porque porque

para mí era, no exagero, no, no es un chisme de pareja, no es como un conflicto de pareja y entonces entiendes y ya por todo, porque me hicieron estudios y todo, y entonces cuando lo ves un papel que dice ella vivió violencia, violencia, todo este tipo de violencias. Entonces dices no, pues si ya lo está diciendo la ley es por algo, sabes? Osea, a pesar de todo, porque yo también viví el tema de violencia de institucionaly todo, pero sí, me costó a mí entender y aceptar que sí había vivido violencia porque creía que en gran parte yo exageraba.

V: ¿Por qué tú crees que la violencia no más es cuando te pega? Ahí se hace falta un poco de educación. Ahí sí estoy de acuerdo contigo, porque no sabes qué violencia, hay violencia de cuando no quieres con tu marido y él la fuerza quiere, no osea sexual, económica, que no te deje trabajar, este psicológica que te diga, pendeja, que tú también le digas pendejo, porque tú también estás haciendo violencia y no lo sabes por que piensas que normal no?, osea, sí existen muchos otros tipos de violencia, que no se conocen hasta que estás ahí te das cuenta porque piensas que nada más el pegar es violencia, pero para llegar a un golpe tuvo que haber un principio.

E: Claro. Oye, dime una cosa, ¿cuál de todas las agresiones que tuvo él hacía contigo fue la que más te afectó? ¿Cuál crees?

V: La que más me afectó. Pues ya así como tú, ya sí, ya la que sobrepasó fue cuando ya la última que te platicué, que pues como que sí sentí que me iba a morir.

E: Osea, crees que esa fue la que te marco más? o sea, no el que te dijera si estabas loca o si eras una pendeja o si esas no? Osea, con esas podías vivir, sino más bien cuando sentiste que ya te te iba a ahorcar.

V: Fue una y la última, en esa no me hizo nada, pero, me llegó a meter a su departamento y estaba todo cerrado con cortinas y él con un cuchillo y yo dije que también me iba a morir, dije a ver a qué horas me mata?, cuando tú te sientes que te puede pasar algo y de

verdad te va a pasar algo, lo sientes, pues sientes, me entiendes? No nada más que te pegue, sino que ya te esté nagarrando y que ya no veas, que digas, que le ves la mirada a los ojos y que los ojos veas, así como que es capaz de hacerlo, sí, si te cambia la vida, sí te cambia la vida, el el sentir que te vas.

E: ¡que alguien debe tomar tu vida, no?

V: Pues sientes que te vas a ir de una manera muy grata. osea, sientes que, la segunda vez mi pensamiento, eran mis hijos yo dije, no, ma? salgo de esta es porque Dios existe, así de verdad, así lo pensé, dije. Osea, no, no sabes la sensación que se siente, no es terrible, es una sensación la que dices no, sí, salgo de esta, porque Dios existe así. La primera, no tuve ni tiempo de pensar en Dios, solo pense en mis hijos, pero la segunda, que no hubo golpes que no hubo nada, Pero él estar con una persona que está bien mal, que estas encerrada, que no puedes ni salir, ni a sonarte a la ventana y que te cierre la puerta con llave y que las llaves se pone así y que te empiezan a decirte cosas, que eres una persona, que eres en cuarto oscuro, y con un cuchillo al lado y que le estás viendo su cara de loco. Osea, yo dije, si es algo de esto, es bueno alguna vez, pues sí, sí salí. Si salí, pero yo ya estaba pensando en la ventana, la verdad. Para tener ese pensamiento está cañón.

E: ya estamos terminando, pues mira, yo lo único que te puedo decir y que también yo lo he tenido que reconocer, porque yo decía, no como, cuando me lo dijeron, me dijeron, es que eres muy valiente, no? Y terminar una relación de ciclo de violencia, se requiere valentía, se requiere fortaleza. Entonces creo que como dices tú lo estuviste bie puestos los ovarios, no, porque nosotros tenemos. Pero al final estás aquí y tuviste la valentía por ti y por tus hijos para salir adelante. Entonces, bueno, yo te reconozco de esa manera y de verdad, esto es hoy una investigación académica, pero cuando yo hice esta entrevista y decía, bueno, cuál efecto positivo en tuvo en mí la relación? Yo dije, yo no tuve ningún

efecto positivo, sabes? Y después, cuando entrevisté a la primer persona, dije, no, si tuve un efecto positivo y fue que hoy pude ayudar a otras mujeres, en todo este proceso que están viviendo, entonces digo, ese es el efecto positivo, el poder ayudar a otras. el poder poner mi granito de arena en ellas, no, en el en que las ayude a salir adelante de alguna u otra forma. Y entonces dije, bueno, pues sí, sí tuvo algo, no, aunque no fue el la forma en que me hubiera gustado llegar a esto, pero al final, como tú dices, yo también creo en un ser superior, no en la religión. También creo que hay un creador, un universo. Y bueno, esta es la manera que al final lo pude entender, no, porque creo que cada relación que yo fui viviendo subió de nivel. Subió de nivel y esta fue la peor, no? Y definitivamente, como te digo, ya no hay para atrás porque ya la experiencia ya está. El aprendizaje ya está. Y entonces ya no puedo volver a aceptar esto, entonces, eh? Pues de nuevo yo te reconozco y creo que tienes toda la fortaleza y la valentía para salir adelante y no solo para salir adelante, sino para no aceptar esto otra vez. Es mejor estar sola que estar en medio de estas situaciones, entonces yo sé que en algún momento porque es parte del proceso de la terapia, yo sé que en algún momento, vas a decir tú prefiero estar sola y créeme que cuando tenga que llegar la persona va a llegar, pero va a llegar a acompañarte. No va a llegar a violentar, te va a llegar a acompañarte, entonces solamente ten paciencia y va a llegar, pues el enfoque tiene que estar en ti y en tus hijos, no, que al final estamos peleando por ellos, porque seguramente si no hubiera ellos lo hubiéramos dicho, Bye, me voy para otro lado, pero si estamos aquí es justamente por eso entonces. Tenemos que seguir siendo fuertes y sí, yo también creo que o creía, fíjate que que, yo me iba a recuperar cuando acabaran mis procesos legales pero creo que como tú dices, tenemos que aprender a vivir con esto y saber que estos procesos legales, son una parte de nuestra vida, no son nuestra vida. Los procesos legales van a estar ahí, pero nosotros tenemos que seguir viviendo, yo sé que no es fácil. El tema de cómo nos

sentimos inseguras, el tema de, pues cómo seguimos viviendo la violencia, porque están acabado. Pero en algún momento lograremos ver que los procesos son procesos y que nuestra vida continúa. Que nosotros no somos ese proceso, que nosotras no somos esa violencia. Y definitivamente creo que eres un ejemplo, eh? Un ejemplo de esa fortaleza, de decir salgo adelante, porque yo decido salir adelante.

V: Pues sí, así fue.

E: Entonces por causalidad, por por decisión, por lo que sea, salimos de ahí este. Pues bueno, de nuevo te reconozco y de verdad te abrazo fuerte.

V: Qué bueno que estás haciendo es. Que bueno, en dónde estás, en el Estado o en la ciudad?

E: En playa, yo llegué acá, mi intención era llegar a Cancún y de alguna manera llegué a playa del Carmen y creo que fue lo mejor que me pudo haber pasado. Creo que en Cancún yo hubiera tronado, porque pues es bien diferente la mecánica de un lugar y del otro. Entonces creo que tenía que llegar aquí, yo lo agradezco de verdad, porque al menos aquí, eh? Como como tú, yo llegué y me logré, de hecho, fortalecer como un poquito, venía desde hasta abajo, logré fortalecerme un poquito para recibir una contrademanda y darme cuenta lo que me habían dicho las abogadas ,o eres tú o es él? Y en algún momento decidí pues ponerme a mi primero y fue donde decidí demandar. Entonces, eh?, pues hoy sigo pensando, no? cuando también mi psicóloga me dice, tu salud mental, no sé qué, le digo es que no hay opción. O es el o soy yo y lo voy a hacer. Entonces la demanda tiene que continuar y pues yo tengo que encontrar la fortaleza y tengo que encontrar la forma.

V: Osea que dejes tu demanda por tu salud mental? ¿Pero tú demanda está en playa o en el Estado?

E: En el Estado.

V: Es un poco difícil.

SE: í, pero pues ni modo, así es como yo, yo parte de mi estrategia.

V: Tanto que qué hacer cuando regresas y vuelves a regresar.

E: Yo tengo que aprender a vivir con el proceso que está aquí. Y mi vida está acá.

Entonces yo tengo que aprender a vivir con que esto, va a continuar su rumbo como bien tú lo dijiste, o sea verdad, esto a mí me enseña, no? Y yo voy a poderlo transmitir a otras mujeres. Donde dices yo acepto que esto estas pasadano. Y yo tengo que continuar de este lado mi vida, aceptando que esto está ahí, no lo puedo cambiar, está ahí y va a seguir su curso. No lo voy a dejar, antes de hablar contigo en esta llamada, hablé con mi abogad, ¿qué pasó?, ¿en qué va? ¿como esto sí pasó?, no pasó, bla bla. Y estoy en comunicación con ella y estoy presionando para que ese proceso siga, pero yo no puedo hacer eso, mi vida, yo tengo que continuar mi vida por acá. Mi demanda familiar también estaba en el estado de México y el juez del estado de México ya la mandó para acá a Quintana Roo, entonces, por algo pasan las cosas y a veces no es tan fácil y nos cuesta trabajo aceptar, pero debemos de esperar y tener la paciencia para decir la razón es está, no, la acepto, la vivo, la atravieso y sigo adelante para, pues pues para que continuar, porque tenemos que ser fuertes, la violencia, yo no sé si es peor la que la que vivimos o es pero con la con las instituciones, no, porque el llegar a pedir ayuda a la institución, en que sea la institución la que te violenta más, dices, qué frustración, enojo, muchas cosas, no? Entonces sí, hay muchas.

V: El refugio, te encierran 3 meses y luego qué? Bueno, aquí en la ciudad.

E: ¿Llegaste tu refugio?

V: No, no quise. No, porque me iba a encerrar los niños sin escuela todo y dije, ay no, no, no, no. Osea, sí está bien porque 3 meses duran las terapias, pero ahora que ya me doy

cuenta por acá, si es el rango de los de las terapias, son 3 meses. ¿Pero qué haces 3 meses encerrada? ¿Sales y cómo sales?

E: ¿Yo creo que más deprimida, no?

V: Pues no creo, pero sales y no sabe, o sea, tu proceso legal, no más sales para tu proceso legal. Y sales para eso, pero por ejemplo, si tienes una denuncia en contra tuya, no te vas a dar cuenta si tienes un una guardia y custodia que te hayan demandado, no sabes, o sea, no sabes nada del mundo porque te meten sin nada. Eh y sale, no tienes trabajo sale, no tienen la escuela. Osea, si tienes sus pros y sus contras en ese aspecto, solo son 3 meses y como no hay tanto presupuesto para tenerte allí mucho tiempo y como no pueden tener escuela ahí. No, pero no sabe nadie nada de ti. Osea, si te esconde el 3 mes, casos extremos un poco más. aquí en la ciudad te lo ofrecen, te lo ofrecen, allá en Quintana Roo, creo que es más selectivo, lo tienes que pedir, no sé, pero aquí sí te lo dan en la secretaría de las mujeres, creo que como son dependencias. E: ¿Oye, dime, Eh? ¿O sea, qué tal quién eres?

V: 46

E: a qué edad iniciaste la relación con él? ¿Qué edad tenías?

V: a los 35, creo 35, Eh?

E: ¿Qué nivel de estudios tienes?

V: Tengo hasta la universidad trunca.

E: ¿Qué estabas estudiando?

V: Filosofía.

E: ¿OK, es que sabes que con una entrevista que tuve me decía, es que somos muy afortunadas por tener educación, no? Y que eso nos ayuda, como a salir de ciertas cosas, no? Y yo te veo a ti y veo que tienes como, osea que eres una persona muy inteligente, sabes? ¿Y entonces yo me pregunto por por las personas que he

entrevistado, qué pasa con estas personas que están escondidas durante más tiempo?

¿Osea, de dónde viene? ¿Qué educación tiene? ¿si esto afecta o no afecta?

V: Está cañón, o sea, yo te lo digo, está cañón, o sea, ahora que yo salí de mi bruja, porque yo dure 20 años Quintana Roo trabajando. Y voy a regresar porque allá tengo mi casa. Pero el contexto de no tener que comer, no tener que comer, que tengas que aguantar una pareja porque no tienes que comer, este que tengas que aguantar golpes y por ejemplo acá pues o sea, no sé si acabo en cualquier lado, en la terapia te das cuenta que los hijos luego maltratan a la mamá, porque llegan mujeres, de eso llegan, este. Digo cada cosa y te das cuenta que el nivel de educación, no es que estés muy estudiada, pero el nivel de educación a veces también contribuye mucho, contribuyen mientras menos dinero tengas este, aparte de cómo te traten pues llevas abogado, te tratan mejor. Imagínate un abogado de dinero, pues mucho mejor, no este si llegas a un abogado también la dependencia te trata como una más. Que unele a eso que no tengas ni primaria, aunque apenas sepas leer o si no llegas a saber leer o si eres indígena, pues de la chingada, porque en Chiapas te venden y venden, y ve y denuncia, si el mismo que es el fiscal, el allí del palacio municipal tiene la misma educación. Osea, son problemas culturales muy fuertes, que no se hablan y no es que no hubiera feminicidios de la mujer, es que siempre han existido siempre, se alza más la voz. Osea, también te digo, yo mandé mi cuenta carta al Presidente, el Presidente se la dieron en mano, allá en Mérida se la dieron y el señor me respondió, me llamaron, pero también los trabajadores del Gobierno son muy huevones. De verdad la la cultura del gobierno es huevona tienen, yo he estado yo casi ya mi segunda casa se me cambia. Veo que que pues están endeudados los trabajadores, que luego no comen, que trabajan mucho tiempo y que se acostumbran a ver una mujer. Hoy vi una mujer que corría y para allá, para acá, toda mal, por que tenía el wey allá abajo, siguiéndole, ya no puedo estar de chismosa porque

estaba yo con lo mio, pero se acostumbran a eso, a verlo diario. Entonces tú llegas con todos tus sentimientos y aunale no tienes ni idea, porque yo no tenía ni idea de nada, las personas legales. Y que no tengas ni estudios y que llegues toda limitada. Sin dinero, obvio, te van a dar el refugio. Pero cuando sales está más cabrón porque igual y tu agresor te anda buscando y también, o sea, puedes tenerlo ahí y te mata y si no metes dinero, no investiga. La verdad está bien cabron. Como mujeres somos más, osea, somos vulnerables, osea, el hecho de que tú me dices una pregunta, me dijiste? No me acuerdo. Pero el hecho de que tú seas mujer y que todavía tengas a tus hijos, te hace más vulnerable todavía, porque como tú dices, sola, puedes ir a donde quieras, no? Me están buscando, **pero pues tienes a tus hijos y tus hijos son como como un láser y tú los quieres, son como tu parte más vulnerable y hay tantas cosas, tantos casos donde el hombre ni siquiera los hijos y dañan a los hijos por dañarte a ti.** Con que los dañe a ellos te destruye de verdad y eso ha de estar muy difícil, muy difícil, Eh? Eso sí, yo creo que es algo de las cosas más fuertes que puede vivir una mujer y hay hombres que lo saben y lo hacen.

E: Sí, a mí me me están peleando la guardia y custodia. Porque pues es la manera de de dañarme, no? Osea, es como métete tu dinero por donde quieras, o sea, no me interesa, no? ¿Entonces, cómo te voy a dañar? Pues queriéndote quitar al niño. Entonces lo empiezan a usar como arma, digo desde antes, no?, osea, es que no te quiera que te rechace, que como dices tú que te violenten ellos no. ¿Por qué? Porque lo están viendo. Con el ejemplo.

V: Es como te fuiste con tu hijo y aunque esté en el estado del peleándola, no te pueden hacer nada. Pero si él llega a meter una demanda, te pueden buscar por la red, por la escuela del niño. y sabes en dónde estás, eso sí. Porque esto yo así lo hizo, me metio esa denuncia falsa y yo los cambie de escuela y ahí salió mi escuela, salió en la escuela

de ellos y salió donde trabajo yo. Así y así te encuentran, así porque sigues siendo una persona activa y no puedes dejar a los niños sin escuela porque les rompes su derecho y entonces te pueden acusar de otro delito. Pero tú como la mamá, si te pueden decir sustracción de menores y es un buen abogado, no de él. Pero. si él tiene un buen abogado y meten tantas mentiras en los abogados que se prestan para eso. Y luego te lo pueden llegar a hacer, el juez si te puede llegar a hacer como una maldad de decir, si el mete dinero pues lo pueden hacer, por que los hombres nada más lo hacen por chingar. E: ¿y que le vas a hacer, si no puedes llegar a una llamada, si no tienes dinero, si estas en junta, y quien lo va a ir a recoger a la escuela, y quién va a ver, quién va a ir a ver este cuando tenga alguien que irlo a recoger y quién va, no él. Porque, la verdad es solamente el querer dañar a la mamá, o sea materno, es difícil materno sola es muy difícil, materno con violencia, no? materno con toda la responsabilidad económica, no? Entonces la verdad es que solamente, es cuestión de querer dañar a la mujer, porque yo digo. ¿A ver, mi hijo tiene una buena escuela, vive en un buen lugar, este come, no? ¿Cuál es tu problema? ¿No? Si, si realmente amaras a tu hijo dirías, mi hijo está bien con su mamá.

V: No y serían de otra manera, pero hasta te dan ganas, bueno, yo lo pienso y digo, ah, yo me quiero largar del país. Porque digo, si yo después terminando esto, yo me voy a cualquier Estado, me busca alerta amar y ya sabe donde estan mis hijos.

E: Por eso las demandas penales son tan importantes. Para que se quede ahí establecido el que viviste violencia, el no y el tener la Carta que dice este se tiene la guardia y custodia, dice se tiene esto para que en cualquier momento a ver, aquí está el papel, o sea, tú llegas y espérame, te saco el papel.

V: Pues te voy a decir algo, yo ni así confío en eso, aunque porque él puede hacerlo por chingarte aunque tú tengas la custodia tu hijo esta afeura y se lo lleva. Así lo que hacen

muchos, aunque tengan sí delito esto, pero es mi hijo, no es que no tiene el amor en custodia. ¿Cuánto está la pena por eso? ¿Cuánto? No tengo idea, pero lo hacen tanto los hombres que ya no te dejan, o sea, que las visitas supervisadas, pobres niños, los tienes que llevar a esas cosas, de meterlos a unas y a unas de esas oficinas. ¿Y vero? ¿Que te lo prestas ya? Ya no entiendes la la confianza para prestárselo porque bueno, yo no tengo la tengo. Pero cuando mis hijos sean más fuertes que su papá, mientras, que si ellos quieren, mientras yo sé que voy a hacer, como ratitas o algo así para la escuela y de regreso ya no los saco. Yo no tengo esa confianza, imagínate qué grado. Porque conoces a la persona y de qué es capaz. Si ya te quiso matar. Y si no así metiendo cosas, tu cerebro está peor.

...

E: Espero que tu proceso encuentre la justicia, en el momento correcto, pero encuentre la justicia.

V: Cuida a tu bebé, no confíes en nadie, no la verdad, nadie.

Apéndice F – Matriz De Relaciones

Unidades de análisis	Entrevista Abogada	Entrevista	Entrevista Yogui
Nivel educativo	Doctorado	Antropóloga	Carrera trunca Filosofía
	16 años Viviendo 6 meses Finalizo junio 2021 Mintió sobre que tenía otra familia	Inicio la relación a los 30 años Se casaron a los 33 años Presión social, que la llevó a casarse y quería ser mama Estuvieron casados 6 años Finalizo marzo 2020 Mis hijos se empezaron a enfermar	10 años juntos Presión social Estar sola Finalizo abril 2023 Tiene 46 años Inicio la relación a las 35

		Hoy tiene 43 años.	
Infidelidad	Otra familia	Compañeras y prostitutas	si
Consideraciones	<p>29 años mayor que ella Ambos trabajaban para el poder judicial El era magistrado Perdió su trabajo No les da el lugar a sus hijos (ni el apellido) No le da lugar con ella. “Yo no veía las cosas, yo confié en lo que el me decía” (57) “Había cosas que no me checaban, pero terminaba creyendo con un abrazo, con un beso” (57) “Era tan amable con la gente, que yo creía nadie me va a creer” (58) “Te hacen creer que tú lo necesitas a él” (1:07)</p>	<p>Trabajaban en la secretaria de relaciones Lo conocí en un momento vulnerable de mi vida Siempre viví violencia en mis relaciones.</p>	<p>Yo lo buscaba y le rogaba que estuviéramos juntos.</p>
¿Por qué consideras que es narcisista?	<p>Manipulación Amable hacia afuera, agresivo hacia la relación</p>	<p>Mi terapeuta me menciona que era narcisista, pero yo me remetí al tema de narciso, enamorado de la parte física y yo no ví eso en el papa de mis hijos. (24) No me imagine que una persona me quería utilizar. Él fue abusado de niño. Era super simpático y fue difícil que me creyeran.</p>	<p>Se porto bien un tiempo, éramos como una familia. Era muy detallista, me decía yo te voy a cuidar, tu eres mía. Maltrato Humillación Celos, me levantaba falsos de que salía con muchos. Me hacía creer que estaba loca, al estar vulnerable te dice cosas y te preguntas si paso o no, pero como no duermes y no comes bien.</p>
Hijos	2	2	2

Inicio de la relación	Amable	3 años de noviazgo muy lindo Teníamos incompatibilidades, pero jamás imagine esto.	Era muy detallista, me decía el me iba a cuidar.
Durante la relación	Llama por teléfono 3-5 veces al día, ella se sentía considerada Convencía para cumplir sus deseos, desde la ida al cine Nunca apoyo económicamente No le permitía salir con amigos, ni amigas.	Tuve convivencia cercana con la familia y todo estaba bien. Compartíamos el gusto por el alcohol y la fiesta. Existía gran atracción. "Empezó a molestar que yo veía mucho a mi familia, según él", me empecé a alejar de mi familia. "No me decía no las veas, pero me hacía sentir super culpable de ver a mis amigas" las llamaba despectivamente y cada vez que hablaba de ellas él se burlaba (32) Insultaba a las mujeres en general y las nombraba de manera despectiva. "Estábamos bien un día y al día siguiente no me hablaba, yo entraba en una psicosis tratando de recordar lo que había pasado" "El logro que yo me lograra culpabilizar de todos los problemas" "no tenía la capacidad de conmoverse con mi llanto" "el regresaba como si nada" "me trataba como su hija, me decía no te portes mal"	Muy celoso, me inventaba que yo salía con varios.

		<p>“yo no podía reaccionar y permitía que pasara” Me refugiaba en la cocina</p>	
Fin de la relación	<p>Cuando descubre que abuso de su sobrina sexualmente, cuando llevaban 15 años de relación. Negó el abuso a pesar de que se encontraba en video Aventaba cosas Amenazas Le gritaba Al perder el control el reacciona</p>	<p>Después de la luna de miel, “empezamos a tener problemas muy tontos, muy triviales, que acababan en una guerra mundial” (28) No podía identificar por que pelábamos. Yo corregía lo que veía que causaba problemas en la pareja, pero aunque yo corregía seguía habiendo razones para pelear. Le cheque infidelidades, primero con amistades, compañeras de trabajo, después fue con prostitución. La primera agresión física fue con el alcoholizado. Tuvo épocas de adicción al alcohol, pero no siempre. Después de separarnos, la violencia se escaló y ya era abierta. “te van debilitando” “te quedas como un trapeador” “cuando se fue me di cuenta de que podía vivir en más de metro y medio” El decía que como los terapeutas hablaban mal de ella, el dejaba de ir a las terapias. (1:32)</p>	<p>Me metió a su departamento y tenía un cuchillo.</p>

Frases	“Tú no eres nada sin mi”	Me llamaba “basura” “estas loca” “eres una tóxica” “cochina”	“El dolor genera dinero” (abogados)
¿Quién dejó a quién?	Ella lo dejó	Ella lo dejó	Ella lo dejó
Cuántas veces regresaste con él	Al menos 2 veces	Intentaron terapia de pareja. Al menos 2 veces.	Más de 3 veces
¿Por qué regresaste con él?	Él se fue a meter a casa de ella.	Regresaba a la casa por cuestiones de salud de mis hijos. Me pidió volver a intentarlo, nos fuimos a una casa fuera de la ciudad, el primer mes fue muy bueno y después ya las peleas habían subido en frecuencia y en intensidad.	Se dieron las cosas por que llegó en el tema de la pandemia. Me dijo que las cosas iban a cambiar. Me llevaba despensa. Me decía que no había comido y le llevaba comida.
¿Por qué decides no regresar?	Porque vi los videos del abuso, si no los hubiera visto hubiera seguido creyendo en él.	Por mis hijos, cuando los sentí a ellos en peligro. Me aventó con mi bebe en brazos (1:09) El día que me empujó con mi hijo, fui a la cocina y me acuso de que yo le había empujado “lo peor de todo es que mi primera reacción fue ah si es cierto, lo dude, qué tal si no me acuerdo y si fui yo” (1:04) Sali de la casa y al regresar mis hijos se estaban defendiendo, aventándole los zapatos (1:19) El estaba incitando a mis hijos a robar, a causar daño... existe la posibilidad de	Porque me quiso matar asfixiándome dos veces.

		<p>violencia sexual a mis hijos. Creí que el problema era entre él y yo, buscaba un divorcio normal, pero con la confesión de mis hijos decidí demandar por violencia.</p>	
Emociones	<p>Ella se sentía juzgada Le daba vergüenza Tomaba toda la responsabilidad.</p>	<p>Escuche una entrevista (1:07) y hablaba del gaslighting, “logre ponerle nombre a todo lo que vivía” Siento vergüenza al estarte contando, que mis papas escuchen.</p>	<p>Vivía engañada “cómo es posible si yo te quiero” “ya si me mata pues ya” “el tipo se puede estar riendo” “la autoridad se tarda tanto tiempo, te tratan de la fregada” Violencia en las instituciones y los servidores.</p>
Acciones por parte de la mujer.	<p>El caso lo hace público. Más mujeres los demandan, pero no declaran por miedo a que les afectara su carrera profesional.</p>	<p>“Empecé a grabar para darme cuenta de lo que pasaba, fueron las grabaciones las que me permitieron darme cuenta de que él estaba tergiversando la realidad”</p>	<p>Denuncias que no dio seguimiento. Ya no dejé que se llevará a mis hijos, por que sentí que se los llevaba.</p>
Violencia	<p>Física, Psicológica, Económica, Sexual Violencia institucional</p>	<p>Física, Psicológica, Económica, Sexual</p>	<p>Física, Psicológica, Económica, Sexual Violencia institucional.</p>
Violencia	<p>Violencia de decir te voy a quitar a tus hijos, no es necesario que te los quiten.</p>	<p>Si me daba dinero, pero siempre controlado</p>	<p>Me cambie de ciudad y me siguió. Me demando tanto en Quintana Roo, como en CDMX, por pornografía infantil.</p>

Utilización	No me daba dinero, me conseguía trabajos	Mi papa era abogado y por sus relaciones a el le subieron 4 veces lo que ganaba. Mi papa es una figura importante en la administración pública, cuando lo conocí no sabía nada, pero un año antes de casarnos mi papa le ayudo a tener trabajo. "El poder y el dinero aceleraron su proceso de descomposición"	Me buscaba porque tenía dinero. Me pedía comida. "Tus hijos son tu parte más vulnerable... daña a los hijos por dañarte a ti."
Mayor afectación	El que el haya planeado la separación. Abuso de la sobrina Amenazas ya cuando había terminado la relación.	Infidelidad me derribo (1:12) y después ya a cabo conmigo.	Cuando me intento matar. Sentí que me iba a quitar a mis hijos.
Acciones posteriores	Planeo el contraataque con al menos 2 años. El la demando a ella con denuncias falsas Quería llevarse a los niños, solicito prueba de paternidad. Amenazas para que no le quitaran a los niños, para que no le quitaran propiedades. Que ella lo había extorsionado Ella lo obligaba a tener relaciones. Abuso a sus hijos por extraños. (35)	Demanda por violencia. Pelar la patria potestad.	Me demando por pornografía infantil y llegaron patrullas a mi casa. Utilizo a mis hijos para afectarme a mí.
Familiares y amigos	Se le pusieron en contra, apoyarlo a él. Se alejaron para no salir afectados de la situación.	Mi mamá no acaba de crearme. A mi papa mi abogada le dijo "vas a tener que elegir si salvar a tu hija y a tus nietos o a él" (1:48)	La familia no la apoyo porque ya no tenía interés económico.
Somatización	Peso Descuido	Tengo un deterioro cognitivo importante,	Me deprimí

	Accidentes extraños, la chocan, la avientan de las escaleras, abuso de los hijos.	se me olvidan las palabras. Preocupación por tener alguna demencia juvenil. Sobrepeso.	
Afectaciones probables	<p>Ansiedad</p> <p>Depresión</p> <p>Estrés</p> <p>Estrés postraumático</p> <p>Perdida autoestima</p> <p>Perdida de autocuidado</p> <p>Comportamientos obsesivos-compulsivos</p> <p>Cefaleas</p> <p>Alergias</p> <p>Dolores físicos (espalda, abdomen, pelvis)</p> <p>Enfermedades cardiacas</p> <p>Enfermedades autoinmunes</p> <p>Problemas digestivos</p> <p>Trastornos alimenticios</p> <p>Trastornos de sueño</p> <p>Adicciones (un mes de tomar)</p> <p>Ideaciones suicidas / suicidio</p>	<p>Ansiedad</p> <p>Depresión (no la reconoce)</p> <p>Estrés</p> <p>Estrés postraumático</p> <p>Perdida autoestima</p> <p>Perdida de autocuidado</p> <p>Comportamientos obsesivos-compulsivos (mejoró)</p> <p>Cefaleas (ahora, antes no)</p> <p>Alergias</p> <p>Dolores físicos (espalda, abdomen, pelvis)</p> <p>Enfermedades cardiacas</p> <p>Enfermedades autoinmunes</p> <p>Problemas digestivos</p> <p>Trastornos alimenticios</p> <p>Trastornos de sueño</p>	<p>Ansiedad</p> <p>Depresión</p> <p>Estrés</p> <p>Estrés postraumático</p> <p>Perdida autoestima</p> <p>Perdida de autocuidado</p> <p>Comportamientos obsesivos-compulsivos</p> <p>Cefaleas</p> <p>Alergias</p> <p>Dolores físicos (espalda, abdomen, pelvis)</p> <p>Enfermedades cardiacas</p> <p>Enfermedades autoinmunes</p> <p>Problemas digestivos</p> <p>Trastornos alimenticios</p>

		<p>Adicciones (alcohol, fumar, ya no por enfermedad de su hijo)</p> <p>Ideaciones suicidas / suicidio (nunca)</p>	<p>Trastornos de sueño</p> <p>Adicciones (empecé a fumar)</p> <p>Ideaciones suicidas / suicidio</p>
Contacto cero	Si, "logre sacarlo de la casa y cuando lo ví fue con gente, ya no quería estar sola con el"	Si, desde hace dos años.	Si, me empezó a espiar y hasta tuve que cambiar a mis hijos de escuela, porque se los quiso llevar.
Duelo o abstinencia	No tuvo tiempo por toda la situación legal que vivía. Abstinencia		Es un no te quiero, pero no te puedo dejar, es una adicción. Te tocan el alma, te llega la depresión, te llega al corazón y llega manifestarse en la mente (1:02) Tu espíritu se cae, porque no puedes levantarte de tu cuerpo físico, tienes que levantarte de más allá. (1:03)
Recuperación	"Un día estoy bien y cualquier cosa que me pase me caiga y me caigo" La situación económica afecta, los procesos legales cuestan, no es posible que no pueda darle de comer a mis hijos.	No me he podido recuperar económicamente, ahorita vivo con la pensión y me ayudan mis papas. Se reconoce como privilegiada por su educación y su nivel socioeconómico.	Depende de que tu quieras hacer las cosas.
Recursos	Terapia psicológica, pero pasaban cosas y otra vez caía.	Cambio de domicilio Retomo estudios de maestría.	Actitud / Mi valor Terapia

	<p>Mis hijos son mis motores, me dan fuerza para luchar. Me metía a clases de todo, clases de modelaje, automaquillaje, masajes, faciales, entretener en cosas que nunca había hecho.</p> <p>Ayudar a más mujeres a rescatar niños.</p> <p>Salir en medios, manifestaciones, huelga de hambre.</p> <p>Apoyo de una vecina, quien posteriormente quiso manipularla, razón por la cual se alejó.</p> <p>Se alejo de la religión, pero “perdí la fe”.</p> <p>“Me bloqueo porque si no , no puedo con la situación” (1:05)</p>	<p>Acompañamiento terapéutico de un amigo.</p> <p>Recordándome que mi falta de valor repercutiría en mis hijos. Escucha empática.</p> <p>Mirar con objetividad las actitudes de la expareja.</p> <p>Entendimiento de lo que vivió.</p> <p>Acompañamiento de su familia.</p> <p>Taller de Meditación.</p> <p>Taller de trabajo con su relación con su madre.</p> <p>Reconstruí mi relación con la espiritualidad.</p> <p>Reconstruí mi autoestima con capacitación, de adentro hacía afuera.</p> <p>La terapia solo me ayudo a desahogarme, me sentí infantilizada (1:37) proyectando sus vidas.</p> <p>Terapia como parte de la formación de su maestría, terapia individual y en grupo.</p> <p>Vinculando su herida de infancia.</p> <p>No asumir el rol de víctima.</p> <p>Mantenerme al margen de las demandas.</p> <p>Tomar el control de mi vida y no dejarles la responsabilidad a mis padres.</p> <p>Me separe de él queriéndolo, aferrada</p>	<p>Talleres de autoestima, ciclos de violencia</p> <p>Retome el hacer ejercicio</p> <p>Empecé a leer Espiritualidad, dejar en las manos de un creador, universo.</p> <p>Resignación / aceptación.</p>
--	--	---	---

		de que el amor lo podía todo.	
¿Qué necesitas para recuperarte?	“ver algo de justicia, ganar uno de los procedimientos que traigo” Recuperar mi economía	Consideraba cambiar de ciudad, una más lejana	Libertad, mi paz. Poder salir a la calle y estar tranquila. Irme a otro lado que no me pueda encontrar.
Efecto positivo	Que me libre de el		La experiencia, vas aprendiendo.
Consejo	“no teman, si podemos salir, la libertad que alcanza uno, no se compara con nada, ni con ninguna comodidad, no se compara con nada, cuando tu abres la boca, que no tengas vergüenza de decir lo que nos pasa por que nos pasa a muchas, así tengamos estudios o no tengamos, que no tengan miedo, que van a salir adelante”. “no necesitan de estarse con un narcisista para sentirse útiles o que sin ellos económicamente van a estar en la ruina, cuando veas la libertad de que puedas tu decidir sin nadie te domine ni nadie te manipule es otra cosa” “no pierdo el objetivo de que voy a conseguir una justicia”	No le diría nada, la acompañaría, porque no le contaba a nadie por vergüenza.	Que acepte la realidad, se va a aceptar a ella misma. Aceptar pérdidas. Aceptar si ella quiere vivir así.