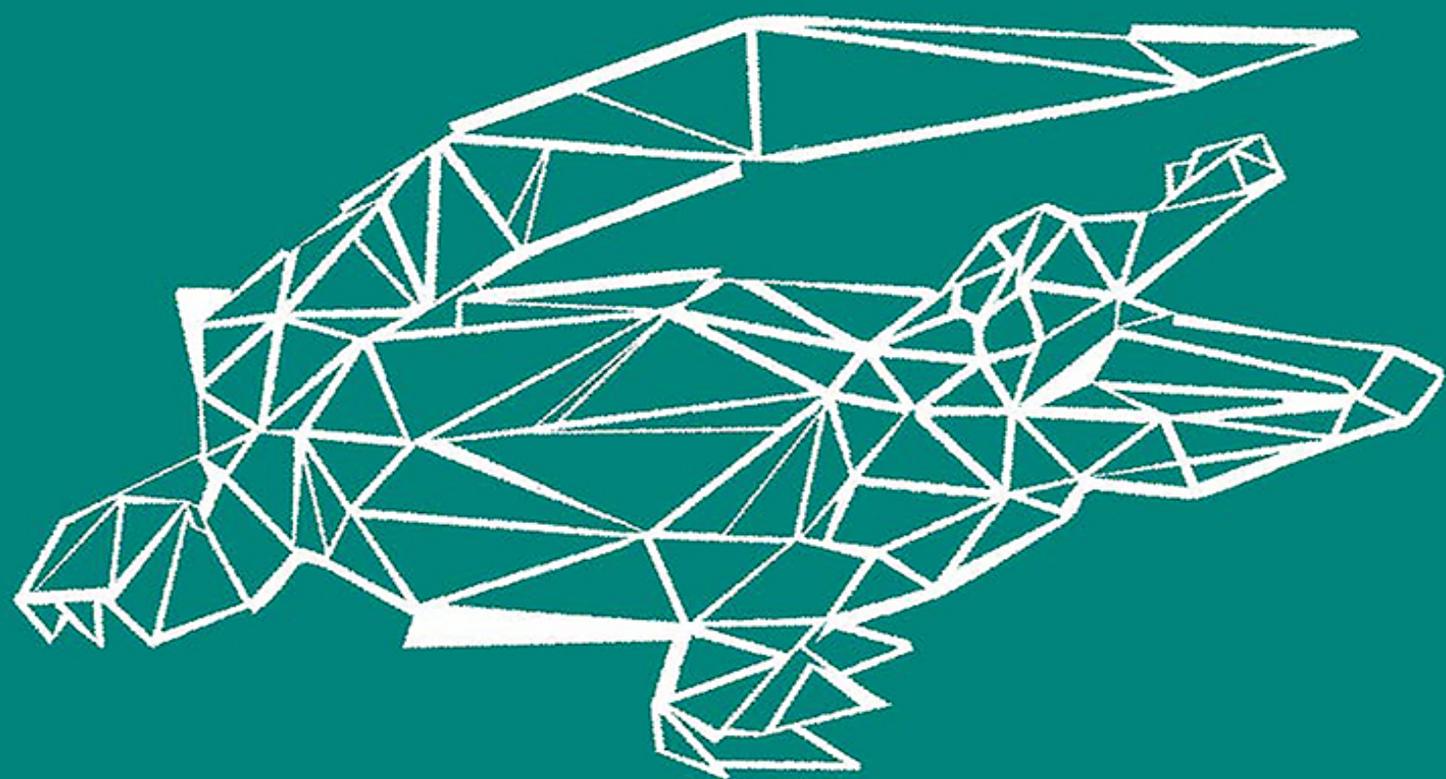


# EN LA BOCA DEL COCODRILO

Historias de violencia y abuso



ANA GOFFIN

# EN LA BOCA DEL COCODRILO

*En la boca del cocodrilo*

D.R. © Libros del Marqués, 2020.

D.R. © Ana Goffin, 2020.

D.R. © Diseño interiores y forros: Textofilia S.C., 2019.

LIBROS DEL MARQUÉS

Limas No. 8, Int. 301

Col. Tlacoquemecatl del Valle,

Del. Benito Juárez, Ciudad de México.

C.P. 03200

Tel. (52 55) 55 75 89 64

[librosdelmarques@gmail.com](mailto:librosdelmarques@gmail.com)

Primera edición.

ISBN edición impresa: 978-607-8713-27-1

ISBN edición digital: 978-607-8713-34-9

Diagramación digital: ebooks Patagonia

[www.ebookspatagonia.com](http://www.ebookspatagonia.com)

[info@ebookspatagonia.com](mailto:info@ebookspatagonia.com)

Queda rigurosamente prohibido, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento sin la autorización por escrito de los editores o el autor.

# EN LA BOCA DEL COCODRILO

ANA GOFFIN

*Para todas las personas  
que han sido víctimas de violencia  
en cualquiera de sus formas,  
desde las más sutiles  
hasta las más escalofriantes.*

*A mi linaje femenino,  
mi madre,  
mis abuelas, "las tías",  
mis hijas: Ana y María.  
A mi nieta Camila.  
Con todo mi amor.*

*Al mejor compañero de vida, Leandro, por  
ser un hombre cálido, amoroso, incondicional y divertido.*

# ÍNDICE

[Agradecimientos](#)

[I. Introducción](#)

[II. Feliz Año Nuevo](#)

[III. El cerebro es una orquesta](#)

[IV. No hay ninguna estación cómo el verano](#)

[V. Un día a la vez](#)

[VI. El mundo de los cocodrilos codependientes y las adicciones](#)

[VII. Razones para temer y motivos para sanar](#)

[VIII. Visualizar a tus padres y su historia](#)

[IX. También me duele a mí](#)

[X. El Contagio](#)

[XI. Dame agua y te daré flores](#)

[XII. Sé una niña buena](#)

[XIII. Este sufrimiento no es mío](#)

[XIV. Más vale llevar los tacones bien puestos](#)

[XV. Poquita cosa](#)

[XVI. Lluvia en el alma y lágrimas en los ojos](#)

[XVII. Terrorismo íntimo](#)

[XVIII. El maestro de anatomía](#)

[XIX. Viaje a tu niña interior](#)

[XX. Una noche de copas](#)

[XXI. No me persigas más](#)

[XXII. Cambia lo incambiable](#)

[Epílogo](#)

[Anexos](#)

[Referencias](#)

## AGRADECIMIENTOS

Este libro no existiría sin los testimonios y las cartas que me enviaron tantas mujeres. Nace a raíz de un recuerdo de mi infancia: yo tuve un padre violento.

Hice un llamado en redes sociales a mujeres y hombres para compartir una parte de su vida, un pedazo de su corazón y algunas de sus heridas.

Recibí más de cuarenta cartas de mujeres que han sido víctimas de abuso o violencia. Gracias a todas ustedes por regalarme su experiencia. Espero algún día los hombres nos compartan las suyas.

Todo mi agradecimiento a mis pacientes, por permitirme acompañarlos hacia un nuevo camino y por acceder a contar sus vivencias.

Las historias y los casos aparecen bajo nombres ficticios, sus experiencias fueron editadas para proteger su identidad y seguridad. Todos mis comentarios y retroalimentaciones vienen desde la empatía y sin intención alguna de hacer un juicio. Es una invitación para sanar, para recuperarse.

Desde el corazón, gracias por abrirme las puertas de su alma y por enseñarle a otras mujeres que sí se puede ser feliz, cuando trabajamos en nosotras mismas, tomamos decisiones y pedimos ayuda, a tiempo...

# I. INTRODUCCIÓN

*La corteza había crecido  
alrededor del cerebro límbico,  
que permaneció inalterado,  
recubierto totalmente por la nueva corteza.  
Esta corteza, que podía sentir el amor  
y preocuparse por  
la ética y escribir poesías,  
tenía que convivir en frágil equilibrio  
con el cerebro de cocodrilo que  
albergaba en su seno.  
A veces... este equilibrio se rompía,  
y el cerebro de cocodrilo  
tomaba el mando intermitentemente.*

Michael Crichton

Imagina una ciudad habitada por cocodrilos. Tú eres uno de ellos. Está sobrepoblada, no es segura, hay desempleo, la situación económica se tambalea. Desde que sales de casa por la mañana, para trabajar o dejar a tus hijos en la escuela, luchas con el transporte público deficiente, el tráfico y la posibilidad de ser asaltado para quitarte el celular, la cartera o la bolsa. Llegas a la escuela de tus hijos, hay una larga fila para la revisión de mochilas. Los niños cocodrilo llevan armas a clases. Al llegar a tu oficina, tu jefe está furioso porque le quitaron un nuevo contrato, te grita y tú te quedas petrificado frente a él. ¡No es momento de perder el trabajo! Unos instantes después, recibes una llamada de tu mamá, está preocupada, tu hermana menor

no llegó a dormir. No contesta su celular... Te preguntas si estará viva o no. Sientes una angustia muy profunda.

Así va sucediendo un evento tras otro en esa ciudad. Para completar el cuadro. Una pandemia cae sobre sus habitantes, desestabilizando todos los modos familiares y conocidos de vivir e interactuar. El aislamiento, la enfermedad y la muerte se suman al escenario, incrementando aun más la agresión y la violencia. El miedo al contacto humano, a la intimidad.

Los cocodrilos responden a su entorno cómo pueden: usando su cerebro de reptil dotado para huir, escapar o atacar. Ese cerebro no está entrenado para conectarse con las sensaciones corporales, los sentimientos y el pensamiento. De ahí se deriva su conducta tan “animal”.

Es una desilusión no obtener lo que deseamos, en especial cuando se trata de nuestras relaciones personales, ya sea con nuestra pareja, hijos, jefe, amigos o empleados. Y lo más frustrante de ese infortunio es que eso suceda ¡por el cocodrilo que vive dentro de nosotros! Sí, léiste bien. En tu mente hay un reptil y te pone en “modo cocodrilo”: reactivo, impulsivo y fuera de control, violento incluso. O te lleva al otro extremo: te congela, te lanza a las garras de la sumisión, paralizándote por completo.

No puedes controlar las reacciones de los demás, pero sí puedes elegir cómo responder ante ellas. Con esto quiero decir que solamente tú estás a cargo de ti. A ti te corresponde elegir, dejar atrás al reptil que te mete en tantos problemas y te aleja de tus capacidades humanas de alto nivel. Ese reptil debería funcionar como un aliado en tu vida, no actuar en tu contra.

**EL COCODRILO INTERNO SE ENCARGA  
DE LAS REACCIONES DE LUCHA Y  
HUIDA. SE RELACIONA CON LA**

# SUPERVIVENCIA

En “modo cocodrilo desconectado” de tus sensaciones, emociones y pensamiento, no eres productivo, se te dificulta colaborar, te puedes sentir aislado, ser violento, primitivo, explosivo y ciego para encontrar una salida a tus problemas, porque las “lágrimas de cocodrilo” nublarán tus habilidades para luchar o huir, según sea el caso.

Por añadidura tu inteligencia emocional estará sepultada en lo más profundo de un pantano, en tu sistema límbico. Te quedarás atrapado en relaciones dependientes, tal vez rodeado de personas tóxicas, problemáticas, en amores caóticos y altamente peligrosos, relaciones patológicas o con personas que padecen una adicción y no se han recuperado. Tú mismo te pondrás en riesgo de ser una víctima, o tal vez, te conviertas en alguien abusivo, violento y sin control sobre tus impulsos.

Si tienes dificultades para manejar tus reacciones o has sido víctima de cualquier tipo de terrorismo íntimo, agresión, abuso o violencia de género, este texto es para ti. Te ayudará a comprender cómo funcionan la agresión y la violencia en la vida cotidiana. Además de brindarte herramientas muy útiles para experimentar el mundo desde otra óptica y sanar.

A partir de la premisa de que podemos defender nuestra integridad, prosperar, tener relaciones sanas con los demás y ser mejores personas: *La violencia es previsible y se puede prevenir.*

No existe una mayor fuente de bienestar y felicidad que tener una conexión honesta con otro ser humano, sin sufrimiento y sin dolor. El amor es lo único en la vida que no duele, cuando lastima, algo no anda bien, aunque, como hemos “normalizado la violencia”, no tomamos decisiones a tiempo.

Vivimos en un mundo dónde maltrato y crimen conviven con nosotros día a día. Es “normal” escuchar en las noticias

cuántos muertos hubo en el día.

Es momento de que cada uno de nosotros hagamos algo, ¿no lo crees? La violencia nos concierne a todos y podemos prevenirla a través de la psicoeducación, no a través de la agresión.

Este problema no compete exclusivamente a las instituciones o a los gobiernos. Éstos no siempre hacen su trabajo adecuadamente, lo cual colabora para que estemos hundidos en el pantano más oscuro.

La violencia se gesta en nuestros propios hogares, desde nuestra infancia. Nos inculcan una serie de creencias irracionales ridículas: “Las niñas bonitas y educadas son calladas, agradables y antentas”, por ejemplo.

El machismo corre por las venas de las familias, la mujer lucha contra una incapacidad histórica para ser respetada. De ahí nace la lucha violenta de muchas mujeres: de una cultura y una sociedad que ignora y quebranta sus derechos. Sin embargo, esa guerra sólo trae consigo más de lo mismo: abuso, agresión y violencia.

Adquirir conciencia de cómo cuidar nuestra salud mental, poner límites, pedir ayuda, cambiar nuestras creencias limitantes, apoyarnos entre nosotras y educarnos emocionalmente para prevenir lo que sí está en nuestras manos, es una responsabilidad personal. No está bajo nuestro control directo evitar una guerra; combatir a los narcotraficantes, a los feminicidas o al crimen organizado. Sí está en nosotros, como individuos y sociedad civil, erradicar el abuso y la violencia en nuestras relaciones personales. Podemos aprender a vivir sin violencia. La rabia, el enojo, la ira y la frustración son emociones necesarias. Sin embargo, no son sinónimos de violencia. Ésta es la manifestación inadecuada de esas emociones, es un modo abusivo de expresarlas. Basta con escuchar la radio y prender la televisión para encontrar ejemplos.

Los cocodrilos no usan su inteligencia emocional. Reaccionan y explotan, o se congelan y se convierten en

víctimas de un cocodrilo más grande y más fuerte.

Yo, como mujer, tomo esta postura: ¡No más violencia contra nosotras! Como maestra en Salud Mental, elegí mi trinchera: la psicoeducación. Sin nuestra participación, no podremos cambiar nada, y si cada una empieza a trabajar en su persona, podrá ir contagiando, a través de su empatía, conciencia y conocimiento a las demás.

Las “mujercitas” no debemos estar calladitas. Como dije líneas arriba, recibí más de cuarenta historias de mujeres de diferentes partes del mundo para este libro, ninguna de hombres. No dudo que fueran víctimas de violencia, pero simplemente no quisieron contar sus experiencias. Tal vez sea un asunto cultural. A ellos se les “educa” para ser fuertes y desconectarse de sus emociones: “¡los hombres no lloran!”. ¿O tendrá algo que ver que ellos son los perpetradores de más de 85% de las muertes por violencia de género?

Alma Delia Murillo narra en un conocido diario en México: “Quienes escribimos —hombres o mujeres— sabemos que escribir y publicar es un ejercicio de exposición, es una forma de mostrar el interior, de ponerle nombre y firma a una postura vital o política; sabemos que la incomodidad y la vulnerabilidad vienen con este oficio. Pero es notable el sesgo agresivo hacia las mujeres, la saña con la que se descalifica y —pareciera que eso nunca va a cambiar— el irresistible ataque contra el cuerpo femenino que sigue siendo territorio de conquista, afirmación, ofensa y trofeo” (Murillo, 2020).

## II. FELÍZ AÑO NUEVO

*Ves venir al cocodrilo,  
sabes que te devorará pero  
te sientes atraída por su tamaño,  
su belleza y masculinidad.  
No mides el peligro, no ves las señales.  
Hasta que es demasiado tarde  
y ya no hay manera de recuperar tu vida...*

Tengo frío, no sé dónde estoy. Mi cuerpo está desnudo, siento la humedad sobre mi piel, huele a sangre. No veo nada, puedo oler también un plástico que me cubre. Siento miedo. ¿Dónde estoy? De pronto escucho una voz y me siento más tranquila, alguien sabe que estoy aquí, pero esa paz se esfuma en ese preciso momento. Escucho cómo se abre una compuerta y me deslizan hacia afuera sobre una plancha de metal. Un hombre vestido de blanco dice con voz cansada: “Apúrense, sáquenla del refrigerador. Es increíble, ¡ni el 31 de diciembre podemos festejar o descansar! Una más... Hagamos la autopsia rápido. Me quiero ir a dormir”.

¡Estoy muerta! En mi tobillo cuelga una etiqueta atada con un cordón, puede verse escrito en color negro:

Luz García

28 años

La primera vez que Luz vio a Rodolfo creyó tener ante sus ojos a un príncipe azul. Guapo, encantador y carismático. Se conocieron en la oficina. En esa época, ella

era coordinadora de Ventas y él, jefe de Servicio al Cliente.

Empezaron a salir después de trabajar. Luz quedó literalmente “flechada”. Cuando estaba cerca de él, le sudaban las manos, sentía mariposas en el estómago y su corazón palpitaba. Era un sueño hecho realidad. Se sentía plena, feliz y emocionada.

Después de varias salidas a comer los fines de semana, empezó a pensar cuál sería su nombre si se casara con él: Luz García de *Smith*. ¡Era música para sus oídos! Además de todo, ¡tendría hijos con un apellido en inglés!

El cortejo y el noviazgo transcurrieron entre rosas, chocolates, comida, vino, moteles y recaditos románticos. Tan sólo tres meses bastaron para que Luz viera la culminación de sus sueños en una cena bajo las estrellas. Encontró su anillo de compromiso sobre un elaborado pastel de chocolate. La vida no podía brindarle más felicidad. Su mente tenía presente una sola cosa: él.

En mi experiencia como psicoterapeuta pude constatar que cuando se vive un “idilio” de este tipo, de esos intensos cuyo avance es más rápido que la velocidad de la luz, se respira un ambiente de “peligro”; parte de la fascinación está en la velocidad, lo inesperado, la novedad y la emoción que todo esto representa. En especial cuando hay compatibilidad sexual. La atracción y la emoción nublan nuestro juicio, pues estamos en un estado de enamoramiento total y, en consecuencia, ciegos. Vemos cualidades inexistentes y no observamos los *detalles o signos de alerta*.

Eso le sucedió a Luz. A los seis meses de conocerlo ya estaba casada con él y la vida no era precisamente su fantasía. En la luna de miel, le pidió no usar bikinis; compró un traje de baño completo, con la excusa de que había sido “víctima” de infidelidad en sus relaciones anteriores, porque sus “ex” eran un poco exhibicionistas y golfas. No quería que le volviera a suceder lo mismo, sufrió mucho. A Luz le dio ternura esa historia, ¡pobrecito! Aunque esto no

fue lo único. Un mesero, por error, volcó una copa de vino sobre Rodolfo. Su reacción fue golpearlo directamente en la cara y gritarle: “¿Sabes lo que me costó esta camisa animal?”. A partir de ese momento le pidió a Luz comer en el cuarto, para no estar a merced de los trabajadores de ese “mugroso y caro hotel”. Luz lo dejó pasar, se limitó a cerrar los ojos.

Queda claro que ella era incapaz, en ese momento, de ver sus defectos y darse cuenta de que su flamante esposo era violento y misógino, odiaba a las mujeres. La manipulaba contándole todas las carencias vividas de niño, “una triste historia”, achacó su reacción con el mesero a una niñez marcada por la escasez económica y el maltrato de su madre.

Es común no ver los indicios que se esconden en los problemas del pasado de la persona amada. Es como si trajéramos puestos unos lentes oscuros, empañados por la dopamina, cuyo efecto es parecido al de una droga altamente adictiva. Nuestro cerebro prepara un coctel que nos confunde y perdemos el juicio sobre la realidad.

Luz y Rodolfo rentaron un departamento, se instalaron y empezó la pesadilla. Él la agredía verbalmente y después decía no acordarse de lo sucedido. Ella empezó a sentir una vaga desesperación, sus reclamos siempre se topaban con una pared que negaba todo.

Al poco tiempo, despidieron a Rodolfo de su trabajo; quejas de los clientes y de sus compañeros. No podía estar en Servicio al Cliente alguien con esos cambios de humor y “una mecha tan corta” al reaccionar.

Esta situación fue el detonador de toda la rabia contenida en Rodolfo. Cuando llegó a casa, aún no había llegado Luz. Abrió una botella de vodka y se la tomó completa. Ella regresó por la tarde al departamento. Al llegar, él empezó a gritar y a culparla por el despido injustificado. En realidad, Luz no tenía nada que ver y así se lo expresó entre lágrimas. Rodolfo se eximía de toda responsabilidad y