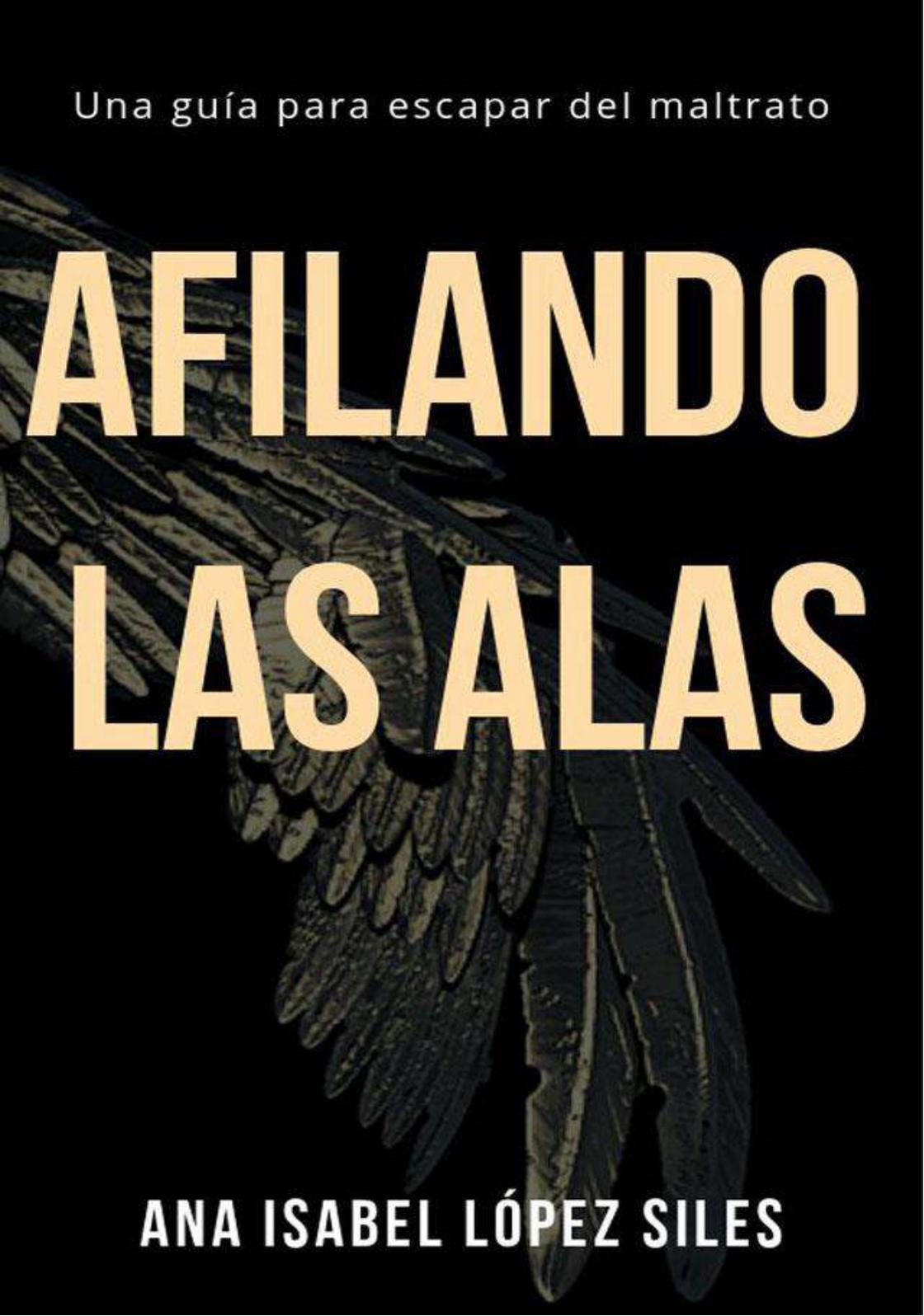


Una guía para escapar del maltrato



AFILANDO LAS ALAS

ANA ISABEL LÓPEZ SILES

Afilando las Alas

Ana Isabel López Siles



© Ana Isabel López Siles 2016

www.trebolarium.com

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ÍNDICE:

1. **DA IGUAL**
2. **PACIENCIA PASIVA VERSUS PACIENCIA ACTIVA**
3. **LA DESOBEDIENCIA ÚTIL**
4. **PREPARA TU MALETA**
5. **LOS ESCONDITES DE TU LIBERTAD**
6. **LOS HIJOS DE LA ESCLAVITUD**
7. **CÓMO GANAR DINERO SIN QUE SE ENTERE**
8. **EL MEJOR MOMENTO**
9. **NO AVISES**
10. **EN TU CASA O EN LA MÍA**
11. **TODAS LAS AYUDAS CON LAS QUE CUENTAS**
12. **UNA VEZ LIBRE**

Querido lector: muchas gracias por apostar por este libro y por tu libertad. Lo he escrito con todo el amor posible y con la intención de que lo consigas. Quiero hacerte un regalo y hacerte llegar horas de vídeo en la que abordo temas de este libro y de otros que he escrito y que espero que te ayuden y te sirvan de complemento para este libro.

El enlace es el siguiente:

Enfrentar el maltrato:

<https://trebolarium.com/enfrentar-el-maltrato-videos-de-autoliberacion/>

Si necesitas apoyo moral, pide ayuda en este grupo de Telegram:

<https://t.me/joinchat/HK8zz5wqyXtbgsq7>

***Para todas las personas que han sido
esclavas en sus casas y para las personas
que me esperaron al otro lado.***

No escribiría este libro si no hubiera vivido una experiencia que desearía haber comprendido mejor en su momento.

Una vez me llamó una periodista que lleva un programa de televisión sobre maltrato porque habían encontrado el blog [“Vivir sin maltrato ¡Se puede!”](#) y quería que les indicara nombres de personas que pudieran dar su testimonio. Le dije a aquella periodista que no podía ayudarle en eso porque, normalmente, la gente que me escribe, lo hace aterrada, aún en cautiverio y por tanto no podía comprometer a esas personas. Me ofrecí, no obstante, a colaborar en el programa como redactora de mi blog, como alguien que ha pasado por eso y escribe para ayudar. Sin embargo, al no haber puesto una denuncia a mi maltratador, prefirieron no contar conmigo porque no podría corroborar mi testimonio ya que no contaba con una sentencia en firme que defendiera mi verdad.

En realidad, no necesito hablar de él, ni decir su nombre. Creo firmemente que he vivido el maltrato porque mi experiencia tenía que ayudar a otras personas a librarse

de sus yugos y ser felices. Creo que en la vida no pasamos por dificultades para nada. En realidad, cada dolor es un espejo que nos enseña algo valioso de nosotros mismos y así es como comprendo mi experiencia, como algo que tenía que soportar para aprender a ayudar a otras personas que viven infiernos peores de los que yo experimenté.

A mí no me pegaron, sólo me ridiculizaron en público. No me tiraron por una escalera, aunque me gritaron y humillaron, me prohibieron avanzar, me faltaron el respeto, me llenaron el corazón de miedo sin una sola bofetada. Fui el elefante del cuento, el que podía librarse tirando de la cadena que le ataba a la estaca pero que no pudo hacerlo hasta comprender su fortaleza porque le habían enseñado que no era posible. Perdí mis sueños de juventud por amar al hombre equivocado aunque sin una sola herida física. Durante aquellos años vivía con miedos y con una gran culpa por todo el sufrimiento que cargaba en mis espaldas. Todos los demás me culpaban por estar con él y él me culpaba porque no estaba el tiempo suficiente a su lado. Amaba y odiaba a la vez sin encontrar nunca un solo resquicio de paz en mí.

Pero logré escapar. Tardé ocho años en conseguirlo después de haberme dado cuenta de que era una mujer maltratada en el segundo año de relación.... ¡Sí, el segundo año! No fue a los dos minutos de conocerle. Tardé dos años en entender lo que me estaba pasando y los seis restantes en preparar mi huida.

Preparar la huida no es sólo coger una maleta como lo entienden quienes nunca han vivido el maltrato. Es un trabajo principalmente psicológico. Antes de hacer la maleta has tenido que reconstruir la fe en ti mismo, poner en tela de juicio las creencias que tu maltratador te ha inculcado a palos o a gritos, vivir una ruptura en tu corazón, es decir, has tenido que dejar de amar, has tenido que resolver cuestiones económicas, de custodia, encontrar un techo donde ir, decidir si denuncias y si lo haces, has tenido que averiguar cómo conseguir que tu vida no corra peligro. Has tenido que procurar que no te quiten tus hijos, superar el miedo y encontrar una ayuda que realmente te sirva para hacer una vida nueva y nada de eso es fácil. La última persona que me contó su experiencia, me dijo que se fue a una casa de acogida y que, como no tenía una fuente de

ingresos, le amenazaron con quitarle los hijos y tuvo que volver con el maltratador.

Te aseguro que me he encontrado con casos que yo misma no he sabido resolver, no he sabido cómo darle solución y estoy segura de que a todas las asociaciones que hay en este país y las instituciones enfocadas a combatir el maltrato les pasa lo mismo que a mí.

Desde luego, no todo el mundo a quien pedí ayuda pudo ayudarme. El primer obstáculo que encontré es la incapacidad de las ayudas oficiales para atender con urgencia y eso es vital. Te urge la ayuda porque has podido escapar ese día, no puedes esperar ni un solo segundo: puede que te arrepientas, puede que tu maltratador te descubra y no haya más ocasiones futuras. Por eso escribí mi blog, para intentar responder todas las preguntas que me fueron posible responder con el objeto de que la gente accediera a ellas cuando lo necesitara.

En este mundo, los lobos conviven con las ovejas y son difíciles de identificar, porque van disfrazados de

ovejas. Cualquiera que no haya topado con un lobo, te dirá que las ovejas que lo han hecho son idiotas porque no supieron darse cuenta. Sin embargo, todos tratamos con lobos que nos engañan a la perfección. ¿O acaso no te has encontrado con unos amigos que eran pareja y después de divorciarse uno de ellos te ha contado cosas que no te imaginarías del otro? ¿Seguro que nunca has topado con un lobo disfrazado de oveja en tu trabajo, o en la calle o en tu familia....? Yo los he visto en televisión. He visto personas que humillan en público a otras delante de una cámara y nadie se atreve a llamarlo *violencia* o *maltrato*.

Lo más curioso de todo esto es que la sociedad no ve lobos, ve ovejas. Cuando señalas a un lobo, alguien te responde que estás loco porque sólo es una oveja. Y lo contrario también ocurre... algunas ovejas son juzgadas como lobos sólo porque una vez un lobo le sacó de quicio (algo que a los lobos se les da muy bien) y actuó violentamente.

Asuntos como la autoridad o el dinero cambian la historia muy injustamente. No hace mucho, se publicó un

documental titulado *Un secreto a voces* que ha tenido muchas dificultades para ver la luz y en él se describían casos de pedofilia en Hollywood. Los pedófilos eran personas de la industria del cine con mucho dinero, capaces de darle la vuelta a la tortilla a golpe de talonario y considerados por sus colegas como simples víctimas mediáticas.

Sólo hay una forma de diferenciar un lobo disfrazado de oveja, de una oveja real. Y es que el lobo siempre deja un reguero de ovejas muertas detrás de sí mientras que una oveja, sólo salta cuando está harta de ser golpeada.

Te contaré una anécdota. Las palabras son mi fuerte. Siempre he podido resolver las diferencias con otras personas hablando con ellas, entendiendo su visión y explicándoles la mía. Pero este poder no me funcionaba con mi maltratador. Me sentía como Superman con un enorme colgante de kriptonita cuando trataba de aclarar las cosas con mi maltratador sin ningún éxito.

Un día, me produjeron tanta rabia sus acusaciones infundadas que me puse a golpear la pared y a llorar de impotencia. Antes de este acto desesperado, llevábamos horas discutiendo, yo intentando aclararle mis buenas intenciones y él acusándome e insultándome por absolutamente nada, como siempre. Al día siguiente, un vecino le preguntó por los ruidos y entonces él me dijo: “ahora todo el mundo piensa que yo te he maltratado cuando tú fuiste la violenta, la que golpeó las paredes, me has dejado en evidencia, estuvieron a punto de llamar a la policía porque perdiste el juicio”.

Si aquella noche hubiera aparecido la policía, yo habría tenido que reconocer que había cometido el violento acto de golpear las paredes con rabia... sin embargo, aunque parecía yo el lobo, ahora sé a ciencia cierta que yo era la oveja en esta historia pero en aquél momento incluso hasta yo hubiese pensado que era una mala persona.

Un lobo magnifica los actos violentos de la pareja, se considera una víctima no sólo de su pareja presente sino de las anteriores y jamás asume el más mínimo resquicio de

responsabilidad. Por eso, cuando una pareja amiga se separa y cada uno afirma que el lobo es el otro, conviene no agarrarse a clichés.

Salvo algunos profesionales de la justicia, que empiezan a entender la dinámica del maltrato a base de hablar con víctimas, en realidad, sólo saben identificar a los lobos quienes han vivido con ellos. Sin embargo, incluso estas personas, para aprender a identificar a un lobo, necesitan poder compararlo con otras personas buenas.

Si las ovejas han nacido en una familia de lobos tienen más posibilidades de toparse con un lobo en sus relaciones adultas y es muy probable que no dispongan de esa capacidad para discernir entre relaciones sanas o enfermas... sólo saben que son infelices. Por eso siempre digo que la infelicidad es la gran razón para poder escapar de la persona que tenemos al lado. Si eres infeliz, es que tienes que irte, no se necesita saber más.

La peor violencia es la que reside en las pequeñas cosas, en los detalles, y sobre todo, la peor de las violencias

es dividir este mundo entre buenos y malos porque eso implica creer que hay personas que ejercen la violencia y otras que no, y eso no es así. Todos convivimos con la violencia, todos hacemos uso de ella alguna vez en nuestra vida, bien porque forma parte de nuestra relación con los demás, o bien porque accionan los resortes más profundos de nuestro corazón. Cuando dividimos la sociedad entre buenos y malos, pasamos por alto la violencia de los que hemos decidido que son buenos. Estas visiones parciales impiden frenar el abuso. La violencia debe ser considerada como algo abominable de la que todos somos responsables y cada acto violento debe ser señalado como tal, venga de donde venga, porque sólo aprendiendo a identificar y rechazar la violencia podemos crear una sociedad verdaderamente justa.

Pero este libro no trata de violencia. En realidad trata de libertad y la libertad pasa por dos cosas: una de ellas es aprender a saber dónde está la violencia y por eso hemos hablado de ella. Hay que saber cuándo no te están amando sino poseyendo violentamente o cuándo no te están enseñando una lección, sino humillando, o cuándo no te

están ayudando en el trabajo, sino procurando que dejes de brillar. Pero la otra cosa que no debemos olvidar es qué hacer para librarnos de esa violencia y eso es lo más difícil.

La huida es la mejor de las soluciones siempre. Cuando hablo de la solución idónea me imagino una casa en el campo, completamente aislada de la que nadie sabe su existencia. Imagino personas y sus hijos aprendiendo a liberarse de sus maltratadores, comprendiendo lo que les ha pasado con la ayuda de personas especializadas y aprendiendo a ser independientes en todos los sentidos: económico, sentimental, cultural... hasta que pudieran salir con sus propios medios porque no se trata sólo de protegerles de su maltratador sino de arrancar sus motores para que puedan volar por sí mismas. Así no volverían a caer en otra relación de maltrato. Con parte de los ingresos de sus nuevas profesiones, podrían ayudar al proyecto. No hay nada más gratificante, y lo digo por experiencia propia, que invertir tus propias heridas en ayudar a otras personas con sus heridas.

Por eso pienso que la verdadera solución contra el maltrato no se ha llevado a la práctica. No desprecio lo que se ha hecho. Muy por el contrario, lo agradezco porque al fin y al cabo, es un síntoma de que la sociedad se preocupa por las personas que sufren. Sin embargo, la verdadera solución pasa por romper el maltrato de una vez por todas, en la educación, enseñando a las personas a identificar y rechazar el maltrato y a aquellas que ya lo han sufrido a salir, curar heridas y no volver a caer en otra relación similar.

Es evidente que no tengo medios para construir ese proyecto. Sin embargo, pienso volcar sobre este libro todos los conocimientos que pueden convertirte en alguien libre incluso aunque no cuentes con ayuda de ningún tipo.

Me dirigiré a ti, seas quien seas, hombre o mujer, niño o anciano porque es tan doloroso ser esclavo de alguien, que no quiero que ninguna persona que vive esta situación, sea discriminada por ningún motivo. Por eso te pediré disculpas si a lo largo de la lectura de este libro,

encuentras discordancia en los pronombres cuando hablo de ti y de tu maltratador.

Como dije al principio, la vida me ha llevado por dos túneles oscuros, no para quedarme en ellos sino para guiar hasta la salida a quienes se encuentran en ellos. El primer túnel es el maltrato y el segundo túnel es por el que estoy pasando ahora.

También he encontrado asesinos a sueldo en el trabajo y por uno de ellos perdí mi sustento. Cansada de encontrar violentos en mi camino, decidí montar un negocio para ser independiente económicamente. El negocio no funcionó y me arruiné y estoy pasando por una situación económica francamente difícil. Sin embargo, esta situación es la que me está enseñando cómo avanzar económicamente sin un solo recurso más que Internet. Por eso en este libro quiero incluir lo que no te pude explicar en el blog cuando no había pasado por esto que ahora me ocupa y que puede servirte a ti.

El dinero es muy importante en una situación de maltrato. Los maltratadores suelen cortar la fuente económica de sus víctimas para que no puedan escapar de ellos así que es lo primero en lo que una persona esclavizada debe pensar. Es el primer objetivo, la primera tarea, el primer fin... y no te creas que es imposible conseguir dinero desde la esclavitud. Muy por el contrario, se puede hacer y quiero enseñártelo para que programes tu libertad desde hoy mismo. Pero mientras reúnes el dinero necesario, tienes que sanar tu alma para tener el corazón preparado cuando también tengas preparado tu billete de huida. Quiero que este libro sea tu pase hacia la libertad definitiva. Deseo que cuando lo hayas terminado no ruede por tus mejillas una sola lágrima más. Mi intención es llenarte el corazón de esperanza porque te aseguro que la libertad es posible. Ojalá estos deseos se conviertan en una realidad.

¡Qué digo Ojalá! ¡Seguro que ocurrirá!

El Proyecto Liberación es una saga de libros que te ayuda a salir del maltrato. Abarca la fuga, las preguntas más frecuentes, las heridas posteriores, la violencia económica (entre otras) y la búsqueda de los sueños personales. Es una trayectoria de libros pensados para que seas libre y como quiero que tengas la oportunidad de conquistar tu destino, he decidido hacer una oferta que te ayudará a conseguirlo. ¡Toma las riendas! ¡Conquista tu libertad!

¡AUTOLIBERACIÓN!

Todo lo que necesitas para conquistar tu libertad y tus sueños



Proyecto Autoliberación

Cinco Títulos:

"**Afilando las alas**" que explica cómo **escapar** del maltrato.

"**Las preguntas del maltrato**" recoge las **preguntas más frecuentes** de personas que sufren maltrato y trata de responderlas enfocando las respuestas hacia la libertad.

"**Querida Cicatriz:**" te ayuda a **superar las heridas** que te ha provocado esta situación.

"**El sentido común no sabe remar**" te dará las claves para **conseguir todo lo que sueñas**.

"**El Sr. Pérez y sus crápulas financieros**" te ayudará a **defenderte** de la violencia económica.

[más información aquí](#)

1. Da igual

Cuando empecé a escribir mi blog “[Vivir sin maltrato ¡Se puede!](#)”, la gente que me contaba su experiencia, tenía mucho afán en saber si estaba siendo maltratada. Yo sabía que la respuesta a esa pregunta era muy importante para ellas porque también lo fue para mí durante un tiempo. Eso ocurre porque los primeros meses de la relación, son idílicos y felices. Estás con una persona que realmente te lleva al cielo. Es tan complaciente y maravillosa que nunca has tenido una relación así antes (al menos en mi caso). De repente un día se enfada exageradamente por algo y piensas que sólo ha sido un enfado. Perdonas, y vuelve a ocurrir y vuelves a perdonar... hasta que llega un momento en que ocurre con demasiada frecuencia y tú sigues perdonando pero pides al cielo una y otra vez que se acabe esa hilera de discusiones sin sentido.

Llega un momento en que eres más infeliz que feliz, ese cielo en el que te encontrabas ya no existe. Se ha ido transformando paulatinamente en un infierno cada vez más insoportable pero tú sigues amando y esperando que vuelva

el cielo arrebatado porque si ya lo tuviste alguna vez, piensas que se puede recuperar. Haces todo lo posible por evitar discusiones, dejas de hablar con los amigos para que no se enfade, dejas de hablar con la familia para que no se enfade, dejas de salir sola a la calle para que no se enfade, dejas de mirar de frente cada vez que pase un hombre por el horizonte de tu vista para que no se enfade... Todo eso lo he tenido que hacer yo... pero siempre estaba enfadado.

Entonces necesitas saber lo que pasa y buscas información, lees libros y preguntas a personas que parecen expertas... y eso es lo que explica que todas las personas que se han puesto en contacto conmigo me han preguntado una y otra vez si las cosas que le pasaban eran indicios de estar conviviendo con un maltratador.

¿Realmente importa? ¿Realmente necesitas saber si tu pareja es maltratadora? En realidad... da igual. Lo importante no es que sea un maltratador (que seguro, lo será), lo importante no es que sus actos puedan declararse actos de violencia. Aunque te parezca una locura lo que te

estoy diciendo, nada de eso es importante y te voy a explicar por qué.

Las personas que buscan una respuesta a la pregunta de si su pareja o familiar es un maltratador necesitan saberlo para tomar una decisión que duele mucho. Si viven con un maltratador entonces deberían denunciarle y dejar la relación.

Cuando se hacen la pregunta es porque tienen una ligera sospecha de que así es, viven en el mismo techo de un violento. Sus parejas hacen cosas de violentos, dicen cosas de violentos y ellos se sienten violentados. Pero estarían dispuestos a esperar un tiempo más si esas personas sólo fueran personas equivocadas que pudieran cambiar. Por eso siempre están buscando que un profesional les diga que, en base a sus experiencias, pueden juzgar a sus maltratadores como tal.

¿Sabes por qué da igual? Porque no necesitas saber que tu pareja es un maltratador. Da igual que lo sea. ¿Por

qué preguntarse si tu maltratador lo es? La verdadera pregunta que debes hacerte es ésta:

¿ERES FELIZ?

Si la respuesta es que no, entonces no debes estar ni un minuto más con quien te hace infeliz.

¿Alguna vez has soñado con aprender a pilotar una avioneta? Yo sí. Me habría encantado hacerlo aunque por unas cosas o por otras nunca he podido. Durante los primeros años de mi juventud no pude por falta de medios, luego fui esclava y ahora sigo sin medios económicos. A lo mejor nunca puedo aprenderlo pero potencialmente puedo hacerlo. Ya nadie me lo impide.

Con esto te quiero decir que esta preciosa vida que tenemos podemos gastarla en darle oportunidades a una persona que nos hace infelices a diario o gastarla en cumplir nuestros sueños y ser felices. Yo no sé si podré aprender a

pilotar una avioneta algún día pero por lo menos ahora sonrío a diario, vivo con una persona a la que amo y es verdaderamente bondadosa. Vivo en paz, sin discusiones, sin miedo y sin culpa y créeme, merece la pena vivir así.... Y aún así es probable que pilote una avioneta algún día, ¿no crees? Es un sueño que no me ha sido vedado.

Cuando le das una enésima oportunidad a tu maltratador, te estás quitando a ti la oportunidad de tener experiencias positivas y de conocer una buena pareja que te haga feliz y si piensas que lo haces para que él no sufra con tu ausencia, en realidad él ya te tiene ausente desde que te rompió el corazón. Ya no le puedes dar nada realmente valioso. Ya no puedes amarle limpiamente. Sólo puedes sentir por él (o ella) odio y culpa así que ¿realmente merece la pena alargar esta agonía?

Si quieres saber cómo actúa un maltratador, te puedo hacer una lista de acciones de violencia y lo voy a hacer a continuación pero te repito: da igual. La pregunta no es si tu maltratador lo es. La pregunta es si eres víctima de la infelicidad y si te estás haciendo alguna de las dos

preguntas, acertada o desacertada, la respuesta es que tienes que salir del infierno. El cómo ya te lo explico en los siguientes capítulos.

He aquí la lista prometida:

Un maltratador rompe tus círculos: primero empieza con tus amigos del sexo opuesto al tuyo y piensas que tiene sentido porque son amenazas para él. Después te enemista con tus mejores amigos o amigas, es decir, tus recursos, las personas a las que puedes pedirle ayuda. Luego te va alejando de tu familia. Lo hace de una forma muy sencilla porque es una drosera.

La drosera es una planta pegajosa que espera que un insecto se pose en ella y cuando el insecto aterriza en sus hojas, se queda pegado. Entonces la drosera enrolla su hoja hacia el insecto inyectando un líquido que lo licúa.

Pues eso hace el maltratador: espera paciente a que un familiar tuyo se pose sobre sus hojas pegajosas, es decir, que cometa un error, un comentario fuera de tono o algo

que moleste al maltratador. Éste lo magnifica y espera que te pongas de su parte para apartarte de tu familiar para siempre y lo licúa, es decir, lo hace desaparecer de tu vida. Utiliza ese simple comentario para convertirlo en un motivo para no visitarle más y acabas viendo a tu familia sola hasta que un día ya no quiere que vayas. Así, poco a poco, va cerrando cada canal de ayuda que tenías antes de conocerle hasta que consiga que sólo estéis tú y él (o ella).

Un maltratador te asfixia económicamente:

La violencia económica también existe. Consiste en cerrar tus canales de financiación. Si trabajas, impedirá que lo hagas con la excusa de que los compañeros de trabajo quieren algo contigo. O es posible que se vuelva un parásito económico, asentándose en tu casa, haciendo un gasto excesivo impidiéndote el ahorro. Se enfadará cada vez que tengas dinero ahorrado o escondido. No querrá que prograses, será tu peor zancadilla económica y profesional.

Un maltratador te llena de culpas: siempre vives con la culpa. Hace que te sientas culpable simplemente por ser quién eres. Conseguirá que te invada

la culpa por hacer cosas que necesitas para sobrevivir. Te sentirás culpable por buscar información, por leer un blog o un libro y escribirle a alguien contándole tu historia o porque has salido a la calle sin que se entere, o porque le odias o porque le criticas a sus espaldas. Te sentirás culpable por tu pasado, por tus parejas anteriores, por las personas que amaste y que todavía amas o porque hablas con personas que te importan, porque tus inocentes actos son considerados por él como actos de traición y tendrás que acometerlos sin que él lo sepa. Pero, además, aunque no hicieras nada de estas traiciones, te sentirás culpable porque no haces todo lo que te pide y te exige, o porque lo que te pide está en contra de tu moral, o porque siempre te está recordando lo mal que te portaste con él aquella vez o porque no le haces caso, o le ninguneas, o porque está acomplejado y piensa que tú apoyas sus complejos o porque cree que le engañas con alguien a pesar de que ese alguien nunca ha existido y tendrás que pedirle perdón (aunque sea mentira) para que deje de pegarte. Te sentirás culpable porque un día te entró una mota de polvo en un ojo y tu maltratador está convencido de que le guiñabas el ojo a otro que pasaba por la calle. Te sentirás culpable si algún día te

piropean. Te sentirás culpable si alguien decide anunciarte que tu pareja es maltratadora... aunque en realidad lo que sentirás, sobre todo, es miedo (o más bien pánico) de que esas verdades lleguen a oídos de tu maltratador.

Un maltratador no tiene piedad ninguna: No se emociona con tus lágrimas, jamás se arrepiente sinceramente cuando te ha hecho daño y cuando te pide perdón es para manipularte. Le rogarás ayuda y te la negará sin el mayor atisbo de piedad. Te producirá un daño que tú nunca se lo harías a él. Te rompe el alma sin pestañear, sin reconocer jamás su responsabilidad en ello y aunque le dejes, aunque te pida que no te vayas... no conseguirás arrancarle jamás unas palabras de arrepentimiento porque no alberga dentro de sí ni la mota más pequeña de compasión. Es un desalmado. Yo lo supe un día que me vi en un apuro y le pedí ayuda. No sólo se negó a dármele sino que ni siquiera se compadeció de mi situación. Ahí comprendí que no le recorría sangre por las venas porque ese corazón estaba seco. No tienen empatía, no se ponen en tu lugar, no saben ni desean saber cuánto estás sufriendo. No tienen alma.

Un maltratador ejerce la violencia explícita: te levanta la mano, te falta al respeto continuamente, te insulta, te humilla... una vez conocí a una mujer a la que su maltratador le orinó encima para “marcarla como propiedad”, según él, como hacen los animales aunque yo nunca he visto a un animal orinar sobre su pareja.

Esos actos no son actos aislados. Una persona que es capaz de hacerlo una vez, lo puede hacer en cualquier momento de su vida. Por eso no debes desperdiciar ni un minuto de tu existencia esperando la remisión de la violencia ajena.

Un maltratador ejerce la violencia sutil: sólo la reconoces por cómo te sientes. El maltratador consigue que no puedas dar un paso sin él, que no puedas sentirte bien contigo mismo, que te sientas pequeño e inútil y lo puede hacer suavemente e incluso agradablemente. Sólo sabes que están ejerciendo ese tipo de violencia porque te sientes mal, eres infeliz y no lo eras antes de convivir con el maltratador

e incluso si te libraras de él, sabes que el sol volvería a brillar.

Un maltratador te llena de heridas: a veces son heridas visibles pero otras veces son heridas del alma que cargas incluso años después de haber tenido la relación. Son heridas que incluso afectan a la forma en la que te relacionas con los demás. Llegan a hacerte daño incluso en tus relaciones sexuales porque algunos maltratadores son auténticos violadores.

Si aun así sigues teniendo dudas sobre la persona con la que convives después de este listado que te he dejado, regresa a la pregunta acertada.

Ser feliz es el fin último de nuestra vida. Estamos en este planeta para ser felices, para aprender cosas increíbles y maravillosas, para disfrutar de los atardeceres y los paisajes de este hermoso planeta. Estamos aquí para sentirnos vivos y cuando no eres feliz vas muriendo poco a poco.

Cuando escribí el blog y empecé a comunicarme con personas que sufrían maltrato me di cuenta de que un porcentaje muy alto de personas que por fin se habían librado de sus verdugos, en el momento de relajarse, desarrollaban un cáncer.

El cáncer es la enfermedad del sufrimiento. Se mantiene callado mientras tratas de sobrevivir pero alza la voz cuando le das un momento para desarrollarse. Llevas tanto tiempo cargando lágrimas que no han rodado adecuadamente, que se pudren dentro de ti, literalmente. El sufrimiento enferma y nuestro instinto ha sido siempre sobrevivir. Por eso puedo decirte que hemos venido a ser felices. La felicidad nos permite estar vivos y no es sólo un derecho sino también un deber. La frase no es “deberías hacer todo lo posible por ser feliz”. La frase enunciativa, el decreto de esta vida es “tienes que ser feliz”.

Estás obligado a ser feliz. La felicidad es el nutridor de todo. Las personas felices hacen felices a los demás, transmiten la felicidad, siembran actos buenos en este planeta... por eso es una obligación.

Quiero que entiendas uno de mis más asombrosos y recientes hallazgos. Como te dije anteriormente, la violencia ejercida está directamente relacionada con la violencia heredada, es decir, la violencia que sufrimos no es genuina, es transmitida. Un maltratador lo es porque fue maltratado y ésta es la forma mediante la cual ha aprendido a relacionarse con los demás. Así que cuando alguien ha nacido y crecido, como yo, en un ambiente exento de violencia, en realidad es el receptor de un milagroso regalo.

Para que yo viviera sin violencia, mis padres han elegido vivir en paz y quizá sea así porque sus padres también lo eligieron y a su vez sus abuelos, y los padres de los abuelos y los abuelos de los abuelos... es toda una generación sana. Alguien en algún momento de mi árbol decidió sanarlo deteniendo la violencia en su vida.

Hace poco escuché la historia de dos hermanos. Uno de ellos tuvo mucho éxito y otro fue un fracasado. Al que tuvo mucho éxito le preguntaron lo siguiente: “¿Por qué has tenido tanto éxito en tu vida?”. Él contestó que había tenido

éxito porque su padre había sido un fracasado. Cuando le hicieron a su hermano la misma pregunta, contestó que había fracasado en su vida porque su padre había sido un fracasado.

Frente a la violencia heredada tenemos siempre dos caminos a elegir y ambos caminos tienen relación únicamente con nosotros y nuestra decisión. Puedes elegir seguir llevando sobre tus espaldas el gran peso de una estirpe violenta o puedes decidir sanar tu estirpe. Así que cuando has vivido en un ambiente sano donde nadie humillaba a nadie es porque alguno de tus ancestros decidió que la violencia acabaría en él. Es un hermoso acto y una hermosa herencia. Pero cuando has nacido en un ambiente violento y provienes de un número desconocido de ancestros que tomaron la decisión de continuar la macabra tradición familiar, tú tienes en tus manos la decisión de sanar tu estirpe para que ningún descendiente tuyo siga sufriendo. Tienes la maravillosa oportunidad de sanar el futuro sólo ejerciendo el lema de ser feliz y de proporcionarles a tus hijos un ambiente feliz. Es lo único que tienes que hacer para dejar en este planeta una huella

que todo tu árbol genealógico agradecerá en siglos venideros.

En realidad da igual si tu maltratador lo es. También es muy importante que sepas que da igual que la vida de tu maltratador hubiera sido un infierno. Ya sabemos que lo fue, pero eso no es motivo para permitir que te transmita su violencia. Tú no tienes por qué ser el saco de boxeo de alguien que no supo gestionar adecuadamente su sufrimiento. Nuestras heridas no nos dan el derecho a herir así que debes asumir que tu maltratador no tiene excusa ninguna para hacerte daño como tampoco tienes tú la excusa para soportar los actos violentos de las personas sólo porque las amas y te apenas de su sufrimiento. Debes entender que la responsabilidad de la violencia es del que la ejerce, no del que la sufre. Tu responsabilidad consiste en detener la transmisión de la violencia y apartarte del foco de ésta continuando con una vida feliz.

No estás obligado a salvar a tu maltratador por dos motivos. Uno de ellos es porque no eres un profesional, ni psicólogo, ni psiquiatra y, por tanto, no tienes la capacidad

para ayudar a tu maltratador. Y la otra es porque tu maltratador no quiere ser salvado. Aprendió a relacionarse de forma violenta, lo convirtió en algo normal en su vida, así que en su fuero interno él(o ella) no ve ningún problema. Piensa que las relaciones son así y por tanto no siente la necesidad de cambiar su actitud. Eres tú quien tiene esa necesidad y sólo tienes una vida. No la gastes en algo que te puede llevar todos tus años, la estabilidad de tus hijos, tu integridad física. El precio es demasiado caro por mucho que le quieras y a lo mejor lo salvas pero es más probable que no lo consigas o que, si lo consigues, sea demasiado tarde para ti.

Querer salvar a tu maltratador es una irresponsabilidad y tengo que decirte los motivos.

Imagínate que todas las personas que nos relacionamos de forma sana y que en algún momento de nuestras vidas tropezáramos con un maltratador, dejáramos la relación con la primera manifestación violenta. Si lo hiciéramos, si fuéramos lo suficientemente fuertes como

para actuar así, al final los violentos se verían aislados en la sociedad y tendrían que cambiar para ser aceptados.

Créeme. Si quieres salvar a tu maltratador, abandónale. Si le abandonas, puede que llegue a la conclusión de que aquello que te hizo, no estuvo bien y puede que cambie. Si continúas con él no va a cambiar y por tanto no le salvarás a él como tampoco te salvarás a ti ni a tus hijos.

Sé muy bien que lo que te estoy diciendo es muy duro. Yo tardé ocho años en dejar a mi maltratador, así que soy la persona adecuada para entender la crudeza de mis palabras. Pero necesito despejar tus dudas, porque cuantas menos dudas tengas, más fácil te será tomar tu decisión.

Así que insisto: da igual si es maltratador o no lo es, lo importante es que no eres feliz y tu obligación es ser feliz, por ti, por tus hijos y por todas las generaciones que te sucederán. Tienes una responsabilidad muy importante para ti y tu mundo. Tu maltratador no cambiará si sigues a tu lado pero le das una oportunidad si te alejas de él. No te

preocupes por su sufrimiento porque él no se preocupa por el tuyo. No sigas tu instinto piadoso. Él es implacable contigo así que no estás obligado a sentir compasión.

2. Paciencia pasiva versus paciencia activa

Una vez que eres consciente de que vives con una persona violenta, que te hace daño, sabes que tienes que tomar una decisión al respecto. La decisión es alejarte de esa persona, no lo dudes ni un momento. Puedes denunciar o no, puedes divorciarte o no, puedes desplumarle o no... en realidad eso depende de ti. Pero en lo que no debe haber ninguna duda es en que tienes que alejarte de él o de ella y asegurarte de que cuando te hayas alejado, la interacción sea mínima o, más bien, inexistente.

Si la pregunta que te formulé en el capítulo anterior es negativa, es decir, si no eres feliz, entonces lo que tienes que hacer son las maletas. No hay negociación alguna en eso. Ya sabes que no es posible salvarle, ya sabes que no va a cambiar y ya sabes que su arrepentimiento es falso porque te lo ha prometido demasiadas veces como para darte cuenta de que sigues siendo infeliz. Así que es hora de marcharte.

También sé que es fácil decirlo y difícil hacerlo pero no te preocupes porque para eso me he molestado en escribir. Yo sé que es difícil. Yo misma tardé ocho años en escapar de mi carcelero así que entiendo perfectamente que no te resulte fácil. En mi blog, siempre he comparado el maltrato con una cárcel. A fin de cuentas, tiene mucho de cárcel porque no tienes libertad, no puedes salir a la calle sola, no te puedes relacionar con tus amigos y familiares, no puedes hablar determinadas cosas e incluso tu maltratador quiere tener control sobre lo que piensas así que ni siquiera puedes manifestar tus verdaderos pensamientos y opiniones. Es una cárcel en toda regla.

Cuando uno está en la cárcel, aun así, tiene dos caminos a elegir y esto nos indica que incluso en la situación más horrible en la que podamos encontrarnos, aún tenemos una última libertad y es la de elegir si ser mero sufridor o hacer algo al respecto. En la metáfora de la cárcel yo decía: puedes hacer dos cosas, o llorar porque estás encarcelado, o cavar un túnel. Esta metáfora me salvó.

Es posible que cavar un túnel te lleve años pero una cosa es segura: te librarás de tu maltratador antes o después mientras que la primera opción no te ofrece soluciones. Cuando decidas cavar un túnel quizá te lleve toda la vida cavar ese túnel pero sabes que cada día, con cada rebanada que das con tu cuchara en la dura tierra, estás más cerca de la libertad. Es posible que te lleve toda la vida o sólo unos años pero sabes que trabajando diariamente en tu libertad tarde o temprano, un día das con una pared que te lleva hacia el paraíso. Así que la primera batalla está dentro de ti. Puedes elegir padecer pasivamente o puedes elegir tener una paciencia activa, con un objetivo, un propósito que es el de parar la herencia violenta en ti, elegir la felicidad cueste lo que cueste.

Hace unos meses vi una película que se titula “Los próximos tres días” y que cuenta cómo un hombre decide liberar a su esposa de la cárcel. El protagonista, Russell Crowe, se pone en contacto con un exconvicto que había escapado de la cárcel y le preguntó cómo lo consiguió y éste le contestó de una manera muy útil para lo que estamos

hablando ahora. Quiero compartir contigo el diálogo porque es perfectamente aplicable a tu vida.

—Usted se fugó de la cárcel siete veces

—¿Qué quiere saber?

—¿Cómo lo logró si nadie más lo ha conseguido?

—Con cojones y algo de suerte. Todas las cárceles del mundo son vulnerables y tienen una llave. Sólo hay que encontrarla.

—¿Y cómo se hace eso?

—Observando mucho. Sobre todo las cosas que interrumpen la rutina diaria. Los funcionarios se sienten cómodos haciendo lo mismo todos los días y a veces ocurre y es entonces cuando cometen errores. Cuando lo ves, tienes que estar preparado. Debes tener todo el plan a punto antes incluso de saber cómo vas a salir de la cárcel. Escapar es fácil. La parte difícil es seguir en libertad. Has de saber adónde vas y cómo llegar hasta allí. Debes saber cómo piensan capturarte. Dónde y cuándo.

—Pero ¿cómo puede uno saber eso?

—Untando a alguien que lo sepa y todo depende de si la cárcel está en el campo o en la ciudad.”

Tendrás que tener en cuenta cómo salir de tu casa y qué hacer para que no te encuentre una vez que hayas escapado de él. Tienes que observar sus rutinas, en qué momento puedes salir sin que él pueda perseguirte y tienes que pensar adónde vas a residir cuando te escapes de él. El éxito de tu libertad depende de los detalles. La buena noticia es que tienes todo el tiempo para dedicarlo a tu libertad y además tienes una gran motivación.

A mí me gustaba estar enfadada con él. Cuando estaba enfadada, cuando acababa de discutir, es cuando más resolutiva me encontraba y es cuando más me concentraba en buscar la forma de salir del infierno. Toda mi tristeza y todo mi odio y mi rabia los enfocaba en rascar con la cuchara el duro muro que me ataba a esa situación y así pude salir de allí.

Todas las cárceles tienen una llave, no te quepa duda. Todos los maltratadores tienen un punto débil. A lo mejor beben hasta quedarse dormidos durante horas. A lo mejor se quedan pegados en el ordenador durante horas y horas, a lo mejor tienen que ir a trabajar... todos los maltratadores

tienen un punto débil. Sólo tienes que pararte a analizar dónde está esa debilidad y cómo la vas a usar en tu favor.

Ya sabes que tienes que escapar de tu maltratador. Ahora te tengo que explicar qué debes tener en cuenta para escapar de él y cómo vas a enfocarte en librarte de él. Este libro está escrito para que encuentres tu libertad y es, sobre todo práctico, así que vamos a analizar cómo es tu cárcel.

El preso de la cucharilla debe saber hacia dónde tiene que cavar para llegar hasta una salida segura. También debe saber cuándo salir para que pase el mayor tiempo posible desde que escapa hasta que le echan en falta para que cuando le busquen haya pasado tanto tiempo que ya no sea posible que le encuentren. Una vez fuera, necesitará ropa para que la gente no se dé cuenta de que es un preso y pueda pasar desapercibido. También necesitará dinero porque tendrá que irse lo más lejos posible para seguir disfrutando de su libertad, tal y como dice el diálogo que te he transcrito. Escapar es fácil, lo difícil es que no te vuelvan a atrapar. Estoy segura de ya lo has intentado. Ya has salido

a la calle y te has encontrado sin medios y has tenido que volver.

Yo me escapé de casa. Cogí mi coche un día que él no estaba. Lo llené de cosas y me fui a un sitio del que él nunca supo el paradero. A veces digo en broma, que he hecho en mi vida quince mudanzas y una fuga. Pero antes de mi fuga exitosa hice dos intentos. El primero de ellos fue un fracaso rotundo. Me fui de la casa con lo puesto. Era la una de la madrugada. No tenía dinero, no tenía adónde ir. No tenía ni siquiera un coche con el que escapar. Tuve que volver a las dos o tres horas y él había bloqueado la entrada para que no pudiera entrar. Tuve que amenazarle con llamar a la policía para que me dejara entrar a mi infierno personal. Al día siguiente concluí que tenía que sacarme el carnet de conducir y me matriculé. Lo obtuve en dos meses y busqué un segundo trabajo para ahorrar en un coche.

Al cabo de uno o dos años, no recuerdo, vino el segundo intento. Ya tenía coche, carnet y dinero. Aquella vez dormí en un hotel una noche. Al día siguiente volví porque aún tenía que resolver algunos asuntos

relacionados, sobre todo, con mi fortaleza. En mi segunda escapada no había determinado dónde iba a vivir, cómo iba a pagar mi casa nueva, qué iba a hacer con mis cosas, cómo iba a resolver mi situación legal y mis derechos, me encontraba completamente sola en una ciudad en la que no había conseguido amigos y además estaba en mitad de un proceso de adopción.

En mi fuga definitiva tenía un sitio donde vivir, tenía amigos que me apoyaron, tenía un trabajo sólido, tenía mi coche, una maleta hecha escondida durante años, tenía un bufete de abogados que me apoyaría legalmente... lo tenía todo preparado y, sobre todo, tenía la determinación para hacerlo. Por eso pude lograrlo.

Lo primero que tienes que hacer, una vez que sabes que tienes que librarte de tu verdugo, es elaborar una serie de puntos a resolver para poder escapar. Cada uno tiene que hacer una lista propia porque cada caso es distinto pero todas tienen, más o menos, unos puntos comunes que te resumo a continuación:

1. **Debes conseguir dinero.** No puedes escapar sin dinero. Cuando te falta el dinero no puedes hacer nada. Por eso tu maltratador lo que hace instintivamente es frustrar tus intentos de conseguir dinero. Así que tienes que aprender a ganar un dinero del que él no sea consciente. Con dinero puedes pagar un alquiler, puedes pagar un abogado o puedes llenar el depósito de gasolina e irte bien lejos. Así que no lo dudes, es el punto número uno para escapar. Yo te explicaré cómo ganarlo y cómo esconderlo para que él no lo encuentre.

2. **Debes conseguir una casa.** Tienes que decidir adónde vas a ir cuando te escapes. Tienes que contar con un sitio donde él no pueda encontrarte.

3. **Debes conseguir un apoyo,** contar con cómplices dispuestos a ayudarte en un momento dado. Debes rodearte de personas que no te juzguen ni te presionen, que estén siempre dispuestas a ayudarte cuando decidas dar el paso.

4. Tienes que resolver tu situación legal.

Tendrás que separarte o divorciarte según sea el caso. Tendrás que pensar lo que haya que hacer con la casa en la que vivís, las hipotecas en las que estás incluido o la tutela de tus hijos. Tienes que tener eso resuelto. Debes informarte sobre qué puedes hacer para que la ley esté de tu parte. No des un paso hasta que no estés seguro o segura de que haces lo adecuado para no perder tus derechos porque tu maltratador intentará, por todos medios, hacerte daño así que tendrás que defenderte en el terreno económico, legal y físico.

5. Tus hijos deben ir contigo.

Es innegociable. No puedes permitir que tus hijos vivan con su maltratador. Adonde vayas tienen que ir ellos. Así que tienes que informarte de la mejor manera en la que puedes protegerlos sin que seas acusado de raptar a tus hijos. Cuando hay hijos, tienes que asegurarte de que la ley está de tu parte y según seas hombre o mujer, tengas dinero o no, te será más fácil o más difícil pero la palabra difícil no significa imposible...

sólo significa que tendrás que invertir más tiempo o más dinero.

6. Ocurre lo mismo con tus mascotas. Ten en cuenta que tu maltratador no tiene compasión. Si dejas tu mascota te hará daño a través de ella así que adonde vayas tienes que llevarla contigo.

7. Cuando te vayas no hay vuelta atrás. Si vuelves frustrará los próximos intentos de fuga así que tienes que irte para no volver, por eso tendrás que cerrar todos y cada uno de los cabos que os mantienen amarrados.

8. Deberás escoger las cosas importantes que necesitas y tendrán que caber en un coche o si no tienes coche, en una maleta.

No siempre se tiene el valor de irse, yo lo sé.
Pero cuando reúnas el valor, cuando te enfades lo

suficiente como para decidir escapar, ese día debe estar todo preparado. Debes haberte fugado en tu mente tantas veces que cuando lo hagas de verdad sea pan comido. Cuando te hayas fugado debes haber intuido qué hará él en consecuencia y tendrás preparados todos los escenarios. Yo advertí en mi trabajo que él podría presentarse e incluso montar un espectáculo. Afortunadamente no fue así.

De todos los puntos importantes que te he mencionado, hay uno que debes tener siempre presente y que es el más importante de todos y es que tengas paciencia contigo mismo.

Pronto hará una década que me escapé de mi maltratador. El paso de los años hace borrar experiencias dolorosas y muchas cosas de las que ocurrieron en aquellos años de infierno, las he olvidado. Recuerdo cada vez menos. Sin embargo hay un sentimiento que siempre me acompañó durante esos años y que será difícil de olvidar.

Durante aquellos años, recuerdo estar enfadada conmigo misma por no poder escapar. Me llamaba a mí misma *cobarde*. Estaba molesta por mi incapacidad para salir de todo aquello y sentía rabia porque no era capaz de huir. Yo sé que ese sentimiento te acompaña y además cuando le confiesas a alguien que tu pareja te maltrata, te recuerda una y otra vez que eres débil, sumiso o sumisa, que no tienes valor.

Es la primera batalla que tendrás que enfrentar. Ten en cuenta que no es fácil librarte de una persona a la que le tienes miedo y encima sin poder contar con ayuda, dinero, un sitio donde ir, sin poder confiar en nadie porque pocos te comprenden o no les quieres molestar. Lo tienes todo en contra, así que eso dificulta mucho tu decisión. Ten paciencia contigo mismo o misma. Analiza todos tus obstáculos y con determinación ve resolviendo cada uno de ellos y enfócate. Si te enfocas bien, estarás menos enfadado contigo mismo.

Te haré un resumen de cómo lo hice yo. No es el camino más rápido porque ya sabes que tardé seis años en

escapar pero a lo mejor puedes tomar alguna idea para tu caso.

Cuando le conocí me enamoré de lo atento que era y nos fuimos a vivir juntos en poco tiempo. Antes de conocerle yo había tenido una vida social muy rica. Tenía muchos amigos tanto de mi mismo sexo como del contrario y antes de conocerle había tenido otra relación, la había roto y buscaba una pareja con la que iniciar una familia porque ése era mi sueño. Mientras le conocí a él, había conocido a otras personas pero no había encontrado ninguna con la que iniciar una relación seria y en un mismo fin de semana salí con él y con otro chico. Cuando decidí que quería estar con él, fui muy sincera y le dije la verdad de aquél único doble encuentro. Nunca me perdonó aquello y lo usó como excusa para ejercer toda la violencia que sufrí durante ocho años (insultos, prohibiciones, infidelidad, esclavitud....).

También utilizó este asunto para justificar sus exigencias de que yo rompiera con todos mis amigos masculinos. Todos y cada uno los fui perdiendo porque cada vez que uno de mis amigos se ponía en contacto conmigo, él

me gritaba y me exigía que dejara de hablarme con ese chico. Yo lo consideré aceptable debido a que estaba enfadado por mi confesión y era comprensible. Eso pensé yo hasta que un día me obligó a escribir al último amigo que me quedaba, un mensaje para espantarlo que él mismo me redactó y que tuve que enviarlo en su presencia, una experiencia verdaderamente humillante para mí.

Fue entonces cuando pensé que aquella actitud no era normal. La había justificado en base a que yo le había hecho daño por estar con una persona a la vez que con él durante un fin de semana hasta que tomé la decisión de elegirle a él. He de confesarte que aún me da vergüenza hablar de ese doble encuentro así que puedes entender que la culpa que todavía siento, era su herramienta de manipulación. Me hizo pagarlo una y otra vez durante nuestra relación. Nunca había perdón. Pero todo lo que hizo dejó de ser lógico.

No era lógico ni justo. Fue entonces cuando empecé a leer libros sobre maltrato y me encontré con uno que explicaba mi situación a la perfección. Se titula “el Acoso

moral” y lo escribió Mary—France Hirigoyen (la biblia que te recomiendo). No sólo descubrí que no era normal que tuviera que romper mi amistad de años con todos mis amigos sino que muchas de sus actitudes se describían en aquel libro.

Mientras me daba cuenta de que estaba con un maltratador, había perdido el trabajo que encontré y empecé a trabajar en un puesto muy por debajo de mis posibilidades que mi verdugo se encargó de encontrar para mí. Recuerdo que cobraba 500 euros y estuve realizando ese trabajo durante 5 años. En ese tiempo hice mi primer intento de fuga. Me di cuenta de que tenía que cambiar mi situación económica. Entonces me enfoqué en buscar otro trabajo además de sacarme el carnet de conducir. Al principio alterné dos trabajos aunque era muy agotador. A su vez, durante ese tiempo leí todo lo que pude sobre maltrato, busqué en Internet, me metí en foros donde otras mujeres sufrían maltrato. Recuerdo con mucho amor a una chica que se llamaba Susana que me ayudó mucho a entender lo que me pasaba. Nunca la he podido conocer en persona pero le envió todo mi amor y le deseo todo lo

mejor. Ella fue para mí el ejemplo a seguir y probablemente mi blog existe gracias al ejemplo de aquella mujer perdida entre bits.

Cuando encontré un trabajo más adecuado, quería dejar el trabajo birrioso que él me había buscado. Él no quería que lo dejara pero pude convencerle gracias a que su jornada laboral era de lunes a viernes y la mía de lunes a domingo. Le vendí el cambio de trabajo como la opción perfecta para estar más tiempo juntos. Le encantó la idea porque así me podría tener más vigilada.

De esta forma conseguí un trabajo de oficina, más cómodo y mejor remunerado. Luego pensé que tenía que aprender sobre el dinero y enfoqué mi trabajo en eso. Acabé trabajando en el sector bancario y aprendí todo lo que se debe saber sobre finanzas, fiscalidad, dinero etc... poco a poco fui progresando en el terreno laboral. También empecé a ahorrar en secreto. Hice una maleta con todo lo necesario y la escondí. Empecé a empaquetar en cajas de plástico todas mis pertenencias para tenerlas listas el día de mi huida definitiva. Poco a poco, día a día, estaba cada vez más

preparada. Incluso fui a una asociación de mujeres maltratadas. En aquella época yo creo que no estaban tan preparadas como ahora. Me encontré muchas dificultades a la hora de pedirles ayuda pero supongo que era porque estaban desbordadas. Creo que ahora la ayuda está mejor gestionada.

También me fui despegando de la culpa que había justificado todas mis pérdidas. Una llamada que hice un día al Teléfono de la Esperanza fue el punto de inflexión de mi culpa. Yo me sentía culpable por aquel encuentro doble cuando estaba conociéndole y por el cual él había justificado toda su violencia. Una chica de la que nunca sabré el nombre me dijo: “si os estabais conociendo, tú estabas en tu derecho de conocer a otras personas”.

Todo mi sufrimiento había girado en torno a aquél hecho y de repente me di cuenta de que ningún error, sea real o no, justifica un castigo de años y una juventud perdida, los sueños perdidos, algunos nunca recuperados como, por ejemplo, el hecho de que todavía no he podido tener hijos.

Ningún error de tu vida justifica el escarnio de años. Grábatelo en tu corazón. Todas las historias de dolor que se arrastran por años a causa de un sólo hecho convierten al justiciero en verdugo, al damnificado en vengador cruel, la justicia en escarnio y a quien cometió el error... en víctima.

Él tenía una máxima que una vez me contó porque también la cumplía con sus compañeros de trabajo, con sus amigos y con todas las personas con las que se relacionaba. Nunca se me olvidará cuando me la explicó. Me dijo que si alguien se pasaba de la raya con él un solo milímetro, él se pasaría con ese alguien un kilómetro porque una vez pasada la raya ya no había razones para contenerse. Y así es como él funcionaba. Si alguien cometía un error con él, él le devolvía toda la violencia de la que estuviera provisto.... Creo que eso dice mucho de cómo era.

Cuando yo era joven lo único que quería era tener a alguien a quien amar y con quien construir una familia, eso es todo. En esa búsqueda cometí errores de cálculo, de ignorancia, de inexperiencia... pero esos errores no deberían pagarse toda la vida.

Para escapar de casa tuve que aprender todo lo que has leído. Tuve que aprender lo que es el maltrato, que es injusto, tuve que aprender que antes de librarse de él, tiene uno que librarse de algunas inseguridades y luego tuve que aprender cómo se gana dinero, cómo buscar un alquiler, cómo esconder dinero, cómo preparar un kit de fuga del que te hablaré más adelante y cómo encontrar ayuda eficaz para tu situación. También he tenido que aprender cómo vivir después, cómo cerrar las heridas, cómo evitar que te afecten en otras relaciones.

Por eso es tan difícil salir. Por eso los que no lo han vivido no lo entienden y hay que comprender que, gracias a Dios, no lo entienden. Cada persona que te diga “yo no sé por qué aguantas”, aunque te duela su frase (porque sé que duele mucho), date cuenta de que lo dice desde la ignorancia y eso es bueno. Eso quiere decir que no ha sido víctima. Cada persona que pasa por este mundo sin haber sido víctima de alguien, es una esperanza para este planeta. Significa que muchas personas han hecho bien su trabajo.

Decide, por tanto, que vas a escapar. Analiza todos tus obstáculos. Resuélvelos en silencio. Ten paciencia contigo mismo y sé feliz con el proceso porque estás en el camino adecuado. No te enfades contigo porque una vez enfocado o enfocada, lo conseguirás ya que todas tus acciones te llevan inevitablemente a la libertad.

3. La desobediencia útil

Un día dejé de intentar explicarme. También dejé de hacer todo aquello que pudiera enfadarle (o al menos lo intentaba). Recuerdo que cuando estábamos de vacaciones e íbamos a la playa, yo miraba al suelo para evitar que se enfadara porque si miraba al frente, tarde o temprano, algún chico en bañador se cruzaría con mi mirada y entonces se enfadaría porque creería que le miro con intenciones diferentes a las de la mera casualidad, solo porque pasó delante de mis ojos.

Había cosas que podía hacer para que no se enfadara. Por ejemplo, podía ir directa a casa sin hablar con nadie. Pero poco a poco me di cuenta de que había cosas que no podía controlar para evitar que se enfadara. Me acuerdo de una vez que íbamos por la calle y un señor mayor me miró de arriba abajo y me lanzó un beso delante de él y él me preguntó si lo conocía. ¿Cómo lo iba a conocerlo si me había pasado años encerrada en casa y en el trabajo no podía hablar con ningún compañero? ¿Por qué iba a conocer a un

tipo que nos encontramos por la calle en una ciudad donde yo no conocía a nadie?

Siempre se enfadaba. Siempre había un motivo para enfadarse. A veces ni siquiera era necesario un motivo. Pero el caso es que no había forma alguna de evitar que se enfadara porque muchos de sus enfados eran irracionales e injustificados. Por eso resultaba imposible evitar que se enfadara.

Así que llegué a la conclusión de que si obedeciendo no podía evitar que se enfadara ¿para qué obedecer? Un glorioso día lo entendí. Si de todas formas siempre iba a recibir gritos, insultos y humillaciones ¿para qué obedecer? Por ese motivo empecé a desobedecer en silencio, sin que se enterara. Empecé a hablar con compañeros del trabajo y volví a hacer nuevos amigos y amigas. Empecé a esconder dinero. Por eso empecé a buscar ayuda en Internet.

Creo que Internet es la herramienta más valiosa para una mujer o un hombre maltratados. No me imagino el infierno que vivirían antes de Internet las personas

maltratadas. Puedo considerar que esta herramienta fue mi pase hacia la libertad.

La desobediencia es tu primer paso en el camino de una vida sin maltrato. Lo primero que aprende una persona maltratada es a ser obediente y, si quiere ser libre, lo primero que tiene que aprender para liberarse es justo lo contrario, ser desobediente. Te contaré dos historias que te ayudarán a verlo más claro.

Una de ellas es una historia real de una mujer que vi en la televisión hace muchos años que asistió a un reality show para contar su historia de maltrato. Ella dijo que una vez estaba dormida y su maltratador le pegó una paliza sin venir a cuento. Cuando terminó de pegarle, ella le preguntó que por qué le había pegado y él le contestó que había soñado que le era infiel y le pegaba por serle infiel en sueños.

Esta anécdota real explica por qué no existe la obediencia útil cuando se trata de un maltratador. Obedecer no te va a mantener viva aunque desobedecer descaradamente,

tampoco. Una desobediencia útil es una desobediencia silenciosa. Da mucho miedo, lo sé, pero es la única forma de conseguir la libertad.

La otra historia que quiero contarte es la de Gandhi. Si no conoces su historia te invito a que leas alguna de sus múltiples biografías. Para mí es el personaje más maravilloso de la historia. Él consiguió liberar un país como era la India del yugo inglés solo con desobediencia pacífica. Extrajo la idea del artículo de un ensayista llamado Henry David Thoreau escrito en 1849 cuando decidió negarse a pagar un impuesto para financiar la guerra de Texas contra México por considerarla injusta. El artículo se titulaba “La desobediencia civil”. Esto le llevó a la cárcel.

Más tarde, Gandhi resucitó esa idea y basó todas sus acciones políticas en la desobediencia pacífica. Comenzó su acción con una “marcha de sal”, una manifestación iniciada en 1930 el 12 de marzo. Después de un recorrido a pie de 300 kilómetros, Gandhi y quienes le siguieron, llegaron a la costa del océano Índico el 5 de abril de ese mismo año. Avanzó dentro del agua y recogió en sus manos un poco de

sal. Con este gesto irrisorio, Gandhi alentó a los hindúes a acabar con el monopolio impuesto por el gobierno británico sobre la producción y distribución de la sal. Todos los actos de Gandhi fueron pacíficos y desobedientes. A base de sus marchas, sus huelgas de hambre y otras acciones sin violencia, consiguió la independencia de la India.

La desobediencia es la herramienta más eficaz que existe contra la opresión. La desobediencia implica que llevas tu vida a una situación peligrosa para vencer tu miedo. Es posible que la desobediencia sea un consejo aparentemente peligroso. Sin embargo, no te estoy invitando a que te juegues la vida, sino a que te liberes de tu maltratador en silencio sin que él se entere porque, de todas maneras, tu vida ya está en peligro. Si desobedeces, aún tienes una oportunidad de salir de tu cautiverio. Si solamente obedeces, no podrás escapar de él y algún día puede matarte. Si desobedeces, tienes el control de tu vida y de tus miedos. Si obedeces, estás a su merced.

Pero ¿en qué consiste desobedecer? No se trata de que hagas categóricamente lo contrario de lo que te dice que

hagas. En realidad, él debe seguir creyendo que le estás obedeciendo. Te voy a indicar en qué aspectos debes desobedecer.

1. **Esconde dinero.** Voy a escribir un capítulo entero dedicado a esto pero ahora mismo sólo tienes que saber lo importante que es esconder dinero. Te lo explico con una experiencia personal. Yo soy una persona muy ahorrativa. Incluso en épocas en las que me he encontrado muy mal de dinero siempre he intentado tener pequeñas reservas. En aquella época, recuerdo que había conseguido ahorrar mil euros. Cuando él se enteró, contrató la instalación de un calentador nuevo para que yo lo pagara con ese dinero y me quedé sin ahorros. El ganaba 10 veces lo que ganaba yo pero me hacía dilapidar mis ahorros para gastos comunes. Necesitarás dinero para escapar así que tendrás que esconderlo para que no te lo quite. Seguro que lo sabrás pero, por si no lo sabes, los maltratadores y maltratadoras físicos y psicológicos también suelen ser maltratadores y maltratadoras económicos.

Muchas veces es más fácil confesar tu dolor con un amigo que con tu familia porque a tus familiares no quieres preocuparles, no quieres que sufran por ti, que se enfermen a causa de tu situación, así que con tus amigos puedes compartir un dolor que no puedes compartir con tu familia. Consérvalos y diles que les quieres, que aprecias que te quieran a pesar de que hayas tenido que alejarte y que en cuanto seas libre retomarás la amistad. Esta promesa de retomar la amistad ya es un compromiso para que busques tu libertad y, por sí sola, esta promesa ya es una de las muchas llaves de tu cárcel. Así que hazla.

2. Conserva a tus amigos. Tu maltratador intentará que no tengas amigos a quienes pedirle ayuda. Te obligará a deshacerte de ellos y debes hacerlo delante de él. Pero cuando dé la vuelta, retoma tu amistad y pide disculpas a los amigos que has tenido que abandonar. Cuéntales lo que te pasa y cultiva sólo aquellos amigos que estén contigo sin exigirte nada ni darte prisas. Debes cuidar a los amigos que aunque no puedan hablar contigo, aunque no puedan verte, sean capaces de esperarte para abrirte las puertas de su casa si algún día tienes que huir. Conserva a los amigos que no te

pongan en una situación arriesgada porque los habrá que quieren hablar con tu maltratador, que quieren dar la cara, que quieren poner denuncias y yo sé que eso te da pánico. Pero los hay que te esperarán, que no harán nada que no quieras hacer tú, pero que estarán ahí cuando tú tomes una decisión.

3. Infórmate de todo lo que necesitas. Lee sobre leyes, sobre la custodia, sobre asociaciones a las que en un momento dado puedes acudir. Sé un experto en fiscalidad, en fabricar llaves maestras, en separación de bienes, en precios de alquiler... no pares de buscar porque quien busca, halla.

4. Sé un experto en borrar tus huellas, tanto en el ordenador como en el móvil. Cómprate un móvil de prepago si es posible y escóndelo fuera de casa. No escribas nada. Memoriza direcciones y borra historiales de búsqueda. Es más, cuando hayas terminado de leer este libro... **ELIMÍNALO.**

5. Visita las páginas de empresas, instituciones o portales que te darán servicio cuando tu fuga sea un hecho: portales de alquiler de casas, colegios de otras ciudades, asociaciones de ayuda, gabinetes de abogados etc.

6. Trabaja en secreto. Si no tienes fuente económica alguna, Internet te da la posibilidad de hacer dinero de lo se te da bien. No es una tarea fácil, pero tampoco es una tarea imposible. Búscate un cómplice fuera de casa que pueda recogerte pedidos si decides vender algo usando la red.

7. Prepara tu fuga. Sé concienzudo, como en el diálogo que te transcribí de la película. Ve preparando un entramado de recursos a los que acudir cuando estés preparado.

8. Haz un kit de fuga. Lo habrás leído en mi blog pero en el próximo capítulo vas a saber qué tiene que tener tu kit. La mayoría de las veces, uno no se fuga de casa con todo preparado. Lo hace cuando le han hecho tanto daño y

cuando se ve con fuerzas para abandonar. Pero eso tiene como consecuencia que no piensas en lo que te tienes que llevar. Simplemente te vas, como lo hice yo la primera vez que lo intenté, sin dinero, a la una de la madrugada, sin un sitio a donde ir, sin ni siquiera un coche con el que escapar. Pero cuando hice mi fuga definitiva, tenía una maleta escondida debajo de una cama que había permanecido allí tres años y todas mis pertenencias estaban guardadas en cajas de plástico en un trastero, listas para trasladar. Tenía un coche, una habitación alquilada, dinero y un trabajo.

Tu lema debe ser: “lo tengo todo preparado para cuando reúna el valor”.

9. Adquiere las habilidades necesarias. ¿Te acuerdas de la película “Durmiendo con mi enemigo”? La protagonista no sabía nadar y dio clases en secreto para fugarse simulando un ahogo. Yo me dediqué a estudiar todo lo relacionado con el dinero. Me hice especialista en bolsa y en fondos de inversión para aprender todo lo que tenía que ver con dinero porque estaba con una persona que sabía de dinero y ése era mi punto débil. Quizá debas aprender

defensa personal, fiscalidad, leyes de tu país, jurisprudencia o cómo montar un negocio por Internet... lee, lee, lee, aprende sin que se entere, ésta es tu ventaja.

10. **Deja que crea que eres idiota.** Sigue dándole la razón. Sigue dejándole pensar que no vales nada... pero empieza a creer en ti mismo. Cuando lo haces, todo empieza a funcionar en tu favor. Sé dos personas, el inútil delante de tu maltratador pero el inteligente rebelde a sus espaldas.

11. **Aprende a mentir.** Miente sobre todo. Cuanto más experto te hagas en mentir, mejor podrás desobedecer. Convierte la mentira en un juego, en un derecho, convierte la mentira en tu mejor arma. Ya serás honesto en el futuro, cuando seas libre y tengas una relación que sí merece la pena. Yo ya no utilizo la mentira para nada, no me resulta necesaria. Pero con tu maltratador, miente, traiciona, engaña, hazlo hasta por deporte.

12. Recuerda que tu verdugo también tiene puntos débiles. Estúdiale, observa sus rutinas. Quizá sea alcohólico. Cuando se bebe, también se duerme la mona. Quizá se pase las horas enteras en el ordenador. A lo mejor tiene amantes... todas sus inmundicias podrían ser herramientas de valor para ti.

13. Graba. Obtén pruebas por si algún día reúnes el valor de denunciarle. Guarda las camisetas de sangre, los partes médicos. Guarda los mails amenazantes. Guárdalo y escóndelo todo. Ten en cuenta que ahora mismo le tienes miedo y a lo mejor incluso le amas. Pero te aseguro que cuando lo alejes de tu vida, en realidad le odiarás mucho, te dará rabia haber permitido tanta injusticia. Puede que sólo quieras olvidar como hice yo. Pero a lo mejor no puedes porque él (o ella) quiere arruinarte. Quiere quitarte tus hijos... así que esas cosas son pruebas para defenderte y para tener a salvo a tus hijos. Envíaselo a ese amigo que te espera para que los guarde.

Recuerda siempre que de todas formas va a seguir pegándote humillándote y atentando contra tu felicidad. Al menos, haciendo estas cosas, podrás escapar algún día.

4. Prepara tu maleta

Cuando llega el final de tu cautiverio siempre hay una maleta que hacer. Es una maleta muy dolorosa pero la más importante de nuestra vida. En esa maleta se concentra todo nuestro dolor, nuestra rabia, nuestro coraje y es una maleta que no sabemos dónde va. No sabemos si va a hacer frío allá adonde vayamos. Tampoco sabemos si tendremos que hacerla en verano o en invierno. No sabemos nada acerca de nuestra maleta. Solo sabemos una cosa de ella y es que nos resolverá los primeros días.

Todos tenemos maletas en casa. Son necesarias para irse de viaje o para hacer mudanzas. Y hace tanto tiempo que no usas tu maleta que quizá no sospeche. En mi casa había tres maletas. A veces viajábamos. Una de ellas era vieja y la descartábamos en los viajes. Esa fue mi maleta, mi compañera de fuga. En ella guardé mis cosas más valiosas. Había trabajado como periodista y escritora y en ella guardaba todos aquellos tesoros, los recortes de periódico, mis pequeñas publicaciones, mis títulos y trofeos... También guardaba los papeles que nos afectaban a ambos. Guardaba

mi pasaporte. Si nunca hubiera podido volver por mis cosas, en aquella maleta tenía lo más importante. En mi segundo intento de fuga ya existía mi vieja y preciosa maleta llena de promesas y no añadí ni quité nada en mi última y definitiva fuga.

Amaba y amo los libros. Mi verdugo, al que al que ahora llamo “El que tiene mucho que aprender” o “El Aprendiz”, me había prometido toda una habitación llena de estanterías para mis libros cuando todo era bonito. Nunca cumplió su promesa y en nuestra última vivienda, que tenía trastero, me obligó a meter en ese habitáculo lleno de humedad, mis preciados libros.

Para que no se estropearan empecé a comprar cajas de plástico (son muy útiles y pueden apilarse sin miedo a la rotura). Las cajas de plástico son muy caras. Valen entre 10 y 20 euros. Así que compraba una cada mes. Poco a poco tenía todos mis libros protegidos de la humedad y bien apilados en aquel trastero. Luego empecé a guardar otras cosas, la ropa de la temporada anterior, los objetos que deseaba que me acompañaran, mis recuerdos... en fin toda

una suerte de compañeros de viaje. Poco a poco, en la casa cada vez había menos cosas mías y más en el trastero.

Dicen que la mayoría de las rupturas se producen en navidad o verano. Recuerdo leer un artículo que hablaba de eso justo unos días antes, por casualidad, pero llegó a mí como un presagio. Era Navidad y yo estaba muy enfadada. Quería ir a ver a mi familia que vivía lejos. Mi jefa, una mujer a la que también le debo mi libertad, me había dado varios días para estar con mi familia. Pero “El Aprendiz” no quería que fuéramos. Quiso apurar todo el tiempo posible para viajar el último día y además quería comer con sus compañeros antes de viajar. Realmente estaba enfadada. Cada año tenía más dificultades para ver a los míos y esto era el colmo.

Llegué a casa y le pregunté algo y él me contestó a gritos y yo le dije que estaba harta de esas formas. Me fui a la habitación y me metí en la cama. Pretendía pasar mis días libres en ella, intentando que pasaran lo más rápido posible. Además, tenía el cansancio suficiente para poder hacer eso.

Él entró en la habitación y me dijo:

“Como no salgas de la cama, no comes.”

Yo no le hice caso, estaba harta de obedecer y por aquellos tiempos ya era una desobediente declarada. Entonces él canceló mis tarjetas de crédito, las mismas que él había abierto y que pagaba yo pero que estaban a su nombre, con las que compraba comida.

Yo cogí aquellas tarjetas, se las tiré, cogí mi maleta preparada desde hacía tres años y me marché. Me fui a mi ciudad natal, con mis padres. El día de Nochebuena se presentó con una rosa de color azul.

Era la rosa más bonita que había visto en mi vida pero a su vez era el grillete más hermoso que había visto en mi vida. Cuando vino, lo hizo en autobús para que yo tuviera que llevarlo de vuelta. Y tuve que hacerlo.

Llegando a nuestra casa le dije:

—Yo te dejo en la casa pero me voy.

Él me contestó:

—No me pienso bajar hasta que no subas conmigo.

Tuve que subir porque estaba muy cansada y al día siguiente tenía que trabajar y no quería librar una batalla para perderla. Fuimos a casa y me dio las llaves de la nueva cerradura. Más tarde supe que esa flor muy probablemente era un pase de libertad. En España, cambiarle la cerradura a una mujer está penado con cuatro años de cárcel. Cuando supe esto me imaginé que él me buscó para evitar que yo lo denunciara.

Al día siguiente, en el trabajo, hablé con mi jefa y le conté todo. Lloré a moco tendido. Le dije que era una cobarde, que no era capaz de irme de mi casa, que nunca lo lograría. Ella me infundió valor y me dio dos días de mudanza.

—Vete de esa casa. Haz una mudanza mientras él trabaja.

Gracias a ella, a sus dos días de mudanza, a su empuje y a que una amiga, en ese momento, puso a mi disposición una habitación, aproveché que “El Aprendiz” había quedado con los compañeros a comer y llené mi coche con el kit de fuga, mi guitarra y todas las cajas de plástico que me cupieron. Entonces arranqué el coche y me fui para no volver. Antes de irme, dejé aquella rosa azul en la cocina junto a las llaves de la nueva cerradura.

Por supuesto, me acusó de tener un amante y dejé que lo creyera porque ya no me importaba. Me reí muchos días con mi amante imaginario, muchos. A veces, todavía brindo por mi libertad, con aquel amante imaginario.... y con sidra, porque el champagne no me gusta.

Ya conoces cómo fue mi fuga. Ya sabes que no es fácil, que a nadie le resulta fácil pero eso no quiere decir que al final del túnel no haya una preciosa luz. Ni te imaginas todas las maravillas que he podido hacer después, entre ellas escribir este libro. Nadie me vigila ya. Nadie investiga

mi correo, ni mi móvil. Tengo nuevamente muchos amigos. He podido recuperar casi todos los que perdí por su culpa (o por mi responsabilidad). He viajado mucho, me he divertido mucho y hoy por hoy soy la dueña de mi destino. Además vivo con una persona increíblemente buena a la que quiero muchísimo: yo misma. Ningún día, ni hora, ni minuto, ni segundo después de mi fuga, me he arrepentido... nunca. Me arrepiento de no haberlo hecho antes pero me he perdonado porque sabía que no podía hacerlo. Me costó mucho reunir medios y valor para lograr mi fuga así que lo hecho, hecho está.

Lo bueno de todo esto es que me sigue acompañando el contenido de mi vieja preciosa maleta aunque el continente ya no es necesario. Un día tiré la vieja maleta dándole las gracias por el gran servicio que había hecho y sueño con el día en que tú y yo podamos citarnos para tirar la tuya. ¿Te animas?

Te diré lo que tiene que tener tu maleta:

1. Todo lo que más valoras y que te quepa: el anillo de la abuela, los patucos de tu hijo cuando nació, el trofeo que te dieron cuando de joven corriste el maratón... no sé qué es pero tú sí que lo sabes y afortunadamente cabe en tu maleta.

2. Todos los papeles que necesitarás para divorciarte: la escritura de casa, el libro de familia, el pasaporte... si no puedes tener los originales, mete una copia, a ser posible compulsada.

3. Dinero. No será todo el dinero que necesites pero será una fuente de urgencia que no deberás tocar nunca. Es el dinero de tu libertad.

4. Una muda de verano y otra de invierno. Ya sabes que no puedes decidir cuándo será, así que estará preparada para las dos temporadas.

5. Pruebas de tu cautiverio. Partes médicos, muestras de violencia, grabaciones etc.

Mi maleta estuvo escondida debajo de la cama de una habitación que nunca utilizábamos. Siempre pasó desapercibida. Nunca la registró. Parecía sólo un trasto y así es como la debes esconder. Si no tienes forma de esconderla, si crees que puede descubrirla, coge una bolsa discreta, aunque sea de plástico, algo que no pueda despertar la curiosidad. No necesariamente tiene que ser una maleta. Debe estar ahí, delante de sus ojos, pero donde él nunca miraría ni siquiera por curiosidad. Puede incluso que sea un cajón, tu cajón de fuga. Así, cuando te vayas sólo tienes que abrir un cajón. Sólo se trata de agrupar en un sitio todo lo que necesitas en caso de fuga imprevista para que no tengas que pensar ni buscar cuando te vayas. Tu vida puede depender de esos minutos ahorrados en no pensar qué te llevas. Es más, si temes que pueda encontrar tu kit de fuga, envíaselo a un amigo de los que esperan en silencio reencontrarse contigo cuando seas libre. Alguien del que tu verdugo no tenga ni idea que existe.

Es tu gran hatillo, tu tesoro, es incluso la diferencia entre la vida y la muerte. Muchas mujeres y hombres maltratados no han salido con vida de sus casas mientras preparaban su huida. Hazlo de tal manera que tu lema sea algo así como “coger y listo”. Coger y listo, así tiene que ser. Además, cuando tu maleta esté hecha ya puedes soñar con el día de tu fuga para el que estás preparándote. Y... ¿sabes? Hoy es el día. ¡Este es el momento! ¡Hazlo! ¡Haz tu kit! Yo estaré aquí cuando termines.

5. Los escondites de tu libertad

Me encanta que hayas reanudado la lectura porque eso quiere decir que ya tienes hecho tu kit de fuga. Será una de las cosas que tendrás que esconder pero no la única.

Creo que ya sabes dónde tenía yo todo escondido. La maleta, debajo de la cama, en la habitación de invitados. Mis libros, en cajas de plástico en el trastero. El dinero fue para mí una de las cosas más difíciles de esconder y luego te explicaré los motivos. Mis búsquedas de Internet, las que podían comprometerme, las hacía en el trabajo.

En mi lugar de trabajo, teníamos esa libertad afortunadamente pero no en todos sitios es posible. Pero si trabajas en algo, tienes suerte, no sólo porque tienes una fuente de dinero con la que contar cuando te vayas, sino también, porque en tu lugar de trabajo es posible que tengas un sitio precioso para esconder cosas. A lo mejor tienes un cajón o una taquilla. Es un lugar perfecto para esconder un móvil de prepago.

Tendrás que esconder todo lo que necesitas para ser libre. A veces necesitas poder desahogarte. Yo escribía en foros para llorar y soltar toda mi desesperación y personas anónimas me ayudaban. Por ese motivo, necesitarás escondites y deberás utilizar varios, tendrás que tener duplicados de cosas por si acaso descubre uno de tus escondites. Recuerda que los maltratadores lo registran todo. No te quepa duda de que registra tu móvil, tu ordenador, tus cajones, tus bolsillos, tu cartera o tu bolso.... Todo lo evidente lo registra, así que esconde lo importante donde no registra.

Pregúntate a diario ¿dónde no mira nunca? Obsérvale y verás que hay muebles que nunca abre, cajones que no toca para nada porque piensa que no tiene por qué tocar y agradecerás que no colabore en casa porque el mejor sitio donde esconder objetos pequeños es en los envases de los limpiadores ya vacíos (el detergente de limpiar la ropa, por ejemplo).

Un buen sitio para esconder cosas, es donde él (o ella) guarda sus propias pertenencias, en los cajones de tu

verdugo, dentro de los bolsillos de la ropa que él ya no usa. Coloca las cosas de tal forma que, aunque abriera ese cajón que no había abierto hasta ahora, no pudiera sospechar que se trata de un kit de fuga o cualquier otra cosa que escondes.

Aunque él registre, no tiene por qué interpretar que lo que ve es algo que te ayudará a ser libre más adelante. Por ponerte un ejemplo, existen unos sujetadores de camiseta que tienen una especie de abertura por donde se introduce un relleno. Ese pequeño bolsillo es un perfecto escondite de billetes. Si tu maltratador abre tu cajón de la ropa íntima sólo verá sujetadores, no dinero... a menos que sea de esos que inspeccionan la ropa interior para ver si te has acostado con alguien... a mí ya no me sorprende nada porque todo eso ha sido una realidad en mi vida. En ese caso deberás descartar la ropa interior.

Ten en cuenta que tu verdugo cree que eres idiota, que no vales nada, que no sirves para nada, y esa creencia es una ventaja para ti. Cuanto más idiota te cree, más ventaja tienes, mejor podrás engañarle porque te subestimaré y eso te permitirá disponer de tu libertad antes de lo que piensas.

Déjale que viva en su ignorancia sobre tu verdadera valía porque esa diferencia entre lo que realmente eres y lo que tu verdugo piensa que eres, es tu pase para la libertad.

Te dije que te explicaría por qué para mí era muy difícil esconder dinero. En primer lugar lo era porque también era muy difícil ahorrarlo, ya que siempre estaba asfixiada. De todas formas te explicaré cómo ahorrar incluso cuando ganas poco. También era muy difícil ahorrar dinero en cuentas secretas para mí porque él hacía mi declaración de la renta y todas las cuentas que abres, los fondos de inversión, las acciones... todo sale reflejado en los datos de Hacienda así que en ese aspecto estaba muy pillada. Ahora sé que hay cuentas que él no puede descubrir siempre y cuando no sea un experto en registrar en Internet, claro. Por ejemplo, puedes tener dinero guardado en una cuenta PayPal.

Paypal es un servicio a tu disposición para que cobres o pagues cosas sin utilizar la cuenta corriente y cada vez se utiliza para más cosas. Si recibes ingresos en esa cuenta y no los sacas hasta que te fugues, podrás tener un fondo

escondido que sólo tendrás que declarar el día que uses ese dinero. Pero si tu verdugo es de los que miran tus movimientos bancarios, una cuenta Paypal puede no servirte de mucho porque Paypal necesita de tu cuenta bancaria y tus tarjetas y, para confirmarlas, hace un pequeño cargo. Ese movimiento podría salir en los extractos.

Te interesan productos bancarios con poca liquidez para que no le sea fácil cancelarlos. Si no tienes trabajo, un plan de pensiones es ideal porque cuando te vayas sólo tienes que decirle al banco que estás desempleado para poder liquidarlo. Si, por el contrario, tienes trabajo (y por tanto no puedes cancelar el fondo de pensiones), te interesan productos con una liquidez media, como un depósito o un depósito estructurado. Los depósitos son productos bancarios que retienen tu dinero durante un tiempo y cuando finaliza ese tiempo te devuelven el dinero con un tipo de interés. Los estructurados también funcionan así pero duran más tiempo (entre 3 y 5 años) y fijan la rentabilidad en base al comportamiento de un activo del mercado bursátil. Éstos últimos suelen ser más rentables

pero puedes no ganar nada. Sin embargo, aquí no se trata de ganar o no, se trata de tener un dinero retenido durante un tiempo. No obstante, ten en cuenta que cuando finaliza ese tiempo, el dinero vuelve a la cuenta y el banco informa a Hacienda de la liquidación de ese depósito y nuevamente se ve reflejado en los datos cuando llega el momento de hacer la declaración. Si no te preocupa que Hacienda tenga constancia de la liquidación de tus depósitos porque él o ella no te hace la declaración, entonces lo ideal es un depósito renovable, es decir, que mes a mes, o año a año, se renueve de forma automática y no te tengas que preocupar de que él te lo pueda quitar. Un depósito lo puedes contratar sólo a tu nombre, aunque se liquiden en una cuenta conjunta.

Los maltratadores procuran que no tengas cuentas bancarias personales. Te interesa tener una cuenta propia de la que no tenga constancia, siempre y cuando tu maltratador no te haga la declaración. No te preocupes por la cuestión moral, recuerda que él no tiene ningún remilgo moral a la hora de hacerte daño. Abrir una cuenta bancaria a sus espaldas es tu pequeña venganza, míralo así. Así es como yo lo veía. Solicité préstamos, compré acciones, abrí

fondos de inversión, cuentas bancarias y cada vez que estaba enfadada, tiraba un pellizco de mi nómina para esconderlo en algún sitio. Utiliza la rabia para tu futura fuga. Es la mejor forma de enfocararlo. Conviertes tu frustración en una motivación útil y así no se pudre dentro de ti.

Si crees que puede pillarte los ahorros bancarios, entonces comienza a ahorrar físicamente. Esconde dinero, tal y como te he enseñado en párrafos anteriores, en el bote del detergente vacío, en el falso de los pantalones, el forro de los abrigos, el bolsillo de los sujetadores, debajo de la arena del gato, en la cisterna del váter, dentro de una maceta, debajo del periódico de la jaula del canario, dentro de un papel doblado que fija la pata coja de la mesa, en una bolsa escondida entre los macarrones de un bote... utiliza tu ingenio que tienes más de lo que él piensa porque, recuerda, te subestima y ésa es tu ventaja. Piensa escondites que no estén en su rutina de registro porque él siempre va a registrar tu bolso, tu abrigo, tu cartera, tu cartilla, tus cajones... pero no va a registrar en sus propios cajones, ni en su ropa vieja, ni en sitios sucios ni en la nevera.

Párate, obsérvale, descubre dónde mira cuando te registra y utiliza la imaginación que él no cree que tengas pero que yo sí sé que tienes. Para bien o para mal, esta dolorosa experiencia es tu gran maestra, te está enseñando cosas de ti que nunca creías que podías aprender y una de ellas es lo que sabes de tu inteligencia. Cuando consigues engañarle, te das cuenta de que sí eres inteligente.

¡Vaya, si lo eres!

6. Los hijos de la esclavitud

Es innegociable, ya lo sabes. Los hijos van contigo en tu fuga. No puedes dejarlos a merced de una persona despiadada que no dudará en manipularlos en tu contra. Los hijos tampoco son motivo para quedarte con tu maltratador. No son un lastre y no necesitan el padre o la madre que le estás “arrebataando”.

Sólo puedo contarte cosas sobre mi experiencia porque me permiten ponerme en tu lugar o que tú puedas verle el sentido a mis palabras. Antes de conocer al que me maltrató a mí, yo soñaba con tener hijos. Quería verme embarazada, con mi barriga, sentir un hijo crecer dentro de mí. Y además quería educarlo feliz y sano. Era un sentimiento muy poderoso que, entre otros motivos, fue el que me hizo romper con mi primera pareja porque no quería tener hijos. Cuando conocí a quien tú sabes, él sí que quería tener hijos y lo intentamos, pero nunca vinieron. Incluso fuimos a una clínica de fertilidad. Llegamos a tener ocho embriones. En medio de los implantes de los embriones tuvimos una discusión y recuerdo que él me dijo

que esos embriones eran suyos y que si yo me alejaba de él podía olvidarme de embarazarme con esos embriones. Los pobres, fueron muriendo en los dos implantes que me hicieron. Después intentamos adoptar. Yo soñaba con la idea de que si me quedaba embarazada, me iría con mi embarazo y él jamás lo sabría. Menos mal que eso nunca ocurrió. La adopción tampoco llegó a su fin porque en pleno proceso de espera, me enteré de algo importante.

No puedo explicarte qué es aquello de lo que me enteré porque estaría revelando datos que afectan a terceras personas y quizá él pudiera utilizarlo para intentar hacerme daño así que perdóname por dejarte con la intriga. Sólo te diré que alguien me contó algo de su pasado que me llevó a la conclusión de que podría maltratar a nuestro futuro hijo.

Entonces supe que no podía tener un hijo en esas circunstancias. Cada día que avanzaba el proceso de adopción me decía a mí misma: “lo estoy haciendo mal”. Estaba muy cerca de tener un hijo, de cumplir mi sueño, pero no podía traer un niño a un infierno, no era justo para él.

No he podido tener hijos después y ya he abandonado este sueño pero no me arrepiento de haber roto mi relación en mitad del proceso de adopción y haber impedido la única oportunidad que la vida me ha brindado de ser madre. Cuando hablábamos de hijos, él quería disponer de un documento legal que prohibiera a mis padres que pudieran cuidar a mis hijos... todo eso antes de tenerlo. Imagínate si lo hubiéramos tenido.

Hoy todavía hablo con esa preciosa niña china que nunca llegó a mis brazos y le deseo una familia sana. Todavía me siento madre de todos los niños que no pudieron estar en mis brazos porque no nacieron, mis ocho embriones, y doy las gracias al cielo por no haber cumplido mi sueño en aquel negro período de mi vida, aunque tampoco lo haya podido cumplir después. Doy gracias por no ser responsable de una estirpe infeliz.

Me he encontrado con mucha gente que me dice que no puede dejar a su pareja por sus hijos y yo pienso que precisamente por ellos debería dejarla porque es mayor el

daño de vivir con el maltratador que sin él. Si tienes que elegir entre que tus hijos coman mal o vivan en paz, elige que vivan en paz. Si tienes que elegir entre que vistan mal o vivan en paz, elige que vivan en paz. Si tienes que elegir entre que tus hijos vayan al colegio o vivan en paz, elige que vivan en paz. Si tienes que elegir entre una familia con dos padres a que vivan en paz... ¡elige que vivan en paz!

Siempre que hablo de los hijos del maltrato, hablo de Robert K. Resler.

Robert K. Resler fue el fundador de la unidad de conducta del FBI que es la unidad que investiga sobre perfiles de asesinos con el fin de detectar cómo es psicológicamente un asesino para poder atraparlo antes de que acometa su próximo crimen. Creó su unidad entrevistando a cientos de asesinos en serie y descubrió algo sorprendente.

Entre los asesinos en serie hay muchos perfiles de asesinos. Unos son inteligentes, otros tienen un bajo coeficiente de inteligencia, unos son pobres, otros ricos, unos son esquizofrénicos, otros psicópatas... hay demasiada disparidad... pero todos ellos, en un porcentaje de un cien

por ciento de los encuestados, fueron niños maltratados (¡100%!). Ése es el motivo por el que un niño jamás debe crecer con un maltratador.

Recuerda, los lobos siempre dejan un reguero de ovejas muertas a su paso. Si te pega a ti, pega a tu hijo y si no lo hace, lo hará. Si te insulta a ti, lo hace con tu hijo y si te humilla también lo hace con tu hijo y con una diferencia... tú eres adulto o adulta y al menos llevas de una manera muy diferente la humillación y los insultos. Has desarrollado la capacidad de ponerlo en duda. Tu hijo, siendo un niño, acepta como verdad cualquier basura que le vendan.

Los hijos no culpan a los padres de lo que no le han podido dar. Les culpan del dolor que les hicieron pasar, el miedo con el que tuvieron que convivir, las lágrimas que derramaron. El mejor legado que heredamos en nuestra vida es una infancia feliz, no sólo por lo que te dije en páginas anteriores sobre lo que significa tener un árbol genealógico sano sino porque una infancia feliz nos brinda un destino valiente.

Te lo demostraré con una anécdota que leí en un libro que se titula “La fuerza del optimismo”, de Rojas Marcos sobre un estudio que se hizo con unas ratas.

Dividieron a unas pobres ratas en dos grupos, el grupo A y el grupo B. A las ratas del grupo A, las sumergieron en una charca con agua que tenía isletas. Las ratas fueron navegando por la charca, paraban en las isletas, descansaban y seguían nadando hasta llegar a la orilla. A las pobres ratas del grupo B, las sumergieron en una charca sin isletas y salieron como pudieron de la orilla.

Después, a ambos grupos los sumergieron en una charca sin isletas y descubrieron que las del grupo A salían más rápido que las del grupo B. La conclusión de todo esto es que las del grupo A nadaban convencidas de que en algún momento se encontrarían una isleta donde descansar y eso les hizo nadar con más energía.

Cuando tienes una infancia feliz, sabes que el amor existe. Lo entendí después de conocer a una chica que había sido acosada sexualmente por su padre cuando era niña. Me

di cuenta de que sólo se rodeaba de malas personas. Cuando una buena persona se le acercaba, utilizaba cualquier excusa para discutir con esa buena persona y librarse de ella. No entendía ese comportamiento hasta que llegué a una conclusión y es que las personas que han sufrido una relación violenta con sus progenitores en la infancia, piensan que la forma de relacionarse con los demás es igual, siguen adoptando el papel de víctimas. Así que sólo mantienen aquellas relaciones en las que su papel de víctima sea evidente. Por eso conservan las relaciones dolorosas y desprecian las relaciones sanas ya que desconfían de las buenas personas. Piensan que en cualquier momento las buenas personas les pueden hacer daño y no pueden permitirse el lujo de desencantarse. No quieren confiar en los buenos. No creen en las isletas. Se ahogan solas.

Por todo esto, puedo concluir que si mantienes un matrimonio con un maltratador o maltratadora y tienes hijos y sigues con tu verdugo sólo porque tus hijos no pierdan a su padre o madre, te diré que en poco tiempo tendrás hijos tristes que escogerán el rumbo de la tristeza

para el resto de sus días. Es mejor que no tengan padre o madre antes de que repitan tu patrón cuando sean adultos. O peor aún... que repitan SU patrón porque eso también pueden elegirlo.

Si yo hubiera podido tener un hijo cuando quería tenerlo, ahora sería adolescente y pertenecería a esa generación criticada por los de mi generación. Oigo decir a la gente de mi edad que los niños de ahora son peligrosos, que practican el bullying, que maltratan a sus padres, que sólo quieren jugar al ordenador, que no han aprendido valores, que no saben nada de nada y que no valoran nada de nada... me sorprende que lo digan lavándose las manos.

Cada niño viene al mundo sin exigencias y se encuentran lo que se encuentran en el mundo y sobreviven en él como pueden... así que nuestro deber es darles una vida de paz, donde ni ellos ni sus progenitores sean humillados, donde aprendan que si no tienen algún capricho es porque nosotros no tenemos poder adquisitivo pero que si trabajan o crean pueden conseguirlo, sin necesidad de exigir, pegar a nadie o robar. Tenemos el

deber de ser felices, como dije antes, y también tenemos el deber de darles un legado feliz a nuestros hijos.

Ya sabes que no tener medios económicos no es excusa para no alejar tus hijos del maltratador. También sabes que el hecho de que se quede sin el otro progenitor, tampoco es excusa. Pero te habrás planteado que a lo mejor la ley no está de tu parte si quieres llevártelos. En este tema, más que con ninguno, tendrás que ser un auténtico traidor. Por eso es imprescindible que tengas una fuente económica válida con que justificar que puedes tener la custodia. No te vayas para arreglar después lo de la custodia. En absoluto. Hazlo antes de irte para que cuando te fugues con tus hijos nadie te acuse de raptó ni nada por el estilo. Tendrás que tener la ley de tu parte y tendrás que avisar antes a las autoridades que te vas a ir con tus hijos. Tendrás que denunciar a tu progenitor, lo siento, en esto no le veo otra solución. Tendrás que hacer todo lo posible para que tus hijos estén contigo. Tómate el tiempo que necesites, pero cada día que tus hijos siguen al lado de un violento, es una piedra en sus bolsillos que les impedirá avanzar de adultos.

Repito, es innegociable e “innegociable” implica que tengas que llegar tan lejos como sea necesario y es tu deber que vivan con la persona que menos daño les haga... y yo diría que esa persona eres tú.

7. Cómo ganar dinero sin que se entere

Para bien o para mal, necesitas dinero. Con dinero puedes contratar un buen abogado. Con dinero no tienes que preocuparte de que tus hijos no van a tener comida o casa si os vais. Con dinero, no te pueden quitar tus hijos. Con dinero puedes irte bien lejos para que él o ella no descubra adónde te has ido. Así que el dinero es una de tus prioridades. No es el momento de pensar que no vales para conseguir dinero... eso es lo que él piensa, no lo que debes pensar tú. Todo el mundo gana dinero en algún momento de sus vidas y la inteligencia no influye en ello. Para ganar dinero no se necesita una formación reglada. Hoy en día se saca más dinero de las habilidades propias que de la formación reglada. No necesitas un título para ganar dinero. No necesitas un máster para ganar dinero ni una licencia para ganar dinero. Sólo necesitas responder la pregunta que te voy a formular ahora mismo:

Con las limitaciones que tengo y las habilidades que poseo ¿cómo puedo servir a los demás?

Destierra eso de que no vales. Todo el mundo vale. Lo que pasa es que tienes unas limitaciones de libertad. No puedes salir a la calle todo lo que necesitarías para desarrollar un trabajo. No puedes hablar con todas las personas que necesitas para ganar dinero... esas son tus limitaciones. Pero tienes otras habilidades que puedes desarrollar en casa. Por ejemplo, puedes coser, decorar objetos, plantar macetas, escribir... puedes hacer un millón de cosas que pueden venderse por Internet y, si no tienes acceso a Internet todo lo que necesitarías, en realidad puedes hablar con un vecino o amigo que te ayude con el negocio. Si haces que otras personas ganen dinero con tus habilidades, colaborarán contigo con tus condiciones y harán lo que tú no puedes hacer. Crea una red de colaboradores secreta que lleve tu negocio hasta donde tú no puedes llevarlo.

Hay personas que odian planchar. Tú puedes planchar desde tu cárcel. Tu vecino podría repartir los papeles, recoger la ropa, llevártela cuando él no esté o cuando duerma la mona, plancharla, devolvérsela a tu vecino. Puede incluso que lo puedas hacer delante de sus

narices y decir que le estás haciendo un favor a alguien... en realidad, sólo tú conoces cuál es tu nivel de libertad. A lo mejor puedes salir a la calle y repartir tú mismo los carteles. ¿Te imaginas que tu plancha, quizá un símbolo de esclavitud doméstica, pudieras convertirla en el símbolo de tu libertad? Todo lo que tienes a tu alrededor es la llave de tu liberación... sólo tienes que pensar un poco.

No te diré que es fácil encontrar una fuente de financiación. Pero no es imposible hacerlo. Existen varias fórmulas que te resumiré a continuación:

1. Vender por EBay, Amazon, Wallapop o por cualquier otra plataforma de venta: puedes vender cosas que sobran en tu casa, objetos que no podrás cargar cuando te fugues (yo vendí muchos de mis libros antes de irme). O cosas que hagas tú mismo o misma. Cuanto más original pero a la vez económico sea eso que haces, más éxito tendrás en Internet. Conozco gente que hace alfileres con fimo.

2. Aconsejar por Internet: quizá seas experto en algo y eso puedes venderlo y lo bueno de vender consejos es que no dejan rastros en casa susceptibles de ser descubiertos.

3. Enseñar algo. Sólo tú sabes lo que podrías enseñar que no todo el mundo sabe hacer: tocar la guitarra, recetas de cocina, encaje de bolillos....

4. Prestar un servicio: planchar, almidonar, coser, hacer tartas o bizcochos... seguro que hay algo que puedes hacer. ¡Seguro!

5. Trabajar de freelance. Un freelance es una persona que desarrolla un proyecto a petición de un empleador. Existen multitud de páginas donde te puedes dar de alta. Basta con que indiques la palabra *freelance* en un buscador y te saldrán bastantes.

6. Puedes pedir prestado mediante un sistema de crowdfunding a cambio de algo que vas a dar (un ebook de tu testimonio, por ejemplo). El Crowdfunding es un sistema para pedir prestado un dinero con el que financiar un proyecto, en este caso tu huida, y que le ofreces a cambio un beneficio a tu benefactor. Si por ejemplo, es un crowdfunding para crear un producto, tú les darás el producto. Se utiliza mucho para hacer películas, publicar discos o libros... quizá se te ocurra algo parecido. Eso sí, no pidas prestado nunca para devolverlo después. Las deudas no son buenas para tu frágil economía.

7. Ser Afiliado de Trebolarium: Trebolarium es mi editorial y siempre ando buscando afiliados. Sólo tienes que darte de alta y publicar enlaces en un blog o en tus redes sociales y de todo lo que se venda, tú conseguirás un mínimo del 20% y hasta un 50%, dependiendo del libro o del curso. No te diré que esto es un trabajo. De hecho es muy difícil ganar mucho con la afiliación pero hay gente que lo consigue y gana con ello. Además yo

tengo una membresía de formación para escritores que pagan un dinero al mes y tiene un 30% de todos los pagos. Logrando que la gente se apunte a la membresía podrías tener pagos mensuales y como estamos en confianza, incluso podemos retrasar el pago hasta tu huida. Puede que, incluso para cuando estés leyendo este libro, Trebolarium haya crecido y te pueda ofrecer algo más.

Así que escíbeme a Trebolarium@trebolarium.com... A ver si podemos hacer algo más. Te dejo un vídeo que explica cómo ser afiliado de Trebolarium aquí:

<https://youtu.be/JnAOIZqG6MA>

Ten en cuenta que no eres ningún inútil, simplemente estás desentrenado. Te han parado durante tanto tiempo que no crees que puedas hacer nada pagable, sobre todo si has nacido en el seno de una familia donde has sido maltratado. Si le das de comer a tu mascota sólo zanahorias no puede imaginar que existan las coles de bruselas, los pepinos, las pipas... piensa que en este mundo

sólo existen las zanahorias. Cuando le ofrezcas pepinos no lo considerará alimento.

Eso es lo que te ha pasado a ti, sólo te han dado zanahorias y por eso no crees que los pepinos existan. Siempre te han llamado inútil y por eso no crees que puedas servir para algo pero en realidad no sabes para qué sirves hasta que no pruebas una y otra cosa hasta descubrir de repente que eres útil en algo.

Todos somos útiles, todos tenemos un algo que nos hace brillar. Todos somos expertos en algo... sólo hay que enseñárselo al mundo y eso es lo que tienes que hacer sin que tu maltratador se entere: enseñarle al mundo lo que mejor sabes hacer para que la gente esté dispuesta a pagar por lo que haces. Para cada persona en el mundo que hace bien algo, otra persona en algún sitio de este precioso planeta está demandando ese algo e Internet hace posible que estas personas se conozcan. Así que coge tu precioso don y ponlo al servicio de los demás a través de los medios que te sean posibles.

Hay libros que a mí me han ayudado mucho y que son fáciles de encontrar en Internet. De todos ellos, te recomiendo dos:

[Padre rico, Padre Pobre](#) de Robert Kiyosaki

[El código del dinero](#) de Raimon Samsó.

También yo tengo libros escritos sobre dinero que te dejo a continuación:

[Tú eres dinero](#)

[El Sr. Pérez y sus crápulas financieros](#)

[Cómo salir de la quiebra](#)

Y además te dejo un enlace a una clase gratuita que se titula “Economía automática” que te enseña a ahorrar:

<https://trebolarium.com/economia-automatica>

En Amazon puedes encontrar los siguientes títulos:

[Economía automática para mileuristas](#)

[Cómo ganar 5.000 euros al mes](#)

Si no te he dicho que busques un trabajo es por dos motivos, por un lado, no está muy allá el panorama laboral. Es más bien triste. Por otro lado, es posible que él (o ella) te boicotee el trabajo si lo encontraras. Un trabajo convencional es muy difícil de ocultar. No obstante, no debes descartar esa opción si se te brinda la oportunidad. ¡Por cierto!... aprovecha todas las oportunidades que el universo ponga en tus manos. Abre bien los ojos porque habrá muchas oportunidades.

¡Ah! Y otra cosa importante: puede que ya tengas un trabajo pero éste sea tan ridículo que tus ganancias no te permitan fugarte de casa. En ese caso, búscate otras ganancias que apoyen tus ingresos. No se trata de buscar otro trabajo sino de buscar otras fuentes económicas.

Desde mi punto de vista, las mejores fuentes son pequeñas inversiones que puedan darte una rentabilidad futura o añadir a tu trabajo actual, los servicios de los que te he hablado a través de Internet. No te conformes con una sola fuente económica en tu vida y esto te lo digo incluso

aunque no seas víctima del maltrato. Gracias a Dios, en la red encontrarás mucha información sobre cómo crear activos, es decir, fuentes económicas que no requieren inversión de tiempo. Para eso te invito a que busques vídeos de Sergio Fernández. Te dejo el enlace de uno de ellos (el cabo de una cuerda de la que quiero que tires):

<https://www.youtube.com/watch?v=wtUaSOvuJis>

Si buscas una forma de ganar dinero prestando servicios, si empiezas a ganar dinero, tarde o temprano tendrás que legalizar tu fuente de ingresos. Para eso tendrás que darte de alta como autónomo pero, aunque esté mal decirlo, no te aconsejo que te des de alta mientras estás con tu maltratador porque igualmente salta en Hacienda y se puede enterar. Para evitar inconvenientes legales, busca la forma de que el acto del pago sólo se haga cuando tengas que usar el dinero para fugarte y así podrás legalizar tu situación una vez libre. Es muy probable que al principio tus ganancias sean muy pocas y que vayan creciendo con el tiempo. Cuando crezcan lo suficiente como para pagar una cuota de autónomos (que son 300 euros al mes en España)

y además vivir por tu cuenta, quizá sea el momento de escapar y legalizar tu situación. No obstante, existe una fórmula legal mediante la cual puedes facturar, ganar dinero, sin problemas con Hacienda y es perteneciendo a una Cooperativa de Trabajo. Una cooperativa de trabajo es un sistema que te permite facturar pequeñas ganancias con las que no podrías pagar una cuota mensual de autónomo, es decir, es una opción perfecta para cuando ganas menos de 300 euros al mes. No obstante, si tu maltratador te hace la declaración, recuerda que todo eso sale a la luz. Estas recomendaciones sólo sirven si vives en España. En otros países las circunstancias serán diferentes. Es importante añadir que todo legal siempre es mucho mejor porque vives con más tranquilidad y así estás aportando a tu país, ayudándolo a crecer y eso siempre es una buena idea.

Te dije que te enseñaría cómo ahorrar dinero incluso ganando muy poca cantidad. Es muy sencillo si tienes como lema esta frase: “págate a ti primero”. Es decir, siempre que te entre dinero, aparta tus ahorros y luego encauzas el resto para tus gastos. Ten esa política, aunque sean diez euros al mes, o cinco... aunque sea muy poco “págate a ti

primero”. No es un lema que haya inventado yo: esta frase la leí en el libro de Robert Kiyosaky que te he recomendado y es la frase que más me ha enseñado sobre el ahorro y ahora deseo compartirla contigo.

Existen ayudas económicas para mujeres maltratadas, como sabes, pero no te recomiendo que tomes tu decisión en base a esa ayuda porque las cosas de palacio van siempre despacio. Siempre que se necesita una ayuda hay que demostrar que te mereces esa ayuda y a veces la necesitas con urgencia. Lo mismo te digo de las ayudas del paro, subvenciones y otros tipos de ayudas.

Tú debes ser tu estado, tu policía, tu beneficencia, tu banco y tu supermercado. Tú puedes hacerlo porque, no se te olvide esto: si alguien lo hizo una vez, tú también puedes hacerlo. Yo lo he conseguido, así que si yo lo he conseguido... tú puedes conseguirlo. No tiene nada que ver con la valía. Yo sé que te ha comido la autoestima pero ten en cuenta que lo ha hecho porque, si te amas a ti mismo, si te cuidas, sin confías en ti... tarde o temprano te irás de su lado y eso le da pánico así que le conviene que sepas que no

sirves para nada y así, si consigue que creas eso, te lleva al inmovilismo. Para él (o ella) es muy útil repetirte una y otra vez que no sirves. Te ha vendido una mentira. Es hora de dejar de creérsela.

8. El mejor momento

Hay algo de mi fuga que te he contado de soslayo y es que alguien puso a mi disposición una habitación. Uno de mis grandes miedos a la hora de irme era el de buscar un alquiler. Ahora lo pienso y me río de aquel miedo ridículo. Una vez en libertad, he cambiado de casa más de diez veces. Para mí buscar un alquiler ahora es pan comido. Sin embargo, en aquella época me daba un miedo irracional y ésa era una de las cosas que me impedían avanzar. Si te fijas, hay muchas cosas en la vida de las que hubo un tiempo en que no pensabas que fuera posible hacerlas y ahora las haces a diario con una soltura sorprendente. Sólo si afrontas tus miedos puedes aprender a rebasar tus límites.

Pues bien, tanto miedo tenía, que era una de las cosas que me impedía marcharme. No obstante, recuerdo que guardaba anuncios de alquileres por si algún día me hacían falta. También guardaba publicidad de camiones de la mudanza. Todo lo guardaba.

Pero cuando cogí el coche y me fui a casa de mis padres, por el camino, hablé con una amiga mía. Resulta que esa amiga mía había roto con su novio y tenía que irse de su vivienda de ese momento y se le había presentado la oportunidad de irse a casa de su hermana que, a su vez, había roto también con su novio y necesitaba que alguien ocupara una habitación para poder pagar el alquiler. Mi amiga me ofrecía la oportunidad de compartir esa habitación.

Observa la circunstancia: yo rompo mi relación violenta, mi amiga también, la hermana de mi amiga también y de todo esto sale que puedo alquilar una habitación con gastos compartidos con mi amiga, una persona en la que confío y que además me ofrecerá apoyo y ayuda.... Sorprendente ¿verdad?

Pensé que si no cogía ese tren no podría coger otro similar. Todo me empujaba a irme, la amiga que me ofrecía la habitación, mi jefa que me daba dos días de mudanza y me animaba a irme, mi reciente incorporación a la plantilla de una importante empresa, mi reciente rabia y enfado que

también es una importante motivación... todo estaba a mi favor y no sabía cuándo volvería a crearse una conjunción estelar del mismo tamaño y parangón. Así que aquél fue el momento adecuado para irme.

Si me preguntas cuál es el mejor momento para irte de casa de tu maltratador, te diré que ayer pero como el ayer no existe, quiero plantearte algunas reflexiones sobre este asunto.

1. Vete antes de que nazca tu hijo. Si puedes irte sin cargar con un hijo, vete porque es más sencillo, siempre lo es. Cuando hay hijos dispones de menos ventajas, todo se hace más difícil. Pero si te acabas de quedar embarazada (no es un consejo que puedo dar a un hombre maltratado, éste deberá esperar a que nazca su hijo), vete a toda prisa porque los hombres maltratadores que pegan, no tienen reparos en golpearte aunque estés embarazada.

2. Si tu hijo ya está contigo, vete cuando sepas que no lo vas a perder por una decisión rápida.

3. Si alguien pone a tu disposición un sitio donde vivir que puedes pagar o que no necesitas pagar... vete sin dudarlo.

4. Si tu empresa te ofrece un traslado a otra ciudad o tú se lo puedes plantear a tu empresa, es el mejor regalo que la vida te ofrece: vete.

5. Cuando hayas reunido todo lo que necesitas para irte... ¡vete!

6. Cuando estés muy enfadado y te invada la rabia... ¡vete!

7. Cuando creas que peligra tu vida y no hay tiempo para reunir todo lo que necesitas... vete y denuncia para que las autoridades sepan que no estás raptando a tus hijos sino sólo poniéndolos a salvo.

8. Cuando la vida te lo ponga todo en bandeja, como a mí... ¡vete!

Cualquier momento es bueno para irse, cualquiera. No deberíamos estar ni un solo segundo con un maltratador o maltratadora. Lo que ocurre es que no lo vemos y cuesta mucho trabajo reunir el valor. Yo lo puedo entender, e invito a todos los amigos, hermanos, padres, madres y personas cercanas a una víctima de maltrato, que entiendan que no es fácil, que tengan paciencia y que no se enfaden cada vez que la víctima vuelve con su verdugo porque cuando vuelve ya sabe que se ha escapado y que lo puede volver a hacer y que algún día le saldrá bien.

Algún día te saldrá bien, no lo dudes. Algún día estarás determinado a escapar de casa y habrás conseguido todos los medios necesarios. Algún día todo confluirá para que puedas irte. Los astros se alinearán a tu favor. No te enfades por los días que no lo has conseguido, ten paciencia contigo mismo pero tampoco te confíes porque cada día que pasas con tu maltratador es la oportunidad para recibir una herida nueva, una herida que puede ser mortal. Piensa que

cada día es un billete de lotería y cuantos más billetes de lotería tienes más fácil es que te toque la lotería, sólo que en este caso, es una lotería fatídica.

El mejor momento para irse es ya... pero si ahora no puedes irte, no tienes ni un minuto que perder: empieza a diseñar tu fuga. El momento llegará, no lo dudes, y cuando llegue, tienes que tenerlo todo preparado.

Tampoco te preocupes por las veces que te has ido y has tenido que volver. Como siempre digo a los familiares de personas maltratadas, nunca se vuelve al mismo sitio. Vuelves con una experiencia de libertad, habiendo comprobado que eres capaz de escapar y que puedes lograrlo la próxima vez. No te castigues cada vez que te ves llamando de nuevo a la puerta de tu carcelero. Esa puerta, algún día, la dejarás muy atrás.

9. No avises

“Un día de estos me voy a ir a comprar tabaco” ¡Cuántas veces habré dicho esa frase! Ahora pienso todas las veces que la he dicho y me río porque él no pensaba que realmente me fuera “a comprar tabaco”. Creo que me subestimaba y no le daba importancia a esta frase pronunciada con cierta aparente sorna y con verdadero ahínco interior. Muchos años después me llegó en Facebook una foto de una isla que se llamaba “Portabacoland” y me hizo reír muchísimo acordándome de las miles de veces que dije que me iría a comprar tabaco. Lo más gracioso es que no fumo.

Reflexionando sobre la increíble cantidad de personas que se han ido a comprar tabaco y que luego nunca más se supo de ellas, estoy convencida de que se trataba de personas que huían de una relación dolorosa en la que no podían ser ellas mismas. Cuando su pareja las

considerara desaparecidas, seguramente no las buscarían para seguir haciéndoles daño. Recuerdo que cuando escuchaba historias de gente que no daba noticias de su paradero yo los consideraba crueles por permitir que sus familias creyeran que les había pasado algo... nunca se me ocurrió verlo desde el lado de quien huía, ni sus razones. Cualquier otra versión de esta historia está más relacionada con alguna circunstancia psicológica del “fumador”, supongo, pero uno no huye de casa si no está sufriendo cada día que vive en ella.

Nunca le digas a tu pareja que te vas a ir a comprar tabaco. Cuando uno está planeando irse, no debe avisar. El factor sorpresa es vital y lo es no sólo en esto de la fuga sino en cualquier cosa que necesites hacer.

Me acuerdo una vez que cacé a mi verdugo en una infidelidad (sí, hijo, sí, lo tenía todo). La forma en que llegué a descubrirlo aún hoy en día me sorprende a mí misma. Era un tiempo en que estaba especialmente violento. Todos los días, me insultaba y me gritaba, por cualquier cosa. Además me acusaba de que estaba con alguien, incluso me llamó

ninfómana... yo, que precisamente siempre he pecado de justamente lo contrario. Tan insoportables fueron aquellos meses, que de repente se me encendió la bombilla y pensé: “a lo mejor es que se siente culpable porque en realidad el infiel lo está siendo él y trata de buscar en mí un acto infiel para justificar su traición”. Entonces me puse a investigar. Compartíamos el ordenador, así que empecé a registrar, una a una, todas las carpetas del ordenador. Di con una cuenta de correo electrónico secreta y descubrí que había estado escribiéndose con muchas chicas. Mi sorprendente sospecha resultó ser cierta. Muchos años después me lamenté de no haber aprovechado aquella ocasión para romper con él... sólo que si lo hubiera hecho, habría tenido que volver porque aún no tenía lo que necesitaba.

Él trató por todos medios de retenerme, de decirme que no era importante aquello, que me había engañado porque sufría a causa de lo que yo le había hecho... en fin, toda una suerte de idioteces que ahora sigo recordando con asco. Le propuse ir a terapia. Accedió. Pedí ayuda a una asociación que ofrecía terapia de pareja gratuita. Me dieron cita para un mes después (a esto es a lo que me refería

cuando he hablado de la deficiencia de las ayudas gratuitas). Pues bien, antes de que llegara la fecha de aquella cita, consiguió encontrar un motivo para no ir.... Total, a mí ya me había convencido y la relación continuaba.

Si avisas de tus planes, los boicoteará. Encontrará la forma de tirar por tierra lo que tenías pensado hacer. Si le adviertes de que te vas a ir, que estarás en casa de tus padres o que le vas a dejar, encontrará la forma de frustrar tus planes.

Comprendo la tentación: quieres hacer las cosas bien para no sentir esa tensión desagradable que se siente cuando haces cosas que pueden molestarle. Recuerdo que contacté con una asociación contra el maltrato. No podía decirles libremente que sospechaba que mi pareja era un maltratador así que me ofrecí como voluntaria para ayudar con la esperanza de que algún día pudiera explicarles lo que me pasaba. La asociación de mujeres me habló de la necesidad de contar con personas que acompañaran a las mujeres al denunciar a sus parejas con el fin de que no se sintieran tan desvalidas en el juicio y poderles darle ánimos.

Si yo iba con frecuencia, aprendería lo que necesitaba saber para mí misma. Pero no podía ir a un sitio con frecuencia sin dar explicaciones. Así que le dije la verdad, que quería colaborar y prestarme como voluntaria... y por supuesto me lo prohibió. Un posible canal de ayuda.... Cerrado.

No amenazas con lo que vas a hacer, simplemente hazlo. El factor sorpresa es tu aliado. Si tú encuentras recursos para conquistar tu libertad... por cada recurso que encuentres, él tiene 20 para encadenarte. Sólo puedes lograr algo si le pilla de sorpresa, si no se puede imaginar tus planes, si le es imposible adivinar tus intenciones. De lo contrario, ganará.

10. En tu casa o en la mía

He querido escribir este capítulo porque un día una chica me lo planteó y no supe contestarle. Siempre he aconsejado marcharse de casa pero era un consejo que venía de mi experiencia en la que todo el dinero llegaba de él y las cosas compartidas eran más suyas que mías.

Cuando yo aconsejaba a la gente que se marchara, no me podía imaginar que no pudieras irte porque, en realidad, la casa que compartes con tu maltratador, es la tuya y quien se debe ir es el maltratador. Verdaderamente es una situación difícil. Pero no es una situación imposible. Hay soluciones aunque esas soluciones pasan por utilizar intermediarios.

Todo en la vida es una cuestión de grados. No es lo mismo que te humillen a que te peguen como tampoco lo es que tu vida corra peligro. Si mi vida corriera peligro y mi

enemigo viviera en mi propia casa, aun así yo prepararía mi kit de fuga y me marcharía aunque fuera de mi propia casa. Ya habría oportunidad, en un futuro, de desalojar a tu enemigo.

Si tu vida no corre peligro, entonces depende de ti pero quizá irse sea la mejor solución. Una vez que consigues medios para abrirte camino en otro sitio, no tienes prisa porque tu inquilino abandone tu casa de una vez por todas. De esta manera podrás tomarte todo el tiempo que necesitas para tomar las acciones legales que realmente debes tomar.

Cuando uno vive bajo la influencia de su verdugo, no es capaz de ver las cosas con claridad. Recuerdo que en mi proceso de fuga, yo decía a mis abogados que no tenía ninguna intención de desplumarlo y, es más, no quería que tuviera ningún problema económico. Poco tiempo después supe que mi verdugo trataba de manipularme indicándome que mis abogados sólo buscaban su beneficio propio y que íbamos a perder los dos. Me hacían gracia sus palabras y me daba cuenta de que no eran más que burdos intentos de

influirme y lo supe porque los abogados que me ayudaron eran familiares míos que no me iban a cobrar nada por su ayuda y que lo hacían de buen grado. Gracias a ellos, su abogado no me puso en una situación económica complicada cuando, tratando de mediar por los dos, obvió una información que yo tenía que saber para no encontrarme con un lío del que afortunadamente me salvaron mis abogados.

Ahora, con la distancia, una vez alejada de su influencia alienante, quizá hubiera tomado otras decisiones, no en eso de arruinarlo. Creo que hice lo mejor porque pude romper de cuajo y quizá no lo hubiera conseguido si me hubiera empeñado en provocarle un daño económico pero, recuerdo lo de la cerradura y... ¿le habría denunciado? Hay épocas de mi vida posteriores en que lo habría hecho sin pestañear.

La distancia es la mejor opción para ver las cosas verdaderamente claras. Si no puedes echarle de tu casa, aléjate igualmente porque una vez lejos podrás ver con más claridad lo que tienes que hacer, que no es otra cosa que ir a la policía y echarle a la fuerza. Ya lo sé, ya lo sé... ahora no lo

ves claro... pero sí verás claro que necesitas otra vida, que no eres feliz ahora, que tienes que hacer algo porque tu vida se te va entre las invisibles rejas que ha creado a tu alrededor.

Eres infeliz. Esa es la verdad, lo eres... así que ya sabes cuál es la mejor solución. Tienes que marcharte y luego todo lo demás vendrá solo, sin necesidad de que hagas ningún tipo de esfuerzo. Tómate tu tiempo, no tienes prisa más que la de los días preciosos que podrías estar al lado de una persona que sí merece la pena realmente y que estás perdiendo ahora. Pero necesitas tu tiempo para tomar tus decisiones así que concédetelo.

Una casa no es nada comparado con la libertad. En realidad casi nada es nada comparado con la libertad, ni siquiera un techo, ni siquiera un buen trabajo merece soportar que alguien te haga la vida imposible. No existe una razón lógica, ni económica, ni moral, ni relacionada con el amor que sirva para sostener una realidad insufrible, por tanto, una casa no es razón para soportar la infelicidad. Por eso, si tu verdugo se ha adherido a tus paredes como una

mala garrapata, lo mejor es poner distancia, como te he comentado. El corazón es como una duna de arena que se mueve cuando el viento está azotando con fuerza. Para que la duna se asiente, el viento debe dejar de azotar. Si me permites otra metáfora, para volver a ver las aguas claras, éstas deben reposar y así el barro se irá al fondo y se podrá ver con claridad a través del agua. Mientras ésta se agita, nada es posible ver. De la misma forma, mientras sigues bajo la influencia de tu verdugo, no puedes ver con claridad la solución.

Cuesta mucho tomar decisiones, por eso es tan difícil creer en las propias capacidades y por eso pensamos que lejos de la persona que hemos amado nos va a ir peor que ahora, a su lado, aunque de vez en cuando nos agite las aguas. Necesitas alejarte y una vez alejado, puedes tomar las medidas necesarias para recuperar tu casa. Yo le veo pocas salidas pero algunas muy efectivas: la denuncia de maltrato te va a poder librar de un inquilino enquistado que puede ser capaz de apropiarse de tu espacio aprovechando esas leyes que protegen a los okupas... y lo sé, todo eso te aterra y

ahora no eres capaz de pensarlo. De ahí que sea tan importante tomar distancia.

Habrás oído alguna vez, estoy segura, eso de la zona de confort. La mayoría de las personas que no son capaces de alejarse de quienes les hacen daño, no lo son porque creen tener demasiadas cosas comprometidas. Pero en realidad, lo que ocurre, es que se han acostumbrado a esa maldita violencia residual. Esa costumbre es nuestra zona de confort y salir de esa zona de confort es siempre un trauma. Todos tenemos una zona de confort. En este momento, yo estoy viviendo una zona de confort y salir de ella siempre es difícil. En mi zona de confort nadie me está haciendo daño. Tiene que ver con otras cosas, pero en tu zona de confort hay alguien que te hace llorar todos los días y, créeme, fuera de tu zona de confort está tu felicidad. Es muy posible que salir de esa zona implique alejarte de tu casa, buscar una fuente económica, hacer cosas que te dan pánico, igual que a mí me daba pánico buscar alquiler... pero sólo se vencen los miedos enfrentándose a ellos, pisando la línea difícil y aparentemente infranqueable de lo que da vértigo.

Soy escritora de libros de superación personal y en otras áreas siempre digo que no hay que salir de la zona de confort, que lo que hay que hacer es ampliarla. Cuando hablo de superar un problema, cualquiera que nos esté acuciando, siempre comento que si tratamos de salir de la zona de confort, se nos va a hacer muy cuesta arriba y nos vamos a rendir pero si ampliamos la zona de confort, al final podremos hacer cosas que no podíamos hacer antes.

Sólo tú puedes evaluar cuánto te urge salir de tu zona de confort pero, si te es imposible hacerlo, plantéate pequeños retos, ve uno por uno, haz cosas pequeñas... muchas cosas pequeñas acaban haciendo una cosa grande. Márcate objetivos. Yo lo hice así. Aquella noche que me vi en la calle sin dinero, sin saber adónde ir, sin tener nada... decidí que tenía que sacarme el carnet del coche. Me centré sólo en eso. Me lo saqué en un mes y después me enfoqué en conseguir el coche. Poco a poco, vas venciendo miedos... siempre uno a uno... hasta que los tienes todos dominados y sólo queda volar.

Vivir es eso: asomarse al precipicio y mirar, disfrutar de las vistas y soñar todos los días que vas a saltar y hacerte con un buen paracaídas, aprender sobre cómo se salta, confiar en tus conocimientos, desafiar tu zona de confort... y un buen día saltas, sientes el aire en tu cara, decides hacia dónde vas a planear... entonces, ¡la libertad es tuya! ¡Te pertenece! Y ya nadie puede detener tu vuelo.

11. Todas las ayudas con las que cuentas

Creo firmemente que el mundo de los profesionales relacionados con la violencia de género y con el maltrato en general, ha mejorado exponencialmente desde que me ocurrió a mí. Lo creo firmemente porque cuando me ocurrió a mí, la sociedad se estaba concienciando pero no tan acusadamente como ahora. Por tanto, los profesionales de la justicia, la policía y sobre todo los psicólogos pueden detectar con más eficacia que antes cuándo una persona está siendo sometida al maltrato. Cuando me ocurrió a mí, e iba buscando ayudas gratuitas, el primer inconveniente que me encontré, sobre todo en el mundo de los psicólogos, era la falta de tacto.

Que recuerde, he acudido en mi vida a unos ocho psicólogos. De ninguno de ellos puedo decir que hubiera recibido una ayuda altamente efectiva. Es más, ni siquiera puedo indicar que fuera efectiva. Sólo en uno de los casos me sentí mejor pero se trataba de una psiquiatra de la

Seguridad Social que me derivó a una psicóloga y la psicóloga me trató bastante mal. Sólo encontré dos servicios que en aquel momento funcionaron de forma excepcional y que agradezco profundamente. Uno de ellos fue el Teléfono de la Esperanza donde encontré verdadero alivio y el otro fue el 016 en la última escapada.

La verdadera ayuda para entender mi situación la encontré en los libros y en Internet. Por eso quise contribuir en la red, para engrosar la información relacionada con el maltrato y la violencia entre parejas.

Desde mi punto de vista, dentro del mundo de los profesionales que trabajan con el maltrato, deberían tener en cuenta dos aspectos. El primero de ellos yo lo llamaría “aquí y ahora”. Con esto quiero decir que cuando una persona que sufre maltrato necesita ayuda, la necesita *aquí y ahora*, no dentro de dos semanas, ni para mañana, ni en una oficina que está lejos ni en un sitio donde tiene que pedir cita. Necesita ayuda aquí y ahora. Y la necesita aquí y ahora porque ha reunido el valor para pedir ayuda. Está lo suficientemente enfadada para pedir ayuda, tiene el dolor

necesario para pasar por alto que hablar con personas de lo que le pasa puede ser peligroso. Por eso tiene que ser *aquí y ahora*. Si hay que trasladarse es un problema porque para que una persona, que es esclava de otra, pueda salir a la calle, tiene que inventar excusas, coartadas, razones para salir a la calle, (razones creíbles), además tiene que conseguir que no le pillen y por supuesto, eso aterra, por lo que no es lógico ofrecer una cita para dentro de una semana. Dentro de una semana, el miedo me ha vencido y ya no podré encontrar la coartada para escapar de casa sin que me pillen pidiendo ayuda. *Aquí y ahora*; no hay tutía.

El segundo aspecto que deben tener en cuenta es que una persona maltratada está harta de que la llamen idiota. Ya se lo dice su pareja todos los días. Le llama idiota, imbécil, inútil, estúpida, ilusa... cuando una persona que carga consigo ese saco pesado de palabras dolientes pide ayuda a un profesional, no necesita que le diga que lo está haciendo mal, que tiene criterios equivocados o, como me dijeron a mí, que sus sentimientos son infantiles. En realidad son frases bonitas que significan lo mismo que ya oyen todos los días en su casa: torpe, inútil, estúpida... son

frases imanes que a lo mejor para un profesional no significan lo mismo que para su paciente, pero como la paciente sólo oye lo torpe que es, si le dicen “tienes sentimientos infantiles”, esta frase, con menos intención de hacer daño, se queda imantada por todo lo que oyen a diario y por tanto, sólo entiende que el profesional le está confirmando que es un inútil reafirmando lo que su maltratador le dice todos los días. La falta de tacto de los profesionales agrava el dolor, dificulta la toma de decisiones, viene a engrosar el monto de creencias limitantes de las víctimas de maltrato.

En el tiempo que he estado trabajando en mi blog “Vivir sin maltrato ¡Se puede!” mucha gente me pregunta sobre temas legales y en eso yo no podía ofrecer mi ayuda, primero por desconocimiento y después porque las personas que me preguntaban eran de distintos países y ni siquiera podía guiarles a un número de información de su país.

Por todos estos motivos debes ser selectivo a la hora de pedir ayuda. Pide ayuda a todo el mundo que te la

ofrezca (asociaciones, amigos, familiares, teléfonos de ayuda...), a todo aquél que te brinda una mano, cógela sin miramientos... pero no les des más de una oportunidad. Quédate sólo con las personas que te hagan sentirte bien, que comprendan tu situación, que te traten con tacto, que sean resolutivos, que te puedan dar información útil. Desprecia la ayuda de los que te imponen exigencias, de aquellos que no te resuelven nada, que te ponen las cosas difíciles porque de cualquier cosa que necesites en tu vida, encontrarás “expertos” a patadas y muchos te harán perder el tiempo. Tu tiempo es tan valioso como tú mismo. Si dejas que te hagan perder el tiempo, estarás permitiendo que no te respeten... y de eso ya estás harto así que es el momento de cambiar.

Si en tu vida te quedas sólo con las personas que te respetan, que te quieren y que te ayudan, tu vida mejora sin dudar. Las cosas se vuelven más fáciles para ti. Todas las personas que tienes a tu alrededor, se vuelven trampolines que te hacen saltar hacia adelante. Necesitas un equipo de expertos a tu lado, un manojito de gente que te haga crecer exponencialmente, que todos sumen en tu vida y que

ninguno reste. Este es el motivo por el que tienes que abandonar a tu maltratador así como a todas las personas que te ponen zancadillas.

Deberíamos ser así con todo. Deberíamos dejar de ser clientes de malas empresas, amigos de malas personas, trabajar para malos jefes, dejar de prestarles servicio a pésimos clientes... si hiciéramos esto, estaríamos trabajando por un mundo mejor sin muchos esfuerzos. Si todas las personas tóxicas quedaran completamente aisladas... tendrían que cambiar a la fuerza. Tendrían que mejorar, hacer un cambio para atraernos. Por esa misma razón, no me cansaré de decírtelo, es mejor que dejes a tu maltratador... en realidad es la única forma en que puedes ayudarle.

Desprecia a las personas que no te están ayudando y sabrás que no te están ayudando cuando te sientas mal, cuando sales de una consulta de un psicólogo llorando en vez de aliviado o con una sensación de que eres torpe o idiota, o cuando no es psicólogo, sino un simple amigo que te exige y se enfada contigo. Sabes cuándo no te están

ayudando simplemente porque no ves que nada a tu alrededor se esté arreglando. La ineficacia no es opción.

Yo siempre digo que cuando una persona te exige o te llama sumiso, como me han llamado a mí, debes comprender que no te entiende porque no está viviendo lo que estás viviendo tú y eso es una bendición para ellos porque significan que no han pasado por el infierno que te ha tocado pasar a ti. Ya lo he dicho antes y no me importa repetirlo. Gracias a Dios, no te entienden. Pero eso no significa que debas soportar sus apremios y sus dolorosas palabras. Simplemente deja de interaccionar con esas personas. Sólo te interesan las que suman, no las que restan. Y para guiarte sobre cuál es la ayuda realmente útil para ti, te daré unas pautas que estoy segura de que pueden guiarte en tu camino.

Una ayuda eficaz en el terreno de lo psicológico tiene que ofrecer lo siguiente:

1. Rompe tus creencias: te ayuda a dejar de creer todo lo que tu maltratador quiere que creas sobre ti

mismo para inmovilizarte. Al romper tus creencias, de repente se abre ante ti un mundo en el que tú tienes un papel y te sientes mejor contigo mismo.

2. Te lleva a lo práctico: te ayuda a tomar decisiones, a diseñar un plan para ser libre, a solucionar con efectividad tus problemas.

3. Te ayuda a entender que la libertad es mejor que la esclavitud.

4. Tiene paciencia contigo cuando reculas: ni te apremia, ni te reclama.

5. Por supuesto te habla con respeto... desde mi punto de vista es vital.

En el terreno de lo legal, una ayuda eficaz debe ofrecerte lo siguiente:

1. Te orienta en el tema de la denuncia o el divorcio cuidando de que tu vida no corra peligro.

2. Te orienta en los temas económicos procurando que no te afecten fiscalmente.

3. Atienden a las fechas en las que debes reunirte con el abogado de la contraparte. Recuerdo que yo tenía una reunión con el abogado de “El Aprendiz” y llamé a una asociación que te ayudaba en el terreno legal pero me dio cita para tres semanas y yo tenía la reunión tres días después de la llamada así que la ayuda que me ofrecían no me sirvió para nada. No es un reclamo, entiendo que estuvieran saturados y espero que eso haya cambiado en la actualidad.

4. Procuran tu bienestar y los derechos de tus hijos como prioridad.

En el terreno de lo económico, una ayuda eficaz te ofrece lo siguiente:

1. Si te da un lugar donde vivir, no te pone condiciones difíciles de cumplir.

2. En vez de quitarte los hijos porque no tienes la solvencia económica suficiente, te ayuda a encontrar trabajo. Parece absurdo pero conozco un caso real en el que el gobierno amenazaba con quitarle los hijos a la víctima por no disponer de una fuente económica y se vio obligada a volver con su maltratador. No lo puedo confirmar como real porque quien me contó la historia fue la víctima y lo hizo anónimamente pero si hacemos un acto de confianza, la historia contiene detrás una auténtica desprotección por parte del gobierno.

3. Si te da un techo, no te convierte en un esclavo. No te obliga a llevar toda la limpieza, a convertirte en su asistente, a renunciar a todo para cuidar a esa supuesta “persona o institución generosa” y, por supuesto, no te recuerda todos los días que estás

en deuda... eso no es ofrecer ayuda, eso es buscar un empleado gratis.

4. Si te orienta sobre la mejor opción económica, lo hace desde la perspectiva más liberadora para ti. Un divorcio lo puedes guiar hacia dos opciones, una de ellas es la de vengarte de tu pareja despojándole de todos sus derechos y la otra opción es la de ser libre. Tu abogado debe aconsejarte la segunda opción. Lo contrario, te llevaría a un eterno pleito. Hay profesionales (según me comentó una vez un policía) que han recomendado a sus clientas féminas denunciar a sus parejas por maltrato cuando esos hombres no eran maltratadores con el fin de quedarse con la custodia de sus hijos y despojar al marido de casa y medios económicos, además de crearle antecedentes sin haberse producido dicho maltrato y éste me parece muy mal consejo profesional, no sólo por la evidente falta de ética sino porque eso provoca que las mujeres maltratadoras se salgan con la suya y también existen y también hacen sus estragos. Por otro lado, hace flaco favor a las personas que sí necesitan denunciar porque existe un maltrato real. Centrándonos en tu situación, tu

prioridad es ser libre, que tus hijos estén a salvo y evitar en lo posible represalias. Eso no quiere decir que no denuncies. Tienes que denunciar si hay un daño real y consecuencias de ese daño. Sólo se trataba de un ejemplo de inmoralidad profesional de la que debes huir. Así que no te fíes de abogados que te aconsejan prácticas discutibles.

5. Te dan ayuda económica indefinida hasta que te independices. Si te dan ayudas económicas con condiciones complicadas, yo en tu lugar las despreciaría porque te interesa salir de una forma definitiva. Es mejor tardar un poco más pero salir de una vez por todas que salir un tiempo y que tengas que volver porque no tienes medios económicos. Si vuelves, habrá represalias, lo sabes. Así que desconfía de quienes pueden ponerte en esa situación.

6. Te brindan un trabajo o un negocio que realmente te da dinero sin hacerte perder el tiempo. Si por casualidad te da por escribir en un buscador la frase “cómo ganar dinero en Internet”, te darás cuenta que un 90% de las páginas te llevan a falacias. Siempre que

encuentres promesas maravillosas de dinero rápido y fácil, hallarás una estafa y tú no estás para perder tu tiempo y para que te estafen. Necesitas una fuente rigurosa y legal.

Seguro que existen más condicionantes para aceptar una ayuda pero éstas son las más comunes según mi experiencia y la de las personas que me han contado sus casos.

Comprende que todas las personas tienen buenas intenciones pero a veces no están lo suficientemente preparadas para ayudarte. Sin ir más lejos, hay aspectos del maltrato en los que yo misma no podría ayudarte. Ya te he comentado una de mis limitaciones que es la información legislativa. Otra de ellas es que mi pánico hacia los violentos me impide tener contacto físico con personas que sufren maltrato. Sólo intento ayudar desde la red, a través de correo electrónico u otros medios. Eso no es malo. Cada uno aporta lo que puede aportar y hay que valorar positivamente todas las aportaciones. Por eso tu labor de selección es tan importante.

12. Una vez libre

Sueño con que ese día te llegue pronto. Cuando seas libre, para ti y para mí este mundo será un poco mejor. Te invito a que imagines cómo sería tu vida una vez libre. ¿Te imaginas pasear por la calle y saludar a todo el mundo? ¿Te imaginas ir a una cafetería a tomar un café con un amigo? ¿Te imaginas poder ver a tu familia todo lo que quieras?

Recuerdo que recién liberada, alguien del trabajo me dijo que había una cena de compañeros y en ese momento salió mi piloto automático y estuve a punto de negar la cena... pero recordé que podía ir, que no tenía que negarla sin más. Así que dije que sí y no sólo dije que sí... también fui y no fue una gran cena pero sí fue mi primer acto de rebeldía.

Imagina y disfruta de lo que imaginas porque eso ocurrirá, te lo aseguro. Una vez que lo consigas, necesito que tengas constancia de cosas que pasarán de forma inmediata y cosas que pasarán en el largo plazo. Te tocará

vivirlas y quiero que sepas lo que puedes hacer para que no te abrumen.

De forma inmediata, cuando te hayas ido de tu casa, tu maltratador siente que ha perdido el control sobre ti. Entonces hará todo lo que pueda para recuperar el control. A veces será muy cariñoso y te hará dudar. A veces estará receptivo para que te desahogues y permitirá que le echés todos los reproches que no le habías dicho nunca y parecerá que te está escuchando. A veces perderá la paciencia y actuará contigo con una violencia desconocida.

Una vez que le dejes, tu maltratador será un perro rabioso. Si es violento físicamente será mejor que no sepa dónde estás porque utilizará toda su rabia, su impotencia y su frustración contra ti... será más violento de lo que ha sido hasta ese momento. La mayoría de los asesinatos de mujeres maltratadas suceden cuando son libres de su maltratador y con frecuencia matan también a familiares y a las nuevas parejas. Sucede incluso años después de haberse liberado de esa persona. Da mucho miedo, lo sé, y quiero que seas muy consciente de ello para que cuando te vayas,

no lo hagas a lo loco, movido por la rabia sino habiendo considerado esta posibilidad.

No debe saber dónde estás y lo mejor es que cambies de número de teléfono. “Contacto cero”, ése será tu lema. No te apiades de su sufrimiento (recuerda que él nunca se apiadó del tuyo). No trates de explicarte, ni de hacerle ver que es lo conveniente. Te repito: contacto cero. Cuanto menos interacciones con él más éxito tendrá tu decisión y menos sufrirás.

El consejo es el mismo si crees que tu vida no corre peligro: contacto cero. Aunque tu vida no corra peligro boicotará tu decisión. Tratará de convencerte con palabras dulces y nuevas promesas de cambio y si persistes en alejarte de él (o ella), atacará con sus frases más hirientes y sus amenazas de despellejarte legalmente. Serás una pelusa atacada por un remolino y bailarás al son de sus violentos vaivenes. Se presentará en tu trabajo, en tu nueva casa y en los sitios donde acostumbras a ir, incluida la casa de tus padres. Trata de evitar que esto ocurra, avisa a todo el

mundo para que esté alertado de las posibles acciones a la desesperada que puede acometer con tal de recuperarte.

Tu lema en este proceso será: “Contacto cero”. No lo olvides y te lo podría repetir cien millones de veces: contacto cero, contacto cero, contacto cero...

En ese tiempo, tus sentimientos son contradictorios. Le seguirás amando a la vez que le odias. No quieres que sufra e interpretarás sus actos desesperados como la prueba evidente de que está sufriendo y te sentirás mal contigo mismo... no hagas caso de esos sentimientos. Debes entender que para una persona que ha sufrido maltrato, el duelo, ese término psicológico que describe el vacío que se siente cuando una persona deja de estar en tu vida sea por muerte o por separación dramática, es más profundo y más doloroso porque no sólo tienes que lidiar con la separación sino con una vida llena de hábitos que te han hecho dependiente del maltratador (o maltratadora).

Sin tu maltratador tendrás que aprender cosas que antes no hacías porque simplemente nunca habías hecho,

no podías o estaban prohibidas. Se trata de acciones que están cargadas de ansiedad. Recuerdo que una chica me contó que le daba pánico ir al cajero. Cuando se separó de su maltratador le pedía a su hijo que le acompañara hasta que éste se negó un buen día invitándole a ir sola e instándole a sacar el dinero de aquella máquina inofensiva. Es un momento muy difícil pero también muy corto así que ten paciencia porque en unas semanas o unos pocos meses, te habrás acostumbrado a tu nueva vida.

Luego viene un momento muy dulce, cuando te das cuenta de que ahora puedes hacer todas esas cosas que antes no podías. Yo recuerdo que cogía el coche y me plantaba en otra ciudad, a veces sin dinero, sólo con la gasolina del depósito y la libertad experimentada era increíble. Harás muchas locuras, a veces hasta el ridículo más absoluto pero será realmente divertido. Tampoco debes preocuparte, no te has vuelto loco... sólo estás saboreando la libertad y también pasará.

Después hay cosas que duran más tiempo, yo diría que años y puede que incluso décadas. Una de ellas es el

odio. Ese amor, que luego era preocupación, se convierte en odio puro, un odio que te revienta las venas, un odio que te hace lamentar todo el daño que podías haberle hecho y no hiciste. Ese odio es necesario pero tampoco es bueno. No lo intentes contener, yo creo que es importante sentirlo. Pero no permitas que domine tu vida porque te impedirá avanzar en tu verdadera y nueva vida, en lo que importa.

No merece la pena la venganza porque tu maltratador ya tiene una vida de mierda, la ha tenido desde que nació y se ha molestado todos los días de su vida en autoprocursarse esa vida de mierda en la que no puede tener una relación libre con una persona que le pueda querer sin miedo... si le deseas mal.. ya lo tiene, así que cierra ese capítulo en cuanto puedas porque lo que viene después es una paz deliciosa.

Pensarás que ya no hay personas buenas con las que iniciar una relación. Eso de “todos los hombres son de lo peor” o “todas las mujeres son odiosas”... no son más que apreciaciones de tu última experiencia pero no es cierto, he podido constatarlo. Piensa en esto: hay 8.000 millones de

personas en el mundo. Unos 4.000 millones, más o menos, son del sexo opuesto al tuyo. Entre tanta gente ¿no crees que puede haber más de uno que sea un ángel bendito? ¡Claro que sí!

Cargarás heridas que a veces te llevarás a otras relaciones. Intenta que tus parejas no sufran esas heridas pero, si lo hacen, explícales lo que te pasa para que puedan entenderlo. Como habrás elegido bien esta vez, sabrán comprenderlo.

Muchas personas reinciden. Vuelven a encontrar mala gente. Eso es porque siguen dando oportunidades a personas que no las merecen. Ya conoces el maltrato, sabes cómo son los maltratadores, puedes identificar sus acciones... así que basta con que cometan la primera para no darles oportunidad para una segunda.

Que éste sea tu lema cuando seas libre: **SÓLO UNA OPORTUNIDAD.**

Estoy aquí, escribiendo este libro y deseo con todo mi corazón que lo consigas. Estoy al final de tu túnel,

esperándote para que seas libre con mi mano extendida para que celebremos tu libertad. No me importa matar mi hígado pero ojalá me escribas algún día a mi correo (anaislibre@gmail.com) o me busques en Facebook para decirme que ya eres libre porque ese día me voy a tomar una copa de sidra o de vino en tu nombre (lo siento, el champagne no me gusta). Mándame una foto de tu kit de fuga y de tu casa nueva o de un paisaje de un sitio nuevo que has descubierto nada más saborear tu libertad y sobre todo, mándame una foto de tu niño feliz, sonriendo, sin miedo (bueno, si crees que es adecuado hacerlo). Cuando seas libre, celébralo por todo lo alto, aunque todo sea difícil, aunque sigas llorando, no importan las lágrimas. ¡Célébralo! Haz una fiesta grande (aunque sea con sándwiches), invita a los amigos recuperados que supieron esperarte y... imándame la foto!

Te espero al otro lado.

Si has llegado hasta aquí, deseo ardientemente que este ebook te haya ayudado a empezar esa nueva vida que te mereces y si te ha ayudado, te rogaría que escribieras una reseña en Amazon para que otras personas puedan valorar la utilidad del trabajo.

Puedes escribirme a:

trebolarium@trebolarium.com

Compárteme lo que quieras y necesites y comprende, eso sí, que tarde en contestar porque no siempre puedo pero en cuanto encuentro el momento, contesto.

Si te apetece leer otros trabajos, te dejo la relación de mis últimos libros:

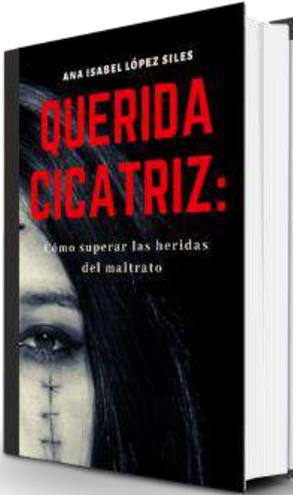
Las preguntas del maltrato”



*¿Estoy siendo víctima de maltrato?
¿Realmente soy culpable de lo que me acusa? ¿Qué es el síndrome postraumático?
¿Durará para siempre? ¿Los maltratadores cambian?....
son las preguntas que me he ido encontrando a lo largo de mi trayectoria como escritora de libros de autoliberación y he decidido contestarlas en este libro*

<https://amzn.to/2LQFjZm>

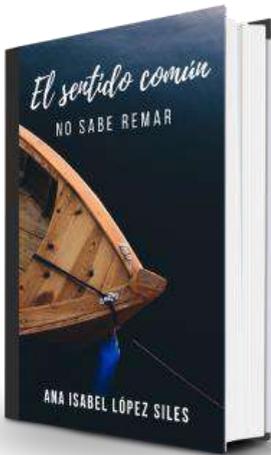
“Querida cicatriz:”



Quise abordar el hecho de que las heridas del maltrato se mantienen vivas muchos años después de haberlo sufrido y en este libro trato de explicar cómo he vivido yo con esas heridas y cómo las he superado esperando que pueda servirte si es tu caso.

<https://amzn.to/3c04402>

“El sentido común no sabe remar”



Para lograr algo grande se necesita tener un criterio grande y eso no te lo puede dar el sentido común. Este libro te habla de cumplir sueños.

<https://amzn.to/3bUPel1>

“Tú eres dinero”



¿Sabías que eres una fuente inagotable de dinero? Este libro te enseña a sacar dinero de todo lo que sabes y tienes, incluso de lo que gastas.

<https://amzn.to/3o343e1>

El Sr. Pérez y sus crápulas financieros



Todos podemos ser víctimas del abuso económico de personas que amamos, de instituciones, bancos, en nuestras compras... y este libro pretende dos cosas: que aprendas a identificar esos abusos y que sepas cómo defenderte.

<https://amzn.to/394FFV0>

El Proyecto Liberación es una saga de libros que te ayuda a salir del maltrato. Abarca la fuga, las preguntas más frecuentes, las heridas posteriores, la violencia económica (entre otras) y la búsqueda de los sueños personales. Es una trayectoria de libros pensados para que seas libre y como quiero que tengas la oportunidad de conquistar tu destino, he decidido hacer una oferta que te ayudará a conseguirlo. ¡Toma las riendas! ¡Conquista tu libertad!

¡AUTOLIBERACIÓN!

Todo lo que necesitas para conquistar tu libertad y tus sueños



Proyecto Autoliberación

Cinco Títulos:

"**Afilando las alas**" que explica cómo **escapar** del maltrato.

"**Las preguntas del maltrato**" recoge las **preguntas más frecuentes** de personas que sufren maltrato y trata de responderlas enfocando las respuestas hacia la libertad.

"**Querida Cicatriz:**" te ayuda a **superar las heridas** que te ha provocado esta situación.

"**El sentido común no sabe remar**" te dará las claves para **conseguir todo lo que sueñas**.

"**El Sr. Pérez y sus crápulas financieros**" te ayudará a **defenderte** de la violencia económica.

[más información aquí](#)