

# Las preguntas del maltrato

Por: Ana Isabel López Siles



© Ana Isabel López Siles 2018

[www.trebolarium.com](http://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. *MI PAREJA ¿ES MALTRATADORA?*
2. *¿ME QUIERE?*
3. *¿SERÁ VERDAD LO QUE DICE DE MÍ?*
4. *¿DEBERÍA SENTIRME CULPABLE?*
5. *¿CAMBIARÁ?*
6. *¿SALDRÉ DE ÉSTA?*
7. *¿SERÁ JUSTO?*
8. *¿QUÉ ES UN SÍNDROME DE ESTRÉS  
POSTRAUMÁTICO?*
9. *¿DEBERÍA PERDONARLE?*
10. *¿QUÉ ME ESPERARÁ DESPUÉS?*



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/>

Ser libre de un maltratador puede elegirse aunque parezca imposible, aunque parezca que no tenemos escapatoria. Quizá tardes un poco de tiempo, quizá necesites herramientas con las que ahora no cuentas, pero eso no significa que sea imposible.

En mi anterior libro, “[Afilando las Alas](#)” explicaba la forma en la que puedes prepararte para escapar de la persona que te quiere tener atada con todas sus fuerzas y con toda su violencia<sup>1</sup>. No quiere decir que sea la única forma sino que es una forma que a mí me ha funcionado. Pero antes de escapar (por lo menos mi experiencia personal así me lo ha indicado), debes hacer un trabajo profundo sobre tus creencias, sobre lo que piensas de ti mismo, de lo que deberían ser las relaciones y de lo que es un maltratador. No es una condición, por supuesto, pero sé que es una necesidad.

Antes de tomar la decisión de escapar debes estar convencido de la urgencia de hacerlo y por eso he escrito este libro, porque trato de resolver en él todas las dudas que surgen cuando convivimos con una persona violenta o que

---

<sup>1</sup> Puedes acceder a su lectura gratuita en el siguiente enlace:  
[www.trebolarium.com/afilando-las-alas](http://www.trebolarium.com/afilando-las-alas)

quizá ahora mismo no la estés viendo como violenta sino que te estás preguntando si sus actos podrían o no asociarse a los de un perfil de maltratador según los libros de los psicólogos.

Mi objetivo en este libro es que no te quepan las dudas y que tras su lectura puedas tomar la decisión libremente que lleva rondándote dentro de ti mucho, mucho tiempo.

Espero que mis palabras puedan ayudarte a encontrar la luz que necesitas para, acto seguido, tomar la acción.

Puesto que yo también he experimentado lo que se siente al vivir con un maltratador, sé con conciencia de lo que es capaz una persona violenta y también sé que las personas violentas pueden ser hombres, mujeres, heterosexuales u homosexuales, de una raza o de otra, de una creencia religiosa o de otra y de distintos niveles culturales.

Nadie estamos libres de enamorarnos de una persona violenta y por eso es muy importante para mí que la gente entienda que este libro no está escrito para un público

sesgado sino para toda persona que sufre violencia en casa independientemente de su género, condición sexual, religiosa, cultural o de cualquier otro tipo.

Por ese motivo mi lenguaje trata de ser generalizado pero te pido perdón si en algún momento consideras que no lo he utilizado correctamente o si, por algún motivo te sientes discriminado en este libro. Para mí es muy importante ofrecer mi ayuda sin que prejuicios políticos o de otra índole pongan frenos a mis intenciones.

Yo sólo sé que pasé por ahí que no deseo que nadie pase por esto y si pasa, como es el supuesto de este libro, que al menos pase de largo lo más pronto posible.

Ojalá el objetivo de este libro se cumpla tras su lectura y me gustaría que, de no ser así, me lo comuniqués en la dirección [anaislibre@gmail.com](mailto:anaislibre@gmail.com) para, si falta alguna cosa, poder añadirla en próximas ediciones. También puedes usar la dirección para escribirme lo que desees. Recibo mucho correo pero trato de responder todos los emails que importan.

Ojalá al llegar a la página final ya seas libre. Ese es mi sueño y pretendo cumplirlo.

# ¡AUTOLIBERACIÓN!

Todo lo que necesitas para conquistar tu libertad y tus sueños



## 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:

<https://lanzamiento.trebolarium.com/saga-autoliberacion/>

## A.I.1. MI PAREJA ¿ES MALTRATADORA?

Para quienes nunca han experimentado una relación violenta, esta pregunta les parece muy fácil de responder. Con el primer grito, la primera bofetada, la primera humillación o el primer signo violento, debería considerarse maltrato.

Para una persona imbuida en esa relación no resulta tan fácil hacer una discriminación radical porque su maltratador les da un refuerzo discontinuo del que daremos más detalles un poco más adelante. Ese primer grito es el único entre numerosos halagos maravillosos que lo convierten en la excepción que, por ahora, confirma la regla. Hasta que esta regla esté desconfirmada... han tenido que venir muchos más gritos y más bofetones para que entonces la víctima empiece a desacreditar al que fue el perfecto amante.

El maltratado o maltratada es una rana hirviendo a fuego lento. Seguro que habrás escuchado esta metáfora o cuento que circula por las redes. Si echas una rana al agua hirviendo ésta saltará pero si echas una rana en agua tibia, como está a gusto se quedará y entonces sólo basta ir calentando poco a poco el agua hasta que no pueda salir de ella y muera hervida. Eso ocurre en una relación de maltrato. Lo primero es un cielo increíble que de vez en cuando se ve empañado de un infierno soterrado y poco a poco la parte de cielo se va disolviendo para convertirse en sólo ese infierno.

Así que mientras los que están fuera lo ven claro, el que está dentro nunca lo ve tan claro. Para los de fuera las cosas son blancas o negras. Así que una relación puede ser violenta o no. Pero luego está esa inmensa gama de grises reclamando una identidad, un sí o un no sobre la verdad de las cosas y solo la experiencia, la casuística, es capaz de dejar la evidente pregunta sin una respuesta segura.

¿Estamos ante el malo que hace actos buenos para despistar o ante el bueno pobre desgraciado que tiene actos violentos comprensibles? En realidad una persona víctima de un maltratador pasa por las dos percepciones. Tu

maltratador es una víctima de la sociedad, de su vida, de lo que le pasó, de la familia que tuvo y ante la que ha aprendido a sobrevivir como ha podido pero que en el fondo es bueno. Sólo las personas que han conseguido romper la relación entonces ven al demonio manipulador, humillador, sociópata que hay detrás de la persona que amó. Amor, dudas e infelicidad, aguante y hartazgo, libertad, odio y después de muchos años... quizá indiferencia. Ése podría ser el muestrario de emociones que carga consigo quien sufre maltrato.

¿Cuántas bofetadas debo recibir para considerar que mi relación es violenta? ¿Ninguna? ¿Y si esa bofetada fue hace cinco años y estaba influida por el alcohol o por una situación tensa? ¿Y si dormía y no se dio cuenta y me dio un manotazo?

Nada está claro y por eso es muy importante encontrar una verdadera guía que explique el cuándo, el cómo y el porqué del maltrato. Para las personas que sufren la violencia en sus vidas, responder esta pregunta es vital, es imprescindible. Es la gran pregunta y lo es porque necesitan saberlo para poder tomar una decisión que les cuesta mucho trabajo tomar.

En el fondo, si se están haciendo esa pregunta es porque ya se la han contestado. Intuyen que están siendo víctimas del maltrato pero necesitan un veredicto de un experto porque piensan que ellos no pueden ser objetivos y no quieren emitir juicios a la ligera. Ser justos es más valioso que tomar decisiones para estas personas. Por eso es tan importante saber si sus parejas son maltratadoras.

Quienes no han sufrido el maltrato consideran que la respuesta es sencilla y que la actuación tras la respuesta también es sencilla.

---

*“Eres una persona maltratada y lo que tienes que hacer es romper la relación, pedir el divorcio y denunciar a tu pareja”.*

---

¿Podrías tomar esta decisión si se tratara de un hijo? Y te pongo este ejemplo porque un vínculo de violencia no es exclusivamente violento. También es un vínculo lleno de amor, de miedo, de ideas erróneas del amor, de lo que la gente va a decir de mí, de lo que voy a perder si le dejo (económicamente, emocionalmente, materialmente...), de adónde voy y de cómo hago para proteger a mis hijos.

No, las cosas nunca son tan sencillas cuando hablamos de violencia en una pareja. Por eso es tan importante responder la pregunta

---

*¿Será maltrato?*

---

¿Mi pareja me está maltratando? Lo que hace conmigo ¿podría considerarse violencia? ¿Estoy siendo víctima de maltrato psicológico, económico, físico...?

En mi anterior libro titulado “Afilando las Alas” traté de describir algunas líneas de cómo definir al maltratador desde mi punto de vista personal y experiencial y que te dejo a continuación porque quizá te sientas reflejado al leerlo:

---

***“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.***

---

***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 mi blog y escribirme contándome 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 o porque hablas***

*con personas que te importan, porque tus inocentes actos son considerados por él como actos de traición y tendrás que hacerlos 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 y tienes que pedirle perdón (aunque sea mentira) para que deje de pegarte.*

*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 menor 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 dármela 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 aún 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?”. El 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.”***

---

Te daré una pista sobre si la persona que tienes a tu lado podría ser un maltratador: si su comportamiento te parece raro y hace cosas que nunca harías tú, debería darte una pista sobre lo inconveniente que es esa relación, aunque no tengas constatado que lo sea. Es muy poco probable que una persona que se comporta más o menos como te comportas tú, te dé una sorpresa en el futuro.

Sin embargo, sospecha de lo raro, tanto para bien como para mal. Los maltratadores tienden a llevarte de un cielo ilógico a un infierno insólito y nunca, nunca, nunca, te lo esperas.

No olvides que el maltratador es una drosera contigo. Espera que te quedes pegado a él (o a ella) y que no puedas escapar de su influjo y después te va licuando poco a poco. Su objetivo es que no quede de tu “yo” original absolutamente nada. Todas las creencias que tenías sobre ti caen como toros rendidos en el tendido de la desesperanza.

Todo lo que creías saber de ti desaparece y empiezas desde la desnudez porque ya no puedes vestirte de confianza, ni de alegría ni de fortaleza. Con frecuencia, es evidente la forma en que te has ido despojando de esas herramientas tan importantes para afrontar la vida porque las has negociado a cambio de que deje de pegarte. Pero otras veces esa pérdida es sutil y la has cambiado por nuevas creencias que dicen muy poco de ti mismo.

Ante la pregunta de si realmente estás siendo víctima de maltrato o no, sobre si debes permitir que te sigan haciendo daño o no, sobre si crees que esa bofetada podría ser esporádica o se trata de la primera de muchas, en realidad sólo cabe una pregunta, una única pregunta sencilla de responder, una pregunta cuya respuesta necesariamente te lleva a la decisión que estás buscando y esa pregunta es la siguiente:

---

## *¿Cuánto tiempo de mi preciosa vida estoy dispuesto o dispuesta a ceder a la infelicidad?*

---

La esperanza media de una persona es de alrededor de 80 años. Personalmente yo he cedido a la infelicidad 8 años de mi vida, es decir, el 10% de lo que se supone que voy a vivir (será un porcentaje mayor si muero antes, claro). Si a este infeliz período le añado, los años en los que me he dejado avasallar por los psicópatas laborales, la cifra asciende al 20%, quizá un poco más. He conocido historias en las que una relación ha superado los cuatro lustros que supone más del 50% de tu vida sufriendo, temiendo, curando heridas físicas y del alma que jamás cierran... ¿no te parece que es demasiado tiempo? ¿Cuánto más vas a ceder a la infelicidad?

Olvídate de Epicuro. La felicidad futura no existe. La única felicidad garantizada es la del presente. Cuanta más felicidad le robes al presente, más tiempo de felicidad habrá cargado tu pasado, más años felices estarás viviendo. El miedo a no ser responsable con nuestra vida, con nuestro futuro o con nuestros objetivos nos hace esclavos de nuestras equivocaciones, de nuestro planteamiento sobre “lo que debería ser” o lo que es peor, “lo que será”. Si hoy eres infeliz con tu pareja, nada va a cambiar e incluso aunque cambiara, nada va a compensar tu sufrimiento de hoy. Si él o ella cambiara y de repente pudieras encontrar la paz que con tanta ansia estás esperando... aún tendrías que hacer algo con todo el daño que ya ha sembrado dentro de ti.

¿Será maltrato? No lo sé pero una cosa es cierta: si hoy lloras nadie te quitará esas lágrimas ni hoy ni mañana. Son las lágrimas que nunca deberías haber derramado.

Puedes adquirir este libro en Amazon en el siguiente enlace: <https://amzn.to/3GUsrco>

