

Querida Cicatriz:

Cómo superar las heridas del maltrato

Escrito por Ana Isabel López Siles



© Ana Isabel López Siles 2019

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.

Este libro me lo dedico a mí misma y a todas las heridas que por amor he permitido que me ocasionen y también lo dedico al aprendizaje que me han dado mis cicatrices y que ahora puedo compartir contigo.

Índice:

[El salto al vacío](#)

[Contacto cero](#)

[Si no eres para mí, no eres para nadie](#)

[Dos veces víctima](#)

[Odio al género opuesto](#)

[Experimentando la libertad](#)

[El “dolor de cabeza” en el corazón](#)

[Rescatando a los amigos perdidos](#)

[Ayudando a escapar](#)

[Tiempo de abstracción](#)

[Tiempo de perdón al pasado](#)

[Enemigos invisibles](#)

[Heridas sexuales](#)

[La carrera armamentística automática](#)

[Reconquistando la música](#)

[Lenguaje sanador](#)

[Encerrarse en casa](#)

[El cuento no se ha acabado](#)

[La importancia de defender tu libertad.](#)

[El cambio de paradigma](#)

[¿Más de lo mismo, o lo contrario?](#)

[No te ancles en el pasado](#)

Curando las secuencias emocionales del maltrato

Tenía una deuda con este libro. Es el que me faltaba por escribir y no sé si seguiré escribiendo libros relacionados con el maltrato pero este tenía que existir porque el maltrato no lo es todo. Tienes que lidiar con muchas más cosas, la doble victimización, las inseguridades, el miedo a las personas....

Podríamos decir que el maltrato es como un elefante en una cacharrería. Su nivel de destrozo persiste con el tiempo y colocarlo todo en su sitio lleva su tiempo. En este libro quiero compartirte mi proceso, la forma en cómo curé mi alma después de las heridas y qué puedes esperar de los días que afrontas como persona liberada que tiene que volver a ordenar las piezas rotas del corazón.

Creo firmemente que el dolor es una gran herramienta de autoconstrucción y, como cualquier reto, enfrentar este tiene sus dificultades pero todo se disuelve poco a poco, de la angustia a la libertad.

Nunca tuvo tanto valor la frase “el tiempo lo cura todo”. Verdaderamente el tiempo es el gran médico del corazón y, lo sé, sé

lo que vas a pensar: hasta que el tiempo haga su magia ¿podríamos hacer algo para que las heridas cierren antes? ¿Podríamos acortar este tiempo? ¿Podríamos dejar de sentir todas las emociones que nos invaden?

Vivir es sanar. Dedicarse tiempo para sí mismo, bajar nuestras guardias y disfrutar de pequeñas licencias, apostar por nosotros, por nuestro talento y nuestros sueños... todo eso sana y si acabas de salir de un infierno, bienvenido o bienvenida a una nueva vida donde la libertad es la protagonista.

Pero cuando rompes la relación, todavía no hay nada conquistado. Aún hay peligro y este peligro puede ser de muchos tipos.... desde el simple peligro de no tener paz, hasta el peligro de perder la vida y justo en el momento de romper la relación, es cuando ese peligro se acentúa. La mayoría de los asesinatos se producen en este momento, cuando las personas han tomado la decisión de separarse de sus peligrosas parejas que se trata de personas que no admiten un “no” por respuesta y que consideran que, como sus viejas tácticas de vejación ya no funcionan, entonces es el momento de matar. “Si no eres para mí, no eres para nadie”, se dicen y actúan conforme ese terrible lema.

Cuando rompes una relación de maltrato, tu pareja no piensa que, simplemente, estés harto o harta de las vejaciones, los insultos,

las prohibiciones y las continuas faltas de respeto. Llegan a la absurda convicción de que te has ido con alguien. Para ellos (o ellas) tú no estás buscando tu libertad perdida... estás buscando tu amante, ese amante imaginario que tantas angustias te ha ocasionado. Viven en un mundo en el que sus fantasías de traición son tratadas como verdades irrefutables y por tanto, haz lo que haz... estás cumpliendo sus mentiras, las que ellos mismos se fabrican para vivir siempre en la victimización suficiente que justifique su violencia.

En este libro hablaremos de todo lo que ocurre una vez que has roto la relación, los peligros a los que te enfrentas, los retos emocionales que debes sortear y las heridas físicas pero sobre todo psicológicas que quedan durante muchos años después y cómo aprender a vivir con ellas.

Con frecuencia, he tropezado con personas que, tras salir de una relación de maltrato, han enfermado (la mayoría de cáncer). Llevan tanto tiempo conteniendo la angustia, que esta ha hecho estragos en sus vidas y cuando por fin salen, ahora les toca bregar con la enfermedad.

La colección de heridas que arrastra quien ha sido víctima de un maltratador, es múltiple, variado y de diferentes grados en función del tiempo de exposición, de la intensidad y, lo que es más importante, de cómo lo han vivido, de cómo interpretas el mundo, la

maldad y el dolor. Conozco personas que viven una tremenda angustia cuando todavía no se han topado con un maltratador en sus vidas. Cabe preguntar si serían capaces de vivir la experiencia y salir airosos. Afortunadamente no sabemos quiénes somos y cuán fuerte somos hasta que la vida no nos lanza el reto del maltrato pero, no me malinterpretes, no le deseo a nadie que viva esta maldita experiencia.

Hemos venido a este mundo para ser felices, estoy convencida de ello pero nuestro objetivo primario, el de ser felices, lo apartamos a un lado por cuestiones del día a día, por entretenimientos... olvidándonos a menudo de nuestro fin primordial.

Quiero que este libro vaya de eso, de recuperar nuestro destino que no es otro que el de vivir con plenitud y disfrutar de la vida.... por dura que ésta parezca.

El salto al vacío

Hace mucho tiempo, todavía imbuida en mi relación de maltrato, conocí a una chica que era libre después de haber tenido una relación con un chico que no le dejaba vivir. Le conté mi historia que, por aquellos entonces, todavía me tenía atrapada y le confesé mi enfado conmigo misma porque no era capaz de romper la relación. Ella me dijo unas sabias palabras que me ayudaron mucho y que después he utilizado para ayudar a otras personas justo en esa situación.

“Cuando vivimos una relación de maltrato, tenemos un pie en el aire y otro en el acantilado. A veces deseamos saltar pero nos da tanto miedo el vacío que volvemos a la zona segura una y otra vez... hasta que un día, con la cosa más tonta, tomas el valor y decides marcharte y te sorprendes a ti misma haciéndolo”.

Tal y como ella contó, así ocurrió... poco a poco el vaso se fue llenando hasta que la gota más tonta desbordó el vaso y siempre ocurre así. La historia de las revoluciones, las guerras, el pueblo que se levanta... es un pueblo agotado por tanto abuso. Los débiles un día se levantan y descubren que no eran tan débiles.

En mi caso, esa gota tonta y absurda fue una comida congelada. Yo pregunté ¿Qué es eso? y no recuerdo lo que me contestó pero recuerdo que lo hizo con mucha violencia verbal. Entonces le contesté que estaba harta de sus malas formas y poco a poco se inició una discusión que fue incrementándose hasta acabar en un coche con mi Kit de Fuga. Me marché, me buscó, me llevó de vuelta a casa y volví a escaparme a los dos días. Mientras él estaba en una comida, yo llené mi coche de las cosas más importantes y me fui a una casa y nunca supo dónde ni con quién vivía.

Pensó, como siempre, que tenía un amante. De todas las acusaciones que sufrí por su parte, nunca fue cierta ninguna pero él las creyó ciertas todas y me castigó por cada una de ellas con sus frases hirientes y sus insultos.

En realidad me fui a vivir con la novia de un pariente suyo que también había roto con él justo al mismo tiempo, quizá como un regalo del universo para darme mi libertad y que a su vez nos íbamos a casa de una hermana suya que también había roto con el novio y le quedaba una habitación libre en una casa que compartía con varias personas musulmanas. Así que nos juntamos tres mujeres tristes en una casa, cada una con su duelo. Si esto no es un regalo del universo, hacer coincidir la ruptura de tres parejas para que entre nosotras nos ayudáramos, no sé qué puede serlo.

Cuando llegué a la casa nueva, la casa de la libertad, lo primero que noté es frío, un frío que me helaba los huesos, estando como estaba acostumbrada a vivir en una casa cómoda con calefacción, hidromasaje, velas, aromaterapia... y claro está, esclavitud.

Ahora era libre pero no como en los cuentos, sino viviendo con dos mujeres tristes y un árabe en una casa vieja y fría. Recuerdo que cogí una gripe terrible y cuando fui al médico y éste me recetó las medicinas, recuerdo compartirlas con el pobre musulmán que vivía en una de las habitaciones, que no sabía español y que se había puesto enfermo, como yo.

Y ahí va la primera herida: la de una mente acostumbrada a la herida constante que ha encontrado cierto confort en su cama de insultos y que de repente pasa de una jaula de oro a una casa helada, rodeada de personas tristes y enfermos y desde ahí hay que arrancar.

En este momento hay que hacer muchas cosas difíciles que suponen romper barreras personales. Recuerdo que una amiga que conocí tiempo después me contaba que pedía ayuda para que le acompañaran al cajero automático del banco. Yo recuerdo que lo que más me aterraba era buscar un alquiler. Todas esas cosas que te aterran y te dan miedo, en especial si tu pareja ha sido quien ha tomado las decisiones y resulta ser la primera persona que entra en

tu vida, todas esas cosas, ahora tienes que hacerlas pero además desde la soledad y con una amenaza que cierne sobre ti de mayor o menor grado pero que no deja de ser una amenaza.

Antes vivías en un entorno feliz pero desconocido. Ahora vives en un entorno incierto, lleno de dificultades y de barreras personales por afrontar... pero no te preocupes, porque después vienen tiempos más amables donde, tras aprender todo lo difícil, empiezas a tener el control de las cosas y a sentirse tan seguro de ti mismo que llegarás a la conclusión, como así ha sido en mi vida, que todo lo difícil es superable y que lo único que hay que hacer es, como siempre se ha dicho, coger el toro por los cuernos.

¿Te imaginas una vida en la que no necesitas de nadie para vivir? Hasta ahora habías estado con tu pareja porque creías que era un mal necesario. Pensabas que le necesitabas de alguna forma pero eso es lo que creías, en parte porque tu pareja te convenció y en parte porque quizá eso es lo que pensabas sin darte cuenta. Pero no hay nada que te impida tener el absoluto control de tu vida. Lo que no sabes hacer, lo puedes aprender o incluso puedes pagarle a alguien para que lo haga por ti. Así que sólo necesitas dos cosas para ser completamente independiente: dinero y conocimientos.

Con dinero y conocimientos, lo tienes todo. No necesitas convivir con alguien que te hace daño sólo porque crees que es necesario.

*Espero que te haya gustado y ayudado este primer capítulo.
Puedes conseguir el libro completo en este enlace:*

<https://amzn.to/3P4BdbU>

