

Lourdes Relloso Campo

# ¡ESCAPA DEL MAL TRATO!

Identifica y protégete de las personas tóxicas que te rodean





# ¡ESCAPA DEL MAL TRATO!

Identifica y protégete de las personas tóxicas que te rodean

LOURDES RELLOSO CAMPO

# ¡ESCAPA DEL MALTRATO!

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.

Edición: [www.triunfacontulibro.com](http://www.triunfacontulibro.com)

© Lourdes Relloso Campo, 2019

# INDICE

AGRADECIMIENTOS .....	7
PRÓLOGO. Llamemos a las cosas por su nombre .....	9

## **PRIMERA PARTE:**

En estos capítulo vas a trabajar para adquirir las condiciones necesarias antes de pasar a la acción como quien lleva a cabo un concienzudo entrenamiento antes de realizar la prueba más importante de su vida: escapar de las personas tóxicas que te maltratan.

NUESTRA GUERRA INTERIOR. El conflicto de querer y no poder alejarte de personas tóxicas .....	19
EL CAMINO EMPIEZA POR EL FINAL Visualizar tu objetivo es la clave para alcanzarlo .....	31
¿POR QUÉ SIGO AQUÍ? Entenderte para no juzgarte .....	41
DAVID contra GOLIAT. La educación nos atrapa en el maltrato .....	53
DE GALATEA A PIGMALIÓN. Cuando esperamos que haya un cambio, pero no cambiamos .....	69
LA JUSTICIA ES CIEGA. Cuando esperar justicia es la condena .....	77
EMPODÉRATE. Si te relacionas como víctima, te convertirás en ella.....	89
¡MANDAS TÚ! Claves para identificar a la persona tóxica que te maltrata ...	107
NO SALGAS DE TU CAMINO. Aprende a decir NO .....	123

## SEGUNDA PARTE:

Ahora que has reunido las condiciones adecuadas, que te has fortalecido, ha llegado el momento de romper con quien te maltrata. Es el primer día del resto de tu vida. Aquí están los pasos para pasar a la acción y las pautas a seguir para no tener una recaída.

VUELA CON «RITMO» .....	133
El método para pasar a la ACCIÓN. Cambia la «O» de OSCILACIÓN por la de OSADÍA .....	137
Cambia la «M» DE MIEDO por la de MODESTIA .....	143
Cambia la «T» DE TENTACIÓN por la de TENACIDAD.....	153
Cambia la «I» DE INSATISFACCIÓN por la de IMPLICACIÓN .....	158
Cambia la «R» del RENCOR y la RABIA por la de RENUNCIA y RIESGO ....	164
.....	164
¡A CELEBRARLO! Atrévete a alegrarte por ti .....	174

## TERCERA PARTE:

*Todas las condiciones necesarias para tu fortalecimiento, todos los pasos que te garantizarán tu evasión están detallados en esta hoja de ruta. Algunos ejercicios se repetirán, igual que para correr el día de la maratón debemos hacerlo previamente si queremos tener la suficiente resistencia el día de la prueba.*

---

Para que puedas acceder a todos los ejercicios que aparecen en este libro y puedas llevarlos siempre contigo te he preparado una PLANTILLA de ACCIÓN. Accede a través de esta URL:

[www.lourdesrelloso.es/plandeaccion](http://www.lourdesrelloso.es/plandeaccion)

---

## AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer a todos mis lectores cero por haber tenido el coraje de leer este libro y darme su punto de vista más personal. Todos han sido personas que como tú han vivido, de una u otra manera, el sufrimiento que ahora padeces, y su lectura ha sido tan difícil para ellos como enriquecedora para mí. Los diferentes puntos de vista y sus observaciones han servido para que el libro que ahora tienes en tus manos sea como una terapia en la que se atiendan todas las necesidades de quien sufre el mal trato de personas tóxicas.

Gracias también a la maravillosa portada de Álvaro Postigo y a la generosidad de la internacional Campeona del Mundo IAAF de Ultra Trail, Azara García de los Salmones, por prestar su imagen para la misma. Su cuerpo desnudo dentro de una caja de cartón nos envía un claro mensaje:

*«Dentro de ti, como en el interior de una gran atleta, hay también una enorme capacidad de llegar lejos, de correr rápido, de tener una resistencia que no puedes imaginar, pero todos necesitamos una misma cosa para lograrlo: un método claro, un entrenamiento previo y una gran tenacidad».*

Gracias en especial a Ane Marín Gurtubay, el único caso del que he hablado de modo explícito en el libro bajo su petición expresa. Una joven que fue maltratada desde los seis años y que no ha querido esconderse ni ha querido ocultar su caso sino, al contrario, que ha colaborado en su relato para ayudar a cientos de personas que, como ella, puedan estar soportando situaciones de maltrato en las que, con las mejores intenciones, *los propios profesionales y el sistema, lejos de ayudar a quienes están padeciendo, genera mayor angustia al pedirles lo que*

*es imposible alcanzar: que se calmen, que se defiendan, que no lo piensen, que rindan en clase, que se comporten con normalidad... aumentando su impotencia y su frustración hasta que el dolor se vuelve insoportable.*

***Sigue los pasos de este libro, trabaja en los ejercicios cada día y te estarás entrenando para la prueba más importante de tu vida: ¡alejarte de quien roba tu felicidad!***

# PRÓLOGO

## Llamemos a las cosas por su nombre

«*La emoción te lleva a la acción y la razón, a las conclusiones*». Donald Calve

Estás en una situación compleja, angustiada, que te aterra, que te ahoga. No hay ser humano capaz de aguantar que se le trate mal continuamente, sin lógica ni razón.

Si estás leyendo este libro es porque estás sufriendo maltrato por parte de alguien. Puede ser un *jefe tirano*, una *madre manipuladora*, una *hermana crítica*, unos *compañeros que te humillan*, una *amiga chantajista*, una *pareja que te juzga*. Son personas tóxicas, insanas, que minan tu confianza y tu seguridad. Te habrás preguntado con insistencia: ¿POR QUÉ? ¿Qué he hecho yo para que me traten así? ¿Qué pasa conmigo? Con impotencia y frustración habrás buscado la lógica, habrás querido entender mil veces la razón. Habrás querido ser más fuerte, no sufrir tanto, poder soportar el trato recibido comprobando que te resulta imposible.

La persona que te mal trata tiene *dentro de sí* todas las razones necesarias para hacerlo. Quien maltrata es una persona débil, insegura. La necesidad de usar la violencia es un reflejo de ambas. En una sociedad machista donde se teme la sensibilidad y se proclama la violencia como fuerza o poder, el inseguro debe encontrar siempre a alguien a quien machacar, especialmente si ve en esa persona la capacidad de ser sensible. «*Es un error esencial considerar la violencia como una fuerza*», afirmó Thomas Carlyle.

La violencia, la mala relación, la no relación es MIEDO. Un miedo a la sensibilidad, a parecer débil, a necesitar a otro ser humano, a parecer inseguro. Esta es la razón por la que quien maltrata siempre se esconde tras la apariencia de fuerte, autosuficiente, capaz, seguro. Por eso necesita despreciar, humillar y supeditar a las personas con las que mantiene relaciones emocionales. Es la razón por la que trata mal a quienes tienen la fortaleza de manifestar sensibilidad. Esa sensibilidad que el maltratador teme, esa sensibilidad que le asusta. La sensibilidad que hace que un ser humano tenga la fortaleza y la valentía de confesar su miedo, sus dudas, su inseguridad y sus emociones con total honestidad. Esa fortaleza de expresar tristeza, miedo o amor sin censuras es vista como una amenaza para el maltratador que tiene miedo a hacerlo. Isaac Asimov dio en la clave al decir que «*La violencia es el último recurso del incompetente*», del débil emocional.

Igual que el sabueso tiene un olfato tan fino que es capaz de percibir el olor de esa gota de sangre que al resto de las razas les pasa desapercibida, los sensibles somos los que podemos detectar una situación de maltrato con facilidad. Nos duele lo que es injusto. Nos afecta el dolor de los demás y lo expresamos con claridad. Nadie diría que el olfato del sabueso, altamente sensible, es una debilidad, sino al contrario. Nuestra sensibilidad es nuestra fortaleza.

Yo soy uno de esos sabuesos que percibe y que ha sufrido el hedor del maltrato que las personas tóxicas pueden desprender. Desde los doce años, tras haber presenciado una situación reiterada de maltrato, me propuse intentar ayudar a todo aquel que padeciera esta situación. Hoy, tras más de 25 años como psicóloga clínica, ofrezco este libro: *¡Escapa del maltrato!*, en el que ofrezco el método que yo misma he creado a lo largo de los años para que miles de personas puedan beneficiarse de él: El MÉTODO RITMO. Cada una de las letras del método te dirá qué debes hacer, cómo debes actuar y te recordará que ante los problemas de maltrato *debemos actuar mirando hacia adelante, sin retroceder ni echar la*

*vista atrás.*

El machismo se ha apoderado del lenguaje, por esa razón en este libro encontraras escrito «maltrato» y no maltrato, *mobbing*, *bullying* u otros términos parecidos.

Las palabras tienen el poder de transmitir diferentes emociones y las diferentes emociones generan distintas reacciones. En los últimos tiempos los anglicismos están apoderándose de nuestro lenguaje arrebatándonos nuestra capacidad de reacción. *Bullying*, *mobbing*, *gaslighting* o *stalking* son tecnicismos que nos privarán de la emoción necesaria para actuar ante el sufrimiento.

¿Por qué llamamos *mobbing* al desprecio? ¿Por qué *bullying* a la humillación, al insulto o amenaza? ¿Por qué maltrato en lugar de agresión, vejación, humillación, insulto, desprecio, amenaza, crítica, injuria, chantaje o todas ellas juntas?

No sentimos lo mismo al decir que nuestro hijo sufre *bullying* que diciendo que sus compañeros o profesores le humillan convirtiéndolo en una diana. No sentimos lo mismo al decir que sufrimos *stalking* que al decir que alguien nos critica y nos difama colocándonos en su punto de mira. No es lo mismo decir que nos hacen *gaslighting* que decir que nos manipulan hasta hacernos dudar de nuestra salud mental. No es lo mismo decir que nuestra amiga nos humilla, nos juzga, nos ridiculiza, nos insulta que decir que nos maltrata.

El poder de las palabras es absoluto. Pensamos con palabras, pero aún más importante es que *sentimos gracias a ellas*. La riqueza de nuestro lenguaje no solo depende de lo que decimos, también dependerá de lo que dejamos de decir o decimos de una forma tan manida que lo privemos de impacto emocional, como está ocurriendo con la palabra maltrato.

No sentimos lo mismo al escuchar que tenemos \*malosresultados que *suspensos*. No nos conformamos con decir que algo está \*malejecutado cuando hemos sufrido una *negligencia médica*. En un libro no hay palabras \*malescritas cuando hay *erratas*. Todos sabemos que no suena igual. «Mal hecho», «mal escrito», «mal ejecutado» están deslavados de emoción. Si, para colmo, hacemos un «todo uno» sumando adjetivo y sustantivo para hacer una nueva palabra que no será ni lo uno ni lo otro, convirtiendo el suspenso en \*malresultado, la negligencia en un \*malejecutado, la errata en \*malescrito, el robo en \*malacompra, la violación en \*malsexó, ¿qué emoción generamos?

La pregunta que deberíamos hacernos es por qué, al hacer esta comparación con otros pares de palabras, maltrato está tan arraigado. La explicación es sencilla: la cultura de cada sociedad crea un lenguaje y nuestra cultura machista crea uno muy concreto que, cuando se acepta y se normaliza, convierte a los más sensibles en presas sin que lleguemos a tomar conciencia de ello. Podemos encontrar ejemplos tan desgarradores como los siguientes: hasta hace bien poco en los diccionarios de nuestra lengua se ha definido la palabra violación como una “relación sexual a través de la violencia”. Imaginemos que la definición de robo siguiera la misma lógica y se afirmara que un robo es una relación comercial por medio de la violencia. Todo el mundo observa la falta total de lógica, resultando, más que absurdo, ofensivo. A pesar de que hoy violación ha cambiado su definición en los diccionarios, el machismo sigue presente, lo que nos ha llevado a que en las condenas se diga que hay “Abuso sexual” y no violación porque no se ha ejercido violencia. Si un grupo de desalmados entrara en una joyería, cerrara la puerta con el joyero dentro y, sin tocarle, le desvalijaran, nadie diría que es un “Abuso comercial”. El lenguaje utilizado, aceptado, consensuado y normalizado es el arma principal

del machismo. Un lenguaje que ha ejercido un mal trato permanente y recurrente contra la mujer y contra todos los valores que ella representa: la sensibilidad, la emotividad, el vínculo, la ternura, el apego...

A la mujer se le ha etiquetado como enferma a lo largo de la historia, una y otra vez, gracias al poder machista. Fue la histérica (cuya raíz etimológica viene del griego, útero) cuando sufría crisis nerviosas, supuestamente porque su útero estaba vacío cuando sus esposos iban de guerra en guerra. Fue la frígida y anorgásmica, por no sentir placer o no llegar al orgasmo cuando el hombre practicaba un coito limitado a meter y sacar en una penetración que a ella le “debía gustar” porque le gustaba a él. Sexualmente seguimos padeciendo diagnósticos machistas como: “Trastorno orgásmico femenino”, “Trastorno del interés/excitación sexual femenino”, “Trastorno del dolor génicopélvico/penetración en la mujer”, pero nadie habla de si todos estos problemas son el resultado de intentar practicar un sexo totalmente alejado de sus características diferenciales: una sexualidad enfocada a la práctica machista que ve muchas veces a la mujer como un mero dildo humano, es decir, un juguete sexual. Hoy volvemos a ser tratadas como locas con el recurrente diagnóstico de “Dependencia emocional”, algo que en psicología era un valor en positivo que caracterizaba a las personas más asertivas, empáticas y con mayor capacidad de establecer buenas relaciones y que, difícilmente recurrían a la violencia. Lo terrible es, ojo al dato, que no sólo el término ha cambiado radicalmente su significado, sino que cuando son los hombres los que matan a una mujer porque ésta les abandona y luego se suicidan, o cuando no las dejan hablar con ningún hombre por miedo a perderlas y las aíslan, nadie dice que estos hombres sean dependientes emocionales. Así que, para ejemplo, mil botones. La sociedad usa un lenguaje y el lenguaje nos hace ver una realidad o, peor aún, no poder verla.

Hace unos años tuve una experiencia en un restaurante un tanto violenta. Había demasiada gente. Como el comedor estaba repleto, tuve que colocarme en la única mesa que había libre. Jamás hubiera elegido sentarme frente a la televisión, pero allí estaba yo, colocada en primera fila. Para mi desgracia, lo que tenía frente a mí no eran videos musicales o un documental de National Geographic ni muchísimo menos. Ante mis ojos pude observar, contra todos mis deseos, la noticia de una matanza con imágenes espeluznantes. Mire a mi alrededor, quería encontrar a la camarera para pedirle que cambiaran el canal, pero comprobé que el resto de los comensales miraban la noticia plácidamente, como si nada estuviera ocurriendo. No había posibilidad de cambiar de mesa y, a pesar de que yo metía la cabeza encima del plato para no ver la pantalla, el relato se iba dibujando con toda precisión en mi imaginación. Hace tiempo que no veo telediaris, mis neuronas espejo hacen que sufra demasiado al ver los horrores que hay en el mundo, pero en aquel momento fui consciente de que las personas en general nos hemos inmunizado al peor veneno de nuestros tiempos: la violencia.

Las noticias de los últimos años hacen alusión permanentemente a violaciones, asesinatos y malos tratos emitiéndolas sin ningún tipo de filtro. Nos han hecho contemplar cuerpos sin vida como si fueran bolsos dentro de un escaparate preparado con el único objetivo de captar nuestra atención. Las charlas, conferencias o tutorías en los colegios tratando el tema del acoso o el maltrato están en auge; sin embargo, los datos indican que la situación no mejora.

Esta saturación de noticias aberrantes sin efectos de difuminado o pixelado están teniendo claras consecuencias. La filosofía de que hay que mostrar la cruda realidad para que el mundo conozca la verdad y se vuelva más

reactivo ha creado un efecto contrario al deseado. La explicación nos la da la Psicología con la conocida técnica de *desensibilización sistemática*, utilizada para poder soportar un estímulo fóbico. Se trata de un proceso en el que a fuerza de exponernos a un estímulo inaguantable logramos inmunizarnos a él. Es lo que está ocurriendo con las noticias de malos tratos que percibimos como «una más», sin mayor trascendencia para nosotros.

El 30 de julio de 2019 se computan en España 38 muertes por violencia machista. En 2017 hubo un registro de 166.620 denuncias de violencia machista. En los últimos diez años, más de medio millón de niños han sido víctimas de ello. Durante 2018 se registraron 25.312 casos de violencia contra un menor, de los que 3.605 requirieron una intervención urgente con fuerzas de seguridad del Estado y/o servicios de emergencias. El maltrato psicológico se ha multiplicado por 7; el de un adulto a un menor en la escuela lo ha hecho por 6; el ciberacoso y *grooming*, por 5; el maltrato físico, por 4. En uno de cada diez casos registrados han pensado en suicidarse o se han autolesionado. Muchos han terminado de modo dramático.

Todas las muertes a consecuencia del maltrato han sido televisadas, radiadas y escritas bombardeando nuestros sentidos. Pero la permanente exposición a contenidos violentos, dramáticos e injustos a la que estamos siendo sometidos, lejos de hacernos más sensibles y reactivos, está creando el efecto paradójico de inmunizarnos. Hemos conseguido una especie de insensibilidad social y personal ante el sufrimiento. A pesar de saber que son conductas horribles e inaceptables, no damos una respuesta emocional suficientemente contundente.

La información genera conclusiones, pero la emoción que podría empujarnos a actuar está «domesticada». Esta es la explicación que nos ayuda a entender por qué todo lo invertido para sensibilizarnos ante el maltrato no funciona.

Hoy podemos mantenernos impasibles ante una situación injusta cuando la vivimos o cuando la presenciamos e incluso compartir, sin ningún pudor, contenidos que pueden destrozar a una persona. La tolerancia, como todas las conductas, se aprende. Los medios de comunicación de esta sociedad han conseguido que aprendamos a tolerar el maltrato y la violencia porque nos estamos acostumbrando a ellos.

Inmunes al sufrimiento de las víctimas, tratamos de modo injusto y cruel a quien es humillado, despreciado, insultado, juzgado, ninguneado. Incluso, cuando somos quienes sufrimos, nos tratamos mal a nosotros mismos, juzgándonos y castigándonos sin piedad. Este es el espejo de una sociedad que, lejos de prestar apoyo a las víctimas, en muchas ocasiones les alecciona o juzga diciéndoles lo que deberían haber hecho y no hicieron frente a esas situaciones en lugar de dar una respuesta eficiente y eficaz para terminar con ellas.

Nuestra sociedad machista no humilla al que maltrata, sino que le etiqueta como «fuerte» o «poderoso» sin entender que hasta el más mediocre, incapaz e inseguro puede agredir. Estos valores machistas en los que la violencia, la agresión o el empleo de la confrontación física son atribuidos a una «personalidad fuerte» no protegen al agredido, sino que le educan en quitar importancia a la agresión, no prestarle atención o cargar sobre sus espaldas la responsabilidad de hacerle frente.

Según el machismo, quien es *tan débil* que solo puede utilizar la violencia es «fuerte». Por el contrario, quien tiene la fortaleza y la madurez de respetar a los demás rechazando la violencia es «débil». Estos valores son la razón por la que la humillación, el insulto y, en definitiva, el maltrato se considera «algo sin importancia» a pesar de que las víctimas que van quedando por el camino nos gritan todo lo contrario. El uso y el abuso de la palabra maltrato está haciendo que nuestra capacidad de percibir y actuar

frente a él nos resulte cada vez más difícil, pues en las bellas palabras de Ortega y Gasset: «*Mientras el tigre no puede dejar de ser tigre, no puede destigrarse, el hombre vive en riesgo permanente de deshumanizarse*».

Humanizarnos implica tratarnos a nosotros mismos de un modo cálido, afectivo, justo y respetuoso, percibiendo cuándo las personas con las que convivimos no lo hacen. Tratar a los demás como quisiéramos ser tratados y permitir, únicamente, que nos traten como les trataríamos nosotros. Humanizarnos es tratar al violento como el único débil e incompetente. Humanizar es tratar al respetuoso como el único que tiene verdadero coraje. Humanizarnos es dar importancia —y mucha— a las relaciones de mal trato. Humanizarnos es reaccionar. Humanizarnos es detener esta lacra. Humanizar es saber que somos poderosos cuando tratamos a los demás de forma justa.

Humanizar, cuando una relación es amenazante y quien debería querernos es nuestro verdugo, es responder ante nuestro sufrimiento, darnos la mano con decisión y salir de nuestro infierno.

¡Ojalá hoy acabes de empezar!

LOURDES RELLOSO CAMPO

## NUESTRA GUERRA INTERIOR

### **El conflicto de querer y no poder alejarte de personas tóxicas.**

*«¡La inteligencia emocional, el perfecto oxímoron!». David Nicholls*

Hay personas buenas, con buen corazón, que siempre regalan una sonrisa, que valoran la paz por encima de todo, que no son complicadas ni complican la vida a los demás, que creen en la justicia y en que hay que tratar a los demás como quieren ser tratadas. Hay personas que quieren confiar y vincularse con apertura. Hay personas que, si pueden ayudar, ayudan, que muestran empatía, que comprenden a los demás, que tienen el sueño de que el mundo sea mejor. A mí esas personas me parecen «fáciles» de tratar y «difíciles» de encontrar, o sea, un tesoro. Tienen lo único que yo llamaría inteligencia emocional. Por el contrario, esa inteligencia que habla de gestión, de atino, de acierto, de control, la considero «racionalización», no inteligencia.

Tras 25 años de experiencia he podido observar que era con estos pacientes —o clientes, como quieran ser llamados— con quienes me apetecía encontrarme en la consulta. Sin pudor, he llegado a afirmarles: «Me alegro de verte». Digo sin pudor, porque decir que te alegras de ver a alguien en consulta parece significar que no te importa que esté pasando un mal momento. Por supuesto, todos me entendían; no en vano, «a buen entendedor, pocas palabras bastan». Les quería decir que, de la mayoría de mis pacientes o clientes, ellos me resultaban especialmente estimulantes y «fáciles» de tratar. De hecho, muchos se han convertido en grandes amigos a los que admiro por encima de todo.

Me he preguntado qué me aportaban. Al fin, he encontrado la respuesta: eran y son personas que, a pesar de su gran sufrimiento siempre me ofrecían un buen trato, seguían teniendo ilusión en la mirada, tenían el deseo de romper con lo que les dañaba, pero mantenían su calidez. Conscientes de sus dolores, deseaban con ansia y decisión un cambio en su vida, demostrando con ello un gran coraje. Igual que tú, estaban hartas, sentían que no aguantaban más las relaciones de mal trato que sufrían.

Demasiadas veces, con impotencia, decían: «No merezco esto, no es justo, yo no lo haría, no entiendo que me traten así».

Estamos rodeados de «individuos» que nos MAL tratan. La palabra maltrato está casi limitada a determinadas circunstancias de palizas físicas en relaciones de pareja, insultos o vejaciones. Quien lo sufre, sin embargo, sabe muy bien que hay muchas más formas y situaciones de mal trato.

En mi opinión, el mal trato es la estrella de las ocho puntas. Las personas tóxicas que nos machacan y nos hunden son quienes nos pueden: pegar, insultar, criticar, ridiculizar, juzgar a través de reproches, aconsejar sin que les hayamos preguntado, exigir usando el chantaje emocional o ningunear. Son como algunos comentaristas de fútbol, juzgando y menospreciando cada una de nuestras jugadas como si fueran los expertos de nuestras propias vidas. Nos hacen sentir cada vez más pequeños, más desprotegidos, minando nuestra autoestima. Hacen que, poco a poco, perdamos nuestra confianza. Pueden ser parejas, familiares, amigos, clientes. Abusan de frases como: «Tú siempre», «tú eres», «tú nunca», «tú debes», «tú sabrás». Hablan de nosotros con desprecio, descalificándonos siempre que pueden. Son relaciones tóxicas, sabemos que debemos alejarnos de ellos, pero algo nos atrapa y no entendemos la razón. A pesar de tener la puerta abierta, no podemos salir. Con este libro entenderemos por qué nos quedamos

ahí, qué nos detiene.

«Quiero romper, pero no puedo». «No quiero quedarme, pero aquí sigo». «No tiene lógica que le quiera, pero le quiero». «Creo que no debería seguir complaciendo, pero me resulta inevitable». Contradicción tras contradicción, así es nuestra naturaleza y a veces necesitamos que alguien nos la explique para no sentirnos aún peor.

En la mayoría de las ocasiones quien viene a consulta lo hace porque se encuentra en una situación que le supera, quiere deshacerse del miedo que le atenaza, que le obliga a seguir padeciendo sin poder reaccionar. El paso de empezar una terapia es la prueba de que ha comenzado a elaborar una estrategia para salir de su encierro. Igual que tú, al tomar la decisión de leer este libro, has comenzado a hacer algo, has emprendido el camino, quieres pasar a la ACCIÓN.

Todas estas personas, de las que tanto he aprendido, tenían en común esa semilla del inconformismo, del deseo, de la motivación, de la expectativa, de la ilusión mezclada con un gran miedo a lo desconocido y un sufrimiento desolador. Ellos tenían un mismo motor de acción: deseaban salir del dolor, de la frustración, alcanzar el objetivo de vivir en paz, sentirse mejor consigo y con el mundo.

Me gusta trabajar con quien tiene el problema de querer romper con aquel que le hace sufrir sin sucumbir cuando no encuentra el camino, buscando ayuda. Así eres tú. Si estás leyendo esto, es porque quieres hacer algo con tu sufrimiento, porque necesitas una hoja de ruta para conseguir salir de tu encierro. No te quedas en la queja, no te quedas pasivo, eres quien quiere ser protagonista de su propia vida y quieres avanzar.

Hace más de veinticinco años, en la búsqueda del nombre de mi propia empresa,

tras sufrir una de las decepciones más grandes de mi vida, con un jefe que me acosaba haciendo que me marchara de un trabajo que era el sueño de toda recién licenciada, mi hermana dio en la clave al sugerirme: «*Bidane*» (en euskera, camino).

Yo tenía que emprender un camino duro: deshacerme de una ilusión, renunciar a ella y emprender otra diferente. Tenía que levantarme del suelo, ponerme otra vez de pie después de la derrota y volver a confiar. Sin duda, el camino es la empresa de salir para llegar, de romper con el inmovilismo, avanzar hacia un nuevo objetivo, nuevas ilusiones y expectativas distintas. Camino es el hecho en sí mismo de andar, algo que dijo, mejor que nadie, el poeta Machado: «*No hay camino, se hace camino al andar*».

Cuando quiero salir del sufrimiento que me genera quien me maltrata y deseo emprender el camino de la liberación, el miedo a salir de lo conocido y las dudas de cómo será la vida más allá aparecerán en mi cabeza. No conozco ese otro lado de la realidad. No sé qué ocurrirá. No conozco el camino ni las dificultades que encontraré.

No creo equivocarme si afirmo que todos los humanos, en alguna ocasión, nos hemos considerado culpables al sentir ira cuando nos sentíamos machacados mientras pensábamos, inútilmente, que no debíamos sentirla. Tampoco creo equivocarme al afirmar que, muchas veces, tenemos miedo a actuar y nos juzgamos por ello. Intentamos sacudirnos las emociones desagradables de encima como si fueran nuestro peor enemigo, sin ningún resultado.

Algo ocurre en nuestro interior que hacemos lo que no queremos, que mantenemos relaciones que no tienen sentido, que sabemos muy bien la teoría de lo que debemos hacer, pero no sirve de nada. Algo, efectivamente, ocurre en nuestro

interior que hace que entre en conflicto lo que hacemos con lo que pensamos, lo que sentimos con lo que hacemos, lo que pensamos con lo que sentimos, saliendo, irremediabilmente, lesionados en cada una de las batallas.

La sociedad nos educa en la gestión de nuestras emociones, en el control de nuestros sentimientos. Si nos sentimos machacados, tristes, acosados, hundidos, nos propone que intentemos no sentirnos así. Si tenemos dudas o miedos nos dice que no tenemos que tenerlos. La pelea entre la razón y la emoción parece ser la herencia desde los tiempos de Adán y Eva.

La prohibición y el control siempre se han propuesto como solución frente a nuestros sufrimientos o emociones más profundas. Así que, si tenemos miedo o sentimos dolor, los remedios que tratamos de aplicar siempre son los mismos: intentar no pensarlo, intentar no sentirlo.

Una de mis pacientes me contaba un recuerdo que quería eliminar de sus pensamientos desde el mismo día en que lo vivió: *«No consigo quitarme de la cabeza aquel día en que mi hijo me vio entrar en casa por la ventana del baño, totalmente empapada. Yo estaba fregando el suelo y mi pareja no hacía más que levantarse y pisar lo que había fregado. Lo volví a pasar varias veces porque él no daba tiempo a que se secara. Al final me enfadé y le dije: Ya vale, ¿no? Entonces cogió el cubo de la fregona y lo tiró a la calle. Salí a coger el cubo y, al salir, él me cerró la puerta de casa. Al ver que era imposible que me abriera, desistí. Esa noche estaba cayendo una buena tormenta, así que estaba totalmente empapada. Al final entré por la ventana del baño que había dejado abierta. Cuando entré por la ventana, mi hijito me vio, yo le puse una excusa y me callé. Volví a llenar el cubo de la fregona y terminé lo que estaba haciendo, enfurecida y sin poder quitarme de la cabeza lo que mi hijo acababa de ver».*

Tratamos de combatir en una guerra en la que cuanto más insistimos en derrotar al que consideramos nuestro enemigo interno, la emoción y el pensamiento involuntario, más nos garantizamos fracasar. Es la «crónica de una *muerte* anunciada», pues, cuanto más persigo algo que no podré conseguir, más garantizo mi sensación de frustración e incapacidad.

Preparamos las armas para un combate que no es sino un suicidio cotidiano. Intenta, ahora, en este preciso momento no pensar en una foca roja. Intenta no centrarte en la punta de tu lengua. ¿Qué ocurre? Intentar no sentir o tratar de no pensar nos condena a ello. La batalla está decidida antes de empezar. Perseguir librarnos del dolor en nuestras relaciones insanas es una garantía de fracaso. Ya es hora de entender, de una vez por todas, que sentirnos mal nos advierte de que algo que estamos viviendo está MAL.

Nos pedimos lo que no podemos, pero el problema no está en nuestra naturaleza, sino en que hay una especie de vanidosa racionalidad que cree que todo lo que se quiere se puede. Decir «quiero dejar a esta persona que me maltrata» es como escuchar «puedes comer de todo excepto chocolate». Me ofrecen mil puertas, pero solo me permiten abrir novecientas noventa y nueve. La prohibida, no me digas por qué, es la que capta mi atención. La prohibición potencia el deseo. Así funciona nuestra naturaleza. Padecemos el síndrome de las puertas abiertas, no soportamos que se cierre ninguna; es más, la puerta cerrada será la que más nos interesará.

No hay nada más apetecible, que aumente más nuestro placer, que lo prohibido. No hay nada que genere mayor descontrol que nuestro obstinado control. No hay nada que nos haga más cobardes que la pretensión de no tener miedo. Aquel que ha seguido mil dietas, que observa impotente que sus hábitos siguen siendo los mismos, no tiene falta de voluntad, sino que persigue un objetivo inalcanzable al

ir contra todo lo que desea.

No, no es que seamos personas estúpidas o que no tengamos las cosas claras. La ciencia ya nos perdona la vida. Según los estudios realizados por el neurocientífico norteamericano Paul MacLean, el cerebro humano ha evolucionado formando tres capas: paleocéfalo, mesocéfalo y neocórtex. Las conexiones existentes entre estas nos explican tanta dualidad.

La primera de ellas, la más interna, es la que conocemos como cerebro *paleocéfalo* o cerebro reptiliano. Es el más primitivo y rápido, formado por los ganglios basales, el tallo cerebral y el sistema reticular. Este «lagarto» que llevamos dentro es el guardián de nuestras vidas, actúa desde el instinto, nos hace huir o pelear, pero no desde las emociones más elaboradas ni la conciencia o el análisis de qué es más conveniente o adecuado en cada momento. Está diseñado para manejar la supervivencia por medio de la reacción.

No hay tiempo para analizar cuando el lagarto huye en décimas de segundo. Esa es la capacidad, la fortaleza, del cerebro más básico. Es la inteligencia que necesita ver las posibles salidas manteniendo las puertas abiertas y la que nos mantiene donde «creemos» que estarán nuestros recursos. No hay lógica, pero así actúa y lo hace sin consultar.

Sobre la primera capa nos encontramos con el *mesocéfalo* o cerebro límbico. Se encarga de realizar procesos de vital importancia para que el organismo siga funcionando, hasta el punto de que la actividad en esta estructura del sistema nervioso es la que señala de un modo más claro si hay muerte cerebral. Compuesto por seis estructuras (el tálamo, la amígdala, el hipotálamo, los bulbos olfatorios, la región septal o el hipocampo) su función está relacionada con la

regulación de nuestro organismo y las *emociones*. Es responsable de nuestros miedos, alegrías, dolores y rabia. Interviene condicionando nuestras decisiones más básicas. Ahí están nuestros pálpitos, nuestros presentimientos y nuestras reacciones viscerales. Es la razón por la que, a pesar de que quieras reaccionar, el miedo te atenace debido a lo que se denomina «*rapto emocional*».

El *neocórtex* es el área cerebral más evolucionada, responsable de nuestra capacidad de razonamiento, el pensamiento lógico y la consciencia. Permite todas las funciones mentales superiores, el análisis profundo de la información, la reflexión y la toma de decisiones racionales. Pero lo más importante es que también influye en la capacidad abstracta de *imaginar, planificar y anticipar* resultados, ayudándonos a establecer la estrategia más adecuada.

Nuestras emociones no dependen, como tampoco lo hacen las respuestas instintivas de la última capa, el neocórtex. Ya es hora de entender que «saber la teoría» no sirve para nada. Saber que tengo que estudiar para un examen nada tiene que ver con que tenga la motivación, la fuerza de voluntad o la capacidad de sacrificio para hacerlo. Saber que debo alejarme de ciertas personas no me ofrece el coraje para emprender el viaje. Saber no es hacer. Pensar no es sentir. Querer no es poder.

El hecho de que nuestras emociones no dependan de nuestras reflexiones es lo que explica que nos quedemos junto a quien nos machaca a pesar de que nuestro intelecto nos diga, gritando a voces, que esa conducta es destructiva. Sabemos perfectamente que necesitamos un cambio, pero no lo ejecutamos. Nos quedamos atrapados en la expectativa de que el otro cambiará. Nos quedamos junto a quienes nos atormentan porque no soportamos el dolor de enfrentarnos al miedo a lo desconocido, a los sentimientos de culpa, al fracaso, a la renuncia.

Así de crudo, así de frustrante, esta es la realidad. Nos quedamos sobre las brasas por miedo, pero al sentir el dolor, luchamos contra él, tratando de sentirnos bien. Cuando estamos rabiosos, queremos dejar de estar rabiosos. Cuando estamos tristes, queremos dejar de estar tristes. Sentir descafeinadamente, sentir anestesiados, la solución que se propone es «positivizar» o el famoso «gestionar».

Cuando la gestión es el intento de no sentir lo que siento, de pensar en positivo para cambiar mi emoción, tendremos la garantía de una derrota. El neocórtex piensa, sí, pero el cerebro límbico siente independientemente de lo que quiera el neocórtex. El cerebro reptiliano decide, independientemente también, de lo lógica o ilógica que sea esta decisión.

En resumen, la reacción instintiva es ajena a las emociones, las emociones son ajenas a la lógica y estas deciden, en muchas ocasiones, nuestros actos. Ahí está la imagen escalofriante de una y otra persona saltando por las ventanas de las Torres Gemelas el 11-S, puro instinto de huida fuera de cualquier pensamiento racional que no sea la aplastante, lógica o ilógica, ley de la supervivencia.

Queremos pensar que lo que decidimos es el resultado de nuestras reflexiones. Sin embargo, lo cierto es que nuestro inconsciente actúa como un piloto automático que, sin tener en cuenta nuestra opinión, decide por nosotros. La mente primitiva actúa sin consultarnos, nos guste o no. Queremos romper con quien nos machaca, sí, pero algo nos lo impide.

Con tecnologías como la resonancia magnética o la tomografía por emisión de positrones (TEP) podemos comprobar y comprender por qué cuando una persona está deprimida parece pasiva ante cualquier amenaza. Por qué una persona hundida, cuando alguien la maltrata, no llega a reaccionar.

La depresión hace que razonemos peor. La lógica no funciona, nada consigue que nos sintamos mejor. Las imágenes muestran cómo, en caso de depresión, el cerebro emocional aumenta su actividad colapsando a la persona, haciendo que solo sienta sus emociones negativas.

La cognición disminuye al estar afectada por la saturación emocional. Esta influencia de las emociones en el funcionamiento de nuestro pensamiento obedece a que, de la amígdala —es decir, del mesencéfalo—, parten muchas más vías de comunicación hacia el cerebro cognitivo que al contrario.

Con este libro vamos a ir aplicando ejercicios claros para terminar, de una vez por todas, con nuestra situación de sufrimiento para superar nuestras dudas, vencer nuestros miedos y poder avanzar. La pelea, sin embargo, no consiste en intentar no sentir lo que sentimos, sino en ir más allá con nuestra capacidad de imaginar. Solo aceptando nuestra naturaleza podremos alcanzar nuestras metas. Esta es la estrategia del método RITMO para poder superar nuestros límites: *¡Vencer sin combatir!*

Intentar no sentir que te estás quemando cuando coges un plato que abrasa no es una solución inteligente. Sería absurdo matar al mensajero que nos advierte de que alguien nos está arrebatando la felicidad. Sentirte mal es bueno porque te da una información de vital importancia. El dolor nos pide a gritos una reacción.

El punto de partida de tu camino empieza por asumir que, igual que no puedes sostener en tus manos algo que quema, no puedes seguir junto a alguien que te hace sufrir, que cuando algo te está abrasando solo hay una cosa que puedes hacer: ¡soltarlo! Crea en tu imaginación un mundo mejor, un mundo sin dolor.

¡ESCAPA DEL MAL TRATO!



¿Estás sufriendo un trato **INJUSTO** y no entiendes **POR QUÉ?** ¿Quieres **ESCAPAR** de las personas tóxicas que te maltratan, pero **NO PUEDES?** “¡**ESCAPA DEL MAL TRATO!**”. “**Identifica y protégete de las personas tóxicas que te rodean**” te ayuda a salir del infierno en el que te encuentras.

- Un jefe que te desprecia
- Amistades perversas
- Una pareja que te maltrata
- Compañeros que te hacen bullying
- Una madre que te humilla

Lourdes Relloso, durante más de 25 años como Psicóloga Clínica ha trabajado con el único objetivo de que las personas consigan romper con las relaciones de maltrato. Define el maltrato como la estrella de las ocho puntas. Las personas tóxicas que maltratan establecen relaciones jerárquicas en las que pueden pegar, insultar, criticar, ridiculizar, juzgar, aconsejar (sin que se lo pidas), exigir o ningunear. Aquí encontrarás su método **RITMO**, un método que ha ayudado a 2.000 personas a salir de su sufrimiento, subirse a sus miedos y echar a volar. En “**¡ESCAPA DEL MAL TRATO!**”.



Lourdes Relloso te ayuda a entender por qué aguantamos tanto en estas relaciones. Te da las claves para identificar a quienes maltratan. Te ofrece una **HOJA DE RUTA** para la “gran evasión”, un trabajo terapéutico con el que **HOY**, al fin, lograrás fortalecerte para alcanzar tu felicidad y tu... **¡EMPODERAMIENTO!**

[www.lourdesrelloso.es](http://www.lourdesrelloso.es)

Portada: Alvaro Postigo