

JUDITH MADURO

AMANDO TU INFIERNO

Cómo decirle adiós al maltrato psicológico con amor

Copyright © 2.019

JUDITH MADURO © Judith Maduro

Segunda edición - 2025

Diseño de portada y maquetación: Fran Marquez Naranjo

ISBN: 9798275645262

DEPÓSITO LEGAL:

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del autor.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47)».

Este libro colabora con: SAVE THE CHILDREN IMPRESO EN
ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

«Piensa, sueña, cree y atrévete»

Walt Disney

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO I

MALTRATO PSICOLÓGICO 15

¿Qué es?.

Ciclo del maltrato psicológico y sus 4 fases.

Cómo identificar que eres víctima de maltrato.

Reflexiones y ejercicios.

CAPÍTULO II

PERFIL DEL MALTRATO PSICOLÓGICO. 31

Perfil del agresor.

Perfil de la víctima.

Consecuencias del maltrato psicológico.

Reflexiones y ejercicios.

CAPÍTULO III

AMANDO TU INFIERNO. 59

Mi historia como víctima me motiva a ayudarte...

¡Te la cuento!.

Cómo amar tu infierno y qué beneficios obtendrás.

Reflexiones y ejercicios.

Viaje a tu interior para amarte.

Reflexiones y ejercicios.

CAPÍTULO IV

LOS TRES PILARES DE UNA VIDA ABUNDANTE. 109

5 principios para aplicar la sabiduría.

La virtud que más nos hace falta decía Aristóteles.

5 claves para descubrir tu elegancia interior.

5 maneras para asumir tu responsabilidad.

Una carta de la autora: «Qué se siente siendo tu prioridad».

CONCLUSIONES. **145**

AGRADECIMIENTOS. **147**

INTRODUCCIÓN

Amando tu infierno

Hola, quiero empezar preguntándote: ¿Sientes que eres víctima del maltrato psicológico? ¿Quieres decirle adiós a tu infierno y no sabes cómo?.

Si tu respuesta es **Sí**, te invito a que continúes leyendo. Amando tu infierno es el primer libro donde encontrarás las herramientas para decirle adiós a tu infierno con amor y encontrarás los pasos para CREER en el SER superior que hay en ti y con quién establecer comunicación. Conectarás con lo divino con Sabiduría, Elegancia y Responsabilidad. ¿Sabías que la Sabiduría es un gran tesoro el cual tú puedes desarrollar con el tiempo a partir de tus experiencias y las ajenas? Dos fuentes fundamentales para cultivarla son: la memoria y la experiencia.

Actuando con sabiduría en las diferentes circunstancias que se te presenten en tu vida, enfocándote en lo que quieras; poniendo a Dios en primer lugar, confiando, soltando, y aumentando cada día la fe y esperanza, obtendrás los beneficios que el Universo tiene preparados para ti: paz, armonía, confianza y amor. Al integrar estos principios en tu vida diaria, descubrirás que cada experiencia se convierte en una oportunidad de crecimiento, y que la conexión con lo divino te guía hacia una transformación plena.

Elegancia:

Todo lo que proviene de Dios es bello, esa belleza comienza desde tu interior, transformando tu vida por completo de manera positiva. Teniendo tus propias ideas y convicciones, vistiendo ese traje de gala interno, confiando en que este reto lo vas a ganar, restando importancia al tiempo que lleves en ese infierno, a creencias limitantes y obstáculos que se puedan presentar.

Es una virtud a la que no se recurre en situaciones específicas, sino que es una manera de ser y vivir, esto implica tener nuestro interior ordenado y perfumado de armonía, lleno de lo que quieras y vale la pena en tu vida.

Responsabilidad es una actitud que te permite responder a cada situación en tu vida, asumir tus actos y enmendar las situaciones hasta donde te es posible, te hace mirar hacia tu presente y futuro. Aceptando la responsabilidad de tomar un rol activo ante las dificultades para conseguir tu libertad, perdonar, amar y tener un reencuentro contigo mismo. Creando conciencia sobre qué cosas dependen de ti para tener la vida equilibrada que quieras, confiando plenamente en ti mismo y cada día ir aumentando tu autoestima.

Al integrar elegancia y responsabilidad en tu vida, fortaleces tu espíritu y avanzas hacia una libertad plena.

Al practicar estas virtudes, desarrollas madurez interior, proyectas serenidad y generas un entorno donde florecen la confianza, la gratitud y la

capacidad de avanzar con firmeza hacia tus propósitos.

¿Quieres un cambio positivo y radical en tu vida?

Te cuento un poco mi historia, de ser una mujer segura de mí misma, empoderada, exitosa en los negocios, auténtica, espiritual y feliz.

Me volví vulnerable hasta desconectar por completo mi relación con Dios, no creía tener tiempo para orar, meditar, etcétera... mi ex pareja me absorbía por completo hasta tocar fondo y vivir el infierno terrenal.

Sentía vergüenza de contarle a alguien lo que me pasaba, en lo más profundo de mi ser yo sentía que algo andaba mal, quería escapar, pero la dependencia emocional era tan grande que yo la confundía con amor.

En el 2007 tomé conciencia y no tenía más dudas, durante los siguientes 3 años continuaba siendo víctima de maltrato psicológico, por mi inexperiencia, inocencia y vulnerabilidad decidí desenmascararle sin pensar en las consecuencias, fue en ese momento que empezó la guerra entre David y Goliat. Sentía vergüenza de contarle a alguien lo que me pasaba, durante dos años viví momentos horribles, tenía miedo, su sarcasmo, cinismo y burla, cuando estábamos solos, eran más que evidentes.

Era obvio que enfrentarme a él no me había ayudado a nada; al contrario, despertó en él la furia, ya que no podía aceptar que yo le dejase y yo no conseguía escapar, nos separábamos y poco después nos reconciliábamos, dejándome manipular siempre por sus falsas promesas... hasta tal punto que en el 2009 intenté quitarme la vida, yo creía que era lo mejor para todos, ya que a mi hija no le faltaría nada y él conseguiría la mujer que estuviera a su altura y yo podría descansar en paz; esos pensamientos invadían mi mente todos los días. Mis fuerzas estaban agotadas hasta que una noche tomé un frasco de antidepresivos, somníferos y alcohol... Hoy lo cuento porque los planes de Dios eran otros y una vez más me regala la vida. Él tenía un plan maravilloso para mí, el cual en esos momentos no era capaz de entender.

Pero lo triste del caso es que cometí el gran error de volver a su lado, mientras estuve en el hospital no me dejó un minuto a solas, día y noche a mi lado. No se le escapó ni un detalle para deslumbrarme con flores, planes para unas largas vacaciones y hasta pidiéndome perdón de rodillas enfrente de la familia... promesas y más promesas.

Es obvio que hasta los médicos, familiares y amigos me aconsejaran que lo mejor para mí era volver a casa y dejar que él me ayudara a superar la depresión, ya que toda la medicación que había tomado me hacía tener alucinaciones y era normal que pensara que él me quería hacer daño.

Reconozco que fue un gran actor, hasta a mí me convenció que esta vez sería diferente; una vez en casa me declaró la guerra fría, la cual estalló en el 2011, acusándome desde fraude fiscal hasta falsificación de mis documentos de identidad, todo esto me llevó a la cárcel. En ese momento crucial de mi vida, en ese tenebroso lugar, como decía un cartel en la entrada, «Bienvenida al infierno», decidí que las llamas no me quemaría. En ese lugar frío, espantoso, aprendí que nada es lo que parece, que hasta de delincuentes y malhechores tenía que aprender para poder sobrevivir allí dentro.

Conocer la otra parte de un mundo en el que no hay palabras para describir, allí a nadie le importa lo que tienes o dejas de tener, si eres inocente o culpable lo importante es qué vas a hacer en esa fase infernal de tu vida.

Tienes dos opciones: ser gallina o ser águila, en ese infierno renacieron en mí las ganas de recuperarme, volver a ser la mujer empoderada que siempre fui y de volar tan alto como un águila.

Aprendí a amar ese infierno, es allí donde nació mi deseo de escribir un libro, certificarme como coach y de esta manera ayudar a personas víctimas del maltrato psicológico. Era un sueño que hoy se ha hecho realidad.

Escribí este libro con la idea de que lo leas sin prisas, tomate tu tiempo para reflexionar e ir poniendo en práctica cada uno de los ejercicios que te propongo. De esta manera tú serás el

próximo en decirle adiós a ese infierno y comenzar desde cero a disfrutar de una vida abundante.

Mi misión es ayudarte a salir de ese infierno, que puedas volver a ser esa persona brillante que eres, que vuelvas a sonreír y logres el éxito, bienestar y tranquilidad que mereces. Para que esto ocurra te toca a ti convencerte de que es posible cambiar tu vida. Yo, por mi parte, comparto contigo energía positiva, esperanza, fe y optimismo. Prepárate para emprender ese viaje a tu interior y disfrutar con sabiduría, elegancia y responsabilidad de tu libertad. Gracias por hacerme parte de tu viaje.

Con todo mi amor, Judith Maduro

«*El que realmente te ama, siempre quiere lo mejor para ti*»

EDUARDO ALIGHIERI

CAPÍTULO I

MALTRATO PSICOLÓGICO

Antes de empezar la lectura y adentrarte en nuestro tema, te propongo que tengas a mano papel y lápiz, o lo puedes escribir directamente en el libro.

Puede ser que seas de las personas a las que no les gusta escribir, y te entiendo, pero te aseguro que, si llegas al final de este libro, escribiendo y haciendo los ejercicios que te propongo, reforzarás tu autoestima, tomarás el control de tu vida, logrando equilibrio en tu vida para decirle adiós a tu infierno con amor.

Escribir es la clave para iniciar el viaje a tu interior, te ayuda a que te encuentres a ti mismo y logres desenredar esas cadenas emocionales que te provocan tristeza, estrés y desesperación.

¿QUÉ ES EL MALTRATO PSICOLÓGICO?

Cuando se habla de la violencia en las relaciones de pareja suele prevalecer el interés por la violencia física frente al maltrato psicológico. Este tipo de abuso es difícil de