¿tont@…o …victim@?

Rocio Prieto

Capítulo 1 Manipulador..... 9

Capítulo 2 cómo actúa.....14

Capítulo 3 Casos reales.....20

Capítulo 4 relaciones tóxicas.....29

Capítulo 5 señales.....37

Capítulo 6 Redes Sociales.....52

Capítulo 7 a los hombres.....65

Capítulo 8 Vergüenza.....71

Capítulo 9 ¿porque es maltratador?76

Capítulo 10 ¿porque te conviertes en victima?.....80

Capítulo 11 Fases de una relación tóxica.....83

Capítulo 12 Recomendaciones y passos a seguir.....86

PRÓLOGO

Te has sentido como tont@ cuando te dicen que ¿por qué te pidió que te cambiaras de ropa y le hiciste caso?
¿por qué has dejado de ver a tus amigos?
¿por qué te peleaste con tu familia?
Que eres una tonta por hacerle caso o tonto, porque el maltrato psicológico se da tanto en hombres como en mujeres, aunque el hombre es el que menos lo denuncia por vergüenza o porque le es difícil aceptar que es maltratado. Como usualmente se habla del maltrato hacia la mujer, quizás el hombre no se atreve a denunciar, pero el maltrato psicológico se da tanto entre hombres como entre mujeres.
Y te preguntas si realmente eres tont@ o si estás muy enamorad@ o si el amor te ha hecho tan débil, pero no te has dado cuenta de que

eres una víctima y en estas páginas a lo largo de las historias reales que vamos a presentar, a lo mejor te identificas con alguna y te das cuenta de que no eres tont@ simplemente que caíste en las manos de un narcisista, de un maltratador y ésta es su forma de manipular

Agradecimientos:

Agradezco a mi mami q.e.p.d. por enseñarme valores y por su apoyo en todo momento, a mis hijos, hermanas y hermanos, por sus consejos, apoyo y por ser mi circulo de confianza siempre, a todas esas personas que a lo largo de mi vida han aparecido con una palabra de consuelo o un buen consejo y estaban ayudándome aun sin ellas saberlo.

También agradezco a los maltratadores de estas historias, ya que, sin esa experiencia vivida, no habría podido escribir este libro y tampoco hubiera podido expresar y plasmar las emociones que se viven como víctima.

Agradezco a Aranza López Balleza por captar la idea y el sentimiento en mi boceto de la portada y diseñarla tan profesional

Capítulo 1 Manipulador

La manera en que un manipulador te envuelve es como si fuera una telaraña, te empieza a enredar cada vez más, empiezas a justificar todas sus acciones, todas sus palabras, todos sus actos, sus juegos mentales y te empieza a enredar tanto, que ya no sabes cómo salir.
Además, el miedo se empieza a apoderar de ti y no te atreves a hablar con nadie, porque sientes que te van a juzgar, porque te van a decir que eres tont@ pero no… debes pedir ayuda porque de otra manera no vas a poder salir y si sigues en esa en esa relación además de perder toda tu autoestima, se puede complicar a tal grado que puedes perder hasta tu vida.
No es un juego, no es algo de qué avergonzarse, aunque eso es lo que te hace sentir, que tú eres la tonta, la que provoca las situaciones, la que hace que todo esté mal, pero la realidad es que esto es solo parte de su manipulación y eso lo hace para que te empieces a alejar de todos y de todo, que no pidas ayuda y que solo dependas de esa persona.

Conozco eso muy bien, pues la mayor parte de mi vida fui una mujer que vivió diferentes experiencias con maltratadores y fui victima creyendo que era tonta, hasta que el efecto nocivo sobre mi salud física y emocional fue tan severo que me vi forzada a examinar a fondo mi forma de relacionarme con los hombres. He pasado los últimos años trabajando mucho para cambiar ese patrón.

Para poder salir de esa situación, a lo largo de estas páginas te daré pasos a seguir y consejos, que te ayudaran a tomar la decisión correcta, a sanar y poder tener una relación sana en tu vida. Necesitas tener un círculo de confianza que puede ser tu familia, tus amigos, un vecino, un centro de ayuda, un psicólogo, alguien con quien tú te sientas a gusto de poder platicar y de permitir que te ayude y de verdad hazlo, porque desgraciadamente no sólo te perjudica tu vida, sino que si no haces terapia, si no ves a un profesional una vez que hayas salido de esa relación, vas a caer de nueva cuenta en otra relación igual, por eso nos preguntamos por qué siempre terminamos con el mismo tipo de persona.