



Un libro imprescindible que ayuda a las víctimas de maltrato a vivir con la dignidad y la autoestima que merecen.

Maribel Maseda

La zona segura

mm
MUJER + MUNDO



Autora: Maribel Maseda • Prólogo: Luis Nogués Sáez
LID Editorial Empresarial • Colección: Mujer & Mundo
ISBN: 9788483565162 • Precio: 19,90 euros
Precio ebook: 11,99 euros • Formato: 15 x 23,5 cm
Encuadernación: Rústica • Número de páginas: 192

La autora

Maribel Maseda es diplomada universitaria de Enfermería (UAM), especialista en Psiquiatría (UCM) y experta en técnicas de autoconocimiento. Su afán por ayudar a personas en situaciones delicadas le ha hecho crear las Reuniones de vida, encuentros para personas mayores de 40 años en los que proporciona pautas para mejorar la calidad de vida o vencer los temores. Además, es autora de otros dos libros: *Háblame* (2000) y *El tablero iniciático* (2008).



Índice

Prólogo de Luis Nogués Sáez / Agradecimientos / Introducción

01. El lado sano de la vida. Discernir entre zona segura y zona gris
02. Los pactos secretos. La víctima da vida a su verdugo
03. La palabra debe acompañar a la intención. Perdonar precisa del deseo de ser perdonado
04. Aprender a vivir. El arte de aprender a saber quiénes somos sin recurrir a lo que han hecho de nosotros
05. Aprender a querer. Aprender que puedes ser querible sin entregarte a ti mismo a cambio
06. Ocupar su lugar. Si sientes que no lo encuentras, piensa en qué lugar estás
07. Aceptarse tal y como se es... No significa no aprender
08. Pedir lo que se merece. Saber que puedes hacerlo
09. La repartición de roles. La mujer ejerce demasiados que no le competen
10. Esta es la vida. Conviértela además en la que quieres vivir
11. Tú/yo; creo/quiero; sí/no. El difícil arte de la mezcla perfecta
12. Sufrir un abuso... No es ser responsable de él
13. Retroceder hasta donde sea necesario... Para recuperar tu vida
14. Tener derecho a decir lo que se piensa en cualquier momento... Siempre y cuando con ello no se pise el derecho de otro a escuchar lo que no quiere oír en ese momento
15. El temor a volver a repetir la misma historia... Al encontrar siempre al mismo tipo de persona
16. Superarlo... No significa borrarlo de la memoria
17. Ser amigo del maltratado... Es ser valiente para no ser cómplice de su dolor
18. Se puede elegir... Que la experiencia marque o que construya
19. Atreverse a ser tratada y a ser protegida. Y saber que no seguirá perdiendo cosas por el camino
20. La red segura de ayuda. Tanto si estás siendo maltratado física como psicológicamente, precisas ayuda inmediata

Introducción al epílogo

Epílogo



La obra

«*La zona segura* nos introduce en los mundos vitales de las personas y por ello es una obra que puede interesar tanto al lector no especialista -mujer u hombre-, como a los profesionales que intentan acompañar a las personas que necesitan apoyo y, cómo no, a aquellos alumnos de ciencias sociales que desean comprender a la persona renunciando a ser únicamente consejeros». Esta es la carta de presentación sobre la obra que hace Luis Nogués Sáez, el prologuista y doctor en Antropología Social, además de profesor y director de la revista *Cuadernos de Trabajo Social*.

No se trata de un ensayo científico ya que su contenido no es el resultado de una investigación empírica pero contiene elementos que podrían ser estudiados por la ciencia. Ante todo es un libro para todas aquellas personas que han experimentado dolor. Maribel Maseda ha escrito este libro con la voluntad de crear una herramienta que sirva a las mujeres para poner freno a las situaciones injustas a las que diariamente se enfrentan. La lectura nos anima a preservar o reencontrar nuestra zona segura.



La autora reflexiona también sobre cómo está considerado el maltrato socialmente. «La realidad es que al maltrato y al abuso no se les da la relevancia que poseen hoy en día», afirma. La habitual denominación de «violencia de género o doméstica» no ha ayudado tampoco a conceder a esta realidad la atención que merece.

Ésta es una de las principales razones por las que a menudo el maltrato se mantiene en silencio: la persona maltratada lo vive en su mundo personal, bajo la creencia de que en el mundo sano que perciben como de “ahí fuera” ya no hay sitio para ellas.

Y para que familiares y amigos de las víctimas sepan como reaccionar ante este tipo de casos, Maribel Maseda les proporciona, también a ellos, herramientas para que puedan respaldar a las personas maltratadas y los amigos les ofrezcan ayuda para que ellas puedan reconocerlas en los momentos más necesarios. Por tanto, no

se dirige solamente a la víctima, como pudiera parecer, sino que también escribe para facilitar el camino al entorno del agredido/a.

A lo largo de la obra se detallan también los pasos a seguir para conseguir alejarse del agresor e iniciar una nueva vida y no permitir que el sufrimiento del pasado se convierta en una constante del presente.

La zona segura se asienta en la creencia de que el maltrato quizás se de con la convivencia de dos personalidades tipo, pero no a causa de la personalidad de la mujer que vive el maltrato, sea condescendiente, sumisa, fuerte o insegura; el maltratador ya existía antes de que se conocieran, aunque precisa de aquella para ejercer su poder. *La zona segura* no reparte la responsabilidad del maltrato a partes iguales. Es un libro que habla por boca de todos los que han experimentado el dolor, sus pensamientos, sus dudas, sus temores, sus contradicciones.

Este manual ayuda a todas las personas de las que han abusado física o psicológicamente a recuperar el control sobre sus vidas, les devolverá la confianza y la seguridad en sí mismas. El estado psicológico que le ha convertido en persona obligadamente sometida se disolverá y dejará de ser víctima esclava de su propio dolor.

Un libro lleno de esperanza, ideal para todas aquellas personas que han caído en una relación insana, donde el amor ha pasado a convertirse en dolor. Maribel Maseda invita a sus lectores/as a vivir con la dignidad que merecen dejando volar los fantasmas del pasado y mirando hacia adelante con optimismo.



Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
beatriz.raso@lideditorial.com
91 372 90 03