

**CONTRA
TU**

VIOLENCIA...



... MI VOZ



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Todas las historias, ilustraciones y poesías que aparecen publicadas en este libro, han sido aportadas, de forma anónima y altruista, por mujeres que han sufrido violencia de género.

A todas ellas, Gracias por su colaboración.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

“CONTRA TU VIOLENCIA, MI VOZ”

**Conmemoración del 25 de
Noviembre del 2011
“Día Internacional contra la
Violencia de Género”**



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Secretaría de Mujer y Políticas de Igualdad de Comisiones Obreras Zamora

Ante el 25 de Noviembre, Día Internacional para la eliminación de la violencia de género, la Secretaría de Mujer de CCOO de Zamora sigue desarrollando políticas de igualdad que favorezcan los necesarios cambios educativos de valores y actitudes sociales que contribuyan a una mayor sensibilización para avanzar en el tratamiento, prevención y erradicación de todas las formas de violencia contra las mujeres.

Resulta imprescindible reforzar el compromiso permanente del conjunto de la sociedad, administraciones e instituciones, para combatir un fenómeno de carácter estructural que tiene sus raíces en las desiguales relaciones de poder entre mujeres y hombres y que continúa siendo una lacra social en nuestro país.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Con este libro se pretende dar la voz a las mujeres víctimas de violencia de género. Mujeres que han terminado o están finalizando su proceso de recuperación y ya no se sienten víctimas, y que, a través de su vivencia, puedan ayudar a otras mujeres a recuperar una vida sin violencia, a encarar el futuro y a superar las dificultades que se puedan encontrar.

Después de pasar por una casa de acogida o de recibir el apoyo y la ayuda de profesionales, las mujeres pasan a ser protagonistas de sus propios cambios, expresando sus sentimientos y reconstruyendo su autoestima e incrementando la toma de conciencia sobre su situación de violencia. Todo esto ha de ser transmitido a la sociedad para demostrar que se puede volver a vivir una nueva vida, con ilusiones, con proyectos y sin miedos.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Nuestro objetivo es que, a través de la lectura de las experiencias de dichas mujeres, se proceda, por un lado, a tomar conciencia y sensibilización sobre la problemática y, por el otro, a visibilizar el buen trabajo de los equipos profesionales que les prestan la ayuda necesaria para volver a incorporarse a la sociedad como personas totalmente renovadas, llegando a una visión más optimista de la realidad de las víctimas y de su futuro.

Nuestro más sincero agradecimiento a todas ellas, a las que de una forma anónima y respetuosa han querido contarlo, que han sido más de las que esperábamos y que, lamentablemente, no todas pueden estar en este pequeño libro; a las que han aportado su visión con una imagen o con una poesía y a las que finalmente no han podido hacerlo. GRACIAS A TODAS.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Este es un libro para el que ha sido necesaria la cooperación de los equipos profesionales que prestan atención a las víctimas en sus diferentes fases, que han querido compartir sus vivencias con las personas que estamos ocupadas y preocupadas por esta problemática, que, no por estar de actualidad, es nueva ni insignificante.

Gracias por creer en este proyecto desde el primer momento y abrirnos las puertas necesarias para que se convirtiera en el libro que es hoy.

Y no puedo terminar sin dar las gracias también a los compañeros y compañeras de CCOO que han prestado su ayuda a este proyecto. Por vuestra colaboración, por encontrar soluciones cuando parecía tan difícil. El resultado es un trabajo de todos y todas.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

“Sólo cuando las mujeres y las niñas lleguen a ocupar su lugar en la sociedad como miembros fuertes e iguales, la violencia contra la mujer no será ya una norma invisible, sino una aberración espantosa”

Charlotte Bunch. 1944. Activista Estadounidense.

Margarita Tarilonte Salán

Jefa de la Unidad de Violencia sobre la Mujer en la Subdelegación del Gobierno en Zamora

La violencia de género es la máxima expresión de la desigualdad entre mujeres y hombres, existente en nuestra sociedad. Ha sido una constante en todo el mundo a lo largo de la historia gracias a su invisibilidad, y todavía hoy, los abusos contra las mujeres son incesantes, sistemáticos y tolerados.

A las mujeres se les asignó históricamente un papel secundario en la sociedad reservando los poderes de decisión al hombre. Esta herencia



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

cultural sobrepasó el espacio público para instalarse en la esfera privada y, dentro de ella, en la convivencia personal y familiar.

La evolución social ha demostrado que este reparto de papeles era, y es, un tremendo error que debemos corregir. Una sociedad igualitaria, en la que no existan comportamientos excluyentes por razón del sexo, debe ser el final de una lucha en la que es imprescindible la colaboración de todos: hombres y mujeres.

Ahora, como hace muchos años, las mujeres siguen soportando actitudes de indiferencia y menosprecio que, en muchos supuestos, terminan en actitudes violentas para obtener por la fuerza aquello que es rechazable desde la igualdad: la sumisión. Esta sumisión significa sometimiento a todos los deseos y caprichos de quien se arroga un pretendido derecho de propiedad y de superioridad no escrito ni aceptado por nadie.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Durante esta larga lucha nos seguimos encontrando con fuertes reticencias y con comportamientos que mantienen a muchas mujeres sufriendo la incomprensión, el desprecio y el menosprecio, el maltrato psíquico, e incluso físico, por parte de sus compañeros sentimentales. Su única culpa es la de ser mujer.

La violencia de género no debe ser interpretada como un problema privado, propio de las relaciones de pareja, sino como un grave problema público, ya que constituye una violación de los derechos humanos, lo que es un obstáculo para el desarrollo de cualquier sociedad democrática.

En los últimos años se han producido importantes avances en la normativa de nuestro país, especialmente la aprobación de la Ley de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género ha supuesto que abordemos este fenómeno desde un modo integral, profundizando



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

en las medidas de sensibilización y prevención, perfeccionando aquellas otras específicas encaminadas a paliar los efectos devastadores que la violencia produce en las víctimas y promoviendo a través de la educación un cambio de creencias y actitudes culturales y sociales que continúan perpetuando la desigualdad, la discriminación y la subordinación de las mujeres a los hombres.

A pesar de los esfuerzos realizados no podemos erradicar la violencia de género sólo desde las instituciones, se necesita la complicidad de toda la sociedad. Es necesario que las mujeres que sufren esta violencia, desde las maneras más sutiles hasta el asesinato, sientan nuestro apoyo y ayuda a la hora de denunciar estas situaciones, y los hombres que utilizan cualquier tipo de violencia contra las mujeres deben recibir nuestra más rotunda condena y rechazo.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Nuestro especial reconocimiento, apoyo y respeto a todas las mujeres humilladas, despreciadas, insultadas, golpeadas, agredidas sexualmente... asesinadas por el hecho de ser mujeres. Ellas son el ejemplo del durísimo precio de la libertad.

Gracias a todas las mujeres ausentes y sobrevivientes que se enfrentan con rebeldía, que exigen justicia, que no tienen miedo de hablar. Ellas nos transmiten la valentía y la convicción de que si no hacemos nada para cambiar este injusto sistema somos cómplices del mismo.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Y.B.N.

Trabajadora Social

A menudo, los grandes cambios surgen de movimientos pequeños. Vidas anónimas que a través de su lucha por sobrevivir van derribando muros y construyendo un futuro mejor para todas y todos. Mujeres, que algún día se cruzaron en nuestros caminos, y se han atrevido a coger las riendas de sus vidas, aceptando una ayuda que nunca será suficiente porque cada uno de sus logros es un avance en la conquista de la igualdad.

Trabajadoras, madres, compañeras, cuidadoras que han tenido que luchar por mantener su identidad de mujer como un orgullo y no como una penitencia que las ha hecho esclavas de sus propias vidas.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Ellas han salido adelante y nos muestran el camino...

Probablemente no sea fácil, pero es posible. Lo importante es poder construir con libertad tu destino.

MIL GRACIAS A TODAS LAS HEROÍNAS ANÓNIMAS POR HACERNOS PARTÍCIPIES DE SUS VIDAS.



Silvia Casaseca-Aliste

Psicóloga de la Oficina de Asistencia a Víctimas de Delitos

“Yo no podría hacer eso”,... Es la frase que escucho en numerosas ocasiones cuando alguien conoce a lo que me dedico, la verdad que trabajar con víctimas de violencia de género es duro, pero a la vez es muy reconfortante y supone un aprendizaje diario, descubrir todos los días, como se pueden superar situaciones realmente difíciles y complicadas, cuando apenas se ve la salida.

Mujeres que han vivido una experiencia muy destructiva, durante mucho tiempo, en ocasiones, muchos años, víctimas de un delito en el que el agresor, no es alguien desconocido, sino su pareja, la persona que un día conocieron, la persona de la que se enamoraron y en principio debería ser la más cercana, la que más confianza, cariño y seguridad les debería aportar y es todo lo contrario, la persona a la que terminan teniendo miedo,... pánico.

Pero continúan manteniendo la relación con él, a pesar del sufrimiento que les supone, y ... ¿por



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

qué continúan?... esa pregunta la escucho también con mucha frecuencia y siempre respondo lo mismo, “no sabemos lo que cada uno haríamos en la situación en que ellas se encuentran”, es muy fácil decir que “yo no lo aguantaría”, “yo denunciaría inmediatamente”,....

Pero es mucho tiempo sufriendo un maltrato psicológico y/o físico continuo, insultos, amenazas, desvalorizaciones, coacciones, humillaciones, un control exhaustivo en todos los aspectos de sus vidas,.... hasta que terminan creyéndose que es verdad, que no valen para nada, que no son capaces de hacer nada por ellas mismas,...

¿Cómo, con estos pensamientos alguien puede ser capaz de romper con todo y retomar su vida?, no es fácil,... pero.... lo hacen, hay muchas mujeres que deciden que se terminó, que no quieren sufrir más, y denuncian y se van, y los dejan, con todo lo que ello supone y sabiendo a lo que a partir de ese momento van a tener que enfrentarse, eso también es duro, tienen que afrontar un proceso judicial, más o menos largo, asumir muchas responsabilidades ellas solas, numerosas preguntas que se hacen y que no tienen respuesta, comentarios de todo tipo de la gente ,.... y por



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

supuesto el miedo que tienen a su pareja, cómo va a reaccionar después de la denuncia,... pero lo hacen, lo afrontan y lo superan, y los resultados son muy positivos, una nueva vida, que nunca se habían imaginado, una independencia que son capaces de alcanzar por ellas mismas,... y lo más importante que no están solas, amigos y familiares que creían pérdidas están de nuevo a su lado y los profesionales de los diferentes recursos también, para ayudarlas en ese proceso, pero el esfuerzo siempre es suyo, cuando ellas me dan las gracias y me dicen que sin nuestra ayuda, no habrían podido salir adelante, siempre les digo lo mismo, son ellas las que han realizado ese gran esfuerzo, porque en realidad, aunque ellas no lo crean en un principio, son muy fuertes y sin esa resiliencia (fortaleza) que demuestran desde el primer momento, nuestro trabajo caería en saco rato.

Gracias a vosotras, que hacéis que mi trabajo sea muy gratificante, duro y difícil, claro que sí, pero gratificante, porque todos los días aprendo cosas nuevas y me contagiáis vuestras ganas de vivir y de cambiar, sin olvidar el pasado, pero aprendiendo a vivir con él y a superarse continuamente.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”





“Contra tu Violencia, Mi Voz”

“La violencia es el último recurso del incompetente”

Isaac Asimov. 1920-1992.

Escritor y bioquímico estadounidense.

Espero que mi historia sirva para ayudar a mujeres que estén viviendo la pesadilla que yo viví.

Tengo 29 años y hace casi 2 tome una decisión que cambio mi vida, que hizo que acabara mi pesadilla. Denuncie a la persona que se creía el dueño de mi vida.

Mí día a día era ir del trabajo a casa y de casa al trabajo, cuando a él le parecía bien el sitio en el que trabajaba..., porque hasta en eso era él la persona que decidía. Yo trabajaba en la hostelería y eso implicaba relacionarse con gente, cosa que tenía totalmente prohibida.

Cuando me quise dar cuenta... Yo ya no era Yo. Soy una chica independiente, extrovertida, trabajadora, amiga de mis amigos y en un abrir y cerrar de ojos dependía totalmente de lo que él decía. Perdí casi todo el contacto con la familia y las amistades. Ellos siempre se dieron cuenta de la clase de chico que era, pero yo siempre lo defendí.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Lo defendí incluso cuando estando embarazada me pego el primer puñetazo. Antes ya se había encargado de quitarme mi vida, de zarandearme cuando le venía en gana, de hundirme psicológicamente y lo peor de todo, es que llegue a pensar que era yo la culpable de esa situación. Cuando discutíamos él decía que yo que tenía mucho carácter, pero cuando me di cuenta... Yo ya no era Yo. Hacia todo lo que él decía y mi día giraba completamente entorno a él.

Pensé que mi embarazo cambiaría la situación pero me equivoque. Un día íbamos en el coche y me llamo mi hermana, de repente me dio un revés a mano cerrada que me hincho el ojo, me colgó el teléfono y como siempre empezamos a discutir. Fue el primer puñetazo y el todavía pensaba que tenía razón, al rato volví a llamar a mi hermana y con el calentón se lo conté. Le pedí que viniera a buscarme que ya habíamos pasado de castaño a oscuro. Ella llego a las 2 o 3 horas, pero él ya me había pedido perdón, me dijo que me quería y que no iba a volver a pasar. Me fui con mi hermana a casa de mi madre, pero él me llamaba todos los días y me convenció para volver a casa. En tan solo 5 días volví, y mi hermana me dejo de hablar, ella siempre supo lo que iba a pasar.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Al día siguiente de volver a casa tuve cita con la matrona que sin preguntar me ofreció ayuda. Como tendría el ojo... y eso que ya había pasado casi una semana. Al final le dije que había sido con un mueble, que inocente fui... Porque, antes me iba mal, pero todo fue a peor, a partir de ahí, llego mi infierno.

Aguante tres años más de insultos, faltas de respeto y golpes. Pero llego un día de enero de 2010, en el que fui libre gracias a la guardia civil que me ayudo a decidir poner la denuncia. Ese día no me pego, me rompió el móvil, me insulto, y zarandeo y delante de mi peque... yo que siempre había procurado que ella no se diera cuenta. La niña ya tenía 2 años y medio y eso no se puede ocultar toda la vida, los niños no son tontos.

Decidí que ese día me iba de casa y él me dijo *“tú te vas, pero la niña no sale de aquí!”* Me armé de valor, baje a la cabina del pueblo y llame a la guardia civil, el bajó a buscarme y como siempre con amenazas, pero dije *“he llamado a la guardia civil”* y se acabó. Pasó casi una hora hasta que llegaron los guardias, había una nevada grande. Al llegar lo primero que hicieron fue llevarme al centro médico, yo tenía un ataque de nervios



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

espectacular. Me dieron algo para tranquilizarme e hicieron un parte médico donde se reflejaban marcas anteriores, yo solo quería llevarme a mi niña, no quería denunciar me daba miedo, vergüenza, estaba confundida...

Por fin me decidí, y sabía que todo iba a cambiar. En ese momento lo perdía todo, mi casa, mi trabajo, mis animales, pero es lo mejor que hice. Me pusieron una orden de protección. Primero fui a una casa de emergencia, en la que los primeros días ya me demostraron que yo valía más de lo que creía, fueron días duros, pero poco a poco todo fue cambiando. Tuve ayuda moral y psicológica, tengo mucho que agradecerles.

Casi a los 2 meses me llevaron a la casa de acogida, ahí es cuando empieza de verdad la nueva vida, tienes que ser tú la que te saques las castañas del fuego. Las cosas no son fáciles, estas en una ciudad en la que no conoces a nada ni a nadie: yo tuve suerte porque coincidí con una chica de la casa de emergencia, y bueno creas que no es un apoyo, todas tenemos el mismo problema.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

En la casa no se está mal, pero claro una quiere hacer su vida y te agobias un poco con la situación. Pero ahí estaban mis Ángeles de la Guardia, las chicas que allí trabajan. Son todo un apoyo y también tengo mucho que agradecerles, te hacen llevarlo todo con mucha más tranquilidad, siempre están ahí.

Hoy ya estoy en mi casa. El 15 de julio hizo un año que estuve preparada para dejar la casa de acogida, ya tenía trabajo y fuerzas para salir adelante, empezar de cero. Las cosas no son fáciles, hay días buenos y días malos, pero vivo bien. No tengo a nadie que me diga lo que tengo que hacer, me valgo por mí misma. No hay muchas ayudas pero cuando necesito algo ahí están las trabajadoras del piso, mi familia y amigas, ya todo ha vuelto a ser como antes con ellos.

Sigo en esa ciudad donde no conocía a nada ni a nadie, en la cual ya conozco cada rincón y tengo amigos. Yo os digo que no es fácil, no es un camino de rosas, pero chicas NOSOTRAS VALEMOS MUCHO, y podemos salir de este problema.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

La vida es muy bonita y nadie, pero nadie, tiene derecho a arrebatárnosla. Nos merecemos ser felices, que nadie ni nada nos eche para atrás a la hora de denunciar. Coger vuestras maletas e hijos si los tenéis y salir de ese infierno, ya que fuera de él las cosas no son fáciles pero son mejor que lo que tenéis.

Buscar vuestra Felicidad



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

*“La violencia no es comportamiento natural, es una conducta aprendida que se puede modificar.”
Inés Alberdi. 1948. Catedrática de Sociología de la
Universidad Complutense de Madrid.*

Tengo 39 años, y hace 2 viví la peor situación de mi vida. Una de esas situaciones que sabes que existe, pero siempre piensas a mi no me va a pasar.

Tenía una relación de 20 años, la cual yo pensaba era “normal” y ahora con el tiempo reconozco que no lo era tanto, sino que yo la quise ver normal en mi vida. Una convivencia con muchas voces, insultos, infidelidades, salidas de todo, portazos, golpes a los muebles, cosas rotas, etc., etc.... que ahora entiendo son malos tratos psicológicos.

Yo siempre le había advertido: *“Procura no ponerme nunca la mano encima”* Y por desgracia, ahora ya casi lo veo por “suerte”, sucedió, y fue como llegar a una meta que yo misma me había marcado.

Un 19 de julio, domingo por la mañana, cuando volvimos de fiesta al llegar a casa me pegó. Me agarró, me empujó, me dio puñetazos y me tiró



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

contra un cristal. Rompí a llorar, pero me armé de valor y le dije hasta aquí hemos llegado. Salí de casa, me fui a curar a urgencias y a comisaría a denunciar.

En urgencias, el personal me atendió muy amablemente, me tranquilizaron, me preguntaron qué había pasado. Mientras me curaban, ellos me hicieron entender que tenía que denunciar por mi bien. Se me pasó por la cabeza decir que me había caído, pero entendí que no engañaba a nadie más que a mí misma. Con el informe de urgencias me fui a comisaría y denuncié.

Es duro, porque estas recordando otra vez lo sucedido, porque estas denunciando a tu pareja no a un desconocido. Pero es la única manera que tienes para romper con todo lo que te hace daño. En comisaría te dan su apoyo, te toman tu declaración, desde el primer momento lo alejan de ti, no te dejan sola, te ofrecen abogado. Inmediatamente un policía se encarga de tu seguridad, está en contacto contigo, tú tienes su teléfono al cual sabes que puedes llamar en cualquier momento. Tiene controlada tu casa, tu trabajo, te da cierta tranquilidad y sobre todo consigue que no tengas miedo de él.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Los Servicios Sociales, las CEAS, te ofrecen ayuda, sino tienes trabajo te ayuda a poder conseguirlo, te informan de las ayudas de alquiler, ayudas por si tienes hijos... Depende de la situación de cada una. Te ponen en contacto con la Cruz Roja, te dan un teléfono localizador con GPS, gracias al cual saben en todo momento tú situación, estés en casa, en el trabajo, por la calle... donde sea te hace sentir segura para saber que en una situación extrema, siempre saben donde tiene que ir en tu ayuda.

La familia para mí, junto a la psicóloga ha sido mi mejor apoyo. Mi familia desde el primer momento me acogió en su casa de manera incondicional, sin pedir explicaciones de nada, sin hablar de lo sucedido, porque saben que te duele, sin hacerte ningún reproche ni echarte nada en cara. Y piensas, cuantas veces te dijeron: *“un día...”* o *“se veía venir...”* Te cuidan y atienden como la hija que nunca salió de su casa, a la que se desviven por dar gusto en todo, pero con unos cuantos años más.

En cuanto a la ayuda de la psicóloga, para mí fue el apoyo más importante. Al principio piensas que no te hace falta, piensas en *“que haces*



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

contándole tu desgracia o tus penas a un extraño”, luego te das cuenta que tienes mucho que agradecerle, no se convierte en tu “amiga”, pero sí en tu confidente. Gracias a ella veo la vida de otra manera, lo que antes veía como un pozo sin fondo, después de dos años contándole como me sentía, ahora lo veo como un mal momento que ya pasó, que ahí no se acaba el mundo, que hay que denunciar, que no hay que sentirse culpable, que no tienes que disculparlo... Las primeras sesiones llegas con ansiedad, con una presión interior que no te deja ni respirar, y lloras. Te desahogas, dices todo lo que llevas dentro y sales con una paz interior... Te ayuda a subir la autoestima, a recobrar el interés por las cosas. Cuando estás en un punto que te da todo igual, te hace ver que tú sí que vales, te devuelve la alegría, recuperas la confianza en ti misma. Vuelves a ser **“LIBRE”**, porque hay veces que como en mi caso, después de tanto tiempo con una persona, tienes una dependencia o enganche que te hace pensar, que sin él, no eres nadie, pero con el tiempo te das cuenta que se sale adelante, que sin él estas mejor aunque te cueste reconocerlo, y empiezas a creer en el tópico... EL TIEMPO LO CURA TODO.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

“La violencia crea más problemas sociales que los que resuelve.”

*Martin Luther King. 1929-1968.
Religioso estadounidense.*

Espero que lo que estoy escribiendo sirva a otras mujeres que están en la situación que yo me encontré algún día.

Es muy difícil para cualquier mujer asumir que estamos siendo maltratadas, tanto psicológicamente como físicamente. Mi situación fue todavía más dura al encontrarme en otro país que no es el mío, sola y con 2 hijos.

No sé cómo empezó todo, solo sé que me pegaba y me trataba verbalmente fatal. Llegue a temer mucho por mi vida, no dormía, no comía, no vivía y eso no se lo deseo a nadie.

A veces creía que iba a enloquecer. Algún día pensaba *“porque no me quitara la vida de una vez por todas y terminar con tanta tortura”*, pero después pensaba *“Ay Dios ayúdame a salir de todo esto por mis niños”*, sin pensar que yo era la única que tenía la solución.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Le das tantas vueltas a las cosas... dónde vas con dos niños, y más con un bebe recién nacido. Sientes que se te cae el mundo encima y es peor si no tienes a quien contarle lo que está pasando.

Recuerdo mucho que esa persona que me maltrataba, si se puede llamar persona, me decía todos los días que me iba a matar, todos los días me lo repetía... y me decía de qué modo lo iba a hacer...

Yo solo pedía a Dios que me ayudara.

Un día de año nuevo, me dio una paliza, fue la última, ese día creí que no lo iba a poder contar. Ese día decidí por mi vida y por mis hijos, que se acabó, dije ya no más.

Hice una llamada al 016 y me dijeron donde podía ir, y que debía hacer. Fui yo sola a un centro de ayuda a la mujer. Después cogí a mis niños y fui trasladada a otra ciudad, con otras mujeres que pasaban por lo mismo que yo y con sus respectivos hijos.

Al llegar a este sitio te sientes muy confusa y aturdida, pero encuentras gente que te habla y te escucha. Están tan pendientes de ti... aunque no dejas de tener esa sensación de culpa, y no



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

entiendo porque te puedes sentir de esa manera. Yo no era la única que comentaba esto, el resto de mujeres que estaban conmigo se sentían igual. Creo que es porque te han machacado tanto, que sientes que has hecho algo malo, pero no es así.

Me prestaron atención psicológica y me sentí mucho mejor. Hice una Amiga, creo que en 13 años que llevo en España, ha sido la única amiga que he tenido y que puedo contar con ella.

En esa casa estuve 1 mes, y luego me volvieron a cambiar a otra ciudad, ciudad en la que actualmente vivo. Aquí llegue con mis niños a empezar desde Cero y no es fácil, créanme. Tal vez sola sería mejor, pero con 2 hijos piensas *“¿y ahora qué hago?”*

Llegue a una casa de acogida en la que estaba yo sola, bueno había otra chica pero no más estaba un día a la semana. Vamos que estaba yo sola con mis nenes y 2 trabajadoras sociales que iban por las mañanas y que actualmente son mis amigas. Me ayudaron tanto, que les agradeceré toda mi vida lo que han hecho por mí.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

En esa casa estuve cinco meses y cuando me sentí capaz de salir, conseguí mi primera casa para vivir con mis hijos. Fue duro pero lo logré.

Estuve buscando trabajo, solo me salían cosas por horas pero todo era bienvenido ya que no dependía de nadie y podía hacer lo que yo quisiera sin temor a nadie ni a nada, me sentía libre. Es una sensación un poco extraña, pero buena, te llegas a encontrar con tantas personas buenas y cosas buenas que antes te perdías por estar con la persona equivocada...

Después de un año encontré un trabajo fijo. Esa ha sido una de mis mayores alegrías. Es como si poco a poco fuera subiendo escalones:

- ✓ El primero salir de esa pesadilla
- ✓ El segundo tener mi casa con mis niños
- ✓ El tercero mi trabajo

... y así poco a poco he llegado a conseguir tranquilidad y satisfacción conmigo misma.

No crean que no cuesta, noches enteras sin dormir y días que no paras de llorar, pero he podido superarlo.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Creo que todas las mujeres tenemos un fuerza interior que nos permite superarlo todo, y más cuando se tiene un porque, en mi caso mi porque fueron mis hijos.

Ellos me han dado la fuerza para salir adelante y aquí me encuentro ahora, en mi casa, tranquila, escribiendo una línea para poder dar ánimos a otras mujeres que lastimosamente como yo , están pasando por lo que ninguna Mujer merece: ser maltratada.

Yo sólo digo que se puede salir adelante



“Contra tu Violencia, Mi Voz”





“Contra tu Violencia, Mi Voz”

*“La humanidad no puede liberarse de la violencia
más que por medio de la no violencia.”
Mahatma Gandhi. 1869-1948.
Político y pensador indio.*

Me cuesta escribir, pues no escribo nunca, pero para contar mi vida tengo que hacerlo.

Son tantas cosas, que recordarlo aún hoy, se me llenan los ojos de lágrimas, pero hay que ser valiente para que otras mujeres no soporten lo que yo pasé.

Fueron muchos años horribles. Muchas veces me pregunto a mí misma, que porque aguanté tanto. Unas veces por vergüenza, otras veces porque nos educaron para aguantar, otras veces por los hijos. Eso me decía mi “madre querida”.

Van pasando los años y la convivencia cada vez era peor. Fueron muchos años aguantando cosas horribles.

Empiezo, por decir que era un vago. No le gustaba trabajar, nunca tuvo la responsabilidad de que tenía hijos. Tuve que hacerlo yo y no me arrepiento de hacerlo por ellos. Pero además le



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

gustaba todo lo malo: la bebida, las máquinas... una “joya”.

Pase muchas necesidades por su culpa, pero eso no era lo peor. Me perdió el respeto: insultos diariamente y amenazas. Sobre todo, los últimos años fueron horribles. Tenía pánico de llegar a casa, al entrar en el portal, pensaba en qué situación me lo iba a encontrar. Tengo que decir que cuando estaban mis hijos, era muy listo, puesto que no me decía las mismas cosas que cuando estábamos solos. Llega un momento que no puedes más.

Varias veces quise quitarme del medio pero tuve una ayuda grandísima del médico de familia. Nunca le había contado nada. Me preguntaba bastantes veces si tenía algún problema pues estaba muy nerviosa. No le decía nada. Por vergüenza, no le decía nada. Hasta que no pude más y le conté todo lo que me pasaba. El médico ya me había notado algo, pues estaba cada día peor.

Cuando llegó ese día por la tarde, empezó a insultarme. Fue horrible. Insultos, amenazas de muerte, dando golpes a las puertas.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Yo, temía por mi vida en ese momento. Tuve la idea de tirarme por la terraza.

Siempre, me daba mucho miedo por las noches, pero esa en especial puesto que no sabía lo que podía pasar. Estaba tan mal que no se puede decir con palabras.

A la mañana siguiente fui a mi médico. Cuando me vio, en el estado que estaba, me dijo: *“No sale de aquí sin poner una denuncia por malos tratos”* *“Usted no puede estar con esa persona ni un minuto más”*.

Lo denuncié.

Se pasa mal pero es una liberación. Desde ese momento, tuve mucha ayuda por las personas que llevan lo de los malos tratos de la mujer. Tengo que decir sus nombres porque así lo siento. Silvia, psicóloga y Ángel, dos personas maravillosas que me ayudaron muchísimo, a mí y a todas las mujeres maltratadas. Me ayudaron con el papeleo, te orientan donde tienes que ir, te asignan un policía, Tomás, que en cualquier momento lo podía llamar. Mi agradecimiento hacía él.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Te ayudan muchísimo. A todos mi agradecimiento.

En el momento de la separación no podía trabajar pues tengo artrosis degenerativa en brazos y manos, pero me dieron la ayuda que dan a las mujeres maltratadas durante tres años.

Mi vida ha cambiado totalmente. ¡Estoy en la gloria!

Nunca pensé que yo pudiera dar este paso, por eso les digo a las mujeres que estén como yo estaba, que den el paso, que denuncien, que no esperen lo que yo espere, más de treinta años, que los maltratadores no cambian.

¡Ánimo y hacerlo!

También les diré que tengo unos hijos maravillosos que me ayudan mucho y que siempre han estado de mi lado, y mi familia también. Se portan maravillosamente conmigo. Así que no puedo pedir más. Un abrazo a todos por apoyarme.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

A las mujeres maltratadas que como yo, lo podemos contar, un abrazo a todas. Y a las que les quitaron la vida... un recuerdo lleno de cariño hacia ellas.

Gracias otra vez a todos los que me ayudaron porque tengo ahora una vida estupenda.

Se puede salir de los maltratadores, para que cada vez sean menos. Por eso escribo esta carta, para que las mujeres que estén en estos momentos como estuve yo, decirles que adelante, ser fuertes y denunciar.

Un abrazo



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

*“La cultura esculpe las actitudes y las conductas
de las personas.”*

W.Somerset Maughan. 1874-1965.

Novelista Británico

Cuando eres pequeño no ves los malos tratos en casa si no son muy evidentes, y mucho menos, si como es mi caso, tu madre hace lo imposible para que no te enteres. Es algo de lo que te vas dando cuenta cuando pasan los años y recuerdas tu infancia.

Seguían el patrón. Una relación perfecta de cara a los demás, un hombre que quería mucho a su familia, un buen hermano e hijo para su familia, un buen hombre para sus vecinos y conocidos, alguien que como mucho, en el fondo te daba pena por que bebía, pero nada más. La otra cara quedaba en casa, en la intimidad.

Aun así, hasta que tuve diez o doce años, yo también veía solo a esa persona. O me negaba a ver la realidad por que en verdad, mi padre no era un mal padre ni un mal marido cuando estaba sereno. Recuerdo muy pocos momentos en los que vi a mis padres tener una buena relación de pareja. Ahora se, que si existían, era porque mi madre callaba, aguantaba y olvidaba lo que



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

hubiera ocurrido pensando que la culpa era porque se pasaba con el alcohol y que en el fondo él no quería ser así, que la quería, que nos quería y que todo algún día podía cambiar.

Pero no cambió. Y cada vez iba a peor.

Casi todas las navidades que recuerdo, nos las amargaba él. Cuando no era porque aparecía borracho a la hora de la cena en Nochebuena, era porque discutía por cualquier nimiedad, siempre con los celos de fondo, o porque estaba en la cama pasándola, ya que empezaba a beber en el momento que se levantaba por la mañana.

¡Cuántas veces nos llamaban del bar del pueblo para que fuéramos alguien a buscarlo porque estaba borracho y reñía con cualquiera que le aconsejaba que no bebiera, o porque estaba caído en alguna calle de camino a casa!

Siempre alguien le traía. Con su brecha por la caída en la mayoría de los casos, la ropa manchada, sin saber ni lo que hacía pero volviendo a coger otro vaso de vino en el momento que podía. Si le decíamos algo nos insultaba, sobre todo a mi madre, ya que nosotros éramos poco más que niños, y aprovechaba la ocasión para



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

empezar como todos los días a humillarla, a decirle lo poco que valía, que era una tal y una cual, que seguro que andaba con todos, que a ver cuando me iba yo a trabajar, que ya estaba bien de estar sin hacer nada... Yo tenía entonces trece años.

Al año siguiente, empecé a trabajar. Recuerdo el día que salí de casa, con una pena enorme por dejar a mi madre y a mi hermano allí viviendo esa situación casi diaria, pero egoístamente liberada de no tener que vivirla yo. Ya habíamos pasado de broncas e insultos injustificados a amenazas. La palabra muerte salía cada dos por tres.

Cuando mi madre nos dijo un día que lo iba a dejar y que nos iríamos a cualquier sitio a empezar una nueva vida, le recuerdo a él, en el primer momento que nos pilló solos, llorando y diciéndonos que mala era mi madre que lo quería dejar y que no nos vería y que él no quería que eso pasara. Y lloraba. Y nos daba pena. A mi madre en cambio le decía que si le dejaba nos mataba. A ella la primera, pero a nosotros detrás. Decía que si supiera que se iba a morir un día, la llevaba por delante para que no fuera de otro.

Ese era el bueno de mi padre.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

El que quería mucho a mi hermano pero que cuando le dijo el cura que si no se aprendía el catecismo quedando poco para la comunión, le dijo que si no podía comulgar, el traje que tenía comprado le serviría de mortaja. O cuando por un enfado suyo le partió el coche azul en el que mi hermano se subía y se pasaba horas dando vueltas, el coche azul que tantos plazos le había costado a mi madre pagar y con el que mi hermano se sentía el rey del mundo. De nada sirvieron los llantos de mi hermano. El que sabiendo lo que queríamos a nuestra perrita, una noche y porque él lo decidió, se la dio a dos chicos del pueblo para que la ahorcaran. Lo que lloramos pidiendo por favor que no lo hiciera, pero no sirvió de nada. No la volvimos a ver. Como le odio cuando recuerdo todos esos momentos y muchos otros mas, que me quedaron grabados para siempre. ¡Cuánto daño nos hizo!

Cuantas veces lloraba mi madre, cuantas veces estaba asustada nada más verlo entrar porque sabía lo que iba a pasar según venía... volverían los insultos, empujones o amenazas. Un día que empujo a mi madre e iba a pegarla, mi hermano, siendo un niño le separó empujándole y gritándole que si la tocaba le mataba. Que momentos... y



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

cuantos más que si se contaran todos, llenaríamos paginas y paginas.

Cuando estaba enfermo, que era muy a menudo (tenía muchas complicaciones en su salud a parte de la cirrosis) y no podía beber en un par de días, inmediatamente tenía el delirium y eso era peor. Cuando empezábamos a ver los primeros síntomas, llamábamos al médico y le ingresaban en psiquiatría pero hasta entonces... pasábamos esas noches los tres en la misma habitación, encerrados por dentro y sin pegar ojo, porque él estaba en la otra o por el pasillo diciendo que nos iba a matar cuando nos quedáramos dormidos, voceando frases incoherentes o rompiendo cosas.

Cuando pillábamos un momento que no anduviera por allí, yo o mi hermano salíamos corriendo a las dos o las tres de la mañana, en pijama, a buscar a mi tío que vivía tres calles más allá, sin pensar en los perros del vecino que te salían al paso ladrando (con el miedo que siempre nos daban), para que viniera a acompañarnos a ver si lo podía calmar. Solo tenía entonces doce o trece años. Mi hermano diez.

¿Qué si mi madre no se atrevió a denunciarlo? Más de una vez. Entonces por desgracia no había



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

tantos recursos como ahora, y menos en un pueblo. Solo estaba el juez de paz. Iba a su casa y marchaba despachada con un: *“anda, vete para casa que eso se arregla debajo de las mantas”*. Hace pocos años se encontró con ese juez de paz y le dijo que nunca le perdonaría que no la escuchara y le diera ese consejo cuando iba asustada a pedir ayuda. Él, ya mayor y teniendo hijas casadas, le pidió perdón, diciendo que *“antes se pensaba así, pero ahora que tengo hijas...”*

Estábamos solos los tres. La familia veía otra cara de él distinta y aunque no te decían que no te creían, tampoco hacían mucho más que reñirle y decirle que no nos tratara así, cosa que después nos perjudicaba mucho más por que cuando llegaba a casa, la volvía a montar.

Un día hace muchos años murió de un infarto. Y aunque para los que han tenido un padre normal, les pueda parecer horrible lo que voy a decir, desde ese momento, nosotros empezamos a vivir. Recuerdo su funeral. *“¡Qué bueno era! ¡Solo era malo para él que bebía!”*. Eso decía toda la gente, sus vecinos, su familia, sus amigos de la juventud... Los tres escuchábamos todos las



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

bondades y los pésames, pero guardando silencio. ¿Para qué? No era el momento.

Nunca ya ha sido el momento. En muy contadas ocasiones, cuando alguien se encuentra con nosotros y nos recuerda lo bueno que era mi padre, le decimos en grandes trazos, que realmente no era así. Que nosotros lo pasamos durante casi veinte años muy mal. Pero creo, que no le cambiamos la imagen de él. ¡Era tan distinto de puertas para fuera!... que no les cabe en la mente esa personalidad.

Gracias a mi madre, para nosotros la mejor del mundo, que siempre lo aguantó todo quizás equivocadamente, por protegernos. El pasar por esta experiencia, nos ha unido de una forma especial.

Creo que lo hemos superado, aunque desde que murió apenas hablamos de ello. Simplemente disfrutamos la libertad, la tranquilidad que tenemos y damos gracias a Dios que nunca nos llegó a pasar nada más grave, porque la tuvimos tan cerca...



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

“La Violencia contra las mujeres ha existido siempre. Lo nuevo es verla como violencia y dejar de aceptarla.”

Inés Alberdi. 1948. Catedrática de Sociología de la Universidad Complutense de Madrid.

Nadie tiene ni debe convivir con la persona que no conviene.

Yo no sé cuando me di cuenta que estaba siendo maltratada, solo sé, que aquella ventana desde donde yo veía la vida, se me fue haciendo cada vez más pequeña hasta convertirse en forma de mirilla, que no te deja ver más que un punto diminuto; lo justo para darme cuenta de que aquello no podía seguir así, que no tenía libertad para hablar ni para decidir, ni para salir, ni para ver a mi familia. En definitiva, para nada.

Me di cuenta, que lo más preciado que tenemos es la vida... y yo no tenía dominio sobre la mía. Peor aún, sabía que en un momento de arrebató, me la podía quitar; mi vida la vivía él... a su antojo. Él sabía muy bien como tenerme siempre sometida a sus órdenes.

Estaba metida en una especie de red de la que no podía escapar. El miedo me tenía paralizada.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Hasta que los malos tratos, que también habían llegado a lo que más quiero, que son mis hijos, me hicieron reaccionar y ahí comencé a pedir ayuda.

No confiaba en nada ni en nadie, pero sabía que la única forma de ver la luz, era esta.

Sin saber por dónde comenzar, busqué un número de teléfono y mi sorpresa fue, que sin tener ni siquiera que identificarme, me empezaron a ayudar amablemente, me derivaron a las personas adecuadas y aunque seguía teniendo miedo, me di cuenta de que podía y debía confiar en los profesionales. Ellos me acogieron.

Hoy soy una mujer libre, segura, decidida y lo más importante, muy agradecida. Las manos que me ayudaron, no me han abandonado y sé que no lo harán. Mi separación me ha permitido conocer las mejores personas que nunca hubiera imaginado.

Ahora pienso en positivo, vivo la vida con optimismo, con ilusión, vuelvo a marcarme metas, a hacer planes a largo plazo, a salir a la calle sin temores, a ser la que siempre fui. A ser yo.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Si os encontráis en esta situación, no dudéis en pedir ayuda. Agarraros a un clavo ardiendo, no es quemareis. Lo que quema es el día a día, el consumir la vida sin poner remedio.

Ya sé que hace falta valor, ¡Mucho Valor! Todos lo tenemos.

Al final siempre hay una mañana que te levantas y... te das cuenta, que es el principio de un buen final.

Yo ya he dado ese paso, no me arrepiento de nada. He dado las gracias y estoy tan recuperada que lo hago y lo seguiré haciendo el resto de mi vida.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”





“Contra tu Violencia, Mi Voz”

“Para una persona no violenta, todo el mundo es su familia.”

Mahatma Gandhi. 1869-1948.

Político y pensador indio.

Esos ojos verdes. Una mirada limpia, tierna, pasional. Yo quedé hipnotizada por su sonrisa, su trato amable. Así empecé una relación con un hombre encantador, atento, cariñoso y protector.

¡Me sentí tan feliz! No me podía creer que ese hombre tan guapo, tan atento y porque no decirlo, tan buen amante, se fijara en mí. Yo lo veía, lo admiraba. Yo estaba loca por él y me sentía como en un sueño. Todo tan bonito y perfecto.

Al principio yo notaba como él se sentía cohibido de llevarme a ciertos sitios pues me decía que no eran para mujeres. Yo lo veía normal y pensaba que me cuidaba y me quería muchísimo. No veía su machismo. Yo pienso ahora que él mostró muchas cosas de lo que en poco tiempo se convirtió en un infierno, pero no lo supe ver, entender.

Reconozco que fui feliz, pues él me trataba como una reina. Económicamente no me faltaba nada. Era muy comprensivo, detallista. Tenía sus



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

cambios de humor a veces salidos de tono, sin ton ni son y yo, pues lo disculpaba. Pensaba: *¡es otra cultura! ¡Otra forma de ser!* Era ciega. Todo se lo permitía, admitía y le daba la razón pues yo decía: pues lleva razón o será mejor así.

Y poco a poco, yo, en ese tiempo, no me daba cuenta, fui cambiando mi personalidad, hasta la forma de vestir. Como abducida por sus pensamientos y no los míos... hasta el punto de no saludar. Ir por la calle con la cabeza agachada para no saludar y tener que sonreír y que él me reprochara. De la compra a la casa y limpia que limpia y así.

Él era tan feliz y yo, pues claro, no hablas con nadie... pues ese es tu mundo, no ves la realidad. Yo no podía llevar a nadie a casa a tomar un café, compartir una merienda pues a él no le gustaba. Y decía: *“¡haber que hablas y que cuentas por ahí a tus amigas! ¡Mucho cuidado eh!”*

Así que yo permanecía sola.

Pasa el tiempo y yo me notaba triste, siempre con ganas de llorar en mi interior. Yo sabía que no era feliz y que él me estaba comiendo la cabeza. Que yo, no era yo. Era lo que él quería que fuera.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Y entonces pues, conozco a una amiga. Nos veíamos a escondidas. Ella pues era psicóloga en su país, Uruguay, y me llegó a conocer tanto y me analizaba de una forma que yo me quedaba helada.

Y poco a poco, le cogí confianza y le conté como vivía yo con él. Y ella, me dijo que eso no era normal. ¡Te está maltratando psicológicamente! Pero yo le decía que no, que él era muy bueno y lo hacía para cuidarme, que me quería mucho...

Mi ex marido es un hombre ante los vecinos y en el pueblo en sí. De lo buena gente que era, parecía hasta tonto, pero conmigo se volvió excesivamente celoso, posesivo, cobarde, malgeniado, amargado.

Yo no podía salir ni hablar con la gente, ni ponerme determinada ropa. En fin, cantidad de cosas: exigente con la comida... todo era motivo de enojo. Todo.

¡Dios mío, no sé cómo este hombre cambió!

Bueno, gracias a esta amiga, pues como yo no podía salir a ningún lado, un día me trajo una carta sobre mis papeles y me tocó salir a la ciudad.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Allí empecé a averiguar qué hacer, como solucionarlo, porque yo no lo quería dejar. Lo que yo quería, era que él hablara con alguien, que lo aconsejaran, una terapia de pareja. Pero claro, me decían que él tenía que estar de acuerdo.

Me tomo un mes decidirme a contarle medio por encima mis intenciones de hacer algo para el bien del matrimonio. ¡Ay madre mía! ¡Ese fue el detonante mayor! ¡Ahí sí que se puso peor!

Violento, me empujó y estuve muy mal de la espalda un buen tiempo. Al verme enferma por su culpa, se le salía más el demonio que lleva dentro. Yo disimulaba así me reventara de dolor, pero por lo menos no me insultaba, ni me levantaba la voz y la mano o daba puñetazos...

Queridas amigas, gracias a Dios, ya de ese infierno me libré. Es muy difícil tomar la decisión y más con niños pequeños como es mi caso.

Yo empecé en asuntos sociales del pueblo donde estaba y muchas veces no podía acudir personalmente por miedo. Me tomó dos años decidirme. Me ayudaron, me aconsejaron, me guiaron, me recibieron en una casa de acogida. Me dieron la oportunidad, me devolvieron poco a



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

poco la confianza en mí, en que yo podía salir adelante.

Tienes que hacer un esfuerzo muy grande en tu interior. Yo todos los días me decía a mi misma lo que ellas me decían: ¡Tú puedes!

Son muy buenas profesionales, te escuchan, te aconsejan, a ayudan a buscar una luz, un modo de que veas que con ganas, confiando en ti, en tus posibilidades, puedes salir adelante...

Yo ahora miro hacia atrás y me pregunto porque aguanté tanto tiempo... tenía que haberme querido más, creer en mí y pienso y doy gracias a Dios y a la vida, al destino, a la oportunidad que me brindaron en mi pueblo donde yo vivía, a salir, a luchar, a creer en mis posibilidades, a tener fuerza.

Cuando buscas ayuda con los psicólogos, trabajadores sociales, te sientes liberada, querida, no estás sola.... Que hay personas que te escuchan, te comprenden y te va entrando una ilusión, poquita, porque el comienzo es duro, pero poco a poco al ver cómo te escuchan y te apoyan, tú te sientes liberada, con ganas y fuerzas de salir, de quererte, de valorarte, de reír, de respirar... no sé.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Yo, todos los días doy gracias que existan personas buenas, bondadosas, que te inyectan vida.

Y tú puedes decir: *“pues sí, llevan razón, yo puedo y voy a salir de esta situación, de este sufrimiento”*.

“Confía en ti, saca fuerzas y coraje de tu interior y quíérete mucho”

Así lo hice yo y me funcionó. Ahora vivo sola y feliz con mi niño precioso.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

*“El anhelo de curarnos constituye la mitad de
nuestra recuperación”
Seneca. 50 AC. Filósofo*

Un día 30 de enero de 2004, empecé una relación con un chico, el cual me atraía físicamente.

Empezamos a salir, nos iba todo bien, todo muy bonito. Al poco tiempo, decidimos irnos a vivir juntos. Estuvimos como tres meses de alquiler. Hablamos. Era dinero tirado y... ¿Por qué no comprarnos un piso? Así lo hicimos.

Mientras nos lo daban, nos fuimos para casa de mis padres entre semana y los fines de semana, a casa de los suyos porque no estaban. Yo me quedo embarazada. Desde entonces todo se fue torciendo. Empezamos a perdernos el respeto, más de su parte: insultos, malas caras, contestaciones... todo a voces.

Tuvimos la niña. Cada vez esto iba a más. Yo lo quería dejar, no estaba a gusto. Yo quería a la persona que conocí ese 30 de enero, no a esta otra, pero claro, piso comprado, niña.... Era un cúmulo de cosas.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Nos dan el piso y nos vamos a vivir para allí. Todo muy bonito. Piso nuevo, muebles nuevos, un bebe... Pero pasado un tiempo, todo volvió a ser como antes.

Recuerdo un día por Navidades. Tuvimos una discusión más fuerte de lo normal. La niña tenía dos años. Hasta que vi su puño muy cerca de mi cara. No me llego a tocar, fue a parar a la pared. Otro día al microondas, otro casi vuelca el coche (yo dentro con la niña) y así muchas veces...

Esto iba cada vez a más. Yo siempre iba a llorar y desahogarme a casa de mis padres. Yo creo que su familia se metía mucho. Él, cuando iba a ver a sus padres venía enfadado, le calentaban la cabeza y luego descargaba conmigo.

Hace un año y cuatro meses, ahí si llegó a las manos. Me fui con mi peque a casa de mis padres como de costumbre, con un ataque de ansiedad y dije: *“¡HASTA AQUÍ! ¡YA NO PUEDO MÁS!”*

Les conté a mis padres lo sucedido y gracias a mi madre que me animo a ir a denunciar.

Me separé. Con mucho miedo a todo lo pasado y lo que se me venía encima, pero lo hice y ahora soy feliz....bueno, entre comillas.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Nos dieron custodia compartida (lucharé por mi reina), pero por lo demás, si lo sé, lo hago antes.

De todo esto solo le puedo dar las gracias a lo más grande que es mi hija de cinco años y gracias a ella, vivo feliz.

Me costó mucho, pero poco a poco lo voy superando con ayuda de mi familia, en especial de mi madre y de Silvia, la psicóloga.

GRACIAS

Mi tristeza

Ya no soy la que era
ni la que quería ser,
soy, un ramo de tristeza
arrimado a una pared.
Las horas pasan muy lentas,
los días parecen años,
así recuerdo mi vida,
mi historia de años pasados.
Ya que me queda en la vida,
si no es como la soñé,
siempre he ido a la deriva,
porque a quien yo no debía,
entregué un día mi querer.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

*“La única forma de aprender a amar,
es siendo amado.*

*La única forma de aprender a odiar
es siendo odiado”*

Ashley Montagu. 1976 Escritora

Yo estuve doce años soportando los malos tratos de mi pareja. Soy gitana y nuestra ley es soportar todo lo que nuestra pareja nos haga. Callarnos cuando él habla. Él es el rey de la casa. Él dispone, el hace y deshace sin contar con la pareja para nada. Lo que diga él, es.

Me separe dos veces antes de estar donde estoy ahora.

La primera vez, cuando mi hijo tenía cinco años, me fui a casa de mis padres cuando él no estaba en casa. Me escape. Estuve un mes con mis padres. Estaba bien. Hacía mucho tiempo que no me sentía tan bien. Pero mis padres también son un poco estrictos. No me dejaban salir mucho de casa, no me dejaban vestir como yo quería... pero por lo menos, no me pegaban. Hasta que una mañana, él llamó a mis padres diciendo que me quería, que iba a cambiar y muchas palabrerías.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Bueno, mi padre me obligó a volver con él. En un primer momento, yo me negué. Pero no hubo manera. Me obligaron y volví con él.

El primer mes bien, pero después, poco a poco, volvía a las mismas. A salir toda la noche, a dejarme sola, a robarme el poco dinero que teníamos para sus vicios... y cuando me pedía y no le daba... pues paliza al canto.

Así estuve varios años más. Me volví a escapar otra vez a casa de mis padres y ellos me obligaron nuevamente a volver con él diciéndome que ya llevaba un año fuera de mi marido y que les daba vergüenza de lo que la gente diría de mí, que a lo mejor tenía un amante y por eso no me iba con mi marido... Volví y otra vez igual.

Una tarde cuando llegue de trabajar, me pidió dinero para salir. Él sabía que yo ese día cobraba. Era primero de mes. Pero a mi jefe le pasó algo y no vino esa tarde. Nos llamó por teléfono y nos dijo que al día siguiente nos pagaría.

Él no se creyó lo que le estaba diciendo. Empezó a insultarme y empujarme y poco a poco me empezaba a pegar. Puñetazos, tortazos, empujones, a darme con un monopatín del niño



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

que estaba por allí... Pensé que como me diera con el canto del monopatín en la cabeza, me mataría. Temí por mi vida.

Cuando se cansó de pegarme, se marchó. Gracias a que eran las cuatro de la tarde y el niño estaba en el colegio, aunque a él no le importaba pegarme delante del niño, pero ese día fue más fuerte que nunca. Me levanté del suelo, me lavé un poco y me tumbé hasta que tuve que ir a buscar al niño al colegio a las cinco. El cuerpo lo tenía todo lleno de moratones. Él sabía donde daba para que no se vieran.

Cuando él volvió a las nueve de la noche, vino cambiado. Pidiéndome perdón, diciéndome que me quería y que le perdonara. Yo le dije que si le perdonaba. Pero él no sabía que tenía pensado algo. Una sorpresa para él. Cuando nos levantamos por la mañana, él se iría a llevar al niño al colegio como cada día y yo me iría a trabajar. Por suerte, trabajaba en un restaurante en el mismo pueblo donde vivíamos.

Cuando llegué al trabajo le conté a mi jefe lo sucedido y le pedí que me pagara, que me iba a ir de su lado. Mi jefe me pagó y me deseo buena suerte. Salí de allí y fui a buscar a mi hijo al colegio



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

y llamé a una amiga para que me llevara al tren. En un momento pensé en ir a casa de mis padres pero ¿para qué? ¿Para que me obligaran a volver con él?... ¡NO!

Entonces fui a pedir ayuda a las autoridades. Llegué a la una de la tarde y a las cuatro ya estaba en una casa de acogida. Ahora llevo seis meses ya en la casa. Estoy bien, tranquila, con mi hijo en el colegio. Me ayudan mucho. Siempre están pendientes de mí y de las otras chicas que hay. Venir aquí ha sido la mejor decisión que he tomado en toda mi vida.

Yo te animo a que no aguantes más los malos tratos y pidas ayuda a las autoridades. Mira, yo ahora estoy feliz con lo que más quiero en esta vida que es mi hijo. TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO.

Yo le quiero agradecer a todas, la ayuda y el apoyo, el confiar en mí aún siendo gitana. Yo soy una más en la casa. No miran si eres gitana, paya, marroquí o italiana. Ellas ayudan a todas.

Muchas gracias a todas y a todos los que lean mi historia. Animo y un beso.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

*“El firmamento no es menos azul porque las
nubes nos lo oculten o los ciegos no lo vean”
Antiguo Proverbio Danés.*

Hoy es la primera vez que me abro hacia fuera y cuento una pequeña parte de mi vida de casada. Solo narro unos pasos puntuales pasados en este tiempo, porque si no, habría tal cantidad de folios que llenaría un libro. Y ahora que está tan al día la muerte de mujeres por la violencia de género, pongo este grano de arena al contar algo que yo he vivido, porque habrá muchas mujeres que están en mi lugar, y les dé tiempo a reaccionar.

Yo les pediría a estas mujeres, que no estén calladas. Que hablen. Que pidan ayuda. Que se dirijan a los sitios que hoy te dan esa oportunidad. A rehacer tu vida, a buscarte quizá un trabajo, y si tienes hijos, hazlo por ellos. No aguantes. No merece la pena.

El que te pierde el respeto, te pega, te insulta o te tira al suelo, no te quiere. Aunque luego te pida perdón. Es solo para hacerte sentir a ti la culpable. Porque... ¿Cuánto tiempo pasa para volver a hacerlo? A humillarte, a anular tu mente, a hacerte sentir que no vales nada, a hacerte sufrir.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Siempre el perfil del maltratador es idéntico en todos los casos. Y va a tardar en desaparecer siempre que las penas de la justicia sean tan benévolas para ellos. Para el que va a la cárcel, sale al cabo de unos años, pero peor que entró. Nos hacen creer que están cambiados, que vienen mas mansos y más buenos, pero no, entra el lobo y sale el mismo lobo pero con piel de cordero.

Esos maltratadores que matan a sus mujeres o a sus hijos, son los mismos siempre. No cambian. Y el que se quita la vida después, podría haberlo hecho antes y se hubieran evitado las otras muertes.

¡Qué pena de vida! Que donde un día triunfó el amor y se unieron por él, se convierta en odio. Esos hombres no aman. Tienen formado en su cabeza tiempo antes, lo que van a hacer. Lo van madurando. Van viendo lo que ellos creen ver, ellos mismos en sus pensamientos se crean ese mundo de odio hacia quien no pueden dominar. Y así nadie les puede pisar la cabeza. Él es el macho y nadie puede bajarlo del pedestal donde él mismo se ha colocado.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Mi historia empieza en los años sesenta, con solo dieciocho años. Sin apenas saber nada de la vida, porque nadie te lo había contado. Ni tus padres tan siquiera y es más, la madre tampoco te había dado nunca información basta que eras también mujer. Hoy una niña de pocos años tiene información por el colegio, la televisión, las amigas... están a la orden del día. Antes había pocos televisores, sobre todo en las zonas rurales. Alguna amiga te dejaba una novela donde solo existía el amor, todo era felicidad. Las leías y te formabas un mundo que después no era el real por que nadie te había dicho lo contrario. Soñabas con el hombre que podía llegar, igual que el de la novela. Y yo que era soñadora, pensaba que un día se realizase igual.

Con dieciocho años por casualidad conocía a un hombre que no se parecía a mi ideal, pero pasado un tiempo me habló de amor y al año siguiente me casé. Él era mayor que yo y sabía más de la vida. Yo lo dije en casa, me dieron unos consejos debido a la diferencia de edad, pero yo creía estar enamorada y no los quise escuchar. Pero al cabo de poco tiempo, vi que eran verdad.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Me casé embarazada y fui notando cada día sus cambios de humor. Por nada reñía. Yo le observaba. Siempre había oído a las mujeres mayores que había que aguantar mucho en el matrimonio, que no eran iguales de novios que de casados... ¡qué razón tenían!

Yo en mi caso, cada día un disgusto. Había días que empezaban bien, pero siempre al final se estropeaba todo. Fijaos que estando embarazada de unos meses, por una cosa sin importancia, delante de un familiar suyo, me levanto la mano, me cogió del pelo y me arrastró hasta que mi cabeza tocó el suelo y me dijo: ¡no *me contestes más!* El familiar que había allí solo le dijo: ¡*a ver si le pasa algo, mira como esta!*

Para mí no hubo palabras. Ya vi que para su familia yo no contaba. Así, mi mundo de ilusión desde ese momento se quebró. Me agarró del brazo y me dijo *¡vamos a casa!*

Desde que me case, viví lejos de mis padres y hermanos, en otro pueblo, en una casa alejada de la demás, sola. Y esperaba un hijo. Como me veía yo, con pocas posibilidades económicas y desengañada de ese amor que yo creía que era de



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

verdad. Pero ¿a dónde iba si mi familia no estaba cerca? Y la familia suya era solo eso. Suya.

Decidí callarme cuando reñía. Aguantar por que no tenía ni un vecino al lado para recurrir. Estaba sola con él.

Nació mi hija, por mi deseada. Por él, pues no lo sé. Además yo estaba muy contenta, tendría compañía y según fuese creciendo, si algún día había una riña o un disgusto, me aferraría a ella. Cuando la niña tenía unos tres meses, una noche le note mucha fiebre. Tenía catarro, cosa habitual en los niños, pero pasadas unas horas, vi que casi no podía respirar. Me asusté. Yo no sabía qué hacer, nada más que ir al médico. Pero estábamos a tres kilómetros y eran más de las once de la noche. Estaba una noche fría. No había coche y había que bajar andando. Fui a la habitación donde estaba acostado y le dije que se levantara para ir al médico por que la niña no se encontraba bien. *¡Vete tú si quieres, que yo no voy!* Le suplique varias veces que fuéramos al pueblo, que podía pasar algo malo. Él estaba como casi todas las noches. Bebía. Me volvió a repetir que él no iba, que fuera yo.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Me asome la puerta de la calle y vi la noche oscura. Me dio mucho respeto y miedo pero si él no me acompañaba yo no podía quedarme así. Cogí a la niña con una toquillita y me dirigí al pueblo por la vera del río que me daba más confianza que la carretera. En mitad del camino me salieron unos perros grandes de una finca, que oyeron mis pasos. Venían hacia mí. Cuando estuvieron cerca, quede petrificada. Ladrando a mi lado y yo sola en la noche con mi hija en brazos. Tenía mucho miedo. La apreté contra mí y solamente pedía ayuda al ángel de la guarda. Mi corazón latía tan fuerte que si esa noche no me dió un infarto, fue de milagro. Me vi corriendo y así llegue a la puerta del médico. Al verme, se asustó tanto, que me sentó en una silla antes de coger la niña. Le fui explicando cómo pude. Él la miró le puso una inyección y me dio unas medicinas. Me mando esperar a tomar un vaso de leche para que me calmara. Me dijo que tenía una bronquitis y que si no hubiera ido, quizás le habría pasado algo. Cogió un abrigo y dijo que me acompañaría para que no volviera sola. Le pedí al médico que no le dijera nada porque a lo mejor era peor. Sé despidió de mi diciendo que era muy valiente y le di las gracias y le puse al corriente de todo. Me había dado confianza. Ya no tuve miedo al volver



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

a casa. (Aun así, se lo recriminó al día siguiente y cuando se enteró... fue peor).

Al entrar en casa él seguía durmiendo. Me preguntó al día siguiente que tal estaba la niña. Yo no había dormido. Hoy en día, el médico me hubiera ayudado cuando le conté como me trataba para que hubiese puesto una denuncia por malos tratos, pero en los pueblos hace casi cincuenta años, era otra manera de pensar y de hacer las cosas.

Este relato solo es una noche, de un día de mis más de ocho mil que viví con ese hombre.

Las cosas siguieron igual y en unos años tuve otro hijo. También las palabras de amenazas y agresiones se sucedieron y otra vez delante de su familia. Solo un familiar lo riño, pero los demás callados. Por parte de ellos, estuvo callado siempre. Hay familias donde no ven la gran burbuja que tienen en sus vidas y agrandan el granito de arroz que hay en la parte contraria. Pero bueno, eso existirá siempre. Mi familia siempre se mantuvo al margen porque quise evitar lo que podía pasar.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Cuando acudí a las autoridades del pueblo a pedir ayuda durante tantos años, tampoco te escuchaban. Te mandaban para casa. Había mucho machismo y desgraciadamente aún queda mucho.

Recuerdo cuando era niña que veía y oía gritar alguna vecina en su casa. La estaban maltratando. Y al día siguiente, salía a la calle, llena de moratones. Había llamado a la autoridad que fuera y no conseguía nada. Solo volvía a pegarla por haberlo contado. Por eso yo, cuando viví estos episodios, hice lo mismo que ellas. Tampoco lo contaba ¿para qué?

Hoy estoy sola. Llevo muchos años así. Estoy con mis hijos. Soy feliz. Nadie me manda y nadie me grita, ni me humilla ni me agrede. En esos miles de días, pasaron muchos episodios, pero tardaría mucho en contarlos. Solo he contado la primera vez que me agredió y aquella noche porque me marcó mucho. Me di cuenta de que no me quería y de que mi hija le daba también igual. Ese episodio rompió mi sueño y me devolvió a la dura realidad.

Hoy mis hijos son conscientes de muchas cosas, aunque las han sabido de mayores, pero no



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

queremos recordarlas. Solamente con mirarnos, lo decimos todo.

Dicen que el pasado, pasado está. Pero no en mi caso. Aunque no quiera, lo llevo siempre conmigo. Llevo juntos los perdones, los olvidos, el desamor, los malos tratos, las humillaciones o los miedos y formaran parte de mi vida mientras vida. Son míos y me pertenecen a mí.

Mi recuerdo a esas mujeres que han perdido la vida a mano de sus parejas y a esos hijos que han perdido una madre o incluso la vida por culpa de un maltratador. Si mi historia le sirve de algo, que no se queden calladas. Que en el primer momento que vean que les levantan la mano o les pierden el respeto, acudan a buscar ayuda, donde las informen y las guíen.

Hoy tengo la capacidad de ver los toros desde la barrera, y veo en las demás lo que ellas no ven, como me pasaba a mí hace años.

Estoy muy orgullosa de haberles dado a mis hijos una educación y ser el padre y madre para ellos.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

*“La violencia contra las mujeres, pasa fácilmente
inadvertida”
Inés Alberdi. 1948. Catedrática de Sociología de la
Universidad Complutense de Madrid*

Quisiera decir que en estos momentos de mi vida estoy contenta, pero algo en mi interior me dice que todavía me va a costar algo de tiempo recuperarme... para poder salir de esta larga tristeza, soledad, melancolía. Siento tanta impotencia, angustia... Muchas veces me parece que la justicia no es para todos igual. Voy a contar mi historia.

Soy una mujer como tantas y tantas... a las que la vida, en lo sentimental, nos ha defraudado mucho y lo peor es que se ha llevado todo lo mejor de nuestra estabilidad.

Donde había una convivencia con una persona que quería, con quien era feliz aunque tuvieses los problemas cotidianos, de la noche a la mañana ves que ha cambiado totalmente, pues ya no le interesas lo más mínimo.

Y tú piensas: ¿Qué he hecho yo para que mi vida de un cambio tan radical? ¿Será que no hago las cosas como hay que hacerlas?



“Contra tu Violencia, Mi Voz”

Piensas y piensas... hasta que la cabeza se pone como un bombo de tanto pensar. Lloras, sufres, no hay ilusión por nada, es una vida tan triste...

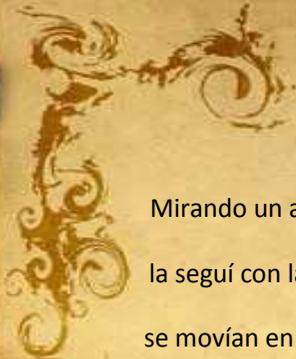
Los hijos nos ven así y sufren. ¡Vamos que sufren! Por ver como su padre se aleja de ellos poco a poco. Desgraciadamente, cuando una familia se rompe, todo se va por la borda: recuerdos que van dejando un dolor y agonía terribles.

Yo hoy, llevo más de 2 años de sufrimiento. Tengo que salir para adelante, aunque a veces mi vida sea como un barco que naufraga en medio del océano.

Es difícil salir. El día a día también es malo de llevar, pero debemos y tenemos que salir para no ahogarnos en medio de ese océano tan inmenso. Pienso en mi interior, en el daño que me hizo con su forma de tratarme. Algún día el destino le pasara factura, probará su propia medicina para saber cómo nos sentimos las mujeres abandonadas y maltratadas por una persona indeseable y muy mala.



“Contra tu Violencia, Mi Voz”



Mirando un atardece ví volando una paloma,
la seguí con la mirada y sus alas majestuosas,
se movían en el aire con elegancia armoniosa.

Hacía mil filigranas, libre, contenta y gozosa,
se perdió en la lejanía y yo me quede en las sombras.

Pensé de nuevo en mi vida, triste, desolada y sola,
cerré los ojos pensando, recordé mi triste historia.

Era mujer maltratada y envidiaba a esa paloma.





“Contra tu Violencia, Mi Voz”



**Porque no debemos ocultarla.
Porque es un problema de todas y todos.
Porque hay que pedir ayuda.
Porque tú vales mucho ...
¡NO CALLES, HAZLA VISIBLE!**

**25 de Noviembre 2011
Día Internacional
contra la Violencia de Género**



**comisiones obreras
de Castilla y León
secretaría de la mujer
y políticas de igualdad**



**comisiones obreras
de Castilla y León
Zamora**