

REFUGIO DE HISTORIAS ROTAS



CONCURSO DE MICRORELATOS PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
CP LLEDONERS

A tí futuro, que la locura de nuestros pasos errados la conviertas en esperanza.

REFUGIO DE HISTORIAS ROTAS

En el año 2019, nació en una pequeña biblioteca de prisiones un proyecto muy especial, El 1º Concurso de de Microrrelatos de Violencia de Género de los Centros Penitenciarios.

El objetivo del libro no era hacer una selección de textos de una gran calidad literaria, sino que buscábamos hacer un ejercicio de concienciación, de reflexión, de empatía y de autoanálisis por parte de los participantes, así como de las futuras lectoras, en relación a la violencia de género.

Leí hace unos meses una noticia donde el Secretario General de Naciones Unidas, António Guterres, hacía referencia al incremento de la desigualdad de género y de la violencia de género durante la pandemia de la COVID-19. Incluso antes de que existiera la COVID-19, la violencia machista ya era una de las violaciones de los derechos humanos más flagrantes. En los últimos 12 meses, 243 millones de mujeres y niñas (de edades entre 15 y 49 años) de todo el mundo han sufrido violencia sexual o física por parte de un compañero sentimental.¹

Por todo eso, ahora más que nunca, se hace necesario que todo el tejido social, de manera vertical y transversal, aúna esfuerzos y actúe desde sus respectivos ámbitos (ya sea desde la prevención, la protección o la provisión de servicios). Y es en este contexto donde damos continuidad al proyecto iniciado en 2019, publicando un nuevo libro de relatos reforzándolo con la incorporación de 3 profesionales de ámbitos y disciplinas muy diferentes.

Carla Fernandez, técnica de proyectos de la Fundació Esperanzah, que es una pieza clave en este enclave para la construcción de un trabajo en red entre el centro penitenciario y las entidades sociales. Un proyecto conjunto que nos ha permitido construir procesos educativos destinados a la creación de una ciudadanía activa y comprometida. La Fundació Esperanzah es una organización sin ánimo de lucro, impulsada por diferentes entidades de acción social del Prat de Llobregat, que nace con la voluntad de potenciar y consolidar el sector de la economía social y solidaria y el

¹Violencia contra las mujeres: la pandemia en la sombra. **Declaración de Phumzile Mlambo-Ngcuka, Directora Ejecutiva de ONU Mujeres**

<https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic>

desarrollo sostenible. Todos sus recursos van destinados a actuaciones sociales, económicas, culturales, comunitarias y ambientales.

Judith con H, ilustradora terrasenca, ha abordado el tema de la violencia de género desde una perspectiva visual. En este caso la portada relaciona la pérdida de la libertad de las internas de los centros penitenciarios con la pérdida de libertad e identidad que pueden sufrir las mujeres supervivientes durante el maltrato. A su vez, el recuento de los días de encierro se convierte en un recuento de víctimas de la violencia machista.

Isabel Juarez, antropóloga y educadora social de nuestro centro (que ha trabajado durante más de 15 años con mujeres privadas de libertad) ha dado otra dimensión al proyecto aportando, como especialista, técnicas de intervención educativa durante el proceso de creación.

Así mismo, este libro no hubiera sido posible sin la participación de una larga lista de colaboradores: Alguer Miquel, responsable del prólogo del libro; las Escuelas de Formación de Adultos Carme Karr i Jacint Carrió i Vilaseca, que han participado con sus alumnos en la elaboración de algunos de los textos; Jordi C, responsable de la edición en papel del libro; Enrique Carrillo e Irene Casals, educadores sociales y fundadores de la Claqueta Social cómo responsables del audiovisual del libro; y por último y no por ello menos importante, los internos e internas de los diferentes centros penitenciarios que con su esfuerzo e implicación han hecho posible dar voz a miles de historias silenciadas. Ellos son los verdaderos artífices de este libro.

Yubal Noah Harari, historiador, en uno de sus libros más famosos Sapiens de animales a dioses dice: La verdadera diferencia entre nosotros y el resto de especies animales es el pegamento mítico que une a un gran número de individuos, familias y grupos. Ese pegamento nos ha convertido en los dueños de la creación.

Cambiamos la palabra mito por derechos humanos. Que personas de lugares, procedencias, culturas y situaciones vitales muy diferentes nos unamos en torno a una idea, en este caso, luchar por la erradicación de la violencia de género, es realmente lo que nos diferencia y nos engrandece como especie. La conciencia es el primer paso de la justicia decía Victor Hugo, unámonos pues, para crear conciencia.

Antònia Gallego
Bibliotecària i Referente De Género del CP Lledoners

PRÓLOGO

Des del petit escenari de fusta llegeixo, entre els presos de Lledoners, el conte de violència d'una nena i una mare. Escrit a pols des d'una cel·la. Arrancat des de l'entranya. Ferida de tinta que brota. Mirall trencat dels homes que ja hem de deixar de ser.

Penso en la ploma que escriu des de la cel·la i en la paraula que es torna llum sobre el paper. La paraula que ens escolpeix i ens modela. Que avui ens aplega en aquesta jornada literària sobre la violència de gènere, al cor de la presó.

Com a homes, no hi ha un altre camí que el compromís urgent i ferm contra el masclisme. Deconstruir-nos i revisar-nos. Desaprendre per aprendre bé.

Esculpir en el més profund de nosaltres, els fonaments de la vida que tots i totes mereixem.

La literatura té el poder de crear mons nous. Nosaltres en tenim l'obligació.

Gràcies per convidar-me avui, companys,

Toca comprometre'ns.

Alguer Miquel

ÍNDICE

EL SILENCIO	11
EL ESPEJO	21
LA SOLEDAD TIENE CÓMPLICES.....	26
TERRORES NOCTURNOS.....	34
DIME QUIEN SOY	39
ADÉU-SIAU	43
EL DÍA QUE CONOCÍ A SANDRA	53
ESTOY PERDIDA	56
LOS GONZÁLEZ	60
UN PETIT GRAN SALT.....	70
LAS CONFUSIONES DE LA VIDA	73
UN RAM DE ROSES VERMELLES	79
UNA VIDA FRUSTRADA.....	83
¿Todo acto de violencia tiene perdón?.....	87
MUJER.....	87
REFUGIO DE HISTORIAS ROTAS EN CANCIONES	89
RECURSOS.....	90

La Sociedad rechaza la violencia de género. Esta es una de las conclusiones a las que llegamos (con un amplio consenso) al finalizar cualquier tipo de actividad, curso o jornada en la cual abordamos la problemática de la violencia de género en nuestro Centro.

Otra cuestión es que sepamos identificarla siempre. ¿Qué es y qué no es violencia de género? La violencia física, es la más fácil de identificar para todas nosotras, pero ¿cuando la violencia está presente de forma menos evidente? ¿Cuando forma parte de nuestras creencias culturales? En nuestro día a día, en nuestras actitudes, elecciones y comportamientos cotidianos, muchas veces estamos implicados en ella y no la sabemos ver. Y es que tal vez debamos de plantearnos que la violencia de género está impregnada en nuestro modelo de organización social y que esta puede manifestarse en diferente grado de intensidad.

“En vez del estudio de los malos tratos como una variable discreta (existe o no existe) podemos verla como un continuo que ocurre en menor o mayor medida en todas las familias, relaciones de pareja, relaciones laborales... Esto no significa que todas las familias o relaciones tengan que ser abusivas o disfuncionales, sí significa que en la familia tradicional se refleja el sistema de poder jerárquico, estructurado y patriarcal que es la sociedad actual” [i]

Si aceptamos esta premisa, debemos de tomar conciencia en primer lugar de las diferentes manifestaciones de violencia de género que existen. Como dice Alguer Miquel en el prólogo, debemos desaprender para volver aprender, analizando y cuestionando lo ya aprendido.

En el siguiente libro, encontraremos 15 relatos donde vemos reflejados diferentes manifestaciones de un mismo problema: malos tratos psicológicos y emocionales (ya sean malos tratos sociales, ambientales, económicos, conductuales) o malos tratos físicos.

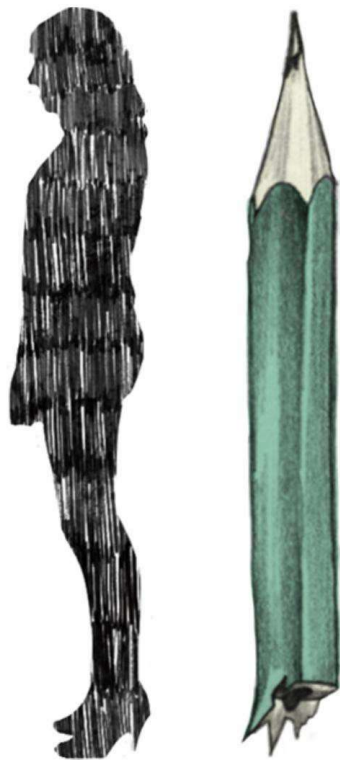
Pero si tuviéramos que reclamar vuestra atención, os pediríamos que os centrarais en aquellas microviolencias, apenas imperceptibles, que encontramos en muchas de las historias aquí contadas. Aquellas microviolencias que hemos heredado y nunca cuestionado y que precisamente por ser imperceptibles son tremendamente dañinas.

Al final del libro hemos añadido una selección de recursos y servicios destinados a las supervivientes de violencia de género.

Que todas estas historias no caigan en saco roto. Que todas estas historias encuentren refugio en nuestras conciencias. La función de cualquier arte, en este caso la literatura, ha de ser incorporarse en la memoria social y política y sobre todo ha de servir para acabar con la atrofia de la razón.

[i] Muñoz Riete, Felicidad: Análisis y relevància de las violencias cotidianas en delitos de violencia de género

Com un secret al fons dels ulls
Una cançó que mai no he dit...
Hi ha un somni que s'assembla a tu.
Porta el teu nom, la meva nit
Si sabessis – Txarango



EL SILENCIO

Existe el silencio?. Es una pregunta aparentemente sencilla y de respuesta rápida y simple, aunque personalmente a mi me resulta más complicada de lo aparente. Lo fácil sería decir que sí, que el silencio es la falta de cualquier tipo de sonido vocal, físico o maternal pero la realidad de mi mente es distinta en mi humilde opinión.

Creo que el verdadero silencio no existe. Imaginaros por un momento en medio de un campo donde no hay casas ni vecinos y ningún tipo de ser viviente, salvo tú mismo tumbado en la hierba, solo con tu silencio. Por mucho que intentaras no hacer ruido no podrías evitar oír el silbido del viento, el movimiento de las ramas de los árboles, las hojas cayendo al suelo o el calor del sol dilatando la madera en la mismísima tierra mientras se va creando vida bajo nuestros pies.

La mayoría de esos ruidos silenciosos no los apreciamos. De hecho, en nuestro día a día pasamos por alto muchísimos sonidos apenas imperceptibles, pero que, si nos paráramos a atender lo que sucede a nuestro alrededor, seguramente nos sorprenderíamos de cuantas quejas sin verbalizar o gritos enmudecidos podríamos llegar a escuchar.

CAPÍTULO 1

Pasos que perturban a una escalera vacía subiendo hacia una casa. Ruidos de llaves que entran en su cerradura, un suave y delicado chirrido de puerta que suena al abrirse. A la par que se escucha una voz diciendo: ¡¡ CARIÑO YA ESTOY EN CASA !!

El siguiente sonido es la puerta cerrándose a sus espaldas y de repente la nada. Un silencio de esos que te hacen pensar que algo no va bien. Esa quietud va acompañada de un ambiente gélido y escalofriante, todo lo contrario a lo que esperas encontrarte al llegar a casa. Un lugar cálido y familiar, con ruidos de una cocina a pleno rendimiento, voces de un niño jugando frente al televisor, en fin, ese bullicio cálido y confortable que hace que cuatro paredes de cemento se conviertan en un hogar.

En una milésima de segundo se dió cuenta de que algo no iba bien y sin pararse a pensar cruzó el comedor caminando a paso ligero. Al llegar al pasillo contempló que la puerta del lavabo estaba entreabierta.

De dentro salía apenas una pequeña ráfaga de luz titubeante acompañada de un olor inconfundible a cera y parafina que llegó hasta él y al asomarse vió que era una vela, la cual iluminaba a duras penas una bañera.

Una bañera teñida de sangre, mezclada con agua que escondía el secreto de ese silencio frío y aterrador. Al mirar hacía dentro sus mayores miedos se hicieron realidad, allí estaba tumbada, como si durmiese, como si fueran a dibujarla en un cuadro. Miguel no podía creer lo que estaba viendo, era su mujer, el amor de su vida, su compañera de viaje Margarita.

Solo que en esta ocasión había emprendido un viaje sin retorno. Su cuerpo estaba frío, pálido y de sus brazos goteaba sangre muy lentamente. Su cara reflejaba una tranquilidad que acompañaba a la armonía y a la calma del lavabo. Pero ese silencio duró más bien poco y a Miguel se le heló la sangre. Su corazón latía como si fuese a explotar, los segundos del reloj de su muñeca sonaban en su cabeza como martillazos en una placa de metal, los pensamientos y recuerdos se le agolpaban en su mente, el silencio que unos minutos antes había sentido, se convirtieron en insoportables ruidos, y entre todos ellos, una voz insistente y aterrada que no dejaba de preguntarse ¿POR QUÉ?

CAPÍTULO 2

18.00 horas de la tarde y Margarita sale de la universidad de Barcelona. Está contenta porque le han entregado la nota del último examen del curso. Excelente! Por fin está a punto de cumplir su sueño, ser abogada. Tan solo le queda un año para finalizar su carrera. Desde que era una niña siempre tuvo muy claro que quería ayudar a los demás. Quiero hacer de este mundo un lugar un poquito mejor, decía.

Dicen que el sentido de la justicia lo adquirimos a partir de los 5 años. El niño detecta muy pronto la diferencia entre un individuo dominante y un individuo subordinado. Margarita creció en una familia en la cual vió como su madre era víctima de malos tratos por parte de su padre. Este hecho no fue anecdótico, y sin duda marcó la mujer que era hoy en día.

Nada más salir de la universidad la esperaban dos compañeras de clase y decidieron ir a una cafetería a brindar por el exitoso examen.

Se sentaron en una mesa cerca de la ventana y una de ellas levantó la mano al camarero que acto seguido se acercó para tomar nota .

Margarita al verlo se sorprendió de lo guapo que era. Pronto reparó en un cartelito que llevaba en su pecho donde se podía leer Miguel. Durante las siguientes horas lo llamó tres o cuatro veces por su nombre con la excusa de que quería algo y así poder hablar con él. Miguel estaba encantado con ir ya que Margarita le había embaucado con su belleza, seguridad y espontaneidad. Fué amor a primera vista.

Durante las siguientes semanas Margarita acudió cada tarde a la cafetería. Se sentaba siempre en la misma mesa. Miguel cada día la esperaba con ansiedad, dando vueltas sin parar por la cafetería y asomándose por la ventana. Era de suponer que acabarían teniendo una cita , y así fué. Luego vino una segunda y una tercera y en menos de un mes lo que había comenzado con un flechazo a primera vista se convirtió en una feliz relación de pareja.

Miguel era un chico guapo, astuto, con una gran capacidad de manipulación pero sin ninguna maldad aparente. Tenía mucha clase a la hora de vestir, y se podría decir que tenía las ideas muy claras.

Margarita, era una chica guapa e inteligente. Tenía unos valores y principios inquebrantables y una profunda humildad que pocas veces encuentras en las personas. Vestía como una mujer elegante, moderna y con un toque sensual sin llegar a ser obsceno. Su educación era impecable. Todo en ella transmitía vida y felicidad. Sus ganas de vivir las percibías a kilómetros y Miguel había llegado a su vida en un gran momento ya que tenía con quien disfrutar y compartir sus inquietudes. Como en casi todas las relaciones, el principio fué idílico y de ensueño.

En menos de cinco meses ya compartían un hogar y Margarita se quedó embarazada. La llegada del bebé cambió todo. El sueldo de camarero de Miguel no era suficiente para poder sobrevivir, Margarita tenía un trabajo de apenas cuatro horas con el cual costaba sus estudios, y después de pensarlo bien, ambos tomaron la decisión de que Miguel se cambiaría de trabajo a uno mejor remunerado y Margarita dejaría los estudios para centrarse en la llegada del bebé y conseguir ahorrar algo de dinero.

CAPÍTULO 3: 7 PECADOS CAPITALES

Envidia y avaricia

Miguel siguió con su vida de siempre. Trabajaba y mantenía el ritmo de vida que llevaba cuando era soltero. Nunca le faltó una prenda de ropa nueva, un reloj más bonito, sus salidas de fin de semana con los amigos, incluso, en cuanto tuvo ocasión se compró el coche que desde hace años quería. Esos detalles le daban la Felicidad.

Más adelante se compró una moto ya que la mayoría de sus amigos tenían una y él no podía ser menos. Tal era su envidia que nunca se paraba a pensar en lo que necesitaba su mujer y su hijo. Todo lo que veía se lo tenía que comprar aunque no lo necesitara. Era tal su avaricia que las deudas bancarias eran astronómicas y era incapaz de tener una mínima generosidad con los suyos ya que sus caprichos no se lo permitían.

Aparentemente en casa todo era normal, no se daba cuenta que su chica no era feliz. Ella cambió su vida por él renunciando a su sueño de ser abogada para construir una familia. Pasó de tener una vida social interesante a cambiar pañales y realizar labores del hogar y poco a poco iba marchitándose.

Miguel en cambio cada día tenía más vida social y pasaba menos horas en casa. Nunca agredió a María física ni verbalmente al menos que él se diese cuenta.

La soberbia

Como era él el que trabajaba y llevaba el dinero a casa su vida la llevaba tal y como él quería sin tener en cuenta a su familia. Entre otras cosas él consideraba justo que un hombre trabajador tuviera sus caprichos y nunca se planteó pensar primero en las necesidades de su mujer e hijo, ni siquiera le comentaba a Margarita sus decisiones. Cuando ella no estaba de acuerdo con Miguel él siempre le hacía ver lo equivocada que ella estaba. Al fin y al cabo Margarita no sabía nada de la vida. Estaba todo el día en casa. Él era quien trabajaba y sabía cómo funcionaba el mundo.

Nunca le hizo falta chillarle ni pegarle para que ella obedeciera a sus normas y peticiones sin ponerlas jamás en duda. El amor que ella sentía por Miguel era tan grande que no se daba cuenta que se estaba anulando como persona.

La lujuria

Mientras tanto Miguel seguía saliendo de copas, cenas y demás con sus amigos. Siempre en esas salidas conocía chicas con las que Miguel acababa liándose. Las coqueteaba constantemente, siempre eran risas y juegos. Miguel sabía muy bien cómo tenerlas a sus pies. Su presencia, seguridad y desparpajo las desarmaba. Todas estas mujeres eran relaciones esporádicas, encuentros ocasionales fomentados por la fiesta y el alcohol. Este juego morboso le cautivaba. Nunca perdonaba una aventura si tenía la posibilidad de tenerla. Cualquier noche era buena para salir. En muchas ocasiones coincidía con amigas de Margarita que no tardaban en contárselo a ella. Ella lo llamaba llorando y él lo negaba todo.

La ira

¿Sabéis por qué a estos pecados se les llama "capitales"? Capital no hace referencia a un pecado grande cómo piensan muchas personas sino se les llamaba los 7 pecados capitales porque cada uno de estos pecados dan origen a muchos otros y así le pasó a Miguel. La lujuria dió paso a la IRA.

Miguel se ponía muy furioso con las amigas de Margarita y la convencía de que sus amigas solo querían que rompiera la relación, que no eran verdaderas amigas solo la querían para sacarla a fiestas y llevarla por la mala vida y eso a Miguel no le gustaba. Le hervía la sangre solo de pensar que otro chico mirase a su mujer, o la saludase.

Esa ira que sentía le llevó a que poco a poco Margarita dejase de tener amigos y de salir a dar un paseo, pero Miguel nunca le pegó, ni la forzó a que se quedara en casa ni tan siquiera le hablaba mal, tan solo le decía cómo funcionaban las cosas y para que la relación fuera correcta tenía que ser así.

Ella solo asentía, obedecía y a Miguel esa actitud le enorgullecía. Se podría decir que era muy feliz. Tenía una familia, muchos amigos, su coche, su moto y una mujer de su casa que cumplía a rajatabla con los valores y comportamientos que a su modo de entender debía poseer una buena mujer.

La gula

Miguel prácticamente comía cada día fuera de casa. Le encantaba comer y beber en exceso. Invitar a amigos a festines o a sus queridas siempre eligiendo buenos restaurantes, sin importarle que estuvieran fuera de su alcance económico. Siempre priorizaba el placer por la buena comida a sus obligaciones familiares.

En casa Margarita se encargaba de hacer la compra. Siempre pensaba en él, y le compraba todo lo que a él le gustaba. Miguel se ponía de muy mal humor si llegaba a casa y no tenía su whisky favorito, o su café especial de aquella tienda de la esquina, o su embutido ibérico de su charcutería favorita. Si Margarita veía que no tenía dinero suficiente siempre priorizaba las cosas de Miguel quitándose algún capricho que ella o su hijo pudiesen tener. Total, ellos no le daban tanta importancia a la comida, en cambio a Miguel esas cosas le hacían muy feliz.

Así era la vida de Miguel, llena de alegría, derroche, vicio y fiesta. Para él todas las semanas eran productivas. Entre semana trabajaba y cuando plegaba quedaba con sus amigos para tomar unas cervezas antes de volver a casa. No faltaba un sábado donde no tuviera alguna comida o cena con sus amigos y amigas. Siempre con su bonito coche y su buena ropa.

Cuando llegaba el domingo ya solo quería descansar y prepararse para el lunes. Y claro eso Margarita lo comprendía. "Miguel no se puede permitir faltar al trabajo, debe relajarse"

Miguel estaba muy orgulloso de que su mujer no se cabreara porque él quisiera quedarse todo el domingo en casa en vez de tener que ir a pasear a montaña con ellos, a comer fuera, o cualquier cosa que Margarita le propusiera de hacer juntos.

Solo debía decirle que le daba mucha pereza cuando ella le proponía un plan y ella no volvía a sacar el tema. Callaba y se iba ella con su hijo a la calle o se dedicaba a otra cosa.

CAPÍTULO 4:

Nunca hizo falta chillarle o hablarle mal y mucho menos pegarla como he dicho antes, a simple vista, no había ningún problema en la relación pero lo que él ni se imaginaba es que Margarita ya no era la chica que conoció en aquella cafetería. Ya no le brillaban sus ojos, no desprendía vida, ya no tenía ni sueños ni inquietudes.

Su deseo de ser una gran abogada, esa predisposición y coraje para luchar por los más desfavorecidos había desaparecido poco a poco, con cada segundo, días, semanas, meses y años que había pasado dedicándose a Miguel hasta que un día sin más dejó de existir. Solo vivía por y para él.

Pasados unos años Miguel empezó a preguntarle a Margarita que qué le pasaba, le decía que ya nunca la veía sonreír ni estar alegre. Esas preguntas solo le confirmaban a Margarita lo que hacía tiempo ella sospechaba pero no se atrevía a decirlo. Que no era feliz. Solo fregaba, cocinaba y cuidaba de su hijo. Se sentía muy sola. Apenas compartía tiempo o aficiones con Miguel. Se sentía culpable de no poder darle a su amado Miguel lo que él necesitaba. Se sentía un estorbo sin nada interesante que ofrecer. Él era bueno, jamás le había levantado la voz, y mucho menos la mano, nunca había tenido una mala palabra para ella, le había dado la oportunidad de ser madre, era trabajador y alegre. ¿Cómo podía ser ella tan egoísta? ¿Acaso necesitaba algo más? . Ese sentimiento de culpa se convirtió en vergüenza y después en asco hacía ella misma, y ella pensaba que Miguel no se merecía una persona vacía, vulgar, sin nada que ofrecer y deprimida a su lado.

La única solución que vio posible fue desaparecer del todo. Margarita no contemplaba un mundo sin Miguel, y por eso un mediodía después de dejar a su hijo en el colegio y aprovechando que Miguel estaba trabajando decidió acabar con su vida en una fría bañera con la única compañía de una pequeña cuchilla y a la luz de una vela, dejando una nota en la mesita de noche en la cual decía:

Miguel siento no poder hacerte feliz, siento no poder hacerte disfrutar como lo hacen tus amigos, siento no poder darte el placer que te dan esas chicas de una noche, siento ser un impedimento y que no puedas comprarte todas las cosas que quieres, siento que nunca mi comida o compañía esté a la altura de la de todos esos restaurantes, siento no tener unas amigas que sean de tu agrado, siento ser tan torpe que a veces no logre entenderte, siento pedirte que salgas en familia cuando estás cansado y siento no tener más de todo para tener más que nadie y ser mejores que el resto.

Perdoname amor, intenté hacerlo lo mejor que supe pero no pude.

Y a tí mi hijo, te pido perdón por no saber valorar. Espero que algún día puedas perdonar todos mis errores. Te observare desde aquí arriba y espero que el día que te vuelva a abrazar pueda haber mejorado lo suficiente para estar a tu lado, pero no tengas prisa en subir. Tarda todo lo que puedas, de esa manera seremos más felices los dos.

Nunca olvides que te amo con toda mi alma.

Mamá

CAPÍTULO 6

Miguel no paraba de preguntarse cómo había sucedido eso, cómo no se había dado cuenta del dolor que ella sentía. Cómo con el amor que él sentía por Margarita no supo ver que la estaba matando. ¿En qué momento de la historia él dejó de escucharla? Y es que Margarita no chillaba, pero su mirada, su sonrisa apagada estaba hablando a gritos.

La mayoría de esos ruidos silenciosos no los apreciamos. De hecho, en nuestro día a día pasamos por alto muchísimos sonidos apenas imperceptibles, pero que, si nos paráramos a atender lo que sucede a nuestro alrededor, seguramente nos sorprenderíamos de cuantas quejas sin verbalizar o gritos enmudecidos podríamos llegar a escuchar.

Su corazón latía como si fuese a explotar, los segundos del reloj de su muñeca en su cabeza como martillazos en una placa de metal, los pensamientos y recuerdos se le agolpaban en su mente, el silencio que unos minutos antes había sentido, se convirtieron en insoportables ruidos, y entre todos ellos, una voz insistente y aterrada que no dejaba de preguntarse ¿POR QUÉ? ¿Por qué? ¿ Por qué? ¿ Por qué? ¿ Por qué me comporté así?

FIN

Notas del autor:

Historias como las de Margarita y Miguel hay muchas. No solo es violencia el golpear o insultar a una persona. No valorar a una persona, ignorarla, no darle opción a opinar o menospreciarla es violencia.

Nuestro modelo cultural, ha aceptado cómo normal ciertas conductas que son intolerables. Son los llamados micromachismos que tenemos integrados en nuestro ser. Son acciones, al igual que los 7 pecados capitales, que se cometen de modo reiterado, repetitivo oscureciendo la conciencia y distorsionando la valoración concreta de nuestros actos.

Parece ser que la humildad generosidad, castidad, paciencia, templanza, caridad no son cualidades reconocidas como algo bueno y humano en nuestra sociedad, más bien son objeto de burla y síntoma de poca valentía y por eso Margarita decidió morir, ya que hasta ellas las llegó a ver cómo algo malo que arruinaban la feliz vida de Miguel.

No es excusa decir que no se puede hacer nada, que esta sociedad es así. Debemos empezar por nosotros mismos.

¡No ofrezcas lo que rechaces, ofrece lo que quieres!

- Soberbia + Humildad
- Avaricia + Generosidad
- Lujuria + Castidad
- Ira + Paciencia
- Gula + Templanza
- Envidia + Caridad
- Pereza + Diligencia

M.A .G Nene

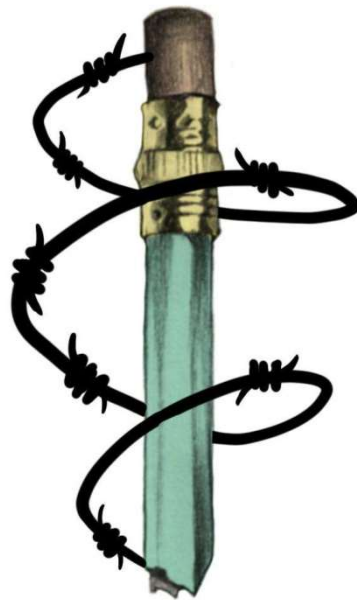
Enlaces:

Diferencias entre estereotipos y rol de género

<https://www.psicologia-online.com/diferencia-entre-estereotipos-y-rol-de-genero-3577.html>

Te regalo un otoño
Un día entre abril y junio
Un rayo de ilusiones
Un corazón al desnudo

Bachata rosa - Juan Luis Guerra



EL ESPEJO

Ella estaba sentada en una gran mesa al lado de su novio con el que estaban arreglando una casita entre naranjos para irse a vivir juntos pronto, muy pronto. Estaban rodeados de todos sus amigos, doce o trece chicos que la miraban con fascinación mientras hablaba, bromeaba y se reía.

Su risa... su risa. Quedó encandilado al momento de aquella risa sincera, natural y sin aspavientos. Al momento supo que daría la vida por seguir escuchando aquella risa eternamente.

Él se sentó en la barra dejando caer su mochila con todos sus bienes materiales. Una muda limpia, una pastilla de jabón " Lagarto ", una flauta dulce, que aún conservaba de sus tiempos de colegial y sus mazas de malabarista.

Mamen, su mayor tesoro. Una perrita feota y despeluchada, se sentó inmediatamente al lado de la mochila, como siempre. Miró la mochila, después al grupo de chicos que la rodeaban a Ella, volvió su mirada hacia Él y comenzó a mover el rabo. - Ve, ve ya me quedo yo vigilando. Y trotando alegremente se dirigió hacia la gran mesa, sin dejar de mover la cola y con cara como de estar pensando. - Hola majos, mi colega y yo somos nuevos aquí, ¿podemos sentarnos con vosotros? En un abrir y cerrar de ojos Mamen había lanzado su hechizo y todos más Ella se interesaron por el "dueño" de aquella perrita esmirriada y simpática que, sin ni siquiera saberlo les había robado un trozo de su corazón. Tres años después Ella y Él vivían en una pequeña aldea en la sierra de Teruel, tierra de "maquis", que había quedado abandonada durante las migraciones del campo a la ciudad consecuencia de la revolución industrial.

Habían ocupado una de las casas de piedra medio derruidas y con su buen hacer la habían convertido en un hogar. También habían comprado una furgoneta vieja, estropeada y vacía que él había reparado con la única ayuda de antiguos libros de mecánica. La había rellenado con muebles de una caravana sacada de un desguace. Cocina, cama plegable que se convertía en comedor para cuatro personas, todo con un simple gesto de la mano. Vivían de manera espartana.

Tenían todo lo que necesitaban gracias a la maña de ella con el trabajo del cuero que él le había enseñado. El tenía tiempo de sobras para llevar adelante un huerto que les

proporcionaba comida fresca durante buena parte del año y gran cantidad de conservas para el invierno. Largo y cruel en esa tierra.

Durante el tiempo que había transcurrido desde que se conocieron y Ella decidiera abandonar a su novio y su proyecto de vida bien cimentado y seguro y cambiarlo por Él y su proyecto sin ninguna base y total desconocimiento del mañana. Él había perfeccionado su técnica con los malabares. Ahora había dejado las calles peatonales y los semáforos. Ahora trabajaba con fuego y tenía contratos en las mismas ferias donde ella vendía sus productos fabricados en cuero y hechos a mano durante el invierno, al amor de una buena lumbre.

Al final de aquel tercer verano, un dos de octubre, con los astros en el signo de libra, nació su único hijo. Y fueron más felices de lo que lo habían sido nunca. Y fueron más felices de lo que nadie en el mundo pudo haber sido jamás. Porque era fruto del amor, del amor más real y más auténtico que nadie antes en el universo haya podido sentir. Y ese niño empezó a crecer. Y creció entre amor, respeto y risas.

Pero llegó el día en que ella se cansó, o se desamoró, o puede que él hiciera algo que a ella la decepcionó. O lo que quiera que sea que ninguno de ellos pudo, ni supo dilucidar. Ni el qué, ni el porqué. El caso es que las maneras de Ella para con Él cambiaron. Cómo cambia el cielo cuando el sol desaparece bajo el horizonte. Y comenzó a insultarle sin insultos. Introduciendo en la cabeza y en el corazón de él mentiras. Ideas falsas, como que a él nadie lo iba a querer cuando ella lo abandonara. Y su resistencia estoica cedió. Y el veneno del rencor y la ira se apoderó de él, porque la creyó. Sin ponerse a pensar si era cierto o no, la creyó. La creyó porque la amaba, la creyó porque siempre antes había sido sincera con él. Y confundió sinceridades.

Y una noche, después de una mañana cargada de odio a la que siguió una tarde plena de resentimiento. Harto ya de ataques a su alma. Cansado ya de recibir escupitajos, patadas y puñetazos en su corazón. Lleno de adrenalina y henchido de asco visceral hacia ella, la agarró del pecho y levantó su mano. Su mano de malabarista, de mecánico, de artesano, su mano de obrero, de hortelano.

Su mano de amante. Y en el preciso instante en que iba a descargarla sobre ella miró por encima de su hombro y vio al hijo de Ellos que jugaba de espaldas justo debajo de un gran espejo que colgaba de la pared, donde él debería haberse reflejado.

Pero no se vio. Dentro del espejo había una masa oscura e informe, llena de cortes que supuraban un líquido amarillento y viscoso, con unos grandes ojos felinos inyectados en sangre. Y el monstruo lo miraba directamente a Él. Y con sus grandes dientes afilados y su boca babeante le decía con voz cavernosa. - ¡Hazlo! ¡Hazlo ya! ¡Pégale de una vez cobarde! ¿Vas a dejar que una mujer te trate así?.

Y por debajo de este grito, una voz suave, luminosa y tierna. Un tarareo infantil. Una vieja melodía que él mismo tarareaba cuando tenía la edad con la que su hijo contaba en aquel momento. Aquel niño producto del amor más grande que un humano haya experimentado nunca. Y su alma lloró. Lloró desconsoladamente. Lloró al descubrir que convivía con un monstruo en su interior. Y aquel tarareo infantil volvió a aparecer por debajo del monstruo de dentro del espejo. Aquel monstruo que con las fauces abiertas y a voz en grito repetía una y otra vez.- ¡Hazlo, hazlo, hazlo! Y escuchó, de dentro de sus propias tripas esta vez, una voz familiar, una voz que era la suya propia. Y esa voz le decía ¡¡NO!! ¡Tú no eres así! Si no te gusta como te trata, agarra tu mochila, tus mazas y a Mamen y ¡lárgate! ¡ESE ES TU ÚNICO DERECHO!! Y esa es tu razón. Si la golpeas lo habrás perdido todo, porque te habrás perdido tú. Pero, sobretodo, perderás el amor de ese niño, que es su hijo, como también es el tuyo. Y él se perderá el respeto a sí mismo y el respeto a todas las mujeres que van a pasar por su vida.

¿PODRÁS ACARREAR ESE PESO SOBRE TU CONCIENCIA? Y bajó la mano.

Suavemente, y la dirigió llorando a la mejilla de su hijo, en una caricia cálida y cariñosa. Y se miró al espejo. Y allí estaba él mismo de nuevo. Con los ojos inundados en lágrimas, la cara hinchada por el esfuerzo de la batalla contra el monstruo. Y por debajo de él la vocecita le preguntaba.

-¿Por qué lloras papá? ¿Estás triste?

- No hijo mío. Lloro porque estoy feliz, porque tú estás aquí. Y eres lo mejor que me ha pasado en la vida. Gracias por haberme elegido como arquero, saeta mía.

- Ja, ja, ja ¡Que tonterías dices papá! No te entiendo, ja ja ja pero ¡yo también te quiero!.

- Lo se hijo, lo se.

FIN

AGRADECIMIENTOS:

A "Curra": ¡Has visto lo que me has obligado a hacer mujer!

A Rocio, mi hermana. Que me espera en algún rinconcito del cosmos. Te fuiste pronto pero, no te has marchado nunca.

A Dolors, mi madre. Y a mi padre, Paco. Por haberme regalado la mejor de las infancias.

A Maria y Roque. Mis abuelos. Por su esfuerzo y tesón, y por los valores que me inculcaron, desprovistos de retórica y cargados de ejemplo.

A Electra, la prota. Por haberme sacado de mi error del falso autoconvecimiento de que en mi interior no había monstruos. Los había y los hay. Tod@s los tenemos.

A Alicia, por supuesto. Perdona amor mio, no fabrican blocs suficientemente grandes para escribir todo todo lo que tengo que agradecerte.

Y SOBRETUDO a Iosu, mi hijo. Por ser la flecha que atravesó el corazón del monstruo. Y por todo lo demás. Perdona hijo por ir siempre a remolque de tus enseñanzas. Y también a esas grandes mujeres. Desconocidas por la mayoría y olvidadas por todos. Las "Rojas", que sufrieron en sus propias carnes y en las de sus seres queridos el dolor de la violencia y la humillación de los opresores.

VAYA POR ELLAS!!

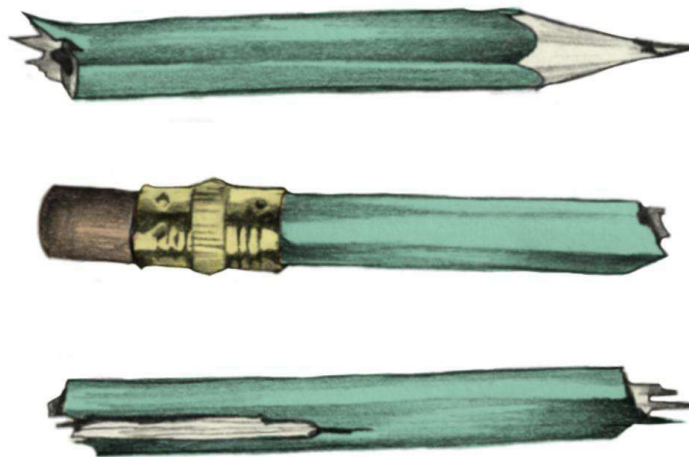
Miquel Angel Villarreal Martinez

Enlaces:

<https://www.lavanguardia.com/vivo/20180505/443204470336/claves-dejar-relacion-toxica.html>

Tú sí sabes quererme
Tú sí sabes adorarme
Mi amor, no te vayas
Quédate por siempre, para siempre
Para siempre amarte

Tú sí sabes quererme - Natalia Lafourcade



LA SOLEDAD TIENE CÓMPLICES

“Me llamo María. Tengo 31 años. Soy profesora de educación primaria en un colegio privado. Nací y me crié en un pueblo de Extremadura pero desde hace 12 años vivo en Barcelona. Estoy separada. Tengo dos hijos de 2 y 4 años y no sé si estoy loca o soy víctima de maltrato de género”

Una decena de mujeres desconocidas me miran. Puedo leer en sus caras una expresión de pena o compasión. No sabría decirlo.

Siento pudor y vergüenza. Tomo consciencia de lo desaliñada que voy y me comienza a preocupar la imagen que pueda estar dando. Voy con un pantalón de chándal y una sudadera vieja de estar por casa. El pelo lo llevo sucio, recogido con una pinza. En el abrigo llevo una tarjeta de crédito con apenas 150 euros. Estamos a día 12 de mes y es todo lo que tengo.

- ¿María quieres compartir con nosotras tu historia? Pregunta una mujer de avanzada edad con rostro afable y voz dulce.

- No sé por dónde comenzar. No quiero aburrirlos con mis problemas.

- Aquí puedes hablar cuando quieras María. Este es un espacio creado precisamente para eso. Para apoyarnos entre nosotras.

Las lágrimas caen por mis mejillas y con un esfuerzo titánico consigo decirles: SI, necesito hablar. Por favor, necesito ayuda.

- Te escuchamos.

2 años atrás.

Conocí a Juan el invierno del 2017. Coincidimos siempre a la hora del desayuno en el mismo bar. Él trabajaba en una empresa de mantenimiento por aquel entonces. Al principio apenas nos dirigíamos la palabra. Un hola buenos días o un adeu.

Con los meses empezaron las pequeñas conversaciones y las bromas. Hasta que un 7 de enero, justo a la vuelta de vacaciones (llevábamos varias semanas sin vernos), nos

pusimos a hablar muy animadamente como si nos hubiéramos echado una eternidad de menos, y quisiéramos recuperar y exprimir al máximo ese pequeño espacio que teníamos para nosotros. Nos comíamos con la mirada, no parábamos de reírnos como niños pequeños y nuestros cuerpos se buscaban todo el rato. Ese día nos dimos los teléfonos.

1ª Norma: Estar siempre disponible cuando el lo quiera

Desde entonces no paramos de hablar. Me acuerdo tanto de aquellos días. Yo me sentía como una adolescente. Cada vez que sonaba el teléfono me lanzaba como loca hacía él y en cuanto veía que en la pantalla salía su nombre el corazón me daba un vuelco.

Hablar con él no era un momento tranquilo. Siendo madre separada, con dos niños pequeños y sin ayuda se me hacía realmente difícil encontrar espacio a lo largo del día para hablar con él porque su llamada me pillaba siempre haciendo la compra en el supermercado con los peques, en medio de una pataleta, haciendo cenas, consolándolos o vete a saber que!

Tomé la costumbre de correr en todo. Adelantaba todas las tareas de la casa, los parques, duchas, cenas y cuentos de los niños horas para poder estar libre por si el me llamaba.

Algunas veces, me había pasado que cuando Juan me llamaba no podía hablar. Notaba su voz como de decepción y siempre lo acompañaba de "no te preocupes, hablamos mañana", en un rato me tengo que ir al gimnasio, o esta noche ceno en casa de mi hermano.

No daba opción nunca a un "hablemos luego", o "llámame cuando te vaya bien no te preocupes"

Los fines de semana las llamadas eran menos frecuentes y los sábados por la noche y domingos prácticamente no tenía noticias tuyas.

Yo me limitaba a esperar su llamada. A ir haciendo mi rutina. Casa, niños, compra, parque y por las noches me ponía una película o veía alguna serie. Cuando él me llamaba, siempre ponía mi mejor voz, aparcaba toda la tristeza y mostraba la versión más alegre que podía ofrecer de mí.

2ª Norma. Sexo siempre que él quiera

Poco después de primavera, una tarde después de salir de trabajar y que no tenía a los niños Juan y yo quedamos. Ese día hicimos el amor por primera vez. Fuimos a tomar algo y acabo en mi casa.

La llegada del sexo no mejoró ni afianzo la relación. Simplemente la complicó y me volvió más dependiente. Juan seguía tratándome igual. Simplemente que a veces, una o dos veces por semana, cuando no tenía niños venía a casa y nos acostábamos juntos. Algunas veces se quedaba a dormir.

Llegó un momento en que ya no pude más. Me sentía como un juguete. Y decidí alejarme de él. Muchos días no le cogía las llamadas. Empecé a salir con algunas compañeras de trabajo y hablar con otros chicos y eso a Juan no le gustó nada.

Fue ahí cuando cambió. De la noche a la mañana empezó a hacerme más caso. Me pedía explicaciones de todo y se volvió muy posesivo.

Yo interpreté todo este cambio de actitud como una muestra de amor y de que yo le importaba.

Poco después de este cambio se precipitó todo. Nos fuimos a vivir juntos. Nos cambiamos de piso a uno mucho más grande y caro. Gastábamos más de lo que teníamos y pronto empezaron los problemas económicos.

Tuve que pedir un préstamo para llegar a fin de mes (el gastaba todo su dinero) y yo cada vez me veía más ahogada ya que el nuevo piso valía muy caro.

3ª Norma: No molestes, no exijas y no preguntes

Con la convivencia descubrí que Juan hablaba con otras mujeres. Siempre estaba enganchado a Whatsapp o a Instagram. Mirando fotos de chicas mucho más jóvenes que yo y haciéndoles comentarios. Cuando yo me cabreaba siempre minimizaba sus actos y me hacía ver que era una loca paranoica e insegura.

Yo estaba centrada en salir adelante. Apenas tenía tiempo para mí. Cuando no estaba trabajando, estaba en casa con los niños o con Juan. Poco a poco empecé a perder la confianza en mi. Me volví cada vez más triste e insegura. Me sentía poca cosa. A Juan no le gustaba que yo quedara con otros compañeros de trabajo y eso me fue alejando cada vez más de todos y de todo.

Entonces apareció Tamara. Una nueva camarera en el bar donde siempre desayunábamos. Yo notaba que bromeaban mucho, que se atraían y que la confianza entre ellos era mayor. Muchos fines de semana, él salía por las noches y yo me quedaba con los niños.

Poco a poco sus salidas nocturnas eran más frecuentes y sus horas de regreso eran más tarde. Cuando le recriminaba algo, se cabreaba, se ponía a la defensiva y me dejaba de hablar días y días. Hasta que una tarde, estando en casa, le llamaron por teléfono. Era Tamara. ¿Por qué le llamaba? Él estaba en la ducha. Inmediatamente después recibió un Whatsapp "Nos vemos esta noche al final? Dime algo. Que ganas te tengo..."

Me puse a llorar desesperadamente. Entré al baño como una loca y él apenas se inmutó en responderme. Me dijo que me tranquilizara que no tenía nada con ella. Que habían coincidido en una discoteca hace unas semanas y que seguramente le había escrito para ver si saldría esa noche. A la frase «que ganas te tengo» que ni él mismo sabía a qué se refería. Esa noche se fue y volvió a llegar tarde.

4ª Norma: Eres de su propiedad, no lo dudes. No tienes vida propia ni lo intentes

Estuve aguantando esa situación durante meses. Conocí a un compañero de trabajo muy buena persona con la que hice mucha confianza y poco a poco me abrí a él y le expliqué mi situación. Por las noches cuando él se iba yo le llamaba y hablábamos durante horas.

Un día Juan llegó de fiesta más pronto de lo normal. Entró en nuestra habitación y me encontró hablando con él. Juan se volvió loco. Me obligó a seguir hablando con mi compañero delante suyo y a poner las manos libres. Cuando oyó un comentario cariñoso de mi compañero hacia mí, me pegó un bofetón que me reventó la nariz.

Me agarró del pelo y me hizo seguir hablando. Cuando colgué el teléfono me obligó a vestirme y a subirme al coche . Quería que le llevara a la casa de mi compañero.

Yo intenté tranquilizarlo pero no había manera. ¿Cómo iba a hacer eso? ¿Cómo iba a meter a un chico que no había hecho nada en un problema? Estaba convencida que le pegaría una paliza y no estaba dispuesta a eso. ¿Qué pensarían de mí en mi trabajo si se enteraran?. Me quedaría totalmente sola.

Cuando fuimos a la calle, eché a correr y me metí en un bar con gente delante. Él entró detrás de mí, y me empujo y agarró. Yo pedí ayuda porque no me quería subir al coche y llamaron a la policía. Él todo el rato me decía que estaba loca y que la estaba liando muchísimo. Que eso no tendría vuelta atrás.

Él se fue poco antes de que llegara la policía. Me sentí avergonzada. Con la cara llena de sangre seca, un montón de curiosos mirándome y la policía delante de mí. ¿Qué había pasado para llegar a ese extremo?

Pasaron 2 semanas durante las cuales él no apareció por casa. Que iba cuando yo no estaba era obvio, porque vi que poco a poco se iba llevando cosas de casa.

Un día él apareció en la puerta de mi trabajo. Me dijo que solo quería hablar conmigo. Que era una hija de puta que iba de mosquita muerta y yo era una auténtica zorra. Que le había echado de casa y que él no había hecho nada. Que la única zorra que había hecho algo era yo.

Como yo no cedía se empezó a poner más nervioso y pronto me encontré en la misma situación anterior. Agarrándome del pelo, doblándome el brazo y obligándome a llamar a mi amigo porque él quería verlo, quería ver a quien me follaba según él. Fue un horror. Me dijo que ésta se la iba a pagar y que me iba a acordar de él el resto de mi vida.

Ese día se fue sin más pero al día siguiente apareció a la salida del colegio y le pegó una paliza a mi amigo y a un compañero suyo. Yo no estaba. Parece ser que preguntó por él, y cuando mi amigo le confirmó su nombre le pegó sin más. El caso es que dejó al otro chico que iba con él en coma. Cayó al suelo y se dió un fuerte golpe en la cabeza. Gracias a Dios, salió del coma a los pocos días. El altercado del colegio se convirtió en 6 años y medio de prisión para Juan.

5ª Norma. Estas sola

En mi colegio me dieron de lado todo el mundo. Tenía pánico que alguien subiera al piso aun sabiendo que él estaba preso.

Poco a poco me fui sintiendo más sola y más deprimida. Tuve que coger una baja médica. Mi amigo se alejó totalmente de mi. No lo culpo.

En el bar que desayunamos empezaron a mirarme mal, como si yo le hubiera destrozado la vida a él. Tamara empezó a ir a verle a prisión y con el tiempo me enteré de que estaban juntos y esperaban un hijo.

Yo no me pude rehacer de todo esto. Tenía el lastre de «problemática» en el trabajo y de zorra mentirosa en el barrio.

El alquiler en nuestro barrio es muy caro. Ahora tengo que hacer frente yo al pago del alquiler de la casa y apenas me queda para vivir. He empezado a buscar un piso más barato pero es muy difícil sin cambiar a mis hijos de colegio. Y por eso estoy aquí. Estoy llena de rabia, dolor, tristeza y sobretodo me siento un fracaso como persona. Me llamo Maria, tengo 31 años y quiero volver a vivir.

- Bien Maria, muchísimas gracias por compartir esto con nosotros. ¿Cómo te sientes ahora?

- No lo sé, la verdad, ¿cómo me he de sentir?

- Yo no sé cómo te has de sentir pero si te puedo garantizar que sola no volverás a estar. Todas y cada una de nosotras, y si me equivoco que alguna de mis compañeras me corrijan, hemos sentido lo mismo que tú sientes.

- Gracias

- Gracias a ti Maria, por ser tan fuerte.

FIN

Maria G. Gamacho

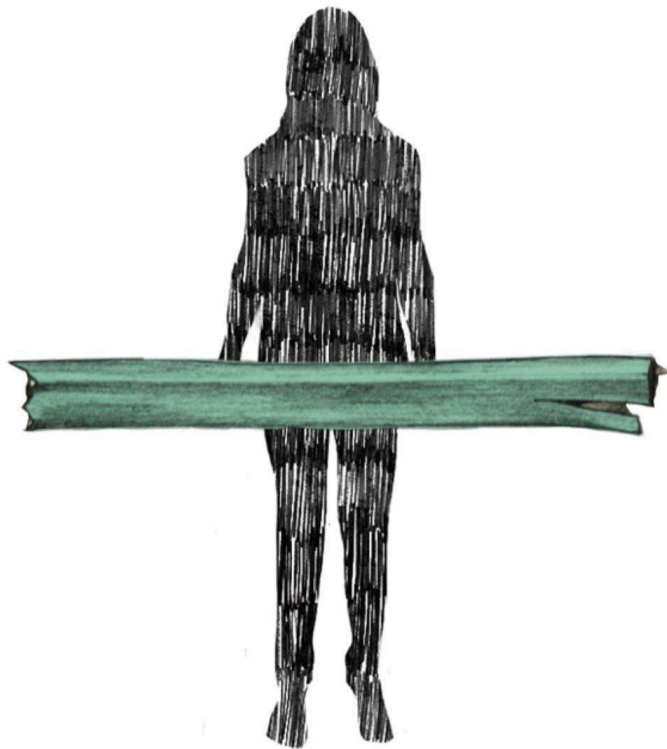
Enlaces:

El supremo condena el «silencio cómplice» que aboca a víctimas de maltrato a la soledad

<https://www.publico.es/sociedad/violencia-genero-supremo-condena-silencio-complice-aboca-victimas-maltrato-soledad.html>

*Te juro que a nadie le he vuelto a decir
Que tenemos el récord del mundo en querernos*

Rosas - La Oreja de Van Gogh



TERRORES NOCTURNOS

¿Qué miedos puede ocultar la luna llena? La

noche asusta y el coco me persigue,

Como persigue la condenada e insistente imaginación a un niño, que se esconde bajo la manta.

El tiempo avanza a cámara lenta, despacio muy despacio, Como si el reloj del universo se encontrase cansado, Convirtiéndose en anciano de repente, sin fuerzas, sin aliento, sin saliva a penas que tragar .

¿Quién soy?

Soy lo que quiere que él sea, protagonista o espectador.

Según el tiempo deambulando con el coco, puedo ser uno u otro, Ese otro que, ciegamente busca convencerse de su propia idea.

El cielo está tapado, a la luz le da pereza aparecer, y cuando a ratos asoma, apenas tiempo lento para susurrarle nada. Vergüenza, miedo o incomprensión, no sé, Demasiada inocencia aun, para comprender.

Un ejército de nubes orquestadas a golpe de batuta, pero en silencio, espera. Detrás, preparado un tímido cielo azul, con ganas de gritar, huir y quizá alguien que escuchar.

La noche asusta, la oscuridad asusta. La luz no te libra de la luna llena, y esa mágica manta con poderes, ya no detiene al miedo.

Y cuando el reloj se para, ten en cuenta que un día se para, El tiempo incansable dice ¡BASTA!

Como una hoguera sosegada pero veloz, se apaga en un amanecer aún borracho de San Juan.

No debes dejar que llegue, o sí. ¿qué puedo hacer yo?

¿Quién soy? ¿Quién soy? Yo soy lo que quiero ser.

No existe el uno ni el otro, ni existe ese miedo innombrable llamado coco, Alguien me está escuchando entre esas nubes ordenadas. Así que, grita.

Las batallas, a veces se ganan, y otras, otras solo se pierden.

Una nube no puede ser ejército, al igual que una hermosa luna llena no puede ser temida.

Porque lo que temo solo es miedo, el miedo solo es uno, y ese uno, ya no asusta.

El grito al fin se convierte en susurro, y qué mejor susurro que ieres libre!

¡Libre! ¡Libre! Repite de forma continuada y grotesca,

La repetición hace su verdad, como las plegarias tibetanas en los molinillos de papel, que lucen con la brisa del poniente Himalaya.

FIN

Nota del autor:

(1) He intentado introducirse en la mirada de un niño al ver dicha violencia en el hogar, considero que son los grandes olvidados de esta lacra social.

(2) Las noches suelen ser en los hogares con violencia los momentos más duros, cuando el resto de humanos asociamos una luna a algo hermoso, un niño maltratado, lo asocia a temor. Ni esconderse debajo de la manta funciona.

(3) La violencia no tiene un tiempo determinado, la violencia es constante a cada minuto y segundo.

(4) Por desgracia, la violencia tanto física como verbal entre adultos, tarde o temprano se extiende al resto de familiares de casa. Un niño se intenta convencer de que eso no está pasando y que no es malo.

(5) El día a día del niño se vuelve gris, se vuelve introvertido, solitario.

Cuando algún rayo de esperanza por ayudar asoma (profesoras, padres de amigos) es demasiado inocente para controlar y expresar las emociones que ocurren.

(6) Una madre maltratada en silencio recibe la violencia de forma casi generosa, para que no la reciba el resto de hijos. Siempre en silencio debido a las continuas amenazas.

(7) La violencia se magnifica, se extrapola a cualquier horario del día y ya no hace falta excusas para ejercerla.

(8) La suerte no suele estar de lado de las personas maltratadas y un día fallecen a manos de un criminal.

(9) Ese niño crece haciéndose preguntas, ¿En que se convertirá? ¿Podría haberlo evitado? Con suerte y buenos profesionales apoyándolo, repudiará la violencia y tendrá una vida medianamente normal. Sin suerte, la ira convertirá a ese niño en algo parecido al maltratador o igual.

(10) Ese niño no ha tenido suerte, sus miedos han desaparecido al mismo tiempo que su venganza ha nacido.

(11) Se retroalimenta de malos pensamientos y de excusas para no sentirse tan mal

(12) Se comporta con el maltratador de la misma forma que se ha comportado con él y su madre. Llegando a matar. Sin darse cuenta que, su madre lo único que intentaba recibiendo esos golpes era evitar que ese niño se convirtiera también en un monstruo.

(13) El tiempo sigue adelante, ese niño debe pagar las consecuencias de cometer un delito, dejando cualquier rastro de humanidad e inocencia en el olvido.

(14) Se vuelve insensible rindiéndose ante la vida.

(15) Las drogas, el alcohol es la única forma que tiene de olvidar y no odiarse.

Muriendo debido a los excesos. Aunque es difícil, yo creo que, debemos saber perdonar y olvidar. No debemos castigarnos por las cosas que no podemos controlar.

Tener miedo es bueno, nos hace ser cautos y temerosos a la hora de ejercer nuestros impulsos. Eso es lo que yo creo, ¿Qué piensas tú?

Raúl Parra Fernández

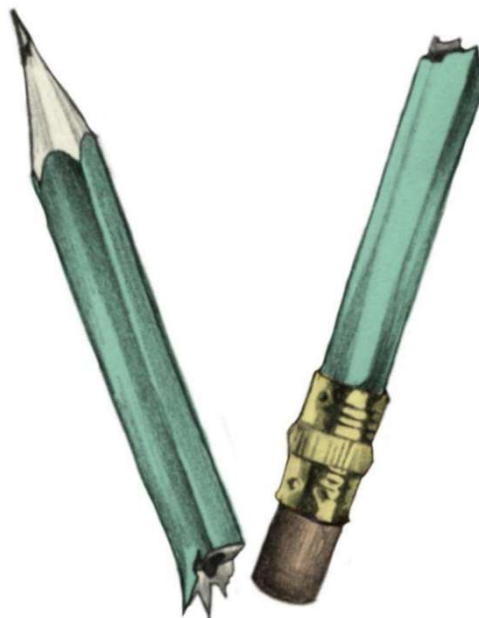
Enlaces:

Las hijas e hijos como víctimas directas de la violencia de género.

https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/100296/TFM_EstudiosInterdisciplinariosG enero_LastraSierra_C.pdf;jsessionid=E41A9EB913B64FC64EC3B64B72654138?sequence=1

*No me sonrojo si te digo que te quiero
y que me dejes o te deje eso ya no me da miedo*

El lado oscuro - Jarabe de palo



DIME QUIEN SOY

Pienso en los niños jugando en el parquet, con su inocencia. Llenos de autoestima, de ilusión. Se sienten protegidos, tienen un lugar en el mundo. Todos se consideran únicos y especiales, aunque no tengan conciencia de ello. Tienen toda la vida por delante y ninguna idea limitante pasa por su cabeza.

Y yo me pregunto, ¿Cuándo dejamos de ser así las mujeres? ¿Cuándo dejé de quererme? ¿Cuándo empecé a pensar que no era suficiente? Fijaros en la palabra SUFICIENTE, como si un ser humano no fuera bastante por sí mismo.

Yo no sé responder a la pregunta. Supongo que muy joven. Ya con 15 o 16 años, si me pongo a analizarlo veo cómo era con mis parejas y me asombro.

Crecí en un mundo dónde ser buena novia conllevaba a una serie de cosas:

1º El aspecto físico es lo que realmente nos da valor como mujeres. Si eres guapa y atractiva tendrás el aprecio, la atención y el amor de los hombres.

2º Por descarte, no era necesario esforzarse mucho en ser una persona cultivada y formada. Aunque pareja una tontería no lo es. De hecho un en una clase estuvimos leyendo una entrevista a Maruja Torres (escritora y periodista) y me sorprendió que ella dijera que ser fea fue lo que la permitió leer mucho y estudiar.

Nadie le molestaba, nadie la metía la presión de casarse o tener hijos. Pido disculpas porque he simplificado mucho su reflexión, pero no me acuerdo exactamente de sus palabras que eran más profundas que las mías.

! Pensarlo! ¡Si hubiera sido guapa, tal vez se hubiera casado, o no podría haberse dedicado a su profesión con la misma libertad!

3ª Una mujer tiene que ser atractiva y complaciente. Una mujer con mal carácter o con los límites muy marcados no gustaba, se las llamaba "amargadas" o cosas peores.

Y con todo esa mochila de mensajes fui creciendo y me convertí en una persona vacía por

dentro, y un chollo por fuera. Atractiva, guapa, siempre preparada para la fiesta, muy buena amiga y novia de los chicos más malos del barrio. Para mí eso era ser una mujer perfecta.

Hasta que me junté con un hombre que con el paso de los años empezó a dejar de valorar mi belleza y empezó a encontrarla en otras mujeres y donde la diversión a causa de la rutina diaria quedó a un lado y dio paso a los problemas familiares.

Y así pasé de ser una chica perfecta a un coñazo de mujer, todo el día cabreada y cero atractiva para mi pareja.

Y la cuestión es que no tenía nada más. Realmente no tenía aficiones, ni intereses personales.

¿Qué hice entonces? ¿Creéis que cambié?. Pues no. Me lancé a los brazos de otro hombre para el cual mi belleza era una novedad y por lo tanto estaba entusiasmado, y no existía problemas entre los dos, ya que no convivíamos. Solo había sexo apasionado, bonitas palabras y noches de diversión.

Y volvió a pasar lo mismo. En esta ocasión incluso los fuegos artificiales duraron menos. Y volví a sentirme vacía, fea e insignificante.

Y llegué a mis 34 años de edad, preguntándome ¿quién era yo? Solo me sentía bien siendo importante para algún hombre. ¡Ojo! Yo no he tenido hijos, pero muchas mujeres, sustituyen al hombre por los hijos. Cuando sus parejas ya nos les hacen caso, centran su identidad en ser madres. Y a ellas les digo, y cuando se hagan grandes vuestros hijos qué? ¿Qué serás? Dónde quedó aquella María, Lucía, Sonia y etc. Que eran pequeñas, pero al mismo tiempo eran grandes, únicas y felices consigo mismas.

Parece fácil, pero es tan difícil saber quien eres cuando en tu cabeza te han criado para ser la mujer de un hombre.

Este relato se lo dedico a todas las niñas del mundo. Que luchen por sus sueños, por sus ilusiones, y luego si quieren que encuentren a alguien para compartirlas, pero que con esa persona a su lado o sin ella, que sigan siendo igual de completas y felices. Es nuestra responsabilidad educar bien a nuestras hijas para que sean seres libres y plenos. Ya sean peluqueras, barrenderas, abogadas o cirujanas.

¡Olvidemos el mito de la media naranja!

¡Acabo ya este relato, yo por mi parte os prometo que lucharé cada día por volver a ser LIBRE!

FIN

Notas del autor:

Cuando me dijeron que escribiera un relato de violencia de género pensé ? ¿Yo? ¿De qué?

Pero después de reflexionar mucho me dí cuenta que tenía en mis propias narices un caso de violencia de género. No física pero si social.

Esta historia que os he contado es la historia de mi hija. Como hombre me avergüenzo porque cuando veo a mi hija cómo se siente, me doy cuenta de que aún hoy en día la mujer es un objeto para mucho de nosotros. Un objeto de usar y tirar.

Ella se siente vieja, gorda y sin nada que ofrecer. Y a mí se me parte el alma porque me acuerdo cuando era ella pequeña, siempre tan fuerte y decidida. Con tanta personalidad y seguridad. Y ahora ella no ve a aquella niña, yo sigo viéndola, pero ella no se ve.

Perdóname Vanesa, perdóname tú y todas las mujeres a las que entre todos hecho sentir insignificantes, no olvideis que sois únicas e irremplazables, que nadie os haga pensar lo contrario.

Alberto

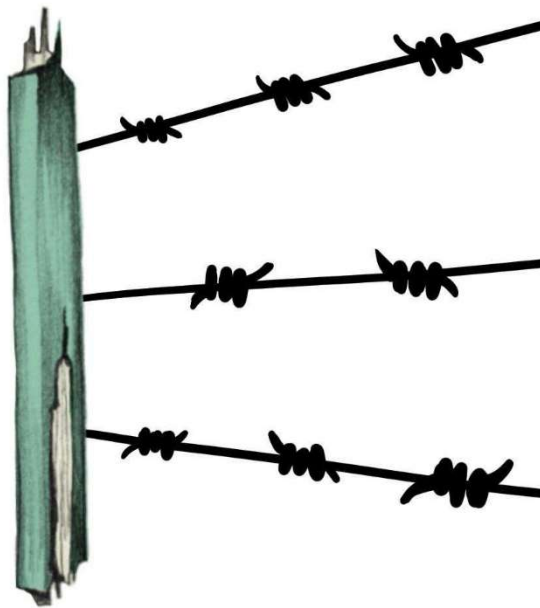
Enlaces:

La construcción de lo femenino desde el consumo promovido por revistas para mujeres.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/cicc/v15n1/1659-4940-cicc-15-01-205.pdf>

*Te vas porque yo quiero que te vayas.
A la hora que yo quiera te detengo.
Yo sé que mi cariño te hace falta
Porque quieras o no, Yo soy tu dueño*

La media vuelta – Luis Miguel (José Alfredo Jiménez)



ADÉU-SIAU

Deixa'm, no em toquis més!

El meu crit interior ha sonat amb vehemència, com una necessitat imperiosa d'allunyar-me de les carícies del meu marit. La frase ha sorgit del més profund del meu cor, sense pensar i l'Emili s'ha quedat esbalaït; m'ha mirat fixament, amb la sorpresa i la incomoditat pintada al seu rostre.

Llavors els seus ulls han rossolat per sobre meu, oscil·lant entre el menysteniment i la ràbia. Les seves celles s'alcen en aquell moviment involuntari que em van captivar aquella primera vegada que el vaig veure. La preuada condició de Magistrat de l'Audiència li atorgava un irresistible i infal·lible aura d'èxit que va fer embadalir a aquella pusil·lànime Fiscal en la que m'havia convertit després de tres anys feixucs preparant les oposicions. Però, quan temps ha passat des de llavors? Molts, una feixuga factura que ja fa massa temps que abono religiosament.

Em sap greu adonar-me'n que he trigat massa temps en veure la realitat; aquesta violència simbòlica, mig amagada i soterrada a la mirada dels altres. La meva ànima ja ha dit prou i estic farta de ser maltractada psicològicament, de ser ignorada completament, de cedir al xantatge emocional d'haver de ser una bona mare.

Puc maleir tot el que he tingut que suportar sense sentir-me culpable, però això no canviarà el que és essencial. Vull desfer-me d'aquesta exigència malaltissa de buscar la seva aprovació per a tot. Vull ser jo mateixa d'una vegada, ser lliure, no tenir que demanar explicacions i deixar de sentir-me com un zero a l'esquerra. El desig de deixar de ser invisible és massa profund com per obviar-lo. El dolor que sento no és nou i per això és tan real; però ara decideixo, per primer cop a la meua vida, deixar enrere el patiment. És la meua elecció personal.

Des de que ens vam casar que he viscut condicionada per ell i la seva feina, pels fills, per ser una excel·lent mestressa de casa i tot el que això implica. Els nostres dos fills ja són grans, s'han independitzat i per a ells no suposarà cap drama que el seu pare i jo ens separem. Separació? Quina paraula més estranya i aliena! Només pronunciar-la em provoca una certa basarda, jo que havia presumit de l'estabilitat de la nostre relació. Em sap greu no haver passat la prova del cotó fluix; el nostre matrimoni no ha estat gaire diferents d'aquells en els que em fixava i criticava despreocupadament.

La meua quotidianitat a partir d'ara serà completament diferent. Una sensació de vertigen omple tot el meu ser quan tanco els ulls i m'imagino allà de nou, als Tribunals, recuperant aquells discursos demolidors i espatarrants que deixaven els advocats defensors i als Jurats amb un pam de nas. Per què vaig deixar de fer allò que més m'agradava? Intento buscar respostes que llavors no em vaig fer, però ara les preguntes també han canviat. Sóc una altre persona, també he evolucionat i ara sóc jo la que vull prendre les meves pròpies decisions. No sóc tan vella. Als meus cinquanta-dos anys encara em conservo força bé. Mantinc la meua ment activa i no tinc cap dubte que podré recuperar la meua plaça en excedència. Aquests pensaments em provoquen una teranyina de sentiments contradictoris, com si comencés a caminar per la corda fluixa. Vull omplir aquest silenci interior amb un soliloqui que tingui sentit, ignorar aquest mareig que sento. Però, com li dic?

–Emili, hem de parlar...

–Parlar? De què, amor?

–De nosaltres, d'això hem de parlar.

–Què passa ara?

–Encara et veus amb aquella dona?

–És clar que no, perquè ho preguntes?

–Per que he trobat un missatge al contestador...

–Tornes a dedicar-te a espiar els telèfons? Pensava que ja havies superat aquesta etapa teua de paranoica.

–Doncs no, no em dedico pas a això, però casualment estava pendent de rebre un missatge i per aquest motiu ho he mirat...

–Ja, és clar... i jo em mamo el dit.

Per què coi li tinc que donar explicacions pel que faig o deixo de fer? Encara li tinc que demanar permís per mirar el telèfon de casa?, em pregunto a mi mateixa, sentint com el meu rostre es congestiona per la humiliació patida. Segur que quan expliqui aquesta escena a la malparida de la seva amant tots dos regalimaran de plaer.

En llenguatge freudià ni tan sols em queda el consol de la religió; aquell Déu omnipotent i ple de bondat em va abandonar definitivament quan els meus pares van morir en aquell maleït accident d'avió. El sentiment de culpa –vaig ser jo la que els hi vaig comprar els bitllets– continuava ben latent, malgrat que ja havien passat una dotzena d'anys.

El trauma per la mort dels pares va actuar com un fertilitzant que em va deixar profundes ferides i la meua libido es va congelar durant mesos; no tenia esma per res, però quan em vaig recuperar i rumiava la manera de compensar al meu home i recuperar el temps perdut, resulta que l'Emili ja havia cobert les seves necessitats i "quotes de plaer", com ell mateix va recordar-me. La seva sinceritat, certament, em va deixar estabornida i la veritat és que no vaig saber com reaccionar.

El tenia que haver engegat en aquell mateix moment, però la realitat és que la traïció i el seu cinisme flagel·lador em van causar un sofriment tan infinit que vaig tornar a tancar-me en mi mateixa. Aquell trist descobriment es va convertir en el principi del nostre fi i la vida de parella va quedar reduïda a una sèrie d'actes socials on fèiem el paper que ens tocava.

El meu personatge era una mena de "mater certíssima" on havia de posar bona cara i fingir que continuàvem sent una família perfecta, on el més important era l'estabilitat emocional dels nostres fills adolescents.

Ara mateix no em sembla tan greu que les nostres vides en comú hagin arribat a la seva fi; de fet, ja feia anys que això nostre era una comèdia. Accepto que em vaig equivocar quan el vaig escollir com a marit. No ha caigut cap mite, la mateixa nits de noces em va confirmar quelcom que ja intuïa: entre nosaltres mai no hi haurien focs artificials.

No em penso sentir culpable per aquesta inexistent química sexual. Ell sempre ha estat un egoïsta i mai s'ha interessat per res més que no fos el seu propi plaer.

Recullo les peces trencades del nostre matrimoni, però no me les enduré per enganxar-les. Aniran directament a la brossa. He viscut encadenada, lligada, empresonada dins d'un home i les seves necessitats, una tragèdia de present continu que no vull que quan miri enrere sigui un passat plusquamperfet.

Vull anar-me'n d'aquest rectangle dictatorial que ha estat la nostre llar i veure'm al mirall; i encara que em vegi reivindicativa i potser una mica arcaica, tenint en compte el temps que corren, em dedicaré a enfortir la meua autoestima carrincona. Només tinc que repensar-me i reconstruir-me, una missió que em sembla una de les coses més suggeridores de la meua vida.

Apareix, davant meu, un nou món, una galàxia naixent, una existència novella, un espai on sentir l'aurora deixant caure la rosada en les fulles, beneir la llum del sol als matins i la pluja tardana al vespre. Em veig com un tren d'alta velocitat que ja surt de l'estació, un avió que s'enlaira i que vol encimbellar-se en el firmament.

I ara, justament quan l'Emili em torna a clavar una mirada interrogant, m'adono que en realitat no m'importa que encara es continuï veient amb aquella meuca. Que se'l confiti, però que també li renti els calçotets bruts! El miro i només veig a un paio cregut i pagat de si mateix, una vella rèmora d'un món que és una ombra, un símbol d'una lletjor i una decadència inabastable, inclinat cap a una tautologia despullada de sentit, una verificació de que continuo estant en mans del malèvol poder del patriarcat que sempre he detectat.

Tindre que començar de nou, però no em fa res. Sé que trobaré el camí adequat, teixiré els fils dels nous mapes que m'ajudaran a sortir d'aquesta bombolla artificial on he viscut els darrers anys. La meva decisió, la meva auto confirmació no passa tant per adoptar una personalitat esbojarradament quixotesca, sinó per abandonar aquestes posicions que tenen una certa flaire masoquista. S'ha acabat això de ser la dona "florero".

–Emili, he decidit anar-me'n de casa...

–Com? Què t'has begut l'enteniment? Ni ho somiis.

–No ho tinc que somiar, és el que vull fer.

–Ni de conya, abans morts.

–No siguis melodramàtic, no et pega gens. Creu-me, estarem millor tots tres. Així no tindràs que veure't d'amagat amb aquella bagassa.

–Si és per això, et prometo que no la veuré més. T'ho juro, la deixo definitivament.

–No cal, m'estimo més que continuïs amb ella. De veritat, no tinc cap mena de rancúnia. Vaig a fer les maletes –li dic, mentre em pregunto a mi mateixa perquè he de ser jo la que ha de marxar. Només trigo un segon en adonar-me'n que això, a aquestes alçades, no té cap importància.

–Tu el que vols és enfonsar-me. No t'ho permetré.

–Ho sento, però no et tinc que demanar cap permís. Creu-me, no tinc cap interès en fer-te mal, simplement crec que el millor és que cadascú faci la seva.

–No! T'estàs venjant. Vols que sigui la riota de tots els meus companys de l'Administració de Justícia. No permetré que la meva dona em deixi com si fos un gos. Encara tinc amor propi!

–Com t'he dit, això no és decisió teva. Si no t'agrada, t'hauràs de fotre.

De sobte he sentit el seu alè al meu clatell; els seus dits s'entortolliguen al voltant del meu coll i noto una pressió brutal. Penso que això no pot estar passant. Només sento la seva veu, suplicant-me. Em diu que no m'escanyarà, però només si li asseguro que no el deixaré.

Però no em dóna la gana i continuo sense badar boca, assumint que passarà el que hagi de passar. Però quan l'oxigen comença a fer-se fugisser, el meu cap comença a espesseir-se. La visió del cos delicat i escarransit que sempre n'ha tingut l'Emili m'encomana d'un cert sentiment de dignitat.

No penso morir escanyada per un home que sempre ha estat acomplexat perquè sóc més alta que ell. Deixo anar el meu peu dret amb totes les meves forces i sento com els tacons dels meus "Manolos" –gràcies, Sir Blahnik, per dissenyar aquests "stilettos" tan afilats– foraden la feble tela de les sabatilles d'estar per casa i penetren al seu peu. El seu crit ressona amb força i cau, esmaperdut. Em giro àgilment, mentre ell prova d'aixecar-se del terra, però tinc temps de clavar-li una bona plantofada a la galta.

Sembla un ninot de drap i allà es queda, plorant com una titella trencada. Li obsequio amb la meva darrera mirada mentre agafo la meva bossa i me'n vaig, acomiadant-me amb un adéu-siau força meritori donades les circumstàncies. Ja tornaré per les meves coses en un altre moment. El sostre que ens emparava ja ha deixat d'aixoplugar-nos; ara que he acceptat allò que no puc canviar, penso fer allò que vulgui amb la meva vida.

L'únic que m'importa és allunyar-me d'ell i atansar-me a la Comissaria dels Mossos per denunciar-lo. Demà, casualment, és vuit de març.

FIN

Laila Hoseini.

Enlaces: Rol de la Mujer en la Relación de pareja Heterosexual en la Contemporaneidad.

http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3359/1/Rol_Mujer_Relaci%C3%B3n_Ruda_2015.pdf

*Cuando sales por la puerta
Pienso que no vuelves nunca
Y si no te agarro fuerte
Siento que será mi culpa*

Pienso en tu mira - Rosalía



EL DÍA QUE CONOCÍ A SANDRA

El día que conocí a Sandra me enamoré locamente de ella, su carácter fuerte y toda ella llena de vida me encantó. Ella también se fijó en mí, así que lo tuve fácil.

Enseguida empezamos a quedar y a vernos, más y más frecuentemente. Yo cuando estaba con ella me sentía feliz y solo quería gustarle. Inmediatamente nos fuimos a vivir juntos. Ella me daba una felicidad que hacía años que no había tenido con nadie.

Reconozco que esta fue mi fase de enamoramiento. Todo acontecía muy rápido. Fue entonces, a partir de la convivencia y al poco tiempo de empezar la relación que se empezó a torcer la cosa. Las discusiones iban a más y, no me justifico pero dí mi peor versión de mí, ante una pelea la agredí y me pusieron una orden de alejamiento. Ese mismo día ya estábamos juntos de nuevo. Intentamos entre los dos reconducir la relación e ir por el buen camino. Parece que la relación empezó a ir mejor. Y llegó el día que tuve que entrar en prisión por otros motivos.

En prisión sólo tenía contacto con ella a través de mi familia. ¡La echaba tanto de menos! Entonces llegó mi día de suerte, me concedieron el 3er grado y pude volver a verla. Ella me esperaba en el parking de prisión a mi salida, no lo esperaba la verdad. Pero lo bonito duró poco, discutíamos diariamente, ahora con la distancia reconozco que invadí su espacio y pretendía que solo estuviera por mi y para mi. Todo esto acabó cuando me retiraron el 3er Grado por un supuesto nuevo delito – digo supuesto porque quedé absuelto en el juicio. Ahí es cuando la relación terminó, para mí ya nada tenía sentido. A los cuatro meses llegó mi ansiada libertad, ese día a las 23:00 horas.

Estaba en casa de mi hermano y en una llamada con ella me dijo «baja al portal», en cuanto bajé ahí estaba ella. Esa chica cada vez que la veo me enamora como el primer día. Nos dimos un abrazo tan real y tan bonito que no lo olvidaré nunca. A partir de ese instante decidimos volver a intentarlo, pero aún estaba esa orden de alejamiento por dos meses más. A mí en ese momento me importaba poco a pesar de que tenía ya dos condenas por quebrantamiento, pero es que yo solo quería estar con ella!

Todo iba bien, o eso creíamos, la realidad era otra, porque nos queríamos tanto como daño nos hacíamos, también había mucho amor. Esa mujer sabía hacerme sonreír incluso cuando más enfadado estaba, que era muy a menudo.

En nuestro mundo éramos felices, un mundo de discusiones, insultos, faltas de respeto y de empatía, en las que he de reconocer que en su mayoría yo era el motor principal de todo eso. Esta situación día tras día fue haciendo mella hasta llegar a una situación de deterioro de la relación. Y llegó el día temido, otro ingreso en prisión. En ese momento tuve su apoyo incondicional para todo. Pero aún así algún día que otro la hacía enfadar en las comunicaciones. Hecho que le entraban las ganas de no volver a venir a verme. Aún así ella no cesó en su empeño en venir a verme y asistirme. Es una pena que es ahora cuando soy capaz de ver todo el esfuerzo que ella hizo en su momento, siempre veía las cosas tarde.

De nuevo me dieron el 3er grado, ¡qué gran día! El día que crucé la puerta de prisión y la pude abrazar, ese instante es indescriptible. Estaba tocado anímicamente porque mientras estuve en prisión mi madre falleció y aún estaba muy tocado. Una vez salí fue un fin de semana increíble, a la semana siguiente volví a salir y ese mismo día me emborraché y fue el día en que perdí todo el respeto que le pudiera tener a esa persona que tanto apoyo y cariño me había dado en mis peores momentos. Le dí un bofetón públicamente y era la primera vez que perdía la cabeza y el control de esa manera tan fea y tan ruín. Esa persona esperaba de mí como un agradecimiento y un respeto por tanto como me había dado. Solo recibió el desprecio, causándole la mayor decepción que se le puede causar a alguien.

Yo continúo en prisión, no sé ya nada de ella y creo que la distancia y el tiempo que llevo aquí me ha servido para darme cuenta de todo, para reflexionar, para aprender, a no volver a causar dolor a nadie. Yo en mi relación lo causé de muchas formas y eso no se debería permitir por nadie ni nada, esta relación tan destructiva solo causa daño y acabas perdiendo lo que quieres.

FIN

Anónimo

Enlaces: Dependencia Emocional No es amor

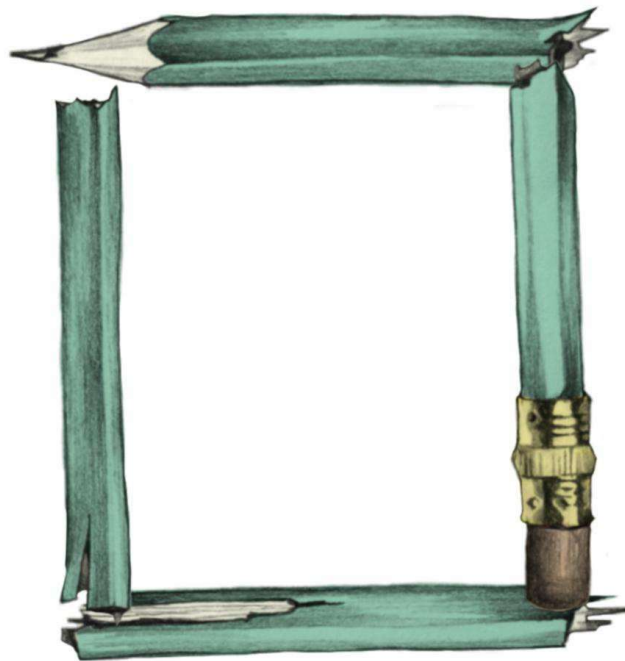
<https://www.iepp.es/dependencia-emocional/>

Orden de alejamiento

<https://www.conceptosjuridicos.com/orden-de-alejamiento/>

*Tengo una mano en el cuello
Que con sutileza me impide respirar
Una venda me tapa los ojos
Puedo oler el miedo y se acerca*

La Puerta Violeta - Rozalen



ESTOY PERDIDA

Me llamo Cindy, tengo casi dieciocho años, llevo más de 30 minutos corriendo sin descanso, sin rumbo, no sé hacia donde, ni porque.

Tengo la sensación de estar inmersa en uno de esos sueños en los que por mucho que intentas avanzar nunca llegas a ninguna parte. Me siento extraña, pero fuerte, tengo o siento una fuerza en mi interior que me da coraje suficiente para seguir intentándolo e incluso coger impulso para volar, creo que puedo volar.

Así es estoy planeando por los recuerdos de mi vida, de mi corta vida. Todo lo que veo cuando miro hacia abajo son esas imágenes entrañables de mi infancia entremezcladas con mucha vegetación y edificios de mi ciudad.

En este viaje desesperado a la nada veo esas imágenes que me producen ternura, la de una niña feliz con unos padres que se aman incondicionalmente.

En uno de esos instantes donde observo con emoción momentos de mi infancia noto que se postra en mi hombro derecho una ave preciosa, grande, regia, no sabría decir que tipo de ave es, pero al igual que yo abre sus alas, al igual que yo mis abro mis brazos para planear más lentamente y las dos nos emocionamos mientras nos miramos y dirigimos la mirada hacia abajo.

Es curioso que sienta tal fuerza en mis brazos, que prácticamente me olvidé de lo costoso que fue correr en la tierra. Volar es fácil, solo hay que quererlo y tus brazos te dan el poder de planear y dirigirte donde tu quieras ir sin que te cueste, sin la ayuda de nadie. Me emociona esta situación, lloramos y nos miramos, sin que yo deje de preguntarme que hago aquí.

Vislumbramos a lo lejos, abajo en la tierra de los mortales una casa preciosa aislada entre varios senderos y envuelta en vegetación y campo. Que curioso, mis padres siempre soñaron con tener una casa así, pero ¿de quién es esa casa? De repente en un cerrar y abrir de ojos me encuentro en el salón de la casa, es muy bonita, están mis padres, ¿es mi casa?, ¿qué me está pasando?; es una casa muy grande, tengo que investigar porque creo tener recuerdos de mi infancia en cada rincón de ella.

Veo a mis padres muy felices y ríen y ríen conmigo. Somos una familia feliz, pese a los malos tragos que la vida nos pueda traer, eso siempre lo dice mi madre. Voy a inspeccionar la casa, y por todo el interior la sobrevuelo de nuevo, cada rincón es un instante de mi vida. Observo donde poníamos el árbol de Navidad, donde mi madre me escondía mis juguetes de pequeña, veo a mi padre ayudarme a dar con ellos, pese al enfado de mi madre. Me veo caminando hacia una luz muy relajante y brillante de la mano de mis padres que se me acercan y me hacen sentir segura. Pero no puedo tocar el suelo, sigo sin saber qué me pasa.

El ave que me acompañó al despegarse de mi hombro me dejó una herida, pero lo curioso es que lo que me sangran son las piernas, cada vez que nos acercamos a esa luz me sangran más. Hay una habitación a la derecha que nunca había visto, esta no es mi casa, pero me siento en ella como si lo fuera, voy a abrir esa habitación pero no puedo por muchas fuerzas que empleo en ello. Mis padres no quieren que la abra, lloran desconsolados y provocan en mí una ansiedad y pena que jamás había experimentado, ¿por qué lloran? Me siento impotente porque ellos no quieren pero yo tengo la necesidad de abrir esa puerta, no se porqué, en cuestión de segundos me veo empujando la puerta con mis piernas ya ensangrentadas y quebradas prácticamente. No puedo, mi padre grita no no la abras "¡estás perdida!", mi madre asiente con la cabeza y llora sin parar, me preocupa esa sumisión perpetua de mi madre a las órdenes de mi padre. Eso me recordó algo de mi vida. Ella me decía que algún día sabría lo que significa el amor. Seguí intentando abrir esa puerta, y mi padre gritaba, -¡No! No la abras, junto a mi madre, - ¡estás perdida!! ahí solo hay cuerdas, ruedas, poleas es un trastero, repetían.

Seguían repitiendo sin cesar, - ¡estás perdida! ¡estás perdida! estás perdida! En ese último instante siento un sobresalto y me incorporo de una cama en una habitación, en esa habitación, pero esta vez en nuestro piso.

Efectivamente había despertado de un sueño maravilloso con final trágico. El final era mi vida. Pero seguía escuchando desde el salón de abajo, -¡Estas perdida!! era mi padre gritando a mi madre. Mi realidad trágica comenzó cuando aún no había nacido, mi padre tenía unas costumbres repentinas y diversas adicciones que aumentaban y empeoraban su carácter, actitudes machistas y violentas, y el patriarcado en que vivía sumisa y ajena a todo mi madre, constantemente.

A mis 10 años empecé a presenciar peleas y pequeñas palizas y actos vejatorios hacia mi madre. Desde entonces comencé a vivir miedos y terrores nocturnos continuamente y una impotencia por la inseguridad en la que estábamos inmersas mi madre y yo. Mi madre intentaba minimizar todos estos problemas, ella estaba enamorada y mi padre siempre arrepentido de sus arrebatos transitorios. Pero fue a los 13 años cuando mi madre estalló y me explicó todo. Mientras estaba embarazada de mí, una noche al llegar a casa y ver que su cena no era la prevista, además de la ayuda del alcohol ingerido previamente, apaleó a mi madre en el suelo de la cocina con 32 patadas por todo el cuerpo y cara, la dejó medio muerta y sangrando por todas partes.

En su arrepentimiento inmediato la estuvo curando y cuidando en casa durante 10 días, a continuación denunciaron un robo en la calle con paliza incluida y mi madre lo consintió, de esa forma pudo visitar al médico para realizar un parte de lesiones, ella se recuperó, el problema posterior fue el mío. Nací con varias malformaciones y postrada en una silla de ruedas para mis restos. Mi padre fruto del sentimiento de culpa me trató como una reina durante mucho tiempo después. Pero yo desde los 13 años en que fui enteramente consciente de lo que pasaba lo he odiado continuamente viviendo mi odio escondido detrás de otras muchas carencias.

Después de 4 años, mi padre vuelve a maltratar a mi madre, esos gritos que sigo oyendo desde mi cama, - ¡Estás perdida! Son para mi madre, no para mí, pero desde mi cama solo una polea puede moverme y postrarme en mi silla de ruedas. No puedo hacer nada, si estas cuerdas que forman la polea no las dirige alguien, ahora no puedo volar.... "La violencia de género nos mata a todos, sin sentido común, solo nos queda soñar"

FIN

Lluís Sardà

Enlace: Atención a los niños y niñas víctimas de violencia de género.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592006000300005&script=sci_arttext&tlng=en

'Til it happens to you, you don't know

How it feels

How it feels

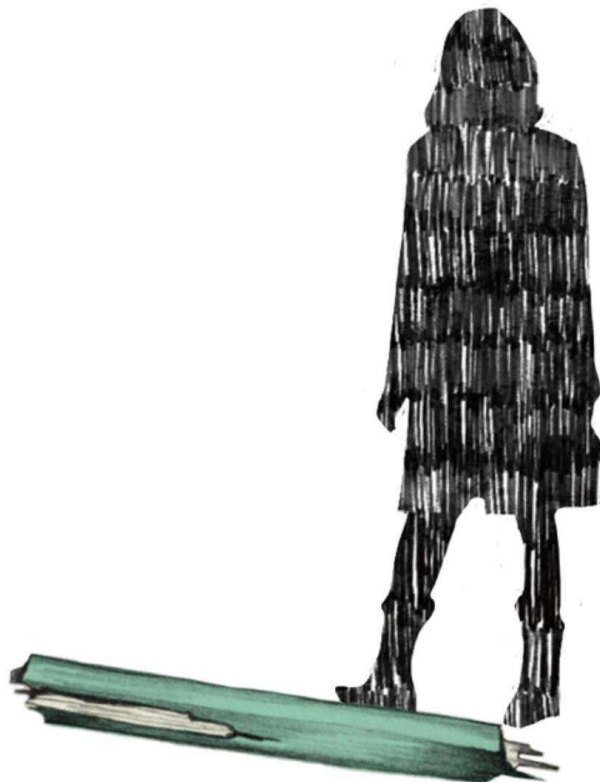
'Til it happens to you, you won't know

It won't be real

No it won't be real

Won't know how it feels

Til it happens to you - Lady Gaga



LOS GONZÁLEZ

Este relato que ahora os contaré va sobre la violència machista, mejor dicho, sobre la violència en el seno de la familia González. Mi madre, una gran mujer de 82 años (que acaba de pasar el Covid) no ha sido capaz de mostrar el mínimo atisbo de rencor, si con tristeza, ya que tras este relato hay la sombra del alcoholismo, una enfermedad que lleva siglos en nuestro mundo. No me malinterpretéis, no intento justificarlo, hasta a mi me ha llegado a afectar.

Mi bisabuelo, un talador de pinos de 150 kilos en cuanto acababa su jornada laboral los viernes se iba al bar a emborracharse, y mis tíos que eran críos en aquel entonces, tenían que ir a buscarle y llevarlo a cuestas. ¡Imaginaos llevarlo en volandas entre los ocho hermanos, mi madre y mis tíos hasta casa! Lejos de parecer un hogar, la familia vivía en un convento que yacía abandonado hace siglos. En ese espacio vivían varias familias, entre ellas había un vecino, Antonio, un ángel según mi madre, pero la historia de Ángel merece una explicación a parte. Mi bisabuelo falleció y fué mi abuelo Diego quien asumió el cargo de Patriarca, un gran hombre y trabajador. Todos los sábados al acabar la faena se iban al bar y se gastaban el jornal, como veis, la historia se repite. Sin pensar en su mujer e hijas, ellos se veían a sí mismos como hombres rudos que vivían y hacían lo que querían sin pensar en los demás.

Ellos durante años continuaron talando árboles en Alhaurín de la Torre- Malaga, tal como manda la tradición familiar, el trabajo y los hábitos parece que pasaran de generación en generación. No así en el caso de las mujeres de la familia. Ellas que no han probado ni gota de alcohol y han hecho todo lo posible para que mis tíos no bebieran. La recompensa a sus esfuerzos sirvió de poco y tarde, ya que el único tío que decidió no beber es mi tío Juan, un hombre de Dios, evangelista y una bellísima persona.

Muchas veces mi abuelo llegaba enfurecido y le pegaba una patada que hacía saltar por los aires el puchero, ese día en casa no comía nadie. Él ya dejaba muy claro quien mandaba en esa casa y punto en boca.

En diversas ocasiones mi abuelo perdió la casa, toda la familia se tenía que ir a rastras y acabar durmiendo en el raso. La perdió y la ganó unas cuantas veces. ¡ Lo que llegaron a pasar mis tías y mi madre! El hecho de que le tengan miedo al alcohol es porque irremediamente les traía consigo la violencia machista en su casa. A lo largo de los años ninguno de los tíos ha sido capaz de dejar la bebida y el doble rasero del machismo.

Ese machismo les permitía haber mantenido relaciones con otras mujeres, hijos fuera del matrimonio y como telón de fondo siempre la violencia psicológica. "Aquí mando yo y punto en boca", no se cuantas veces habré escuchado eso, tanto en casa de mis tíos como en mi propia casa. Dos de ellos ya han fallecido sin poder dejar la violencia machista y el alcohol (a mi manera de ver dos cuestiones que van muy unidas). Uno de los tíos lo dejó a los 65 años y ahora tiene 86, a raíz de dejar el consumo su conducta y su forma de relacionarse con la familia cambió radicalmente.

Mi padre ha sido un gran hombre, currante y nada violento, aunque un machista en mayúsculas. El domingo lo pasaba haciendo la ruta de los bares, era su momento de descanso después de hartarse de currar toda la semana. A mi me encantaba ir con él, era la única oportunidad que tenía entre semana para verlo ya que trabajaba muchísimas horas. Yo al ver a mi padre beber y fumar, me animé al principio a coger los culillos de la cerveza y me amarraba a ellas, también cogía las colillas del cenicero y lo apuraba hasta el filtro, lo que produjo que me llevara unos cuantos azotes por ello. Cuando llegábamos a casa, mi padre ya tenía su plato en la mesa y todo lo que necesitara, hasta la naranja cuidadosamente pelada.

Cuando no le gustaba la cena mi padre miraba a mi madre con desprecio y se iba a su cuarto. Jamás he visto a mis padres ver la tele juntos, mi padre tenía su cuarto con su televisor, sofá, radio y su zona de confort.

Le gustaba tener su vino y sus litronas en casa, y cuando llegaba a casa de trabajar si no estábamos viendo la TV3 se enfadaba, él hablaba en catalán y punto. Este relato lo explico sin rencor, para mi siempre habrá sido un buen padre, él falleció en 2012 de cáncer de huesos e hígado. Tampoco le guardo a mi bisabuelo. Aún a día de hoy, mi madre me regaña diciendo que soy un machista porque ayudo poco en casa, son momentos, pero puede que tenga razón.

Tomando conciencia de la situación día a día intento mejorar con mi pareja, que me pone las pilas rápidamente. Esta historia no es una justificación, es una historia verídica, de una familia trabajadora, así fue y es esta historia.

FIN

A.S. G

Enlaces:

Alcohol y Violencia <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83918877005>

El rol de la mujer a lo largo de la historia

https://cima.cantabria.es/documents/5710649/5729124/Mujer_historia.pdf/601eb1ed-1752-4ea3-5374-64abf5298254?t=1512481342680

*Quisiera tener cosas dulces que escribir,
Pero tengo que decidir y me decido por la rabia
5 mujeres hoy han sido asesinadas
Y a la hora por lo menos 20 mujeres violadas*

Ni una menos - Rebeca Lane



UN PETIT GRAN SALT

Només em separa un petit salt per acabar amb tot, de trobar per fi la pau.

Aquest matí m'he llevat molt d'hora, la foscor de la nit ha sigut la meva única còmplice per arribar fins aquí sense que ningú em veiés. Només la lluna m'observava de tant en tant.

He tancat la porta de casa tremolant, sense fer ni el més mínim soroll. M'hi anava la vida.

Tot el cos em feia mal de la pallissa d'ahir a la nit, els últims anys havien sigut un veritable infern. Ho havia aguantat tot però ara ja no podia mes, no es que el got hagués vessat...s'havia esmicolat en mil bocins.

El fill de puta havia aconseguit donar-li els seu caràcter al nostre fill, com una maleïda herència en vida. Ara ja no es que em sentis sola, senzillament ja no sentia, m'havia donat per vençuda. La idea de marxar de casa m'havia passat pel cap centenars de vegades durant els últims vuit anys però sempre reulava pensant en el Marc, el nostre fill. Aquest cop no va ser així. Tenia por al meu propi fill. S'havia convertit en el seu pare i a mi ja no em quedaven forces.

Feia anys que ja no em reconeixia quan em mirava al mirall, tenia l'ànima esquinqada, arrugada de tants anys d'insults, de cops i de menyspreu. Somnis fosos com la neu d'estiu. Tota esperança havia desaparegut. Trobava a faltar la mare, sabia que avui ens veuríem i les llàgrimes em corrien per les galtes.

Surto de casa deixant la porta de casa enrere i començo a caminar cap al cotxe, els vint metres més llargs de la meva vida. A cada pas que feia em semblava sentir el meu nom, veus que repicaven dins del meu cap. Em cridaven.

- Marta! Es pot saber que hi fots al carrer a aquestes hores? No ets més que una meuca. Entra collons que les hòsties d'ahir a la nit et semblaran carícies.

- Mama, el pare te raó! Estàs boja i em fas fàstic!

- Nena no vals per res, no entenc com el meu fill encara t'aguanta...

Em girava a cada pas que feia, però res. La por m'estava jugant males passades. La porta seguia tancada i les llums apagades. Respiro profundament i per fi arribo al cotxe. Tanco la porta tant lentament que he d'estirar fort del reposa braç perquè quedi ben tancada i que la llum que hi ha entre els dos seients s'apagui.

Engego el cotxe mirant cap a la porta de casa fixament i m'espanto del soroll que fa el motor quan s'encén, se'm escapa un crit apagat. Terror. Ningú surt.

No cal que faci cap esforç per arribar cap a on em dirigeixo. Hi havia anat amb la mare un munt de vegades quan encara era una nena, feliç, innocent, somiadora, convençuda de que la vida era meravellosa.

Deixàvem el cotxe en un revolt molt tancat, on hi havia un petit espai de terra quasi sempre enfangada, de la mida perfecte per el petit Renault Clio de color vermell que la mare havia comprat amb molt d'esforç i creuàvem la carretera per fer juntes, parlant de qualsevol fotesa quotidiana, l'hora bona de caminada que ens separava fins el cim.

Quan érem a dalt sempre dèiem que havíem arribat al cel, mai l'havíem tingut tan a prop i tan lluny a la vegada. Des d'allà dalt la vista era meravellosa, gairebé et podia treure la respiració. La vall on jeia el meu petit poble, on havia nascut, es mostrava majestuosa i implacable. Les cases semblaven de joguina, durant molts anys havia sigut la meva casa de nines particular.

Apuntava els meus ditets cap a elles i semblava ben bé que les pogués agafar i moure-les al meu caprici. El temps es va aturar. Ja hi havia arribat. Era just al mateix lloc on m'asseia amb la mare, semblava que el temps no hagués passat, tot seguia exactament igual que feia vint anys enrere.

Però avui ella no hi era. Feia quasi dos anys que m'esperava una mica més amunt. Aviat tot tornaria a ser com abans, tornaríem a caminar juntes una altre vegada. només ens separava un salt, un gran salt. Vaig tancar els ulls i per fi la vaig veure.

FIN

Pau Soler Macià

Enlace: La salut mental també és una qüestió de gènere. La càpsula. Sant Pere Claver.

<https://www.spcsalut.org/capsula/genere-salut-metal.html>

I won't stay quiet, I won't stay quiet
Because staying silent is the same as dying
Swan Song Dua Lipa



LAS CONFUSIONES DE LA VIDA

De aquí a unos días, seré la mujer más afortunada del mundo. Volveré a estar con mi hijo. Por primera vez seremos libres los dos. Tendremos toda la vida para nosotros, sin miedo.

20 años atrás...

Un día cualquiera de fiesta, conocí a un hombre perfecto, guapísimo, muy educado, atento conmigo desde el primer momento, cariñoso, muy extrovertido. Era un hombre de negocios, con varias empresas que le iban muy bien. Todo ello es lo que me enamoró de él.

Después de un noviazgo de dos años todo iba sobre ruedas, con solo una mirada nos entendíamos a la perfección en todos los ámbitos de la vida, ambas familias estaban encantadas y decidimos casarnos.

Yo era madre soltera de un niño de 2 años, el cual él crió cómo padre.

Yo había estudiado Enfermería, pero nunca llegué a ejercer, ya que me dediqué a llevar la parte administrativa de la empresa de mi marido.

13 años atrás....

Un día, durante la fiesta del 14 cumpleaños de mi hijo, al marcharnos todos a casa mi hijo le hizo una pregunta a mi marido:

- ¿Tú no eres mi padre verdad? La respuesta por parte de mi marido fué correcta:

- ¡Padre no es el que lo hace, sino el que lo cría! Él que le da la educación y se hace responsable de prepararlo y darle los valores para que el día de mañana pueda afrontar su futuro en condiciones.

Mi hijo por entonces, empezó a preguntar por su verdadero padre. Quería conocerlo, saber porqué no había estado a su lado. A mí esta curiosidad de mi hijo no me suponía un problema, pero mi marido no lo vivió igual. Poco a poco empezó a distanciarse de él, a cambiar su carácter y personalidad y todo aquello que un día me enamoró de él.

Con el paso de los meses la relación entre mi hijo y mi marido fue empeorando. Las contestaciones de mi hijo eran cada vez más impertinentes: Tu calla, que no eres mi padre, búscate un hijo para mandarle, déjame en paz que no eres nadie, has venido a quitarme mi lugar, etc... y aunque todo eso me dolía y no me gustara, yo no podía ser totalmente imparcial ¡Era mi hijo!

Todo ello cambió mi relación por completo. Mis padres hacía un año que habían fallecido en un accidente de tráfico y yo estaba destrozada, y a eso se le sumaba la situación entre mi marido y mi hijo. Yo intenté calmar las cosas teniendo largas conversaciones con mi hijo y mi marido pero el problema iba de mal en peor hasta que llegó la violencia.

Un buen día, era final de mes, cierre de nóminas, inventarios, etc... llegué más tarde de lo habitual a casa encontrándome una escena dantesca. El niño llorando, chorreando sangre por la cara y atemorizado en su cuarto. Mi marido, tan normal en el sofá viendo el telediario y sin decir palabra, con una normalidad y frialdad espectacular. En un momento me corrió por mi cuerpo un frío y una ira incontenible, aún así y con toda frialdad le pedí explicaciones de semejante barbarie.

¿úal fué mi sorpresa? De cero a 100 saltó del sofá como un loco. ¡Eres una puta aprovechada! Esto ya sabía que me iba a pasar. Sois tal para cual y no os merecéis nada. Estaba fuera de sí y no paraba de pegarme empujones y a zarandearme. Me cogió del cuello y me llevó contra la pared. Yo intentaba deshacerme de él y acabamos mi hijo y yo arrinconados en una habitación, aterrorizados, esperando que se calmara. Fueron unos 15 minutos pero a mi se me hizo interminable. ¡ Desgraciados, con todo lo que he hecho por vosotros!

Y se hizo el silencio. Solo se oía la respiración de mi hijo y mía. Ambos callados, aterrorizados, temblando y mirándonos, él con la nariz reventada y lleno de sangre por toda la ropa. Yo, totalmente despeinada, con el maquillaje corrido, y descamisada.

Aquel nido de amor donde todo era felicidad, ternura se convirtió de repente en campo enemigo. La imagen que tenía de mi vida y de mi marido se desmoronó por completo, ise esfumó! Toda mi vida se había convertido en puro humo.

¿Cómo era posible? Durante ese silencio tomé conciencia por primera vez de que realmente estaba sola con mi hijo.

Que había volcado toda mi vida en ese hombre y no tenía nada mío. Estaba en una situación totalmente vulnerable. ¿Qué podía hacer?, ¿Dónde podía recurrir?

Él poco después de aquella locura de situación, salió de casa dando un portazo. Tuve el tiempo justo de sacar a mi hijo de allí. Le hice una pequeña maleta y llamé a una amiga de la infancia que vivía cerca de allí, que sin problemas me ofreció ayuda y acogió a mi hijo.

Volví a casa sola. Mi marido no había vuelto aún. Recuerdo que me estaba duchando en el baño cuando oí la puerta de casa. Las piernas me temblaban. Miraba mi cara en el espejo y no me reconocía. Me sorprendió que mi marido, entró tan normal. Me abrazó, me besó y me pidió perdón. Pero ni los abrazos, ni los besos eran como antes. A partir de ese momento ya nunca fue como antes.

Su carácter tampoco. La arrogancia y la ira de él, se convirtió en el pan de cada día. Estábamos él y yo solos. Él en ningún momento preguntaba por mi hijo. Empezó a hacerme sentir cómo si fuera una aprovechada. Dejó de preguntarme y de tener en cuenta mi opinión en temas de la casa o comida. Yo estaba con mucha ansiedad porque la situación de mi hijo era insostenible. No podía tenerlo eternamente en aquella casa, separado de mí.

Como yo tenía miedo a que se cabreara, de forma sutil intentaba hablarle de mi hijo y de mi situación económica y laboral. Siempre acababa en discusiones. Enseguida se ponía a la defensiva y acababa reprochándome que era una aprovechada y una egoísta. En cuestión de meses la situación era insostenible. Mi marido se cambió de banco y dejé de ser co-titular de las cuentas. Dejé de tener tarjeta de débito y crédito y poder sacar dinero. Trabajaba en la empresa pero nunca tuve una nómina, y nunca me había importado porque era un negocio familiar y lo suyo lo consideraba mío. El simple hecho de cuestionarle que yo trabajaba y no constaba en ningún lado, el tener ingresos propios era una situación súper violenta. Llevaba más de 18 años trabajando, 8 horas al día en su empresa y no tenía nada! Él me decía que la casa, el coche, la ropa y todo la pagaba él.

Que el trabajo que yo realizaba en cualquier lado sería una nómina de no más de 900 euros y que mi nivel de vida y el de mi hijo era muy superior. Tenía que ver a mi hijo a escondidas. ¡A mi hijo!. Él sólo tenía 14 años. Decidí decirle que quería separarme de él y que me iba a casa de mi amiga y se acabó de volver loco del todo.

Me acuerdo el día que hice las maletas. Aproveché que él estaba fuera para hacerlas pero llegó a casa y me vió. Me abrió las maletas y tiró toda la ropa al suelo. Me llamó perra de mierda y me dijo que a él no le iba a vacilar. Que qué nos creíamos yo y mi hijo. Cerró la puerta con llave. Yo lloraba. Quería irme de allí, estar con mi hijo.

Decidí llamar a la policía pero él cogió mi móvil y lo reventó en el suelo. Me agarró del pelo y me arrastró hasta la habitación mientras me gritaba y me escupía a la cara. Empecé a llorar desesperada y me empezó a llamar victimista, no vayas de víctima cacho de puta, perra egoísta!.

Estuve todo el fin de semana encerrada en casa. Él durante el fin de semana intentó normalizar la situación. Me preguntaba si no me levantaba. Que si no pensaba cocinar nada para comer. Si no iba al salón a ver una película, pero yo no hacía nada. Permanecía en la cama. Al principio no le contestaba, pero él se empezó a alterar y entonces le decía que me encontraba mal.

El domingo a media mañana, después de llevar todo el fin de semana en esta tónica, entró en la habitación y me dijo que me dejara de gilipolleces. Me levantó de la cama con fuerza y me dijo que me duchara y me pusiera a hacer cosas, que tenía la casa hecha una mierda.

Yo intenté rebelarme y entonces volvieron los golpes. Esta vez más fuertes que nunca. Me tiró del pelo, me pegó puñetazos en el estómago, me estranguló hasta casi perder el conocimiento y me obligó a fregar y cocinar. Yo en una de esas, que él salió de la cocina, cogí un cuchillo grande de la cocina y sin ni siquiera pensar cuando volvió a entrar y se acercó a mi, se lo clavé en el costado, una – dos- tres, no sé cuantas veces.

Ahora:

Y llegó por fin el momento de estar con mi hijo. 12 años después de aquel viernes puedo reunirme con él. De estar en plena paz interior y lo más importante, tranquila y sin miedo. Quien me diría aquel día que estaba haciendo las maletas, que no me reuniría con mi hijo ni ese día ni en los próximos 12 años.

Me reúno con él muy agradecida a la vida que me puso en ella a una gran amiga que ha cuidado de mi hijo.

Serena porque he aprendido de todos mis grandes errores. Dejé abandonada mi vida, idealicé una situación que me resultaba cómoda y dejé mi vida y la de mi hijo en manos de un maltratador. Acabé desquiciada y llena de odio y rencor. Cometí un crimen que me hundió más como persona. Pero en las tinieblas, aprendí, me perdoné y he salido adelante.

PD: No trates con el maltrato, acepta las consecuencias de tus decisiones y practica la resiliencia.

FIN

R.M.P

Enlaces:

Violencia económica: cuando el dinero se usa como un arma de control machista.

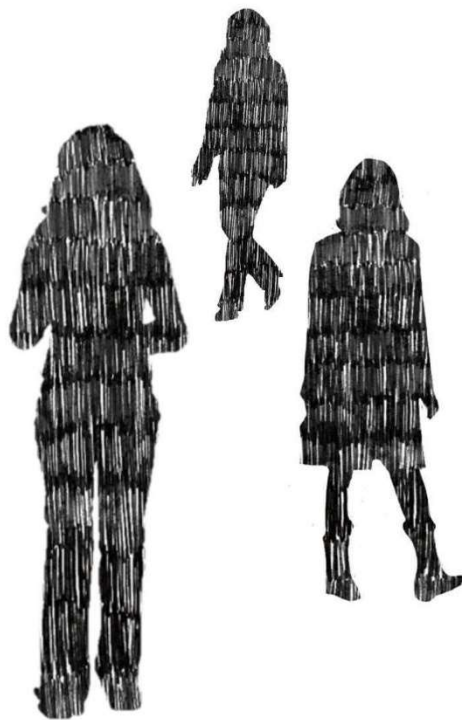
<https://www.publico.es/sociedad/violencia-economica-dinero-arma-control-machista.html>

Violencia económica, un aspecto inexplorado de la violencia de género. Pikara Magazine.

<https://www.pikaramagazine.com/2020/11/violencia-economica-un-aspecto-inexplorado-de-la-violencia-de-genero/>

*And now the best is yet to come
Because I can make it on my own
And I don't need you
I found a strength I've never known*

Praying - Kesha



UN RAM DE ROSES VERMELLES

Des que el vaig conèixer i durant els deu anys de nuvis tot va ser molt bonic.

Llavors la cosa va començar a torçar-se una mica, a ell no li agradava que jo sortís amb els meus amics, i em va llançar el mòbil per la finestra perquè perdés el contacte amb tothom. Jo estava molt enamorada i encegada per ell, no li vaig donar molta importància a aquell incident, i al poc temps, ens vàrem casar. Però mai hagués imaginat el què passaria als nou mesos posteriors a la boda...

Em vaig quedar embarassada de la meva nena, un nadó preciós i molt tranquil. A casa jo estava tota la tarda sola, ell, "estava treballant". Quan ell arribava a casa, en comptes d'estar bé amb nosaltres, l'únic que feia, era preguntar-me amb qui havia estat i amb qui m'entenia. Un altre dia va passar el mateix, però aquesta vegada, li vaig respondre alguna cosa que a ell no li va agradar, i em va fer un mossegada al nas, va deixar-me una marca, una estona més tard d'aquest incident, em va suplicar que no el deixés, que això no ho tornaria a fer mai més. Jo me'l vaig creure, l'estimava moltíssim.

L'endemà va vindre amb un bonic ram de roses vermelles, això era com a mostra del seu penediment. La cosa va estar molt tranquil·la durant uns quants anys després. Vaig tornar a quedar-me embarassada, aquest cop d'un nen, i tot va anar bé fins que el nano va complir els vuit anys. Un altre cop van començar uns tractes molt dolents i que cada vegada eren pitjor.

Un dia vaig quedar amb els meus amics i amigues, per anar a prendre un refresc. Quan vaig tornar a casa, va començar a insultar-me dient-me que era una puta i que m'entenia amb altres homes. Em va portar al llit i tot seguit em va agafar molt fort pel coll i va començar a ofegar-me. Els meus fills van sentir tot el que em deia i tot el que jo patia; de sobte, va deixar-me anar.

Dos dies després, em va demanar perdó acompanyat d'un altre ram de roses. Però jo ja començava a no creure'l i a tenir por d'ell. Li vaig explicar tot el que m'havia passat a un amic meu, i ell em va recomanar que anés a la policia a posar una denúncia. Jo tenia molta por i tampoc ho volia fer perquè era el pare dels meus fills.

Mentre meditava el consell del meu amic van tornar a repetir-se les agressions; altre cop davant dels nens. Era un matí, i jo havia de marxar amb els nens a casa de la meva mare, perquè treballava allà. Abans de marxar, érem al menjador de casa i ell em va agafar directament del coll i va començar a ofegar-me, va ser horrorós, cada vegada em costava més respirar i va arribar el punt que vaig començar a acomiadar-me dels meus fills. De sobte, el meu fill de vuit anys, va saltar damunt del seu pare perquè em tragués les mans del coll. El pare li va fer una mossegada a la mà, i quan el pare va sentir al nen plorar, va ser quan va parar i em va treure les mans del coll.

A partir d'aquell dia vaig patir moltíssim, sortir al carrer era un repte molt gran per mi. Mirava a tot arreu, creia que ell m'estava vigilant i que estava darrera meu. Tres dies més tard, amb una barreja molt forta de por i necessitat de que algú m'ajudés, vaig anar a posar una denúncia a la policia. Havia viscut aquella agressió tan forta davant dels meus fills, creia profundament que mereixia alguna cosa més que aquell home.

L'experiència a comissaria a l'hora de posar la denúncia va ser molt decebedora. Em van dir clara i fredament que no era més que la meva paraula contra la seva. Em vaig sentir molt decebuda i dèbil. Què no veien les marques? No em creien quan els explicava que em feia mal al coll quan bevia aigua?

La policia no em faria cas, la meva denúncia no va servir per res. Arribada a aquest punt, l'amor que sentia per ell, es va transformar en por i en necessitat de protegir-me. Em feia pànic la idea de que ell quedés net i sense cap càrrec de delictes i que pogués fer-me pagar el fet d'haver-me atrevit a denunciar-lo.

Vaig tardar molt en adonar-me que jo estava patint maltractaments, en aquells moments sabia que aquell home que tant havia estimat i què va ser el llum dels meus ulls, ja no existia. Per sort amb l'ajuda de la meva mare, bons amics i serveis socials vaig poder tirar endavant. Porto quatre anys sense ell, ara mateix sóc la dona més feliç de la terra, però una cosa que tinc molt clara és que la justícia no existeix.

Cada vegada que a les notícies parlen de dones assassinades que no han denunciat recordo la meva decepció amb la justícia; quan veig rams de roses damunt els seus taüts, penso que potser havien rebut algun ram com a senyal de penediment.

També recordo quan en rebre el seu últim ram vaig dir-me que havia de canviar la meva situació i la dels meus fills; no podria dir si ho vaig fer per ells o per mi: ells eren petits, veien coses molt salvatges i jo no podia permetre'm que res semblant a allò es tornés a repetir. També sé que vaig tenir sort perquè moltes dones en situacions iguals a la meva han mort.

Sara i Gina

Enlaces:

Autocuidado y Autodefensa para mujeres Activistas. Manual de autoaplicación. Artemisa. Grupo interdisciplinario en Género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos. 2006.

<https://issuu.com/eligeperla/docs/manualautocuidado>

Circuit Barcelona contra la Violència Masclista. Ajuntament de Barcelona.

<https://ajuntament.barcelona.cat/bcnantimasclista/ca/prevenir-i-actuar/circuit-barcelona-contra-les-violencies-masclistes>

Serveis i recursos d'atenció en l'àmbit de la violència masclista. Gencat.

https://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/recursos_atencio/

Yo decido el cuándo, el dónde y con quién

Lo Malo - Aitana & Ana Guerra



UNA VIDA FRUSTRADA

Situaciones de mi vida, en el año 2017, alquilé una habitación en un piso donde vivía una pareja. Él se llamaba Miguel y ella Marta. Los primeros meses en aquel piso me iba todo bien con la pareja con los que compartía el piso. Aparentemente ellos eran muy buenos conmigo, su trato hacia mí fue agradable. Creo que les transmitía confianza. Sobre todo a él, con lo cual, llegué a tener una buena amistad con Miguel y nos contábamos cosas. Todo iba genial.

Al cabo de 3 meses de estar viviendo en el piso, Marta, su pareja, empezó a trabajar de secretaria en una empresa de reparto y desde ese momento Miguel comenzó a cambiar su actitud y al menos tres veces por semana llegaba a casa bebido.

Hasta que un día que llegó muy mal y me decidí a hablar con él para preguntarle y saber que le estaba pasando. Fue cuando, entre lágrimas, me contó que creía que Marta le estaba engañando. Yo le pregunté cómo había llegado a esa conclusión, y él me contestó que, a los 2 meses de empezar a trabajar, ella había comenzado a llegar demasiado tarde a casa y a no cogerle el teléfono cuando la llamaba.

Entonces le dije que tragárselo todo no solucionaba nada y le aconsejé que hablara con ella y le preguntara qué pasaba y que entonces ella le diría si tenía algún problema. Pero Miguel no habló con ella y la situación continuó igual, no cambió nada, es más, la cosa fue a peor. Cada vez llegaba más bebido y la situación se tornó muy desagradable pues cada día llegaba de peor humor, dando gritos a Marta por todo sin llegar a aclarar sus dudas con ella. Además ya empezaba a insultarla diciéndole cosas como -Eres una puta, una guarra que desde que empezaste a trabajar vas provocando! Con esos vestidos y minifaldas.

Fueron momentos en los que yo lo pasé muy mal. Pasé mucha vergüenza de ver la manera en que la trataba e intenté tranquilizarle y hacerle entrar en razón recordándole que era a su pareja a quien estaba faltando el respeto y, además delante mío. Todo porque llegaba tarde del trabajo. Y así una semana y otra y otra.

Entonces, un día que yo tenía fiesta en el trabajo, me levanté y fui a la cocina y me encontré a Marta preparándose un café para ir a trabajar. La saludé como cada día con educación y respeto y ella con la cabeza gacha me respondió de la misma manera, pero me di cuenta que tenía moratones en los brazos y un ojo también morado y casi cerrado de la hinchazón. Le pregunté que le había pasado y ella empezó a llorar con tal ansiedad que casi no podía ni hablar. Me contó lo sucedido con Miguel sin poder dejar de llorar y temblar. Yo me sentí muy mal por verla así, aunque conseguí tranquilizarla un poco, lo suficiente como para poder hablar de lo ocurrido. Me dijo que no podía más, que Miguel le pegaba e incluso la forzaba a tener relaciones sexuales porque pensaba que le estaba engañando con otra persona porque llegaba tarde del trabajo.

Yo le comenté a Marta que había hablado con Miguel preguntándole qué le pasaba por qué llegaba a casa siempre tan borracho y que él me había contado sus sospechas de que ella le engañaba. Que yo le había dicho que hablara con ella para poder aclarar sus dudas y que no pensara mal hasta no tener nada confirmado.

En ese momento ella me explicó el motivo de porque llegaba tarde y porque no podía decírselo a Miguel. Hace un año su hermano y Miguel se discutieron y dejaron de hablar y resulta que él ahora estaba hospitalizado y Miguel le prohibió hablar con su hermano. El hermano de Marta era su única familia aquí en España, ella no podía dejarlo sólo y tampoco quería que Miguel supiera que iba a verle porque sabía que sería motivo de discusión. Ese era el motivo velado por lo que ella lo hacía a escondidas de su pareja y por eso le decía a Miguel que siempre llegaba tarde por el trabajo y no podía decirle que su hermano estaba en una situación muy delicada ingresado en el hospital.

En esos momentos me puse muy triste por lo que le estaba pasando a Marta y por la situación que estaba viviendo y yo tenía que hacer algo. Me propuse hablar con Miguel cuando volviera a casa. Me sentía frustrado con la situación. Por la mala actitud que él había tomado, quería hacerle entender la situación de Marta y que maltratándola psicológicamente y físicamente u obligándola a hacer las cosas que ella no quería no estaba bien, no servía para mejorar la relación. Le expliqué que sólo así la estaba haciendo daño y que iba a perderla, que incluso si ella lo denunciaba podía acabar entrando en prisión por todo lo que estaba haciendo.

Él me dijo que la quería y la amaba y yo le dije que entonces así no se quería a nadie, porque si quieres o amas a alguien no la maltratas de esa manera. El querer y amar a una persona es respetar su espacio, su intimidad, sus decisiones, confiar, respetar y protegerla ante cualquier situación y valorarla como mujer.

Entonces él se quedó bloqueado y mirando al suelo se echó a llorar y me abrazó. En un momento dado entró Marta por la puerta y vió a Miguel llorando y Marta también se puso a llorar. Él le pidió perdón por todo el daño que le había podido causar. Desde ese día la relación mejoró y Miguel se dio cuenta de los errores que había cometido. Desde entonces me agradece cada día por haberle ayudado a darse cuenta del daño que le hacía a su pareja.

Yo al mes me fuí de casa y me fuí a vivir a otro lado y antes de marcharme les di un consejo a los dos: que ante una recaída en la discusión o celos que no lleguen a las manos ni hacerse daño, que dialogando las personas se entienden, pegándose o chillando nunca se llega a ningún lado, sólo trae consecuencias graves, me lo agradecieron y me fuí. CERO VIOLENCIA, CERO TOLERANCIA.

Anónimo

Enlaces:

Distorsiones cognitivas que destruyen parejas. Fuster Laura, Psyciencia

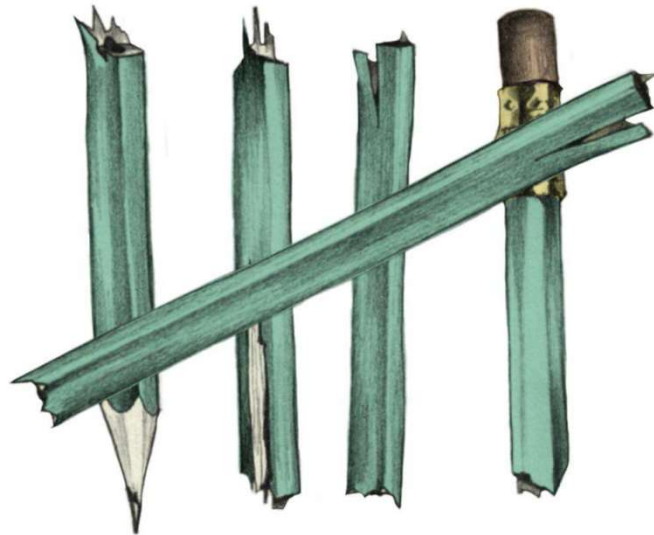
<https://www.psyciencia.com/distorsiones-cognitivas-que-destruyen-parejas/>

Programa d'atenció a Homes (SAH). Ajuntament de Barcelona.

<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/informacion-y-atencion/informacion-y-atencion-los-hombres/programa-de-atencion-hombres-sah>

*Hoy vas a ser la mujer
Que te dé la gana de ser
Hoy te vas a querer
Como nadie te ha sabido querer*

Ella – Bebe



¿Todo acto de violencia tiene perdón?

La violencia nunca puede ser justificada, de qué vale el perdón sin acción. El ser más maravilloso que puede existir que tiene el privilegio de dar vida no puede ser manchado. Me crié escuchando que la mujer es como un vaso de cristal. Un ser frágil que si no se cuida con delicadeza se nos rompe.

Pero no nos engañemos, la mujer es un ser humano que sabe valerse por sí mismo. No necesita un héroe que la socorra, ese superman ficticio. La mujer me sorprende, la admira por la capacidad mental de ejercer o adaptarse a lo que la vida ofrece.

Yo estoy casado desde hace 7 años con una creación estupenda de ese ser superior. Cuando ingresé en prisión nos cambió la vida por completo a mí y a mi familia. Y me sorprendió lo fuerte y capaz que es mi mujer.

Ella lleva la educación de nuestros dos hijos, la administración de nuestras finanzas, el hogar. Es madre, esposa y mujer.

A alguien así solo se le puede agradecer con la vida misma. Dicen que la mayor muestra de amor es dar la vida por otra persona. Yo os digo que sin duda alguna la daría por ella. Donde esté tu corazón está tu mente y como dice ella pase lo que pase que pase contigo.

A mi mujer y a todas las mujeres que son madres, esposas, compañeras.

Gracias

FIN

Anónimo

Enlaces relacionados:

La mentira del mito sexo débil/sexo fuerte

https://elpais.com/cultura/2018/04/19/actualidad/1524090132_222136.html

*Me dice que aguante y
no me da la gana
Yo vine a llevármelo to'
por delante*

Aguante – Mala Rodriguez



MUJER

Eres el símbolo más sublime e inmaculado y la huella indeleble de Dios en la faz de la Tierra. Te adoptó de un don maravilloso, único y especial, para darnos la continuidad de la existencia humana. Eres en el universo una majestuosa estrella que brilla con luz propia, abriéndose con su calor cándido y tierno.

Eres el faro que con sus hermosos destellos, guía nuestras vidas por el mejor de los senderos y nos toma con tus manos para ayudarnos a sortear tormentas y adversidades. Eres la orquídea más bella del jardín, la cual requiere ser regada con el Rocío de la mañana y del Rocío que cae del cielo.

Moraleja :Todas las mujeres del mundo son dignas de la consideración y aprecio, valorarlas como el eje central de nuestras vidas, ante ellos tenemos que despojarnos de todo complejo de superioridad y de culturas machistas. Las cuales son sinónimo de desamor, penurias y abandono de nuestros hogares, con daños emocionales para el fruto de nuestro amor –los hijos.

Reflexión

NO: Al maltrato de ninguna forma, ya sea físico, moral o psicológico.

SI: Al trato digno, razonable, tolerante y ecuánime.

NO: Odios, peleas y abandono del hogar sin justificación alguna.

SÍ: Al amor puro, sincero, muy fraternal y caluroso.

NO: A la prepotencia.

SI: A todas las mujeres de diferentes nacionalidades, razas o religión. Hay que cogerlas con ternura en todos los ciclos de sus vidas, en la salud y en la enfermedad.

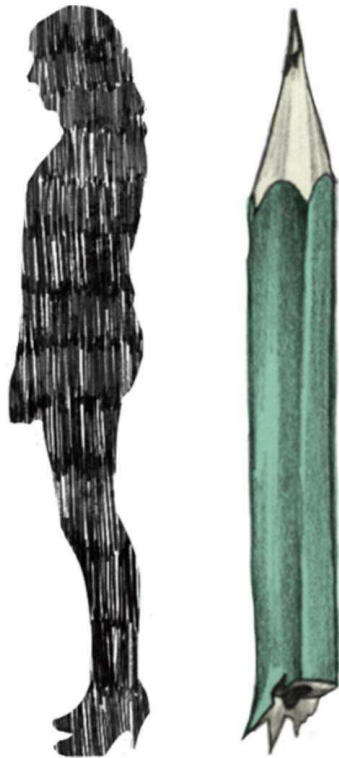
Enlaces

La diosa: un discurso en torno al poder de las mujeres. Aproximación al ensayo y la narrativa sobre lo divino femenino y sus repercusiones en España.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=6220>

*'Cause it makes me that
much stronger
Makes me work a little
bit harder
Makes me that much
wiser so thanks for
making me a fighter'*

Fighter – Cristina Aguilera



REFUGIO DE HISTORIAS ROTAS EN CANCIONES

Como decía el compositor Leonard Bernestein "la música puede dar nombre a lo innombrable y comunicar lo desconocido". En este libro del segundo concurso de microrelatos para la erradicación de la violencia de género hemos querido acompañarlo con una banda sonora.

Lo acompaña un hilo de canciones que tratan sobre las diferentes etapas y estados de ánimo por las que pasan las relaciones. Los inicios, la amistad y el amor. El amor sano, el amor libre, el amor acompañado... ahí donde sentimos el amor más puro, la euforia, la admiración, el cariño, el agrado, el afecto, la alegría, la calma o la felicidad.

En ocasiones a estas relaciones les sigue la desconfianza, la inseguridad, la discusión, el enfado, el abuso, el odio, la tristeza, la indignación, la envidia, los celos, la venganza y la violencia. Cualquier tipo de ella.

Pero hay que salir de ahí. Hay que construir un camino que te lleve hasta la etapa del empoderamiento. Ahí donde vuelves a ser tu, donde vuelves a sentir amor, pero esta vez es amor propio. El más importante de todos. Ahí donde vuelves a quererte y a cuidarte a ti misma. Ahí donde ya sabes lo que quieres y lo que no.

Hay canciones que representan todas estas etapas y estados de ánimo y que nos van acompañando a lo largo de nuestra vida, y es por eso que hemos querido que este libro de relatos también vaya acompañado de canciones, como lo hace la vida. Entre relato y relato se pueden leer versos de algunas canciones de las diferentes etapas, que juntas, pueden formar una historia. Una historia que va desde los comienzos de la relación hasta el empoderamiento, pasando por la violencia.

Hemos creado una lista de Spotify para acompañar a esta iniciativa. En ella, además de poder escuchar las canciones que aparecen en este libro, encontrarás también un listado de canciones propuestas por los mismos internos de los centros penitenciarios y autores de estos relatos. La lista lleva por nombre Refugio de historias rotas.

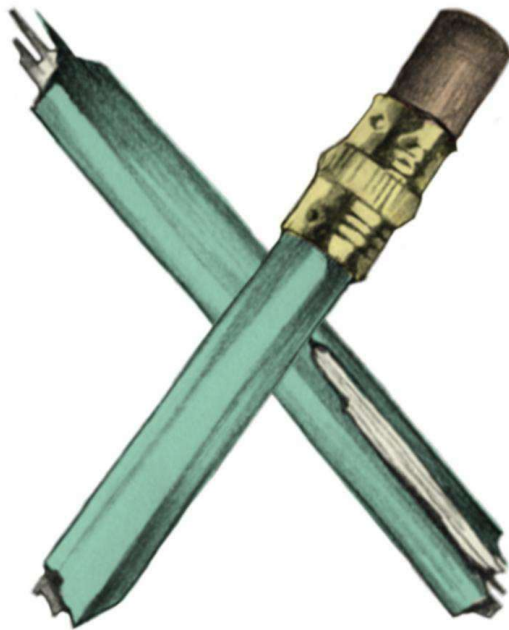
<https://open.spotify.com/playlist/6Ckk1QzVauqGAN7Mhq1qcV>

Porque la música puede ser refugio, pero también camino.

RECURSOS

“No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas”

(Mary Wollstonecraft)



RECURSOS ASISTENCIALES

Listado de servicios municipales y comarcales de detención y atención a víctimas de violencia y a sus familiares. (SIAD y SIE).

https://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/recursos_atencio/mapa_siad/

Línea d'atenció contra la violència

<https://www.grupatra.org/servei/programa-actua/sclista> 900 900 120

https://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/recursos_atencio/telefono_900/

Servicio de Atención, Recuperación y Acogida (SARA).

<https://ajuntament.barcelona.cat/bcnantimasclista/es/servicios-de-atencion/sara>

Se trata de un servicio ambulatorio de ámbito de ciudad y de titularidad municipal que ofrece atención ambulatoria específica a personas víctimas de situaciones de violencia machista (mujeres, niños y adolescentes, y personas LGTBI o personas de su entorno próximo directamente afectadas por esta violencia). También brinda asesoramiento al personal profesional y a las personas del entorno de las víctimas.

Atención presencial general: hay que concertar cita previa en el teléfono 900 922 357 (teléfono gratuito)

Horario: de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 horas y de lunes a jueves de 16.00 a 19.00 horas.

Atención presencial de urgencia: de 9.00 a 13.00 h, de lunes a viernes, sin cita previa (c/ Marie Curie, 16).

Atención telefónica: de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 horas y de lunes a jueves de 16.00 a 19.00 horas. Teléfono: 900 922 357

Sara Jove

<https://ajuntament.barcelona.cat/bcnantimasclista/es/servicios-de-atencion/sara-joven>

Control, desconfianza, ataques de celos, exigencias, egoísmo, obligación de hacer cosas que no te apetecen, reírse de ti... Aunque no te lo parezca, a veces tienes la violencia machista mucho más cerca de lo que piensas. Si crees que tú o alguien de tu entorno la podéis estar sufriendo, sea en las relaciones de pareja, entre tus amistades, las compañeras o los compañeros de clase o personas conocidas, ahora es el momento de hablarlo.

Centro Municipal de Acogida de Urgencia por Violencia Machista (CMAU-VM)

<https://ajuntament.barcelona.cat/bcnantimasclista/es/servicios-de-atencion/cmau-vm>

Servicio residencial de acogida de urgencia para mujeres que viven situaciones de violencia machista y para sus hijos e hijas. Es un servicio que proporciona atención las 24 horas del día los 365 días del año.

Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona

https://guia.barcelona.cat/es/detall/central-d-urgencies-i-emergencies-socials-de-barcelona_92086031399.html

El Centro de Urgencias y Emergencias Sociales de Barcelona ofrece un servicio de atención psicosocial permanente, que atiende cualquier situación de urgencia y de emergencia social en la ciudad, durante las 24 horas de los días, los 365 días del año. El equipo está formado por psicólogos, trabajadores sociales y técnicos, especializados en la atención en crisis.

Puntos de Información y Atención a las Mujeres (PIAD) Barcelona ciudad

<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/informacion-y-atencion/puntos-de-informacion-y-atencion-las-mujeres-piad>

Los Puntos de Información y Atención a las Mujeres (PIAD) son servicios públicos, gratuitos y confidenciales del Ayuntamiento de Barcelona en los que se ofrece

información, asesoramiento y orientación a las mujeres en diferentes ámbitos. También se ofrecen servicios gratuitos de atención psicológica y asesoramiento jurídico.

Programa de atención a hombres (SAH)

<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/informacion-y-atencion/informacion-y-atencion-los-hombres/programa-de-atencion-hombres-sah>

El Programa de atención a hombres (SAH Homes) se dirige a hombres mayores de 21 años que viven, trabajan o estudian en la ciudad de Barcelona. La intervención que se lleva a cabo parte de la voluntad de los hombres de querer cambiar y mejorar sus relaciones personales para evitar el uso de cualquier tipo de violencia.

Programa de atención a jóvenes (SAH Joves)

<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/informacion-y-atencion/informacion-y-atencion-los-hombres/programa-de-atencion-jovenes-sah-joves>

El SAH Joves atiende a los jóvenes y adolescentes que empiezan a mostrar comportamientos abusivos y violencias machistas, tanto en los ámbitos de la pareja y familiar como social, como son el acoso (bullying) escolar o sexual, y evitar así la cronificación en el tiempo.

Helia Dones

<https://heliadones.org/es/>

Atención integral e individualizada a mujeres que estén viviendo o hayan vivido situaciones de violencia machista. Organizan talleres de sensibilización y prevención para centros educativos (alumnado, profesorado, AMPA's/AFA's), facultades y centros cívicos.

Fundació de Dones Surt.

<https://www.surt.org/>

Surt es una entidad de acción social que trabaja para hacer efectivos los derechos económicos, sociales y culturales de las mujeres y para erradicar las discriminaciones por razón de sexo, con la vista puesta en lograr una sociedad con equidad de género efectiva. Promueven el empoderamiento de las mujeres, su autonomía y su liderazgo, con una visión integral que tiene en cuenta las diversas dimensiones del empoderamiento.

Associació de Dones Ca l'Aurèlia

<http://calaurelia.cat/>

Atención telefónica, ayuda psicológica individual, Grupo de Ayuda Mútua y Asesoramiento Jurídico en Barcelona ciudad.

Tamaia. Vivir sin violencia.

<http://tamaia.org/ca/activitats-de-prevencio>

Realizan un programa de atención a las mujeres supervivientes a salir de la violencia y recuperarse de sus efectos, dentro de la relación de pareja y/o familiar; mediante Atención telefónica especializada, Seguimiento terapéutico individual; Apoyo en el ejercicio de la parentalidad y Grupos de apoyo psicosocial. A si mismo, existe un Programa de Prevención y Participación social. Pues consultar el catalogo de actividades de prevención aquí

Associació Liliium

<http://associacioliliium.org/es/>

Atención a mujeres supervivientes de violencia, trabajo en red con otras entidades. Ámbito territorial de Manresa.

Asociación Violeta

<https://www.violeta.despientitats.cat/?lang=ca>

VIOLETA, Associació contra la violència de gènere, es una asociación sin ánimo de lucro que tiene como principal objetivo la concienciación y prevención del maltrato hacia las mujeres. La asociación Violeta de Sant Joan Despí (Barcelona) nace en el año 2005 como iniciativa de un grupo de mujeres que habían sufrido violencia machista. Habían estado trabajando juntas en el tema dentro de un grupo de ayuda y decidieron poner en marcha la asociación para poder ayudar a otras mujeres que pasan o han pasado la misma situación.

Suara

https://suara.coop//ca/protocol-contra-la-violencia-envers-les-dones?qclid=EAIaIQobChMI7P_____3oD57gIVCYjVCh0Y4gQyEAMYAiAAEgIjuPD_BwE

Guía de Acompañamiento Lola no estás sola

<https://lolanoestassola.org/>

Proyecto para que las mujeres sin hogar de 9Barris puedan revertir su situación a partir de su empoderamiento desde la acción comunitaria y el feminismo.

Fundació Àmbit Prevenció <http://fambitprevencio.org/>

Ofrecen atención y apoyo a mujeres que se encuentran en situación de sufrir violencias machistas, presencialmente y a través de apoyo online en la web <http://siemprevivas.org/> . También proporcionan apoyo residencial a mujeres y a sus hijos e hijas y que se encuentran en procesos de recuperación de violencias machistas.

Fundació Salut i Comunitat

<https://www.fsyc.org/serveis-i-projectes/atencio-a-les-dones/?lang=ca>

En 2013 nace el “Espai Ariadna – Saliendo del Laberinto” como iniciativa para dar respuesta a las necesidades del tratamiento residencial detectadas derivadas de la intersección de las problemáticas de la violencia machista y las adicciones en las mujeres y sus hijos e hijas. En el Espai Ariadna se presta atención integral a las mujeres solas o con sus hijos e hijas que requieren un espacio de intervención integral donde se aborde la situación de violencia machista y de drogodependencia en un entorno seguro.

La Fundación Salud y Comunidad (FSC) a través de Servicios Sustitutivos del Hogar (SSL) gestiona tres recursos residenciales que ofrecen un espacio de sustitución del hogar con capacidad para acoger cuatro mujeres con sus respectivas hijas e hijos en las comarcas de la Noguera Pallaresa, Alt Penedès y el Maresme.

Otros recursos de la entidad son la realización de talleres en los PIADs de Barcelona, Gestión del SIE de Mataró, Programa Beldur Barik de prevención y sensibilización de violencias machistas, Programa Rosella i Compartim para consumidoras e Intervención con mujeres víctimas de Trata en Castellón entre otros muchos recursos.

Programa Actua Dona. Grup Atra

<https://www.grupatra.org/servei/programa-actua/>

Ofrece apoyo a mujeres con problemáticas derivadas de salud mental, que sufren o han sufrido violencias machistas, potenciando su proceso de recuperación y mejorando su inserción comunitaria y su inclusión social. Ámbito territorial del Garraf.

Protocol per a l'abordatge de la violència masclista en l'àmbit de la salut a Catalunya.

https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionalesInvestigacion/protocolosAmbitoAutonomico/sanitario/docs/Protocolo_Cataluna.pdf

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Proyecto "Canviem-ho". Ajuntament de Barcelona.

<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/informacion-y-atencion/informacion-y-atencion-los-hombres/proyecto-canviem-ho>

"Canviem-ho" es el proyecto de sensibilización y prevención de las violencias machistas que impulsa el Servicio de Atención a los Hombres (SAH) del Ayuntamiento de Barcelona. La finalidad del proyecto es promover el compromiso personal y social de los "hombres" en la construcción de una sociedad más justa y equitativa para todas las personas

Línea de atención contra la violencia machista 900 120 120.

PIAD. Barcelona.

Programas de prevención. Se realizan talleres diversos en cada uno de los Distritos de la ciudad. (ver referencia anterior).

Circuito Barcelona contra la Violencia Machista

<https://ajuntament.barcelona.cat/bcnantimasclista/es/prevenir-y-actuar/circuito-barcelona-contra-las-violencias-machistas>

El Circuito Barcelona contra la Violencia Machista es un proyecto de colaboración interinstitucional para abordar de forma integral, multidisciplinar y transversal la prevención, detección, atención, recuperación y reparación de las mujeres y sus hijos e hijas que viven situaciones de violencias machistas. Está impulsado y coliderado por el Ayuntamiento de Barcelona y el Consorcio Sanitario de Barcelona.

Buscador de Actividades de Prevención y Empoderamiento Femenino. ICD

<https://dones.gencat.cat/ca/ambits/activitats/informacio-activitats/>

Buscador de Actividades «Dones i feminismes». Ajuntament de Barcelona.

<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/ca/agenda>

Guia de entidades. Toda Catalunya. (acceso en formato excel)

<https://dones.gencat.cat/ca/ambits/entitats/page/index.html>

La Guia de entidades de mujeres de Catalunya ofrece información de entidades que trabajan específicamente a favor de la igualdad y de la promoción de la mujer, así como de diversas asociaciones de mujeres del territorio catalán. El contenido creado a partir de la base de datos del Institut Català de la Dona se actualiza periódicamente.

Mujeres Pa'lante

<http://www.mujierepalante.org/>

El proyecto Mujeres Pa'lante es un espacio de acompañamiento a mujeres que brinda información y apoyo sobre documentación y procedimientos de extranjería, continuidad en los estudios, ideas y herramientas para encontrar trabajo y cómo emprender nuevos caminos que te permitan asumir mayor autonomía laboral. Talleres diversos en la entidad.

Creación Positiva

<https://creacionpositiva.org/areas-servicios/prevencion/talleres.html>

Talleres de sensibilización y detección de relaciones sexuales abusivas. Promueven a través de sus talleres las relaciones igualitarias.

Estimar no fa Mal. ICD

https://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/prevencio_sensibilitzacio/estimar_no_fa_mal/

Campaña de sensibilización y prevención dirigido a jóvenes adolescentes. Encontrareis un enlace para identificar el ciberacoso en las relaciones afectivas.

https://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/docs/vm_ciberassetjament.p_df

Campanya de sensibilització "Les dones tenim dret a viure lliures de violències sexuals. ICD

https://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/prevencio_sensibilitzacio/liuresisensepor/

Material que explica y ayuda a identificar las violencias sexuales.

Campanya "Ni agressor, ni còmplice. Atura les violències masclistes". ICD.

https://dones.gencat.cat/ca/ambits/violencia_masclista/prevencio_sensibilitzacio/campanya-ni-agressor-ni-complice.-atura-les-violencies-masclistes/

La campaña refuerza los mensajes dirigidos a los agresores. EL foco de la solución de las violencias machistas se sitúa en su responsabilidad y no en las mujeres que sufren. Interpela a los hombres para que paren las violencias machistas y formen parte de la solución. La campaña también destaca el papel de las personas del entorno y de los testigos de éstas agresiones.

El Safareig

<http://safareig.org/prevencio-de-la-violencia-masclista/>

Programas de prevención para infantil y primaria, jóvenes, profesionales de la prevención, prevención comunitaria y sensibilización para AMPAs.

Centre Joan Rivière en psicologia y género. UAB.

<https://serveis.uab.cat/psicologiagenero/content/programes-de-prevencio%20de-la-uab>

Prevención en el ámbito universitario.

Campaña Unfollow a les Violències Masclistes. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya.

<https://www.cnjc.cat/ca/unfollow-violencies-masclistes>

Un proyecto educativo dirigido a prevenir y abordar las violencias machistas y las relaciones abusivas que se dan entre adolescentes y jóvenes a través de los entornos digitales. Compuesto por una guía con propuestas de actividades formativas y de reflexión. Junto a unas fichas de apoyo al profesorado y educadoras, diversificada por franjas de edad.

Enruta't. Acompanyament, feminismes i diversitats.

<https://www.enrutat.org/prevencio-de-violencies-masclistes>

Talleres de coeducación y prevención de violencias machistas para niños y niñas, jóvenes, adultas y profesorado y familia.

Nus Cooperativa.

<https://nus.coop/projectes/prevencio-de-les-violencies-masclistes/>

Talleres modulares de sensibilización y prevención de la violencia machista y las actitudes de homofobia, lesbofobia y transfobia para comunidades en general y/o comunidades educativas. Estos talleres combinan herramientas del teatro social y dinámicas participativas.

Dones amb Empenta.

<https://www.dae.cat/serveis/9-xerrades-i-tallers#>

Talleres de prevención y sensibilización. Gestión de Punts Liles. Àmbito territorial del Anoia.

Detecció, prevenció i abordatge de la violència masclista per a professionals de la salut d'Atenció Primària. Parc Sanitari Pere Virgili.

<https://www.ucf.cat/portfolio-items/violencia-masclista-atencio-primaria-ucf/>

Fundació Tresc

<https://fundaciotresc.org/prevencio-violencia-masclista/>

Taller de prevención dirigido a mujeres con diversidad funcional.

Noctámbulas

<https://www.drogasgenero.info/noctambulas/>

Observatorio sobre las violencias sexuales en entornos de ocio nocturno y consumo de drogas. Incluye guías y talleres para la prevención de la violencia sexual en entornos nocturnos. Han creado un proyecto de Jóvenes Agentes de Prevención. Incorpora el Proyecto Sexism Free Night de la Unión Europea, para aumentar conciencia y desarrollar capacidades dirigidas a entornos de ocio nocturno más seguros e igualitarios

SidaStudi.

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogicagrupos/CONTINGUTS/zonapedagogica-grupo/170928-prevenci-n-viole>

Acceso a guías vinculadas al consentimiento sexual, sexting, grooming, sextorsion, prevención de agresiones sexistas y salud sexual y reproductiva.

Eines per a la prevenció i abordatge de l'assetjament sexual i per raó de sexe a l'empresa.

<https://treball.gencat.cat/ca/detalls/article/Eines-per-a-la-prevencio-i-abordatge-de-lassetjament-sexual-i-per-rao-de-sexe-a-lempresa>

APOYO JURÍDICO-ECONÓMICO

Ley Orgánica Integral sobre Violencia de Género (2004)

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>

Ley (en trámite) de aplicación de la Ley Orgánica de 2004

<https://elderecho.com/el-congreso-aprueba-la-ley-que-refuerza-la-proteccion-y-asistencia-de-victimas-de-violencia-machista>

Proposición de ley de modificación de la Ley 5/2008, del 24 de abril, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista

https://www.parlament.cat/web/documentacio/recursos-documentals/dossier-legislatiu/sumari/index.html?p_id=DOSSIER_LEG_89

Oficines d'Atenció a les Víctimes.

https://sejudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/Soc-victima-de.../victima-delicte/Oficines-datencio-a-les-victimes-del-delicte/

Servei d'Orientació Jurídica i Mediació (SOJ). Solicitud on-line

<https://www.icab.es/ca/serveis-al-ciutadana/justicia-gratuita/soj-on-line/index.html>

Il·lustre Col·legi d'Advocacia de Girona. Atenció Gratuïta.

<https://www.icag.cat/ca/atencio-a-la-ciutadania/violencia-contra-les-dones/>

Guia d'ajuts per a dones en situació de violència masclista

https://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/violencia_masclista/prevencio_sensibilitzacio/FINAL_AA_Guia-dAjuts_FINAL.pdf

Ayuda a las mujeres supervivientes a la violencia de género y violencia digital. Agencia española de protección de datos.

<https://www.aepd.es/es/areas-de-actuacion/recomendaciones>

Servei Català d'Ocupació <https://serveiocupacio.gencat.cat/es/soc/Recursos->

[Violencia-masclista/](#)

El Plan de desarrollo de las políticas de empleo 2019-2020, uno de los instrumentos estratégicos de planificación del SOC, establece como una de las prioridades desarrollar programas y actuaciones ocupacionales dirigidas a mujeres que sufren situaciones de violencia machista.

DEBEMOS DESAPRENDER PARA VOLVER A APRENDER, ANALIZANDO Y CUESTIONANDO LO YA APRENDIDO

En el siguiente libro encontrareis un conjunto de relatos escritos mayoritariamente por personas privadas de libertad dónde vemos reflejados diferentes manifestaciones de un mismo problema: la violencia de género.

Que personas de lugares, procedencias, culturas y situaciones vitales muy diferentes nos unamos entorno a una idea, en este caso, luchar por la erradicación de la violencia de género, es realmente lo que nos diferencia y nos engrandece como especie.

FUNDACIÓ CÍVICA
esperanza^h


Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
Centre Penitenciari Lledoners

Diseño de portada:
Judith Con H

