



**Voces de
Insight
Alexander**

INSIGHT EXCHANGE

Artista © Louise Whelan

QUERIDA / O LECTOR / A,

Las Voces de la Insight son descripciones desidentificadas de personas con experiencia vivida de de violencia interpersonal, familiar, sexualizada y otras adversidades. Se han desarrollado mediante el proceso de entrevistas de Insight Exchange, que ha sido diseñado para afirmar la agencia, sostener la dignidad y apoyar la seguridad.

Las reflexiones revelan las formas en que la persona se ha resistido y ha respondido a la violencia ejercida contra ella. Las descripciones revelan parte del contexto en el que se ha producido la violencia, cómo han respondido otras personas, servicios y sistemas, y cómo estas respuestas han sido útiles, inútiles o perjudiciales.

Nuestro agradecimiento a cada persona que ha compartido sus reflexiones en beneficio de muchas y muchos.

Reconocemos que, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por escuchar las experiencias vividas de violencia y abuso, nunca podremos comprender plenamente todo lo que las experiencias de una persona significan para ella ahora o a lo largo de su vida. Entendemos que las experiencias vividas, pasadas y presentes, nunca podrán plenamente representarse en el lenguaje ni en ninguna otra forma.

GRACIAS.

“

“La culpa y la vergüenza no me pertenecen a mí, les pertenece a los hombres que fueron violentos y abusivos”.

”

Soy víctima-sobreviviente de la violencia doméstica y ahora trabajo con otras víctimas-sobrevivientes. Trabajar en este campo es un acto de resistencia. Ahora digo: “¡Que te jodan! Voy a hacer una verdadera diferencia ahí fuera. Voy a unirme a otras mujeres y voy a demostrar que la violencia no está bien. Nunca me callaré”. Durante 20 años me culpé a mí misma y me sentía defectuosa. Intenté ocultar mi pasado y llevé la carga yo sola. Sentía vergüenza por haber “permitido” que alguien me tratara mal. Ahora, después de compartir mis experiencias vividas, me enfoco en los valores a los que me aferré y en lo que hice por mi propia seguridad. La culpa y la vergüenza no me pertenecen a mí, les pertenece a los hombres que fueron violentos y abusivos. La vergüenza también pertenece a todas las personas que me culparon y me hicieron responsable del uso de la violencia de los hombres contra mí. Esto incluye a mi familia y a mis amistades, a pesar de que sus intenciones eran buenas y de que, a veces, mi familia era la única que realmente estaba a mi lado. También incluye todos los mensajes de nuestra sociedad que culpan a las víctimas. Todas estas respuestas me hicieron creer que yo era defectuosa y que había algo malo en mí porque seguía volviendo a la relación.

Mi madre era una madre soltera joven. Yo era una de cuatro niñas. Mi madre se convirtió en una madre soltera después de dejar a su pareja, que era un perpetrador de violencia doméstica. Lo dejó cuando estaba embarazada de mi hermana pequeña. Mi abuelo también vivía con nosotras y ayudó a criarnos. Éramos muy unidos. Siempre he pensado que mamá era la mujer más increíble y fuerte que ha existido. Nos educó muy bien. Me dio muchas oportunidades. Tenía

muchas amistades, me encantaba la escuela y la pequeña ciudad en la que vivíamos. Económicamente no estábamos muy acomodadas, pero siempre recibí cariño, al igual que mis hermanas. Mi madre conoció a un hombre, Keith, cuando yo tenía unos 13 años. Antes de que mi mamá conociera a Keith, tuve una infancia bastante buena.

Mi mamá pasaba mucho tiempo en el departamento de Keith. El abuelo se quedaba en casa con nosotras. Recuerdo pensar mucho “¿Dónde está mi mamá?”. Nuestra vida en la casa cambió drásticamente a causa de Keith. Keith era alcohólico, y a mí no me gustaba estar allí con él y él nunca nos hacía sentir bienvenidas en su casa. Mi mamá y yo empezamos a pelearnos. Recuerdo que una vez me corté. Intentaba demostrarle a mi madre que estaba angustiada por el comportamiento de Keith. Quería que nos eligiera a mí y a mis hermanas antes que a Keith. No podía entender que ella quisiera estar con él y no con nuestra familia. Me sentía sola en casa, y sé que mis hermanas también, así que evitábamos estar en la casa, salíamos con amigos y amigas.

Fue durante esta época difícil de mi adolescencia cuando conocí a Jason, que tenía más o menos la misma edad que yo. Nos conocimos en una fiesta de la secundaria. Todo el mundo estaba bebiendo y nosotros también. Todas mis amigas empezaban a tener citas y supongo que era la primera vez que un chavo mostraba un interés real por mí. Me enamoré perdidamente y muy rápido de Jason. Me hizo sentir atractiva, deseada y me dio la conexión que necesitaba. Jason me pareció muy guapo. Irradiaba confianza en sí mismo porque había

experimentado salir de fiesta, beber, fumar marihuana y estar con chicas. Después de la fiesta, Jason y yo salíamos todos los días y a la semana perdí mi virginidad con él. A los pocos días de estar juntos, Jason me dijo que se había peleado con su mamá y se había tenido que regresar a Armidale, donde vivía su padre. Yo vivía en Brunswick Heads, en la costa norte de Nueva Gales del Sur, así que pensé que nuestro amor de verano había terminado y que no volvería a verlo. Se me rompió el corazón, recuerdo las lágrimas y que volví a sentirme sola. Jason me llamaba casi todos los días y hablábamos durante horas. Mi mamá no estaba en la casa, así que me quedaba despierta toda la noche hablando por teléfono con Jason. Ahora veo que Jason me hizo “*love bombing*” para atraparme. Me hacía sentir que yo era la única persona que le importaba y me decía que haría cualquier cosa por estar conmigo. Recuerdo que tuve muchos problemas con mi madre por la cuenta del teléfono y me dijo que no tenía permitido volver a ponerme en contacto con Jason. Volví a quedarme destrozada. Sin embargo, Jason seguía llamándome con frecuencia.

Una noche Jason me dijo que se había peleado con su padre y que se había regresado a vivir con su madre en Brunswick Heads. Jason y yo pudimos continuar nuestra relación. Jason vivía cerca, así que pasábamos todos los días juntos. Yo iba a la preparatoria y también trabajaba de manera ocasional en una pizzería. Jason no iba a la escuela ni trabajaba. Pasaba los días con sus amigos, fumando marihuana y practicando surf. Me recogía del trabajo y pasábamos juntos el resto de la tarde y la noche. La mayoría de las noches se quedaba a dormir en mi casa.

Recuerdo que al principio de la relación Jason empezó a coaccionarme y abusar emocionalmente. Jason probó diferentes tácticas, como actuar “triste” por algo que “yo había hecho” y que no le gustaba. Jason se enojaba conmigo por salir con mis amigas en lugar de salir con él o por llegar tarde a casa de la escuela cuando supuestamente “él me estaba esperando”. A veces le echaba la culpa de su comportamiento a su situación en la vida. Se mostraba indefenso, como si nadie se preocupara por él y decía que se sentía solo. Cuando le mostraba cariño y empatía, Jason respondía diciendo que “lamentaba” haberse enojado y me preguntaba si podía prestarle algo de dinero para “comprarse un churro”. De lo que ganaba en mi trabajo eventual le prestaba dinero a Jason para ayudarlo a comprar marihuana o cigarros. Hacía esto porque sabía que él sería menos agresivo cuando tenía marihuana y cigarros. Yo también experimenté con la marihuana, pero no me gustaba cómo me hacía sentir, así que no fumaba. Pero sí empecé a fumar cigarros.

Un tiempo después, Jason me contó que su madre lo había corrido de la casa y que su padre “no lo quería”. Me dijo que no tenía “a dónde ir” y que tendría que “venirse a vivir” conmigo. Me sentía mal por Jason. No podía creer que su madre lo hubiera corrido y que no tuviera familia que se preocupara por él. Así que asumí el papel de ser la persona que lo quería. En nuestra relación, Jason utilizaba eso en mi contra, sobre todo cuando me resistía a sus abusos. Repetidamente me decía que yo era la “única” persona que se preocupaba por él y que sin mí no tendría “nada”. Me hacía sentir responsable de él. Durante los siguientes años de nuestra relación realmente me lo creí. Cuando Jason se

mudó, la rutina y la estabilidad de mi familia desaparecieron. Jason invitaba a todos sus amigos que fumaban marihuana. Nuestra casa se convirtió en un verdadero centro de reuniones.

Mis hermanas y yo teníamos unos valores muy sólidos en torno a la escuela y, a pesar de lo que ocurría en la casa, nos levantábamos todos los días e íbamos a la escuela. Todas terminamos el bachillerato. Todas trabajábamos después de clases y los fines de semana para conseguir algo de dinero para nosotras, ya que a mi mamá no le sobraba el dinero.

Cuando yo tenía unos 16 años, Jason empezó a engañarme con otras chicas. También coqueteaba con mis amigas y acosaba a mis hermanas con comentarios sexuales. Sus engaños me hacían sentir poco atractiva y que no era suficiente. Varias veces Jason se fue de fiesta y me enteré de que me había engañado con otra chava. Cuando me enteré, intenté dejarlo. Estaba dolida y confundida. Sin embargo, Jason sabía cómo manipularme diciéndome que yo era “la única persona que lo amaba”. Yo quería creer que él podía cambiar. Pero se aprovechó de mi naturaleza bondadosa.

Odiaba cuando Jason tomaba; prefería que fumara marihuana porque era más agradable estar con él. Cada vez que Jason planeaba beber, yo me aterraba porque me preocupaba que me engañara; él se creía “el regalo de Dios” para las mujeres. Cuando estaba borracho, era avergonzante, ruidoso y desagradable. Una vez, recuerdo que Jason y yo estábamos en casa de una amiga y todos estábamos tomando. Él se estaba tomando una botella de tequila. Decidí irme a eso de las 10 de la noche porque Jason

“

Jason sabía cómo
manipularme diciéndome
que yo era “la única
persona que lo amaba”.

”

había empezado a coquetear con una de mis amigas. Lo aparté y le dije que no era justo para mí y que parara. A Jason no le gustó lo que le dije y me empujó. Me fui de la fiesta a la casa llorando y Jason se quedó. Al día siguiente me enteré de que mi amiga le había pedido a Jason que se fuera de su casa por la forma en que me había tratado. Pero Jason se negó a irse, siguió bebiendo y luego, cuando un grupo de personas le volvió a pedir que se fuera, empezó a golpear las paredes de la casa de mi amiga haciendo agujeros. Mi amiga estaba enfurecida con él. Nuestra amistad terminó poco después. Yo regresé con Jason, y mi amiga no podía entender porqué después de que él se había comportado tan mal. Así que me limité a evitar a mi amiga porque me daba vergüenza. Jason también arruinó muchas de mis relaciones al actuar de esta manera. Mis amigas y yo éramos muy jóvenes, yo no entendía que lo que Jason me hacía era violencia doméstica, y creo que mis amigas tampoco, aunque creo que querían que lo dejara.

Durante ese tiempo, Keith se había mudado a la casa. Mi mamá y Keith instalaron un dormitorio en la casa rodante, así que seguían un poco aislados del resto de la familia. No sentía que fuera un hogar amoroso con Keith allí. Mamá estaba en la casa, pero no estaba mucho porque seguido salía con Keith. Recuerdo que una noche Keith estaba borracho y se acercó a mi abuelo. Creo que mi abuelo se había enojado con Keith por hablarle mal a mi mamá, por denigrarla. No recuerdo exactamente lo que Keith dijo, pero mi abuelo le dijo: “No le hables así a Alecia, se merece respeto”. Keith se acercó a mi abuelo y se puso delante de él, Keith era muy agresivo, muy macho. Mi abuelo no se encontraba bien, tenía problemas de salud y estábamos muy

“

“No le hables así a
Alecia, se merece
respeto”.

”

preocupadas por él. Recuerdo que mi madre y mis hermanas le gritaban a Keith: “No le hagas eso al abuelo”. No podía entender por qué mamá perdonó a Keith por eso. Después de que Keith le hiciera eso al abuelo, nunca volví a respetarlo.

Yo adoraba a mi abuelo. Nunca nombré que Keith era abusivo con mi mamá, que estaba perpetrando violencia doméstica. Creo que no lo llamé violencia doméstica hasta que tuve veintitantos años. Me costó mucho darme cuenta de ello, porque para entonces ya había escapado de mi relación con Jason. Quería que mi madre hiciera lo mismo.

Cuando tenía unos 17 años, Jason volvió a engañarme y me harté. Le dije que se fuera. Jason se mudó de la casa de mi familia y volvió con su madre. Pero eso no duró mucho, Jason pronto encontró un lugar para él sólo a unos 30 minutos en coche de donde yo vivía. Creo que estuvimos separados unos 4 meses, y yo me concentré en mi curso de HSC y en el trabajo. Jason se puso en contacto conmigo y me dijo que quería verme y enseñarme su nueva casa. Empezamos a reconectar y me pasaba casi todas las noches con él. Yo seguía un poco indecisa. No lo invité al baile de mi graduación ni a la fiesta posterior por miedo a cómo actuaría. Me exigió ir conmigo. Aunque me di cuenta de que estaba disgustado y enojado conmigo por no haberlo invitado, no cedí a sus exigencias.

Había ido a ver a Jason después del trabajo. Jason estaba de mal humor. Quería que le prestara dinero para comida y marihuana. Empezó a preguntarme en qué había gastado mi dinero. Jason me acusó de malgastar mi propio dinero en mi baile y de salir sin él. Me aparté de Jason y me senté en la sala, tratando de alejarme de él. Jason tenía una rata de mascota. Yo

siempre le tenía un poco de miedo porque me mordía y dejaba un olor a orina horrible en el departamento. Justo cuando Jason entró en la sala, la rata orinó en la alfombra. Jason agarró a la rata y la lanzó con fuerza contra la pared de ladrillo. La rata estaba aturdida, sangraba y hacia quejidos de dolor. Me encogí en el sofá de la sala tratando de escapar y esperando que Jason no volcara su rabia sobre mí. Jason agarró a la rata y se la llevó al baño gritándole que era asquerosa. En ese momento supe que tenía que salir de allí, así que agarré las llaves que estaban en la cocina y me fui. Manejé a casa de mi mamá. La siguiente vez que fui a casa de Jason, la rata ya no estaba. Nunca hablamos de ello. Él nunca lo mencionó, pero creo que probablemente esa noche mató a la rata.

Jason se mostró lleno de remordimientos y disculpas tras el “incidente de la rata”. Me esperó afuera de mi trabajo con flores y me suplicó que lo perdonara. No dejaba de insistirme en que “yo era la única persona a la que le importaba”. Me manipulaba constantemente haciéndose la víctima. Realmente Jason me daba lástima. Realmente quería ayudarlo a hacer cambios. Jason me dijo que para su cumpleaños 18 quería tatuarse mi nombre en el cuerpo. Yo odiaba la idea. Intenté convencerlo de que no lo hiciera y que se hiciera otra cosa. Pero me dijo que quería estar conmigo para siempre y que esa era la forma de demostrármelo. Pensé que el tatuaje era como un sello de propiedad sobre mí, como si fuéramos a estar unidos. Jason también me presionó para que me tatuara su nombre en el cuerpo, pero me negué. Recuerdo que pensé: “No voy a pasar mi vida contigo. Esto no es lo que quiero”. A largo plazo quería una vida diferente para mí.

“

“Pensé que el tatuaje era como un sello de propiedad sobre mí, como si fuéramos a estar unidos.”

”

Cuando terminé la preparatoria, mi mamá y Keith decidieron mudarse a una propiedad rural. Yo no quería irme con ellos, así que decidí mudarme a casa de Jason. Seguí trabajando en la pizzería. Acababa de cumplir 18 años y me quedé embarazada de Jason. Fue una época muy confusa para mí. Me preocupaba ser una madre joven como lo había sido mi madre. También me preocupaba tener un hijo con Jason. Mi mamá me apoyó mucho y me dijo que la decisión era mía y que me apoyaría en cualquier cosa que decidiera hacer. Yo estaba debatiéndome con la decisión. Al final decidí que quería interrumpir el embarazo. También sabía que tendría que pensar en cómo proteger al bebé de la violencia y los abusos de Jason. Al principio, Jason apoyó mi decisión, dijo que entendía que no estaba preparada y que me apoyaría. Pero también dijo que quería quedarse con “nuestro bebé”. Yo no confiaba en que Jason estuviera presente el día de la intervención. Necesitaba ser fuerte, porque nunca sabía lo que Jason diría o haría y sabía que no podría soportar que él estuviera allí ese día. Más tarde, Jason utilizaría la terminación del embarazo en mi contra. Me torturó emocionalmente diciéndome cosas como “mataste a nuestro bebé”, “el bebé es una parte de mí y tú la destruiste” y “nunca te voy a perdonar”. También dijo: “que hayas podido matar a un bebé demuestra quién eres en realidad”. Jason no tenía ninguna consideración por mí. Atacó mi autoestima y lo que yo era como persona. Utilizó una de las decisiones más difíciles que he tenido que tomar para hacerme daño. No le importó por lo que yo había pasado. Sigo manteniéndome firme en mi decisión de interrumpir el embarazo.

“

“Mataste a nuestro bebé”,
“el bebé es una parte de mí
y tú la destruiste” y “nunca
te voy a perdonar”.

”

No tenía ni idea de que el uso de la violencia emocional por parte de Jason fuera violencia doméstica. Veía a Keith tratar mal a mi mamá y al abuelo y lo único que sabía era que prefería estar con Jason que en la casa con Keith. Sabía que si Jason estaba drogado y tenía su marihuana, estaría bien. Ojalá hubiera recibido alguna educación en la escuela o a través de los medios de comunicación sobre la violencia doméstica y las relaciones sanas y no sanas. Yo era inteligente en la escuela, y mis amigas también. Me habrían respondido mejor si hubieran entendido la violencia doméstica. Pero nadie lo sabía y por eso nadie me preguntó si necesitaba ayuda ni denunció los comportamientos abusivos de Jason. Nadie me dijo que la violencia era problema de Jason, no mío. En lugar de eso, sentí mucha vergüenza por volver a la relación y sentí que nadie me entendía.

El uso de la coerción y la violencia contra mí por parte de Jason empezó a hacerse más intenso. La adicción a la marihuana le costaba cada vez más dinero. Cuando Jason no tenía marihuana, era emocional y físicamente violento conmigo. En la medida de lo posible, intenté no darle a Jason mi dinero. Trabajaba duro para ganar mi dinero. A veces le decía: “Ve a buscar trabajo. Yo trabajo y ni siquiera fumo, no es justo”. Siempre que yo decía algo así, él se encendía. Así que para mí era más seguro darle mi dinero.

Jason empezó a aparecerse en la pizzería donde yo trabajaba. Me exigía dinero. Cuando lo veía entrar, mi respuesta siempre era quedarme muy quieta. Intentaba mantener cierta profesionalidad y no alarmar ni a mi jefe, ni a mis compañeros, ni a los clientes. En cuanto

entraba, podía sentirlo. Pensaba para mis adentros “necesita marihuana”. Lo sabía por su mirada. Realmente era sólo una mirada, algo que sería muy difícil de describir en un tribunal. Se acercaba a mí y yo le daba el dinero, al menos 20 dólares, porque sabía que con eso podría comprarse un porro de marihuana. También sabía que dándole dinero sería la forma más rápida de sacarlo del restaurante.

Una vez, vi a Jason sacar dinero de mi cartera sin pedírmelo. Lo confronté al respecto. Jason dejó por un momento el dinero en un banco, yo lo agarré, lo sostuve en mi puño y le dije: “No, esta vez no vas a quitarme mi dinero”. Tenía el dinero en la mano derecha y no quería dárselo. Empezó a gritarme e insultarme. Empujaba y tiraba objetos de la casa. Jason me agarró de la mano y me dijo que le diera el dinero. Yo me negué. Estaba llorando y le dije: “Quiero irme, déjame en paz”. Jason me mordió la mano derecha, la que sostenía el dinero. Solté el dinero. Se cayó al suelo. Estaba destrozada de que él me hubiera mordido. Entonces me dijo: “Si quieres irte, vete”. Salí llorando por la puerta de la casa y él me siguió gritándome que me fuera, me empujó por detrás y me caí por las escaleras. Llamé a mi madre para que viniera a buscarme. Me senté al pie de las escaleras, todavía en el bloque de los edificios, esperando a mi mamá. Estaba demasiado avergonzada para ir a ningún lugar, ya que había estado llorando y no sabía adónde ir. Era muy consciente de que Jason podía bajar las escaleras en cualquier momento y seguí mirando a mi alrededor esperándolo. También sabía que él no iba a armar una escena delante de las demás personas. Cuando llegó mi mamá, le conté lo que Jason me había hecho. Estaba furiosa. Mamá subió las escaleras y tocó a su puerta.

“

“¡Cómo te atreves!. ¿Te gusta? Métete con alguien de tu tamaño”.

”

Jason abrió la puerta, ella lo agarró y empezó a empujarlo hasta que lo tuvo contra la pared. Yo estaba de pie detrás de ella y nunca olvidaré lo fuerte que ella era, le gritó a Jason “¡Cómo te atreves!. ¿Te gusta? Métete con alguien de tu tamaño”. Jason empezó a suplicar “Lo siento, lo siento”. De repente él era la “víctima”. Me sentí bien de verlo asustado de mi madre. Me alegré y sentí que era una forma de hacer justicia por lo que me había hecho. Después me fui a casa con mi madre y volví a intentar dejarlo.

Volví con Jason. Un fin de semana, Jason y yo fuimos a ver a su familia. Él quería sacarles algo de dinero. Yo iba manejando a unos 100 km/h por la autopista. Jason empezó a criticar a mi familia por no prestarle más dinero. También decía que estaba enojado conmigo porque yo tampoco tenía dinero para darle. Le parecía injusto que le diera parte de mi dinero a mi madre. Empecé a rebatirle, a defender a mi familia y a mí misma. De repente, Jason tiró del freno de mano. Podría habernos matado a los dos. El coche dio un trompo y, de alguna manera, conseguí controlarlo y apartarlo a un lado de la autopista. Salí ilesa y, afortunadamente, el coche no atropelló a nadie. Ya sabes, esos momentos en los que piensas: “qué suerte tengo de estar viva”. Realmente me preguntaba cómo había sobrevivido a eso. Le grité a Jason, “salte del coche, salte”. Él estaba como, “vete a la chingada”, pero al menos se bajó. Lo dejé en la autopista y me fui. Recuerdo que pensé: “No puedo dejarlo ahí en medio de la nada”. Así que di la vuelta al coche, rodeé la autopista y le dije: “métete”. Pero se negó a entrar. Después de eso, recuerdo que conduje hasta casa de mi madre. No sé dónde acabó él.

“

A veces me sentía
atrapada en una situación
imposible en la que,
mirara donde mirara, no
me sentía segura ni feliz.

”

Sabía que su comportamiento no estaba bien. Una parte de mi resistencia consistía en dejar la relación después de incidentes como éste. Siempre iba a casa de mi mamá. Pero cuando volvía a casa de mi madre, era imposible por culpa de Keith. A menudo Keith era aún más abusivo que Jason. Keith era alcohólico. Si estaba con Jason, podía conseguirle marihuana y entonces era más fácil de manejar. Pero en casa no podía controlar la bebida de Keith, allí no tenía control. Ver a Keith tratar mal a mi madre y hermanas era horrible. Así que cada vez que Jason me buscaba, yo necesitaba una conexión, y él se mostraba arrepentido. A veces me sentía atrapada en una situación imposible en la que, mirara donde mirara, no me sentía segura ni feliz.

Jason intentó arruinar mis relaciones con mis hermanas, mi madre y mis buenas amistades. Me decía constantemente “tu madre y tus hermanas me odian”, como si fuera mi culpa. Él no quería ver que no les caía bien por su comportamiento. Como consecuencia, yo no veía muy seguido a las personas que quiero. No quería visitarlas con él. Así que intentaba aguantar tanta mierda de Jason como podía antes de tener que volver a casa de mi mamá. Sabía que cada vez que volvía a casa, mis amistades y mi familia odiarían aún más a Jason y eso me complicaba la vida.

Tenía un par de buenas amigas que siempre me apoyaban y que siempre querían salir conmigo. Me decían que podía tener algo mejor que Jason. Una de mis amigas era peluquera, me hacía peinados y eso me hacía sentir especial. No recuerdo ningún momento feliz con Jason durante los cinco años que estuve con él. Los únicos buenos recuerdos que tengo de esa

época son los que pasé con mis amigas, mis hermanas y mi madre. Pero todos mis recuerdos de estar con Jason eran de mí sobreviviendo, ganando dinero para alimentar su adicción a las drogas y manejando su violencia. Pienso que debió haber sido muy confuso para mis amigas verme entrar y salir de esa relación.

Una de las respuestas más dolorosas que recibí de una amiga íntima fue: “ si otra vez vuelves con él, no podemos seguir siendo tus amigas. Esta vez tienes que defenderte de verdad”. Fue duro porque intensificó la vergüenza que yo ya sentía, me sentía culpable por haber regresado con él. Pensaba que había algo que estaba mal en mí. Mi mamá también me contó que mi tía le había dicho: “Si vuelve con él, tienes que cortar todo contacto y no tener nada que ver con ella. Entonces no podrá soportarlo y lo va a dejar”. Le dije a mi madre: “Eso no habría funcionado. Eso habría sido terrible para mí, realmente te necesitaba”.

Cuando tenía 19 años, Jason y yo compramos juntos un departamento a nombre de los dos. En ese lugar las cosas fueron de mal en peor. Recuerdo que cada mañana, cuando Jason se despertaba, me acosaba para tener relaciones sexuales. Si le decía que no quería, empezaba a abusar emocionalmente de mí. Me decía que era poco atractiva. Me preguntaba con quién había estado. Hablaba mal de mi familia o de mis amigas. Por supuesto, cuando se despertaba, no había fumado marihuana, así que estaba más enojado y malhumorado que de costumbre. Recuerdo pensar: “pégame, me dolería menos que las cosas horribles y crueles que me dices”. Para mí era “más fácil” darle “sexo” a Jason cada mañana que ser torturada emocionalmente

“

“No decía nada, me desconectaba y esperaba a que él terminara”.

”

por él. En aquel momento no me di cuenta de que Jason me había obligado a tener “sexo”. Pero lo odiaba. La boca de Jason apestaba, su lengua estaba seca y costrosa por su consumo de marihuana, y me daba náuseas. Pero era más fácil que su abuso emocional, así que me sometía al acto de tener “sexo”. Sabía que si superaba el “sexo”, el maltrato emocional de Jason pararía, al menos temporalmente. No decía nada, me desconectaba y esperaba a que él terminara. Entonces se levantaba y empezaba su día de gestionar su adicción a la marihuana.

Una vez Jason invitó a dos de sus amigos. Yo estaba molesta. Había trabajado todo el día y estos hombres estaban drogados en la sala. Jason empezó a acosarme pidiéndome dinero para marihuana. Me enojé y le dije lo injusto que era que quisiera más dinero. Le dije que debería buscarse un trabajo. Jason me pidió que se lo repitiera y yo le respondí: “eres un cabrón, Jason, no trabajas, siempre estás drogado, búscate un trabajo y gánate tu propio dinero”. Esto enfureció a Jason, que me agarró y me arrastró al dormitorio para intentar hacerme callar. Jason se puso furioso y me gritó porque lo enfrenté delante de sus amigos. Jason me dijo que era una “perra” y que yo no le importaba a nadie. Yo no me dejé intimidar y le grité. Jason intentó impedir que le gritara poniéndome las manos alrededor del cuello y asfixiándome. Empecé a gritar: “Ayuda”. Gritaba con todas mis fuerzas. Pero los amigos de Jason nunca vinieron. Recuerdo haber pensado: “¿Por qué sus amigos, que están sentados justo detrás de la puerta, no responden?, ¿Cómo es posible que no lo hicieran?”. Recuerdo que me sentí muy decepcionada porque nadie me ayudó, pensé: “¿qué clase de ser humano no acude a alguien

que grita pidiendo ayuda?”. Después de eso, me desmayé, simplemente no sé qué pasó, no lo recuerdo en absoluto. Cuando salí de la habitación, los amigos de Jason seguían allí, completamente drogados, jugando videojuegos. Jason se sentó a jugar con ellos, y yo salí por la parte de atrás llorando a fumar un cigarro tras otro. Jason finalmente salió a ver y de nuevo me pidió prestado algo de dinero. Me limité a asentir. Estaba demasiado aturdida como para preocuparme.

A esas alturas, ya no podía ir a casa de mi madre, porque entonces tendría que enfrentarme a la violencia y los abusos de Keith. Así que estaba más aislada que antes. Para ese momento ya estaba bastante delgada. Mi único mecanismo de supervivencia era sentarme en el patio trasero y fumar cigarros. Era una forma de escapar. Me sentaba afuera durante horas y trataba de alejarme de todo. Pensaba que hacer esto me ayudaba. Nunca sabía de qué humor iba a estar Jason, así que no es de extrañar que estuviera ansiosa porque siempre estaba anticipando su abuso.

Mi abuelo falleció. Fui a casa de mamá para estar con mi familia durante los días posteriores a su muerte. Le había dejado mi celular a Jason porque él no tenía. Cuando volví a mi departamento, recibí un mensaje de texto, pero estaba dirigido a Jason. El mensaje era de Jessie, una amiga de Jason. Me di cuenta enseguida de que Jason había estado utilizando mi teléfono para ponerse en contacto con Jessie mientras yo estaba fuera. Jason agarró el teléfono y leyó el mensaje. Me dijo que tenía que irme, que regresara a casa de mi madre. Yo acababa de volver a mi casa. No quería irme. Jason fue muy

insistente. Le pregunté si me estaba engañando. Me respondió enojado: “¿Cómo te atreves a preguntarme eso?” Acabé yéndome, ese día no tenía energía para Jason y su abuso emocional. Me llevé el celular. Mientras manejaba de regreso a la casa de mi mamá, llegó otro mensaje de Jessie diciendo que quería pasar la noche con Jason, y que esperaba que él pudiera hacer que yo me fuera de la casa. Así que ahí estaba la prueba. Jason tuvo una aventura mientras yo lloraba la pérdida de mi abuelo. Este fue el punto de ruptura para mí. De vuelta en casa de mamá, me encerré en mi habitación durante varios días. No comía ni salía de mi cuarto. Estaba destrozada por la pérdida de mi abuelo y en shock por el hecho de que Jason pudiera hacerme esto, sobre todo en un momento así. Al final, mi mamá entró en mi habitación y me dijo “ya basta”. Me dijo que tenía que levantarme y decidir qué era lo que seguía para mí. Decidí que ya había terminado con esa relación. Me puse en contacto con mi mejor amiga de Brisbane para ver si podía mudarme allí con ella. Mi mejor amiga aceptó y poco después empecé a hacer planes para trasladarme. Llamé a Jason y le dije que se había acabado y que teníamos que poner fin al contrato de la renta y limpiar la casa.

Durante la semana siguiente seguí trabajando en la pizzería. Intentaba ahorrar dinero para poder mudarme de casa de mi madre. Un día, al terminar de trabajar, bajé las escaleras y vi unas flores en el parabrisas de la ventanilla de mi coche. Miré a mi alrededor. No veía a Jason por ninguna parte, así que agarré las flores y las tiré a la basura. Entonces, de la nada, pude ver a Jason. Estaba al otro lado del estacionamiento y corría hacia mí. Me asusté y me subí a mi coche.

Empecé a dar reversa. Jason parecía furioso. Cuando llegó a mi coche estaba golpeando las ventanas y luego empezó a patear el lado de mi coche. Ese día dañó todos los paneles de mi coche. Un coche que tendría que pagar durante años y que no podía permitirme reparar.

Poco después volví a nuestro departamento para empezar a limpiarlo. Me di cuenta de que Jason había causado miles de dólares en daños al agujerear y patear varias paredes. También me había robado todas las fotos que tenía de mi abuelo. Mi madre y yo fuimos a la estación de policía para ver si podían hacerle una visita a Jason y recuperar mis fotos. La policía nos dijo que no podían hacer mucho. Dijeron que Jason probablemente habría “destruido las fotos” o “negaría tenerlas”. Uno de los policías me dijo: “No entiendo qué hace una chica guapa y simpática como tú con alguien como él”. Fue un momento que me cambió la vida. Jason siempre me había hecho sentir poco atractiva e insuficiente. Así que, cuando este joven policía me dijo estas palabras, fue suficiente para que pensara “tiene razón, lo soy”. Sus palabras me ayudaron. Después de esto, pude terminar de limpiar el departamento y ahorrar el dinero que necesitaba para mudarme a Brisbane con mi mejor amiga.

Jason me dejó con un estrés financiero enorme. Tenía un préstamo para un coche que había mantenido, a pesar de que el coche estaba muy dañado. Tenía que pagar el préstamo que teníamos para la televisión y una videoconsola. También tenía facturas por todos los daños materiales que Jason había causado al departamento. No tenía forma de demostrar que había sido Jason quien había causado los daños.

“

“No entiendo qué
hace una chica guapa
y simpática como tú
con alguien como él”

”

No podía permitirme pagarlo. Así que los agentes inmobiliarios incluyeron mi nombre en una base de datos nacional de inquilinos que me impidió volver a rentar a mi nombre.

Cuando me mudé a Brisbane con mi mejor amiga, empecé a pasar momentos muy divertidos. Pero trabajaba muchas horas en una cafetería local intentando pagar todas las deudas, los préstamos y la renta. Sentía que nunca podría salir adelante. Seguía siendo una persona muy ansiosa y una fumadora empedernida. Tenía problemas de salud tras muchos años de vivir en modo defensa o huida. Nunca hablaba con mis amistades ni con nadie de las cosas que Jason me había hecho, por miedo a que me juzgaran.

Un año después, Jason se puso en contacto conmigo a través de las redes sociales. Empezamos a hablar de nuevo. Jason me dijo que estaba de visita en Brisbane por una noche y me preguntó si podíamos vernos. De alguna manera, quería demostrarle lo lejos que había llegado desde que nos separamos. Le di a Jason mi dirección y el nombre de un bar en el que también podíamos quedar. No se lo dije a mi mejor amiga por miedo a que me culpara y me juzgara por ello. Me avergonzaba la trampa que sabía que él me estaba tendiendo.

Estaba en el bar con mis amigas cuando recibí un mensaje de texto de Jason a eso de las once de la noche que decía: “Estoy sentado en tu sala. Ven a tu casa”. También me envió una foto suya tumbado en mi cama. Había irrumpido en nuestra casa. Me asusté mucho. Me sentí insegura al instante. Creo que mi reacción fue tan grande porque el hecho de vivir con mi amiga y tener mi propia habitación suponía la primera

“

“Estoy sentado en tu sala. Ven a tu casa”... Había irrumpido en nuestra casa.

”

vez que me sentía segura desde mi infancia. Ya no vivía con miedo. Así que, cuando recibí esos mensajes, recuerdo que pensé: “no puede estar aquí, entró a robar, no me siento segura”. Llamé a la policía, que fue a nuestra casa y lo sacó. Unos días después, Jason me envió mensajes de texto abusivos, “me dijiste que viniera, eres una perra”. Pero esta vez sus palabras no me molestaron. No volví a tener más contacto con él.

Aproximadamente un año después de dejar a Jason, conocí a mi actual pareja, Gabe. Gabe y yo llevamos juntos 20 años. Gabe es el alma más gentil, me trata siempre con respeto y cuidado. Me cuesta creer que mi relación con Jason fuera mi realidad. Gabe ha apoyado mis metas de ir a la Universidad y ahora soy psicóloga. Mi madre sigue con Keith. A lo largo de los años me ha resultado difícil verla en esta relación y ver cómo Keith utiliza tácticas muy similares a las de Jason en sus intentos de controlarla. Limito el tiempo que paso en casa con la familia, pero sigo muy unida a mamá, que me visita regularmente y pasa tiempo con nosotros.

Durante mucho tiempo, cargué con un intenso sentimiento de vergüenza. Nunca hablé con nadie de mi relación con Jason, ni con Gabe ni con mis amistades actuales. Tenía demasiado miedo de que las personas que ahora forman parte de mi vida pensarán que había algo malo conmigo. Ahora comprendo que me enseñaron a sentirme así por la forma en que muchas personas de mi vida me culpaban a mí o a otras sobrevivientes. En mi lugar de trabajo, la gente me preguntaba por qué las sobrevivientes “no dejaban” la relación y me di cuenta de que, en general, las sobrevivientes eran muy mal vistas

“

Mirando hacia atrás,
me sorprende lo fuerte
que fui siendo una
joven adolescente.

”

por sus “elecciones”. Debido a todas estas actitudes de culpabilización hacia las víctimas, tuve que ocultar que era una víctima-sobreviviente.

Mi recuperación se produjo cuando pude compartir mi experiencia vivida con una iniciativa de cambio social que creó un espacio seguro y respetuoso para mí. Poco a poco pude ver que no tenía motivos para sentir vergüenza. Soy una persona comprensiva y empática. Jason se aprovechó de estas cualidades. Mirando hacia atrás, me sorprende lo fuerte que fui siendo una joven adolescente para seguir yendo a la escuela, mantener un empleo y mantener relaciones con mis amigas y familiares a pesar de lo que estaba ocurriendo, con los abusos de Jason y Keith, a puerta cerrada.

Ahora puedo ver que Jason utilizó varias tácticas coercitivas para controlarme: abusó económicamente de mí, utilizó el abuso reproductivo, me torturó emocionalmente, abusó sexualmente de mí y abusó físicamente de mí. He devuelto toda la vergüenza a donde pertenece, a Jason, a Keith y a las personas que respondieron de forma tan deficiente. Quiero seguir creciendo y abogando por el cambio para otras sobrevivientes que se ven obligadas a llevar toda la carga de la vergüenza por la violencia y los abusos. Ahora nunca me quedaré callada. Quiero que todas las mujeres sepan que están haciendo lo que saben que es correcto para defender su dignidad y su seguridad.

Mi Kit de Seguridad

[Mi Kit de Seguridad](#) - Un material de reflexión diseñado para apoyar a las personas que están, o podrían estar viviendo violencia interpersonal y familiar.



www.insightexchange.net/espanol-explora/

Sígueme a Mí

[Sígueme a Mí](#) es un material diseñado para mejorar la comprensión de las personas que están respondiendo al control, el abuso y la violencia.



www.insightexchange.net/espanol-explora/

INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net/espanol

Insight Exchange centra los conocimientos expertos de las personas con experiencia vivida de violencia interpersonal, familiar y sexualizada. Está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales a la violencia y el abuso.

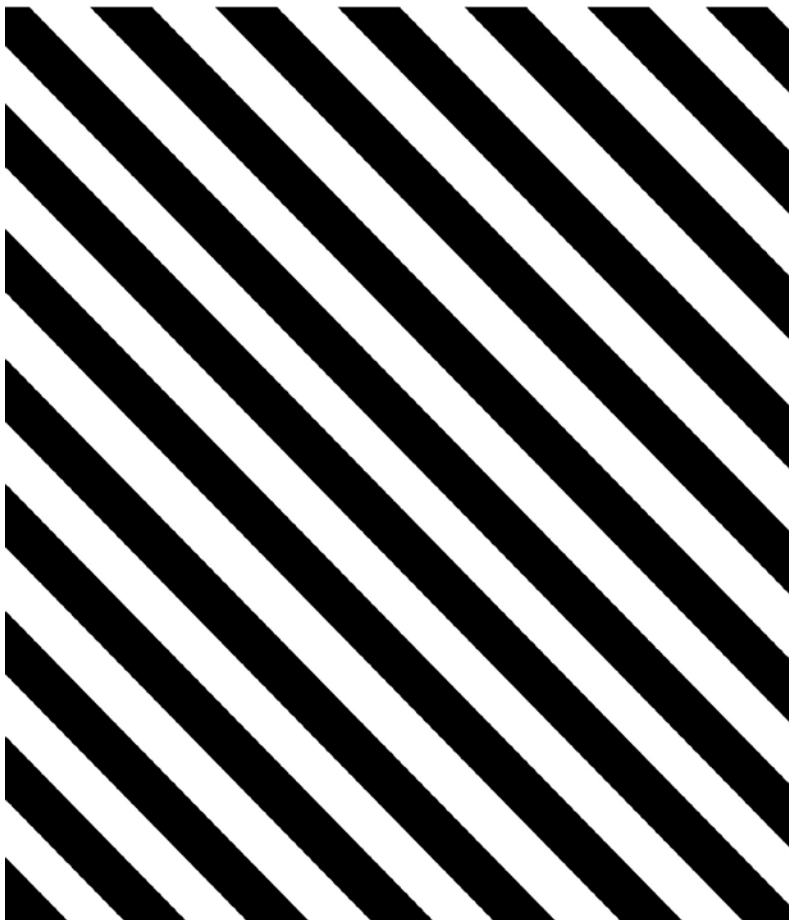
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

Lee más sobre cómo usar Insight Exchange:
www.insightexchange.net/espanol

© 2025 Insight Exchange.



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, autogobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestxrs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a la propiedad colectiva de sus tierras. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.



Los menús del sitio web de Insight Exchange incluyen escucha, explora, responde, aprende y participa.

INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR para explorar www.insightexchange.net/espanol

La página web tiene un botón de salida rápida.

