



Voces de Insight Bec

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.

Miro mi vida por capítulos y esto es sólo un pequeño resumen.

Nací en medio de la violencia doméstica. Tanto mi padre como mi madre abusaban de mí. Tardé muchos años en salir de aquello.

Mi primer recuerdo de violencia fue cuando tenía unos seis o siete años. Estábamos afuera, en el patio trasero. Creo que estábamos jugando. Y no sé qué estaba haciendo mi mamá, colgando la ropa en el tendedero o lo que fuera. Y entonces ella y mi papá empezaron a pelearse, lo cual era bastante normal. Probablemente él la acusaba de tener aventuras, porque eso solía pasar.

Siempre fue físicamente muy abusivo. Y lo siguiente, fue por ella, la golpeó y luego la estranguló, ella se desmayó y él la arrastró hacia adentro por el pasillo y la tiró en la cama. Nos encerró en nuestra habitación y luego se salió. Me levanté para ir a ver a mi mamá y él me dio una paliza por eso.

No era alcohólico, era muy sobrio, era una persona muy lúcida, muy consciente de todo. Mi madre probablemente era igual de abusiva y tenía aventuras. No sé si negaba las aventuras o inventaba excusas para justificarlas.

Mi mecanismo de resistencia mientras crecía fue vivir en un mundo de fantasía.

Tenía la habilidad de dissociarme. Me alejaba de todo lo que sucedía y me metía en mi cabeza, en un programa de televisión o lo que fuera. Ahí es donde vivía, porque era mejor que mi casa.

“

“Tenía la habilidad de disociarme. Me alejaba de todo lo que sucedía y me metía en mi cabeza, en un programa de televisión o lo que fuera. Ahí es donde vivía, porque era mejor que mi casa.”

”

El programa de televisión, La Familia Addams, se convirtió en una realidad para mí. Esta familia tan estrafalaria, rara y extraña se convirtió en algo tan real que perdí el contacto con el hecho de que estaban en la televisión y no eran reales. Pero para mí eran reales porque eran mejores que mi familia. Me gustaba el hecho de que pudieran ser tan diferentes y no les importara que lo fueran y no se preocuparan de cómo los miraban los demás. Simplemente lo hacían. Y para ellos, eso era lo normal y se les daba muy bien ser así de diferentes y normales sin preocuparse de lo que pensara todo el mundo.

Yo vivía en lo que parecía, desde fuera, una casa excepcionalmente normal, excepcionalmente aceptable. Éramos una familia de clase media-alta de Australia Occidental. Mis padres habían sido misioneros. Íbamos a la iglesia los domingos. Eran pilares de la comunidad. Mi madre trabajaba en Servicios Comunitarios. Trabajaba con niños que sufrían violencia doméstica y, sin embargo, nuestra familia era extremadamente violenta.

No fue hasta que fui mucho mayor que descubrí que mis tíos y tías adoptivos de la misión sabían lo que realmente estaba pasando. Y que habían intentado intervenir pero no habían podido. Pero no lo supe hasta que fui mucho mayor. Si en la actualidad hubiera crecido en esa familia, el Departamento de Servicios Sociales se habría ocupado de mí o me habrían sacado de allí.

Desde que nací hasta los seis años, vivimos en una Misión Aborigen donde mi papá y mi mamá eran misioneros. Fue el mal genio de mi papá lo que hizo que expulsaran a nuestra familia de la misión. Entonces nos fuimos a los suburbios de Perth.

Mi madre medía 1, 57 m y mi padre 1,80 m. Ella era diminuta. Él era enorme. A los 12 años él me rompió el brazo cuando me interpuse entre él y mi mamá. Me di la vuelta y le dije que se metiera con alguien de su tamaño, me puse entre ellos y me rompió la muñeca. Fui al médico y cuando volví, me dijo: “¿Entonces, qué le dijiste?”. Le contesté: “Le dije que me había caído por las escaleras”. Me dijo: “¿por qué le dijiste eso?”. Y le dije: “porque en realidad te quiero y no quiero verte en la cárcel”. Yo hacía mucho deporte, trepaba árboles y era un poco machorra, supongo que el médico se imaginó que decía la verdad. Crecí en una época en la que no se hablaba de violencia familiar y mi padre era una persona temible, sobre todo si estaba enojado. ¿Se sentía culpable? ¿Quién sabe? Sólo me dijo que no volvería a pegarme. Lo prometió y no lo hizo, cumplió su palabra, pero entonces empezó a abusar sexualmente de mí.

Llevábamos años protegiendo a mi papá para que no se metiera en problemas. Mi padre era muy hábil cuando nos pegaba, se aseguraba de que nunca fuera en nuestra cara. Y no llevaba amigos a casa. Aprendí cuándo ya no debía llevar amistades a la casa. Es muy fácil proteger a alguien. Simplemente no dices nada.

Yo lo protegí no teniendo amistades, no teniendo amistades realmente íntimas, aislándome. Una buena forma de decirlo es que me convertí en otra persona. La persona que era en la escuela y la persona que era cuando salía, no era la misma persona que era en casa.

Mi madre abusaba de mí por su negligencia, ésa es probablemente la mejor forma de decirlo. Realmente parecía negligencia. Yo era la hija que ella nunca debió tener. Incluso cuando tenía 20

“

“No sabía que
tuviera otra hija”.

”

años, recuerdo que una vez la llamé al trabajo y otra persona contestó el teléfono, y yo le dije, soy la hija de (nombre de mamá). Y me dijeron, “hola (nombre de la hermana), ¿cómo estás?” Y yo dije, “bueno, en realidad soy Bec”. Y ella dijo: “No sabía que tuviera otra hija”.

Recuerdo que en una ocasión tuve una conversación con mi madre. Me senté a hablar con ella y a escuchar lo que decía. Le contesté con un montón de pendejadas, literalmente pendejadas sobre algo totalmente diferente. Sabía que no me estaba escuchando, así que me limité a soltar tonterías deliberadamente. Esto duró unos diez minutos. Luego le dije: “¿realmente estás escuchando lo que digo?”.

Ella dijo que sí. Y yo le dije, “¿qué acabo de decir?” Ella dijo, “no sé”. Le dije, “no, porque en realidad no estás escuchando, ¿para qué me hablas si no escuchas?”

Eso era lo normal.

Cuando era niña, mi hermano tenía epilepsia, le dio a los 10 años. Así que mi mamá concentraba mucha de su energía en él y eso estaba bien porque yo lo quería muchísimo; era increíblemente hermoso. Siempre fue bueno conmigo. Mi mamá también se centró en mi hermana, que era preciosa, alta, con el pelo largo, absolutamente preciosa. Mi mamá la metió como modelo, le hacía toda la ropa, se centraba en eso. Yo era una marimacho. Era una marimacho que se subía a los árboles. Un gran lugar para esconderse, arriba de un árbol; nadie puede encontrarte.

Así que, para ella, si quería hablar de algo o hacer algo, siempre era “después” o “al rato”. Y

“después” y “al rato” nunca llegaban. Incluso cuando me hice mayor y tuve problemas económicos, les pregunté si podían ayudarme. ¿Pueden avalar un préstamo? No, no podían hacerlo. Era... no sé. Alguien que nunca deberían haber tenido. Desde muy pequeña me dejaron muy claro que yo no era una prioridad.

Mi mamá siempre me dijo que yo no era la niña que ella hubiera querido. No era la hija que había deseado tener. Debería haber sido un niño, o debería haber tenido gemelos, o cualquier otra cosa. Pero desde luego no debería haber sido quien yo era.

Mi hermano era mayor. Ponía mucha de su energía en protegerme. Se ponía delante de mi papá. Era el único que estaba ahí para mí. Me enseñó a pelear. Si salía con sus amigos y cosas así, siempre solía llevarme con él para que nunca me quedara en casa con mi padre. Fuimos muy unidos hasta que murió.

Creemos que su muerte fue consecuencia de los abusos de mi padre. Creo que si hubiera sido ahora, probablemente habríamos descubierto que tenía un tumor cerebral y que los golpes que recibíamos en la cabeza eran lo que posiblemente había provocado que el tumor creciera de la forma en que lo hizo. Tomaba medicación para la epilepsia, pero no le ayudaba. Empeoraba constantemente. No sé si le hicieron la autopsia. Lo encontré por la mañana, había muerto mientras dormía. Se había interpuesto entre mi padre y yo porque yo le estaba haciendo frente a mi papá.

Yo tenía 13 años cuando falleció, él era dos años y medio mayor que yo. Mi hermana seguía en la

casa en aquel momento y su novio también vivía con nosotros. Luego se fueron y tuvieron un hijo.

Mi hermana y yo nunca hemos sido muy cercanas, probablemente en los últimos 12 meses más que nunca. Ella también ha intentado estrangularme. Me sujetaba contra la pared hasta que me ponía azul.

Cuando mi hermano murió, me quedé destrozada. No lo entendía, así que no podía esperar que la gente con la que intentaba establecer vínculos lo entendiera, ¿verdad? No lo entienden. Y creo que eso me situó en un espacio más aislado. Yo era la niña cuyo hermano había muerto. “¿Qué le decimos?”.

Me metí en un grupo de teatro, que resultó ser otro lugar donde también abusaban sexualmente de todas las mujeres. Así que, creo que debido a eso, realmente sentí que era un imán para eso, y que me lo merecía. Realmente creía que me lo merecía. Debía de haber algo en mí que significaba que estaba bien que me hicieran eso. En aquel momento era difícil llegar a otra conclusión.

Me convertí en una persona a la que no le gustaba que la tocaran.

La primera vez que mi madre se fue, yo tenía 12 años, pero volvió. Y la segunda vez que se fue, yo tenía 14, me quedé con mi padre y mi mamá se fue a Nueva Gales del Sur.

Mi madre había decidido convertirse en una estudiante adulta e hizo la carrera de trabajo social. Decidió hacer unas prácticas en un hospital psiquiátrico de Nueva Gales del Sur. Se supone que iba sólo por poco tiempo. Pero en

ese tiempo conoció a su segundo marido. Así que ese corto período se convirtió en un período largo.

Mi hermana mayor se fue de la casa bastante pronto. Ella tenía una buena relación con mi madre, y ellas se fueron a hacer lo que fuera que hacían, y yo me fui a vivir a Perth con mi padre, que a esas alturas ya había dejado de pegarme.

En un momento dado, me convertí en una auténtica bravucona. Descargaba mi ira y mi frustración con los demás. Lo resolvía todo con los puños y peleándome. Luego me retraje bastante porque no me gustaba ser esa persona. Luego me volqué en mis tareas escolares. Cuando murió mi hermano, y las cosas se torcieron y todo eso, me fui de la casa. Ya no estaba tan aislada. Tenía un grupo fijo de amistades y un novio que conocí a los 15 años.

Él me metió en cosas como montar en moto, el buceo, el parapente, el ala delta, los deportes extremos, cualquier cosa que supusiera mucha adrenalina, pero en realidad nunca he formado relaciones íntimas. Todavía no confío en la gente. Lo hago, pero no lo hago, si es que eso tiene sentido. Mantengo a la gente bastante alejada. Aprendí a disociarme desde muy joven si me encontraba en una situación como si mi padre abusaba de mí de alguna manera.

Los abusos sexuales de mi padre empezaron después de los abusos físicos.

Empezó agarrándome los pechos o intentando meterme la mano por debajo de la blusa o ese tipo de cosas. Y luego empezó a entrar en mi habitación por la noche. Lo escuché decirme: “en algunas culturas, los padres inician a sus

“

“De todas formas
él nunca creyó que
fueras su hija”

”

hijas”. Eso me sacó de quicio. Así que decidí que eso era lo que debía hacer, “iniciar” a su hija. Fue como una idea maldita, “¿qué chingados?”. Yo me disociaba y me decía: “no pasa nada. Mañana será otro día. No estás aquí. Tú estás allá. No pasa nada. Puedes hacerlo. Puedes sobreponerte a esto”.

Le conté a mi madre lo que estaba pasando en la casa y me dijo “estás equivocada, cariño. Eso no está pasando”. Dije, ok, estoy equivocada. Esa era la respuesta de mi madre para todo.

Ella vio el abuso físico. Lo vio y cuando le conté lo de los abusos sexuales, dijo que “estaba” equivocada, no que “debía estar” equivocada... Dijo que “no estaba ocurriendo”. Que “estaba” equivocada. Y luego me dijo: “pero de todas formas él nunca creyó que fueras su hija”.

Había crecido con ella diciéndome que no podía creer que yo fuera su hija. Y supongo, no sé, que me sentí aislada. Me sentía muy aislada, muy sola. No tenía ningún lugar a donde ir y no sabía qué hacer. Quería ir a la escuela. Quería hacer periodismo. Quería hacer tantas cosas, pero no podía. No había nadie en quien pudiera confiar, no tenía una persona segura ni un lugar seguro, no veía cómo iba a cambiar o mejorar mi vida si me quedaba donde estaba. Pensé: “La única forma que tengo de hacerlo es irme de esta casa”, y a los 16 años simplemente me fui.

No fue el único que abusó sexualmente de mí. Para ponerte en antecedentes, a los seis años fui agredida sexualmente por el vecino de enfrente. Y no, no se lo conté a mis padres, pero sí, sabían lo que había pasado. Me mandaron a comprar leche y estuve fuera dos horas y media. Volví

cubierta de talco para bebé, con la ropa al revés, despeinada. Pero no dije nada porque estaba muy asustada, porque si algo había pasado significaba que yo debía de haber hecho algo malo.

Así que nunca hablé de ello. Y supongo que por ello sentí que me merecía lo que me había pasado. Así que, hiciera lo que hiciera, pensaba que me lo merecía. Eso es lo que yo valía.

Ahora lo reflexiono y sé que nunca lo merecí. Pero creo que fue porque nunca nadie me lo dijo. Nadie intentó averiguar las cosas malas que habían pasado. Nadie se sentó a hablar conmigo y me dijo que estaría bien. Sólo estaban enojados. Estaban enojados porque había regresado tarde. Estaban enojados porque no había estado donde se suponía que tenía que estar.

Yo sabía que ellos sabían lo que había pasado. Las niñas no vuelven a su casa con el vestido al revés y cubiertas de polvo de bebé. Tenía que haber pasado algo. Pero ahora estaba en problemas porque no había bajado a la tienda, había ido por leche y había regresado tarde.

Siendo una niña de 6 años estaba en problemas. Así que no voy a decir nada. No voy a meterme en más líos. Y luego, recuerda, tengo a mi madre diciéndome que, de todas formas, mi padre no cree que sea su hija. Parecía una conversación lógica. Pensé que me lo merecía.

Me afectaba que todos los días tenía que ver a la persona que me lo había hecho, el vecino. Todos los días veía a esa persona y sabía que sentía que él tenía algún tipo de poder sobre mí.

Sabes cuando alguien te mira como diciendo que sabe que se ha salido con la suya porque no ha pasado nada, porque yo no había dicho nada.

Yo era una niña pequeña y él tenía probablemente unos 19 años en ese entonces. Yo no había dicho nada. ¿Cómo iba a decir algo ahora si no había dicho nada día tras día?, ¿Cómo decir algo después? No podía. Así que eso es lo que pasaba por mi mente cuando mi padre abusaba sexualmente de mí: me lo merezco. Me lo merezco. Y supongo que la otra cosa también es que cuando buscaba amor, aceptación y quería algo más que ser golpeada, simplemente pensaba, bueno, no sé. Simplemente lo bloqueo. Me ahorra que me golpeará. No participaba activamente. Simplemente estaba allí sin hacer nada.

En términos de mi cuerpo y de lo que estaba haciendo, no estaba físicamente haciendo nada de lo que me estaban haciendo, en mi mente estaba lejos. Mi mente está bien. No estoy allí. Me he ido. A cualquier lugar que no fuera allí. A veces entraba en ese patrón de pensamiento de “no pasa nada. Mañana será otro día, no pasa nada. Mañana será otro día”.

Realmente no sé de dónde viene eso, pero siempre ha estado ahí, cada vez que algo sale mal. “No pasa nada. Mañana será otro día. No pasa nada. Mañana será otro día. Supera esto. Todo va a estar bien. Supera esto. Mañana será otro día. Puede que sea la misma mierda, pero sigue siendo otro día. También puede que no sea la misma mierda. Puede que sea algo diferente”.

“

“No pasa nada.
Mañana será otro día.
Supera esto. Todo va a
estar bien.”

”

Quería amistades y quería caerle bien a la gente. Pero ser una bravucona no funcionaba. No le gustaba a la gente cuando les trataba de la misma manera que me habían tratado a mí. No era una buena persona. Probé una serie de estrategias diferentes, pero intentaba ser alguien que no era yo, realmente no sé quién era. A menudo hacía cosas que eran bastante estúpidas. A menudo dije cosas que desearía no haber dicho. Así que existe ese nivel de vergüenza. Pienso: “Ay Dios, no puedo enfrentarme a esto”. Así que me retraje. Me retraía porque buscaba la conexión y la amistad. Pero no tenía ningún modelo decente de cómo construir relaciones funcionales.

No puedes ser una amiga si no sabes cómo serlo. Si no tienes las bases, estás perdida. Me fijaba en diferentes personas, en cómo hacían las cosas y lo adoptaba, pero no tenía las bases que esas personas habían tenido. Así que sólo adoptaba lo que esas personas transmitían al mundo exterior. Y eso no me funcionó porque es superficial.

Intentaba formar parte del grupo popular, que no era el lugar en el que realmente quería estar, porque en realidad no sabía quién era, no sabía cómo atraer a gente como yo, de ideas afines. Y tampoco quería atraer hacia mí a gente que viviera en las mismas circunstancias que yo, pero lo hice.

Dejé la escuela antes de terminar el bachillerato, me habría encantado terminar la escuela. Me fui a trabajar a un banco. Como nunca había tenido mucho dinero, me las ingenié para conseguirlo, para robar el banco. Podía abrir una cuenta de cheques. Y luego podía ir y retirar el dinero de otra sucursal. Y cuando volviera a nuestro

banco, no habría ninguna cuenta a la que rastarlo, pero yo tendría el dinero. Después de hacerlo, me sentí muy mal. Me sentí muy mal. Robé unos 3.000 dólares y me sentí tan mal que me entregué.

Tenía 17 años, así que fui al tribunal de menores y me dejaron al cuidado de mi madre con una fianza por buena conducta. Pero el caso era que ella iba a volver a Nueva Gales del Sur. Así que no me fui con ella y me quedé en Perth. Ese fue el final de mi carrera bancaria.

Luego trabajé para varias personas diferentes. Trabajé para un médico y fue muy interesante. Trabajé en su sala de computadoras. Luego trabajé como secretaria. Era un reto y me gustaba mucho ese reto. Pero quería pertenecer a algún lugar, por eso me alisté en las Fuerzas Armadas.

Conocí a mi pareja en las Fuerzas Armadas. Éramos muy buenos amigos, amigos increíbles. Mis otras amistades se estaban casando y yo buscaba seguridad. Él me pidió que me casara con él, así que lo hice. El matrimonio duró tres años.

Decidimos que queríamos hacer algunas cosas y conseguimos una tarjeta de crédito, era una tarjeta American Express a mi nombre. En aquella época las tarjetas American Express no tenían límite. Pero estábamos en las Fuerzas Armadas y ganábamos buen dinero.

Él tenía una mal historial crediticio y me dijo que la tarjeta de crédito tendría que estar a mi nombre. Pensaba que este hombre me quería. Está casado conmigo, está comprometido.

Quería que alguien me quisiera. Quería a alguien a quien cuidar. Y pensé, bueno, te casaste conmigo, entonces debes quererme. Debo importarte.

Me enviaron a Malasia durante seis semanas y de hecho le dije: “las cosas no están funcionando, y quiero que hablemos de esto cuando regrese”. Regresé y me encontré con que todo los muebles de la casa eran nuevos. Teníamos un montón de cosas nuevas. Me puse como loca y le pregunté qué le pasaba. Me dijo: “Bueno, no puedes irte si tienes que pagar esto, ¿verdad? No alcanza para que lo pague uno solo. Tiene que hacerse conjuntamente”. Todo estaba a mi nombre. Cuando lo dejé, me llevé esa deuda conmigo.

No fue hasta después de casarnos que empezó a abusar sexualmente de mí. Descubrí, probablemente a los ocho meses de casados, que él en realidad prefería a los hombres, no a las mujeres. Nos destinaron de regreso a su ciudad natal y se reencontró con un grupo de amigos. Era muy perverso en el aspecto sexual y, recordándolo, me doy cuenta de que me había estado preparando para su estilo de vida y sus preferencias desde que nos conocimos. Yo era crédula, ingenua y deseaba desesperadamente que me quisieran y pertenecer a algo. Empecé a sentirme mal conmigo misma.

Descubrí que me había estado drogando y que me filmaba. Me drogaba siempre. No voy a hablar mucho de ello. Pero decidí que prefería no seguir más allí. Intenté ahorcarme. No sabía cómo afrontarlo. Eso era algo con lo que realmente no sabía cómo lidiar.

Uno de los sargentos del centro en el que trabajábamos los dos, me llamó para verme porque sabía que las cosas no iban bien en mi matrimonio. Lo que yo no sabía era que las cosas tampoco iban bien en su matrimonio, y no estoy segura, pero creo que pensó que yo sería un blanco fácil. Así que sus razones para llamarme no eran muy puras, pero vino y me encontró colgada en el garaje de la casa porque ya había sido suficiente.

Cortó la cuerda y me llevó al hospital, no al hospital militar porque quedaría en mi historial y eso no iba a ser bueno para mí. Al final, creo que le agradecí que no me llevara al hospital militar.

Mis padres habían ido a visitarme un par de semanas antes y me enteré más tarde que mi mamá había dicho que no pensaba que volvería a verme... Había pensado que había yo llegado a mi final y que no volvería a verme después de aquella vez. Lo cual me molestó mucho porque pensé “si sentías eso, ¿por qué no hiciste algo?, ¿Por qué no interveniste?”.

Ella claramente podía ver que yo no estaba bien. Demostró que a mi madre yo no le importaba. Mi hermana me lo contó. Me dijo que mi madre se lo había contado y yo le dije: “¿Por qué no intervino?, ¿Por qué no dijo nada?, ¿Por qué no hizo algo? Era una trabajadora social carajo”. El padre de mi primer marido fue acusado de pedófilo. Mi primer marido se sentó conmigo un día y me dijo que no veía nada malo en lo que su padre había hecho. Eso me pareció muy alarmante.

Intenté irme, pero él me lo impidió económicamente. Tenía deudas por valor de unos 40.000 dólares porque él no hacía más que

“

“No hay nada mal en
tí, el problema es tu
matrimonio”.

”

acumular deudas a mi nombre. Intentó internarme en el pabellón psiquiátrico de un hospital local. Como pertenecía a las Fuerzas Armadas, tenía que ir a la entrevista psiquiátrica, y él tenía que estar presente. El psiquiatra que me atendió me dijo: “No hay nada mal en tí, el problema es tu matrimonio”. Esa respuesta fue significativa. Porque había empezado a sentir que me estaba volviendo loca.

Cuando alguien con frecuencia te dice que eres una idiota, que eres imbécil, que estás loca, empiezas a sentir que en realidad estás loca. Me cuestionaba a mi misma constantemente. Le preguntaba a la gente: “¿realmente estoy haciendo las cosas mal?, ¿Realmente soy tan mala?, ¿Realmente doy tanto asco?”.

Me trasladé a vivir a la base de las Fuerzas Armadas. Mi primer marido y yo estábamos en el mismo centro de operaciones y teníamos el mismo jefe. Le dije a mi jefe “mi relación se acabó. En realidad me está acosando. No puedo soportarlo. Y no tengo seguridad”. Mi jefe me trasladó a otro puesto. Pero les pareció que estaba siendo muy exagerada y que las cosas que decía no estaban realmente ocurriendo. Así que solicité un traslado y accedieron a trasladarme a otra unidad. Pero luego me dijeron que tendría que volver. Yo dije: “No puedo volver mientras él esté allí. Quiero un traslado fuera de este estado. Quiero irme a otra base”.

Al final la cosa explotó y empezaron a creerme porque cuando pedí el traslado, me llamaron y me preguntaron que cuándo me iba. Dije que al final de la semana. Y me dijeron: “¿puedes estar lista para irte en 24 horas?”. Y yo pregunté, “¿por qué?”. Y me dijeron: “porque tu ex-marido pidió

un permiso de baja al mismo tiempo que tú te vas”. Y me dijeron: “estamos muy preocupados por tu seguridad”. No sé qué pasó, pero algo pasó, y empezaron a tomarme en serio.

Me trasladaron a otro estado. Después descubrí que, como él no podía llegar a mí, estaba acosando a una buena amiga mía e intentaba averiguar a través de ella lo que yo hacía, cuáles eran mis movimientos y todo eso. Ella tuvo la valentía de decir algo. Habló con el jefe y eso dio más peso a mi historia.

Cuando me destinaron a mi nuevo puesto, no había recibido ningún tipo de orientación. Fue en la época en que los anuncios sobre la muerte por SIDA estaban en la tele y había empezado la campaña contra el SIDA. Yo apenas dormía y tenía pesadillas de que me él me había contagiado de SIDA. Estaba en un lugar nuevo y no había recibido ningún tipo de terapia, nada durante este periodo, entonces tuve un pequeño colapso.

Perdí los nervios con un jefe de escuadrón; ni siquiera me acuerdo de qué se trataba. Creo que me dijo algo de forma inapropiada. Probablemente me ordenó hacer algo y perdí los estribos con él. Mi respuesta fue a su control, a que tenía un rango superior, al tono de su voz, a su lenguaje corporal y a sentir que me estaba tratando como inferior. Estuve a punto de que me llevaran ante un tribunal, pero en lugar de eso acabé con el médico perito hablando conmigo e intentando comprender y dilucidar qué me estaba pasando.

Probablemente es una de las personas más abiertas con las que he hablado, capaz de hacerlo abierta y honestamente conmigo sin juzgarme ni ofrecerme soluciones.

“

“Era alguien que
escuchaba y
simplemente me hacía
saber que su puerta
estaba siempre abierta.”

”

Era alguien que escuchaba y simplemente me hacía saber que su puerta estaba siempre abierta. Creo que probablemente, en cierto modo, eso fue lo más poderoso que me han dado. Eso ocurrió en un momento crucial.

Hubo un periodo de probablemente tres o quizá cuatro años antes de conocer a mi segundo marido, en el que volví a mudarme de estado.

Tuve una relación durante ese tiempo, pero no fue buena. Era un tipo diferente de abuso. Era un hombre guapísimo, lo quería con locura, pero él no podía tener una sola mujer en su vida. No sabe qué hacer con una sola mujer. Ya no puede con más, pero no puede quedarse con una sola mujer. Y por eso tiene varias. Volví a la universidad a finales de mis 20 años y empecé a estudiar psicología, pero me puse muy enferma. Así que estudié orientación psicológica. A finales de mis 30 años seguía pensando en estudiar psicología, pero entonces pensé que no quería ser psicóloga.

Luego me enfermé gravemente y acabé en Nueva Gales del Sur durante un tiempo, ahí conocí al padre de mis hijas. En esa época ya llevaba unos 18 meses sola.

Era un padre soltero con dos hijos. Es un misógino. Al principio él era muy bueno. Era absolutamente increíble, fue un romance apasionado, hizo todo lo correcto, me trató como a una princesa, realmente maravilloso. El día que nos casamos, fue como si se encendiera un switch.

A la mañana siguiente, era una persona totalmente diferente. De repente fue, “¿qué estás haciendo?, ¿Adónde vas?, ¿Con quién estás?, ¿con quién hablas?, ¿Qué le dijiste a tus papás?, ¿Qué le dijiste a ella?, ¿Qué te dijeron?”.

“

“Si alguna vez me pones la mano encima, se acabó, haré que te levanten cargos.”

”

Se me da bastante bien ser evasiva. Por aquel entonces estaba embarazada y me limitaba a mirarlo y decir: “Mi mamá sólo quiere saber cómo va el embarazo” o sólo quería saber sobre esto o aquello. Me decía: “Pero estuviste hablando mucho rato”. Si era mi mamá, yo le decía: “Se está quejando de mi papa”. O si era mi hermana, le decía: “Está que echa humo por su marido”. Aprendí a ser muy, muy evasiva sobre mis conversaciones, lo que hacía y decía. Aprendí a mentir muy bien. Fui increíblemente hábil en términos de decir las cosas que necesitaba decir para mantenerme a salvo y a mis hijas también. Pero era realmente perturbador, aterrador y preocupante.

Con esa relación ya le había dejado muy claro a él “si alguna vez me pones la mano encima, se acabó, haré que te levanten cargos”. Así que se aseguró de no ponerme la mano encima. Ya había sufrido muchos abusos físicos y no iba a volver a soportarlos. Pero el abuso adopta muchas formas, en esa relación él me hizo mucho *gaslighting* y abuso financiero. Hizo de todo menos abuso físico.

Teníamos cinco hijos en casa y yo no era consciente de que él abusaba de las niñas. Yo iba de compras sola y él se ensañaba con las niñas. Les decía a las más pequeñas, las que biológicamente eran mías, que si no hacían las cosas que él les decía que hicieran, me iba a matar y a deshacerse de mi cuerpo, y que nadie sabría nunca dónde encontrarme. Y que si me lo contaban, nos mataría a todos. Fue bastante detallista al describir cómo me mataría. Les decía que nadie lo sabría, que podía deshacerse de mí. Estamos hablando de niñas de tres y seis años. También les pegaba y todo ese tipo de cosas mientras yo no estaba.

Solía planteármelo hacia el final, porque cuando decía que me iba al supermercado, las niñas decían: “no, no, no mamá, ¿podemos ir contigo?”. Pero al tener a todos los pequeños, yo siempre decía: “no, mami no se va a tardar mucho”.

El caso es que mi ex marido y yo nos habíamos separado y yo había estado fuera dos semanas. Después de las dos semanas, habíamos tenido algunas discusiones, pero yo me regresé a la casa. La condición era que él tendría que vivir en el piso de abajo y sólo si venía a la terapia. Entonces yo iría evaluando cómo iban las cosas. Estuvo de acuerdo y las primeras 48 horas salieron bien. Hizo todo lo que se le dijo. Pero entonces las cosas empezaron a calentarse de nuevo. Yo lo sabía, podía ver la tensión en su cuerpo, su puño cerrado, su rabia dirigida ahora hacia mí. Un puñetazo contra una puerta. Y supe que si no hacía algo pronto, iba a ser yo la siguiente en recibir ese puñetazo.

Aunque mi hermana y yo no nos lleváramos bien, desde luego era alguien a quien le iba a contar lo que estaba pasando porque vivía bastante cerca. Tenía otro amigo que había venido del Territorio del Norte y trabajaba en la zona. Él también sabía lo que estaba pasando. Mi hermana y mi amigo se conocían, y yo les había contado cosas muy concretas, para que supieran que debían echarme un ojo.

Así que, cuando los dos intentaron localizarme durante un periodo de 12 horas, hablaron entre ellos y ninguno de los dos pudo localizarme. Ambos estaban muy preocupados. Habían llamado al teléfono de la casa y a mi celular y no habían podido comunicarse conmigo porque el ex había descolgado el teléfono y tenía mi

celular. Nadie pudo localizarme, así que llamaron a la policía para que fueran a comprobar si estaba bien. La policía llegó a medianoche y el ex estaba muy enojado.

En ese momento le dijeron a mi marido que querían vernos a las niñas y a mí, y él dijo “como sea”. El agente de policía subió las escaleras y estábamos todas dormidas, juntas, en la cama principal, completamente vestidas. Fue una decisión deliberada (dormir completamente vestidas). Sabía que si tenía que irme, tenía que poder hacerlo rápidamente.

El policía me despertó y me preguntó si estaba bien, y le dije que sí. Y me dijo: “queremos que vengas mañana a la estación de policía, por favor, sólo queremos hablar”. Lo dijeron delante de mi marido. Y yo dije “sí, claro”. Y añadió: “queremos que traigas a las niñas contigo”. Era importante que lo dijeran delante de él.

Lo estaban dejando claro, para que él supiera que yo no iba a ir por decisión propia, algo que habría empeorado mucho las cosas para las niñas y para mí. Al decir que querían verme. No fue: “queremos verte, ¿puedes presentarte?”, no fue: “ven si estás preocupada, cariño”, sino: “tienes que venir”.

Cuando fui a la estación de policía, tengo que ser sincera que entré y pensé: “No sé para qué estoy haciendo esto, es una pérdida de tiempo. ¿Qué van a hacer?, ¿Qué van a decir?”. Pero fueron muy amables. Una de las policías era la madre de uno de los niños con los que mi hija iba a la escuela, así que la conocían bastante bien. Había allí otro policía joven que había sido el que había venido a nuestra casa la noche anterior. Como entramos bastante temprano, me

“

“Me da mucho gusto verte,
me alegro mucho de que
hayas venido.”

”

recibieron inmediatamente. El policía me dijo: “Me da mucho gusto verte, me alegro mucho de que hayas venido. Está terminando mi turno, pero quiero que hables con estos dos policías”. Le dije “sí, no te preocupes”. Debo admitir que probablemente lo minimicé un poco.

El policía me preguntó: “¿le importa que hablemos con sus hijas?”. Yo lo miré y le dije “pues...” entonces me dijo “nos parece que las niñas ¿conocen a esta policía mujer?”. Dije que sí, que la conocían bien, “¿le parece bien que hablemos con las niñas si ella está allí presente?”. Dije que sí, “si las niñas quieren hablar contigo, yo no tengo ningún problema. Si no quieren hablar, entonces no”.

Así que se fueron con la policía que era madre de su amigo, muy contentas. Cuando las niñas hablaron con la policía, dijeron todas las cosas que estaban pasando en la casa. Lo que él decía de mí, que planeaba matarme, deshacerse de mi cuerpo y que nunca me encontrarían. Si la policía no se hubiera tomado la molestia de realmente escuchar lo que las niñas tenían para decir sin que yo estuviera cerca, nunca habríamos sabido lo que estaban pasando con su padre cuando yo no estaba en casa.

Tras hablar con las niñas, salió el policía y dijo: “Creo que necesitamos tener una conversación; no pueden volver a esa casa”.

La orden de protección se puso después de que las niñas hablaran con la policía. Inmediatamente ordenaron poner una medida cautelar. Yo no puse la orden, la puso la policía, pero cuando se puso la orden, mi marido no dejaba de decirme: “quita eso. Tú la pones, tú la

“

“El policía se puso
delante de él y le dijo “no,
no queremos que tengas
nada que ver con ella.”.

”

quitas”. Yo le dije “bueno en realidad, yo no la puse, la puso la policía. Y la policía lo puso basándose en lo que dijeron las niñas, en lo que presenciaron, en lo que vieron, y en lo que dijeron otras personas. Así que, lo siento, no depende de mí quitar esa orden”.

Me quedé muy choqueada. Tengo que admitir que la policía me apoyó durante todo el proceso de la orden de protección, incluso cuando me presenté ante el tribunal. Se presentó mi ex marido, que venía a hablar conmigo. El policía se puso delante de él y le dijo “no, no queremos que tengas nada que ver con ella”. Se portaron muy bien durante todo el proceso.

Tenía miedo, mucho miedo de mi ex marido. Aunque físicamente nunca me había hecho nada, le tenía mucho miedo y temía lo que podía hacer. Y no porque me hubiera dicho nada, pero a veces pensaba que podía matarnos a todos. Estaba realmente petrificada. Así que, el hecho de que la policía hiciera esto, de que yo fuera al tribunal y me enfrentara a él, me petrificó aún más en cuanto a cuáles iban a ser las consecuencias.

Contar con dos agentes de policía que estuvieron conmigo todo el tiempo, que parecían comprender ese miedo, lo asustada que estaba y el hecho de que realmente demostraran que les preocupaba mi seguridad y la de las niñas, fue realmente importante.

No sabía cómo iban a salir las cosas en el tribunal, no se me exigió que dijera nada antes de ir al tribunal. La policía presentó la solicitud y no tuve que decir nada en absoluto. Al parecer, el juez le preguntó a mi ex marido al respecto y él

empezó a decir algo. El juez se giró y le dijo: “si lo que estás buscando es llevar esto a un juicio, podemos hacerlo”. De repente, él se dio la vuelta y dijo: “no, está bien, da igual”.

En aquel momento él me había dado un coche que estaba fallando, y como parte de la orden de intervención tuvo que entregarme su otro coche todoterreno, estaba muy enojado por eso. Él tenía otros cuatro coches, y sólo me estaba entregando uno, ¿qué te puedo decir? Tenía 24 horas para hacerlo, y tenía que llevarlo a la estación de policía, no a mí. Como dije, la policía fue absolutamente increíble.

Esos policías fueron los primeros que realmente escucharon, pero también escucharon a mis hijas. Fueron absolutamente decisivos a la hora de escuchar y creer que algo estaba pasando. Tenía 40 años y era la primera vez que recibía una respuesta positiva de personas en una posición de poder hacer algo.

Cuando nos fuimos, el Tribunal de lo Familiar dijo que las niñas tenían que pasar tiempo con él todos los años. Como no era el nivel de violencia como en el que yo había crecido, como no eran abusos físicos, tenían que seguir viéndolo. Las niñas estaban muy enojadas por eso.

El Tribunal de lo Familiar me pareció de lo más inútil. Fue una época aterradora para mí. Porque, de repente, me estaban pidiendo que analizara muchas cosas de mi vida. No sólo esa relación. Me pedían que analizara cómo había llegado a este punto y todas las relaciones que me habían llevado a él. De repente, era muy real. No había escondite en la Familia Addams. ¿A dónde voy desde aquí?, ¿Cómo puedo tener una base?, ¿Cómo construyo una base para que mis hijas tengan relaciones sanas?

“

Las niñas trataban de elaborar estrategias para mantenerse a salvo. Lo hacían muy bien. Todas tenían sus propios métodos.

”

Las niñas trataban de elaborar estrategias para mantenerse a salvo. Lo hacían muy bien. Todas tenían sus propios métodos. Algunas eran útiles, otras no tanto. Una acabó con un trastorno alimentario, comía de forma muy controlada y acabó con anorexia y bulimia. La otra, por naturaleza es muy ordenada en su vida, la adoro. Se ha hecho abogada porque es donde tiene que estar ahora. Todas se han dedicado a profesiones en las que ayudan.

Una ya no habla con su padre. Lo repudió. Y la otra me dice: “No pasa nada. Puedo tratar con él, no tengo que tratar con él muy seguido”. Y la más joven, bueno, dice, “está bien, mamá. Simplemente hablo con él como si no fuera mi padre”.

Todas mis hijas tienen relaciones muy sanas. Son muy fuertes. No aceptan que nadie les falte al respeto en absoluto. No tienen miedo de plantarse y decir lo que sienten y piensan, algo que me parece increíble. Es maravilloso. A veces cuando las veo pienso: “Dios mío, no digas eso. No deberías hacer eso”. Pienso, Dios, eso va a causar una pelea. Las escucho, y presiento problemas. Me preocupa que su pareja responda violentamente. Eso todavía está muy arraigado en mí.

Pero han tenido relaciones muy diferentes a las mías. Y aunque pude aportarles muchas cosas positivas, ellas no entendían por qué yo tenía ese miedo y esa aprehensión, porque no tenían las bases que yo tenía.

He tenido que aprender a retroceder cuando se defienden y a saber que todo va a salir bien. Así es como las he educado, para que no acepten ese tipo de comportamiento. Sinceramente, no

sé cómo lo hice y, al día de hoy, no sé cómo han salido tan bien.

Una de las cosas más difíciles cuando dejas a una persona que abusa de ti es que si no tienes una buena base familiar y si los hombres de tu vida han sido violentos, controladores y manipuladores, no tienes esos soportes en los que apoyarte. Si los tienes, está muy bien. Pero yo sencillamente no tenía esos apoyos.

Hay mucha gente que no tiene esos soportes en los que apoyarse y no hay nada que realmente les apoye. Había gente que me decía que debía hacer esto o aquello. Acudía a servicios de terapia y me decían lo que tenía que hacer. Pero con frecuencia no me miraban ni me valoraban desde el punto de vista de mis fortalezas. No me preguntaban: “¿Qué hiciste para sobrevivir?”. Lo que hice fue cerrar la boca. Me rendí al sexo porque lo hacía más fácil. Me levantaba a las cinco de la mañana, le preparaba el desayuno y lo mandaba a trabajar en lugar de quedarme en la cama, aunque me hubiera acostado a las dos de la mañana porque tenía un bebé de brazos. Pero no importaba. Aún así me levantaba. Me aseguraba de que las niñas estuvieran alimentadas antes de que él llegara a casa y de que estuvieran tranquilas y no lo molestaran. Estas eran las cosas que hacía para estar segura. En las relaciones que he tenido -con mis padres, mi primer matrimonio, mi segundo matrimonio y todas las relaciones que he tenido- todos han sido abusivos de diferentes maneras, pero muy, muy abusivos. Me ha causado muchos ataques de ansiedad. Mi cuerpo me gritaba que había peligro. Todo el tiempo. Y no es porque fuera mi peligro, pero no tenía control sobre eso. Estoy aprendiendo a lidiar con ello.

Mis hijas ya son adultas. Tienen el control de sus vidas y yo también estoy aprendiendo a aceptarlo. Son muy buenas diciéndome “mamá, no es tu problema”.

He aprendido a reconocer lo que es la ansiedad. Cuando ocurrió por primera vez, no lo sabía. Sólo sabía que estaba inquieta. Se me revolvía el estómago. Me agitaba. No paraba de moverme. No podía calmarme. No podía sentarme. Pero he aprendido que mis respuestas eran realmente lógicas, y me mantenían viva.

Pero cuando estaba lo bastante segura como para alejar a mis hijas del peligro, y las dejaba en un lugar seguro, seguía respondiendo de la misma manera, sintiendo esa ansiedad aunque no necesariamente estuvieran en un lugar peligroso.

Les estaba enseñando formas de responder que ya no eran útiles, pero nadie se toma el tiempo de repasar eso contigo y decirte “entiendo por qué haces esto”. No fue hasta mucho más tarde, cuando me convertí en consejera, que pude entender por qué hacía las cosas que hacía. Eso me confirmó que lo que hacía era lo que necesitaba hacer para sobrevivir.

Soy muy buena ayudando a otras personas con su ansiedad. Soy muy buena en eso. Nunca nadie me dijo que, al sentir ansiedad por algo que yo consideraba peligroso, también le estaba enseñando a mis hijas que eso era algo por lo que debían sentir ansiedad. Nadie me dijo nunca que eso podía pasar; que por cómo reaccionaba, les estaba enseñando cómo reaccionar. Pasé mucho tiempo en terapia, algunas partes funcionaron, pero a menudo fue traumatizante; en muchos sentidos fue absolutamente inútil.

Cuando fui a terapia, querían quitarme mis cimientos, pero estos cimientos, aún tan disfuncionales, son todo lo que tengo. Quieren quitármelos, pero no hay nada que los sustituya. Crecí en una situación de abuso y quieren quitarme estos cimientos disfuncionales porque no funcionan, claro que no funcionan, pero no los sustituyen por nada. Me dicen lo que tengo que hacer, lo que debería hacer. Pero la terapia no funciona así. Yo lo veo como un pastel. Si el pastel es mi base, no puedo quitar todo el pastel. Pero lo que puedo hacer es cortarlo en rebanadas y encontrar los pedazos más disfuncionales de mi pastel y quitarlos. Puedo encontrar algo más, que haya sido mas positivo y menos disfuncional y ponerlo en mi pastel. Puedo cambiar piezas de la base, para que se convierta en una base más funcional.

Cuando era niña, era fácil. La gente veía los moretones. Veían los huesos rotos. Era fácil. En mi segundo matrimonio, cuando ya no aceptaba el abuso físico, eso no significaba que no soportara el abuso emocional, el abuso financiero y todas esas cosas.

Pero la gente no puede ver esas cosas. Eso no está en su cabeza ni en su realidad, pero era peor que el abuso físico.

Lo que ayuda en el proceso es tener un terapeuta que te escuche sin juzgarte y sin intentar decirte lo que tienes que hacer. Que me ayude a identificar las cosas que considero muy tóxicas o disfuncionales en mi vida. Y ayudarme a identificar qué cosas quiero cambiar y cómo, en lugar de decirme: “esto no te funciona, no debería ser así, no puedes tener eso, tienes que ir y hacer esto”.

“

Lo que ayuda en el proceso es tener un terapeuta que te escuche sin juzgarte y sin intentar decirte lo que tienes que hacer.

”

Cuando estás con un terapeuta que es capaz de preguntarte “¿qué es lo que a ti te parece poco saludable?”, por ejemplo, yo podría decir “bueno, encuentro realmente poco saludable que me enoje por todo, que grite, vocifere, que no tengamos una conversación, y yo esté lista para golpear a mis hijas”. Entonces estás trabajando con alguien que dice, “¿cómo te gustaría que fuera?” Así que, la manera cómo me gustaría que fuera es la fantasía que espero que pueda suceder, que igualmente es poco realista. Pero con la persona adecuada, trabajas para encontrar lo que es realista y poner en marcha estrategias sobre cómo puede ser. Como yo quiero que sea. No como el terapeuta te dice que debería ser.

Esa idea de creer que me lo merecía probablemente no cambió hasta que cumplí los 40 y dejé a mi segundo marido. Llevo 20 años sola. Cambió cuando empecé a ser terapeuta, cuando empecé a trabajar mucho sobre mí misma. Había estado yendo a terapia, pero lo que más me ayudó fue estudiar. Si quería ayudar a otra persona, primero tenía que aprender a ayudarme a mí misma.

Tenía todas estas habilidades para mantenerme a salvo, mis puños, mis mentiras, mi instinto alertándome del peligro o yéndome a otra parte en mi mente. Pero ninguna de ellas me servía ya. Ya no uso mis puños porque no está bien. No tolero las mentiras porque son engaños. Irme a mi propio espacio no me permite construir relaciones significativas y sanas. Así que tenía un montón de estrategias, pero ninguna me ayuda ya. Ninguna. Ninguna de ellas me dio la vida sana que necesitaba. Ojalá alguien me hubiera enseñado a quererme a mí misma.

No he podido construir relaciones sanas porque todas las relaciones han girado en torno a algo físico. Si era buena en la cama, entonces tenía una buena relación. Si me entregaba, tenía una buena relación. Cuando no lo hacía, cuando quería que fuera más que eso, entonces no tenía una buena relación. Así que obviamente eso es lo que tenía para ofrecer. Eso era todo lo que realmente tenía para ofrecer que alguien quisiera, lo que iba a hacer que todo estuviera bien.

Las piezas que tenía, esas piezas disfuncionales, también eran increíblemente funcionales porque no habría sobrevivido sin ellas. Eran las únicas piezas funcionales que conocía. Pero creo que una de las cosas es que cuando estaba en esa violencia, la gente podía ver que yo era vulnerable, sin apoyo y se aprovechaban de mí y eso no me ayudaba a seguir adelante. A lo largo de mi vida he conocido a gente increíble. He conocido a hombres increíbles a lo largo de mi vida que creo que a largo plazo habrían sido muy, muy buenos para mí y muy buenos conmigo. Pero en ese momento de mi vida no sentí que los mereciera. Eran demasiado buenos para mí. Yo no encajaba allí. Yo no era ese tipo de persona. Yo era la persona que podía lidiar muy bien con el abusador. Así que, volviendo al pastel y a los pedazos que me habían mantenido a salvo. Guardo esos pedazos. Siempre conservo esos pedazos.

Quería una relación sana, pero no creía que la mereciera. Si alguien se acerca a mí y sé que va a haber banderas rojas, es fácil. Sé qué hacer con eso. Sé cómo alejarme de eso. Sé cómo decir: "No está bien". Pero si alguien que probablemente es decente se acerca, me digo que probablemente no lo merezco. No me siento

en igualdad de condiciones. Por mí misma, sé que soy muy fuerte. Sé que puedo triunfar, y sé que puedo lograr cosas.

Económicamente, nunca voy a estar en un buen lugar porque así es la vida ahora y eso está bien. Pero no me siento en igualdad de condiciones en cuanto a mi experiencia vital o financiera. Eso no quiere decir que mi experiencia vital sea inferior, simplemente es muy diferente de la de alguien que nunca ha pasado por ninguna adversidad real, es muy difícil para esas personas ver de dónde vengo.

Me pasé toda la vida intentando demostrar a las demás personas que estaba bien. Que valía la pena. Que era buena persona. Y luego aceptando lo que me dieran. Si lo que me daban era físico, entonces aceptaba que eso era lo que valía. No sabía cómo amarme a mí misma. Ni siquiera sabía cómo gustarme. Nadie me enseñó a gustarme ni a quererme. Todo el mundo puede decirme que está mal y que no tengo por qué aguantar ese tipo de comportamiento.

Pero nadie me ayudó a encontrar una solución. Mis estudios me ayudaron a entender que yo era la única que podía encontrar la solución adecuada para mí, pero hubiera estado bien contar con apoyo y orientación en el camino.

Me gusta poder ayudar a la gente en las cosas cotidianas. Terminé la carrera de consejería psicológica. Luego me vine a la ciudad y estuve trabajando con víctimas de delitos, cosa que me encantó. Después de terminar el grado de consejería psicológica, pasé por diferentes cosas. Cuando mi hija se puso muy enferma, dejé de trabajar y me quedé en casa haciendo reflexología y masajes. Corté el pasto de los

jardines durante un año. Hice lo que tenía que hacer porque ella necesitaba que yo estuviera en casa.

Luego empecé a trabajar en escuelas como ayudante de profesor, porque así tenía las vacaciones libres y podía estar con mis hijas. Mi hija pequeña se fue a Melbourne y yo me fui con ella a trabajar en las escuelas. Y volví a trabajar como consejera psicológica porque hacía tiempo que no lo hacía. Me gusta ese espacio. Desde entonces he retomado la carrera de psicología. Me faltan unos meses.

Luego me ofrecieron este trabajo, en violencia doméstica. Es un buen espacio. No estoy trabajando en un papel terapéutico. Estoy en un puesto donde refiero a las personas a otros servicios y apoyos. Pero también soy la primera persona, por ejemplo, que escucha la historia de una persona, apoya la evaluación de riesgos y la planificación de su seguridad. En este papel ofrezco empatía, pero no todo el mundo está preparado para ello, especialmente si se sienten culpables por el hecho de que ellas también puedan ser maltratadoras. Se trata de hablar con la gente y, con suerte, conseguir que se sientan lo suficientemente seguras y confíen en ti como para compartir su historia o parte de ella. Cuando aconsejo a la gente, me dicen: “No nos dices lo que tenemos que hacer”. Y yo les digo: “No”. Hablo de sus derechos y de qué derechos han sido violados. Y hablo del hecho de que quererse a una misma y respetarse a una misma es el punto de partida. Ya no se trata de menospreciar a otra persona. Se trata de ti y de lo que es correcto para ti. Y hasta que aprendes eso, estás constantemente tratando de probarte a ti misma ante otras personas hasta que alguien te ayuda a entender que se trata de ti.

Tienes que fijarte en los puntos fuertes que las personas tienen. E incluso si esos puntos fuertes son tóxicos, e incluso si no son lo que en la sociedad normalmente consideraríamos algo bueno, tenemos que mirar y decir, mira eso es realmente un punto fuerte. “Esto es lo que haces para proteger a tus hijos, o esto es lo que haces para protegerte a ti misma. Bueno, eso es algo realmente fuerte. ¿Crees que sigue funcionando para ti en este momento?”.

Hay más gente que trabaja de esta manera, pero sigo viendo muchas organizaciones que parten de la culpa y de un lugar de poder y control. Es un: “Soy mejor que tú porque nunca he estado ahí”. Pero, ese es precisamente el punto, no han pasado por eso. Camina cien kilómetros en mis zapatos y tal vez puedas comprender algo de donde he estado. Pero no todo, porque ya no estoy allí.

Cuando trabajo con gente les digo: “Sí, veamos cómo podemos ayudarte en este viaje”. Puedes darles la mano, pero no puedes hablar por ellas, y no puedes decirles lo que tienen que hacer.

Hablo de este viaje. Para ser honesta, no le desearía mi vida a nadie. Pero no haría lo que hago hoy si no la hubiera vivido. Y no sé cómo decirlo de otra manera. No trabajaría con esta gente si no hubiera vivido esta vida. Y, una de las cosas más gratificantes que he hecho es ver cómo la gente se empodera en su propia vida.

Es un reaprendizaje, pero tiene que venir de mí, no de ti, diciéndome que tengo que hacerlo. No estoy rota, no necesito que me arreglen y la única persona que puede salvarme soy yo misma.

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.

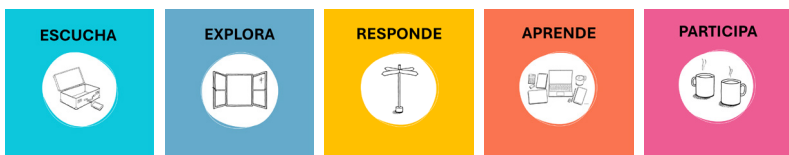
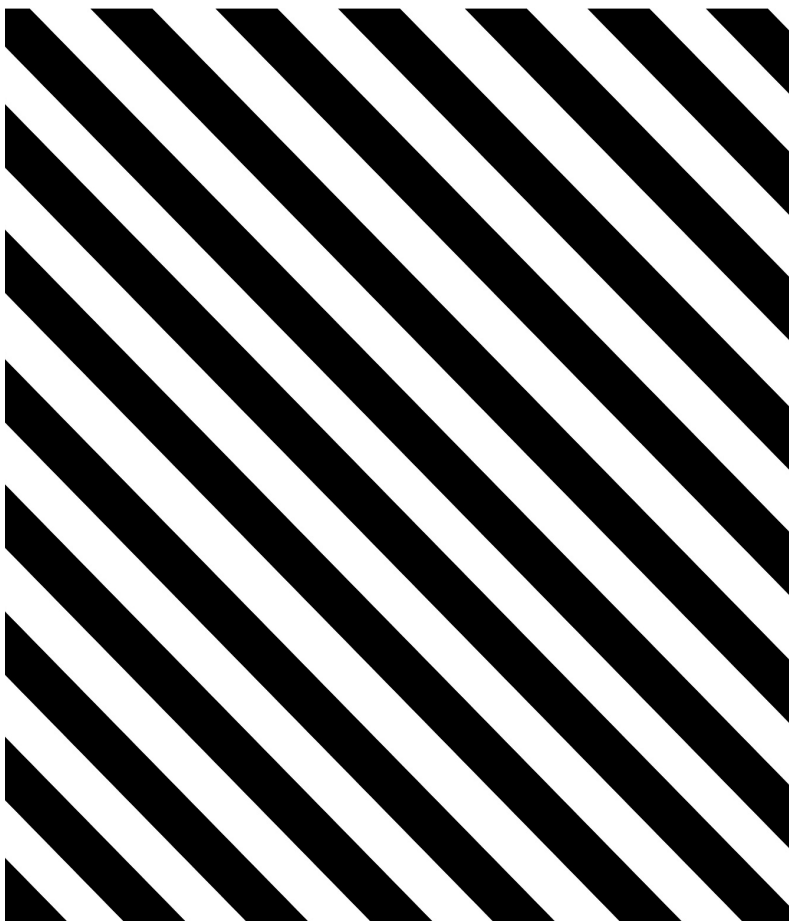
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

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.

