



Voces de Insight
Casey

INSIGHT EXCHANGE

Artwork © 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.

“

En la vida tenemos las opción de negarnos a ser violentos. Como orgulloso hombre Wiradjuri, hago esta elección todos los días.

”

Todos podemos elegir. La gente siempre intenta tomar el camino fácil, y no hay un camino fácil para llegar a alguna parte en la vida. Siempre hay que trabajar duro. Si puedes cambiar la narrativa de los pensamientos de la gente, de lo que ven y de lo que hacen, creo que podemos acabar con la violencia doméstica. Yo lo he hecho. Decidí tomar un camino distinto al de los hombres en mi vida que ejercían violencia, al igual que mis hermanos. En la vida tenemos las opción de negarnos a ser violentos. Como orgulloso hombre Wiradjuri, hago esta elección todos los días. Cada mañana honro y rindo homenaje al Abuelo Sol, a la Abuela Luna y a la Madre Tierra.

Mi madre, que es irlandesa, nació en una familia numerosa. Mi madre era la mujer más hermosa que jamás hayas conocido. Mi padre es Wiradjuri, pero no sé nada de su historia. Sí sé que mi padre procede de una misión cercana. Pero en realidad no lo conocí de niño, sólo pude conocer a mi padre cuando yo tenía 51 años y él estaba muy enfermo en el hospital. Cuando mi mamá y papá eran muy jóvenes, apenas unos adolescentes, se trasladaron a Coonabarabran. Vivieron en tiendas de campaña y en un parque público grande durante seis meses, hasta que consiguieron una vivienda de cuatro dormitorios por parte de la Comisión de la Vivienda.

Mi mamá dijo que su padre, mi abuelo, violaba a mi abuelita todo el tiempo. Por eso mi abuelita siempre estaba embarazada. Como mi madre era la mayor, también era la madre de todos sus hermanos/as pequeños/as. Hace poco, mi madre empezó a padecer demencia. Por lo visto, algunas personas, cuando les afecta la demencia, empiezan a contar cosas de su infancia. Hace unas semanas, mamá me contó

que su padre obligaba a la abuela a enviarle a las niñas al dormitorio, a sus propias hijas. Mamá dijo que la abuela la envió a ella a su habitación dos veces. La segunda vez que el abuelo la agredió, mi mamá se quedó allí tumbada, y en respuesta a eso él la echó como a un perro y le gritó “que venga alguien más”. Mi mamá ha estado oprimida toda su vida.

Yo también nací en esa casa de Coonabarabran y mis hermanos/as también, éramos cuatro. Una vez vivimos en casa de la abuela. Había cuatro familias diferentes, es decir, veinticuatro personas viviendo en su casa. Los hermanos y hermanas de mi mamá también tenían a sus hijos allí, así que puedes imaginarte cómo era. A mi hermana mayor la violó uno de los hermanos de mi mamá. El hermano de mi mamá solía decirle a mi madre, refiriéndose a mi hermana: “si no te deshaces de esa maldita perra, vamos a matarla. Es fea y no se calla. Deshazte de ella”. Por eso nunca la recuperamos. Se fue a vivir con un amigo de la familia. No sé mucho sobre mi padre, pero sí sé que violó a la hermana de mi madre, que entonces tenía 13 años y, al parecer, en aquella época eso estaba aceptado. Mamá lo dejó volver a su vida, y él se propasó con otra de las hermanas de mi mamá. Entonces, ella le dijo que se fuera. Y él se fue. Después, mamá tuvo que irse a trabajar, recogiendo fruta. Temporalmente, nos dispersaron a todos/as en diferentes casas. Mi hermano y yo estuvimos con nuestras tías. Algunos se fueron a casa de amistades y una de mis hermanas nunca pudo volver a casa. Entonces mamá conoció a “padrastro”. Era muy abusivo y era un borracho. Era el hombre más terrible que he conocido, y nunca en mi vida le he llamado “mi padre”. Mi

“

Era el hombre más terrible que he conocido, y nunca en mi vida le he llamado “mi padre”.

”

mamá se dio cuenta de ello y me dijo una vez: “Sé que es por lo que te pasó. Sé que era un hombre muy desagradable contigo. También fue desagradable conmigo”.

Cuando tenía 12 años, los padres de mi padrastro le dijeron que tenía que irse de la casa. Así que durmió en la estación de tren. El jefe de estación le dijo “si barres este andén todos los días, te daré de comer y podrás dormir aquí”. Acabó consiguiendo un trabajo en el ferrocarril. Así que supongo que también estaba entre la espada y la pared. Pero bueno, no es una excusa. Siempre puedes cambiar, y eso es lo que yo hice. Le he dicho a mi mamá: “Hiciste lo mejor que pudiste con lo que tenías”. Ella tenía que sobrevivir. Tenía una familia a la que tenía que mantener, y lo hizo sola. En aquellos tiempos, cuando mi madre se deshizo de mi verdadero padre, estaba mal vista por ser madre soltera. Las cosas eran diferentes en aquel entonces. Era como si la violencia estuviera aceptada y por eso gente como padrastro se salía con la suya. Era uno de los peores.

Acabamos yéndonos de aquella casa de Coonabarabran, y después seguimos mudándonos. Estuve entrando y saliendo en mi vida de unos cinco lugares distintos de la Comisión de Vivienda hasta la edad adulta. La casa de Werris Creek era donde recuerdo que padrastro abusaba más de nosotros. ¿Cómo se puede decir esto? Nos abusaba físicamente. Nos abusaba mentalmente. Lo odiábamos. Para ser sincero, todavía lo odio hoy en día. Ahora está muerto y no me importa. Puede sonar un poco duro, pero nos trataba tan mal. Favoreció a los dos más jóvenes, así que fui yo el que más sufrió.

Se ensañaba conmigo porque yo era el favorito de mi mamá y ella era la que más me protegía. Siempre me tocaba a mí. Recuerdo una vez que mis hermanos y yo estábamos jugando al críquet en el jardín. Éramos unos chiquillos y empezamos a discutir entre nosotros. Fui a quitarle el bate de críquet a mi hermano. Pero él levantó el bate de críquet y me golpeó con él en la cabeza; justo cuando hizo eso, padrastro salió por la puerta. Entonces, el padrastro vio que mi hermano me golpeaba en la cabeza y, por alguna razón, se volvió contra mí y me azotó en respuesta, dijo que era culpa mía. El padrastro no hacía ningún daño ni mal a mi hermano menor, porque él siempre tenía razón, y yo siempre era el que estaba equivocado, siempre era el que recibía las golpizas. En otra ocasión, mi hermano mayor, llegó borracho a la casa. Mi padrastro lo golpeó en el baño. Entonces, yo tendría 14 años y mis otros hermanos 10 y 6, lo escuchamos todo. Mamá defendió a mi hermano y entonces el padrastro se dio la vuelta y la golpeó. Ahora ella dice que no se acuerda de nada de esto.

Una vez, regresábamos todos a la casa de una fiesta, nunca lo olvidaré. Él estaba absolutamente parálítico de borracho. Mamá le decía “déjame manejar, déjame manejar”. Él seguía diciendo “No, no. Yo manejo, yo manejo”. Entramos en el coche, estábamos mi hermano, mi mamá y yo en el asiento trasero del viejo Ford y él al volante. Miré el velocímetro y él iba a 130 km/h cuesta abajo. Mamá gritaba, y él aplaudía y gritaba, riéndose como un loco. Entonces se detuvo de repente y dijo “será mejor que tú manejes, porque me pueden detener”. Una noche estaba igual de borracho y le tiró un cuchillo a mi mamá. El cuchillo le abrió la pierna.

Nunca se acababa. Siempre había algo. Nunca podías hacer nada bien. Una noche, en la mesa, no hacía más que picarme, picarme. Mamá le dijo “basta”. Se levantó, empujó a mamá y le dijo: “Cállate la puta boca, no te metas. Come esto y come aquello”. Mientras le gritaba a ella, le tiré un hueso de pollo y lo golpeé en la cabeza, y mi hermano se rió. Mi hermano estaba tomando un malteada, y como se estaba riendo tanto la malteada le salpicó por toda la cara. Entonces, todos empezamos a reírnos. El padrastro corrió hacia mi hermano y lo golpeó súper fuerte en la cabeza, sólo porque se reía de él.

En la zona donde vivíamos, los lugareños blancos la llamaban “pueblo vegemite”, era un insulto racista. Los blancos odiaban al “pueblo vegemite” o “veggie”, odiaban a las personas Aborígenes que vivían allí. Era literalmente uno de los únicos suburbios al otro lado de la línea del tren. En esa zona también hubo siempre muchos abusos. Lo único que quería era que me aceptaran. Sólo quería salir con los chicos populares. Pero nadie quería juntarse con los “arrimados”, y especialmente los “arrimados” de “veggie”. Recuerdo una vez que intenté salir con los chicos populares.

Unos chicos que conocía de la otra punta de la ciudad hablaban de subirse al barco de su padre e ir a pescar. Planeaban pasar todo el día juntos. Me moría de ganas de hacerlo, así que me acerqué a su casa, toqué a la puerta y le pregunté a su madre: “¿puedo jugar con los chicos?”. La madre desapareció por la puerta principal y cuando volvió dijo: “ay, no están aquí. Salieron”. Di la vuelta a la esquina y me apoyé en la valla del viejo autocine. Recuerdo que miré a

“

“pueblo vegemite”, era un insulto racista. Los blancos odiaban al “pueblo vegemite” o “veggie”, odiaban a las personas Aborígenes que vivían allí.

”

través de la valla y pude ver a los chicos jugando juntos en el patio trasero. Así que le dijeron a su madre “dile que no estamos”. Así eran las cosas allí.

Había una señora que vivía enfrente de nosotros. El padrastro se emborrachaba y se sentaba frente a nuestra ventana, en el pórtico, y discutía con esta señora a través de la calle. Lo hacía durante horas. Había veces en que mi padrastro se había quedado dormido, se desplomaba sobre el cemento, y luego se levantaba gritando. Para explicar por qué se había caído, se inventaba historias diciendo que alguien había corrido por el patio y lo había golpeado en la cabeza con un palo. También había gente que entraba y se peleaba con padrastro en el jardín, por cualquier motivo. Cuando volvía del trabajo, oíamos su coche bajando por la calle. El ambiente en la casa cambiaba: “¿qué nos espera hoy?”. Teníamos noches de jugar cartas en esa casa, y siempre salíamos con estas cuatro familias en particular, todos los fines de semana. A veces hacíamos barbacoas juntos o los niños pasaban el rato viendo la tele. Una noche en particular, aún lo recuerdo muy vívidamente, habían venido las familias habituales, así que había unos ocho adultos y probablemente quince niños. Yo era el mayor, entonces tenía unos 16 años. Estábamos todos en la sala, pasando el rato. Mi hermana, que entonces tenía unos 20 años, llegó a casa borracha de una fiesta del trabajo. En cuanto entró, mi padrastro le dijo: “¿Dónde has estado, puta?”. Mi hermana le dijo que “se jodiera”. Todo se desencadenó delante de todos nosotros.

Él se levantó y le dio un puñetazo tan fuerte que ella salió volando de cabeza y, al caer contra la

pared, su cabeza atravesó la pared. Tras el gran golpe, se acercó para agarrarla de nuevo. Todo se detuvo. Fue entonces cuando mi madre fue directamente hacia él, y puso físicamente su cuerpo delante de mi hermana para intentar detener al padrastro.

Pero él no se detuvo. Siguió atacando a mi madre y a mi hermana. Todos estábamos muy callados, muy asustados. Todos los niños empezaron a llorar. Todos los adultos se quedaron sentados. Ninguno de los adultos que estaban allí, que eran padres y madres, dijo ni hizo nada. Era como si todos aceptaran la violencia del padrastro, como si no les importara. Uno a uno, todos los adultos se levantaron, agarraron a sus hijos, que gritaban y lloraban, y todos se fueron a sus casas. Nos dejaron a que nos defendiéramos solos, sin decirlo, el mensaje era: “hagan lo mejor que puedan”.

Solo recuerdo decir cuanto lo odiaba, yo gritaba y defendía a mi hermana. Mis pensamientos eran lo mucho que lo odiaba, y luego lo mucho que quería matarlo. Recuerdo que me dije: “No voy a hacer eso. Nunca voy a utilizar violencia ni a hacer daño a nadie. No voy a vivir así y no voy a ser como él”. Hubo muchos insultos, muchos gritos. Hubo groserías y mentadas de madre, y entonces oí a mi madre gritar “se fue”. Mi hermana había saltado por la ventana. Escapó de la casa y se fue al pueblo, a la cabina telefónica, y había llamado a mi hermano. Media hora más tarde, oímos un coche que bajaba por la calle. Eran mi hermana y mi hermano.

En ese entonces mi hermano tenía 25 años, y todos/as estábamos hartos. Estábamos hartos/as de lo que había estado ocurriendo

“

Todos los adultos se
quedaron sentados.
Ninguno de los adultos
que estaban allí, que
eran padres y madres,
dijo ni hizo nada.

”

durante toda nuestra vida. Mi hermano volvió a casa aquella noche. Nunca lo olvidaré. Abrió la puerta de golpe y el mango de la puerta atravesó la pared. Así que lo único que le preocupaba al padrastro era el agujero en la pared. Pero no le preocupaba el agujero en la pared que acababa de crear al atravesar la cabeza de mi hermana. Mi hermano lloraba, pero también sonreía. Tenía una piedra en la mano y le dijo al padrastro “ven aquí fuera”. Mi madre retuvo a padrastro adentro. Creo que si hubiera matado a padrastro aquel día, creo que mi hermano se habría salido con la suya. Creo que se habría librado, porque todo el mundo sabía lo que nos hacía en aquella casa. Después de aquello, padrastro nunca volvió a ser violento físicamente con mi hermano ni con mi hermana. A la única persona a la que siguió agrediendo físicamente fue a mí. Siguió abusando emocionalmente de todos.

El deporte era toda mi vida. Lo hice para alejarme del abuso y no fue el hecho de que me gustaran todos los deportes que practicaba. Para mí era una estrategia. Era para alejarme de mi padrastro, y no me costaba dinero practicar la mayoría de esos deportes. Excepto el fútbol masculino, que jugaba con un amigo y su padre pagaba para que yo jugara. Éstas eran las formas que tenía de escapar de los abusos de padrastro. Como he dicho, yo era el blanco principal de sus abusos, todo el tiempo. Hasta los 18 años, practicaba deportes escolares los sábados. Jugaba al hockey a las ocho, a la liga de rugby a las doce. Luego, jugaba al fútbol masculino de primera división a las tres. Esto me mantenía alejado de casa otras cinco horas. El domingo volvía a la casa. Los martes por la noche iba al basquetbol. Eso me daba un respiro de él y jugar los martes por la noche significaba que no tenía

que verlo emborracharse. Pero siempre me decía: “si no estás en casa a esta hora o esta otra hora, vas a ver la paliza que te voy a dar”. Pero yo llegaba tarde a la casa y él siempre estaba borracho o durmiendo. Estaría totalmente ido, apagado como una luz.

A los 14 años ya jugaba en la primera división masculina. En verano también jugaba al waterpolo; tenía que levantarme a las cuatro de la mañana y recorrer 5 kilómetros hasta la alberca para poder jugar a las ocho de la mañana. El críquet empezaba a las doce y duraba cinco horas. Así que me llevaban y me traían a casa. Las mañanas eran muy duras con este horario, mis hermanos/a y yo desayunábamos. También tenía que hacer nuestras camas. Mis dos hermanos tenían que asearse. Pero al menos a esa hora del día el padrastro ya se había ido. Esto nos daba algo de tiempo en el que sólo estábamos nosotros/as, mis hermanos/a y mi madre.

Por supuesto, toda la gente que vivían en nuestra calle sabía de los abusos. Ninguno de mis amigas/os veía nunca a mi casa, nunca. Incluso en mi adolescencia, nunca invité a nadie, porque me daba vergüenza. La verdad es que ni siquiera sé si mis hermanos y mi hermana se lo contaron a alguien. Cuando éramos más jóvenes, hacía todo lo posible por no estar nunca allí. Mi hermano también siempre estaba fuera con sus amigos, haciendo cosas. Era supervivencia. Mamá siempre tenía dos trabajos. Trabajaba en el servicio de lavandería del hospital, pero también trabajaba en el bar como mesera. El padrastro iba y se sentaba en la barra y si ella hablaba con alguien, él le daba una paliza cuando llegaban a la casa. Todos los sábados

“

Recuerdo que una noche,
él le dio un golpe en el
plato y éste salió volando
por encima de ella: “No
vas a comer nada de esta
puta comida”.

”

era el día en que mamá limpiaba la casa, y el domingo era el día de descanso. Y luego empezar todo de nuevo. Todas las mañanas nos preparaba el desayuno y el lunch. Todas las mañanas, ya fuera carne picada y unos huevos al horno, o lo que fuera. A veces, él traía a casa comida china y sopa. Mamá iba a darnos a los niños un poco de su plato. Recuerdo que una noche, él le dio un golpe en el plato y éste salió volando por encima de ella: “No vas a comer nada de esta puta comida”. Era horroroso. Era implacable. Había días en los que me montaba en la bici, me iba hasta el final de la calle y me quedaba allí sentado durante horas pensando “Es que no quiero volver a esa casa”.

Entré en el equipo estatal de atletismo y tuve que competir en una carrera en Sydney. En aquella época la pista era nueva. Así que mi madre me compró unos clavos y, claro, mi padrastro se enteró de que los había comprado y la obligó a devolverlos a la tienda. Así que no tenía clavos para ir a las finales estatales. Era el único niño que no tenía clavos. Todos los entrenadores me dijeron “pues, no puedes correr”. Me puse a llorar. Un entrenador se me acercó y me dijo “ven conmigo. Tengo unos clavos”. Los clavos que me dio eran muy viejos. Había otro chico allí diciéndome “¿por qué te quejas, es porque apestas?, ¿Dónde están tus zapatos? De todas formas ni deberías estar aquí”. No gané la carrera. Él tampoco ganó la carrera, pero al menos yo le gané a él.

Quería ser alguien. Empecé a faltar a clase todos los viernes durante tres años. Podía falsificar la firma de mi mamá, escribía una nota una vez al mes y se la daba a mi profesor de la preparatoria.

Decía que tenía que ir al hospital cada semana un viernes. Esto me sacaba de la escuela, así que me iba a trabajar a repartir pan. También hacía una corrida para repartir leche por la noche. Quería ahorrar y asegurarme un buen comienzo en la vida. Esto es a los 14 años, no a los 24 ni a los 25. Esto es a los 14 años. Creces muy rápido en ese tipo de entorno. Tienes que crecer rápido, porque de lo contrario te quedas atrás. Volvimos a Coonabarabran, y yo seguía trabajando en el reparto de leche y de pan durante la semana, y practicaba deporte, una y otra vez, sólo para mantenerme alejado. Mis padres nunca, nunca me apoyaron.

Padraastro nunca permitió que mi madre me viera jugar, ni siquiera cuando emitían mis partidos de fútbol por la tele. En mi carrera jugué partidos por televisión unas veinte veces. Mi madre sólo vio un partido, en el que ganamos la gran final. Al final de aquel partido, el entrenador de la primera división se me acercó y me dijo: “Si te mantienes en forma, sano y fuerte, te garantizo un puesto en la primera división”. Cuando llegué a la casa después de aquel partido, las palabras de padraastro fueron: “uy, son un equipo muy débil, cualquiera podría haberles ganado”. Sus abusos continuaron así durante años. Pero yo seguí entrenando. Entrené, entrené y volví a entrenar. Dejé los estudios cuando estaba a punto de cumplir 17 años. También decidí mudarme y rentar mi propia casa. Tenía que conseguir un trabajo y valerme por mí mismo. Así que conseguí un trabajo de obrero. El jefe me dio una cama porque yo no tenía una. Tuve que rentar una televisión, un refrigerador y una lavadora. Fue bastante duro. Pero creo que eso me preparó para el resto de mi vida, porque aprendí a ahorrar.

Por aquel entonces, salí a una discoteca con mi novia de entonces y unos amigos. Yo no bebía porque estaba entrenando. Todos los demás bebían. Pagué para que todos entraran en el antro, y yo sólo tomé un refresco. Cuando entré, vi a mi novia cubierta de cerveza Guinness. Me dijo que había discutido con cuatro tipos grandes y que uno de ellos le había tirado la cerveza encima de la cabeza. La abracé por los hombros y, cuando nos disponíamos a irnos, uno de los hombres me dio un puñetazo en la nuca. Tras el impacto, me giré para mirarlo y él tenía una de esas jarras grandes para beber, la levantó y me estampó la jarra en la cara. Perdí la vista. Tuve que estar en el hospital durante nueve semanas. Estuve tumbado boca arriba tratando de drenar todo por la parte posterior del ojo. Estuve allí tanto tiempo que tuve úlceras de cama. Entonces, la retina empezó a desprenderse. A lo largo de los años me operaron seis veces de ese ojo.

Cuando salí del hospital, al cabo de nueve semanas, tuve que volver a casa porque no podía permitirme seguir rentando. No estaba trabajando. El viejo vino a la casa y me soltó “holgazán. Mueve el culo y ponte a trabajar”. Yo estaba allí tirado, ¡casi había perdido un ojo! Al final salí de aquella casa y conseguí hacer deporte. Unos años más tarde, fui a visitar a mamá. Él seguía vivo y vivía con ella. Entré en la sala y me quedé allí de pie. No me reconoció, pero dijo en voz alta al televisor: “¿Qué le da derecho a esa pinche (mujer) negra a encender esa antorcha?”. Se refería a Cathy Freeman, que llevaba la antorcha de los Juegos Olímpicos. Yo estaba muy orgulloso de ella. Él sólo estaba intentando sacarme de quicio. Mi madre seguía diciéndome “no hagas nada”. Yo seguía siendo grande y seguía enojado. Era un hombre adulto

“

El viejo vino a la casa y me
soltó “holgazán. Mueve el
culo y ponte a trabajar”.
Yo estaba allí tirado, ¡casi
había perdido un ojo!

”

de 30 años. Me costó mucho no hacerle nada por decir eso. No fue hasta los últimos tiempos, cuando me retiré que algunos jugadores de renombre, me dijeron “¿por qué eres tan agresivo, amigo? Eres agresivo”. Soy un tipo de lo más apacible, así que ahora comprendo que el enojo se trataba de que me protegía a mí mismo.

He criado a dos hijos, y tenía un hogar precioso para que crecieran. Pero mi ex mujer era muy abusiva conmigo. Había trabajado muy duro, pero nunca recibí ningún reconocimiento de mi mujer. Empecé a sentirme suicida. Pensaba que lo había hecho todo bien. Crié una buena familia. Trabajé duro toda mi vida. Jugué al deporte de alto nivel durante diez años, y salimos de gira. Trabajé un turno de noche a jornada completa en las minas. Creía que todo ese trabajo duro era para algo. Estuve con mi ex mujer 24 años, así que no fueron cinco minutos. Se volvió muy controladora. No podía hablar con nadie. Ella controlaba el dinero. Controlaba nuestras vidas. No me permitía tener una identidad ni una opinión. Me sentía demasiado asustado incluso para hablar con mi hermano, que era mi mejor amigo. Ella me decía: “nunca le digas nada a nadie”. Al final dejé de hablar. Se quejó de mi silencio, así que nos llevó a un terapeuta de pareja. La terapeuta fue la primera persona que me dijo que mi ex mujer abusaba emocionalmente de mí y que yo tenía “miedo emocional”. Nunca había oído hablar de ese término. La terapeuta también confrontó a mi ex mujer y le dijo “has abusado emocionalmente de él durante años. ¿Te extraña que no quiera hablar contigo?”. Después de eso, no me dejaba hablar en las sesiones de terapia. La terapeuta lo vio. Antes de separarme de mi mujer, llevé a mis

hijos a Werris Creek. Quería enseñarles dónde crecí. Me asaltaron todos los recuerdos. Mi hijo mayor, no sé, tendría 17 años, me dijo: “¿Estás bien, papá?”. Y yo dije: “oh, sólo algunas emociones”. Fue triste ver la casa, porque estaba toda abandonada.

El matrimonio se rompió. Yo dejaba la casa familiar de la que éramos propietarios. Éramos dueños de todo. Agarró totalmente por sorpresa a mis hijos, cuando les dijimos a nuestros hijos que nos separábamos. Mi hijo gritó, para ser sincero, me retrotrajo a mi infancia. Pero nunca lo olvidaré. Sonaba igual que como gritaba mi hermana. Así que me mudé y tuve que vivir en mi coche durante un tiempo. Acabé consiguiendo un lugar donde vivir, pero entonces mi hijo pequeño se enfermó. Me culpé a mí mismo, porque contrajo una enfermedad que se agravó poco después de que mi ex mujer y yo nos separáramos. Mi otro hijo también se enfermó. Todo se convirtió en una bola de nieve. Tenía dos hijos que luchaban por su vida, y yo luchaba mentalmente.

Fui al psiquiatra y me dijo: “¿qué te pasa?”. Le conté todo. Me dijo “bueno, ¿qué quieres que haga?”. Era un tipo al que intentaba pedir ayuda, y lo único que pudo decir fue “¿qué voy a hacer yo?”. Estaba a punto de salir y le dije: “colega, ni siquiera vas a ayudarme”. El psiquiatra finalmente dijo “siéntate. Mira, extraoficialmente, estás en una situación muy difícil. Pero no sé qué decirte para ayudarte”. No me hizo ninguna pregunta sobre la violencia que había sufrido de niño ni sobre los abusos de mi ex pareja. Pero dijo que quería medicarme con antipsicóticos. No me gustan esas cosas. No los necesito. He tomado siete comprimidos

antidepresivos diferentes, y uno de ellos me hizo engordar tanto que llegué a pesar 107 kilos. Nunca había superado los 100 kilos en mi vida. Practicaba deportes profesionales. Estaba en 98 kilos. La medicación me hizo sentir peor. El psiquiatra me dijo “tu fachada y ser un tipo grande son tu mecanismo de seguridad. Lo perdiste, porque engordaste. Volverás. No te preocupes por eso. Sigues siendo la misma persona”. Pero lo que me dijo me hizo sentir que había fracasado.

Me uní a un club de natación, que empezó en mayo del año pasado, simplemente un par de hombres se reunieron, en la playa, y empezaron a meterse en el agua. Es un grupo de hombres, bajamos a la playa y nadamos. No importa lo bueno o lo malo que seas. Siempre hay alguien contigo para platicar y tomar un café. Todo el mundo sale. Es como un refugio. Todo el mundo puede apoyarse en los demás.

No hay secretos. Es un grupo básico, y puedo apoyarme en ellos más que en otros. Les he contado mi historia. Ellos me han contado la suya y siempre estamos ahí los unos para los otros. Hace poco falleció un amigo mío y me derrumbé. Estaba hecho un desastre. Pero los amigos del club de natación venían a mi casa y me llamaban. Recibí una llamada de uno de mis compañeros y le contesté diciendo “estoy afuera” y me dice “¿dónde estás?”. Le dije la dirección de la cafetería en la que estaba y cinco minutos después, entró a esa cafetería. Me dijo: “Sólo quiero darte un abrazo”. Eso fue enorme para mí.

“

Me dijo: “Sólo quiero darte un abrazo”. Eso fue enorme para mí.

”

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.

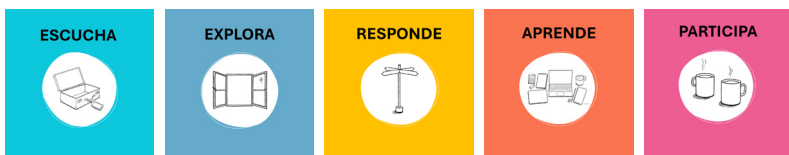
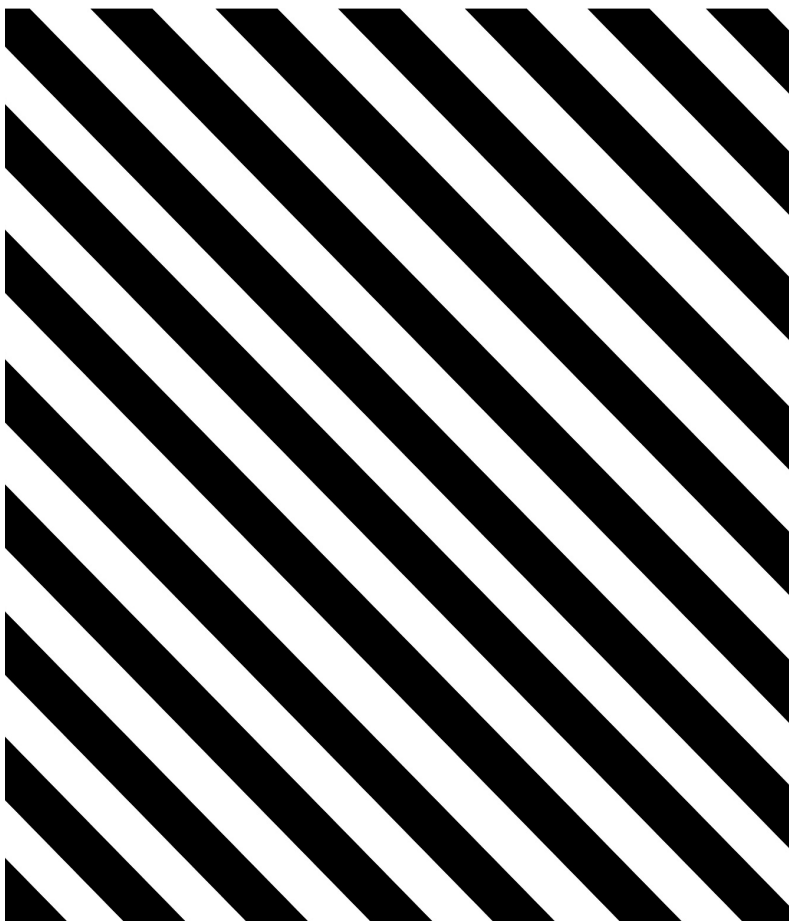
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

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.

