

Voces de Insight
Francis

INSIGHT EXCHANGE

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.

Quiero destacar que el estrangulamiento y la agresión sexual no son un fenómeno nuevo. Este tipo de violencia no es algo que haya surgido en el siglo XXI. Es una violencia que se ha perpetrado contra las mujeres en todas las épocas. Cuando un tipo intenta agredir o matar a una mujer, suele ir directo al cuello, a menos que tenga un cuchillo, una pistola o lo que sea. Normalmente irá tras tu garganta para callarte. En la época en la que me crié, estaba normalizado que si un tipo quería sexo, tenías que tenerlo, quisieras o no. Si eras su esposa, nunca debías decirle “no”.

En mi época, mi madre me decía que ese era el tipo de cosas que se esperaba que hicieras. Mi madre me decía que “si no lo dejas tener sexo, se va a morir”. Recuerdo que pensé: “Dios mío, lo voy a matar si le digo que 'no' a tener sexo”. Creo que fue la Reina Victoria la que dijo “mira las cortinas y piensa en Inglaterra”. El mensaje era tener sexo en la oscuridad porque no debes poder ver a la otra persona.

Mi padre era un perpetrador de violencia familiar. Al crecer me sentía como en una guerra constante. Tenía que intentar burlar al enemigo todo el tiempo y siempre estaba tratando de elaborar estrategias que aniquilaran al enemigo o simplemente interrumpieran su violencia. Era pelear o morir. Así fue como desarrollé mi capacidad de observación y mi inteligencia. No era el tipo de inteligencia que se cultiva yendo a la escuela. Fue una inteligencia que desarrollé teniendo que luchar contra mi padre y teniendo que salvar a mi madre, un día sí y el otro también.

Mi padre decía que era sonámbulo. Mi madre me contó que una noche se despertó y él estaba

“

“Si no lo dejas tener
sexo, se va a morir”.

”

orinando sobre ella. Él dijo que había creído que había un incendio y que estaba apagando el fuego. Gritaba “fuego, fuego, fuego, más vale que apague el fuego”. Ella no sabía si realmente era sonámbulo o sólo lo decía como excusa. En otra ocasión mi mamá me estaba llamando a gritos. Creo que él estaba 'teniendo sexo' con ella y ella no quería, así que ella me estaba llamando a gritos. Me dijo que mi padre 'tenía sexo' con ella cuando estaba dormida. Así que toda esta violencia sexual era algo que yo consideraba normal.

Cuando yo era joven, no había nadie que se opusiera a esas ideas opresivas. Porque ¿quién iba a escuchar a una mujer y cómo la violan y la estrangulan? Porque “¿a quién le importa? Te lo merecías, llevabas la falda demasiado corta”. Estas ideas eran una carga enorme que te echaban encima. Era como si las mujeres fueran estranguladas colectivamente. Nos estrangulaban y nos amenazaban implícitamente con que si no hacíamos las cosas como nos habían enseñado, habría consecuencias terribles y teníamos que aceptarlo, “así es la vida, así son las cosas”.

Mi ex marido, Ian, era un perpetrador de violencia sexual y doméstica contra mí y mi hija e hijo. No podía tocarlo. Si siquiera me acercaba físicamente a Ian, él me obligaba por la fuerza y me agredía sexualmente. Así que sencillamente no podía acercarme a él. No podía pedirle un abrazo porque me agrediría sexualmente. Si alguna vez necesitaba contacto humano y consuelo, sabía que tenía que ir a mi habitación y llorar a solas. Tenía mi osito de peluche y podía abrazarlo para consolarme. Eso es lo que tenía que hacer porque no me atrevía a acudir a él. Cristo, su violencia sexual era total, y después

me echaba la culpa a mí. Hubo muchos momentos en mi vida en los que necesité apoyo o consuelo, pero él nunca me lo dio. En el primer plano de mi mente estaba el conocimiento de que “no puedo tocarlo”. Así que, para asegurarme de no cometer ningún error, decidí que era mejor no tocar nunca a nadie. Eso me restringía mucho. Era como si tuviera una armadura invisible a mi alrededor. No quería tocar a nadie por miedo y si me tocaban era, “ay, Dios, ¿qué va a pasar?”. Así que, para protegerme, nunca toqué a nadie. Era muy agotador.

Mientras estuvimos juntos Ian tuvo numerosas aventuras. Ian tuvo un hijo con otra mujer y este niño nació unos meses después de que naciera mi hija. A menudo regresaba a la casa después de estar con otras mujeres y me hacía cosas sexuales diferentes a mí. Ni siquiera recuerdo cómo me sentía al respecto en ese momento. Pero en una ocasión, mientras estábamos teniendo sexo, me dijo: “ah, ¿te gusta? Si te lo hago así, sé que lo vas a disfrutar”. Era una de las raras veces en las que estaba disfrutando del sexo, así que le dije que sí, que disfrutaba con lo que me estaba haciendo. Me respondió que una de las mujeres con las que había tenido una aventura le había enseñado esa técnica sexual específica. Fue un shock. Yo no quería que el sexo continuara. Se acabó el placer para mí. Sus palabras fueron realmente denigrantes. Me sentí asquerosa y sucia, fue como si ella también me estuviera violando.

La mayoría de las veces Ian prefería la 'sodomía'. Me lo hacía constantemente. Me agarró por detrás y me hizo una llave por el cuello. Me apretó tanto la garganta que empecé a desmayarme. Entonces él hacía lo que quería

conmigo. He bloqueado muchas cosas. Me “disociaba” la mayor parte del tiempo. Siempre pensaba para mis adentros “por favor, que esto ya termine”. A menudo, cuando él me violaba, yo lo bloqueaba. La primera vez que aprendí a “disociar” fue de niña. Tendría unos siete años. Cuando era pequeña, los médicos no reconocían la “disociación” como lo que era. Pero eso era exactamente lo que estaba pasando. Aunque entonces los médicos no le daban nombre a la “disociación”, mi médico me enseñó a poner los pies en la tierra y a volver a mí misma recordándome quién soy y dónde estoy. Pero aún hoy, cuando me “disocio”, no me doy cuenta de que lo he hecho. La disociación me dificulta recordar. Ian sabía que tenía “TEPT” y que me “disociaba”. Podía estar allí físicamente, pero él era capaz de ver que mentalmente me había desconectado. Una vez que no estás ahí mental o emocionalmente, eres incapaz de dar tu consentimiento a nada. Es lo mismo que con las drogas para violar. No das tu consentimiento y puede que no sepas lo que está pasando o lo que te pasó. Cuando me “disociaba”, no tenía ni idea de lo que me estaban haciendo.

Cuando Ian terminaba de violarme, me sacaba a patadas de la cama. Otra cosa que solía hacerme era ponerse encima de mí. Me ponía las rodillas a la altura de la garganta. Sus piernas estaban encima de mis brazos, me inmovilizaba. No podía mover los brazos, aunque lo intentara. En esta posición, me metía el pene en la boca. Me obligó a hacerle ‘sexo oral’. Me estaba ahogando. Me estaba atragantando. No podía moverme ni respirar con el peso enorme de Ian encima de mí mientras al mismo tiempo me obligaba a hacerle eso. Me dijo: “No me importa lo que te pase”. Eso le producía mucho placer.

“

“No me importa lo
que te pase”.

”

Era todo para él. Yo no podía hacer nada. Era otro método de estrangulamiento. Pensé que me iba a morir porque no podía respirar.

Mi hijo e hija, que entonces tendrían tan sólo entre 3 y 6 años, a veces venían al dormitorio. Ian se me acercaba por detrás y empezaba a “sodomizarme” delante de mi hija e hijo. Recuerdo que mi hija Harriet decía “¿qué le está haciendo papá a mamá?”. Ian le respondía a Harriet “papá le está haciendo cosquillas a mamá”. Así que no le importaba que fuera delante de nuestros hijos y que él y ella no pudieran entender lo que me estaba haciendo.

Ian abusaba de mí a diario. Yo no dejaba de pensar: “Soy una persona decente, una mujer decente así no debería ser sometida a este tipo de cosas. No debería hacerme esto porque soy su mujer. Lo que me está haciendo es una falta de respeto y está mal”. Me afectó mucho porque era como si él pensara que yo era nada. Me hacía lo que le daba la gana. Aunque yo sabía que lo que hacía estaba mal, tenía todos esos valores victorianos en la cabeza, eso de “no puedes decirle 'no' a tu marido”. Así que pensé “quizá no soy una mujer, quizá no soy una esposa decente, quizá no estoy respondiendo como debería y quizá debería estar disfrutando”. Llevé esa carga de duda y culpa durante mucho tiempo. Todas esas ideas Victorianas eran confusas y realmente reprimían el tipo de respuestas que yo podía dar.

No sentía que pudiera hablar con mis amigas de lo que Ian me estaba haciendo.

Me puse en contacto con un investigador privado para que siguiera a Ian y así tener más información sobre él para los procesos

judiciales. Se me ocurrió preguntarle a la mujer que me hizo la cita: “¿puedo hacerle una pregunta porque es usted una señora mayor?”. Entonces ella tendría mi edad. Me dijo: “sí, claro”. Le dije, “¿está bien que un marido sodomice a su mujer?” Ella respondió, “¡Dios, no! Vuelve a llamarme si quieres hablar”. Sus palabras me ayudaron a darme cuenta de que no debía dudar de mí misma. El equivocado era él, no yo. Era él quien había tomado la decisión de degradarme.

Después de eso, intenté hablar con algunas amigas sobre lo que lan me estaba haciendo. Debbie era mi amiga, la conocí en un grupo de mujeres. Su primer hijo nació más o menos al mismo tiempo que el mío. Se lo conté a Debbie y me dijo: “¿no es mejor malo por conocido que bueno por conocer?”. Intenté hablar con otra mujer del grupo, Katrina, y me dijo: “en lugar de estar hablando de esto todo el tiempo, ¿por qué no haces algo al respecto?”. Después de eso no volví a decir nada más a nadie en el grupo de madres. Simplemente me callé. Me sentí especialmente desalentada por la respuesta de Katrina, porque era maestra. Era inteligente y tenía que haber sabido que básicamente me estaba diciendo “no me importa”.

Creo que lan también agredió sexualmente a mi hija e hijo. Mi hija Harriet tampoco recibió nunca ninguna ayuda, a pesar de que un psicólogo de la escuela identificó que había sufrido abusos sexuales. Estaba preocupada por Harriet. Cuando tenía unos ocho años, se orinaba y defecaba en el suelo de su habitación y manchaba de heces las paredes. Mi hija mostraba comportamientos que son comunes cuando los niños han sufrido abusos sexuales.

“

“En lugar de estar hablando de esto todo el tiempo, ¿por qué no haces algo al respecto?”.

”

Tuve que llevar a mi hijo menor, Sage, a un psicólogo porque mostraba comportamientos sexuales con sus amigos. El psicólogo me dijo: “Sage probablemente ha sido violado o ha sido agredido sexualmente”. El psicólogo estaba especializado en trabajar con niños sobrevivientes de abusos sexuales. Los servicios de protección de menores se presentaron un día en mi casa y me dijeron: “tenemos a nuestros agentes en el preescolar porque hay un problema con su hijo”. El agente de protección de menores me explicó que Sage había tocado a otro niño en la guardería. El personal de protección infantil me preguntó: “Bueno, ¿lo han agredido?, ¿Ha visto algo?, ¿usted ve porno?”. Me estaba “disociando” y volví a desconectarme, así que no se me ocurrió nada que decirle a los trabajadores sociales. El personal de protección de menores entrevistó a Sage, pero no pasó nada más. Supongo que la falta de acción se debió a que estábamos a principios de los noventa y no había mucha conciencia sobre las agresiones sexuales a menores.

Sage solía hablarme de un hombre con camiseta de fútbol. Ian y su mejor amigo usaban camisetas de fútbol, era como su uniforme. Una vez, después de que Sage volviera de una excursión con Ian y su amigo, Sage se quejaba de que le dolía el trasero. Pero no dijo qué le había pasado.

Tanto los padres como los hermanos y la hermana de Ian sabían que Ian era abusivo. Pero la abuela de Ian me decía: “Ay, no, mi pequeño Ian no. Ian es un chico tan dulce. No creo que sea él. ¿Estás segura de que no eres tú?” Así que empecé a observar y a escuchar lo que la gente me decía y me di cuenta de que “no, eso no está bien”.

“

“Ay, no, mi pequeño
lan no. lan es un
chico tan dulce. No
creo que sea él.
¿Estás segura de que
no eres tú?”

”

La mayoría de las veces lo reprimía todo y seguía adelante. Una forma de resistirme a los abusos fue defender a mi hijo e hija. Pensé: “No puedo darles esas mismas ideas victorianas a mi hijo e hija. Tampoco quiero que piensen que los comportamientos de lan son normales. Porque sé que todo eso son mentiras”. Así que decidí: “Esto acaba conmigo”. Traté de resolverlo en mi cabeza. Sopesaba las cosas. Me di cuenta de que “si impongo a mi hija e hijo lo que me han enseñado, seré una perpetradora para ellos porque continuarán con estas enseñanzas y de lo que aprenden de lan”. Me di cuenta de que tenía que hacer lo contrario de todos los abusos de él, a todas las ideas victorianas y ser proactiva al respecto. Me comprometí a hacer y actuar de forma contraria u opuesta a los comportamientos de lan y de mi padre.

Me enseñaron que “el sexo no era para nuestro placer, ni para el placer de la mujer y que sólo debíamos tenerlo para tener hijos. Igual tu marido iba a ir a buscarlo a otra parte y eso era algo normal”. Así que, cuando mi hija e hijo crecieron y pudieron conversar, siempre me sentaba a hablar con ellos. Les enseñé que el sexo es natural, y que lo haces si quieres y si amas a alguien. Les hice saber que está bien disfrutar del sexo. Les enseñé que no tienen que tener sexo solo porque otra persona lo quiera. Así que siempre tuve que ser consciente de lo que decía, para invertir todas esas ideas.

Constantemente tenía que pausar, pensar en mis reacciones. Era muy cansado, y al principio me detenía mucho. Podía tardar media hora en responder. Era como un entrenamiento. Realmente quería acabar con los tabúes y la vergüenza que aún existen en torno a este tema.

En total estuve con Ian 19 años y luego otro par de años de asuntos de custodia y todos los procesos judiciales antes de que mi hija, hijo y yo estuviéramos finalmente lejos de él. No implicó únicamente cerrar una puerta y salir de esa relación. La gente simplemente no entiende las implicaciones y por eso algunas personas me decían “¿por qué sencillamente no te fuiste?”. No sabían todo el trabajo y la preparación que invertí para llegar a ese punto.

Tenía una hipoteca de la casa con Ian. Pero la expectativa era que yo tenía que irme, e Ian se quedó. Ahora vivo en una vivienda social. Después de dejar a Ian no podía trabajar debido a las lesiones que sufrí durante casi dos décadas de abusos, así que no me ingresaba dinero. Me uní a una organización benéfica. Tenían un programa en el que una persona anónima apadrinaba a tu hijo/a y le enviaba una cantidad de dinero para comprarle libros de texto y ropa. Tuve que recurrir a la caridad y eso me hizo sentir fatal porque pensaba que era yo quien debería estar ganando dinero para mis hija e hijo. Ian tampoco pagaba la manutención. Durante muchos años eludió pagar impuestos. Así que la oficina de pensión alimenticia me dijo “no tenemos nada en lo que basar sus ingresos, así que tenemos que basarlos en el tiempo que estuvo en el paro”. Pero yo sé que trabajaba todo el tiempo, a jornada completa. Lo perseguí durante años intentando que pagara cosas. No pagaba nada.

La vivienda pública también fue una pesadilla. Cuando solicitamos una vivienda pública, sólo nos dieron tres opciones, tres ofertas de vivienda. Me dijeron que si no aceptaba ninguno de esos apartamentos, me volverían a poner en

“

“¿Qué carajo harías tú,
vivirías en una casa que tiene
todas las ventanas rotas,
graffitis por todas las
paredes y todo destrozado?”.

”

la lista de espera y que podría estar en ella durante años. Estuve en la lista de viviendas públicas unos dos años antes de que apareciera la primera casa. Tuve que viajar a una zona rural con el Asistente de Vivienda. Nada más llegar, pensé: “Pues claro que no nos van a mostrar antes estas casas”. Todas las ventanas estaban destrozadas. Todo estaba roto, incluida la taza del baño. Las paredes habían sido vandalizadas y habían hecho grafitis por todas partes. El Asistente Viviendas me miró y me dijo: “¿Quieres vivir aquí? Porque si no te quedas con esta, se borra esta opción de tu lista.” Le dije: “¿Qué carajo harías tú, vivirías en una casa que tiene todas las ventanas rotas, grafitis por todas las paredes y todo destrozado?”. No respondió nada. Así que ya sólo nos quedaban dos opciones.

La siguiente oferta de vivienda que recibimos no era mucho mejor. Finalmente, llegó la última oferta. Tuvimos que aceptarla porque ya no había más opciones. Pero ese lugar estaba infestado de cucarachas. Abrías la puerta de la alacena y salían miles de cucarachas. Había cucarachas por todas partes, estaba sucio y el patio no estaba terminado. Era un lugar asqueroso. Me demostró lo poco que nuestra sociedad pensaba en mí y en mi hija e hijo. Cuando me mudé a esta vivienda pública, no pude poner en marcha mi vida. Mi hijo, hija y yo nos convertimos en prisioneros en el departamento. Teníamos que llamar para que nos trajeran el súper y todo lo demás porque cada vez que salíamos de la casa, los vecinos nos escupían, nos tiraban piedras y nos gritaban. La gente, incluida la policía, me miraba como si fuera una basura. Me quejé al Departamento de Vivienda, y reconocieron que “si hay mucho

comportamiento antisocial en la zona”, pero no nos ofrecieron ninguna solución. Empecé a tener tendencias suicidas. Estaba dispuesta a suicidarme. Después de todo lo que me había pasado, me enfrentaba a una vida en una vivienda pública insegura y espantosa. Estaba harta.

¿Cómo he sobrevivido a todo esto? Soy muy observadora. Soy una de esas personas que sale a la calle y mira una flor durante más tiempo que el promedio. Observo y trato de ver lo que no es obvio en la superficie. Supongo que es una forma un tanto ilustrada de observar el mundo. Hace poco vi un programa de televisión y me quedé asombrada porque en el programa había un padre que le estaba gritando a la madre y empezaba a ponerse violento y entonces entró una niña de unos seis años y logró doblegar al padre. La niña se dirigió a su padre abusivo de una manera que lo doblegó. Pensé: “Sí, soy yo”. Esta niña sólo tenía unos seis años, pero de alguna manera entendía y sabía que su padre no debía tratar así a su madre, y también sabía que algo iba a pasar, que él iba a ir más lejos. Entró y en su pequeña mente construyó una frase y consiguió doblegar a su padre. Pensé, “eso es brillante”. Me doy cuenta de que hay gente como yo.

Realmente no sé por qué algunas personas van por la vida y todo les sale bien, todo encaja en su lugar, y luego hay otras como yo, que experimentan dolor, tras dolor, tras dolor, tras dolor. El dolor de no llegar nunca a ninguna parte y de no conseguir nunca nada estimulante que te permita decirte a ti misma: “Tengo tanta suerte de estar viva”. Me gusta pensar que cuando naces tu destino ya está elegido para ti. Porque a todo el mundo se le pone en este mundo para

hacer algo. Así que mi destino ha sido pasar por todas estas injusticias y abusos, comprenderlos y luego ser capaz de salir del otro lado, mantener mi ética, mis valores y levantar también a otras personas.

Ya llegué a los 60 años y estoy lista para empezar a hablar y hacer que la gente se de cuenta de que el abuso doméstico, la violencia sexual y la forma en que tratamos a las sobrevivientes no está bien y que tiene que cambiar. Sólo intento mejorar un poco las cosas. Me gustaría hacerlo antes de morir, para que, aunque mi vida haya sido dolorosa en todo momento, si puedo ayudar a otras personas, mi vida haya valido la pena.

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.

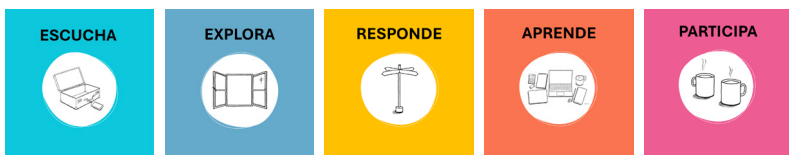
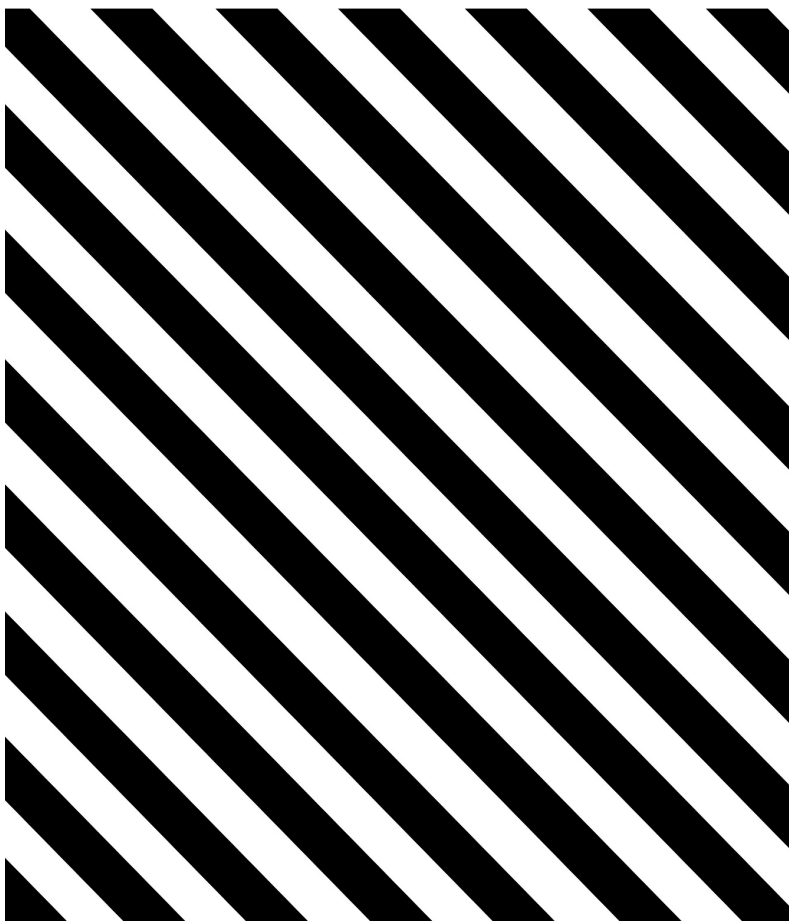
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

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.

