



**Voces de
Insight
Lainie**

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.

Soy la mayor de cuatro hermanos y crecí con una madre y un padre violentos. Mi mamá era violenta. Mi padre también era violento, pero no tanto como mi madre. Era muy agresiva y me trataba como si yo estuviera compitiendo con ella, porque yo era bastante brillante, buena en los deportes, atractiva, extrovertida, y ella no quería que yo fuera ninguna de esas cosas, así que me destrozaba. Yo siempre quería esconderme en mi habitación. Pero entonces, mi padre entraba y empezaba a quejarse de ella, así que allí nunca tuve mi propio espacio. Nunca me agredió sexualmente, pero sí tenía una energía sexual hacia mí. Yo percibo las energías. Hasta hace unos años seguía dándome nalgadas en el trasero y le dije: “no hagas eso. No me gusta”. Y dejó de hacerlo.

Cuando tenía 14 años, fui a una clase de yoga con mis amigas de la escuela. Había una sala al lado del local de comida rápida en el que trabajábamos todas, ahí hicimos una clase. Mis amigas se rieron durante toda la clase, pero a mí me encantó. En esa primera clase la profesora se acercó y me dijo que debería ser profesora de yoga. Yo tan sólo tenía 14 años. Era demasiado joven, pero me compré un libro de yoga y lo estudié. Estudié todo el libro, cada frase. Hacía la postura y luego miraba dónde se suponía que deberían estar mis manos, dónde se suponía que tenían estar mis dedos. Y luego la hacía.

Siempre he sido espiritual. Desde niña ya meditaba. Antes de conseguir el libro de yoga ya había encontrado la manera de meditar por mi cuenta. Cuando estaba en un espacio, cerraba los ojos y veía los colores y los cambios allí dentro. Me sentaba allí, con los ojos cerrados e ignoraba lo que pasaba a mi alrededor. Era una buena estrategia de afrontamiento.

Yo tenía la capacidad de sintonizar, para escanear cuál era el estado de ánimo, e incluso desde mi habitación, saber si era seguro salir en ese momento. Tengo mucha energía espiritual. Me iba a la cama y pensaba, “ok, tienes que generar pensamientos positivos para el día siguiente”. Me di cuenta de que si me iba a la cama y empezaba a decirme: “Puedo hacerlo, todo va a salir bien”, y sentía esa energía en mi cuerpo, no sólo el pensamiento, entonces me despertaba sintiéndome mejor y tenía un día mucho mejor sin tener que estar pensando en ello todo el día. Me di cuenta de eso. Tampoco es que consiguiera hacerlo el resto de mi vida.

Mi mamá nos gritaba mucho. Me decía que era estúpida y nos ponía en fila para darnos una buena paliza con los cepillos, las cucharas de madera y esos grandes conos de plástico amarillos para los coches. Prácticamente todos los días nos pegaban con algo. Y yo soy sensible. Le dije a alguien que me moría de ganas de irme de casa y me dijeron: “Puedes irte cuando tengas 16 años. Puedes cobrar el subsidio del paro”. Así que me fui de la casa a los 16. Los provoqué hasta que se enojaron y luego me escapé. Sentí que necesitaba el impulso, así que provoqué a mi padre y él salió a buscar una manguera para empezar a pegarme, y cuando lo hizo, me fui. Ya lo tenía planeado, tenía una mochila en casa de mi amiga. Así que fui a su casa, agarré la mochila y me fui.

Me fui al norte, conseguí un trabajo y acabé conociendo a un chavo allí. Tuvimos una relación de tres años. Nos comprometimos cuando yo tenía 18 años. Pero decidí que no quería eso. Sabía que quería más de mí misma. Quería usar mi inteligencia. Nos fuimos de viaje por Australia.

“

“No me gusta esa
compañía que tienes,
Lainie”.

”

Vendí mi coche y me compré una moto, tenía un permiso provisional. Él tenía una moto. Nos fuimos hacia el norte con un perro y todas mis cosas amarradas en la parte de atrás. Y ahí lo dejé. Yo era muy aventurera. Supongo que era muy valiente. Fui sola en moto hasta Darwin y allí pasé un tiempo trabajando en bares antes de irme a Broome y trabajar allí en un bar.

Allí conocí a un tipo. Obviamente era un mal tipo, porque se escondía cada vez que pasaba la policía. Me dio drogas. No lo hacía todo el tiempo, pero lo hice un par de veces. Él consumía drogas siempre. Los amigos con los que me juntaba en el bar donde trabajaba me decían: “No me gusta esa compañía que tienes, Lainie”. Pero yo no los escuchaba. Recuerdo una noche en mi casa, él me estaba jaloneando, empujándome. No recuerdo qué fue lo que lo desencadenó. Sabía que tendría que hacer algo. No lo dejé en ese momento, pero lo que decidí hacer fue que tenía unos amigos que eran muy duros y rudos, así que lo llevé con ellos al sur. Nos quedamos en casa de ellos un tiempo y luego me separé de él. Al parecer, él tampoco los había tratado bien y a ellos no les gustaba. Tenían unos perros guardianes enormes.

Creo que él debió darles de comer un filete a los perros porque yo estaba sentada en la casa y cuando miré a la puerta de atrás vi su camiseta blanca, y dije: “ahí está”. Estábamos preparados. Sabíamos que iba a venir y éramos tres: ella, él y yo. Vi la camiseta. Salieron y le dieron una paliza. Estaban disfrutando de darle una paliza. Yo estaba adentro llorando. Lo sacaron de su casa y cerraron. Él se tambaleó calle arriba y acabó en el hospital con los huesos rotos. Recuerdo preguntarme cuándo saldría del hospital y si yo estaría a salvo. Así que maneje

hasta el hospital con ella, con la mujer, miré hacia arriba, y allí estaba él en ese hospital enorme mirando por la ventana. Así que me dije, ok, sigue ahí. Así que llamé a la policía y les conté todo lo que sabía de él, todos los nombres que se había puesto. No pudieron encontrar nada sobre él. Si se lo hubieran llevado, habría estado mejor. Pero igual nunca volví a verlo.

Estuvimos juntos menos de un año. Debía tener unos 20 años en ese entonces.

La pareja que me ayudó, creo que ahora creían que yo les debía algo. Se iban a casar y me ofrecí a cocinar en su boda. Cociné de todo. Había trabajado como cocinera durante mis viajes y crecí cocinando con mi madre, así que tenía cierta confianza en mi capacidad para cocinar.

Fue en su boda donde sus amigos me atacaron. Su hermano estaba en una banda de motociclistas que hacían cosas fuera de la ley. Cuando terminé de cocinar, me dieron una copa y me la tomé. Debí haber pensado en no hacerlo. Pero me drogaron. Me tomé una copa. Alguien se me acercó y me dijo, ahora te voy a llevar a tu casa; una mujer, no sé quién era. Ella y su marido me dijeron: “Creo que deberías venir con nosotros. Te llevaremos a tu casa”. Fue una oportunidad perdida, porque me quedé ahí y me atacaron, tres de ellos. No recuerdo los detalles del acto, pero cuando volví en mí me di cuenta de lo que había ocurrido. Luego, otro tipo intentó atacarme. Luché contra él y se lo dije a su padre, que me caía bien. Me dijo que durmiera en el dormitorio del matrimonio. Se burlaron de mí por hacer eso la noche de bodas, pero para mí tenía sentido. Al menos había gente a mi alrededor, y no iba a poder hacer nada. La mañana siguiente

él seguía allí. Supongo que quería que todo volviera a la “normalidad”. Yo tenía demasiado miedo de ir a la policía, porque sabía que la banda de motociclistas me iba a amenazar.

Al final me fui de su casa, cuando el marido intentó acostarse conmigo. Yo estaba en el coche con él. Él estaba borracho e iba manejando. Se detuvo y le dije “no”. Cuando volvimos a la casa, ella estaba enojada, sin saber lo que había pasado. Así que se lo conté. Ella no sabía a quién creerle. Yo estaba como, “carajo, aquí ya no me quedan amigos”, así que me fui. Estaba bastante disgustada en ese momento. Así que, con 20/21 años, volví a casa de mi mamá y mi papá. No les conté lo que había pasado. De niña, alguien ajeno a la familia había abusado sexualmente de mí y tampoco se los conté, porque sabía que me regañarían. Volví a irme poco después.

Decidí sacar el permiso de manejo para camiones porque pensé que podría conseguir trabajo en las minas. Así fue como conocí al padre de mi hijo. Gary era camionero y yo iba frecuentemente a tomar clases con él. Hice eso y saqué la licencia clase C, lo que significaba que podía manejar cualquier tipo de vehículo.

Me fui de vacaciones a Nueva Zelanda y cuando volví me reuní con Gary en el norte, donde él estaba trabajando en una mina. Yo ya estaba planeando otro viaje al extranjero, a Europa. Y fue entonces cuando me quedé embarazada. Ya había comprado los boletos de avión y él me animó a ir de todos modos, así que fui. Me negaba a aceptar el embarazo. Tenía miedo del embarazo. Regresé cuando estaba embarazada de siete meses.

Para entonces, él trabajaba en otra mina y no teníamos dónde vivir. El pueblo estaba lleno, así que nos mudamos aún más lejos. Parecía que nos habíamos mudado al fin del mundo. Cuando empecé el parto, tuvimos que ir con los *Flying Doctors* a una ciudad más grande. Pero enseguida me aburrí de vivir en una comunidad tan pequeña y decidí que no quería quedarme. Cuando volví a la ciudad, estaba haciendo aeróbics para recuperar mi figura y pensé: “Voy a enseñar esto. Necesito enseñar esto”. Así que hice algunos cursos y conseguí un trabajo como instructora de aeróbics.

Él pasaba mucho tiempo afuera; subía a las minas y volvía a bajar, y luego acabó mudándose aquí. Íbamos a intentar trabajar juntos como padres y tener una relación. Lo intentamos, pero no funcionó. Acabamos separándonos antes de que Corbin cumpliera tres años y Gary se fue a vivir con su madre.

Yo estaba sufriendo en ese momento. Mi cabeza me decía que no era lo suficientemente buena, que era una mala madre, que mi hijo estaría mejor sin mí. Mi hijo parecía infeliz conmigo y no teníamos la conexión que yo quería. Yo creía que yo había generado eso por negar el embarazo y que todo eso lo había absorbido el bebé. Tenía la sensación de no conectar con mi hijo como yo quería. Su padre lo aprovechó y me convenció de que dejara que Corbin se fuera a vivir con él. Así que Corbin se fue a vivir con su padre. Siempre me he sentido muy mal por eso. Llamaba dos veces al día para asegurarme de que estaba bien. Y Gary decía: “Está bien, está bien”. Pero no estaba bien. Cuando finalmente fui a buscarlo, su madre salió y me regañó por dejarlo

“

“Está bien, está bien”.

”

allí. Dijo que estaba escondido debajo de la mesa, que estaba traumatizado. Y yo respondí: “No lo sabía”, yo llamaba dos veces al día para averiguar cómo estaba.

Más tarde, Gary me confesó que en aquella época, cuando Corbin vivía allí, lo había agarrado por el cuello y lo había levantado. Corbin no recuerda nada de eso. Tampoco tiene recuerdos de la vez que su padre vino y estaba muy enojado, gritándome. No recuerdo de qué se trataba la discusión, pero obviamente yo no estaba cediendo. Él agarró un cuchillo y estaba apuñalando el banco de la cocina justo a mi lado, gritándome mientras me agarraba por el cuello y me estrangulaba. No podía moverme. Mi cuerpo estaba congelado. Era como cuando estás en un sueño y no puedes moverte. Y entonces, finalmente le di una patada en los huevos y me soltó. Agarré a Corbin y salimos corriendo. Al final, Gary se fue. Yo estaba toda magullada. Tenía vasos sanguíneos rotos alrededor de todo el exterior de mi cuello y moretones en todo el interior. Llevé una bufanda durante unas semanas para ocultarlo.

Cuando recuperé a Corbin, me retraje del mundo por completo. Sentía que no estaba tomando buenas decisiones. No confiaba en mis decisiones, no confiaba en mi juicio sobre la gente. Y no estaba tomando buenas decisiones con los hombres. No me sentía segura en el mundo. Siempre me sentí mucho más segura sola.

Así que eso fue lo que pensé cuando me retraje.

“

“Me retraje del mundo por completo.”

”

También quería ayudar a Corbin a sanar. Me retraje para estar segura y alejar a Corbin de mis malas decisiones. Entregar a Corbin para que viviera con su padre y luego saber que lo había lastimado, es una de las heridas más grandes de mi vida porque nunca quise lastimar a mi hijo. Quería ser una buena madre y no cometer los mismos errores que mis padres. Había tomado esa decisión cuando tenía 10 años; que no iba a criar como mis padres.

Él tenía probablemente cinco o seis años. Durante un tiempo fue a la escuela en la ciudad. Su padre pagaba la colegiatura. Luego me mudé a las afueras, alquilé una casa bonita y barata. Y entonces no dejé que el padre de Corbin viera a su hijo. Así que dejó de pagar las colegiaturas y dejó de pagarme dinero. Le compró a Corbin una PlayStation y un perro, y yo los vendí para pagar la renta. Probablemente fue un poco mezquino, pero es lo que hice.

Durante un tiempo, fue a una escuela pública cercana. Un día fui a verlo y estaba llorando. Le habían dado un pelotazo en la cara y creo que los profesores intentaban que “se comportara como un hombre” o algo así, y eso a mí no me gustaba.

Fue entonces cuando decidí que iba a educarlo en la casa. Así que me lo traje a la casa y estudiamos ahí. El nivel educativo no fue difícil ni para mí ni para él, él es inteligente. Me limité a comprar los libros que utilizaban los profesores y a partir de las respuestas intenté averiguar cómo lo hacían.

Hicimos eso durante el resto de la escuela primaria. Volvió a la escuela en secundaria porque quiso. Fue a la escuela y ganó un premio

“

“En ese periodo de siete años, no estuvimos en contacto con familiares ni amigos. Nada. No dejaba que nadie se pusiera en contacto con nosotros.”

”

por su ortografía. Fueron muy amables y acogedores. Recuerdo que me decían: “¿Nunca ha tomado clases de natación?”. Y yo les decía: “Claro que sí, yo le enseñé”. Pero ellos dijeron, “nunca ha tomado clases de natación”. “Sí, ha tenido. Le di clases de natación en la playa”. Así que, sí, eso fue cuando volvió a la escuela y nos mudamos de nuevo a la ciudad.

En ese periodo de siete años, no estuvimos en contacto con familiares ni amigos. Nada. No dejaba que nadie se pusiera en contacto con nosotros. Mi familia lo intentaba, yo les colgaba o simplemente no contestaba al teléfono. Lo descolgaba. Las amistades no eran un problema. Supongo que siempre me retraía porque viajaba mucho y nunca mantenía relaciones. Hubo algunas personas que me llamaron. Mi hermano me invitó a su boda y no fui. Estaban bastante enojados por eso.

Durante ese período de siete años, mi abuela murió. Sentí que venía a verme. Lo supe. Me visitó el día que murió. Lo supe. Aún así, no me puse en contacto con nadie. Fue más tarde cuando me di cuenta. Estaba muy triste porque me había perdido esa parte. Y mi hijo se perdió toda esa parte. Pero yo he estado en contacto con su espíritu desde ese entonces.

En aquel momento no hablé de esto con mi hijo. La decisión de retirarme me pareció la única opción. Sentía que en ese momento no podía manejar la vida. No había recibido una terapia adecuada. Recuerdo que hice una ceremonia en la que quemé todas mis fotos, todos mis papeles, quemé todo. Quería que el pasado desapareciera, no quería volver a verlo. Quería seguir adelante. Creía que podía hacerlo. Realmente creía que podía hacerlo.

“

Quemé todo. Quería que el
pasado desapareciera.

”

Regresamos a la ciudad porque Corbin quiso y supongo que fue entonces cuando volvimos a tener contacto con la familia, volvimos a hacer conexiones.

Después de hacer ese paréntesis de siete años, me senté con mi mamá y papá para contarles lo que había pasado; el trauma que me habían causado y sobre cómo me habían drogado y violado. Pero parecían en negación. Creo que la única razón por la que me escucharon fue para que no me fuera y me llevara a mi hijo otra vez. Así que, en realidad, no obtuve ningún reconocimiento de su parte. Esperaba una respuesta o una disculpa, pero se limitaron a escuchar. Tengo que aceptar que eso es todo lo que voy a conseguir de ellos. Al menos lo intenté. Y desde luego no he sido la mejor madre del mundo.

Cuando conocí a mi marido, tenía treinta y tantos años. Fue tres años después de salir de ese periodo de hibernación de siete años. Volví, mi hijo fue a la preparatoria, yo fui a la universidad y me titulé. Me lancé al matrimonio demasiado rápido, probablemente con el trasfondo del estrés de querer tener otro bebé. Quería a alguien que fuera capaz de apoyarme. No quería hacerlo sola. Quería tenerlo en una relación con apoyo. Lo que probablemente no es una muy buena razón. Pero resultó que ni siquiera intenté quedarme embarazada, porque no estaba lo suficientemente establecida. Y ahora me alegro de no tener otro.

Conocí a este hombre cuando mi hijo tenía unos 14 años. Salí con un grupo de amigas que había conocido en el trabajo y la fiesta era en su casa. Ahí nos conocimos. Pensé que era un buen tipo. Al principio, era amable. Era muy amable y

generoso. Me gustó que parecía ser muy sociable, mientras que yo era un poco reservada. Mi red de contactos se reducía a la familia, supongo, y a algunas viejas amistades de antes de irme de viaje. Él era carismático porque tenía un montón de amistades a su alrededor, toda una red. Solía organizar grandes fiestas, a las que acudía mucha gente joven y guapa, ponía a un músico y comida. Cosas que realmente no podía permitirse, lo cual descubrí más tarde. En realidad yo no tenía vida social. Mis redes, mi familia, todo eso, estaban separados. Simplemente me dejaba llevar.

Me mudé a su casa en una zona acomodada, al otro lado del río, alejada de mis redes. Empezó a menospreciarme y a llamarme idiota. Me insultaba y me decía cosas horribles: “puta, zorra”.

Cuando miro hacia atrás, veo que había señales de que era controlador desde antes de que me mudara. Mi cuerpo reaccionó desde el principio. Recuerdo manejar a casa de él y tener respuestas viscerales realmente malas pero ignorarlas. Quedábamos de ir a tomar un café, pero en lugar de vernos a la mitad de camino o en la cafetería, venía a recogerme a mi trabajo. Como si estuviera investigando; recopilando información. Las flores que me compraba, siempre se aseguraba de que todo el mundo las viera, las entregaba en mi trabajo.

El hecho de que viviera en una zona rica sin tener dinero, eso también era espectáculo. En aquel momento lo ignoré. No me gustaba juzgar a la gente. Ahora veo que había algo deshonesto en ello.

“

“No me gustaba
juzgar a la gente”.

”

Antes de casarnos hubo un incidente en el que me pegó. La primera vez que me pegó fue en la cocina, él estaba borracho. Había mucho alcohol en ese lugar; bebía mucho alcohol y fumaba mucha marihuana y cigarros. Yo no fumaba ni cigarros ni marihuana, pero sí bebía. Ni siquiera recuerdo por qué me pegó. Probablemente sólo estaba defendiéndome o algo así. Me dio un puñetazo en el pecho. Luego se alejó, se derrumbó y empezó a llorar. Recuerdo que él estaba en la regadera llorando a moco tendido y yo sentía pena por él. Intenté calmarlo. Intentaba demostrarle que yo también lo consideraba, porque él siempre decía “pobre de mí, pobre de mí”. Y yo le creía cuando me decía: “Intento hacer lo que quieres que haga, intento hacerlo bien, intento complacerte”.

Solía enojarse mucho. Odio la ira. Odio estar con gente enojada. Todo su cuerpo se tensaba; se movía rápido. Soy muy sensible. Cuando nos casamos, lo llevé a clases de baile y él no podía mover las piernas como quería. Así que empezó a darse patadas en la pierna. El profesor estaba mirando, y yo pensaba, “ay, esto es un poco vergonzoso”. Pero ese era el tipo de agresividad, irritación y temperamento que tenía.

Recuerdo que una noche estaba gritando y me encerré en la habitación. Amenazó con tirar la puerta abajo, así que lo dejé entrar y me encerré en el baño. Llamé a una amiga desde el baño - era la hija de la mejor amiga de mi mamá y yo sabía que ella había pasado por una relación con una pareja violenta-. Me dijo: “te encerraste en el baño, es la típica señal de que algo va realmente muy mal”.

“

“Te encerraste en el
baño, es la típica
señal de que algo va
realmente muy mal.”

”

Ella me dijo: “No me cae bien. Nunca me cayó bien”. Así que lo supo enseguida. Yo no estaba preparada para dejarlo, pero entendí que no era bueno, y ella lo hizo realidad para mí.

Intentaba calmar las cosas evitando enfrentarme a él, porque cuando lo hacía, me pegaba. Así que, en general, no decía nada e intentaba hablar con él, calmarlo.

Me agredía sexualmente cuando estaba borracho, mucho. Casi todas las noches. No luchaba contra ello. Él es agresivo en su manera. A veces se ponía muy duro y simplemente lo hacía. De todos modos estaba muy borracho. Yo sabía que eso iba a pasar. Lo sabía por sus modales, por cómo se comportaba cuando yo no quería hacer lo que él quería que hiciera. Simplemente le seguí la corriente. Nunca dije “no” hasta la última noche, cuando se fue.

Esa noche, había salido con mi amiga. Fuimos a bailar. Cuando llegué a la casa, intentó tener sexo conmigo, le dije que no y me fui a dormir a la otra habitación. Por la mañana, llegó muy enojado y empezó a abusar de mí por haberle dicho que no. Era la primera vez que le decía que no. Así que se enojó. Me agarró, me tiró al suelo. Me agarró los senos y me los apretó, me los empujó, luego me arrancó el anillo del dedo, lo que me desgarró la piel. Me escapé y llamé a la policía. Estaba harta. Me di cuenta de que era violento. Y entonces, ese día me fui. Llené mi coche de cosas y me fui. Y nunca volví.

Vino la policía y me devolvieron el anillo, me lo dieron y me dijeron: “Es tuyo”. Fui a la estación de policía, a él lo llevaron a la estación de policía para interrogarlo. Él más o menos lo admitió. Decía: “Yo no la golpeé. Sólo le quité el anillo”.

Consiguieron pruebas, y presentaron cargos. Yo no lo hice, fui testigo. Estuve de acuerdo, pero sólo estuve de acuerdo, porque en ese momento trabajaba en servicios sociales, y ahí alentaba a la gente a presentar cargos, así que pensé que debía hacerlo. Ya no estoy tan segura de animar a la gente a hacerlo, porque simplemente alarga mucho las cosas. Fue un año entero. Supongo que para algunos eso es poco tiempo, pero a mí me pareció mucho.

En ese tiempo, él estuvo llamando a mis amistades y a mi familia, intentando poner a la gente en mi contra. No sé lo que les decía. Pero los estaba poniendo en mi contra. Me di cuenta por las respuestas que me daban. Sus compañeros me trataban como si yo fuera una manipuladora, tratando de manipularlo a él. Se hacía la víctima y los utilizaba para demostrar lo que les decía mí. No sé qué dijeron de mí en el juicio, pero no me quedé para averiguarlo. Ya estaba harta de todo eso.

Se puso en contacto con las amigas de mi madre, con mi madre, y envió largos correos electrónicos sobre lo bueno que él era. La hija de la mejor amiga de mi madre, con la que había hablado por teléfono desde el baño, les explicó lo que estaba pasando. Les explicó lo manipuladores que pueden ser los perpetradores, para que mi madre pudiera reconocer lo que estaba pasando. Si mi amiga no le hubiera explicado cómo funciona, probablemente mi madre no me habría creído. Mi madre se lo tomó muy en serio y me invitó a quedarme en su casa, cosa que hice. Volví a casa de mi papá y mamá y me quedé ahí un tiempo. Estaba hecha un lío pensando que me había vuelto a hacer esto a mí misma, que había vuelto a tomar esas decisiones.

“

“Les explicó lo
manipuladores que
pueden ser los
perpetradores.”

”

Ese año tuve cáncer. Tuve cáncer de mama. No fue nada agradable. Miro los niveles de estrés que había experimentado en los años anteriores a eso y la sensación que tenía de querer renunciar a la vida y creo que eso afecta a tu salud. Desde entonces he dejado mi ciudad natal y eso ha sido bueno. Ahora trabajo como profesora de yoga, que es una profesión curativa, y siento que estoy llegando a un punto en el que realmente me estoy curando como es debido.

El yoga ha sido una parte importante de ello. Pensaba que no tenía la disciplina necesaria para obligarme a practicar yoga como es debido, así que decidí hacer la formación de profesores como una forma de reforzar mi práctica. Y luego decidí enseñar yoga también. Se me da bien ayudar a la gente. Se me da bien ver a la gente, soy buena dando. Así que supongo que esto también me ayuda. Siempre me ha ayudado.

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.

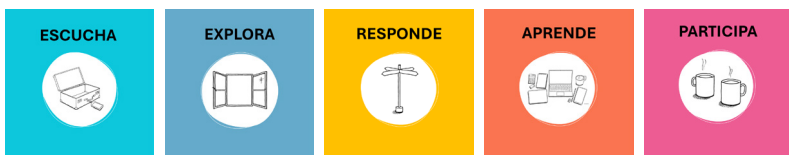
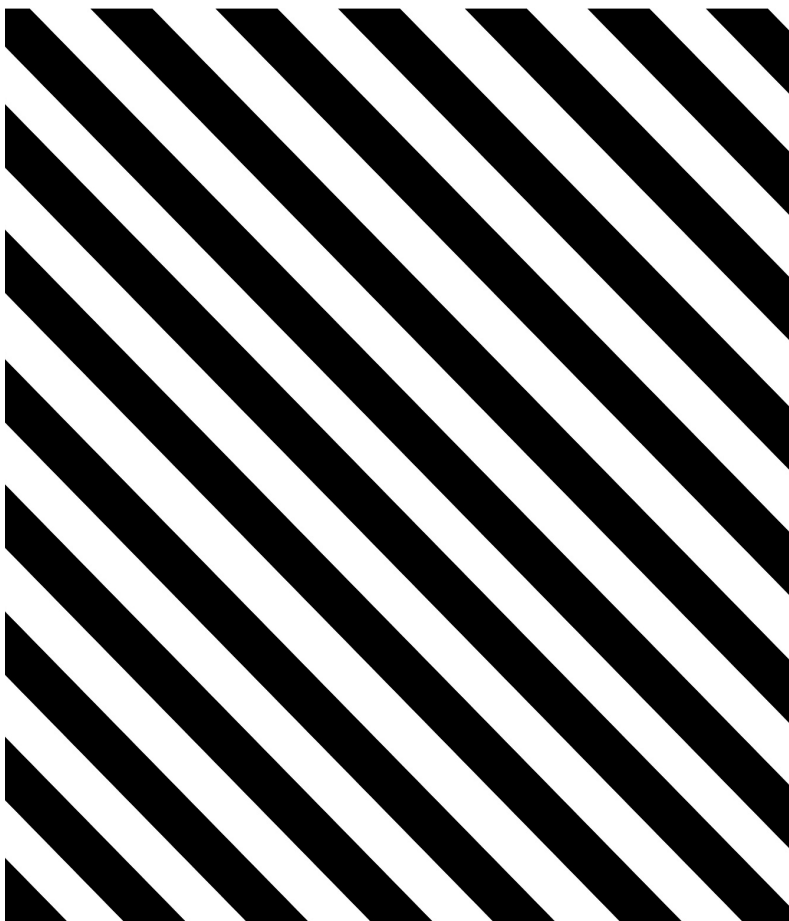
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

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.

