



**Voces de
Insight
Zoe**

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.

La violencia sexualizada que sufrí cuando era adolescente no me define, me niego a ello. Sin embargo, ha tenido un impacto enorme en toda mi vida y ha influido en todas mis relaciones, sobre todo en mi relación conmigo misma. A lo largo de los años he hecho un importante trabajo personal y este profundo trabajo me ha llevado y me llevará siempre a casa, a mí misma. He luchado contra los impactos, desafiando las interminables invitaciones a sentirme paralizada por el miedo y la vergüenza. En lugar de ello, he intentado transformar el trauma en una motivación, en una pasión por trabajar para aportar dignidad y seguridad, para influir en el cambio. Con el tiempo, mi historia me llevó a trabajar con hombres que ejercen violencia, y ahí es donde más he aprendido: sobre mí misma, sobre mi valentía para enfrentarme al miedo y mi vulnerabilidad para desentrañar mi historia y viajar con ella. A encontrar los hilos que comparto con otras víctimas - sobrevivientes y a tratar de comprender las causas y los motores de la violencia familiar y sexualizada. Rechazo el odio, nutro y alimento la compasión y la esperanza de un mundo más amable y seguro.

A finales de mi veinte años trabajaba como enfermera en un centro de desintoxicación y rehabilitación de mujeres drogodependientes y alcohólicas, me di cuenta de que estaba viviendo un viaje paralelo al de las personas con las que trabajaba. Creo que eso fue lo que me sorprendió cuando empecé a trabajar en espacios para mujeres: me atraía trabajar con personas que habían sufrido mucha violencia en su vida, sobre todo muchos abusos y violencia sexualizada. Empecé a acercarme, a tímidamente enfrentarme a lo que me había sucedido.

“

Rechazo el odio, nutro y alimento la compasión y la esperanza de un mundo más amable y seguro.

”

Crecí cerca de una ciudad rural, en una granja, y si mirabas desde fuera, podías decir que en todos los aspectos éramos una familia feliz. Pero había muchas tensiones.

Mi mamá no estaba bien. Luchaba con su peso y era evidente que su bienestar mental y emocional estaba afectado por problemas más profundos; tuvo algunos episodios de hospitalización. Yo estaba muy unida a mi madre y me daba cuenta de que no estaba muy bien, pero no sabía cómo entenderlo. Ella era ama de casa hasta que yo tenía 14 años, luego empezó a salir a trabajar.

Experimenté a mi padre como bastante distante, duro, no accesible. De mal carácter. No era el padre que jugaba con nosotros/as o nos abrazaba. Era muy autoritario. Muy controlador. La familia se desarrollaba en torno a lo que él creía que estaba bien. Era su hogar. Muy de la vieja escuela.

Vivíamos en una casa pequeña cuando éramos niños/as, estilo años 70, una pequeña caja, aunque era una granja. Soy la tercera de cuatro hermanos/as. Había mucha rivalidad entre hermanos/as y mis hermanos/as mayores se burlaban mucho de mí por ser demasiado sensible, “vete a tu mundo de hadas, la favorita de mamá”, un poco diferente. Yo era la oveja negra de la familia.

Mi padre era bastante duro cuando se trataba de mi relación con mi madre. La hacía pasar un mal rato diciéndole que era demasiado blanda conmigo, que me salía con la mía, que yo era su favorita y que tenía que ser más dura conmigo.

Vivíamos en una comunidad de muchos jugadores de rugby. Mi padre era árbitro de la competencia profesional. Yo había crecido en campos de fútbol. Jugaba cuando era más joven. Cuando yo era pequeña, él era el entrenador del equipo donde vivíamos. Así que siempre fue una gran parte de su vida, y al ser un pueblo de campo, siempre fue una gran parte de la vida de todos nosotros.

Había muchos equipos de rugby de diferentes categorías. Mi papá arbitraba un partido senior los sábados y luego, los domingos, a menudo arbitraba voluntariamente partidos amistosos, con equipos de otras comunidades. Íbamos en familia, mientras él arbitraba el partido, los/as niños/as explorábamos y jugábamos con otros/as niños/as de allí. Mi papá era muy respetado y querido.

Después, solía haber un evento o un convivio con los dos equipos, ya que la gente venía en autobús desde muy lejos para jugar. Así que el rugby era una parte muy importante de nuestras vidas. Se celebraba en toda la comunidad.

Sólo había una secundaria en la ciudad. Algunos iban a internados, pero casi todo el mundo iba a esa secundaria. Además de ser la oveja negra, yo era la que quería empujar los límites un poco más que los demás miembros de la familia, un poco rebelde.

Por aquel entonces, quería alejarme de mi familia. Sentía que no pertenecía o que no encajaba.

A los 14 o 15 años, trabajaba en una tienda del barrio y solía quedarme con amistades. Ellos/as tenían más libertades que yo. Vivían en la

ciudad. Salían a pasear un poco más. Una de mis amigas tenía un novio, unos tres o cuatro años mayor que nosotras, tenía 17 o 18; salíamos con él y sus amigos.

Una tarde, mientras estaba con ella, dijeron que iban a ir a una fiesta en casa de Sam. Era un sábado por la tarde, y fue como, “vamos todos”. No se suponía que fuéramos. Se suponía que yo estaba en casa de mi amiga, visitándola. Pero fuimos a esta fiesta que era de día. Había tal vez 20 o 30 personas, la mayoría afuera, en el patio trasero. Un día soleado. Bebiendo cervezas.

Fue emocionante. Yo tenía 15 años, era muy nuevo para mi ir a fiestas con chicos mayores. Y algunas chicas. Fui con mi amiga porque su novio estaba allí. Fuimos un grupo de chicas. Recuerdo llegar allí y sentirme fuera de mi zona de comfort. Tenía 15 años, estaba en una fiesta y había chavos de 17 años o más, de veintitantos o incluso cerca de los 30. No había muchas chicas o mujeres. Pero había un grupo de nosotras juntas.

Poco después de llegar, necesitaba ir al baño. Pregunté, “¿dónde está el baño?”. Alguien dijo, “está en la casa, a la izquierda, por la cocina”. Entré para ir al baño. Entré, en esta zona de la cocina, y había un montón de chicos en la cocina, y creo que pregunté, “¿dónde está el baño?”.

Fui al baño, y cuando salí, sabía que algo estaba raro. Habían cerrado la puerta hacia el exterior. Y entonces, empezaron a hablarme. Recuerdo que me sentí muy tímida, fuera de mi comodidad; nerviosa, pero al mismo tiempo, ya sabes, me estaban hablando. Era un grupo de jugadores de rugby de categoría A, con edades entre los 18 y los 20 años.

“

Cuando empecé a ir hacia la salida, me preguntaron: “¿A dónde vas?”. Y trataron de atraerme. Pero yo no me sentía segura. Ahora que lo pienso, eran jugadores de fútbol y ya tenían su estrategia de juego preparada, su jugada.

”

Cuando empecé a ir hacia la salida, me preguntaron: “¿A dónde vas?”. Y trataron de atraerme. Pero yo no me sentía segura. Ahora que lo pienso, eran jugadores de fútbol y ya tenían su estrategia de juego preparada, su jugada.

Empezaron a empujarme hacia el dormitorio y les dije: “Quiero salir a donde están mis amigos”. Lo siguiente, estoy en la habitación y han cerrado la puerta. Eran cinco. Uno de ellos estaba apoyado en la puerta. Recuerdo que tuve una sensación de asco increíble y pensé: “No quiero esto, tengo mucho miedo”. Me sentí paralizada por el miedo.

No era virgen; había tenido relaciones sexuales un par de veces no mucho antes, con alguien que creía que me gustaba y que podría ser mi novio. Así que sabía lo que estaba pasando. Empecé a pedirles que me dejaran salir. “Déjenme salir. Sólo quiero regresar afuera con mis amigos”. Y ellos dijeron, “no, no vas a ir a ninguna parte”. Era una habitación pequeña, recuerdo que tenía una litera, y me empujaron al fondo de la litera. Empecé a llorar y a rogarles que me dejaran salir.

Estaba demasiado asustada. No grité. No llamé a nadie. Me sentí realmente abrumada por la presencia de esos cinco grandes jugadores de rugby, jugadores de categoría A superior. Sabía quiénes eran. Sabían quién era yo. Sabían perfectamente quién era mi padre y que yo era su hija. Me sentí completamente dominada, intimidada. Recuerdo de estar tumbada. Al principio intentaban quitarme la ropa, o quitarme la parte de abajo de la ropa. Me resistía. No luchaba, pero me resistía. Estaba asustada,

dominada. Los empujaba y les decía: “Por favor, no. No quiero estar aquí. Déjenme ir”. Cada vez estaba más claro que no iban a rendirse. Es como si no lo fueran a dejar en absoluto. No iban a parar.

Hablaban entre ellos. A veces se reían. Era como si yo no estuviera allí. Me aterrorizaba que me hicieran daño, estaba demasiado asustada para hacer mucho, lloraba pidiéndoles que pararan, que me dejaran ir. Recuerdo sentirme tan avergonzada de estar delante de esos cinco hombres mientras me quitaban la ropa. Me sentía profundamente avergonzada de mí misma, de mi cuerpo, emocional y mentalmente, de todo. Bromeaban entre ellos. Experimenté un enorme nivel de vergüenza corporal. Me sentía impotente. Sentía que no podía hacer nada para detenerlos y me quedé allí tumbada. Y todos se turnaban.

Lo que ocurrió mientras me violaban fue que “abandoné” mi cuerpo. Me sentí realmente anesteciada. Sentía que estaba allí, pero que no estaba allí. Era casi como si tuviera la sensación de que mi cuerpo estaba allí y estos tipos me estaban haciendo esto, pero yo lo estaba presenciando desde algún lugar detrás de mí. Recuerdo haber llorado todo el tiempo.

Me decían: “No sé por qué lloras. ¿Por qué no lo disfrutas?”. Sus comentarios parecían más sobre lo que pasaba entre ellos que sobre lo que era para mí. Sigo sin entender en absoluto la violación en grupo. Parecía que había más bien algo de competencia entre ellos. No sé si se trata de una conquista entre ellos, algo sobre mostrarse entre ellos su propia potencia sexual, algún tipo de vínculo extraño y enfermizo. No lo

“

Realmente me molesta
cómo la gente habla de
violencia sexual. Es
violencia usando el sexo,
no hay nada sexual en ello.

”

sé. Porque no hay nada sexual en ese acto. Fue un acto de violencia, poder y penetración. Realmente me molesta cómo la gente habla de violencia sexual. Es violencia usando el sexo, no hay nada sexual en ello.

Llevo años trabajando en esto. Todavía tengo la sensación de haberme defraudado a mí misma. ¿Dónde estaba la luchadora que podría haber peleado y gritado lo suficiente para que la gente viniera? También tengo mucha compasión y empatía por mí misma en esto, pero es algo con lo que he luchado toda mi vida, queriendo y cuidando a esa niña de 15 años sin culparla.

No tengo ni idea de cuánto tiempo pasó, pero sé que cuando salieron de la habitación y me dejaron allí, me volví a poner la ropa y salí directamente por la puerta principal. Salí cuando estaba oscureciendo. Cuando me levanté y me fui, me sentí como en un reino surrealista.

Sabía que no podía salir a la fiesta que todavía se estaba celebrando. Me sentí completamente expuesta. Llevaba mucho tiempo llorando. Me sentía muy desaliñada. Los sentía por todas partes. No podía enfrentarme a salir. Sentía que en cuanto la gente me viera, lo sabrían. O, ya lo sabían, porque ellos podrían haber presumido o algo así. No había forma de que pudiera enfrentarme a eso. Recuerdo que me levanté, miré y vi la puerta principal. Un pequeño pasillo. Está la cocina, el dormitorio estaba aquí, y había un pasillo. Creo que había una sala o algo así en la parte delantera, y otro dormitorio. Vi la puerta principal y supe que tenía que irme. Me sentí completamente desorientada y perdida. Muy perdida. Caminé hasta la casa de mi amiga. En realidad estaba en casa de su novio, sabía que

ella estaba allí. No sé cómo supe que estaba allí, pero recuerdo que fui y toqué a la puerta. No les dije lo que había pasado. Eran sus amigos, recuerdo sentirme increíblemente sola y confundida. No sabía cómo hablar de ello, o si podía hablar de ello. Recuerdo que entré, ella me miró y me dijo: “¿estás bien?”. Y yo dije, “sí, estoy bien, sólo necesito irme a mi casa”.

Recuerdo que llegué a mi casa, estaba en la regadera, me dolía. Estaba adolorida. Me acababan de violar cinco hombres. Recuerdo que estaba en la regadera, llorando, y sintiendo que no podía lavarme esto, a ellos, de mí. No podía lavarme lo que había pasado. Y ese olor a semen, y ellos habían estado bebiendo. Así que, todo ese horrible olor se sentía a través de mí. Recuerdo estar en la regadera y pensar, nunca me voy a quitar esto de encima.

Cuando estaba en la regadera decidí que no podía hablar de ello. Pensé que mi padre me culparía. Me culparía a mí y/o querría ir a la policía. Me aterrorizaban las consecuencias. Sabía que me culparían, que me llamarían puta. Que de alguna manera sería yo, que sería mi culpa. Me daba miedo incluso hablar de ello y tener que contárselo a alguien, y que saliera a la luz. Si podía contenerlo, de alguna manera sería como si no hubiera pasado. Si salía a la luz, todo el mundo lo sabría, y yo me convertiría en el centro de todo eso, de que todo el mundo lo supiera. La vergüenza de haber sido violada me consumía.

En el fondo de mi corazón sabía que mi madre no podría afrontarlo. Éramos muy unidas. Era una madre muy cariñosa y afectuosa, pero no podía hablar de cosas emocionales y definitivamente no podía hablar de sexo. En aquellos primeros

años, justo antes de que empezara a menstruar, tampoco podía tener esas conversaciones conmigo. Estaba tan llena de su propia vergüenza, que tardé años en descubrir porqué y entenderlo. Así que sabía que mi madre no podría soportarlo. Había sido hospitalizada en los dos últimos años, había tenido “crisis nerviosas” y yo sabía que tomaba medicación para los “nervios”. Así nos lo habían descrito. Así que quería proteger a mi madre y tenía miedo de mi padre.

Había oído una historia sobre otra persona, otra chica, la describían como, “un poco facilona, una zorra”, como si ella se lo hubiera buscado. Todo culpando a la víctima. Nunca fue realmente sobre los hombres que violaron. Nunca. Eran los héroes del rugby. Eran intocables. Y ellos lo sabían. Sabían que eran intocables. Eran los chicos a los que todos admiraban, y probablemente todos los padres pensaban que eran jóvenes maravillosos. Míralos, son serios jugadores de rugby. Es casi como si hubiera un código no escrito, tácito, que todos seguían. Que podían presumir de ello entre bastidores, pero nadie hablaba de ello. Nadie los hacía responsables.

Sabía que mi madre sabía que algo no estaba bien. Ella lo sabía. Y estaba bastante preocupada. Entonces, se convirtió en algo cíclico para mí, donde sentía que estaba contribuyendo a su malestar. Así que fue muy difícil para mí, no sabía qué hacer.

Después de aquella violación en grupo, ocurrieron dos cosas. Me volví muy insegura y empecé a ser más rebelde. Empecé a salir con otras amigas que eran un poco más alocadas que yo. Iba y me quedaba en casa de una amiga,

nos escapábamos por la ventana, nos reuníamos con otras amigas y nos íbamos a fiestas a las que no debíamos ir. Decíamos que íbamos al cine y luego nos recogían, recorríamos la ciudad en coche, y bebíamos. Tenía la sensación de pertenecer a ese grupo, aunque estuvieran relacionados con el mismo grupo que me había hecho algo terriblemente dañino. Así que esos tipos circulaban entre esos grupos.

Internamente, sentía una profunda vergüenza. Si estaba cerca de ellos, me imaginaba que era invisible. Empezaba a sentirme incómoda en mi cuerpo y sentía que mis movimientos eran rígidos, pesados y muy torpes. Sentía que la gente podía ver que estaba contaminada, que había algo en mí que era vergonzoso. Porque la vergüenza, la seguía empujando hacia abajo, la vergüenza y la culpa. Como si, de alguna manera, yo hubiera permitido que esto sucediera, como si lo hubiera invitado, el ser violada. Era culpa mía, porque no debería haber estado allí. O debería haber hecho esto o aquello para impedirlo.

Externamente, pensaba: “a la chingada, voy a tener una vida. Voy a salir y a pasármela bien. Voy a ser mi yo de 15 años”. Es una paradoja bastante compleja la que experimenté.

Existe ese diálogo interior constante. Quería ser y hacer las cosas habituales de las adolescentes con mis amigas: “¿quién te gusta?” y “¿quién es el más guapo?”. Quería formar parte de eso. Todas mis amigas con las que solía salir tenían novio. Yo no tenía novio. Me sentía muy fea. Como si nadie quisiera realmente tener una relación conmigo. Sólo querían “poseerme”, utilizarme. Pero con mis amigas había cierta sensación de pertenencia, de que querían que

saliera con ellas. Con mis amigas era un lugar seguro. No podía contarles lo que había pasado, pero eran un lugar seguro. Les gustaba como yo era. Nos divertíamos juntas. Les encantaba que me quedara con ellas. Podía sentir la autenticidad de la conexión.

Mi hermana se ponía muy celosa de eso y siempre estaba atacando, diciéndole a mi padre: “le das demasiada libertad. No debería permitírsele hacer eso”. Creo que yo estaba intentando encontrar un lugar ahí fuera, en este mundo que también me había hecho mucho daño... y que luego volvería a hacerme daño.

Me estaba quedando en casa de una amiga. No recuerdo si habíamos dicho que iríamos al cine, pero acabamos yendo a una fiesta fuera de la ciudad. Era en una granja, en un cobertizo de esquila, una fiesta bastante grande. Creo que fue unos cinco o seis meses después de la primera violación. Y había un montón de gente allí. Había gente de la escuela, así como aquellos hombres mayores.

Recuerdo que llegamos allí. Estábamos bebiendo cervezas. Puede que incluso hubiera bebido algo de licor. Mi amiga con la que estaba dijo: “vamos a regresar al pueblo”. No recuerdo por qué no fui con ellas, si no tenían espacio en el coche. Pero al final no me fui con ellas. Me dijeron: “aquí hay un aventón para ti”.

Así que, más tarde, cuando voy hacia el otro coche, entro y hay un par de los tipos que me violaron ahí dentro. Siempre estaban cerca, así que no es que no los viera en una comunidad pequeña. Estaba un poco borracha, entré en el coche, y recuerdo que tenían una botella de licor y se la pasaron. Le di unos tragos. Otras

personas subieron al coche. Y en algún momento, cuando empezamos a alejarnos del cobertizo de esquila, me di cuenta de que era la única chica en el coche. Me sentí muy incómoda. Sólo quería llegar a casa. Me preguntaron: “¿Adónde quieres ir?”. Recuerdo que les dije: “Quiero irme a mi casa”.

Una vez que llegamos a la ciudad, en lugar de manejar por la carretera hasta mi casa, condujeron a través del río. Puedo recordar que les dije: “Ya saben dónde vivo. Me estás llevando por el camino equivocado”. Y siguieron manejando, y salieron de la ciudad, al otro lado de la ciudad, y llegaron a una zona boscosa, en lo alto de una colina junto al mar.

Recuerdo haber dicho varias veces, “¿porqué estamos yendo hacia allí?” Y ellos dijeron, “sólo vamos a seguir un rato más la fiesta”. Podía sentir el miedo más y más mientras conducíamos. Se detuvieron en una pista forestal, una zona con un montón de árboles, y otro coche se detuvo detrás de nosotros. Recuerdo que pensé: “Qué raro”. Yo seguía diciendo: “Quiero irme a mi casa”. Sabía que estaba un poco borracha y me sentía muy incómoda. Lo siguiente que dijeron fue: “ven, salte del coche”. Y cuando dije “no, me voy a quedar sentada aquí en el coche”, me sacaron del coche. Entonces me di cuenta de que esto había sido planeado de antemano. Recuerdo sentir ese profundo miedo y temor de, “oh no, oh no”.

Me sacaron del coche, me empujaron al suelo, eran unos seis de los dos coches. Había otros tipos en el otro coche, que me habían estado siguiendo. Recuerdo que lloraba, me sentía muy mal y temerosa. Recuerdo lo mismo, diciendo:

“Solo quiero irme a mi casa. Por favor, déjame irme a mi casa. No hagas esto”. Estaba demasiado asustada para siquiera pensar en correr hacia los malditos arbustos. Eran jugadores de rugby grandes. Un equipo de ellos. Ciertamente no tenía la confianza que tengo ahora. Creo que se dieron cuenta de eso. Como cuando ves esos programas de animales salvajes, donde los leones o los guepardos están cazando y buscan al más débil. Y toman una decisión entre ellos, y todos van por ello. Eso es lo que sentí. Como si yo fuera una pequeña gacela; yo era su presa. Y lo mejor era acabar de una vez, no había escapatoria.

Se llamaban unos a otros cuando estaban listos para que alguien más viniera y se hiciera cargo. Estaban bebiendo recargados en el coche. Me habían alejado un poco del coche, era una cosa de equipo. Estoy allí tumbada en la oscuridad. Estaba llorando. Tenía los ojos cerrados. Inerte. Estaba inerte. Pensando, “sólo terminen de una chingada vez con esto y sáquenme de aquí”. Fue realmente, insoportablemente horrible. Algo dentro, una parte de mí, se rompió esa noche.

Esta vez estaba todavía más “allí”, y sólo quería apagarlo. Y lo que hice fue empujarlo hacia abajo, en lugar de dejar mi cuerpo. Lo empujé hacia abajo. Lo empujé hacia abajo. Y sentí asco. Me sentí repugnante. Sentí que lo que me estaban haciendo era repugnante. Recuerdo después ese sentimiento y pensar: “Estoy dañada. Realmente dañada. Mi interior está dañado”.

Cuando ninguno más vino. Me volví a poner la ropa. Me habían quitado la ropa interior. Mis pantalones y mi ropa interior. Así que me volví a poner la ropa. Fui al coche, y me senté ahí.

Luego me llevaron a mi casa. No recuerdo haber hablado con esos tipos en todo el viaje. Sólo quería llegar a casa. Quería alejarme de ellos. No quería hacer nada que lo atrasara más. No quería tener que hablar, porque no podía procesar lo que acababa de pasar... otra vez. Me sentí como si no fuera nadie. Como si no significara nada. No les importaba en absoluto cómo estaba, qué me había pasado, cómo/qué podría estar sintiendo al respecto, qué podía estar pensando, si estaba bien. Nada. Estuve en ese espacio durante años. No podía hablar de ello. Ni siquiera podía empezar a pensar en cómo dar sentido a lo que había pasado. Eso es lo que quiero decir con rota. Me sentí realmente rota. Ellos sabían quién era yo. Sabían dónde vivía mi padre. Sabían dónde vivía yo. De eso se trataba la cuestión de querer ser invisible, porque sabían todo sobre mí. No es como si fuera una extraña que tuviera miedo de que me encontraran de nuevo. Tengo que enfrentarme a esta gente. Trabajé en una pequeña tienda de la esquina. Tenía que enfrentarme a ellos cuando entraban a la tienda.

Después de la segunda violación empecé a alejarme de todo el mundo. No quería ir a la escuela. No quería salir a ninguna parte. Ni siquiera a ver a mis amigas. Sabía que una de mis amigas sabía algo. Ella sabía que algo estaba pasando, porque había dejado de querer conectar y yo siempre conectaba. Y había dejado de querer conectarme.

“

Había dejado de querer
conectarme.

”

Me quedaba en la casa, y me sentía mal físicamente. No podía comer. Era anoréxica, era más bien que no podía digerir la comida. Vomitaba mucho. No iba a la escuela. Cuando iba a la escuela, quería volver a casa. Y cada vez estaba más enferma, hasta el punto de que ni siquiera podía beber agua sin vomitar. Estaba tan desconectada de mi cuerpo, llena de vergüenza y profundamente traumatizada. Mis padres se preocuparon. Mi madre estaba muy preocupada. Incluso mi padre estaba preocupado.

Me fui cuesta abajo muy rápidamente. Diría que en uno o dos meses, mi madre me llevó al médico porque vomitaba todo el tiempo y perdía peso. Y estaba muy triste. Muy retraída. Lloraba mucho, obviamente no era la misma de siempre. Recuerdo que el médico dijo: “Creo que tenemos que hospitalizarla por un tiempo y averiguar qué pasa”. Así que fuimos al hospital y me ingresaron esa misma tarde.

Pensaba que tenía algún problema físico. Había dissociado que esto tuviera algo que ver con las violaciones. No hablaba de ello con nadie. Ni siquiera hablaba de ello conmigo misma. Así que, cuando me ingresaron, pensé que me pasaba algo en el estómago y que por eso no podía comer ni retener la comida. Entonces, pensé que estaba muy enferma.

Por la tarde, después de que mamá se hubiera ido a casa, me dieron algunos medicamentos. Ella y papá iban a venir de visita más tarde, después del té. Me tomé la medicación y empecé a tener rigor medicamentoso. Un rigor medicamentoso es como un ataque a cámara lenta. Es cuando tienes una reacción a un

medicamento. Algunos fármacos, sobre todo los que se utilizan para moderar y controlar los estados emocionales, pueden provocar esta reacción si la dosis es demasiado alta: habían calculado mal la cantidad y me habían dado una sobredosis.

Primero, me subió mucho la temperatura. Pensé, estoy gravemente enferma. Entonces empezó a ocurrirme una cosa rara en el cuerpo; los músculos del cuerpo empezaron a contraerse con fuerza y luego a soltarse muy lentamente. Estaba en la cama y mi cabeza empezó a ir hacia atrás. No podía controlarlo. Me daban fuertes contracciones en los músculos abdominales y de las piernas, y era increíblemente doloroso. Me doblaba de dolor. Llamaron a mis padres y vinieron.

En ese momento pensé: “Me estoy muriendo. Algo muy malo me está pasando”. Sobre todo cuando vinieron mi mamá y mi papá; mi mamá estaba muy alterada. Pensé, ella sabe lo enferma que estoy. Sabe algo que yo ignoro. Al final, tuvieron que pedirles a mis padres que se fueran, porque cada vez me angustiaba más lo angustiados que ellos estaban, sobre todo mi madre.

En un momento dado, después de que mi mamá y papá se hubieran ido, yo seguía teniendo contracciones y me di cuenta de que si me levantaba de la cama muy despacio, caminaba con una concentración increíble agarrada de la cama, daba la vuelta a la cama y volvía al otro lado, me ayudaba un poco. Creo que tardé dos o tres horas en calmar el rigor. Fue una experiencia espantosa. Aun así, nadie ha dicho nada. Nadie me habló, ni me dijo lo que estaba pasando.

Estaba sola en una habitación y, literalmente cerraban la puerta y me dejaban allí, venían a verme de vez en cuando. Cuando pasó lo peor, me fui a dormir. Y al día siguiente, y todos los días siguientes, me mantuvieron sola en esa habitación. Nadie, ni una sola persona me preguntó qué había pasado, si estaba bien, si me había ocurrido algo. Me dieron una droga muy potente y no me hicieron preguntas. Se limitaron a tomarme la temperatura, a hacer todas las comprobaciones. Me dijeron que necesitaban estabilizarme con los fármacos y que, una vez que me hubiera calmado, podría irme a casa, volver a la escuela. Sin explicaciones. Todavía no sabía si me pasaba algo. En ese momento no había hecho la conexión con las violaciones. Eso no fue sino hasta bastante después.

Volví a casa después de un par de semanas. Debía regresar a la escuela, pero yo quería estar en casa. En ese momento mi mamá había empezado a trabajar. Ella trabajaba, mi papá trabajaba y yo estaba en una situación horrible. Veía programas matutinos en la televisión y fumaba cigarros. Tomaba drogas que alteraban mi estado de ánimo. Engordaba. Siempre tenía ese horrible sabor en la boca, y mi cerebro se sentía distante. No podía pensar bien. Me sentía como si tuviera la cabeza llena de algodón, muy embotada. Me sentía completamente atrapada en mí misma y no era yo misma. El médico me mandó a casa con recetas repetidas para estos medicamentos e intenté ir a la escuela durante unos seis meses. Antes me iba bastante bien en la escuela, pero luego tuve muchas dificultades. Mentalmente, no podía concentrarme. Era como si estuviera en una extraña burbuja, aislada y sola.

“

“Si el Dr. Taylor dice
que tienes que tomar
estos medicamentos,
tienes que tomar estos
medicamentos.”

”

Crecí en una familia que creía que los médicos eran como dioses: él sabe de lo que habla. Y ese fue el mensaje que recibí. Si el Dr. Taylor dice que tienes que tomar estos medicamentos, tienes que tomar estos medicamentos. Solía ir a verlo cuando se me acababan las recetas, y él miraba su recetario, no me miraba a mí y me decía: “¿Necesita otra receta?, ¿Cómo estás?”. Yo le decía: “Estoy bien”. Me daba una receta y me iba. Eso era todo.

Sentía que caía en un pozo oscuro cada vez más profundo con las drogas, sintiendo que ya no pertenecía a la escuela ni a ningún lado. Estaba mitad en la escuela y mitad no. Me costaba mucho estar en la escuela. Me sentía desconectada de mis amigas. Me sentía completamente desconectada de mí misma. Y sin embargo, había algo dentro de mí, tengo un mecanismo de supervivencia bastante fuerte, empecé a pensar: “Tengo que salir de aquí. La ciudad, mi familia: Tengo que salir de aquí”.

Entonces el Dr. Taylor se fue y vino un sustituto. Me quedé sin mis medicamentos, y recuerdo ir al médico, en mi uniforme después de la escuela. El doctor habría tenido unos 30 años. Le dije: “Vengo por mi receta”. Abrió mi expediente, lo estaba leyendo y me dijo: “No te voy a dar esto”. Yo estaba como, “¿qué quieres decir con que no me las vas a dar?”. Recuerdo que me miró y me preguntó: “¿Qué te pasó?”.

Yo no podía hablar. No podía decírselo. Y él debió sentirlo. “Estas drogas, no deberías estar tomando estas drogas. No son drogas para una chica de 15 años”. Me dijo: “Si te ha pasado algo, busca a alguien a quien contárselo”. Algo así.

Plantó una pequeña semilla en mí. Se volvió realmente claro; “Tengo que salir de aquí carajo. Tengo que salir de aquí. Mi madre me tendrá drogada el resto de mi vida. Mi padre querrá que sea obediente y feliz y que no dé problemas, y yo me convertiré en una pinche neurótica que no hace más que tomar pastillas”. Ese momento quedó grabado en mí.

Por aquel entonces, salió un trabajo en el banco local. Yo sabía que no me iba bien en la escuela, así que mi amiga y yo solicitamos el empleo. Pensando: “quizá nos acepten a las dos”. Después nos llamaron y nos dijeron: “Hicieron una buena entrevista. En realidad no tenemos un trabajo para ti aquí, pero hay uno en la sucursal de Auckland, si lo quieres”. Mi amiga consiguió el trabajo en la sucursal local y yo tenía una sensación tan fuerte de: “Tengo que salir de aquí”, que fui a casa y dije: “Mamá, tengo un trabajo en Auckland”. Y eso fue todo. Ese fue mi boleto de salida.

Cuando llegué allí, dejé las drogas. Decidí que no iba a tomar esas drogas nunca más, porque no podía pensar con claridad. Sentía que mi cerebro no funcionaba. Un par de mujeres con las que trabajaba, un poco mayores que yo, me acogieron. Me llevaba muy bien con una de ellas, solía quedarme con ella y su familia. Eran cinco hermanos/as y tenían una familia encantadora, cálida, acogedora y maravillosa. Se sentía un lugar muy seguro. Yo les caía bien y me sentía segura con ellas. Ese fue el comienzo de un viaje de salida para mí, lejos del opresivo y sofocante encierro en mí misma.

Pasaron varios años más antes de que se lo contara a alguien. Tenía poco más de 20 años cuando se lo dije por primera vez a un grupo de

amigas. Estábamos jugando a las cartas. Era un día lluvioso, y todas estábamos sentadas en nuestro departamento, jugando a las cartas, tomando vino y bromeando. No recuerdo el contexto, pero de repente solté: “Me violó un grupo de hombres”. Y luego dije: “Dios mío, no puedo creer que haya dicho esto”. Yo era enfermera en ese entonces y ellas eran estudiantes de salud. Me dijeron: “¿Quieres hablar de eso?” Y yo les dije: “No, sigamos jugando a las cartas”.

Sólo sentía que necesitaba sacar eso fuera, en algún lugar donde sintiera que no iba a ser un drama. En algún lugar donde no iba a tener que dar explicaciones, o no iba a ir a ninguna parte a la que no estuviera lista para ir. Creo que las estaba poniendo a prueba a ellas o a mí; si cuento esto, ¿me van a rechazar? La gente dirá: “Dios mío, sabía que había algo raro o malo en ti”. Siempre sentí que la gente podía ver que yo no estaba bien. Pero no me juzgaron. No pensaron mal de mí. No pensaban que había algo malo en mí o que tenía algo de lo que avergonzarme. Que soy una vergüenza. Es interesante, todo ese viaje con la vergüenza es tan poderoso y complejo. Me tomó mucho tiempo estar lista para ir ahí, ahora tengo que lidiar con ello.

Unos años más tarde, volví a vivir con mamá y papá durante unos meses para ahorrar dinero antes de irme de viaje. Tenía veintitantos años y estaba en casa de una amiga, la amiga a la que fui después de la primera violación en grupo; su pareja formaba parte de una banda de motociclistas. Tenían una fiesta y me dijo: “Ven conmigo. Iremos a pasar un rato. Viejos amigos de la escuela van a estar allí”. Así que fuimos a

esta fiesta en el lugar de reunión de los motociclistas. Nos metimos de lleno en su mundo.

Estamos sentadas allí, yo estoy sentada en el sofá con mi amiga y veo a esta chica que sabía que había ido a la escuela con mi hermano pequeño. Y por el rabillo del ojo, veo que estos hombres la sacan por la puerta, pude ver que estaba bastante borracha. Así que me levanté, crucé la sala, la agarré de la mano y le dije: “Ven y siéntate conmigo”. Y la alejé de ellos. Me senté con ella en aquel sofá y entre mi amiga y yo nos organizamos para que volviera a su casa. Estaba muy borracha, y estaban a punto de llevársela afuera y... La misma maldita historia, 11 años después.

Más tarde, subimos a tomar una copa, y uno de los chicos que intentaba sacarla por la puerta intentó echarme bronca: “¿Quién te crees que eres?, ¿Qué estabas haciendo?, Qué derecho tienes de venir a entrometerte”. Mi amiga, porque su pareja era el vicepresidente de los motociclistas, le dijo: “Déjala en paz. No empieces. Tienes que lidiar conmigo. Y si lidias conmigo, tendrás que lidiar con él”.

Lo realmente extraño fue que uno de los hombres que había estado presente en la segunda violación, pero que no me había violado, estaba sentado en la misma habitación y vio cómo sucedía todo. Más tarde me tocó el hombro mientras pasaba y me dijo: “Has cambiado, ¿verdad?”. Pensé que estaba reconociendo que había encontrado mi fuerza y mi voz. Sabía que había ayudado a detener que le sucediera algo a la amiga de mi hermano. Y para mí, esa noche recuperé algo, mi agencia. Poco después se lo conté a mi papá y mamá.

Sentí que tenía que decírselos, porque me habían visto pasar por muchas cosas. Me habían visto enloquecer, drogarme y llevar una vida loca. Siempre se preocuparon por mí. Ahora miro hacia atrás y pienso, “joder, si fuera mi hija, me habría asustado muchísimo”. Así que se los conté, a mis dos padres. Fue como sabía que sería. Mi padre parecía incapaz de procesarlo. No dijo nada. Sólo miró hacia otro lado. Siguió mirando la tele.

Y mi madre dijo: “Dios mío, me siento tan mal. Debo haber sido una pésima madre para que no hayas podido decírmelo”. Se culpó a sí misma. Pero necesitaba que lo supieran. Necesitaba poner un poco de contexto sobre mí en su vida, y necesitaba decir, “esto es con lo que he estado lidiando, de lo que he estado huyendo”, y ni siquiera he lidiado con ello. Pero necesito que lo sepan. Antes de irme de aquí, necesito que sepan, esto es lo que me pasó. No les dije quién, sólo les dije que me habían violado, sin detalles. Y luego me fui a Australia.

Al año de llegar a Australia, estaba trabajando en desintoxicación y rehabilitación de mujeres y había empezado a afrontar lo que me había pasado. Trabajaba como enfermera, pero estaba avanzando en el trabajo fuera del sistema hospitalario. Me centraba en la salud y el bienestar. Cuanto más me adentraba en la enfermería, más me daba cuenta de cómo se desarrollaban cosas como mi propia experiencia de haber sufrido una sobredosis y haber sido drogada. Como crea su propia industria de la enfermedad. Una de las razones por las que dejé la enfermería fue por cómo la medicina puede hacer daño. Me di cuenta: “No puedo seguir trabajando en el sistema”. No me

malinterpreten, respeto mucho la profesión médica, es necesaria e importante. Pero no podía conciliar mis experiencias conmigo misma. Buscaba otra cosa.

Empecé a estudiar un montón de cosas en una universidad alternativa cerca de donde trabajaba; medicinas alternativas y terapias complementarias. Hice shiatsu y masaje sueco. Hice un montón de cursos de psicología espiritual.

Tenía sueños muy vívidos, siempre los he tenido, y llevaba un diario de mis sueños. Fui a un taller de sueños organizado por un psicólogo contratado por la universidad para los estudiantes. Acudí a él casi inmediatamente después del taller y le dije: “Necesito trabajar con alguien sobre lo que me ha ocurrido. Quiero trabajar con un hombre, porque quiero ser capaz de construir una sensación de seguridad en relación a los hombres”. Necesito tener el valor de explorar esto con alguien que yo sienta que tiene una mente abierta. Lo supe y le dije: “Siento que tú eres esa persona”.

Mis sueños se volvieron una locura: empecé a tener sueños intensos, llenos de miedo y de ser dominada. Acabé trabajando con ese grupo durante dos años, haciendo un trabajo realmente profundo. También trabajé individualmente con él. Fue brillante, doloroso y aterrador, me guió a través de todo ese viaje de hablar sobre ello.

Al mismo tiempo, trabajé con otro hombre que era terapeuta de Reiki. La primera vez que acudí a él, me dio un formulario para rellenar y tenía una pregunta: “¿Ha sufrido abusos sexuales

“

Quiero ser capaz de
construir una sensación
de seguridad en relación
a los hombres.

”

alguna vez?”. Me paré, y recuerdo que volví a leerlo y pensé... No sé si lo había visto escrito antes. Respondí “sí”.

Cuando entré, me preguntó sobre la pregunta y me dijo, "cuéntame sobre esto, has contestado que sí en esta pregunta". Le dije muy brevemente: "Fui violada en grupo cuando tenía 15 años". Era un hombre tan encantador, amable y seguro. Me dijo: "¿Alguna vez has trabajado sobre esto?, ¿Has hablado alguna vez de ello?, ¿Has hecho alguna terapia?". Y yo tentativamente dije, "no". Me dijo muy amablemente: "si no haces algo, te matará". Fui a verlo regularmente; él hacía trabajo energético. Un trabajo energético realmente suave.

Estos dos hermosos hombres me ayudaron a crear el espacio para hablar de ello. Estaba previsto que sólo pasaría por Australia y que seguiría viajando, pero aquí sentí que se me quitaba esa pesadez de encima. He tenido que ir al centro de lo que me pasó y no tener miedo. Sentir el miedo y no quedarme paralizada por él. Saqué fuerzas de la gente que "me vio" y "me entendió". La gente que valora quién soy después de haber sentido tanta vergüenza, después de haberme sentido tan devaluada y deshumanizada.

Me encontré trabajando en violencia familiar y, finalmente, con perpetradores de violencia. Nunca hubiera imaginado que acabaría aquí. Tras años trabajando con víctimas - sobrevivientes, me pareció el lugar más natural. El viaje, de la vergüenza profunda a la vulnerabilidad y la valentía ha informado mi trabajo. En el trabajo con hombres localizamos la vergüenza, es importante que la sientan pero

que no se queden atascados ahí, que den el paso al remordimiento y la culpa. Estos son lugares activos donde puede producirse el cambio, donde pueden explorarse y activarse acciones, formas alternativas de responder.

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.

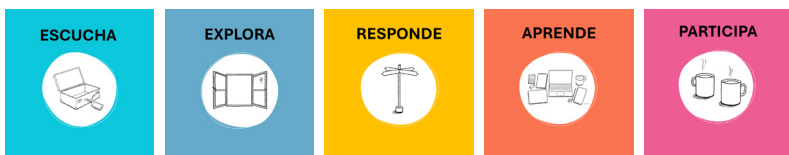
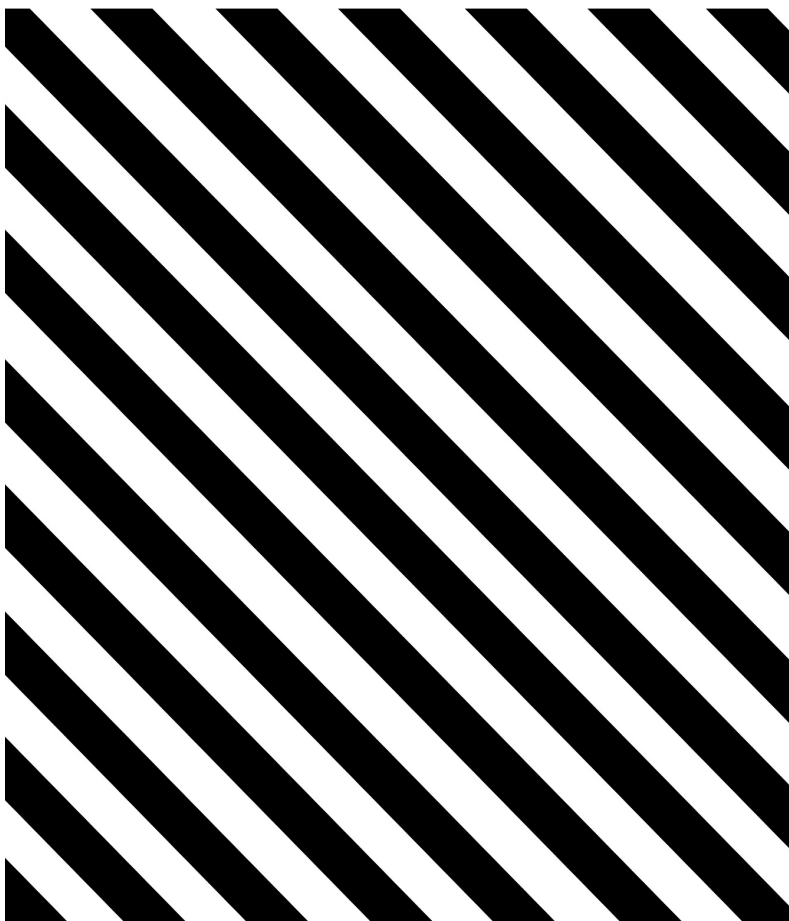
Insight Exchange proporciona información, reflexiones y materiales gratuitos (donados) a personas de cualquier comunidad, servicio o sistema.

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.

