

25 2020
noviembre

DIA INTERNACIONAL contra
LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Hospital Universitario
Virgen de la Victoria

"Una mano amiga".
Autora: M.^º Ángeles Muñoz Calderón
1º Premio de Concurso Fotografía
25 de noviembre de 2018, Día Internacional contra la Violencia
de Género.

“El silencio seguirá alimentando al monstruo”

Está amaneciendo y sigo tumbada en la cama. Mis pensamientos se acumulan atropelladamente, inconexos y difíciles de ordenar. Se pasean por mi mente todas las vivencias de mi amiga María y me pregunto si seguirá con vida.

Sus días estaban llenos de sobresaltos. Recuerdo aquella mañana que tras cruzar la calle para dejar a su hijo en el colegio, se le acercó el padre de un compañero de clase para preguntarle algo. Manteniéndose imperturbable cambió de acera como si se tratase de un desconocido. Temerosa por la cercanía de aquel hombre y las consecuencias que aquello podría tener, que con paso firme y ligero llegó hasta su domicilio. Frente a la entrada de su casa respiró hondo y la sensación de peligro la arrasó. Su marido no tardaría en preguntarle que quería aquel hombre. Sus manos sudorosas le temblaban aceleradamente al tiempo que sentía el calor de su orina descender por la parte interna de sus muslos, coincidiendo con la opresión de su garganta que le provocó un vómito repentino. Aun así, cruzó, con una obediencia y lealtad infinita, el umbral que la llevaba una y otra vez a las puertas del Purgatorio. Sin resistencia alguna y abandonada a su desgracia cerró sus ojos y arrastrada por los pelos cruzó todas las estancias de la casa hasta que sintió golpear su delicado cuerpo con la violencia de un tornado. Necesitaba un golpe más para descansar eternamente cuando crujió su mandíbula y se desvaneció.

(continúa)

Dejo de recordar todo el dolor que sufrió mi amiga y abro mis ojos. Me encuentro en una habitación bastante iluminada y fría. Sigo confusa y algo dolorida. Miro a mi alrededor y veo al marido de María sentado en un sillón frente a mi cama, a la vez que las palabras de su hijo se clavan en mí:

- ¡Papá mira!, mamá despertó del coma.

A la vez que pienso que mi silencio seguirá alimentando este monstruo.

HHH

"Sólo saltando se sale del charco"

-¿Cuál es la palabra?, Que me digas ¿cuál es la palabra?-

Otra vez la misma pregunta a gritos. Joder con este tío que no se entera. Sí ella te la repite una y otra vez "obediencia" "obediencia".

-Obediencia-

¿ves? Yo ya la sabía, como ese tío siga gritándole voy por ella, aunque me meta en un lío.

Ahora el silencio. No sé qué me gusta menos si que grite o que calle tanto rato, algo estará tramando. No es capaz de verla, no la ve, solo la mira y la utiliza. Y ella tampoco se ve, solo se deja utilizar. Yo la veo perfectamente a través de la pared. No puedo más, esta situación me mina la cabeza, me imagino a ella.

Me dijeron que tardarían cinco días en fumigar mi casa, llevo tres en este apartamento y no puedo más. Tenía que haber aceptado el ofrecimiento de mi hija e irme con ellos a su nuevo piso. Pero estará muy liada con la mudanza, yo no iba a ser de gran ayuda para colocar las cosas, después me acusaría de no encontrar nada. Últimamente no tenemos mucha comunicación, está muy rara. Quizás sea el trabajo o la búsqueda de ese hijo tan deseado que no acaba de llegar. No sé, quizás sea yo. Por lo menos ella encontró un buen compañero de vida.

Aún están en silencio, malo, malo, no me gusta. Me conozco a la perfección esa táctica, parecen todos cortados por el mismo patrón. Huelo un maltratador a kilómetros.

Yo me libré del mío, estoy aquí de casualidad y tengo otro de vecino.

Otra vez vuelve a la carga con los gritos. Voy por ella, voy a tocarle a la puerta y que sea lo que el universo quiera.

¿No funciona el timbre? No lo escucharán con tanto grito.

-Abran, no dejare de aporrear la puerta hasta que no me abran. ¡Oigan! Abran la puerta.-

-¡Mamá! ¿Qué haces aquí? No te dije donde vivía-

-¡Manuela! ¡Hija! ¿Tu? ¿Cómo es que no te ví?-

-¿Cuándo mamá?-

-Nunca, nunca lo ví venir hija mía. Perdóname-

-No llores mamá ¿Qué pasa?-

-Dame las manos cariño. Las dos. ¿Estás bien agarrada?-

-Sí mamá, pero no entiendo que pasa.-

MAMIA

"En punto"

Eran las ocho y media de la tarde. Los últimos rayos de sol entraban por la ventana y creaban un ambiente agradable acompañado del silencio que se respiraba en la casa. La cena estaba en su punto, la casa limpia, todo en orden.

Ya comenzaba a notar el sudor por mí frente y mí corazón se aceleraba poco a poco.

Observo la calle desde la ventana, lo mismo de siempre, parejas paseando por el parque, niños que se marchan a sus casas arrastrados por sus padres... Recordaba antiguos momentos, momentos que se repetían en mí mente una y otra vez y que ya no volverían. Disfrutaba entonces con lo cotidiano de la vida, de una vida que ya no volvería y de la cual me siento orgullosa de haber vivido. Ver a mis hijos crecer felices y conseguir sus sueños es lo que me ha hecho seguir luchando cada día.

Se acerca la hora como todos los días. La sudoración es cada vez más acusada; me noto el corazón más acelerado.

Siento que ya no soy dueña de mí misma, que la vida ya me regaló todo lo que debía regalarme.

Quizás debí poner freno a esto de alguna manera y no agarrarme a pensar que me quiere, que se arrepiente cada vez que lo hace, que sí lo dejó solo no podría vivir sin mí, que qué pensarán los vecinos...

Sufrir todo esto en silencio no ha hecho más que reafirmar una y otra vez, sin darme cuenta, mi falta de libertad, la libertad de darme una oportunidad de ser feliz, de comenzar una nueva vida.

(continúa)

Escucho las llaves en la puerta, un portazo, unos gritos llamándome: "Ana, Ana, ¿dónde estás?, ¿dónde está mi comida, que tengo hambre? ... Oigo el sonido de la correa arrastrando por el suelo... Sé que va a pasar rápido y no tengo más que cerrar los ojos y dejar de sentir pero no, no quiero pasar más por esto, no quiero sufrir más, quiero sentirme libre, esa libertad que anhelo día tras día.

De repente oigo el silbar del viento por la ventana y me invaden unas ganas intensas de acercarme y respirar. Me acerco, mi vida pasa en instantes por mi mente y cuando se acerca al momento de ahora... ya soy libre por fin, como pájaro desplegando sus alas, sintiendo el viento en mi cara, sin pensar en nada...

AnitaD

“Signos y síntomas”

—No se mueva por favor, será sólo un momento —le dijo Juan al tiempo que dibujaba una sonrisa en su cara, transmitiendo la seguridad que sus 15 años de experiencia como enfermero en el servicio de extracciones del Hospital Universitario Virgen de la Victoria le otorgaban.

Ella giró la cabeza para no ver como la aguja le iba a atravesar la piel, frunciendo el ceño en un gesto más de miedo que de verdadero dolor.

— ¡No seas tan ñoña, pues no parece que te van a operar aquí mismo! ¡Anda que siempre das la nota por todas partes! —le recriminó un hombre, clavándole su mirada a unos pocos metros—. Era el mismo que había insistido en permanecer junto a su esposa, aunque se le había invitado a quedarse en la sala de espera.

Juan pudo sentir en ese momento como el cuerpo de la mujer se tensaba transmitiendo una excesiva rigidez a su brazo.

—Tranquila señora —le dijo—, modulando su voz con dulzura, lo que hizo que la señora girara su cabeza coincidiendo sus miradas durante apenas un imperceptible segundo. Juan pudo sentir entonces la intensidad de sus pupilas dilatadas, al tiempo que observó sus labios semidormidos y un exceso de maquillaje, especialmente en el pómulos derecho. Con tono sereno, pero rotundo Juan le dijo—: Señora, lo siento, pero no le puedo sacar sangre. Su vena es demasiado fina y corremos el riesgo de romperla y provocarle una hemorragia—.

— ¡Qué quiere decir, que hemos perdido la mañana en venir para nada? —le recriminó su marido.

—No es eso señor— dijo Juan, infligiendo con su voz toda su profesionalidad—. Solo que tendremos que hacerlo en el servicio de Hematología con la supervisión del facultativo.

—Por favor, señora, acompañarme.

(continúa)

La señora bajó su manga y se levantó de la silla, cogió su bolso y encaminó sus pasos hacia su marido.

—Por aquí señora, por favor —indicándole Juan una puerta opuesta a donde se encontraba su marido, quien dio el primer paso hacia donde señalaba.

—Usted no, es un área restringida —le dijo Juan con tono firme al tiempo que su mano extendida frenaba su avance.

En la sala de espera, sólo y nervioso, el hombre no dejaba de mirar su reloj. Había pasado ya una hora.

—¿Don Antonio Hernández? —le espetó una voz.

—Sí —respondió.

—Por favor, acompáñenos, somos de la UFAM, Policía de Málaga.

Perdona Bonita

“Condenada a vivir”

A Alma, ¡yo!, le tenía la nevera llena, televisión de pago, móvil propio, ropa y toallas limpias en el armario y agua caliente en el bidé, aunque no la necesitaba porque por mucho que se lavara, nunca olía bien. ¡Y se quejaba! Me decía que sus días no tenían fin, que dormía despierta y vivía dormida. Que yo era un monstruo. Que tenía miedo. Que se estaba muriendo a mi lado, instalada en el susto eterno. Que había perdido la alegría. Que tenía un nudo en la garganta que le asfixiaba y entrecortaba su voz y que un peso conocido aplastaba sus hombros. Que se sentía culpable pero no sabía de qué y que se casó con canas y arrugas sin saberlo porque yo había sido su cruz en esta vida. Que sangraba sin tener heridas y que tenía moratones en el alma y bochornos en la piel. Que sufría una angustia sin final, hundida en mi miseria, desolada, demacrada, anulada, insignificada y que quería despertar, pero nunca más a mi lado. Que sentía que no estaba en su lugar y que no quería...volver a volver...nunca más...

Alma, ¡cojones! Nadie te conoce como yo. Donde vayas; iré. Tu vida, ¡es mía! Tú, ¡eres mía! Sabes que es por tu bien. ¡venga! ¡Coño! quítate la venda de los ojos.

(continúa)

Alma me miró con una mirada nueva, poderosa, invasiva, liberadora, exculpatoria, y con un tono violeta en su voz, insubordina, subió sus hombros, incendió sus ojos, se levantó como purificada y me dijo...que acababa de despertar, que iba a empezar a ganarle días a la muerte y a sumar días a la vida. Con lo puesto, se fue lentamente hacia la puerta, cogió delicadamente el pomo y entreabrió con suavidad. Yo fui detrás y cerré agresivamente, dejando mi mano sobre la puerta, con violencia, como se arreglan las cosas. Alma, simplemente, me miró inofensiva, pero con una mirada aún hoy infinita, que me paralizó y me hizo sentir levitar...Derrotado, abrí la puerta. Alma salió al descansillo y sin apartarme la mirada, ahora tornada inocente, se fue...icondenada a vivir! Y yo... derrocado, ahora sí, la entendí.

Alma, imí Alma! Me acababa de conquistar, de idesalmar! Me había hecho entender que no importa tanto tener toallas limpias, como no tirarla nunca, y que el mejor antídoto del miedo es el amor...el propio. Y se fue. Sin mí. Sin más.

MACHO ALMA

“El compás lento de un baile”

Dale cuerda, niña, a esa caja de música. ¿Has visto qué bailarína más bonita? Da vueltas, como las daba tu madre cuando bailaba. La bailarína está deteriorada por el paso del tiempo, pero es normal. Era de tu madre y ahora es tuya porque ella no está.

Las lágrimas asaltan mis ojos y no quiero que la niña me vea así, así que le digo: venga, niña, vete a jugar con tu hermano, que no se haga daño gateando. El ritmo de la música decae y se detiene, finalmente. La bailarína ya no danza, como mi hija. Ella era feliz bailando, se sentía libre así. Cuando era una niña lo hacía a todas horas, pero creció y se enamoró de un hombre. Se casó con un monstruo que le prohibió bailar. No la dejó ser feliz, la maltrató, la manipuló y le cortó las alas para siempre una noche de noviembre.

El niño ha entrado gateando y me mira con atención. No sabe que crecerá sin madre, es ajeno a todo, pero la niña no. Ella es más mayor y sabe lo que pasó, pero no ha perdido la sonrisa. Abuela, qué bonita la música, la voy a poner otra vez, me dice. Claro que sí, cariño, le respondo secándome los ojos sin que me vea.

(continúa)

La bailarina vuelve a dar vueltas sobre sí misma y mi nieta la imita. Mientras baila veo cómo le crecen las alas y su figura se alarga. Es mi hija, por un momento he visto a mi hija, lo prometo. Sus pies se separan del suelo, parece volar. Sé libre, le digo, pero cuídate de las personas malas. Los golpes y los celos no son amor, niña, que no te engañen.

Ahora nada queda de mi hija, todo es humo a mí alrededor. Sus pasos de baile resuenan aún en esta habitación que fue suya. Alargo los brazos hacia mi nieta, le pido que busque la felicidad lejos de los gritos y las manos en alto. Sé libre, sigue la música, le pido al fin, y nunca dejes de bailar.

Buganvilla

"Números"

Uno, dos, tres... y así hasta quince abdominales. Tres series. Cada dos días y puntualmente a las siete de la mañana. Ya se sabe, los sesenta centímetros de cintura son un plus de atractivo. Después una ducha tonificante y un café con tres galletas.

Salida al trabajo y espera del bus número once. El que le deja tan cerca del edificio Almirante donde trabaja en la planta cuarta. Entrada a las ocho en punto y algo menos de siete horas de trabajo que le gustaría fueran eternas para no volver a las quince y treinta a su casa. Ni un minuto más de retraso, porque él ya habrá vuelto y tendría que dar explicaciones.

Ahora y hasta mañana que suene de nuevo el despertador a las seis cuarenta y cinco, toca aguantar los cientos de desprecios, gritos y puñetazos en la mesa- en el mejor de los casos-.

Un día más se ha perdido la reunión con sus tres amigas del alma, ya van seis excusas. Todas mentira. La verdad sólo la sabe ella.

(continúa)

Enciende la tele en el segundo canal. La pequeña, la de la cocina, claro. La del salón está reservada en exclusiva para él y sus partidos. El noticiero cifra en este año en treinta y tres las muertes por violencia de género, de las que veintisiete no habían presentado denuncia y el agresor fue su pareja en veintidós de los casos. Y al fondo de la pantalla, detrás de la presentadora, sobre un fondo violeta ve unos números. Aunque las lágrimas le empañan los ojos, distingue que estos son distintos a los de su triste rutina diaria, y repara que tal vez sean los que alumbren su futuro. Y en un arranque de valor, mientras él le grita que le lleve más cerveza antes de que empiece la prórroga del partido, agarra el teléfono y con decisión marca los números que le cambiarán su vida: 016.

Amalía

"Más que palabras. Miradas. Gestos. Ira"

Abro los ojos... y siento como el miedo recorre todo mi cuerpo.

Ahí está de nuevo, mirándome fijamente con el arma en la mano y la mirada perdida.

¿Qué hago? ¿Fínjo que duermo una vez más?, ¿intento defenderme si lo intenta de nuevo?.

Tantas noches de no dormir, de estar alerta, y cuando el cansancio me gana, parece que es su mejor momento, el momento de atacar. ¿Cómo lo ha intuído?

Por la mañana, con el sol, con otra luz, todo parece diferente, menos miedo, más fuerza, o eso parece.

Intento no pensar que llegará la noche y que si él está tranquilo, tendré una nueva oportunidad, un día más.

Me pregunto qué está pasando por su mente, una mente enferma; cuál será la palabra o el gesto que desatará esa furia incontenible, ese deseo de hacer daño sin medida.

¿Dónde quedaron las caricias, las promesas, la complicidad?

¿Qué sentido de la pertenencia hace que se resquebraje un sentimiento y dé paso a otro nuevo tóxico, manipulador, insano. El sentido de la posesión entendido como algo enlatado, enjaulado.

Y no puedo salir, no tengo llave o no la encuentro, todavía no la encuentro. Pero sigo buscando.

Un día más me pinto los labios rojos y finjo que todo está bien, que no tengo miedo. Que mi día de trabajo no tendrá sobresaltos.

Pero cada vez que se abre la puerta mi corazón se acelera, suena el teléfono y pido con fuerza que no sea él, una vez, otra vez, demasiadas veces algunos días. Y ahí está pidiendo explicaciones, buscando una excusa, demandando, exigiendo. ¡Que cansada estoy!.

Es el momento de pedir ayuda, ¡no puedo sola!...

Él es muy sutil, ¡tan sigiloso!, demasiado inteligente para cometer errores.

Llega su diagnóstico, y casi sin pensarlo, la vida me da una oportunidad. Con su ingreso hospitalario, se confirma una mente con fisuras, una brecha abierta sin aproximación posible.

Y hoy puedo andar sin mirar a atrás, como a mí me gusta, con mis tacones resonando en la acera, salir de la jaula y comenzar a vivir por mí misma.

Reír, reír con ganas, mirar a los ojos y no al suelo con miedo.

Y siento que voy a ser capaz de comenzar a vivir de otra manera, dejando atrás el pasado, con lo aprendido y con la esperanza de que el futuro me quiera un poco más.

Campanilla

“No estás sola”

El lejano zumbido del despertador me devolvió a la realidad. Eran las cuatro de la madrugada; con apenas unas horas de descanso en el cuerpo y la adrenalina comenzando a fluir por mis venas, me desperté perezosamente y conseguí a duras penas encontrar mis gafas sobre la improvisada mesilla de noche que poco antes había fabricado con mi propia mochila. Mientras, en la litera de al lado, mi compañera de batalla me miraba desorientada, como intentando encontrar un ápice de cordura que lograra reubicarla. Sin mediar palabra, ambos nos volvimos a enfundar nuestros ya más que arrugados pijamas azules y fonendo en mano, enfilamos el lúgubre pasillo que nos conduciría a las consultas de urgencias del hospital.

La recuerdo allí sentada en la silla de ruedas: empequeñecida y frágil. Acompañada en todo momento por dos policías que ejercían de custodios de una realidad que cuesta asumir como real. Recuerdo su mirada baja, la mismísima tristeza encarnada en un rostro que se desgarraba mientras que los violáceos hematomas comenzaban a teñir de púrpura sus pómulos. Tras mucho esfuerzo, me confesó lo ocurrido; confirmando con palabras lo que mi mente ya había estado imaginando. Finalmente, ella alzó la cabeza y por un segundo nuestros ojos se cruzaron. Una mirada. Tan solo una mirada para comprender que no era el dolor físico lo que atenazaba a aquella mujer, sino que tenía ante mí un alma amordazada por el miedo, esclava de una realidad tan inhumana que llegaba incluso a despertar en ella una inexplicable sensación de culpabilidad.

(continúa)

Comprendí también que por mucho que la medicina sanase esas heridas, sería como poner un pequeño parche; pues aquello sólo era el resultado final de una larga cadena que comenzó mucho tiempo atrás, tanto que sería casi imposible determinar el cuándo, y mucho menos el por qué. Pues todo comienza con pequeños detalles, normalizados lamentablemente por una sociedad que muchas veces peca de mirar hacia otro lado. Y sólo es en momentos como este, al toparnos con su versión más cruel, cuando somos capaces de asumir que vivimos rodeados de mujeres que gritan con voz muda, esperando a que una sociedad más humana les ponga voz. Por ello, con la certeza de la posibilidad de un cambio, cogí su mano. Un gesto sincero que más allá de las palabras significaba que sí, que esta vez: no estaba sola.

PIANO

"CÁLLATE QUE TU NO ENTIENDES DE ESTO"

No menosprecies mi punto de vista

La sensibilidad, de cada persona es única e intransferible, pero por favor, no la menosprecies por ser diferente a la tuya.

Cuantas veces sufrió ese ataque en conversaciones con amigos, familia e hijos, "Calla que tu no entiendes de esto", ella siempre utilizando su sentido común, su saber estar y por qué no decirlo, la sumisión al amor mal entendido y por no entrar en discusión, callaba, callaba y volvía a callar.

Cada vez que ocurría este hecho, ella se veía atacada, minusvalorada, excluida y por qué no decirlo vejada.

Durante los años, todas sus amistades, familiares e incluso sus hijos, se iban dando cuenta que ella estaba más triste, más ajena a las conversaciones en las que por costumbre era apartada con la misma frase, al final dejó de hablar en las reuniones e iba alejándose cada vez más de aquel con el que decidió compartir su vida, sus alegrías y sus penas, formar una familia, pero una familia en la que cada uno aportara lo mejor de sí mismo.

(continúa)

Ese amor incondicional, en el transcurso del tiempo se volvió desamor, amor dolido, y una vez que llegó a este estado, esa persona que en principio era su media naranja, llegó a ser su enemigo más despiadado, y eso además de hacerla sufrir le llevó a decir basta.

Aquel que consideraba el centro del universo, se convirtió en un desconocido, en un torturador, en un enemigo.

Cuántas lágrimas derramadas en silencio, cuánta frustración ante esa frase "Calla que tu no entiendes de esto", y al final cuando tuvo fuerzas para enfrentarse a ella, encontró una respuesta más contundente, mas despiadada, inimaginable en alguien que fue tu amor elegido, el padre de tus hijos.

Gracias al teléfono 016, conversó, conversó y volvió a conversar, hasta que su decisión no tuvo vuelta atrás, romper el dolor de la frase "calla que tú no entiendes de esto", no tenía retorno y sabía que de no tomar esa decisión, ella se marchitaría y sucumbiría como muchas mujeres se dejan llevar por amores despiadados.

GASPAR

"Quién bien te quiere, te amará"

Hay muchos refranes que son de sabiduría popular, pero hay uno, que deberían eliminarlo del refranero : "QUIEN BIEN TE QUIERE TE HARA LLORAR"... no, la verdad es que no, quien te quiere, nunca te puede hacer llorar, te hará reír, te puede hacer café, te traerá flores, te abrazará y te besará...tantas cosas, pero nunca llorar...

Cuando estamos con nuestra pareja, debe ser nuestro refugio, nuestro compañero, esa persona que podemos contarle y sentirnos única con él, que no es nuestro príncipe perfecto, porque como ya sabemos, los príncipes no existen, pero para cada una de nosotras debe ser nuestro compañero para pasar por la vida lo más felices que podamos ser. Hasta la canción de María Jiménez nos los decía "Te mereces un príncipe o un dentista..." ¿pero qué pasa cuando hemos hecho una mala elección? Aquí es cuando viene el problema.

El otro día viendo un programa de televisión estaban entrevistando a una chica joven, había sobrevivido a su propio asesinato. Tal cual, su **ASESINATO**. Me dejó totalmente impactada como estuvo detallando paso a paso, cómo su maltratador-asesino intentaba matarla, es decir quería acabar con ella por motivo de celos, y por querer dar por finalizada la relación. Esa mujer no sabe cómo sobrevivió, pero tuvo fuerzas pensando en su hijo, agarrándose a un hilito de vida por salir de esa pesadilla...

No pude dejar de pensar en esa chica como en otras tantas mujeres. Cuando llegamos a casa, abrimos la puerta y tenemos esa sensación que llegamos al hogar, nuestra casa que nos protege de todo tipo de males, pero tristemente hay cientos de mujeres que cuando entran a sus casas, solas o con sus hijos están en peligro, pueden llegar a sentirse más seguras en la calle que en sus casas.

Pero igual que esa chica que sobrevivió a su asesinato, ¿es posible de salir de la violencia de género? ¿Terminar con esa lacra que avergüenza tanto a mujeres como hombres?

Claro, que sí, nunca pienses que tus hijos o tú estáis solas, tenemos ayudas en instituciones, medios, apoyos, pero sobre todo, tienes que quererlo tú.

Igual que la chica que sobrevivió a su asesinato, está en tu mano, solo en tu mano, sabes que se puede salir, no estamos solas.

Cuando tengas dudas, acuérdate, **Quien bien te quiere, TE AMARA, A TI Y A TUS HIJOS**", en tu mano está cambiar el refrán.

LILA

"Rompió sus cadenas"

Laura nunca pensó que sería capaz de salir de la cárcel en la que se había convertido su vida. Siempre fue, incansable, luchadora, divertida, sincera, amiga de sus amigos, una mujer que podía contra todo y contra todos, pero a la que su pareja anuló su voluntad por completo. Sólo sabía mirar por sus ojos, hablar por su boca, respirar por su aliento, como si no tuviese capacidad para hacer nada sin él. Un buen día, se levantó cansada ya de humillaciones, golpes, indiferencia, y mirándose al espejo se dijo así misma: "Deja de mirarte al espejo para compadecerte día tras día de tu mala fortuna. Levanta tu autoestima y lucha por ser la que siempre fuiste, esa chica encantadora y risueña de labios de fresa. Hace mucho que estás ausente, que desapareció la risa de tu rostro para dejar paso a la más terrible tristeza. No te engañes, nada volverá a ser como antes por más oportunidades que le des. Ya el maquillaje no cubre las marcas de los golpes. No intentes disimular más ante tí misma, que no pasa nada. Nadie más que tú, merece que la vida le sonría, así que alza tu vuelo como el Ave Fénix y di basta". Una vez dicho esto, se puso ese vestido rojo que tanto le gustaba, y que él nunca quiso que se pusiese, pintó sus labios de carmín, se calzó sus tacones, derrochó sobre su cuerpo el mejor de sus perfumes e hizo sus maletas sin mirar atrás. Sólo así pudo tomar las riendas de su vida, porque ella sabía que era la única que podía poner fin a esa tragedia, porque la fuerza para luchar estaba dentro de ella, y si era capaz de dar ese paso, no volvería a mirar atrás. Tenía tantos proyectos por empezar y tanta vida por delante, que poco a poco fue ordenando su lista de prioridades para poder hacer realidad sus sueños, sueños que tenía aparcados para cuando terminase esa pesadilla. Hoy se siente feliz porque ha roto sus cadenas, esas cadenas que la han tenido aprisionada durante una eternidad, hoy por fin vuelve a sonreír, y solo quiere respirar el aire fresco que le trae la mañana y volver a ser dichosa sin necesidad de que sea él, el centro de su universo.

"Corazones en llamas"

El coche olía a tabaco, sueño y antisépticos. Todavía no acabo de entender cómo me embarqué en una historia así. Pero aquí estoy con mis guantes azules puestos, casi incrustada en el asiento trasero de un fiat antiguo, sin amortiguaciones ni calefacción. Los cajones con mantas, termos y condones dominan sobre los demás productos, amenazando con aplastarme en cada curva.

Miro el móvil. Las dos. Un frenazo brusco me devuelve a la realidad. Nos bajamos y nos rodean entre miradas descaradas y risas. Chicas semidesnudas, exuberantes y muy maquilladas, con boas de plumas desplumadas para defenderse del intenso frío.

El tiempo pasa volando entre cruces, rotondas y esquinas habitadas. Finalmente alrededor de las cinco paramos en un oscuro aparcamiento solo iluminado por un gran neón: CLUB.

La primera vez que ví a Lea se encontraba en un estrecho cuarto de baño atiborrado de productos de belleza, juguetes sexuales y toallas sucias. Estaba sentada sobre la tapa del váter, con un rollo de trapo en una mano, apretándolo sobre su cabeza golpeada que sangraba. Me preparé para atenderla; dócilmente separó la mano y se dejó curar.

-¿Puedo preguntarte qué te ha pasado?

Lea me miró asustada.

-¡Nada! Sólo tropecé y me caí. Me responde, empujándome al salir precipitadamente del baño

Volví a verla en otras ocasiones. Siempre con ese aspecto de gacelilla asustada. Siempre con su amplia sonrisa que le iluminaba el rostro.

-¿De dónde eres, Lea? Le pregunté un día.

-Suspiró. A veces creo que soy de ninguna parte. Y en Ninguna Parte dejé a mi familia y amigos. Él no quería que los viera, y nos vinimos aquí.

Una sombra de dolor marcando su rostro siguió a esta confidencia repentina. Después continuó con cautela.

-Algún día, cuando tengamos suficiente dinero, nos iremos a Francia. A empezar una nueva vida.

Sus ojos verde claro chispeantes y su rostro de niña despertaron todas mis simpatías.

Hoy hace buen día y paseo por la ciudad. Veo mucha gente y un cordón policial. Me acerco. Una manta oro-plata intenta tapar sin lograrlo una mano carbonizada sobre la negra acera. Y mi corazón se acelera mientras reconozco a Rita sentada en el bordillo gritando sin parar: ¡ha matado a Lea!

Dí media vuelta y corrí despavorida, chocando con la gente. Y vomité de dolor, impotencia y frustración.

¿Por qué no hice más por ella? También gritaba mi corazón.

Zaramat

“Escalera hacia la violencia”

Cenia comenzó una relación tan solo siendo una niña, una relación en la que la palabra “AMOR” formaba parte de su día a día, en la que su pareja se encargó de hacerle ver que “el amor es para toda la vida”; “el amor todo lo puede”; “el amor todo lo perdona”; Él le decía que la quería y que ella tenía que hacer cosas para demostrarle su amor. Con el paso del tiempo ella fue siendo anulada como persona, infravalorada y lo peor es que perdió la capacidad para tomar decisiones propias y solo veía a través de los ojos de él. Este cambio no ocurrió de la noche a la mañana, es un proceso lento, subiendo escalones poco a poco sin darse cuenta, colocando la palabra amor por encima de todo para hacerla ceder (sí me quieres déjame tu móvil... Sí me quieres no sales a la calle sin mí... sí me quieres no hablas con ningún hombre... sí me quieres no te vistas así...) cuando Cenia se vino a percatar había subido tantos escalones que ya el suelo tambaleaba y resultaba prácticamente imposible poder retroceder. La inseguridad, el poco amor propio y el miedo le impedían ver una bajada segura. Se encontró con ángeles dispuestos a ayudarla, a escucharla, entenderla y darle claridad, así ella bajaría esas escaleras sin miedo y siempre cogida de la mano para sentirse segura. YA ELLA CAMINA LIBRE Y FELIZ, ahora es uno de esos ángeles que se encargan de ayudar a otras chicas con miedo a bajar esos escalones.

Patricia Cobos

"Pulgarcita" y "el gigante"

Érase una vez una mujer que se veía muy bajita tan bajita que creía ser pulgarcita,...ella que se desvivía por su gigante marido siempre con voz austera le decía.....

iiii Niñaaaaaaaaa haz la comida!!!!!!!

Y ella tan pronto se subía en sus tacones y más pronto se la hacía

Niñaaaaaaaaa está fríaaaaaaaaaa

Y ella más bajita aún se sentíaaaa

Niñaaaaaaaaa haz la camitaaa

Y ella corriendo en sus grandes tacones corriendo la hacía pero el gigante arrugada la sentíaaa....

Y pulgarcita cada día más bajita se sentía....

Una mañana el gigante muy enfadado indispuesto se sentía

iiii Niñaaaaaaaaa !!!! Mis medicinaaaaaas

(continúa)

Y ella en sus grandes tacones a la calle las buscaríaaaaaaaaaa

De repente pulgarcita después de mucho tiempo con sus amigas conversaría, reíría e incluso lloraría

Pulgarcita cansada en una roca se sentaría pensando que descalza también andaría

Y riendo y cantando a casa descalza llegaría y al grito de niñaaaaaaaaaaaaaa su gigante gritaríaaaaaaaaaa

Pero ella bien descalza más alta se sentíaantes hubiera cambiado hasta su vida por las queridas medicinas.

Pero pulgarcita se vio con buenos ojos como era ella misma de un portazo dejó la casa los tacones y bien descalza comenzó su vida

Dedicado a las mujeres muy grandes q alguna vez se toparon con "gigantes" q le hacían sentir muy pequeñitas.

Mí relato va dedicado a mí madre como la llama su gigante niñaaaaaaaaaa que aún cree ser pulgarcita camina en tacones pero se q algún día descalza se verá así misma.

Bey

"YO DECIDÍ"

Ahí estaba valentína, dispuesta a ponerle fin a su miedo, su angustia, su ansiedad y convencida de que debía de trabajar en su autoestima para seguir adelante.

Cogió su celular y llamo a Laura, aceptando la invitación que le había hecho para asistir a Talleres de Risoterapia.

Muchas veces la había invitado pero nunca se había animado. Pero había llegado el momento indicado, era hora de encontrarse con su propia risa y despertar la niña interior que llevaba dormida desde hace mucho tiempo.

Los músculos que trabaja la risa, claramente se reflejaban en el rostro de valentína. La endorfina, serotonina, dopamina y la oxitocina, químicos naturales que hacen que seamos felices, iban haciendo su trabajo en ella.

Desde aquel día, valentína no se pierde ninguna clase de los Talleres de Risoterapia, comprendió que era la medicina perfecta para el cambio que ella necesitaba.

Hoy valentína es mucho más fuerte, pese a algunas secuelas que le dejó el maltrato recibido por su ex pareja, hoy por fin puede decir que es una mujer libre, libre de miedos, llantos y angustias.

valentína decidió ser valiente y pudo poner punto final a los traumas causados por su agresor.

(continúa)

Después de mucho esfuerzo, ella hoy dirige una fundación llamada YO SONRISAS, donde promueve el humor como herramienta de cambio para trabajar la prevención de la violencia de género a través de estrategias de Risoterapia.

Un día decidió dejar los días tormentosos y cambiarlos por días felices llenos de empoderamiento.

Esta mañana junto a Laura, su amiga y ahora socia en la fundación, va rumbo a firmar un acuerdo de colaboración con una empresa y se pueda sumar al cambio para seguir contribuyendo a que el humor no es un arma de defensa.

La risa es el camino del cambio

La risa es fuerza

La risa es reinversión

La risa es motivación

La risa construye

El cambio LO DECIDES TÚ.

Micki

"El segundo error"

Tomó el autobús a las nueve y media. A Carmen le costó arrancarse pero se había jurado a sí misma regresar. Era de bien nacidas ser agradecidas y ella era bien nacida aunque durante un tiempo maldijera el día en que su madre la trajo al mundo.

Camino de la ciudad que la vio crecer la asaltaban pensamientos desordenados, no obstante, era éste un desorden mucho menos aterrador que el que la invadió ante la policía aquella noche de fines y comienzos.

Sí, bien distinto, más sereno, como si en su cerebro se estuviera reconstruyendo una colcha de patchwork. Hilvanaba retales y suspiros de forma simultánea, con calma y ambiciosas pretensiones de alcanzar cierto orden existencial. En este desorden ya no había caos. La imagen de su madre aparecía de vez en cuando. La echaba mucho en falta, podía olerla y tocarla cuando cerraba los ojos pero no oírla. Le apesadumbraba esa incapacidad suya. No quería la memoria traerle su voz queda: caprichos de la mente. En cambio, los gritos de su padre la ensordecían; su palma de la mano abierta dejándose caer sobre lo primero que tenía delante estuvo presente durante años. Después fueron otras manos las que la maltrataron y otros gritos las que la vejaron.

(continúa)

A falta de minutos para sorprender a Lidia ya no podía pensar en nada más que en el instante por venir. La imaginaba con su amplia sonrisa y esa luz cálida que irradiaba y que obraba el milagro de hacer acogedora aquella oficina minimalista y desabrígada. “De esto se sale” le repetía una y otra vez sin cejar en su empeño. Admite que en más de una ocasión la enervó esa frase y dirigió su rabia irredenta sobre aquella buena mujer de vida ordenada y llena de oportunidades. “¡Qué fácil es todo para ella!” rumiaba entonces. Ahora la devuelve a esta tierra el reconocimiento explícito de su error y un compromiso consigo misma. Efectivamente, de esto se sale”.

Carmen se puso bien guapa con la intención de corresponderle en sonrisas y de aplaudir su error junto a ella. Marisa, la empleada de recepción, la reconoce y le sonríe amablemente. Recibe de Carmen unos buenos días atropellados y un inflamado entusiasmo que la hace precipitarse y preguntar por Lidia sin permitir más tipo conversación. Marisa palidece, traga saliva y responde: “Tesoro, a Lidia la asesinó su pareja hace seis meses”.

Paula Castillo

"INSIGHT"

Poco a poco la oscuridad dio paso a pequeñas ráfagas de luz que permitían distinguir cuerpos y sombras mientras sus pupilas se adaptaban al nivel de intensidad. No pasó mucho tiempo hasta que se dieron cuenta de que no estaban solos, fuera donde estuviesen, cuando el silencio se rompió por uno de ellos al preguntar quién era al primero que vio. -Soy Valentín -dijo con voz ruda y firme. Impresionó seguro de sí mismo. -¿Y qué eres? -. Valentín parecía ser un pájaro, de pecho embuchado, algo gordo y alas cortas. -Tú pareces una luciérnaga -replicó este. -Me llamo Aurora - dijo con voz triste. A Valentín le gustó su atrevimiento. -¿Y tú quién eres? -sonó al unísono. De repente, ambos se percataron de la presencia de un tercero mientras este se encogía de hombros. Parecía algo dispersa y ensimismada, y la llamaron Olvido porque sufría pérdidas de memoria.

Los tres estaban desconcertados, intercambiaron impresiones, y coincidían en que lo último que recordaban era un ruido ensordecedor, como un grito, y grandes sacudidas que parecían fuertes turbulencias.

-¡Habrá que buscar una salida! -exclamó Aurora. A Valentín no le gustó el tono, le resultaba amenazante. Además, allí no se estaba tan mal, tenían cuanto necesitaban, y trató de convencerlas de que lo más seguro era quedarse. Pero Aurora quería descubrir lo que había fuera, ella no se sentía a gusto. Olvido interrumpió el debate preguntando a Valentín si podía volar. -No puedo - contestó. -Los gritos me engordan, me hacen torpe e inseguro.

(continúa)

- A mí me apagan -dijo Aurora, - pierdo mi luz - . Olvido añadió - a mí no me gustan los gritos -Entonces entendió que le impedían recordar. Era olvidadiza, pero también observadora. Pronto se dio cuenta de que valentín podía urdir en plan, su miedo le hacía evitar los peligros, solo necesitaba sentirse seguro, y que Aurora era el empuje que le faltaba, entusiasta, positiva, algo alocada y arriesgada. Solo necesitaba volver a brillar. Y así, entre los tres, encontraron el valor, la razón y la confianza para pasar a la acción. Justo entonces se desprendieron sus ataduras, avanzaron unidos en busca de su libertad y no se separaron jamás.

Los ojos de Lucía se abrieron y fue recuperando la consciencia. Esta vez el golpe había sido demasiado fuerte.

Campanillas

"Solo por una vez"

Aquí me encuentro de nuevo. ¿Cómo he llegado hasta aquí? Es una sensación extraña. No puedo recordar por más que lo intento. Siento que todo a mí alrededor me resulta familiar, la misma suave brisa de la mañana, el olor a tierra mojada por la escarcha en el jardín.

Hoy es otro de esos días en el que siento mi cabeza nublada. No es una sensación difícil de describir. Ya lo he sentido otras veces, a decir verdad, es una sensación que me acompaña desde hace tiempo.

Estoy confundida. Es como si ya hubiera vivido este momento. Un día. Otro día. Creo que he perdido la cuenta ya. No puedo pensar con claridad. Solo espero que llegue ese momento en el que comprenda. En mi interior siento con fuerza que algún día llegará.

¡Ahí están! Puedo reconocerles frente a la gran piedra de tonos grises. ¿Por qué están llorando? Se les ve tan tristes. Puedo sentir su dolor dentro de mí.

Una gran ráfaga de viento cargada de recuerdos ha entrado en mi cabeza y puedo sentir que lo veo todo con claridad. Me he sentido perdida durante tanto tiempo. Tiempo en el que no me he podido marchar. Ahora recuerdo todo al ver mi lápida, el "Solo por una vez" que aparece rubricado me ha hecho aprender la lección de vida que ahora quisiera transmitir.

(continúa)

Si solo por una vez pruebas a no permitir que tu pareja te lastime comprenderás que tú eres una mujer fuerte. Si te lastima es porque no te merece.

Si solo por una vez, mujer, aprendes a quererte sabrás que tu felicidad no dependerá solo de la presencia de un hombre en tu vida. Las personas que te quieren en la vida nunca te van a lastimar.

Si sólo por una vez recuerdas que el poder de controlar tu vida solo reside en tí. Ya no te perderás en el camino ni tus deseos se desvanecerán. Esa nube gris nunca estará en tu cabeza, no te hará olvidar todos aquellos sueños que te hacían feliz.

Ahora ya lo he comprendido todo y puedo marcharme en paz. He comprendido que ya he superado mi aprendizaje. Mi muerte no ha sido en vano, ha servido para que levanten la voz todas aquellas mujeres que fueron silenciadas. Ahora, ellas tienen toda la fuerza que a mí me hizo falta y gritan ¡basta ya!

Alma

“La esperanza”

La habitación está en penumbras, ella permanece tumbada en la cama mirando al techo y con los brazos sobre el regazo. En la calle, la tarde languidece.

Se incorpora con lentitud, se toca las costillas y un rictus de dolor se apodera de su cara, se pone en pie y con gesto cansino entra en el salón, la deslumbran los haces de luz que se cuelan entre las lamas de la persiana que está bajada desde que llegó a esa casa, su refugio, su guarida, el escondite donde él nunca la encontrará, a duras penas se sienta en el sofá, junto a él una pequeña mesa de cristal donde reina solitario un teléfono. Nadie sabe dónde está, los servicios sociales la han confinado allí....

Sus ojos glaucos se echan a llorar cuando se ve reflejada en el espejo que tiene frente a ella, su pelo rojizo está descuidado, se lo recoge con una coleta y resalta más la palidez de su rostro, no sabe cuándo su vida se fue al traste. Mira hacia la cocina, solo puede ver la encimera blanca y sobre ella todas esas pastillas, calmantes, somníferos, ansiolíticos, que le sirven para anestesiar esa memoria que duele tanto

Su cabeza es una maraña de recuerdos inconclusos, sin embargo no consigue olvidar aquella tarde, su madre había ido a visitarla aprovechando que él no estaba y ella, en un arranque de valentía, decidió coger lo más imprescindible y salir de allí, ya no aguantaría más su furia y sus malas palabras ni le daría más oportunidades, pero él llegó antes de lo esperado sorprendiéndolas justo cuando salían.

(continúa)

La culpa vuelve al recordar la mirada de espanto de su madre cuando él la lanzó escaleras abajo después de un forcejeo mientras ella gritaba en el suelo. Y cree que fue una estúpida al pensar que podría escapar alguna vez de él.

Suena el teléfono, se sobresalta, le palpita el corazón, no sabe qué hacer, al final lo descuelga pero no le salen las palabras.

--Hija, me han dejado llamarte. Estoy bien, hoy me han levantado por primera vez, las enfermeras son muy buenas, hija, ¿me oyes? Háblame ¿cómo estás?.

-Mamá -es lo único que dice, pero esboza una escueta sonrisa cuando la oye y súbitamente le nace la esperanza -mamá -repíte.

Y siente que se acabarán ordenando las piezas del rompecabezas que es ahora su vida.

Teresita

“Una Decisión Valiente”

Ya son cinco años y otra noche más que me tumbo en la cama, agotada, y así cinco años. Después de un largo día, recibiendo conductas agresivas y humillantes, me quedo mirando al infinito y pienso como cada noche, que siento que mi vida está vacía.

Noche tras noche, me hago la misma pregunta. ¿Por qué a mí? ¿Por qué soy yo la elegida para vivir de esta manera? ¿De tener que vivir con una persona convertida en un monstruo? ¿Qué le hice yo a la vida para que me pagara con esto? ¿Con esta tortura que estoy viviendo cada día? No me lo merezco, yo sólo quería amar y ser amada y no ser maltratada. Lloro desconsoladamente, siento mi cuerpo dolorido y amoratado, siento que no valgo para nada, que mi vida hoy en día no tiene sentido, yo solo le pedí a la vida para ser feliz amar a alguien y ser amada, cuidarlo y ser cuidada, que me valorara y no me infravalorara por cada acto que hago o cosa que digo.

Siempre pasa por mi mente la misma pregunta una y otra vez... ¿por qué a mí? El cansancio me invade, los ojos hinchados se me cierran doloridos, me sumerjo en un profundo sueño del que no quiero despertar.

(continúa)

Ahora siento paz. No siento dolor. Siento que estoy viviendo otra vida paralela que me hace ver la vida de otra manera. Sueño con ser feliz, con ser esa persona bella que soy por dentro y por fuera y que nunca quise ver, con sacar esa fuerza que llevo en mí interior y que nunca pude sacar por miedo a morir. Con sacar el coraje que me lleve a poder decir "NO" "BASTA" "HASTA AQUÍ LLEGÓ MI TORTURA", con quererme cada día más y tener fuerza para alejarme de este monstruo convertido en un ser que jamás pude imaginar y que tanto daño me hace, física y psicológicamente, daño que me hace deteriorarme cada día más sin darme cuenta, por lo que se acabó esta tortura que estoy sufriendo... cada día. Mi mente me dice una y otra vez, ¡lucha, lucha! que esa es la clave para salir de este infierno ¡sé valiente! ¡sé fuerte! ¡saca ese coraje que tienes! y di sin temor "NO QUIERO SEGUIR VIVIENDO ASI..."

Ahora solo decir...que por fin soy feliz.

Nathalie

"Cadenas"

Inés subía las callejas volando, su cuerpo menudo apenas le daba un respiro.

Era la hora de la siesta su marido aún no vendría del campo, y la cuñada en un par de horas no la controlaría.

Su madre enferma la necesitaba y quería verla, cuando llegó había empeorado, estaba acompañada por su hermano y la mujer de este.

El padre de Inés escuchaba la radio, con la oreja pegada al aparato, visiblemente afectado. Habían envejecido y ahora necesitaba mucho a su mujer.

El arrepentimiento le nublaban los ojos, con una lágrima que se negaba a salir de ellos. La llegada de su hija le sosegó, aunque se cuida bien de no demostrarlo.

Apenas Inés había recobrado el aliento, cuando unos golpes en la puerta les sobresaltaron, la voz del marido seca y autoritaria la llamaba descontrolado.

Rafael dejó la radio e intentó salir al encuentro del yerno gritándole violento ¡Dónde crees que vas cabrero?

La cuñada de Inés le paró en seco sin dejarle salir.

¡Inés no salgas! - Grito su hermano-

¡No puedo! -Replicó ella- mis hijos están allí y no puedo dejarlos, salió de la casa y el marido la cogió del pelo, fue maltratándola calle abajo, sí darle un respiro, haciéndole ver, que él era su dueño y señor.

El hermano entro en la sala donde descansaba su madre, para que esta no se diese cuenta de lo que estaba pasando.

La cuñada atendía a Rafael que voceaba, insultando a su yerno y como en un flas se vio así mismo, pegando a su mujer tras una noche de juerga, y a ella resignada perdonándole siempre.

La historia se repetía y le daba donde más le dolía, en su propia hija.

Mientras su mujer se apagaba lentamente, buscando paz y descanso. A él le costaría más encontrarla.

La vida nos paga con lo que merecemos, pero siempre hay terceros inocentes que pagan las consecuencias de nuestros actos.

Glauka

"VIDA IMPOSIBLE"

Virgínia fue una mujer casada, fuerte, con cierta personalidad y madre de una hija de siete años. Su matrimonio solo se mantuvo de forma satisfactoria durante los primeros dos años. A partir de entonces, su vida se fue transformando en una constante pesadilla y su convivencia matrimonial cada día acontecía de mal en peor. Pese a ello consideraba que la relación en su matrimonio solo pasaba por una mala racha como en otras muchas parejas.

Ocultaba a su familia como a la de su esposo las sospechas de celos infundadas por su marido, los malos tratos, el desprecio hacia ella y la libertad que su esposo tenía para ausentarse del hogar sin justificación alguna.

Virgínia al muy poco tiempo estaba convencida que su convivencia junto a ese hombre cada vez era más insostenible, se sentía marginada, vacía y con una tristeza que no correspondía en modo alguno a sus formas de ser.

Una noche, mientras discutían acaloradamente, se avanzó hacia ella y la golpeó con su puño en la cara ocasionándole una herida sangrante y tirándola al suelo, mientras la insultaba y tachaba de incompetente y otros muchos insultos, dando patadas a todo cuanto encontraba a su paso y marchándose de casa mientras ella trataba de ponerse de pie de tan brutal caída. En ese justo momento, tras ver bajar su sangre por la cara fue cuando definitivamente reconoció ser una mujer víctima de malos tratos.

(continúa)

A toda prisa y sin ayuda de nadie, marchó al servicio de urgencias donde tuvieron que ponerle unos puntos de sutura. Virginia pidió al médico un informe de su intervención y marchó al Juzgado de Guardia denunciando lo ocurrido con todo lujo de detalles, para así poner fin a los sufrimientos y malos tratos que estuvo recibiendo por parte de su esposo durante cinco años.

Dos meses más tarde, el Juez decretó una orden de alejamiento contra su esposo. A partir de entonces, Virginia era una mujer feliz, alegre y había recuperado su alegría, su autoestima y viviendo de nuevo junto a su hija en casa de sus padres disfrutando para ella lo que suponía una nueva vida y solo quedaba en sus recuerdos la rabia de no haber tomado antes la determinación de abandonar para siempre la convivencia con un maltratador.

ALADAS MARIPOSAS

"Valiente"

Mis ojos se iluminaban cada vez que veía tu cara.

Era tu amplia sonrisa con ese hoyuelo, tan gracioso, en tu barbilla, la que me tenía encandilada.

Quedábamos para salir, no importaba dónde dijese, para mí lo importante era estar contigo.

Compraste un día una rosa a una mujer que entró en el pub, me la ofreciste y proclamaste en voz alta, para que todos lo escucharan "una rosa para mí flor, la flor más hermosa", y casi lloro de emoción.

No podía ni siquiera imaginar lo que el sentido de esas palabras podría significar en un futuro.

Lo cierto es que conforme pasaba el tiempo mi amor hacia tí iba aumentando, pero eres tan guapo... Y cuando me decías "eres para mí y para nadie más", lo interpreté como una muestra de amor verdadero porque pensaba que te importaba, que yo era una persona a quien tú valorabas; pero el tiempo vendría a demostrarme lo equivocada que estaba.

Empecé a inquietarme aquel día en el que me agarraste de la muñeca con tanta fuerza que me hiciste un moratón.

(continúa)

Pensé que era culpa mía por haber mirado a un antiguo compañero de clase, cuando salíamos del cine. Me dijiste gritando "¡No quiero que mires a nadie que no sea yo! ¡Está claro?" y aquella sensación primigenia de "amor verdadero" empezó a tornarse en una gran preocupación.

Pensaba que estabas cambiando, que ya no eras el mismo de siempre; aunque en el fondo de mi sentir pensaba que me querías. Ver esa expresión en tu cara, ahora tan distinta, empezó a ser el primer naípe del castillo que empezó a derrumbarse.

Bendito el día en el que decidí que ya no seguiría más contigo. Fueron los días más horribles, pero pedí ayuda, pude salir de tu vida y pude comenzar a vivir la mía.

Ya no soportaré ni uno más de tus gritos.

Ya no ocultaré más hematomas.

Ya podré relacionarme libremente con quien quiera sin temor a ser reprendida.

Ya no tendré que escuchar más que te íbas a suicidar si no seguía contigo. Ahora sé que esa actitud fue signo de tu gran cobardía y la valiente fui yo.

Logré quitarme esa venda que me impedía ver la realidad.

Del infierno, si una quiere, también se sale.

Nuestro agradecimiento a todas las personas que desinteresadamente y a través de sus relatos han aportado su pequeño grano de arena dando visibilidad a este problema de salud pública.

- M.^a Luísa
- M.^a Pilar y Francisco
- Carmen M.^a
- José Luís
- Nathalie
- Patricia C.
- Ana
- Juan José
- Jesús
- Carlos Mitchell
- María Rosa
- Isabel
- Beatriz
- Loli
- Jesús y M.^a Pilar
- Victoria Inés
- Ana Rosa
- José Miguel
- Patricia
- Sonia
- Javier
- Mario
- Elsa
- Patricia Ch.

COMISIÓN INTERDISCIPLINAR
PARA LA ACTUACIÓN ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
HOSPITAL U. VIRGEN DE LA VICTORIA DE MÁLAGA



“Que no caiga ni una más.....”