

Cartas a un maltratador



Cartas a un maltratador



Cartas a un maltratador

Edita: Ayuntamiento de Salamanca

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea mecánico, electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso del editor.

Primera edición, 2015

Depósito Legal: S. 320-2015

Impreso en España.

Maquetación e impresión: Copistería OPE, S.L. (Salamanca)

Diseño de portada: Pilar Martín

ÍNDICE

Presentación	5
PRIMER PREMIO 3º ESO: María Criado Bajo / BABÚ	
“A través de la mirilla”	7
PRIMER PREMIO 4º ESO: Mónica Recio González / ÉBANO Y MARFIL	
“En blanco y negro”	9
PRIMER PREMIO 1º BACHILLERATO: Cristina Martín Fuentes / FÉNIX	
“Un monstruo en mi casa”	11
PRIMER PREMIO 2º BACHILLERATO: Carlos Rodríguez Carneiro / CODE	
Sin título	13
PRIMER PREMIO FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA: Juan Manuel Matas Vivancos / JOEL	
Sin título	15
PRIMER PREMIO C.F. DE GRADO MEDIO: Carolina García Barbero / CARACOL	
Sin título	17
SEGUNDO PREMIO 3º ESO: Teresa García Bueno / SÁHARA	
Sin título	19
TERCER PREMIO 3º ESO: María Pérez Díaz / ANTÍGONA	
Sin título	21
SEGUNDO PREMIO 4º ESO: Pablo Sánchez Martín / PEPÓN	
Sin título	23
TERCER PREMIO 4º ESO: Ana Lucas Álvarez / KIM	
Sin título	25
SEGUNDO PREMIO 1º BACHILLERATO: Álvaro Sánchez Justel / MR. BLACHE	
“Carta a un padre maltratador”	27
TERCER PREMIO 1º BACHILLERATO: Claudia García Gutiérrez / LA YO DEL PRESENTE	
Sin título	29
SEGUNDO PREMIO 2º BACHILLERATO: Amaya Ortega Alonso /	
“Ligera de equipaje”	31
TERCER PREMIO 2º BACHILLERATO: Gloria Salgado Santamaría / LUNAE	
Sin título	33
SEGUNDO PREMIO FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA: Alicia de Vicente Martín / ARI	
Sin título	35
TERCER PREMIO FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA: Francisco José Ndong / DIDI	
Sin título	37
SEGUNDO PREMIO C.F. DE GRADO MEDIO: Fátima Zahra Sabri / MUJER FELIZ	
Sin título	39
TERCER PREMIO C.F. DE GRADO MEDIO: Mª Jesús Marqués García / LÁGRIMA	
Sin título	41
Ana Montero Hernando / EL AMOR DE TU ODIO	
Sin título	43
Marta Herrero Seco / CUCURUCHO	
“Ladrones”	45
Paula Barahona Prieto / LOLUCHA	
Sin título	47
Isabel González Gallego / MISTAKEN	
“Confesiones de un diario”	49
José María García Benito / LUNA	
“Centinela de la noche”	51
Óscar Pérez Lorenzo / ADRE	
Sin título	53
Dalila Sánchez Sánchez / DALSAN	
Sin título	55

Vega Borrego Rodríguez / MOND	
“Tu simple juguete”	57
Mario Varona Bueno / MARSU	
“Un día cualquiera, de un mes cualquiera, en una ciudad cualquiera”	59
Carlos Martín de Arribas / LEÓN	
Sin título	61
Alina García Rodríguez / NINFA AZUL	
Sin título	63
Jorge Arribas Mozo / SDJ	
“Mi pequeña reflexión”	65
Susana Sánchez Huerta / DEL 99	
“Adiós Papá, adiós”	67
Juan Luis Leonardo Mateos Gutiérrez / LEO	
Sin título	69
Cristina Sánchez Delgado / DNI	
Sin título	71
María Pérez Sierra / EL PÁJARO DEL 4º ÁRBOL	
Sin título	73
Beatriz Martín Rodríguez / LA CEMBE	
Sin título	75
Javier Oterino Sogo / JAVICHI	
Sin título	77
Teresa Martín Martín / WALIA	
Sin título	79
Natalia Martín Cosme / HEIDI	
Sin título	81
Álvaro Sánchez Ávila / WIGGETA	
“No aguanto más”	83
Mihaela-Gabriela Achitei / MICHÍ	
“Cuidala”	85
Ana González González / OCHO	
Sin título	87
Natalia Hernández Lucas / TORMENTA	
“Ilusiones rotas...”	89
Myriam Muñoz Jiménez / LOS GRITOS DE MI CONCIENCIA	
“Volver a respirar”	91
Laura Román Alcalde / CLOVER	
Sin título	93
Elena Guerra / ELÉBOLA	
“Carta a un maltratador”	95
Uxue García Rebolleda / TORTUGA	
Sin título	97
Mario Caballero Benavente / CABATA	
Sin título	99
Sara Griñón Alonso / LUNA	
Sin título	101
María Becerro Pérez / CAMPANILLA	
“Memorias del Alzheimer”	103

Presentación

Vivimos en una sociedad global, que necesita visualizar lo que nos acontece y dejar memoria escrita. Narrar nuestros logros conjuntos, pero también denunciar las lacras que nos sacuden.

En este Certamen, sumamos lo mejor de nuestra sociedad, las voces y verbo de nuestros y nuestras escolares, y lo peor, el maltrato como violencia a desterrar. Convocamos una nueva edición de "Carta a un Maltratador" para que la juventud de hoy, la población adulta del mañana, os eduquéis en igualdad y en libertad.

Queremos que nos sigáis enseñando a mejorar desde el respeto a los demás. Daros las gracias por compartir vuestra visión de este problema común y por ayudarnos a construir juntos una sociedad más justa y sin miedos.

Vuestra visión ya es memoria escrita. Una nueva huella impresa para erradicar este problema. Ayudarnos a denunciar el maltrato allí donde surja, ya sea en el entorno doméstico, escolar o laboral.

Si convivimos en sociedad, encontremos juntos la solución a nuestros problemas, para mirar al futuro con esperanza, mejorando desde el presente. Enhorabuena a quienes habéis participado y gracias porque, un año más, continuamos aprendiendo con vuestro ejemplo.

ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO

Alcalde de Salamanca



A través de la mirilla

La de cosas que se pueden esconder entre cuatro paredes.

Aquello comenzó a ser rutina: gritos, llantos, y luego un abrumador y vacío silencio. Nada.

Temí por un momento que ese "nada" fuera un "alguien" con nombre y apellidos, pero decidí callar.

Al día siguiente apareció con el pelo enredado y dos medias lunas grisáceas bajo sus ojos, fruto de la falta de sueño, o tal vez incluso de esperanza.

Llevaba un vestido morado, similar al tono del cardenal que se fundía con su pálida piel a la altura de la mejilla, y que tanto empeño tenía en ocultar.

De nuevo, solo la mirilla y yo fuimos testigos.

Y llegó una noche más; esta vez regresó a casa tarde, tropezando por las escaleras debido a su estado de embriaguez, quizás para olvidar lo que había becho el día anterior, pero asimismo era el principio del mismo círculo vicioso.

La serie de quejidos y golpes se repitió. Un portazo. Silencio.

Un espeso silencio que me dejaba sin respiración y hacía que se me helara la sangre.

Eran las nueve de la mañana cuando la puerta se abrió de nuevo, esta vez iba más cubierta, pues así lo quería él.

Volvió una hora más tarde con un ejemplar de vinilo de los Beatles.

Si no llevara observándola estas últimas semanas, podría haber creído que todo aquello era normal, que ella era feliz.

Cerró la puerta tras de sí y sonó la música; su suave voz se unía a la de John Lennon, y esbocé una sonrisa de alivio.

Pero todo se interrumpió minutos después: el volvió. La música cesó. Y regresó el silencio, aunque esta vez no era familiar, no era el mismo que le seguía a cada pelea, era un silencio diferente.

Un silencio que anunciaba una pérdida.

Algo dentro de mí confirmó lo que estaba intentando evitar y alejar de mi mente; era demasiado tarde.

No volvería a ver su cara de cansancio por las mañanas, ni le oiría tararear viejas canciones cuando estuviera sola en casa.

Dejaría de observarle charlando sobre pequeñas cosas aparentemente sin importancia con nuestros vecinos.

Pero, sobre todo, seguiría sin poder dormir, esta vez no por el estruendoso ruido de golpes y chillidos que salían de detrás de esa puerta que ahora albergaba algo mucho más impactante, sino porque yo había sido un silencioso espectador, consciente de lo que se había cernido sobre ella todo aquel tiempo.

Yo también era culpable de ese silencio.

Babú



En blanco y negro

Era la primera vez que subía sola a aquella bubardilla, siempre me dio miedo, mis miedos me han acompañado desde pequeña; mi abuela Margarita lo sabía, por eso no entendí por qué me hizo subir allí a por su manta, precisamente uno de los días más grises de mi vida. Tiré rápidamente de ella, para evitar pasar mucho rato ahí arriba; de pronto una fotografía se posó en mis pies. Parecía antigua, tenía los bordes desgastados y estaba llena de polvo. La recogí del suelo y pude reconocer rápidamente a mi abuela, más joven y más triste, pero mi abuela; al que no reconocí era al caballero que la acompañaba, pensé que podía ser mi abuelo pero no se parecía nada a él. El joven agarraba a mi abuela por la cintura, pero ella no parecía estar cómoda... Intenté buscar una fecha, un nombre o un lugar, algo, pero nada; lo único que pude reconocer al fondo fue el campanario de la iglesia. No podía quedarme con la curiosidad, y aunque por aquel tiempo yo no hablaba mucho, no dudé en preguntarle a mi abuela por aquel retrato.

Cuando bajé las escaleras y fui al salón, mi abuela me estaba esperando con dos tazas de chocolate y unas perronillas. Le entregué la manta, y me senté en el sofá; ella se dio cuenta de la fotografía que llevaba en la mano, y antes de que pudiera preguntarle me miró fijamente a los ojos y me entregó una carta que parecía igual de vieja que la fotografía.

"Querido Antonio:

Te he querido mucho, pero el amor no basta... ¡Que te voy a decir a ti, que de amor no entiendes! He soportado mucho, y no solo a ti, a tu forma de humillarme, de despreciarme, de hacerme sentir inferior, inútil... Tu forma de maltratarme.

Ya estoy cansada, cansada de no poder hablar con libertad, de no poder salir sin que me mires fijamente con cara de desprecio y de no poder volver sin miedo, de que ya no sean solo miradas o palabras; cansada de no poder ver a otra gente con

el temor de que te enfades... Cansada de no poder disfrutar, cansada de no verme sonreír.

Al principio lo tomaba como un signo de amor por mi, de protección, de admiración; pero ese control absoluto sobre todo lo que yo hacía, decía o me ponía, no era amor. Pensé que esto pasaría, llegué a pensar que yo era la culpable de tus enfados, llegué a mentir para excusarte, llegué a mentirme a mí misma... ¡Me siento tan sola y tan vacía!

Hoy al ver la fotografía que nos hemos hecho delante del campanario no me reconozco, solo veo tristeza en mis ojos, angustia, miedo... No quiero seguir así. No quiero que mis hijos, o mis nietos el día de mañana me pregunten por qué no hice nada. No quiero vivir con miedo.

Me voy lejos para no rendirme, para empezar de nuevo.

Margarita"

Las lágrimas empañaron mis ojos y también los de mi abuela, en los que me veía reflejada. Cincuenta años atrás ella había pasado por lo mismo. Sin hablarnos nos entendíamos.

Ahora lo veo claro, mis días grises tienen que terminar, es el momento de dejar de ver en blanco y negro.

Querido Mario:

Te he querido mucho, pero el amor no basta... ¡Que te voy a decir a ti, que de amor no entiendes!

Ébano y Marfil



Un monstruo en mi casa

Hay un monstruo en mi casa. Uno muy grande, que no me deja dormir por las noches.

Por las mañanas, el monstruo se viste de traje y coge su maleta para irse a trabajar; me acompaña al colegio, sonrío a mis amigos y saluda cordialmente a sus padres. Los profesores me dicen que es un monstruo bueno. Pero yo sé que es mentira. No existen los monstruos buenos.

Por la tarde sale del trabajo y me recoge de la escuela, charla educadamente con la vecina cuando nos la encontramos en el ascensor y acaricia a sus mascotas. Mis amigos dicen que es un monstruo simpático. Pero yo sé que es mentira. No existen los monstruos simpáticos.

Después de comer vuelve al trabajo. Es amable con sus compañeros y con su jefe, trabaja mucho para que mamá y yo vivamos bien. Todo el mundo dice que es un monstruo abnegado. Pero yo sé que es mentira. No existen los monstruos abnegados.

Lo que nadie sabe es que vuelve por la noche muy enfadado a casa. Enfadado con la vecina que habla demasiado, con su jefe que le explota en el trabajo, con los vagos de sus compañeros...

Pero allí no está su jefe...

Ni la vecina...

Ni sus compañeros...

Allí solo esta mamá.

Cuando comienzo a oír los gritos corro a mi habitación, cierro la puerta y me escondo bajo la cama, con las manos fuertemente apretadas sobre las orejas. Gritos que duran toda la noche en mi cabeza...

Por la mañana, cuando el monstruo sale nuevamente a trabajar, yo tengo ojeras, mamá una nueva herida y hay una flor junto a una nota de disculpa en la mesa. Sin embargo, hoy es un día diferente. A la salida del colegio me esperaba mamá y me abrazó muy fuerte con lágrimas en los ojos.

“Todo va a ir bien a partir de ahora, mi niña.” me dijo “El monstruo se ha ido, ya no volverá a hacernos sufrir.”

Y ella tenía razón. Aquel monstruo, con su traje de falsa cordialidad y su maleta a rebosar de mentiras, con sus puños apretados y sus palabras hirientes salió aquel día de nuestra casa, de nuestras vidas. Fue duro, para mí y sobre todo para mamá, acostumbrarse a dormir sin miedo, a despertarse sin dolor y descubrimos un mundo sin ataduras ni opresión. Al cabo de los años, mamá agradece la ayuda que le ofrecieron y que entonces apenas entendió. Hoy vive feliz su libertad y yo, lejos de la sombra del monstruo, disfruto un amor dulce y verdadero, como solo puede serlo el amor.

Fénix



Querida Ann,

¿Cuánto tiempo hace que no nos vemos? Me preguntas que cómo estoy; te respondo que mejor que nunca, y aun así, te necesito, te echo de menos. Marc y yo estamos de vacaciones, nos hemos ido muy lejos a disfrutar de nuestro amor; él me proporciona una ayuda que nadie sabría.

Ann, amiga; el viernes estuvimos dando un paseo por la playa, no concibo nada más bonito que ese momento. Puedo intentar imaginarlo, pero la compañía y el lugar hicieron de ello un recuerdo inolvidable. Barcelona, su gente, su cultura..., es con todo esto con lo que siempre he soñado. Me quedaría aquí con él, para pasar toda su vida, día tras día, y hasta tres veces lo afirmo.

Nuestro amor es cada vez más sólido; cada vez me quiere más, cada vez quiere más, y más, y más. Pienso lo que siento y me siento cómoda con lo que escribo.

Nunca me he sentido tan cansada, más cansada que cuando éramos pequeñas y corríamos hasta caemos para después jugar a descifrar códigos y pruebas con los que nuestros padres nos retaban. Marc y yo no dejamos de visitar monumentos, playas, museos y tabernitas. ¡Cómo me cuida!

Estaremos aquí de forma indefinida, sin embargo yo cada vez veo más cerca el final de este viaje. (...)

- Deady, ¿j qué estás haciendo!?*
- Escribiendo a Ann, cielo.*
- Luego me dejas leer esa carta. ¡A ver qué escribes!*
- ¿Por qué? ¿No confías en mí?*
- Es por tu bien.*

(...) Bueno, amiga, aquí me despido. Sigue escribiendo y por favor, recuerda que te quiero, y nuestro número: 016.

Gracias amiga; espero verte pronto. Deady. Fin.

(Mensaje oculto: "Necesito ayuda, Ann. No puedo con esto. Día tras día 'me quiere' más; día tras día me siento más cansada; día tras día veo más cerca el fin.").

Code



Esta carta va dirigida a la persona que me hizo sufrir durante 2 años de mi vida, tanto psicológica como físicamente.

Tenía ocho años cuando mi madre te conoció y al poco de conocerte, viajé con ella unos 3.000 kilómetros para ir a vivir a tu lado. Dejé familia, amigos... ¡Todo lo que tenía y más! Lo único que me llevé fue mi peluche y unas cuantas mudas, en una maleta más grande que yo. Cuando llegué a ese lugar frío y deshabitado, lo primero que hizo mi madre fue irse a tu lado; a mí me daba mala espina, pero como veía a mi madre feliz, yo también lo era. ¡Por fin había encontrado a alguien que le diera amor!

Nos diste techo y comida, si se puede decir así, porque más bien me alimentaste a base de zanahorias durante dos largos años. Cuando nos quedábamos tú y yo solos, en tu casa, me dabas palizas; me amenazabas con matarme, con dejarme en medio de un bosque e irte. Lo recuerdo todo como si fuese ayer... ¡yo durmiendo en el suelo con una manta, en medio del desván!

Deseo, ¡que Dios te lo devuelva de alguna manera! porque un crío de 8 años no tiene que pasar por eso. Pero gracias a ti, me he vuelto muchísimo más fuerte y sabio.

Un cordial saludo.

Joel



Hay muchas maneras de ejercer violencia contra una mujer. Y todas proceden del mismo lugar: de ese rincón que posiblemente tengas en algún lugar de tu pequeño cerebro. Allí, a lo lejos, hay una voz que te susurra y te convence de que eres superior, de que la mujer vino de algún modo a este planeta para saciar tus necesidades más básicas. Desde amamantarte a tener que soportar tus frustraciones. Sí, eres una persona frustrada. Alguien que busca reafirmarse por la fuerza, tratando de someter a quien consideras más débil. Porque además de frustrado eres bastante estúpido. Has confundido amor con debilidad, y no te das cuenta de que esa mujer a la que desprecias, ésa que te perdona una y otra vez tus desplantes no lo hace por debilidad sino porque cree que te quiere. Te disculpa, te perdona, vuelve a dormir cada noche a tu lado.

Quizás no le quede otro remedio, quizás te soporte porque piensa que sin ti no tiene a dónde ir. Puede que se sienta atrapada y no vea salida. Puede que se haya dado cuenta de tu poca valía y eso te genere más rabia todavía.

¿Cómo se siente alguien que es responsable de hacer que la vida de otra persona sea un infierno? ¿Te has planteado que objetivamente eres un ser repugnante?

Es posible que salgas a la calle y nadie piense que seas capaz de hacer lo que haces en la intimidad. Es, incluso probable, que aparentes ser un tipo educado, amigo de tus amigos. Hasta puede que le bagas creer a la gente que eres un gran padre, un gran marido, una gran persona.

Pero sabes que en el fondo eres miserable. Que posiblemente lo mejor que te haya podido pasar en tu vida es que una mujer como ella te haya prestado atención. Quizás sea por eso que descargas contra ella tu ira, tu bajeza, tu cobardía. Dime, cuando la insultas, cuando la humillas, cuando la golpeas, ¿en el fondo crees que eres

más fuerte, acaso superior? Dudo que si sientes algo así puedas evadirte y pasar un rato sin pensar que eres un monstruo.

Sí, ahora que me lees estamos solos tú y yo. En esa mesa de despacho, quizás en tu propia casa, sentados en un coche pasando el rato mientras esperas, en el metro, en la sala de espera del médico. Tú y yo. Piensa por un momento y prométeme que jamás has sido culpable de hacer que una mujer sienta miedo de ti; ¿me podrías asegurar que nunca la insultaste? ¿me garantizas que jamás la hiciste llorar? ¿aquél día que la golpeaste, lo recuerdas? Haz memoria, cuenta los golpes que le das.

Voy a decirte algo mientras repasas estos recuerdos: no eres más fuerte, no eres más capaz, no eres mejor ni mucho menos superior. Eres alguien que ha tenido un regalo, una suerte en la vida. Has tenido una mujer a tu lado y le has hecho daño. Una mujer. Como tu madre.

Has cubierto tus miserias de odio y cobardía. Porque eres alguien mísero. Quizás cuando salgas a la calle nadie lo sepa, nadie se dé cuenta. Quizás tu compañera cubra con maquillaje tus últimos golpes. Quizás en tu trabajo, tus amigos, te consideren un tipo genial. Pero ahora, tú y yo sabemos que no es así. Sabemos que eres alguien despreciable. Mirate al espejo y fíjate bien.

Caracol



Es como una semilla. Al principio ni te das cuenta. Piensas que estás mejor que nunca y que estás viviendo la historia más bonita del mundo. Pero poco a poco, esa semilla va germinando en tu interior. Y es cuando empiezan los primeros "esa falda que llevas no me gusta" o "no quiero que seas amigo de ese". "Es que, me quiere tanto que lo que intenta es protegerme"; piensas: ¡Qué romántico!

Pero es con el primer insulto seguido de una pequeña bofetada cuando algo cambia. Esa semilla empieza a crecer y a crecer. La protección se convierte en obsesión, control y continuos celos. Y esa suave bofetada sin importancia, se ha cambiado por auténticas palizas.

De la semilla ha empezado a nacer una rosa. Pero no una rosa de amor, sino de dolor. Una rosa roja pero no de pasión, si no de sangre. Sangre que él hace derramar sobre ti cada vez que intentas destruirla. Ya no puedes arrancarla pues te harás daño con sus dolorosas espinas. Ya no te atreves a dejarlo porque no eres capaz. Porque empiezas a sentir culpa. Culpa de haberle llevado la contraria o de haberte enfadado al comprobar lo bebido que llegaba a casa cada noche.

Esa bonita flor que consiguió engañarte el día que él apareció con ese ramo de las mismas y con esa preciosa alianza, sigue haciéndote creer lo que no es. Hasta le acabas comprendiendo cuando te pide perdón y le crees cuando te promete que no volverá a ocurrir. Porque ese es el poder que tiene. Que cuantas más veces dejas escapar la ocasión de plantarle cara, más difícil es.

Ahora estás atrapada, sola y sin fuerzas. Intentas pensar un solo motivo por el que luchar, y, simplemente, no te sale. Pero ¡un momento! No puede ser. Esto no puede acabar así. Tiene que haber alguna forma de arrancar esa flor y de salir de ese infierno que se viste de dolor y lágrimas.

Será difícil. Será muy complicado. Pero lo lograré.

Yo no soy ni pertenezco a nadie. Es cuestión de esfuerzo. De demostrarle que soy más fuerte que él. Que el débil es aquel que tiene que recurrir a la violencia cuando se da cuenta de lo poco convincente que es su palabra.

Así que cuando encuentre el valor suficiente, cuando consiga dejar todo el miedo en ese horrible lugar donde tanto he sufrido, llamaré al número que aparece nombrado como teléfono de asistencia a la mujer. La persona que responda, sea quien sea, me ayudará a arrancar esa horrible rosa, y a plantar otra semilla...

...Pero esta vez, de felicidad.

Sáhara



No muy querido maltratador:

Hola, soy yo, esa mujer que un día te amó con locura y a la que tú estrozaste, ¿me recuerdas? Quiero decirte que estoy aquí, sí, viva, después de todo, me he dado cuenta de que toda esa gente que me decía que merecía la pena seguir adelante, tenía razón.

El mundo se ve mejor sin heridas, sin sentir en el pecho todas tus palabras hirientes, sin tener que tapar los moratones que tú dejabas y, sin tener que ocultar mi tristeza, esa que tú me hacías sentir.

Me dirijo a ti para que reflexiones, para que pienses en todo lo que un día hiciste, reflexiona sobre lo que le hiciste a esa mujer a la que juraste amar y proteger siempre. Recuerdo cuando desperté en ese hospital después de nuestra última pelea, esa pelea que derrumbó ese mundo que yo misma había creado, en el que tú me querías, siempre me decía: es solo su carácter, y quizá eso fuese cierto, pero era un carácter que yo no podía pasar por alto. Tú carácter estuvo a punto de matarme, de terminar de destruir esa familia que un día pareció normal y, fue cuando desperté de ese largo sueño al que tú me mandaste de un puñetazo cuando me di cuenta de que no podía seguir así, que no me querías, que te habías convertido en una persona a la que yo ya no conocía.

Entonces denuncié, no me fue nada difícil demostrarlo, solo enseñar esas heridas que nunca desaparecían de mi piel; todo se convirtió en un tormento, preguntas sobre nosotros, papeles, divorcio, custodia de los niños, la casa...

Después de todo eso perdí la emoción, no sentía, era como un robot, siempre me machacó la idea de cómo no me había dado cuenta de lo que me hacías. Pero eso no duró para siempre, encontré a una persona que me hace feliz, que me sacó de ese

abismo en el que me encontraba y que me hizo sentir amada y cuidada. No, él nunca me ha pegado, ni malherido, desde que le conocí me ha cuidado como tú nunca hiciste. Los niños no entienden lo que nos pasó, la causa de que al día siguiente no les fueses a buscar al colegio, pero ellos están bien, sonríen, disfrutan; algún día se enterarán de la verdad, solo es cuestión de tiempo, ese día lo entenderán todo y espero que te arrepientas de todo porque a sus ojos y a los del mundo serás una persona diferente a la que ellos creían conocer.

De todo esto me queda una sensación agrisadulce, dulce porque me he dado cuenta de que iba por el camino equivocado y agria porque nunca volveré a mirar de la misma manera a este mundo. Siempre que veía en el telediario casos de violencia de género pensaba que a mí esto nunca me ocurriría. No pretendo que te pongas mis zapatos y así entender por todo lo que me has hecho pasar, tampoco deseo que tú tengas que pasar por lo que yo he pasado, nadie se merece eso, ni siquiera tú.

Te escribo esto para que sepas que después de todo siempre hay una salida y, no solo para mí, sino por todas las mujeres que están pasando por lo que yo un día pasé, que no es el fin, que siempre se puede salir de ese pozo al que vosotros, los maltratadores nos habéis arrojado.

Antígona



Queridos papis:

Os envío esta carta con la ayuda de los abus, para recordaros que hoy es mi cumple, 7 añazos que he hecho, como dice mama ya soy muy mayor. Sé que estáis muy ocupados con vuestro nuevo trabajo, los abus me han dicho que ser astronauta es muy divertido pero que hacéis unos viajes muy largos y qué vais a estar muchos años sin poder venir, pero bueno, mientras seáis felices...

Echo de menos muchas cosas vuestras, como por ejemplo, cuando papá venía de trabajar; era muy gracioso ver cómo bailaba de un lado a otro, y cuando estaba en el salón empezábais a jugar como yo juego en el cole con mis amigos, pero siempre ganabas tú, papá y tú, mamá siempre empezabas a llorar porque perdías.

También me acuerdo que, cuando me iba a la cama os poníais a ver una de estas películas de amor como le gustan a mamá, porque siempre la oía llorar como una magdalena como dice la abu.

Me lo pasaba genial con vosotros; cuando me dolía la tripa al despertarme, mamá me hacía reír pintándose el ojo de morado y la cara y los labios rojos para hacer que me sienta mejor, como si fuera una payasa de circo; era muy gracioso.

Y tú papá que eras muy fino para las comidas, a mi cuando no me gusta una cosa, mamá me hacía comérmelo todo sin rechistar, pero tú como eres mayor, se lo tirabas a mamá para que se diera cuenta de que no te gustaba y te hacía otra cosa; cuando yo sea mayor voy a hacer lo mismo que tú papi.

Bueno, os dejo que sigáis de camino a Neptuno que la abu dice que ese planeta es muy bonito y qué vais a vivir muy bien los dos allí.

Por cierto he oído a los abus decir a un hombre muy raro que tú papá has usado una pistola, pero bueno tu úsala cuando puedas para matar a esos marcianos malos.

¡Os quiero mucho papis!

Un beso.

Pepón



*¿Cómo sigues pensando como humillarla de nuevo?
¿Cómo le dices te quiero, para pegarla mañana?
¿Cómo te atreves a mirarla?
¿Cómo puedes llenarla de falsos "Te quiero"?
¿Cómo sigues pensando cómo humillarla de nuevo?*

*Ella buscará su respeto.
Ella te mirará con desprecio.
Ella ya no te aplaude, ¡te grita!
Ella buscará su respeto.
Ella concluirá este infierno.*

*No te atrevas a mirarla.
No te atrevas a golpearla.
No te atrevas a abrazarla.
No te atrevas a tocarla.*

*¿Si tan hombre te crees, estás equivocado?
¿Si tan superior te crees, estás equivocado?
¿Si tan valiente te crees, estás equivocado?*

*No pienses más, déjala ir.
Ella quiere ser feliz.
Detrás de todo ese odio, un día hubo amor.
No rompas ese recuerdo, no cierres tu corazón.*

Kim



Carta a un padre maltratador

Ahora que cae la tarde y la soledad es más pesada, antes de llamarte "padre" quiero decirte algo. Quiero decirte que el amor nunca se viste de sangre y dolor y tú lo olvidaste.

Quiero decirte que cada persona, se ame o se odie, tiene derecho a ver como amanece, y sale el Sol sin que las lágrimas en sus ojos se lo impidan.

Quiero..., quiero tantas cosas de ti y sólo he recibido el castigo de recordar cada día a mi madre llorando en un rincón oscuro de la vida, si, de tu vida, de mi vida, de nuestras vidas. Quiero tantas cosas pero el eco del grito doloroso de la humillación me impide verlo.

Su maltrato es mi maltrato, porque ella es carne de mi carne, sangre de mi sangre. Con cada humillación a ella, a mí me humillabas. Con cada golpe a mí me golpeabas. Y quizá no lo has pensado nunca, pero te humillabas y te golpeabas a ti mismo, a tu dignidad como ser humano, a tu huella de padre que dejaste en cada uno de nosotros, tus hijos.

Ahora que estoy solo y la noche me abraza por ti que nunca lo hiciste, lloro de rabia y te pregunto mil porqués, que se pierden en la oscuridad de la noche, en el recuerdo triste y desolado que me has dejado como herencia.

Aún recuerdo esa noche cuando me temblaba todo el cuerpo. Te vi con los ojos brillantes, y al descubrirme y tú ser descubierto, me sonreíste. Comenzaste a hablar sin sentido, a toda velocidad, casi gritando, buscando una justificación a tus humillaciones hacia ella que tú poco a poco dejabas de creerte, y al derrumbarse tus estúpidos argumentos huíste por el sendero de la desesperación en dirección a ninguna parte.

Ni ella ni yo nos movimos. Bastó una mirada para abrazarnos y estrechar nuestras impotencias. Los dos sabíamos que ya era demasiado tarde. Y que no nos quedaba otra elección. Había que levantarse y mirar la luz cara a cara. Plantar cara y denunciar a la "humillación" y a quien humilla.

Apareciste al cabo de una hora delante de la puerta, y con la mirada levantada y las manos entrelazadas te dijimos:

- Has llegado hasta aquí y ya no hay nada para ti. Sólo hay felicidad y tú no formas parte de ella. Márchate.

No sé de donde saqué fuerzas, pero con dieciséis años comprendí esa noche que la humillación y el maltrato es un juego sucio y caro para la dignidad humana.

Al instante, contemplé admirado como ella con voz rotunda de mujer valiente te dijo:

- Pudo ser un viaje bellissimo, pero tu indignidad se ocupó de conducirnos a un infierno donde una mujer nunca se baja. Yo sigo la ruta con ellos, donde el amor nos lleve. Y tú no estás invitado.

Cerramos la puerta, y el permaneció en silencio con su mirada baja y su cabeza apoyada en la puerta que nunca más se volvería a abrir para un maltratador de sueños.

Mr. Blache



Querida (e inocente) yo del pasado:

¿Te acuerdas cuando soñabas despierta con que los príncipes de tus películas de dibujos favoritas saldrían de la pantalla para venir a buscarte y llevarte a su castillo? Como fuiste creciendo esperando que aquella persona ideal apareciera en tu vida y te complementara. O ¿recuerdas todas las veces en la adolescencia que creías haberte enamorado y encontrado a tu príncipe? Nunca eran Él, pero no perdías la esperanza. Seguías desde tu inocente visión convencida de que la persona con la que siempre habías soñado se cruzaría en tu camino para que pudierais ser felices para siempre.

Por eso cuando le conociste nunca dudaste ni un segundo de que él era Él, el príncipe que tu esperabas, tal y como lo habías imaginado. Cómo no ibas a estar convencida ¿verdad? Si siempre te llevaba flores a casa cuando te iba a buscar, te hacía reír, te llevaba de la mano por la calle, te cuidaba, nunca le faltaba una palabra bonita cuando te veía. ¡Qué feliz eras cuando llegó el día tan esperado, el día que te vestiste de blanco para demostrarle a todo el mundo que Él era quien te hacía feliz, el que te daba todo lo que siempre habías soñado! ¿Recuerdas que pensabas que tenías una vida más que perfecta? Pero de la perfección siempre aparece la envidia, y tal y como te aconsejó Él: "Deberías dejar de salir con esas amigas, quieren separarte de mí y destrozar nuestra vida perfecta". Y claro que tenía razón, ¿cómo no la iba a tener? Por eso tomaste la decisión de dejar de salir con tus amigas que solo te decían que Él te estaba cambiando, que no parecías la misma. ¡Qué mala es la envidia! ¡Qué sabrán ellas! La gota que colmó el vaso llegó con tu madre, que sólo te preguntaba que qué te pasaba, que tu actitud no era la misma; te estabas volviendo callada y sólo estabas en casa o con Él. No entendías por qué todos querían estropear tu perfecta vida. Él tenía razón, hasta tus padres te envidiaban. No merecía la pena verles. Como Él decía, estando en casa cuidándole ya deberías ser feliz. ¿Para qué más?

Pronto te pidió que salieras a la calle más tapada, no hacía falta enseñar ni un centímetro de cuerpo. Y tú lo viste como algo normal. No hacía falta ir con pantalones cortos en verano enseñando unas piernas que sólo Él debería ver. Si es que Él siempre tiene razón, pasabas, debería hacerle más caso. Le querías tanto... y le debías muchísimo; te había abierto los ojos, te había hecho ver que todos, movidos por la envidia, querían lo peor para ti separándote de Él. Solo tu príncipe te entendía y lo único que querías era hacerle feliz. Por eso te enfadabas mucho contigo misma cuando no le habías hecho la cena a tiempo y Él te gritaba y golpeaba, o cuando no le habías planchado la camisa a la perfección y Él te decía que no servías para nada. "¿Por qué hago todo mal? Como siempre Él tiene razón, debería esforzarme más". Todo era culpa tuya, pensabas. Era tu culpa cuando Él te pegaba porque habías salido con tirantes a la calle, no deberías haber enseñado tanto. Era tu culpa cuando la cena se había enfriado, no eras una buena mujer. Era tu culpa cuando sus zapatillas no estaban colocadas en su sitio. Hasta parecía que era tu culpa cuando no hacía sol como Él quería, porque por todo te castigaba, por todo te golpeaba, no merecías que te trataran bien.

Qué inocente eras, no te dabas cuenta de que lo único que hacías mal era querer a la persona equivocada, era creer que era amor lo que menos se parecía a ello. Y qué lista fuiste al saber reconocerlo a tiempo.

La yo del presente, mucho menos inocente



Ligera de equipaje

Por fin hoy he cogido el tren. Dejo en el andén a mi gran compañera, mi mejor amiga, mi hermana, mi psicóloga, mi ángel de la guarda. No hay calificativos para expresar lo que María ha significado para mí en este momento de mi vida. Ha sido mi guía y mi luz en un túnel oscuro del que por fin encuentro salida.

Me propongo, en el largo trayecto que tengo que recorrer hasta llegar a mi destino, vaciar mi mochila, dejando atrás el dolor, la opresión y el miedo que me ha rodeado estos últimos años y volver a llenarla de todo lo bueno que aún me queda por vivir.

En la primera estación del recorrido dejo el pesimismo, la angustia, la desesperación y la agonía que he vivido a tu lado y que me convirtieron en un ser pequeño, indefenso, confundido y atrapado en una red de la que no podía salir.

En la segunda estación dejo el lenguaje que utilizabas cuando te dirigías a mí y me calificabas de torpe e inútil, gorda, maruja, tarada, loca... Unos adjetivos crueles que me herían y paralizaban. Era incapaz de reaccionar y me aislaba de todo y de todos.

En la tercera estación dejo al individuo manipulador que tuve a mi lado. Día a día me ibas comiendo el terreno, anulándome como persona: hablabas mal de mi familia, de mi físico, me alejaste de mis amigos, manejabas mi cuenta corriente, vigilabas mi manera de vestir, revisabas mi teléfono móvil... Manipulabas mis ideas y pensamientos mientras anulabas mi personalidad.

En la cuarta estación saco de mi mochila y de mi vida a la "persona" violenta y malvada con la que he vivido. No soportaría volver a ver tu mirada asesina y tu gesto despreciativo.

A medida que avanzo en el recorrido, voy dejando en el camino el miedo y la angustia. Me siento mucho mejor, más aliviada y más ligera. Voy recobrando mi fuerza, mi identidad y seguridad. Me voy encontrando conmigo misma.

Pero aún me queda la quinta estación. En ella dejo el sentimiento de culpa que me has transmitido. Yo era la responsable de tus males y tú el valedor de todo lo bueno. Te dejo tu actitud machista y todas las medallas y condecoraciones con las que te adornabas continuamente.

Puedes quedarte también todo lo material. Te acompañaré junto con tu odio, tu desequilibrio y vulgaridad.

*Por fin llego a mi destino, voy "**ligera de equipaje**". Mi mochila está vacía. Me siento segura partiendo de cero, pero muy lejos de ti.*

*P.D.: Quiero tender mi mano a todas las mujeres que están viviendo situaciones de maltrato. Invitarlas a no callarse, a hablar, a buscar ayuda y apoyo, porque **¡Sí se puede!***



Estimado desconocido:

No sé quién eres, ni tu nombre, ni tu edad, ni siquiera si te veré algún día; pero te agradezco que me regales parte de tu tiempo para leer lo que necesito decir. Quién sabe si algún día lo diré en voz alta, incluso a la persona que tiene que oírlo; de momento me conformo con saborear esta sensación de liberación que me otorga el estar buyendo en este tren de una realidad que me ha atrapado durante demasiado tiempo.

Conozco callejones sin salida, donde te pierdes a ti misma, conozco personas que solo duelen, porque hacen que te hagas daño a ti misma. Y eso también es violencia y maltrato. Es cruel hacerte con alguien y volverlo contra sí mismo, tan solo porque tú no sabes quererte. Yo nunca le pedí gran cosa, o quizá el problema está en pensar que lo que realmente merecía era más de lo que debía pedir. Cuánto habría cambiado todo si me hubiera dicho más que era preciosa, inteligente o graciosa; si no me hubiera hecho llorar más de la cuenta, si no me hubiera dejado sola, hasta tomar la decisión que me consumió poco a poco. Ni siquiera recuerdo el momento en que decidí nada, tan solo esperaba el día en que me quisiera, hechizada por la idea de que podría cambiarle. Esperé y esperé, vaciándome para entregar algo que nunca fue recíproco. Con miedo a que terminara, porque todos los finales duelen y no nos dejan ver que lo que viene a continuación puede ser mejor. Presa de algo que te engaña, enferma, atrapa y desgasta.

Hasta que un día no puedes esperar más: te miras al espejo y no te encuentras, y eso da mucho miedo. Solo ves las marcas que deja el hielo, y simplemente te eliges a ti misma. Eliges vivir, eliges quererte, ser libre y apreciar la vida. Compras un billete de tren y de camino a algo nuevo, decides no volver a estar ciega.

La única razón por la que escribo este mensaje en una carta de restaurante de un tren, es para decírmelo a mí misma: abre los ojos. Y para que tú, estimado desconocido, lo bagas también si tienes que hacerlo, y nunca esperes a que te quieran, porque eso, para empezar, tienes que hacerlo tú.

Lunae



Querido maltratador:

¡Hace mucho tiempo que no hablamos! pero no importa, ¡el tiempo no podrá borrar todos los recuerdos que quedaron grabados en mi mente!

Es extraño porque durante mucho tiempo me sentí la mujer más feliz del mundo, tenía tu atención, tus cuidados, tu amor... ¡Me sentía capaz de volar a cualquier parte! Sin embargo, llegó un momento en el que pequeñas tormentas mojaban mis alas y empecé a cambiar. Me sentía como una flor solitaria en medio de un desierto de nieve y frío, que con cada ráfaga de viento perdía mis pétalos. Dejé de sentirme libre, dejé de sentirme fuerte.

Al principio, creí que era culpa mía, que algo estaba haciendo mal, que tenía una mala racha y lo estaba estropeando todo. Por amor, cometí el mayor error que una persona puede cometer, perdí mi amor propio y me sometí a tu voluntad.

Todo empezó con simples discusiones, que luego olvidábamos; siguió con no querer salir sin ti, para no celarte; y terminó con dejar a mis amistades. Llegó un día en que las drogas no te bastaban, y yo te dejaba mi dinero para que estuvieras lo más relajado posible, pero eso tampoco bastó. ¡Tú querías más! Necesitabas demostrarte a ti mismo que al menos podías controlar una parte de tu vida, y decidiste controlar a la única persona que seguía apostando por ti, yo.

Esa noche, tú mismo decidiste cortar la cuerda que me ataba a tu vida. Esa noche estuve a punto de morir, pero eso sólo me dio más fuerzas para salir de aquel desastre. Pero sabes que te digo que gracias a ti, hoy en día, tengo más fe en mí misma. Gracias a ti, mis alas son más fuertes que nunca.

Ari



*Hola, no te conozco pero te aconsejo,
que la vida es corta como un abrir y cerrar de ojos.
Reflexiona, rectifica, haz borrón y cuenta nueva.
Maltratando ¿qué consigues?, dale un change a tu vida.
¡Si no cuidas a tu novia, alguien lo hará por ti!;
de nada sirve que la pegues, sólo hazla sonreír.
No te avergüences y ¡pídelo perdón!, aunque no quieras.
Reconcíliate con ella y supéralo, aunque te duela;
porque no te hace fuerte que la sigas pegando,
maltratando en la calle, ¡sí, la sigues avergonzando!
Trata de ser maduro y aprecia lo que tienes,
¡porque uno no valora lo que tiene, hasta que lo pierde!
Trata de escuchar los consejos que te digo,
solo quiero aconsejarte, como si fuera un amigo.
Aprovecha de una vez por todas, que la vida es bella;
no te amargues la vida y piensa en ser feliz con ella.*

Didi



Soy una mujer, otra mujer como tú:

*Sé que tienes miedo, por eso quiero decir **Basta ya**. El uso de la expresión "violencia de género" está en boca de todos, porque por desgracia es un tema de mucha actualidad últimamente. Y esto no puede seguir así, la violencia no es justificable, jamás hay motivo alguno para maltratar a otra persona. Quiero expresarte todo mi apoyo y decirte que no estás sola; se que tienes miedo pero no puedes seguir así. No vale decir "es que le quiero", si hay amor no puede haber violencia. Quiero que en tu cara solo aparezcan sonrisas y ninguna lágrima las destruya. Hay gente buena que respeta a la mujer y la valora como debiera ser. A veces somos nosotras las que no nos valoramos y ante esa situación el hombre se engrandece y nos hace sentir que no somos nada. Me gustaría verte pronto sonreír, feliz sin que nadie te hiciera daño, me gustaría que esos ojos tristes se tornen alegres y así pueden brillar una vez más. Y por último lo que quiero decir y transmitir es: ¡**Basta ya!** a tanta violencia.*

Una mujer que quiere verte feliz en tu vida y con la sonrisa en la cara.

Mujer feliz



¿Por qué?, ¿Por qué?, ¿Por qué?... no lo entiendo y me cabreo, me agobio, me acelero, me desespero, solo en intentar razonar todo esto. No le encuentro ninguna lógica, empezando por resolver este rompecabezas.

¿Por qué hacéis daño físico o psicológico? ¿Os gustaría que os ocurriera a vosotros? ¿Y si lo habéis sufrido vosotros? no me vale, ¿Porqué continuáis con esta cadena?, y si no, ¿por qué? Escribiros estas líneas o intentar explicaros o deciros algo sobre el maltrato es lo más duro y difícil que he realizado nunca y no pensé que me tocaría. ¿Qué deciros?, sólo me salen descalificativos y palabras mal sonantes.

Todo mi apoyo, mi fuerza y mi ánimo al que sufre algún tipo de maltrato.

Mi deseo es que desaparezca de una vez por todas y para los jamases, ni os tuviese que escribir estas letras sobre lo que hacéis, con la cantidad de temas que hay en la vida pero con un matiz totalmente opuesto.

Me gustaría presumir de valores como son el respeto o la educación y tantas otras cosas bellas. Continuo con: ¿Por qué ocurren?, ¿qué podemos hacer para evitarlo?... se supone que cada vez hay más información, personas especializadas que nos pueden orientar, asesorar, ayudar y lugares a los que recurrir; entonces, ¿por qué cada vez son más los maltratadores?, ¿por qué?... Si alguno de ellos tuviera la poca vergüenza de justificar lo que hacen, creo muy sinceramente que no estoy preparada para escuchar y menos entender estas conductas. Qué fuerte!!! Os creéis que sólo hacéis daño a los que directamente tenéis sometidos pero no es así, aunque no lo creáis, los primeros perjudicados sois vosotros mismos y después vuestros padres, hermanos, amigos y en definitiva la comunidad.

Deciros, que lo que único que siento por vosotros es indignación, asco, rechazo y un sin fin sentimientos negativos.

Lágrima



Estimado Señor X:

Hoy me he decidido a escribirte tras muchas horas de reflexión. La verdad es que no tengo motivos para hablarte, mas si algo se te quedó de mí después de 3 años, deberías saber que no te guardo rencor. Al fin y al cabo, esa etapa de mi vida en la que apareciste tú me sirvió de lección.

Mi vida ahora es mucho mejor, aunque las noches se me hacen eternas sin alguien honesto que esté a mi lado; pero si me detengo a pensar, prefiero esto antes que derramar lágrimas de sangre mientras tú me pedías al oído que no dijera nada, que no revelara tu verdadera identidad. El tiempo transcurría, mi mente estaba descontrolada, mi cuerpo magullado, mi vida acabada. En ese ring dos boxeadores se enfrentaban: resultados amañados que a base de falsas promesas y, cómo no, abrazos mortales, no dejaban ver la realidad a mis ojos, a mi alma. Dar alas a mi imaginación era imposible ya que esa ave de hermosa apariencia no podía volar.

Minutos a tu lado, horas atrapada en una cárcel de cristal o, mejor dicho, de metal, pues los barrotes eran más resistentes de lo que yo creía. Esa prisión hacía de mi corazón un lugar sólo para ti. Mis amigos y amigas no oían mis "gritos", mi esperanza se consumía al igual que tu dignidad.

Pero los últimos 6 meses contigo me sirvieron para algo más. Me enseñaron a sentir el peligro de tu mano de hielo que al tocar mi cuerpo quemaba, a predecir tu llegada a casa y decir "te quiero", un "te quiero" que para mí era como saber el día de mi juicio final. Sólo un beso tuyo daba lugar a mi llanto, sólo una mirada bastaba para indicar que ya no me querías... ¿O puede que sí? Puede que me quisieses a tu manera, una manera fría con la cual mostrabas tu "amor" con golpes.

¿Entiendes ahora cómo me sentía?

Todavía hoy, al hablar de todo el "cariño" que me tenías, las lágrimas se deslizan por mi rostro con cicatrices todavía visibles. Sigo sintiendo tus labios en mi cuerpo, unos labios que en un principio eran la llave al Paraíso.

Una noche fría de invierno tú eras mi abrigo, algo que según tú "debería de hacerme feliz", pero no era así. Te puse entonces la excusa de ir al baño, cuando en realidad comenzaba a caminar hacia mi libertad. Cogí mi pobre equipaje previamente escondido debajo de aquella cesta de baño que me regalaste por San Valentín como muestra de "tu amor". Escuché tu voz impaciente que preguntaba "¿cuánto te queda?" y yo, con los nervios a flor de piel, respondía con un hilo de voz temblorosa "poco, cariño". Algo en ti debió notar mi inquietud y por eso te acercaste al baño; ya era tarde, desde la calle te decía adiós y dejaba atrás tres años de infierno, dejaba atrás al único hombre que se interesó por mí.

Te busqué en lo más profundo, no te encontré; me quisiste amar, sólo conseguiste odiarme.

El amor de tu odio



Ladrones

Mi madre siempre me decía que hay dos tipos de ladrones: los que roban para llenar su vida y los que roban para mejorar su vida.

Yo soy del grupo que roba para mejorar. Robo ilusiones en mi cabeza, esperanza donde no la hay, suspiros que se hacen eternos en esta agonía que hoy en día llamo vida.

A menudo miro por la ventana, me gustaría que me dejaras salir como al principio, envidio a la gente que sonríe y que, de una manera u otra, es feliz. Yo también quiero serlo, y sé que lo voy a conseguir, sé que algún día podré salir, pero mientras tanto, guardo mis ilusiones robadas en un tarro imaginario y me las dosifico cada vez que entras por esa puerta.

Ojalá supieras la impotencia que supone no saber cómo hacerte feliz, porque sé que todo es culpa mía, sé que es lo mejor para mí, sé que soy solo tuya, sé que una pequeña parte de ti me ama. Atrás quedan los días donde te pedía una oportunidad de nuevo, atrás quedan mis propias ilusiones. Quizá sea hora de mirar al presente y ver que ni mi alma me pertenece ni mis ganas de seguir aquí. Y sí, eres tú la razón por la que me convertí en una ladrona.

Sin embargo tú, "querido", perteneces al primer grupo, al grupo que ni siquiera tiene vida y que simplemente la busca, al grupo que intenta llenar un vacío que él mismo creó, al grupo del que nunca se puede salir.

En el fondo admiro a aquellas personas que supieron huir antes de ser robadas, pero sé que yo nunca podré escaparme, nunca podré evitar ser robada, por ti, ser robada por el hombre al que amo. Quiero irme, irme lejos, pero sé que sin ti no soy nada; tú siempre me lo dices.

*Y es que ya no sé si robo o soy robada. Si amo o soy amada. Siempre
tendré un hueco para ti en mi corazón, allá donde estemos cada uno de nosotros,*

Lo siento.

Cucurucho



Dormía profundamente cuando sonó el teléfono. Estiré el brazo y lo cogí con los ojos prácticamente cerrados viendo que eran las 5:40 de la mañana. Al instante de escuchar su voz un escalofrío recorrió mi cuerpo. Ya sabía lo que tenía que hacer. Sin ni siquiera parar a quitarme el pijama agarré las llaves del coche y salí corriendo.

Lo siguiente que recuerdo fue estar frente a su casa sin ánimo, sin valor, sin palabras. Entré en su jardín y allí la encontré: triste, sola y temblando. Un viejo camisón cubría aquel magullado cuerpo. Faltaban mechones en su despeinada cabellera y había tanta sangre que era imposible adivinar de donde procedía.

Como un rayo se abalanzó sobre mis hombros con tanta fuerza que estuve a punto de caer. La miré resignada. A sus 17 años había conocido un dolor imposible de explicar. Llevo 10 años trabajando en estos casos, pero jamás me acostumbraré a cosas así. Con dificultad la llevé a la cocina y busqué entre los nueve tipos de té una simple tila.

Pasaron ocho minutos hasta que se tranquilizó. Me contó la misma historia que el resto de veces en estos dos últimos años. Pero había algo diferente. Esta vez se había decidido a poner fin. Después de cada paliza él acostumbraba a desaparecer durante horas, a veces incluso días, periodo en el cual gastaba gran parte de su sueldo en alcohol. Eran esos los únicos momentos en los que Mónica se sentía en paz.

Aproveché para ir a casa y asearme un poco. Mientras tanto ella recogería sus pertenencias de aquella casa guardiana de dolor y sufrimiento.

Mi nombre es Laura tengo 54 años. Soy abogada y voluntaria en una asociación contra el maltrato a la mujer. He participado en muchos casos pero este era el peor, no solo porque ella fuese como una hija para mí sino porque jamás pensé que decidiese apartarse de él.

Mientras me duchaba no pude parar de sonreír, Mónica sería libre, por fin. Me puse mi mejor traje, debía causar buena impresión en los juzgados. Algo que nunca faltaba los días en que acompañaba a las víctimas a denunciar, era mi talismán: "Channel n°5", el perfume que me regaló mi ex marido 16 años atrás como muestra de arrepentimiento tras una de las mayores palizas que recibí en mi vida. Cuando apareció con el perfume en sus manos y una sonrisa en su estúpida cara fue cuando me di cuenta que yo era mucho más fuerte que él, y decidí alejarme de su lado.

Por eso lo uso con ellas, su olor me recuerda lo mucho que estas chicas me necesitan. Redacté la historia de Mónica sin esfuerzo. Incontable dolor se resumía en 16 escasas hojas.

Llegué a su casa nerviosa a la par que emocionada. Habíamos quedado a las 10:00, pero como siempre llegué antes. No quise agobiarla y esperé en el coche. Media hora después comencé a impacientarme.

Me puse la chaqueta y me dirigí a su casa. Al golpear la puerta me percaté de que estaba entreabierta. Un incipiente miedo se apoderó de mí a una velocidad pasmosa. Un interminable escalofrío recorrió mi cuerpo de abajo a arriba. Se me hizo un nudo en el estómago y comenzó a faltarme la respiración. Grité su nombre mientras la buscaba por toda la casa, o al menos eso recuerdo.

Y fue allí donde la encontré, en medio de la habitación tumbada como si fuera un ángel. Dormida con una sonrisa en la boca. Cubierta de sangre dormía para siempre. Su tortura había terminado. Me arrodillé a su lado y comencé a llorar.

Esta historia no es una historia cualquiera. Los números que habéis leído no son simples cifras; son nada más y nada menos que vidas. 54 son las víctimas que han muerto por violencia de género en España durante el 2014. Tan solo 17 de ellas habían denunciado en otros términos. 10 habían solicitado medidas de protección, de las cuales tan solo 8 las obtuvieron. 5 de las víctimas tenían entre 75 y 84 años y 16 entre 31 y 40 años.

Por desgracia las cifras continúan y continuarán hasta que se ponga fin.

Lolucha



Confesiones de un diario

Día 24-7-2013

[...] y me ha dicho que me quiere. Es tan adorable, daría mi vida por él. Me encanta estar a su lado, me hace reír. Mañana voy a ir con él al cine y pasaremos la tarde juntos [...]

- Dos meses después

[...] No soporta que salga con otra gente, siempre quiere que esté con él. Es un incordio, pero me protege y me cuida. Hacemos muchos viajes y lo pasamos bien [...]

- Tres meses más tarde

[...] Ahora vivimos juntos y siempre me manda hacer la comida, limpiar,... Esto ya no me gusta. Cuando discutimos se enfada y me insulta. Me estoy empezando a asustar, nunca pensé que esto podía llegar a ser así.

- Un mes después

[...] ¿Por qué tuve que caer en sus redes? Tengo miedo de él y me avergüenza contarlo porque todos nos consideran una pareja estupenda.

- Quince días más tarde

[...] ¡Socorro! ¿Qué puedo hacer? No aguanto más.

Y el diario cobró vida y tomó la palabra: "Se veía venir. Esa ansia por separarte de tu gente, no indicaba nada bueno. No vamos a perder el tiempo lamentándonos. ¡Esto hay que pararlo!

Existe el número 016 que no deja rastro en la factura del teléfono, donde te pueden indicar como actuar. Además tus compañeras de trabajo sabes que son muy buenas contigo y te apoyarán en bloque.

¿Me vas a hacer caso? ¿Lo harás, por favor? Porque no quiero volver a sentir tus lágrimas en mi piel de papel.”

Mistaken



Centinelas de la noche

Siempre acabo sintiéndome igual, tendría que estar acostumbrada. Esta noche otra vez la vuelvo a ver en su ventana como una mariposa encerrada en un bote de cristal; su cara refleja el cansancio, sus ojos me lanzan un grito de socorro pues a esta bella mariposa le han arrancado las alas. He visto tantas veces esto, paseos, flores y corazones, te prometo la vida entera pero al final lo prometido desaparece y se convierte en una vida cargada de llantos, te quiero falsos, maltrato y violencia. Estoy cansada de mirar y no poder hacer nada, de ver como cada día algo tan bello como es el amor se convierte en violencia y maltrato. Todos los días de mi larga vida me arrepiento de este duro trabajo, por esto, porque desde la antigüedad he visto masacres y guerras que han acabado con la vida y la dignidad de muchas personas y seres humanos. Pero la violencia que ejercen algunos hombres hacia muchas mujeres pasa desapercibida día a día o en mi caso noche a noche. Veo como ella espera cada día que cambiará, mientras cada noche oigo en gritos abogados su pena y llanto. Quiero alejarme, pues no puedo hacer nada, pero aunque me oculte siento cada golpe que le propina y se me encoge mi blanco corazón. ¡Abrid los ojos por favor! Yo no puedo hacer más, solo consolarme pensando que algún día despertareis de esta pesadilla, que escaparéis de vuestra jaula y volaréis libre. La esperanza es lo último que se puede perder y esa frase es cierta, yo he perdido todo menos la esperanza, la esperanza de que no veré más sufrimiento ni amor falso. Sueño con un mañana en el que no haya más golpes, ni maquillaje para ocultarlos, ni tampoco más lamentos ni muertes por ser más débil que él. Porque es mentira, no sois más débiles, en vosotras reside una gran fuerza y sé que lo haréis, que acabaréis con esto. Tu mi mariposa bella se que tienes una gran fuerza, se que conseguirás romper el bote que te retiene y podrás escapar. Tus alas crecerán enseguida no te preocupes, pues aprenderás de nuevo a volar y no te volverán a encerrar ni te volverán a tocar tus preciosas alas. Mientras tanto yo expectante a ese momento os guío y cuido desde el cielo, siempre vigía en la noche.

Luna



Si me dices que me quieres, ¿por qué me vigilas?, ¿por qué te enfadas si quiero salir con amigas?, ¿por qué tengo que darte cuentas del dinero aunque también sea mío? Si me dices que me quieres, ¿por qué me amenazas, me pegas, me violas? Eso no es amor. Si hay amor no puede haber violencia. Todo lo que me haces, no es por mi bien; sino por el tuyo. Porque te crees superior. Me tratas como a una niña y debería ser tu igual. Crees que estoy a tu disposición, a tu capricho, mas el amor es renuncia, entrega. Yo no soy tuya, soy solo mía y la única entrega que debo hacer es entregarme a mi misma para sobrevivir a esta penosa situación en la que no puedo controlar mi propia vida. ¿Cómo te sentirías tú si tuvieras día y noche a una persona controlando todos tus actos y dictándote órdenes para cubrir sus propios y únicos deseos?, ¿si te dijera desde qué ropa ponerte hasta cuándo debes lavarte el pelo?, ¿si te amenazara o pegara para conseguir sus objetivos? ¿Cómo te sentirías tú si estuvieras prisionero de la persona que dice amarte y que lo hace por el bien de los dos? Creo que eres un hombre incapaz de hacer frente a las frustraciones y limitaciones propias. Que la única manera de resolver los problemas es con violencia hacia mí, con arrogancia, echándome todo lo malo que te pasa. Estoy harta de vivir con miedo, con el corazón en un puño, esperando cómo vas a volver hoy del trabajo; de querer hacerme invisible para que no notes mi presencia y pasemos un rato sin bronca; de querer agradarte para que estés contento. Estoy harta de sentirme sola, en silencio, de intentar evitar que se enteren en el vecindario o que nos oigan los niños. Quiero que me dejes vivir en paz. Mejor aún, quiero vivir en paz. Sé que no lo vas a hacer tú. Por eso tendré que dar yo el primer paso. Alguien me ayudará a salir de esta cárcel y empezar una nueva vida, en la que pueda decidir por mi misma lo que realmente quiero hacer. No va a ser fácil. Pero quiero ser yo, tener ganas de vivir y volver a sonreír.

Adre



Llevaba años deseando escaparme de aquel infierno, y por fin encontré la oportunidad. Estaba sola en casa, mi marido se había ido a echar su habitual partida de cartas a una taberna cercana, y mis suegros se acababan de ir.

Fui hacia la puerta decidida a huir, flexioné el picaporte con mi mano temblorosa temiendo que apareciera el hombre al que había amado. Eché a correr sintiendo como los rayos del sol me iluminaban la cara y el aire jugaba con mis negros cabellos. Seguía teniendo miedo, ¿estaba haciendo lo correcto?

A punto de caer rendida, debido al esfuerzo de mi carrera, paré a descansar en un parque solitario. Me quedé callada, sentada en el columpio, observando cómo caían las hojas de los árboles. En aquel instante aparecieron miles de ideas, todo de golpe, a la vez. "¿Qué iba a hacer?" "Soy una niña gitana de diecisiete años que acaba de escapar de una vida bajo el dominio de su marido y la odiosa mirada de su suegra." "Si se enteran mis padres será una deshonra para ellos." "Si se entera mi marido me dará una paliza." "¿A dónde voy?" "¿Qué hago?" "Tenía razón, no sirvo para nada, soy una indeseable que no sabe valerse por sí misma." "Me eché a llorar, escondiendo mi rostro entre las manos, esperando que nadie oyera mis sollozos. Las palabras de mi suegra apoyando al comportamiento de mi marido seguían en mi cabeza. Decía que lo hacía por mi bien, que tenía que aprender a ser una buena mujer, callada y obediente. Estaba empezando a tener frío, y mi necesidad de refugiarme iba aumentando cada segundo. "¿Y si llamo a la policía?" "No seas tonta, no es para tanto." "¿Y si llamo a mis padres?" "Seguro que se enfadan conmigo." La lluvia de preguntas y respuestas cesó en mi cabeza cuando vi ante mí un hombre que me tendía su mano preguntando por mi estado. "Estoy bien" -dije con desconfianza. El hombre insistió en ayudarme y llevarme a casa. "A cualquier sitio menos a casa" - le dije. En aquel momento, el hombre comenzó a interesarse por mi historia. Se la conté, evitando ciertos detalles, y él me propuso llevarme a un lugar en el que podía descansar, comer y conocer a más gente como yo. A falta de ideas y recursos, acepté. ¡Qué buena elección!

Ahora he empezado una nueva vida en otra ciudad, lejos de mi antiguo entorno, y aunque sé que hay cicatrices que no se curan nunca, también sé que cada uno acabará teniendo lo que se merece.

Dalsan



Tu simple juguete

Han pasado meses y aquí sigo; sola, empapada en lágrimas, lágrimas de tristeza y desolación, llena de la sangre de esas beridas provocadas por los golpes que un día él prometió no volver a repetir. Promesas que quedaron en el olvido y que a día de hoy veo que no fueron más que palabras vacías y sin sentimiento.

He tenido que ser testigo de todos tus golpes, de tus arrebatos de ira, del descontrol de esos momentos en los que te comportabas como un auténtico loco.

Pero... ¿qué iba a hacer yo? Sola, solo soy un simple objeto testigo de todo esto, sin nadie alrededor a quien poder pedir ayuda...

Estaba ciega, pensaba que todo sería una mala racha y que acabaría por pasar; creía querer a la persona perfecta que un día prometió amor eterno, creía que era una princesa y que por fin había encontrado a ese príncipe azul del cuento que tanto leía de pequeña.

Pero nada era así, las primeras palabras despectivas e insultos acabaron en tortazos y los tortazos llevaron a grandes palizas en las que era tu simple juguete.

Por las noches poco tardaba en darme cuenta de que los sueños e ilusiones se estaban desvaneciendo poco a poco. Tú eras la bestia que estaba acabando con una vida segundo a segundo, la ibas consumiendo poco a poco, pedacito a pedacito de su cuerpo...

Recuerdo la noche en la que él llegó a casa aparentemente feliz, todo era alegría hasta que algo sucedió y la ira comenzó de nuevo, esa noche las voces y los gritos inundaron la ciudad, solo se oía el eco de una voz que acabo desvaneciéndose en la madrugada de aquella noche.

Al amanecer un moratón apareció en el rostro junto con un par de magulladuras y arañazos más. Todo estaba en silencio, estaba callada, como si nada hubiese sucedido, inconsciente de la situación a la que estaba llegando todo eso.

A partir de esa noche la historia se fue repitiendo, y poco a poco alcanzó una situación insostenible hasta el punto en el que estaba destrozada, nadie tendría las suficientes fuerzas como para seguir encontrándose en una situación como aquella. La mejor solución sería acabar con todo y poner fin a una maldita historia, en la que tú tuviste la culpa de todo y que gracias a ti acabaría de una vez por todas.

Tuve que estar presente en las pocas alegrías que le diste, también tuve que ser su consuelo en la tristeza, su fiel confidente, su única amiga, la que la apoyaba día a día contando cada una de sus lágrimas.

Cada noche ella lloraba y me abrazaba lo más fuerte que podía, que pena ser una simple almohada para no poder decir todo lo que pensaba y haberla ayudado de verdad.

Qué suerte tuviste de que aquel vecino me viera tendida en el patio llena de sangre y lágrimas y empezase a sospechar que algo raro sucedía.

Las sirenas suenan, ella se recuperará y volverá pero ahora tú estás en el lugar que de verdad te mereces.

Mond



Un día cualquiera, de un mes cualquiera, en una ciudad cualquiera

3:30 a.m. La oscuridad acecha en la calle y la humedad propia de la niebla se deja sentir sobre las hojas, que por la mañana se cubrirán con un manto de ese rocío tan invernal. No consigo dormir, doy vueltas, y vueltas y más vueltas. Me levanto, miro por la ventana en busca de algo de paz. Y es que ha vuelto a pasar.

Una vez más mi madre llora desesperada tras sufrir en sus propias carnes la ira opresora de un tirano insaciable. Una vez más ve como está en un callejón sin salida. Como el que un día fue el amor de su vida se ha convertido en su peor pesadilla. Como aquel hombre que empezó a beber hace ya algún tiempo para aliviar el estrés del trabajo se ha convertido en un monstruo que no piensa, que no siente, y que lo único que quiere es darle una paliza sin importar el motivo, el lugar o el momento. Cree que se lo merece, que es justo y que no es más que un objeto sexual.

Una vez más entra gritando. Pide la cena cual voraz depredador y pierde los nervios ante la tímida y temerosa voz de su mujer:

-Ahora la preparo- Se escandaliza al ver que su comida no está ya servida.

-¡¿Acaso hay algo más importante que él?!- piensa mientras, presa del alcohol, coge un vaso, lo deja caer al suelo con todas sus fuerzas y empuja a Eva contra la pared mientras esta chilla de miedo.

-¡¿Qué haces ahí parada?! ¡¿No ves lo qué has hecho?! ¡No eres más que una inútil!- sentencia mientras con una mano enrojece la cara de una mujer que llora amargamente ante el calvario diario que le toca sufrir.

Ahora saldrá a la calle sin saber dónde ir, posiblemente vuelva al bar o a cualquier otro lugar donde abogar sus miserias y tratar de borrar lo que ha hecho.

Una vez más... Y ya son demasiadas.

La reyerta me ha sacado del sueño. Salgo descalzo de mi habitación y me asomo por el hueco de las escaleras. Abí está ella, valiente como ella sola por seguir bajo el mismo techo que ese engendro. Se está curando como puede las heridas y los cortes. Vuelvo a mi cuarto. Empiezo esta carta a no sé muy bien quién. Quizás a mí mismo, rezando para que cuando vuelva a leerla esta pesadilla ya haya acabado. Quizás como prueba en algún proceso judicial. O quizás, simplemente, a la persona a la que un día llamé «papá».

Quiero decirte a ti, seas quién seas, que no tengas miedo. Que no tengas miedo de vivir, o de alzar la voz y denunciar al que no te lo permite. Que no tengas miedo de ser feliz. Porque te lo mereces. Porque cada día es un regalo y porque merece la pena disfrutarlo. Que no caigas en uno de los errores que más ha perdido a la raza humana: el creerse superior a sus semejantes. ¡¿Qué crees?! ¿Que por ser más fuerte eres mejor? No me hagas reír... Ella te ganaría en cualquier cosa en la que se necesitaran más de las dos neuronas solitarias que pueblan tu mal usada cabeza. «La culpa no es mía», te atreverás a decir. Pues bien, sin querer discutir si la Tierra es o no redonda sólo añadiré que el día en que "gente" como tú desaparezca se habrá extinguido una de las más dolorosas lacras de la sociedad. Así que continúa escuchando a tus instintos más irracionales, mira para otro lado si después estás arrepentido, huye de aquéllos que en el barrio te señalan como a la basura que eres. Pero no olvides que un día quise llamarte "papá", y no pude...

Atentamente, tu hijo.

Marsu



Miro el reloj de mi habitación. 1:30 de la madrugada. Un cabreado grito de hombre me ha despertado. Ya está gritando. Siempre grita. Grita por todo. Hablo de mi padre. Hasta por la más mínima tontería grita a mi madre. Mi madre odia discutir, por eso nunca responde a mi padre. Solo calla. Siempre calla delante de él. Pongo la oreja y escucho esos gritos de mi padre, intento averiguar la causa. Al final, tras cuatro minutos hallo por fin el causante. Mi madre había subido demasiado la manta porque tenía frío y mi padre se ha molestado, bueno, como se molesta por todo. Cualquier cosa que hagamos está mal hecha, pero no se te ocurra decirle nada a él sobre que ha hecho algo mal. Él nunca se equivoca para nada, él es perfecto, o eso cree. Si algo sé es que nada ni nadie es aún perfecto, y la única y última vez que se lo dije, me gané una buena colleja. Pero no son nada comparados contra los golpes que a veces recibe mi madre. Pero él es así. Como diría mi profesora, la Señorita María José, "ve paja en ojo ajeno, y no vigas en ojo propio". Al final consigo dormirme, y hasta mañana que será otro día.

Me despierto con más gritos, pero esta vez noto que algo es diferente, no son los gritos de cabreo de mi padre, son gritos de dolor. Dolor que te desgarrar por dentro. Gritos de mujer, gritos de mi madre. Me escabullo de la cama sigilosamente mientras enormes goterones de sudor recorren mi infantil frente. Mi corazón late más rápido incluso de lo que podía contar, mientras mi ojo derecho se colaba por la rendija de la entreabierta puerta. Mi madre estaba llorando. Jope, nunca la había visto llorar, nunca. Entonces entendí que algo serio había pasado. Ella sujetaba entre sus manos el teléfono de casa. Mi padre se había ido, solo estaba a través del altavoz del dispositivo. Mi madre está temblando. Me las arreglo para alcanzar el gemelo de ese teléfono, y poder escuchar la conversación. Supongo que siempre he sido algo cotilla. El estaba hablando de lo que ha pasado, intentando ordenar palabras para no hacerle tanto daño, pero ella sigue temblando, y con razón. Mi madre le recuerda cuando eran novios, como se besaban en silencio, de la mano y con cuidado, con mucho amor. Me hace gracia la manera de mi padre de contarlo. Lo cuenta

como el que ha decidido que ya no serán nada más, que es un libro que se ha acabado. Yo no soy parte de un libro, y mi madre y mi hermana tampoco. Sigo escuchando. Quiere el divorcio y que no quiere volver a vernos ni a ella, ni a mí, ni a mi hermana, acompañado de palabras que sonaban muy mal y que jamás había escuchado. Me quedo mudo y las lágrimas inundan mis ojos; un nudo se aloja en mi garganta para no irse, pero al otro lado del teléfono la historia continúa. Miro a mi madre, está temblando y llorando. Le oigo musitar que se había jurado que no iba a llorar jamás, escuchando todas esas palabras, que no quiere escuchar, desgarrándole. Mi madre le suplica. Le intenta hacer recordar, mi nacimiento, el de mi hermana, cuando eran novios, cuando se casaron, cuando fueron felices. Pero mi padre solo repite 3 palabras "voy a colgar".

El teléfono se me resbala de las manos, y empiezo a temblar y a llorar como mi madre. Me levanto, abro la puerta y le abrazo, y ella me abraza, y lloramos juntos. De repente se enciende el despertador: 8 de la mañana. La radio ameniza con una canción que define exactamente esta situación. Temblando, de hombres G.

León



La noche cayó, empezó a hacer frío, comencé a andar más rápido. Sabía que me estaba esperando, no me dejaba ir sola a ningún sitio; para él lo era todo.

Al llegar a casa todo estaba oscuro, sabía que me había retrasado un par de horas pero había sido por trabajo, además el coche llevaba una semana en el taller y era demasiado tarde para haber cogido un autobús, me había dado la mayor prisa posible pero fue inevitable no llegar tarde.

Avancé por el pasillo sin dar ninguna luz para no molestarle, pero al subir las escaleras oí una voz que provenía del salón:

- "¿Dónde te habías metido?" -preguntó enfadado.

- "En el trabajo cariño, siento el retraso".

Me miró desafiante como todas las veces que hacía algo que él no quería así que decidí subir a la habitación.

Noté que me seguía, mi respiración fue cada vez más y más agitada, no quería que volviera suceder una vez más, mis lágrimas comenzaron a recorrer mi cara; me encerré en el baño.

Él golpeó la puerta cada vez más fuerte, yo no podía dejar de llorar; sabía que me volvería a pegar y no podía pensar eso, saber que tu marido cada vez que llegas a casa te pegará una vez más para aliviar su amargura, era algo que no podía soportar.

Vi el mueble en el que guardábamos las pastillas y comencé a recordar los momentos en los que fuimos felices, en lo bien que lo pasamos montando los muebles, haciendo la mudanza, los besos, abrazos; todo fue perfecto hasta que comenzó el dolor.

Abrí el mueble y me tomé todas las pastillas del bote. Caí al suelo, en ese momento el tiró la puerta, me encontró antes de que mis ojos se cerraran.

Noté como el calor se transformaba en frío, el miedo en lágrimas y lo último que mis oídos captaron fue un "te quiero".

Ninfa Azul



Mi pequeña reflexión

*Abrí los ojos y nada de aquello existía. Sola, en mi cama, con un par de mantas, recordando **todo aquel daño**. Un frío sudor cubría mi cuerpo como si quisiera protegerme de la calentura que las escenas soñadas hablan provocado en mí; o quizá como reacción al dolor freudiano causado en mi mente. Pensativa, con la mirada clavada en la pared susurraba: "Nunca pasará eso". Pero aquellas imágenes merodeando por mi cabeza, como una manada de bienas alrededor de un animal al borde de la **muerte**, no se iban ni dejaban de alargar esa tortura.*

Como si el martillo de un carpintero golpeará mi cabeza, como si el frío acero entrara hasta mi interior dejando muerte y abandono por donde pasa, o simplemente ver el tren que se llevara años de tu vida entre la niebla de un cruel invierno.

*Escarcha en la sombra, **dolor** en un corazón herido y aterrado. Quisiera meter mi puño en ese corazón y arrancar de cuajo, pálpito a pálpito todos los momentos de rabia que me hiciste sentir. Esculpiría un nuevo corazoncito, pequeñito, sí, que creciera al compás de mis dos querubines, forjando un nuevo amanecer, libre de miedos, sólo junto a ellos.*

*Son las 10:30 de la mañana, ha sido la peor pesadilla de mi vida y no quiero volver a tener otro sueño así... Muchos no me creeréis, otros os mofaréis de mi pero sé que habrá una gran cantidad de **mujeres**, que al igual que yo estarán viendo caer lágrimas sobre el suelo de su casa cada vez que escuchan la puerta abrirse a estas horas, al recordar el molesto olor a cerveza o necias palabras que entrarán en su cabeza y tardarán en salir... Tardarán, pero toda mujer tiene derecho a ser feliz, a sentirse rosa o azucena o mariposa **libre** y volar en cuerpo y alma sobre los verdes campos de la vida...*

SDJ



Adiós Papá, adiós

Hoy día 10 de enero, estoy en el juzgado de Valladolid, el juez me hace preguntas, me habla pero yo es como si me estuviera haciendo sorda, no le estoy escuchando... y vino la pregunta:

- Cuéntame ¿qué paso esa noche?

Yo con miedo le respondí

- Los días pasaban, eran normales como siempre, pero ese día fue un poco raro...

- ¿Qué día?

- El día que mi padre maltrató a mi madre...

Me acuerdo como si hubiese sido ayer, era una noche de enero, hacía frío, todos estábamos en la mesa, íbamos a cenar, como siempre... yo y Elisa mi hermana pequeña poníamos la mesa, empezamos a cenar pero claro faltaba papá. Le pregunté a mamá:

- ¿Dónde está papa?

Ella me respondió:

- Está en el trabajo, hoy vendrá tarde...

Cuando acabamos de cenar mamá nos mandó a la cama; fue raro porque mamá siempre nos dejaba ver la tele después de cenar, a mí la verdad que me daba igual irme a la cama, pero Elisa como siempre protestaba. Cuando nos fuimos a la cama estuve hablando con Elisa un rato. Ya cuando se durmió me pase a mi cama y me dormí yo también.

En la madrugada Elisa me despertó llorando, estaba nerviosa, yo no la entendía parecía que hablaba en ruso y le pregunté:

- ¿Qué pasa Elisa?, ¿por qué lloras? Abí ya me di cuenta de que en el salón se oían gritos, golpes... y es cuando yo me puse nerviosa. Le dije a Elisa que se quedara en la habitación y yo baje corriendo.

- ¿Y qué viste?

- Vi a mi padre pegando a mi madre...

- ¿Qué hiciste en ese momento?

Yo en ese momento me escondí, vi como la pegaba y como le quitaba la blusa. De repente lo primero que se me ocurrió, fue llamar a la policía pero tardaban demasiado, no podía esperar más, tenía que hacer algo, no podía dejar que papá hiciera eso a mamá, sentí un impulso en mi cuerpo, me tìre hacia él... Me lleve un par de golpes pero prefería llevármelos yo antes que pegara más a mamá. Y de repente la policía entró en mi casa. Por fin, fue como un "salvadas por la campana" se llevaron a mi padre, no me creía lo que él había sido capaz de hacer, para mí él ya no es nada... simplemente un maltratador.

- ¿Qué paso luego?

- Pues nos fuimos de Valladolid, a mama le traspasaron el trabajo a Salamanca. Decidimos que lo mejor para nosotras era hacer una nueva vida en otro sitio, con otra gente, distinta casa, nuevo instituto. Y que nunca más hablaríamos de lo que pasó.

- ¿Te acuerdas de él?

- Yo no pero, mi hermana Elisa si, se acuerda de ese día y lo pasa mal...

Y mi madre se acuerda, llora...

- ¿Dónde crees que está tu padre?

- En la cárcel, donde debe de estar por lo que le hizo a mi madre...

- ¿Cuánto tiempo crees que tu padre debería estar en la cárcel?

- Para mí un maltratador se puede pudrir en la cárcel...

Del 99



Todavía me acuerdo como sonreía, la alegría en sus ojos... También recuerdo que sonreíamos todos, papá... Cuando ella era tu princesa, cuando la cuidabas y la querías más que a nadie. La recuerdo sonriendo, con una gran ilusión por vivir, por luchar y por llevarnos a lo más alto... Los recuerdos es lo único que me puede quedar de ella, porque tú, desbecho por tu gran cambio con ella, me la arrebataste, y ese día ella se fue de mi vida.

Cada día, después de tanto tiempo, despierto y me pregunto ¿por qué cambiaste tanto y tan de repente...? Eras mi papá, mi ejemplo a seguir, el pilar de mi vida; eras una persona honrada, papá, la envidia de toda la familia. Pero un día, de repente, cambiaste; y créeme cuando digo que maldigo el día en que ella por amor, te perdonó y permitió ese primer grito, pudiendo haber evitado el trágico final de rematarla del todo...

Recuerdo que lo único que quería era quedarme solo en la calle o en cualquier sitio lejos de casa; por el miedo que tenía a que estallase una nueva guerra doméstica con sus gritos, golpes y el llanto de dolor de mamá; ese dolor de una mujer ciega y enamorada de un monstruo como tú... ¡Siempre era igual! Después, le seguía un silencio atroz y terminaba con un momento de paz, al que le continuaba la llegada de un ramo de flores y un perdón; y ya parecía que todo era normal ¿no?, hasta una nueva locura tuya ¡que a saber Dios porque sería... Así era siempre, porque tú no permitías, ni querías que ella se marchara y se fuera de tu lado.

Es cierto que al principio solo lo hacías una o dos veces al mes, pero cada vez fue a peor. Sucedia con más frecuencia y con más rabia, más dolor, más locura, y sobre todo más fuerte... Mi rutina, en casa, empezaba a ser con más gritos, más golpes, más discusiones, más llantos, más flores y más perdones. Me hiciste creer que para tener a una mujer y a una familia, esta tenía que tener llanto... Ese llanto que a día de hoy me invade cada noche....

El llanto de mi reina, mi única reina, mi mamá; por la que yo moriría por cada uno de sus llantos, que tú le provocaste, por su gran sonrisa con la mirada llena de luz... Me ha costado, pero entendí que no eres ni padre, ni marido, ni persona... ¡porque ni para eso sirves! la verdad.

Recuerda esto papá, porque será lo último que sepas de mí; porque tú hiciste que perdiera a mi mamá, a mi familia y a mi vida; por la mierda de persona en la que te has convertido... Aunque reconozco que, abí, entre cuatro paredes encerrado, no lograrás curar el dolor que has dejado en mí, porque no podrás devolverme todo aquello que me quitaste.

Atentamente, ese chico que dejaste sin ilusión por vivir.

Leo



Somos todo aquello que hacemos. Somos nuestras palabras. Nuestras dudas y nuestras respuestas. Somos cada canción que cantamos rodeados de gente y aquella que no nos atrevemos a entonar porque sentimos que describe hasta nuestras tormentas. Somos las lágrimas que dejamos olvidadas en la almohada y cada sonrisa fingida. Nuestras imperfecciones y el maquillaje que usamos para taparlas. Somos la gente que nos rodea. Aquellos con los que compartimos el día a día y esos otros con los que, compartiendo unas horas, parecen haber pasado días. Somos lo bueno y lo malo, nuestro ángel y nuestro a veces demonio, nuestra parte cariñosa que se combina con nuestro "yo" más rebelde. Somos todo lo que vivimos, nuestras decisiones, sueños y nuestra forma de ponernos en camino. Pero no somos aquello que no merecemos. No somos las excusas de "la primera y la última vez". No somos las veces que luchamos por algo con todas nuestras fuerzas y no lo conseguimos. No somos la mala suerte ni la gente que nos daña conscientemente. No merecemos insultos ni nadie merece recibirlos de nuestra parte. Ni las bromas que dejaron de serlo. No merecemos, ni somos, el daño que otras personas causan en nosotros. No lo merecemos, no nos define, somos más fuertes que eso. No te quedes en casa. No te encierres y corras la cortina. No finjas que no ha pasado nada. No permanezcas en silencio. El daño no te define, no permitas que deje marcas en ti.

DNI



Los primeros rayos del sol me despiertan y, con el corazón lleno del gozo de una mañana soleada de primavera, empiezo a piar y a revolotear ansioso, ante la esperanza de un nuevo día. Recorro las calles del pequeño pueblo en el que vivo, para cumplir mi función de anunciar la salida del sol a todo ser vivo allí presente.

Cuando llego a la casa más alejada del pueblo, que está casi en la cima de la montaña, me detengo a saludar a la muchacha, dueña de la casa, que está afuera en el balcón. A pesar de mis múltiples intentos por piar alegremente a su alrededor no consigo que se dé cuenta de que estoy allí. La chica no se mueve. Tiene la cara inexpresiva y los ojos cansados. Parece como si mirara a todo pero realmente no mira nada. No sé cuánto tiempo me quedé mirando, puede que horas, hasta que un hombre aparece en el camino y la muchacha con la cara de pánico vuelve a entrar en la casa, no sin dificultad pues cojea y le tiemblan las manos.

Volviendo para mi casa veo que el hombre no es otro que su marido y aunque también trato de saludarlo, éste tampoco me responde con la mirada fija en el suelo y la cara avinagrada.

La curiosidad me pica y empiezo a ir allí todas las mañanas que puedo. Pero todos los días pasa algo parecido y la chica sigue sin mirarme, con los ojos cada vez más cansados y vacíos conforme pasan los días.

La verdad es que es una chica joven, pero la tristeza, el cansancio y las ojeras le hacen parecer 50 años más mayor. Sospecho que alguien tiene que causarle las heridas y moratones que aparecen con frecuencia por su cuerpo porque ni siquiera yo, de pequeño, me caía tantas veces como para tener esa cantidad de golpes. Al marido por su parte lo sigo viendo enfadado y agresivo. A veces da tanto miedo que no me atrevo a saludarlo y me escondo detrás de una encina. No sé con certeza cuántos meses lleva ocurriendo (lo mismo cuando una mañana, ocurre algo diferente.

La chica estaba apoyada en la barandilla cuando oye que alguien sube por el camino y exhausta cae estrepitosamente al suelo. Sin embargo el que viene se trata del cartero, algo muy inusual. El cartero viene resoplando por la subida y se para a descansar un momento. Es entonces cuando fija la vista en la casa y al divisarla tendida en el suelo corre a socorrerla y llama por teléfono. Es muy tarde y aunque quisiera quedarme me tengo que ir así que muy a mi pesar, me voy.

Pasan los días y la casa parece abandonada pues no vuelvo a ver ni a la chica, ni al hombre.

Unas semanas más tarde me encuentro al llegar a la casa a una anciana sentada en la planta baja en un sillón y a la chica otra vez en el balcón. Pero no está sola sino que otra muchacha algo más joven y muy parecida a ella le susurra dulcemente mientras le coge de la mano.

Me acerco un poco para observadas y me apoyo tímidamente en la barandilla. Empiezo a piar sin dejar de mirar a la chica que siempre había tenido la cara inexpresiva. Por fin, después de tanto tiempo, lo que esperaba:

Una sonrisa.

El pájaro del 4º árbol



Salamanca, 12 de abril de 2015

En esta carta omito el encabezado, ya que no tengo muy claro el término con el que dirigirme a ti y mira que hemos vivido juntos mucho tiempo papá.

Ella te dio todo su amor, el amor que destruiste a base de golpes, amor desaparecido, muerto, convertido en miedo, miedo a tus manos, a tus gestos, a tu cara, a tus ojos; miedo a tus besos, a tus abrazos, a hablar, a escuchar y miedo a vivir; que pasó a ser dolor, el dolor de tus insultos, tus golpes, tus cabezazos, el dolor de los sueños.

Ha pasado casi un año desde entonces y todavía cuando me encuentro a solas sigo buscando el motivo de por qué decidiste levantarle la mano, porque yo creo que no hay nada que justifique la agresión ¡Con todo lo que se puede decir con palabras, se necesita pegar! Nunca comprenderé el daño que le causaste, por qué decidiste escuchar a aquel camarero de ese bar que tanto odiábamos en la familia, el que te servía otra copa más y comparaba a tu mujer con objetos de usar y tirar.

Ella todavía sigue con miedo y dolor (emocional también) y toda la familia desea lo peor para ti pero vaya, ¿jugar con tu misma medicina puede llevar a que esto acabe? Ella se siente como una muñeca y no solo por ti, a veces la llaman para que de discursos en algunos colegios del barrio y le hacen recordar aquellos malos tiempos.

Me acuerdo de cuando mamá me hablaba de ti, decía que me cogías en brazos y me mirabas con los ojos más tiernos que alguien haya podido ver en el mundo, a veces echo de menos a ese padre del que no me acuerdo, a veces cierro los ojos y sueño con que entras por la puerta como lo hiciste el día que empezó todo pero en vez de levantarle la mano le das un beso y luego otro a mí y que ahora estarías ayudándome con las matemáticas que tan bien se te daban.

Pero bueno, tú olvidaste que lo único que puede hacer daño a una mujer son sus zapatos, tú te olvidaste del amor, de que lo único morado que puede aparecer en su cara es su sombra de ojos, pero todos pagamos las consecuencias.

Espero que hayas cambiado de verdad, aunque solo sea un poco...

La hija de la que seguramente no te acuerdes.

La Cembe



Salamanca, 12 de abril de 2015

Me acabo de pegar con mi hermano. Probablemente no sea la mejor manera de empezar a escribir, pero el caso es que me sirve de apoyo para expresar sentimientos.

Lo más seguro es que estés pensando: "¿De qué va este chico? ¡Nosotros no sentimos casi nada!". Cierto es que muchas veces nos dejamos llevar por los impulsos, lo que nos hace volvernos violentos, tanto física como psicológicamente. Cuando nos queremos dar cuenta ya es tarde, ya no podemos hacer nada, ya está todo arruinado. Llantos y más llantos. Pero, "¿Y qué? Si me ha becho...". No, para nada, ese no es el camino, puede que te haya insultado, se haya metido contigo o incluso te haya amenazado. Pues bien, la violencia no llega a nada, solamente son puñaladas y más puñaladas con las que hacer mucho daño a la otra persona. A lo mejor al principio piensas que has hecho bien y que ahora serás más imponente cuando estés con ella, que podrás hacer lo que quieras y que hará lo que digas. En realidad no: lo primero que hará será contarlo a alguien. El rumor se irá extendiendo y todo el mundo murmurará sobre ti. Te preguntarán "¿Por qué?". La respuesta a esa pregunta la tienes tú, pese a que dirás también "¿Por qué no dejar de molestarla? ¿Por qué no dejar de obligarla? ¿Por qué no dejar de maltratarla?". Simplemente por el mero becho de la cobardía. Sí, eso es, enfrentarte a tus miedos con golpes y a tus escuchas con ataques psicológicos.

Piénsalo, reflexiona y escribe, desabógate de otra manera. "¡Yo no soy un cobarde!". Eso es lo que crees. Empatiza con ella. Siente lo que ella padece. Te irás dando cuenta de que la violencia no es la solución, no arregla nada. Por eso vete, discúlpate y trata de remediarlo, y jamás, por lo que más quieras, vuelvas a hacerla nada. Recuerda: todo mejora con el respeto.

Y bueno, puede que no sea una carta muy extensa o una de las mejores, pero solamente quiero decirte una cosa que a mí mi madre suele decimos, y más ahora, cuando mi hermano mayor está mal de la rodilla: la violencia es de poca inteligencia.

Espero que te haga cambiar.

Una ración de empatía.

Javichi



Oía a tabaco añejo y brugal. Aquel hediondo aroma no era más que un desagradable anticipo. Sus ojos encamados, sus labios secos y sus bermejos carrillos me hacían odiar por completo a ese ser. Pero era su mirada de niño, perdida en el cuerpo de un psicópata incapaz de sentir, la que me hacía quererlo. Porque era el mismo de siempre, aquel chaval de ojos negros, barba de una semana y tupé engominado, ese tímido muchacho que siempre quiso quererme pero jamás aprendió muy bien como. Era ese que me llevó a Venecia en carnaval, pero con el que nunca vi nada más allá del bar de la esquina. Ese que me juraba amor eterno mientras se liaba un canuto. Ese que decía querer formar una familia conmigo a la par que me provocaba abortos con sus palizas. Ese que besaba mi cuerpo por las noches y lo mutilaba durante el día. Ese que me llamaba princesa pero me trataba como la más despreciable de las criadas.

Y yo le odiaba, a la vez que le quería. Porque siempre fuimos seres confusos, perdidos, contradictorios, dependientes... Y en esa dependencia estaba el daño y durante mucho tiempo pensé que también se hallaba el amor. Porque en ella se concentraban los llantos y las risas. En ella las palizas y las caricias. En ella las faltas de respeto, seguidas de disculpas cobardes e irresponsables perdones.

Cada noche el mismo infierno, cada segundo mi vida se hacía más lafosa. Oía el sonido de su tos en el rellano, el maldito tabaco le habla causado un grave cáncer de pulmón, y digo maldito porque a pesar de mis plegarias nunca logró acabar con su vida, destrozando poco a poco la mía. Y no sentía mayor pavor por un ruido que por el de su llave en la cerradura. Tarareaba canciones, las mismas que amenizaban sus veladas en el club de alterne. Y con ellas llegaba a casa, alardeando de su condición de cerdo y cretino. Era un verdadero capullo y yo una ingenua que confiaba en que esa situación cambiase algún día. En que volviera a ser el de siempre, sin caer en la cuenta que "el de siempre" nunca fue él. Y el dolor me cegaba, el maldito dolor justifica sus actos y relegaba en mí la culpabilidad. Terminé por odiar aquello

llamado "felicidad", algo de lo que mi vida carecía por completo y que se reflejaba en las caras, a modo de lo que yo consideraba un complot, del resto de los mortales. Y desde la más completa indignación en un desesperado intento de buscar culpables y negando la posibilidad de que un hombre concentrara la capacidad de remolcar mi vida, solía preguntarme una y otra vez por qué los malditos poetas mentían al hablar del amor. Fueron ellos los que me hicieron fantasear con un amor idílico y verdadero. Esos que creaban en mí un sentimiento de anhelo, anhelo a lo nunca vivido, pero idealizado verso tras verso. Porque su boca no arrastraba mi boca, querido Miguel, permíteme decirte que la había arrestado.

Walia



Y ahora me veo aquí, temblando, sin saber qué hacer ni que decir. Los días cada vez se me hacen más largos y más pesados, aquí encerrada, sin saber por qué, será porque me encanta sentirme tu niña, tu sumisa. Y por no hablar de las noches, esas frías noches, en las que las que tú llegas del trabajo queriéndome a tu manera, esa maldita manera que me hace tanto daño.

Sé que no lo haces con mala intención, que es la forma de demostrarme que me amas, sé que estas pequeñas marcas que lucen en mi piel son culpa mía. Si fuera una buena esposa sabría cómo hacerte bien todo aquello que tanto te encanta, y como recibirme cada noche, intentaré cambiar.

El día se me hace muy largo por no tener tu presencia junto a mí, te echo tanto de menos. Pasar tantas horas aquí encerrada me ha hecho creer que escribir este pequeño diario sería una manera tonta de distraerme mientras espero ansiosa tu llegada.

Ya casi son las nueve, y estas a punto de llegar; tu cena ya está lista, como siempre. Hoy te he preparado con todo mi cariño tu cena favorita, llevo toda la tarde cocinando para ti, espero que este a tu altura y no tener que pasar el terrible mal trago de que no te agrade, ya que tu enfado se ve reflejado en mi piel, aunque lo merezca si esto pasa.

Ya oigo tus llaves por el pasillo, estoy escuchando como las metes en la puerta, hoy te ha costado más de lo normal, debe de ser esa maldita enfermedad; yo intento explicarte que el alcohol y las drogas no son buenas, pero tu gran dependencia hace que esto se quede en simples palabras. Estoy deseosa de que vengas a verme a mi habitación, donde cada noche te espero con gran impaciencia. Muero de ganas de verte.

Mañana seguiré con este pequeño libro, quien sabe si con una marca más adornando mi piel o con las mismas ganas de seguir amándote como siempre.

Tu mujer, te ama.

Y este era el último escrito que encontramos en el domicilio en el que la joven de 32 años murió a manos de su pareja.

Heidi



No aguanto más

Hace un tiempo aprendí una lección que cambiaría mi vida. Poco a poco te vas dando cuenta de lo que quieres tener a tu lado en un futuro. Digamos que con el paso del tiempo la vida te va abriendo los ojos y a lo largo de los días te va aportando una madurez.

Me acuerdo de aquel día en el que empecé a ver a un amigo como algo más. Toda esa confianza que había ganado durante todos los años de amistad hizo que le confesara mis sentimientos. Ese fue el primer paso para iniciar una relación de amor; los dos compartíamos aficiones y pensamientos, durante un tiempo pensé que pasaría el resto de mi vida junto a él.

La relación sufrió un gran bache cuando encontré un nuevo trabajo en el cual tenía que pasar mucho tiempo junto a otros hombres. Aquel día empezamos a discutir continuamente, con esas acaloradas discusiones un día me pegó un bofetón. En ese momento pensé en el daño que me podía hacer a largo plazo, no solo físico sino también psicológico. Mi novio se disculpó y muy arrepentido me dijo que no volvería a suceder...

Con el paso del tiempo el número de bofetones, insultos y empujones fueron incrementándose. En ese momento empecé a plantearme llegar al fin de la relación por mi propio bien y así lo hice.

Hoy vivo tranquila gracias al apoyo que recibí por parte de mis familiares y amigos, a pesar del dolor que me supuso dejarle. Hoy sé que fue la mejor decisión que pude tomar. Aprendí que en la vida hay buenas y malas rachas, y yo terminé con una que arrancó mis ilusiones a golpes.

Wigetta



Cuídala

Creo que eres un hombre incapaz de hacer frente a las frustraciones propias. Haz que la única manera de resolver los problemas no sea con violencia. No culpes a ella por todo lo malo que te pasa. Imagínate cómo se siente aquella bella mujer que golpeaste y al mismo tiempo le gritabas que lo haces porque la amas, imagínate cómo llora todos los días de su vida por haberla golpeado tan fuerte que nunca más volverá a tener un hijo e imagínate que no puede vivir su vida de la misma manera que lo hizo hasta entonces. Ella está cansada de vivir con temor, esperando cada día cual va a ser tu reacción, si vas a volver a golpearla o insultarla.

¿Cómo te sentirías si esa persona que te promete amor, te trata como si fueras su juguete? Eso no es amor. Si hay amor no puede haber violencia. Despierta, imbécil.

Cuídala, ella puede ser la mujer que más te ama en esta vida, la mujer que alguna vez te ayudará a levantarte del suelo cuando apenas no tengas fuerzas ni para hablar.

Michí



*A ella se le parte el corazón,
él le levanta la mano.
Seguro y sin compasión,
no se siente avergonzado.*

*Un golpe, un moratón,
otra mujer destrozada.
Silencio y ni un perdón,
un "no puedo hacer nada".*

*Un "te adoro mi vida",
un "no volverá a pasar".
Otra noche, más bebida,
otro golpe que curar.*

*Una nueva alborada,
una risa falsa, forzada;
un llanto escondido.
Otra victoria del marido.*

*Ploré cuando vi morir,
una inocente vida.
Ploré cuando dejó ir,
a la mujer de su vida.
Vi como agonizaba,
su vida se esfumaba.*

*Su gemido sigue en mi pensamiento,
su mirada me hizo estremecer.
Su temor está en mis sentimientos,
pobre mujer.*

*Pobre madre cuando es pateada,
pobre madre cuando es acosada.*

*Despertemos a las mujeres
que no tengan miedo a gritar.
Construyamos nuevos valores,
el maltrato no puede continuar.*

*Que se acabe estar escondida,
que cicatricen las heridas.
Que sólo quede el amor,
adiós al maltratador.*

Ocho



Ilusiones rotas...

Llega un día en el que sin darte cuenta estás en plena adolescencia con tan solo diecisiete años; tu cabeza da vueltas sin rumbo alguno, sintiendo que tu vida no tiene sentido y que todo se basa en estudiar.

Pasa un día tras otro y sigue siendo la misma rutina de siempre, pero de repente ocurre, algo se acciona, y en ese momento sabes que las cosas van a cambiar, ya han cambiado. Un nuevo amor llena tu cabeza de pájaros; al principio todo son ilusiones y continuos proyectos de vida, hasta ese 21 de diciembre en el que comienzas a hacer realidad todas esas fantasías con las que soñabas. Tu rostro es una gran sonrisa y tus ojos brillan como la luna llena en una noche oscura de lobos.

El comienzo son continuas promesas lanzadas en las que ponemos fe ciega, pero con el paso del tiempo vas abriendo los ojos y recuperando la única realidad que existe, esa cruel realidad. Te das cuentas de que lo que sentías en un principio pensabas que era imposible que algún ser humano igualara, en cambio, ahora empiezas a pensar que quizás no sea tan distinto al resto de chicos, y que al igual que a muchos de ellos se le cruzan los cables y se olvida por momentos de respetarte, y hacerte sentir esa chica totalmente enamorada. Comienzas a vivir discusiones diarias sin sentido que fueron convirtiéndose en pequeñas agresiones verbales y empujones; tras esa mala racha parecía que todo iba a volver a ser como antes, él estaba arrepentido y te llenaba de abrazos, besos y detalles en forma de perdón. Parecía que simplemente había sido una mala etapa, pero al poco tiempo volvieron las agresiones. Ahora eran aún más graves en las que determinadas veces tenía que acudir a médicos diciendo que eran caídas tontas por propios despistes.

Ella no tenía a quien acudir por vergüenza al qué dirán, solo me tenía a mí. Yo, su única confidente, ¿y qué podía hacer por ella si se negaba a dejar ese maldito infierno? Conseguí que volviera a abrir los ojos y abandonara ese lugar después de todo ese tiempo sufrido. Nadie se enteró de lo sucedido ni hubo ningún tipo de

denuncias cumpliendo su deseo, pero se vio obligada a conseguir un intercambio de dos años a través del instituto y marcharse a otro país hasta que todo pasase. Ella hizo su vida allí, lejos de todo esto, olvidando el pasado y viviendo el presente.

Tormenta



Volver a respirar

A veces me siento estúpida por recordarme estas cosas y por saber que podía haber acabado con tanto dolor mucho antes, entonces me miro al espejo y me digo a mí misma lo orgullosa que estoy por haber logrado escapar de aquella cárcel, porque eso es en lo que se convirtió, en mi propia cárcel.

El primer amor, mi primer amor... Todo es como un abrazo, cuanto más quieres a alguien más lo abrazas, porque eso es lo que deseas, tener cerca a la persona que amas. Al principio es agradable, tierno, reconfortante, incluso necesario, pero a veces el abrazo cambia y se endurece. Cuanto más aprieta la otra persona, más ganas tienes de soltarte, pero no lo haces por sus estúpidas frases que hacen que te engañes diciéndote que eso está bien, y por el miedo a que apriete más, incluso por que le amas, Así que ahí te quedas, sufriendo en silencio.

Yo le amaba... Hubiera dado cualquier cosa por él, pero no podía seguir ocultando los golpes, ni siquiera todo el maquillaje del mundo hubiera tapado todos los moratones impregnados en mi piel.

¿Tan difícil es cambiar una lágrima por una sonrisa?, ¿un golpe por un beso?, ¿un insulto por un halago?, ¿el vacío por el amor...? Me hubiera gustado cambiar ese "¡no sirves para nada!" por algo así como "qué guapa estás hoy, mi amor".

¿Y cuándo vas por la calle y la gente te mira? La vergüenza, la impotencia, las ganas de escapar, los comentarios... Es muy fácil decir "denúnciale" o "deberías hacer algo" o el típico comentario que dicen por pena, "no deberías llorar". Lo difícil es enfrentarte a tus temores y conseguir salir ileso de ellos, lo complicado es enfrentarte a quien un día te amó y al día siguiente te pegó...

Ahora ya sé que tu no vas a cambiar, pero yo sí. A mí todavía me quedan sonrisas por dedicar a personas que algún día dejarán de parecerme extraños. Incluso

sé que todavía puedo volverme a enamorar porque soy una mujer, y soy bella, inteligente, amable, simpática y cariñosa, y aunque tú no lo puedas llegar a apreciar nunca, sé que alguien lo hará, porque me lo merezco.

*Simplemente espero que si en algún momento otra mujer pasa por tu vida sea más lista que yo y consiga darse cuenta de quién eres realmente antes de que sea tarde, porque soy consciente de que yo tuve mucha suerte de conseguir salir del fondo de esa piscina a la que me arrastraste, y hoy puedo levantarme y decir bien alto y claro que conseguí nadar hasta la superficie, conseguí **volver a respirar**.*

La vida es como un columpio, a veces el viaje es agradable, pero en ocasiones las situaciones se complican y subir tan alto sólo te lleva a caer, por ello hay que aprender a pararse de vez en cuando a tomar aire y pensarse mejor las cosas.

Los gritos de mi conciencia



Curiosidad. *Eso sentí la primera vez que te vi, sentado leyendo bajo aquel árbol en el parque, aquella cálida tarde de primavera. Me senté, inconscientemente, en el único banco desde el que podía seguir viéndote.*

Emoción. *Eso sentí cuando, después de varios cruces de miradas, te levantaste, te acercaste a mí y me sonreíste, mostrándome esa preciosa sonrisa tuya y esos adorables hoyuelos, y me preguntaste si quería dar un paseo contigo.*

Alegría. *Eso sentí cuando, al final de la tarde, intercambiamos nuestros números de teléfono y prometimos quedar algún otro día.*

Incertidumbre. *Eso sentía cuando tardabas más de lo habitual en contestarme a un mensaje, o cuando esperaba, impaciente por volver a verte, aquellas llamadas para concertar otra cita.*

Euforia. *Eso sentí, meses después, cuando al fin, aquel verano, nos dimos nuestro primer beso, cuando todos mis deseos se hicieron realidad y sentí que mi vida sólo podía mejorar.*

Amor. *Eso es lo que empecé a sentir desde aquel momento. Lo sentía cada vez que me abrazabas, cada vez que me susurrabas esos dulces "Te quiero" al oído, cada vez que te veía tras una dura jornada de trabajo, como si tú fueras la luz que me iluminaba, como si fueras lo único que me alegraba y ponía una sonrisa en mi rostro en los peores momentos.*

Extrañeza. *Eso sentí en el momento en el que tus abrazos y tus besos se volvieron un poco más fríos, distantes, como si, aunque estuvieras a mi lado, en realidad te alejaras poco a poco de mí, sin que yo pudiera hacer nada por evitarlo. Creí que sólo era mi imaginación.*

***Confusión.** Eso sentí el día en el que una de nuestras pequeñas discusiones de pareja sin importancia acabó en una multitud de gritos por tu parte. Antes jamás me habías gritado así.*

***Impresión.** Eso sentí cuando de tu boca escaparon esas duras palabras, esos insultos, despreciándome, haciéndome sentir una inútil, alguien que no sirve para nada, haciéndome llegar a creer que yo era la causa de todos nuestros problemas.*

***Miedo.** Eso sentí cuando traspasaste los límites y me golpeaste, descargando toda tu fuerza contra mí. Me mirabas de forma fría e indiferente mientras las lágrimas escapaban de mis ojos y el dolor recorría cada milímetro de mi cuerpo, como si creyeras que lo que hacías era lo correcto.*

***Dolor.** Eso es lo que sentí cuando la realidad me golpeó, aún más fuerte que tus puñetazos, y me di cuenta de que no eras como yo creía. Jamás lo habías sido. Me di cuenta cuando ya era tarde.*

***Terror.** Eso es lo que siento cada día desde que tu rostro me persigue incluso en mis peores pesadillas, atormentándome, acabando conmigo. Eso es lo único que puedo sentir hacia ti.*

Clover



Carta a un maltratador

Hola, soy tu cerebro. Sí, eso que guardas en la cabeza y que supuestamente tendrías que usar, donde vive la conciencia a la que tendrías que escuchar, donde deberían hallarse los sentimientos que se expresan y sientes en el corazón. Me gustaría que me usaras de vez en cuando, que escucharas lo que te pido que hagas. Si quieres ser feliz o conseguir las metas que te propongas deberías hacerme caso. Bueno, ahora que parece que he captado un poco tu atención varias partes del cuerpo me han hecho alguna reclamación:

"No me gusta que me uses para dar puñetazos a personas, en concreto a esa chica a la que llamas cariño, a la que le confiaste tu vida. No me importa que me utilices para golpear sacos de boxeo, de hecho añoro esos tiempos en los que ibas al gimnasio y te desahogabas golpeando ese negro y cochambroso saco cuando te caía una bronca en casa." Tus Brazos.

"¿Sabías que al fútbol se juega con un balón? ¿Sí? Pues creía que no, que todas las tardes intentabas jugar con tu mujer al fútbol en casa, dándole patadas. Gracias a tu entrenamiento y las frías mañanas que salimos a correr las dos, tanto Izquierda como yo estamos muy fuertes y ágiles. El otro día leí un cartel en el que hacían pruebas el sábado para un equipo de fútbol, deberías hacerlas, no tienes malas cualidades. Deberías dejar de pegar a tu esposa y acercamos el sábado para las pruebas, ¡lo daremos todo si cumples la condición!" Tus Piernas.

"Vaya, creía que nunca me escucharías. Si no te acuerdas de mí, soy la persona que deberías de ser ahora mismo. Me abandonaste hace mucho cuando te juntaste con esa pandilla de amigos que Conciencia te recomendó que evitaras. Más tarde la volviste a desobedecer y te enganchaste a las drogas y el alcohol, Conciencia se hartó y se quedó junto a mí, ambas abandonadas. Parece que los rumores eran verdad, has cambiado bastante desde que nos dejaste de lado. Ya no eres humano, no tienes alma. ¿No crees que está mal pegar a tu mujer por qué no te da el dinero

para las drogas? ¿O que el cojín está formando un ángulo de 20° en vez de 21°? Si pretendes con esto conseguir popularidad en un grupo es que no has elegido el grupo correcto. Si lo haces por masculinidad y poder o bobadas de ese tipo que sepas que haciendo esto no eres más masculino, ni eres más fuerte ni tienes más poder, sino eres débil, alguien despreciable al que la sociedad no quiere que ande suelto caminando por las mismas calles que la gente inocente. Podría decirte más cosas pero no quiero que porque escuches la verdad dejes de hacerme caso así que habla y reflexiona con Conciencia, te ayudará." Tu Alma.

Bueno querido amigo tienes un buzón de reclamaciones a rebosar, párate y piensa un poco, quizás no estés a tiempo de reconquistar a tu amada pero si lo estás de evitar separarte más de ella. Antes de que intervengan las autoridades o esto acabe trágicamente hazla sentir una princesa, cómprale bombones, un osito de peluche, enséñale que vuelves a ser el hombre que la enamoró y no el que teme por el daño que le hace.

Espero que esta conversación te haya servido de algo, a mí tampoco me disgustaría volver a trabajar para la persona que un día me llegó a importar.

Elébola



Viernes, 27 de febrero.

Ayer por la noche como todas las demás, cuando el reloj marcó las diez y media, me fui con mamá a la cama, ella me tapó y me dio un beso en la frente, de esos que solo ella sabe darme.

Cuando se fue os escuché discutir, no sé por qué lo hacíais. Asomada por el pequeño hueco de la puerta pude ver que le diste un puñetazo en la cara, debió ser muy fuerte, ya que cayó al suelo sangrando por su labio inferior; la mirabas con odio y rabia. Notaba el asco en tu mirada. Me asusté y me fui corriendo a la cama.

A la mañana siguiente todo fue muy frío, mamá me despertó a las siete y media con un beso en la mejilla, como cada día. Al llegar a la mesa de la cocina todo estaba como siempre, le pregunté a mamá por su bebida pero me dijo que no era nada. Las cosas no tenían pinta de querer cambiar, llegó el día que decidí defenderla, y cuál fue mi sorpresa cuando recibí golpes de la misma mano de la que me agarraba para cruzar la calle, de la que me sentía segura.

Hoy ya no me he despertado a las siete y media con un beso suyo, hoy me ha despertado el frío sonido del despertador de aquella habitación que no es la mía, al ir a desayunar no esté en frente con esa sonrisa que curaba cualquier mal. A las diez y media me voy a la cama sin esos besos en la frente que tanto me marcaban. Jamás volvería a sentir esos besos, ni a mirar esos ojos, ¿sabes por qué?, porque por tu culpa mi madre ya no está aquí conmigo, porque tantos meses de golpes han acabado con ella. Sí, tú, aquel hombre al que veía como mi héroe ahora se ha convertido en mi mayor pesadilla, que yo ya no tengo madre y nunca he tenido padre. Convivía con la peor bestia del mundo y no con la persona que debería quererme y apoyarme. ¡Qué irónicas las cosas!

Abora estás donde te mereces y ojalá que no salgas nunca, ojalá que sufras tanto como me has hecho sufrir a mí, o como la hiciste sufrir a ella. No me dejan decirte dónde estoy, quieren alejarme de ti, de aquella persona a la que llamaba papá.

Con todo mi corazón te digo que con un poco de suerte, jamás volverás a salir de allí, nunca, en tu miserable vida. Alguien tan rastrero no se lo merece, por muy buena conducta que tenga.

La abuela y los demás piensan como yo, por lo que ahora te digo, guarda esto como oro en paño, y léetelo todos los días para acordarte bien de esto: "Algún día tuviste una hija que te quería".

Fdo.: Sara.

Tortuga



Me desperté al llegar al aeropuerto, mi madre estaba conduciendo en el asiento delantero. Cuando le pregunté por qué mi padre no venía, no respondió. Tenía un moratón en el ojo, ella me dijo que se chocó con la puerta del baño, últimamente siempre me dice eso. No me lo creo porque mamá no es tan torpe como para golpearse tantas veces con la misma puerta, pero no quería decirme la verdad, así que decidí no insistir.

Sacamos las maletas, que eran demasiado grandes como para que fuéramos a hacer un viaje pequeño. Mi madre compró unos billetes para Londres porque nació allí. De hecho, vino aquí de luna de miel tras casarse con mi padre (al que conoció en la universidad cuando este fue allí por un viaje de estudios), en principio, a pasar tan solo un mes, pero por alguna razón al final se quedaron aquí. Papá solía decir que es porque a mamá le encantó España, pero ella nunca lo secundaba.

Tras esperar un rato a que saliese el avión me entraron ganas de ir al baño. No me gustan los baños públicos, pero me aguanté y entré antes de que me diese tiempo a cambiar de opinión y, sorprendentemente, estaba bastante limpio. Aún así, traté de terminar lo más rápido posible. Me lavé las manos escrupulosamente, al salir observé que mi madre tenía el teléfono móvil en la mano, hablando con una expresión consternada, e incluso asustada, a la par que enfadada. Cuando llegué estaba colgando mientras lloraba, cuando le pregunté por eso no respondió.

Llegó la hora de subir al avión, estábamos los últimos de la cola. Cuando ya casi habíamos subido mi madre echó un vistazo hacia atrás, en su cara apareció una expresión horrorizada y me hizo entrar al avión. Curioso miré hacia atrás encontrándome con un hombre al que al instante reconocí como mi padre tratando de entrar desesperadamente, pero los guardias le cerraban el paso. Sin mirar atrás, mi

madre terminó de meterme en el avión. Horas más tarde estábamos aterrizando en un pueblo cercano a Londres.

Mi madre jamás se volvió a chocar contra una puerta.

Cabata



Era de noche, la luna brillaba con todo su resplandor. Estoy asustada, muy asustada; no sabía cómo ibas a reaccionar aquella noche porque todas eran diferentes, o por lo menos a mí me lo parecía, siempre más insultos, golpes y después el cariño; besos, abrazos pero eso no compensaba el daño de antes; solo con un "lo siento preciosa" no me ibas a calmar. No aguantaba más, estaba harta de estar a tu lado, sin embargo, no podía estar sin ti. Si tú no estabas era diferente, me sentía sin amor pero a la vez libre ,en cambio estando tú, me sentía llena, llena de maratones, golpes y palabras que me hacían sentir mal, ya no sabía si tenía que cambiar para ti o simplemente cambiar.

Decidí cambiar, decidí que no te quería más, decidí que no estabas hecho para mí, decidí dejarte atrás para siempre y no volverte a encontrar más en mi camino, ese que me llevó a la libertad, a la paz cada día, ese que me llevó a olvidarte y a olvidarme de todas esas noches horribles que me hacías pasar, con la luna mirándome y diciendo: "No puedo mirar"

Ahora me siento yo misma, sin que nadie esté por detrás señalando lo que tengo que hacer y oír esas frases de:

"¡Como salgas te enteras!"

"¡Quién es ese que te llama a todas horas!"

"¡Eres mía, solo mía!"

"¿A ti quién te va querer?"

Ahora sé que soy feliz sin ti, porque no estás aquí para gritarme, estás en el lugar donde tienes que estar, en esa habitación de tinieblas y con unos barrotes delante que te impiden gritar.

Luna



Memorias del Alzheimer

9 de agosto:

Subo escalera a escalera, el camino a mi larga tortura. Pienso que allí nunca pasan las horas... Siempre ocurre de la misma manera. Me sobresalto de mis pensamientos cuando mi vecina mayor pasa por mi lado. Buenas tardes Manuela, digo con la sonrisa más creíble que puedo. Buenas tardes guapa, ¿qué tal va el día?, me contesta. Es una señora muy agradable, y me extraña que me haya preguntado por mi estado. Seguimos charlando hasta que escucho un sonido dentro de mi casa y decido despedirme para proceder a entrar.

Mi mano tiembla al introducir la primera parte de la llave. Noto como un escalofrío recorre mi espalda desde el cuello hasta la parte más baja. Abro la puerta y antes de levantar la cabeza y cerrarla, observo si hay alguien en el portal. En absoluto, no hay nadie. Entro y dejo el bolso en el suelo, casi dejándolo caer. Bueno... Debería presentarme. Me llamo Blanca y tengo 21 años, estoy estudiando en Madrid, y llevo con mi... "Novio" tres años, tres horribles años. Él se llama Daniel. En el principio de la relación... todo iba muy bien... hasta que... Llegó el primer golpe, el primer moratón. La confianza se fue perdiendo, hasta hoy. No sé cómo ha podido hacerme esto. Es completamente una pesadilla, pero me lo guardo para mí, nadie sabe de esto... Sufro mucho cuando me pega, cuando lloro... Pero también cuando me lo tengo que guardar para mí y no denunciarlo.

Entré en casa y gritaba, él sólo gritaba que dónde había estado. Sus palabras acompañadas de fuertes puñetazos en la clavícula y en mi costado derecho. Las lágrimas no paran de correr por mi cara. Se va dejando tras de él, golpes y un fuerte portazo. Recojo mis cosas del suelo, y al agacharme veo en mi cartera la foto de mi madre, nos dejó hace 6 años... Empiezo a llorar más fuerte y caigo al suelo apoyada en la pared. Mi madre era mi apoyo más vital, y ahora no tengo nada. Las yemas de mis dedos recorren la foto de arriba a abajo. Mamá, te quiero... Ojalá estuvieras aquí y no allí arriba para darme fuerzas, como hacías antes. ¡Maldito Alzheimer! Grito mientras doy con la mano en el suelo.

3 de enero:

Pasan los meses... Y no consigo nada. Manuela se preocupa cada vez más por mí, aunque... No creo que sepa nada... Espero.

Los lloros, las heridas, la sangre, los gritos permanecen conmigo. Es una pesadilla sin fin, quiero salir de este infierno cuanto antes pueda. Hoy decido ir al cementerio a llevarle flores a mi madre, y desabogarme, lo que más pueda. Mi vecina decide acompañarme hoy. Al llegar allí, me pregunta cómo se llamaba mi madre. Sorprendida, le pregunto: ¿No se acuerda? Se llamaba Amelia. Me dice que la edad es el motivo de sus olvidos. Llevo el ramo de flores de la mano, y la tierra suena cuando camino, hasta llegar al lugar donde permanece mi madre.

19:12. Daniel no está en casa, y eso me extraña. Ceno y me voy a mi habitación a poner música en mis auriculares. Me acuesto en la cama, mi ventana da a la de Manuela, pero la verdad, nunca le doy importancia. Miro la hora 21:39, Dani acaba de llegar... Y como nada nuevo comienzan los golpes, cierra su puño y me da sobre la cadera, yo le grito que pare, pero... Mis gritos son en vano. Me giro en la cama para evitar golpes mayores. Y él se va.

16 de junio:

Manuela ha fallecido. ¿Y qué me queda ahora? ¿¡Qué?! Grito pegando puñetazos al colchón. Oigo ruidos fuera y salgo a ver qué ocurre. Es la policía, vienen hacia mí y me preguntan si estoy bien y me retiran la chaqueta que tenía por los hombros. Pero... esto... ¿desde cuándo ocurre Blanca? Dice señalando al moratón de mi clavícula. El policía me conoce y me dice: Hemos recibido hace unos días una denuncia de la señora que acaba de fallecer. Malos tratos, ¿verdad? Sí... Respondo. Ven con nosotros, no te preocupes, que esta pesadilla ha acabado. Por cierto, toma esto, lo hemos encontrado y tiene tu nombre. Es una carta explicando los malos tratos que ella había observado de Daniel hacia mí durante este tiempo... No puede ser... Lo ha escrito porque tenía Alzheimer. Por eso no se acordaba del nombre de mi madre. Rompo a llorar, pero al fin, mi eterna pesadilla ha terminado.

Campanilla

JURADO XII CONCURSO MUNICIPAL “CARTAS A UN MALTRATADOR” 2015

Cristina Klimowitz Waldmann

Concejala de Familia e Igualdad de Oportunidades

Jesús Laborda

Director Provincial de Educación

M^a José Pintor

Periodista

Alfredo Pérez Alencart

Profesor y Poeta

Marta Aparicio Gómez

Directora del Área de Bienestar Social

María Teresa Alfonso González

Jefa del Servicio de Mujer, Empleo e Igualdad de Oportunidades

M^a Fe Sevillano

Agente de Igualdad de Oportunidades

Mónica Camina Zárate

Trabajadora social del CIAM

Ana María Hernández Blanco

Psicóloga del CIAM

Centros participantes:

LA MILAGROSA

SAN ESTANISLAO DE KOTSKA

MARÍA AUXILIADORA

SAN JUAN BOSCO

CASA ESCUELA SANTIAGO I

SAGRADO CORAZÓN

I.E.S. RODRÍGUEZ FABRÉS

SAGRADA FAMILIA SIERVAS

CALASANZ

I.E.S. MARTÍNEZ URIBARRI

ESCLAVAS SAGRADO CORAZÓN

I.E.S. FERNANDO DE ROJAS

I.E.S. FRANCISCO SALINAS

DIVINO MAESTRO

I.E.S. MATEO HERNÁNDEZ

SAN JOSÉ

SANTA TERESA DE JESÚS

I.E.S. GARCÍA BERNALT

SALESIANOS SAN JOSÉ

SANTÍSIMA TRINIDAD

PADRES TRINITARIOS

I.E.S. FRAY LUIS DE LEÓN

MISIONERAS DE LA PROVIDENCIA

ESCUELA DE ARTE

MAESTRO ÁVILA



Este libro
“Cartas a un Maltratador”
se terminó de imprimir
en el verano de 2015.

En los talleres de
Copistería OPE, S.L. - Artes Gráficas



**Ayuntamiento
de Salamanca**