

Ya fue

Cicatrices del abuso



Tomar la decisión de sacar esto no ha sido fácil, ni si quiera recuerdo bien la cronología respecto a todos esos sucesos que envuelven una misma relación y que aún tengo clavados.

Admito que no me apetece remover la mierda pero a estas alturas siento que callarme no sirve, que de algún modo he de encontrar la manera de hacer todo esto público. Es una cuestión de necesidad de compartir vivencias para protegernos entre nosotras/es; absolutamente todo lo que he vivido, lo han vivido y lo vivirán otras, por desgracia no es aislado. No es la primera movida que intento escribir sobre lo que sucedió/sucede y siento que no hay una manera resolutiva de hacerlo.

¿Cómo ser asertiva con una herida aún no cicatrizada? Hace ya años y lo siento como si fuese ayer. A veces dudo de poder quitarme este lastre de sentimientos y miedos que fui acumulando, pues aunque dejé atrás a esa persona, a ese hombre, las heridas y puñales se vinieron conmigo. Sigo remendando.

Una parte de mí se odia mientras piensa en todo lo que perpetué, en las veces que me negué pedir ayuda por sentir que me lo había buscado, que tenía lo que sabía que iba a acontecer.

Ser tu propia jueza, con sus normas patriarcales; si no te defiendes, eres débil y permisiva, y eso está mal aunque no puedas controlarlo.

Si estableces tus límites y no los respetan pero sigues "inmóvil", eres una inútil de baja autoestima y te mereces lo que siembras, y así... Una larga y densa lista de calificativos en los que básicamente se nos termina responsabilizando de sufrir la mal llamada "violencia sexista" (machista), ya sea en forma de violencia verbal, sexual, física, o incluso esas violencias sutiles y abusivas invisibles, pero que te anulan, aunque no se vean, aunque parece que no estén.

En la calle, en el curro, en la okupa, pero sobretodo, en nuestras relaciones más íntimas y cercanas: El

cisheteropatriarcado impregna nuestras vidas, vivencias y relaciones 24/7 y lo que no contamos, parece que nunca ha existido.

I.

Le conocí por casualidad, en un momento de absoluto bajón de mi vida. Por alguna razón a menudo me dan etapas de aislamiento en las que siento incapacidad de socializar, hacer cosas que me motiven, de pedir ayuda, expresarme... Sólo siento vacío, soledad y necesidad de desaparecer. Era el caldo de cultivo perfecto para una relación de apego y dependencia, tóxica.

Por circunstancias varias, mantuvimos contacto continuado e intenso desde la distancia y al poco de unos meses le ofrecí un hueco temporal en mi casa. ¿Qué podía salir mal? Yo estaba siendo clara, con mis intenciones y mis condiciones. Me sentía segura.

O eso quería creer, porque según se iba acercando el día, mi cuerpo iba notando que las cosas no iban a ser como se prometían. Una puede ser ilusa, pero tiene el hocico pelao y hay cosas que huelen de lejos.. Sin embargo, no di marcha atrás porque “arriesgar” es más interesante. “Puedo con esto”.

II.

Las primeras semanas fueron geniales, ¿quién no está a gusto en esas burbujas de pasión, risas y carantoñas? El problema comenzó cuando las discrepancias relacionales y la dependencia mutua tóxica, hizo mella en la burbuja y se esfumó dejando paso a toda una montaña rusa de discusiones, recriminaciones, llantos, ataques de ansiedad, ira descontrolada y desbordamiento.

Cabe destacar que yo no vivía sola, así que toda la responsabilidad de lo que pudiera acontecer, era mía y sólo mía. Y supongo que ahí, en algún punto me sentí culpable y lo pagué sin permitirme pedir ayuda para salir de lo que

empezaba a ser una relación cargada de cisheteronorma y movidas que no era mi responsabilidad gestionar, ni cambiar, ni tragar.

Pero estás ya en el bucle enamoramiento chungo, te entra el ataque dependiente disfrazado de compasión comprensiva, en la que adoptas el papel de pedagoga incansable que redime al enfermo sano de sus actos a cambio de seguir perpetuando su condena. Una jodida locura, vamos.

III.

En esa vorágine de los primeros meses, de pasión tragicómica y mierda abusiva disfrazada de amor, me percaté de que se me había olvidado un pequeño detalle; Él no había venido para acoplarse en nuestro hogar, sino para buscarse un hueco.

Básicamente, lo que sucedió fue que entre tanta novela, cuando me quise dar cuenta de lo que estaba pasando verdaderamente, ya había ocupado mi cama, mi casa y mi vida entera prácticamente.

Mi cotidianidad consistía en ser dos en vez de una, y no porque pudiera, sino por imposición circunstancial.

Ya no quedaba con la gente, si es que antes lo hacía, mi compañera de piso debía estar hasta el coño de comerse el puto romance y aguantaba como podía el panorama, y yo, cada vez me sentía más y más pequeña, y menos “merecedora” de ayuda y más incapaz de gritar “por favor, ayudadme a salir de esta mierda”. Los abusos te enganchan, sabes que lo más sano es salir, pero no quieres-puedes.

IV.

No quería, sí quería, no quería. Y así una constante sucesión de situaciones que una tras otra me envolvían más y me dificultaban pensar con claridad sobre cuál era el siguiente paso que debería dar.

Eso no era una relación sana, era una guerra en la que yo, sujeto leído Mujer, de diez años menor que él, tenía estructural y circunstancialmente, todas las papeletas para perder. Las tuve desde el principio, cuando aún estaba a tiempo de romperlas, pero amiga la soledad y las promesas son mala combinación.

Me resigné, lo asumo. Admití mi derrota no sin asumir el deterioro de mi salud mental, no sin rebotarme, no sin sufrir los mayores ataques de ira y ansiedad que nunca había sufrido antes con tal intensidad.

Soy una persona tranquila, empática, con la que se puede hablar casi de todo, que intenta ir de frente con sus intenciones y necesidades y que difícilmente se cabrea. Pero me lo puso difícil. Tan difícil que llegó un punto en que perdí la cuenta de las veces que lloré porque no era capaz de respetar mis límites, de verlos como tal. Ahí me veía yo, creía que ser feminista me salvaría de vivir algo así.

V.

En el más mínimo detalle es donde reside gran cantidad de información que te sirve para anticiparte y evitarte situaciones como las que describiré, o como las ya descritas.

Esto es algo, que ya no olvidaré; si algo te da en el hocico, es porque existe. Hazte caso. Y si la cagas, pues tampoco es para tanto. Fíate de ti, mejor quedarte con la duda, que el tiempo todo lo demuestra. No pongas en riesgo tu integridad, por tu curiosidad o necesidad de apego. Cuídate.

De lo contrario habrá detalles que se convertirán en pesadillas, y un día después de dos años sin verle la cara, tal vez te lo encontrarás por la calle, observándote, y te cagarás. Te cagarás de rabia, de miedo, de impotencia, de angustia. Porque quien se supone que debió cuidarte te maltrató. Poco importa si es “buena persona”, si como hombre, responde a su estereotipo.

La violencia no es sólo un hombre desconocido violandote de noche en un callejón. La violencia es la cotidianidad silenciada de un hombre muchas veces conocido e incluso íntimo, que

disfraza los abusos de cuidados, se hace el tonto cuando interesa, y te hace luz de gas tratando de distorsionar tus recuerdos amparándose en cualquier excusa que le pille por delante, y que te responsabilice a ti de esa situación.

Nuestros cuerpos lo recuerdan todo, todo. No hay perdón. Ni seguridad total de que no vuelva nunca a sucederte algo similar.

IV.

Detalles. Detalles que decides pasar por alto unas veces, y cuando decides lo contrario hasta te llegas a sentir ridícula;

Decirte imperativamente “Cierra las piernas que se te ve todo y te van a molestar”.

Sexualizarte sin tu permiso cada vez que te desnudas o te pones algo que considera provocativo.

Hacerte sentir mal por querer quedar con tus amigos.

Contestarte mal por tener celos de personas que ni si quiera forman parte activa en tu vida.

Desconfiar de si has follado con X colega dando igual cuantas veces lo desmientas, ocultarte información...

Dejarte mal delante de gente afín por actitudes que él mismo propicia.

Criticar a tus colegas intentando que desconfíes de ellos.

Tachar de sexual cualquier acercamiento afectivo de un colega (hombre) hacia tu persona, mirar tus conversaciones en redes o tus archivos sin preguntarte, decirle que no lo haga, impedirselo y que se lo tome a coña.

Marcharte de casa por huir un rato a solas y que venga detrás diciéndote que no te iba a seguir pero lo haga y termine

histérica gritando en la calle que te deje en paz, utilizar tu ataque de ansiedad para desacreditarte en público “¡Van a pensar que te maltrato!” “¿¡Porqué chillas!?” “¿¡Porqué lloras!?”.

Insultarte llamándote esquizoide y paranoica cuando él es quien desconfía de tu palabra y él quien te oculta y disfraza cosas para que no puedas decidir por ti misma. Luz de gas.

Discutir por algo y que te diga “no pienses tanto”, porque decirte “ojalá tú muda, sorda y ciega y para mí” es demasiado de película y no queda bien.

Comentar con amigas algo, hacer cualquier cosa y que interprete lo que le da la gana, para crear conflicto y justificar sus celos y miedos.

Hacer bromas sobre alguna persona que tenéis en común, parodiando que estás enamorada de ésta con el objetivo de ver hasta donde podía llegar y si le ocultabas información alguna.

Encontrar curro y que consiga que vayas con más ansiedad de lo habitual.

Pedirte dinero para droga o comida como costumbre, y chantajearte y tratarte de egoísta si no accedes.

Que quiera controlar cada uno de tus pasos y luego el te mienta sobre donde está o que va a hacer.

Convertir el mínimo paseo en una sucesión de comentarios sobre qué tío me ha mirado y cómo lo ha hecho.

Reducir tus aspiraciones relacionales, necesidades y opiniones en algo infantil, pasajero, para restarle importancia y no afrontarlo (relación abierta, poliamor, dudas...).

Discutir muy fuerte por un episodio de celos por alguien que no existe en mi cotidianidad, decirle que necesito espacio y que no voy a quedar con él de noche, y que termine recriminándote

que le has dejado tirado, cuando le habías dejado claro que no ibas a quedar con él. Y que lo use como chivo expiatorio cada vez que le venga bien echártelo en cara, aunque sea mentira.

(Etcétera).

V.

Podrías pensar que exagero, que no es para tanto, o incluso que todo esto puede no tener que ver con patriarcado. Eso mismo me quise decir a mí misma, y prolongué la mierda hasta la saciedad. Pero el “Mea culpa” ya no cuela.

Como podéis deducir, aquella historia no acabó mejor de lo que iba, era imposible. Así que voy a omitir el último episodio porque la carga realmente pesada no estuvo ahí, sino en todo lo ya relatado. Nada podía venir que fuese peor.

Nunca me puso la mano encima, porque eso le pondría socialmente ante el espejo frente a la figura condenada del demonizado maltratador, abiertamente misógino, arrogante, y él, como muchos otros, al menos a simple vista, no cumple con ese estereotipo, así que socialmente podía seguir con su vida y su estatus.

Porque afortunadamente para ellos, pueden ser considerados buenas personas, a pesar de comportarse como unos agresores de mierda.

VI.

Una ínfima parte de ti, aun sigue amando, aun justifica que “no es consciente”, que “no ha tenido oportunidad”, que “no se cambia de un día a otro”. La mayor parte de ti sigue destrozada, en un rincón de la habitación, con las uñas y los dientes clavados en la carne, cuando el dolor acumulado es tan fuerte que lo único que puede aliviarte, lo único con lo que puedes expresar tu dolor es la auto lesión.

Y él sigue llamando, a pesar de tu insistencia en que no le quieres ver más. En que no quieres Perdones ni justificaciones.

En que ya las palabras no tienen cabida, porque hasta a ti misma se te han terminado. Sólo llorar, llorar, autolesionarte, inanición, llorar.

Y en medio de ese bucle en el que empezaste en pareja y ahora te enfrentabas sola, vuelve tu princesa a hacerte sentirte ridícula, vuelve el “te lo has buscado, eres idiota.” vuelve el no poder gritar Ayuda, o más bien ese muro nunca se fue...

Y un día después de mucho tiempo, cuando consigues algo de calma y de vuelta a la cotidianidad, te lo encuentras. Te lo vuelves a encontrar en las llamadas restringidas de tu móvil, trocientas llamadas perdidas.

Afortunadamente ya te olías lo que sucedería, por el lugar en que te lo encontraste al día siguiente. Fuiste preparada para lo que pudiera suceder. No estabas sola, y alertaste a varias personas que cuidaron de ti, así que más o menos, todo salió sin incidentes graves, pero la ansiedad te la comes en silencio.

Una mezcla de sentimientos encontrados volvía en ti, rabia, tristeza, frustración, ¿cómo puedes cerrar la herida si no puedes perdonar? ¿Cómo perdonar tanta basura que se quedará contigo siempre? No pude, no podía, no puedo.

VII.

Pasó un día, y me dije “prueba superada a pesar de todo”, lo vi. Me vi de frente con la situación que más temía.

Estaba sola, y allí estaba él. Apoyado en una barandilla mientras me miraba. Mi reacción fue de desconcierto. No podía creerlo. Corrí en contra dirección y me sentí de nuevo ridícula pero asustada.

Si pudo imponerme su presencia infinitas veces, ¿por qué no iba a repetirlo? Daba igual por qué estuviera allí, su mirada clavada no fue ningún regalo agradable después de mil llamadas y tres días ignorándole compartiendo el mismo espacio. El corazón se me iba a salir por la boca. En mi cabeza deseaba volver y partirle la cara, o gritarle a muerte y dejarle en evidencia, pero soy sensata y no hubiera sido saludable para mí. Y hubiera tenido otro conflicto abierto para añadir a la mochila. No quería eso.

Al día siguiente me contaron que alguien le alertó de que no era prudente acercarse a mí de ningún modo. Pues, parece ser cierto esto de que a veces las palabras no bastan. Sobre todo si vienen de boca de alguien feminizada/femenina.

VIII.

Más que víctima me siento superviviente. Después de salir de todo ese infierno al que me lancé ignorando la piscina de fuego, sigo aquí. Las marcas son invisibles a ojos ajenos, pero no olvido. Y eso, mal que me pese, me mantiene alerta. Después de conseguir salir del hoyo más profundo de tu vida, andas con firmeza pero con precaución.

La ingenuidad ya no es opción segura a la que abrazarse. Y cuando lo compartes, y escuchas las vivencias de tus hermanos, entonces, te percatas, de que lo vivido, no es un caso aislado, que más os vale protegeros, comunicaros y no olvidar.

Poner todos los sentidos para estar alerta. No sin contemplar que a pesar de todo lo que hagamos para evitarnos tropezar con los mismos pedruscos, no todo depende de nosotras.

Hay mil cosas que no podemos controlar, sobre todo si tenemos en cuenta que vivimos sumergidas en todo un sistema que ampara y legitima las distintas formas de machismo esgrimidas por los hombres sobre nuestras vidas.

IX.

Algunos, buscando donde cobijarse, se ampararán en cualquier excusa que les exima de asumir sus responsabilidades respecto a su masculinidad como arma para justificar sus actitudes abusivas.

Harán uso incluso del biologicismo más rancio y transfobo con tal de responsabilizar a sus hormonas, sus genitales o su masculinidad como algo innato e irremediable contra lo que no pueden luchar. Hace más de dos años que finalicé esa relación y su fantasma aún me persigue.

Él volvió a hacer caso omiso de mi despedida definitiva y consiguió contactar conmigo a través de un nuevo número de móvil distinto al de los que sabe que tengo bloqueados, a pesar de saber por infinidad de medios y formas, que no le quiero en mi vida y que no voy a retomar relación ni amistad ninguna por simple seguridad personal, seguía insistiendo.

Ya no sé si se trata de algo patológico o de una necesidad imperante de sentir que redime su culpa de algún modo. Da igual, no es lo que importa.

X.

Nada me garantiza que estas situaciones claramente invasivas e intencionadas no se vuelvan a repetir en un futuro, como ha venido sucediendo desde entonces, hasta que se canse. Y estoy agotada. Necesito cerrar mi duelo ya. Si te parece juzgable, probablemente este fanzine no sea para ti.

Si has leído esto y crees estar en una situación similar, por favor no te rindas, busca ayuda donde sea, no esperes a que el miedo te invada cada poro y te paralice, grita, haz ruido, denuncia si lo consideras necesario (aunque vista la eficacia en la mayoría de casos, considero que es la última opción), pero sobretodo y en la medida de lo posible, no te enfrentes a todo esto sola.

Si has leído esto y conoces a alguna en una situación similar, no lo trates como algo de tu no incumbencia, si sospechas algo, compártelo con el grupo e intenta hablar con la persona, sin ser invasiva, pero contundente, que sepa que estáis de verdad ahí y que si es necesario generar una respuesta colectiva, estaréis preparadas para apoyarle en lo que decida.

Si esa persona ni si quiera tiene conciencia de su situación de abuso o no quiere salir o no puede, probablemente sea porque se han estado obviando señales y no se ha actuado a tiempo. No abandonemos a la gente a su suerte dentro de relaciones patriarcales y autoritarias, todas hemos estado ahí y sabemos lo difícil que es salir enteras.

No tengo el maná que solucione toda la mierda estructural que arrastramos, sólo se que si estamos juntas es más fácil sobrevivir y más difícil que sigan teniendo la reputación de “buen tio”, comportándose como la mierda sólo porque no respondan públicamente al prototipo demonizado de maltratador que tanto ensalzan las películas y que cubre de un velo muy oportuno actitudes cotidianas de acoso, agresión y violencia patriarcal.

Esto no va por mí, va por todas las que hemos estado en lo escrito, por las que aún estais, y por las que lo veis venir.

Si eres un hombre y estás leyendo esto, por favor, haznos un favor a todas y;

- 1- Cállate
- 2- No juzgues lo que no vivirás jamás por tus privilegios
- 3- Aprende a escuchar o lárgate

CICATRIZADO.

Esta recopilación de pedazos de mí, desde el 2013 hasta lo que estás leyendo hasta ahora, recoge mis vivencias desde la propia relación abusiva de carácter patriarcal, el consiguiente shock post traumático, la ansiedad casi constante, los ataques de pánico.. Hasta el propio duelo natural del llegar por fin a cerrar una etapa, en este caso dañina, de mi vida.

No quiero cerrar la última página con la sensación de que este zine es sólo un último grito de desahogo con una intención de renunciar al silencio.

Quiero asegurarme de que dejo constancia de que mis vivencias, no son aisladas. Y de que al no serlo, son responsabilidad colectiva y no sólo una cuestión de autoestima o coraje individual.

Quizás es rizar el rizo, pero creo que cualquier herida merece su espacio y sus cuidados paliativos, y son tantas las ideas, y sensaciones que me evoca el pensar en todo aquello, que

siento que me faltarían hojas y hojas de redundante desahogo, que os las voy a ahorrar.

Sólo puedo comenzar 2017, y cerrar este fanzine, dando gracias a las personas que me han mostrado apoyo y me han acompañado en las mil fases distintas de todo este proceso. Recordar que el amor, el amar, no es posesión, no es imposición, no es incumbencia, no es exigencia, no es interés. Y que no hay nada, absolutamente nada, que pueda justificar un maltrato por parte de quién se supone que te estima. Porque si alguien quiere que permanezcas en su vida, siendo feliz y tal y como eres, no le pone grilletes a eso que llama amor.

Y es capaz de aceptar tu ritmo, tu rumbo y tus mareas, como tuyas, sin forzarte a que le bailes su propio mar y te ahogues con él dentro.

Por último decirte algo que tal vez eché de menos escuchar en su momento;

NO ESTÁS SOLA.

