

paraules

per

renéixer

recull de textos sobre la violència vers les dones

paraules per **renéixer**

recull de textos sobre la violència vers les dones

Textos reproduïts literalment

Agraïments

El Pla per a la Igualtat vol donar les gràcies a totes les persones que han participat en la publicació d'aquests escrits i a tota la ciutadania que ens ha fet arribar aportacions, reflexions i relats d'experiències vivencials. Moltes gràcies a tots i totes, perquè sense vosaltres això no hauria estat possible.

També vol donar les gràcies a tots els serveis i/o institucions que formen part del Protocol d'Atenció a Dones Víctimes de Violència Masclista de la ciutat de Granollers. Aquest Protocol està integrat per: Centre d'Informació i Recursos per a Dones de Granollers (CIRD), Mossos d'Esquadra, Serveis d'Atenció Primària Granollers-Mollet de l'Institut Català de la Salut, Hospital General de Granollers, Casa d'Acollida del Vallès Oriental, Policia Local, Il·lustre Col·legi d'Advocats de Granollers, Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva de l'Institut Català de la Salut (PASSIR), Serveis Socials, Creu Roja i Granollers Mercat.

Volem manifestar un especial reconeixement al sergent Manuel Díaz, de la Policia Local, per haver tingut la idea inicial d'aquest projecte i les seves ganes de tirar-lo endavant.

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Generalitat
de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**

Paraules per renèixer

Recull de textos sobre la violència vers les dones

Granollers, abril 2010

Copyright del text: **els i les autores**

Copyright de les imatges: **els i les autores**

Tiratge: **300 exemplars**

Edició: **Ajuntament de Granollers**

Assessorament lingüístic: **DOINA Serveis Lingüístics**

Disseny i maquetació: **www.itres.cat**

Impressió: **Impremta Municipal**

Dipòsit Legal: **B-20574-2010**

▣ cartes de presentació	4
▣ alçant la veu!	7
▣ en primera persona...	13
▣ sentiments en vers	35
▣ reflexions	43
▣ i tú què hi dius?	48



Teniu a les mans un recull d'escrits, històries personals, viscudes i patides per persones que parlen de violència de gènere. Escrits plens de sentiments i de perplexitats, però també unes paraules que denoten esperit de superació i de vèncer una situació dura, complicada i no volguda.

Pal·liar els casos de violència, atendre les víctimes, compartir i escoltar les vivències personals comprèn. Una de les tasques que desenvolupa l'Ajuntament i, en particular, el Centre d'Informació i Recursos per a Dones, està encaminada a acompanyar, aconsellar i assessorar la persona que, per diferents circumstàncies, és víctima de violència masclista.

Cadascuna de les emocions i dels sentiments escrits obre una porta a l'esperança, un recull de sensacions. Són paraules per renéixer.

Josep Mayoral i Antigas,
alcalde de Granollers

Maria del Mar Sánchez Martínez,
regidora del Pla per a la Igualtat

Presentació

Presentació del Protocol

Hi ha paraules que emocionen, hi ha paraules que constrenyen el cor... d'altres ens entristeixen o ens dibuixen un somriure. Hi ha paraules buides, que es perden en l'aire. Paraules d'amor *senzilles i tendres*, paraules d'odi, de renúncia o de lluita i dolor.
Hi ha paraules per renéixer... com les paraules del llibre que teniu entre les mans.

Paraules escrites des de l'estómac, des del cor, des del cap, des de l'ànima per tal d'expressar opinions, sentiments i experiències viscudes, que són el fruit d'aquelles persones que, amb ganes de mostrar-se, han fet ús d'un *espai* que, des del **Protocol d'Atenció a les Dones Víctimes de Violència Masclista**, els hem volgut oferir, perquè considerem que els és propi. Els pertany com a persones sensibles a la violència que, malauradament, s'exerceix vers les dones i que ens afecta a tothom.

És per això que el Protocol d'Atenció a les Dones Víctimes de Violència Masclista va iniciar aquest projecte, per tal de donar veu a aquelles persones que, de forma voluntària, han volgut aportar les seves reflexions, vivències, opinions i relats. La recopilació de textos es va dur a terme a finals de l'any passat i ara, finalment, us presentem aquesta recopilació, amb l'objectiu de sensibilitzar la ciutadania sobre la violència vers les dones, amb la intenció de fer-la visible i treballar per eradicar-la.

Som conscients que al llarg de la vida, cal renéixer per donar espai que neixi quelcom nou, ja sigui en forma de noves idees, nous costums, hàbits, modes... Amb aquestes paraules volem contribuir a donar-vos una oportunitat perquè el futur compartit entre homes i dones esdevingui en relacions igualitàries i plenament humanes.



A large circle of lit candles is arranged on a cobblestone street at night. The candles are lit, casting a warm glow and long shadows. In the background, several people are standing, some looking towards the candle circle. The scene is dimly lit, with the primary light source being the candles themselves.

a1çant

la

veu!

ique nadie te haga llorar más!

Siempre que escuchaba la palabra maltrato pensaba: ¡eso a mí no me pasa ni de coña!, pero me daba cuenta de que ya lo estaba sufriendo. Solemos relacionar el maltrato con golpes, sin darnos cuenta de que **el maltrato psicológico lo llevamos sufriendo desde mucho antes.**

Poco a poco te van anulando como persona, te vas apagando, no ríes, no quedas con nadie, te llegan a absorber tanto que acaba siendo solo él y tú.

Yo reaccioné cuando empezaron los golpes, pero cuando pude ver lo que estaba pasando me daba vergüenza contarlo; no sé por qué, pero así era. Hoy me considero una chica afortunada porque en su momento tuve a mi lado a una gran amiga que hizo que abriera los ojos con una simple pregunta: **¿CÓMO TÚ ESTÁS AGUANTANDO ESTO?**

Si recalco el TÚ es porque siempre me había visto como una chica fuerte, con las ideas claras y en ese momento sentía que no valía para nada. Por eso animo a todas las mujeres que están en esta misma situación a que no se callen, que, por suerte, hoy tenemos a un gran grupo de profesionales que nos ayudan en este proceso.

Solo me queda dar las gracias a todas las personas que de alguna manera me han ayudado a superar esto: a mi gran amiga (mi mitad), a mi familia, al CIRD, porque me incluyó en un gran proyecto, a todos los que de alguna manera participaron en este proyecto (ya sabéis quiénes sois, ¿verdad?), y a TI (mi otra mitad), por estar ahí.

¡Un millón de gracias a todos!

*Siempre que escuchaba
la palabra maltrato pensaba:
¡eso a mí no me pasa ni de coña!*

Un ángel de Charlie



Cuando veo a una pareja de novios me suelo hacer varias preguntas:

- ¿Cuánto durará?
- ¿Serán realmente felices por mucho tiempo?

Porque lamentablemente, hay hombres que no tardan mucho en desvelar lo que realmente son. Los labios que te besan y dicen palabras cariñosas ahora insultan y pronuncian palabras hirientes, las manos que acarician y abrazan pasan a golpear. Y piensas...

- ¿Cuándo se transformó el príncipe en sapo?
- ¿Y los votos matrimoniales?
- ¿Cuándo cambió amar y respetar, por pegar y amargar?

**NO LO TOLERES.
NO TIENES QUE AGUANTAR.
DILO, GRÍTALO, QUE SE SEPA, Y EMPIEZA A CAMINAR.
ROMPE LAS CADENAS DE OPRESIÓN Y DE DOLOR.
DI NO y sé feliz.**

**Tú, yo y todas,
merecemos la FELICIDAD que buscábamos.**

Graci, 42 años



Mi historia es que me enamoré perdidamente de un ser que, según él, era lo mejor que podía haberme sucedido, porque el resto de hombres solo me querrían para un rato de placer y nada más.

Y yo me lo creí.

Según él, yo era la persona más fea, delgada y con miles de defectos del mundo. Que nadie se iba a fijar en un ser tan insignificante como yo.

**Yo no podía usar tacones.
Yo no podía maquillarme.
Yo no podía depilarme.
Yo no podía darle forma a las cejas...
Nada... absolutamente nada.
Y esto sólo es un breve resumen
de lo que me prohibía.**

No podía mirar a la cara a ningún hombre porque sólo las p..tas lo hacen y si por un fatal error lo hacía no le importaba delante de quién estuviera para darme golpes.

Pensé que mi vida no tenía sentido.

Pero, gracias a Dios, tuve el valor de denunciarlo y entrar en un lindo proyecto que tanto bien nos ha hecho a todas las que tuvimos la gran suerte de formar parte de él.

En él pude aprender que valemos mucho y que todos los hombres no son iguales. Que tenemos que valorarnos y querernos a nosotras mismas. No permitir que nadie nos haga daño y, sobretodo, tratar de olvidar todo lo malo y, si es posible, alguna vez intentar perdonar. Aunque resulte difícil.

Bueno, tendría muchas más cosas que contar porque mi vida ha sido muy difícil por no saber decir a tiempo:

BASTA!

Mi
his-
toria



en primera persona...



En arribar a casa, ho vaig trobar tot potes enlaire. Pintades a la paret de paraules que no formen part del meu vocabulari, papers regirats i estripats, etc. Era evident que l'Antonio havia estat al meu estudi, mentre jo no hi era. El dia següent, vaig fer canviar el pany de la porta.

El primer any de relació tot anava bé, estàvem contents i la diferència d'edat no tenia cap mena d'importància. Però alguna cosa va canviar. Potser l'Antonio no pensava que s'enamoraria de mi, i en néixer aquest sentiment, també va començar la seva por de perdre'm. L'alcohol i les drogues eren l'antídote que tenia més a mà. Però la barreja de diversos tipus d'alcohol i drogues va anar afectant la manera de fer de l'Antonio.

Entre totes les amenaces i el maltractament, sobretot psicològic, recordo principalment dos dies clau.

Un dia que em va forçar a tenir relacions sexuals amb un home que s'havia fet totes les operacions i era una dona amb pits i òrgans sexuals femenins. Aquell dia també jo vaig consumir tanta cocaïna com vaig poder. No volia ser allà... si alguna cosa sabia de segur era que no volia ser allà on era..., però tampoc sabia com marxar-ne.

L'altre punt àlgid va ser el dia que, després d'haver canviat el pany de casa, es va presentar a la nit borratxo i volia tirar la porta de l'estudi a terra. No era un porta gaire forta, o sigui que jo creia que només era qüestió de moments. Per sort, vaig trucar a la policia i van arribar just a temps. Quan el van tenir agafat, em van preguntar què volia fer amb ell, i vaig dir que només volia que em deixés tranquil·la. Jo sempre pensava que les seves filles no es mereixien un pare a la presó. Tant de bo, però, li hagués posat una denúncia. Aquella nit es va dirigir a casa la seva exdona, a qui també va intentar fer mal. Aquesta, per defendre's, va trucar al millor amic d'ell, a qui l'Antonio va intentar estrangular. Al final el van arrestar.

l'abús em va deixar sense forces quasi ni per caminar

La policia em va dirigir a una associació de dones que em va ajudar a trencar i a sortir d'una situació d'un any etern d'abús i amenaces de mort constant, no només a mi, sinó també a amics i coneguts. Si aquesta situació va durar tant de temps, va ser per la por que tenia jo que es presentés a casa de la meua família, i els fes mal. El creia realment capaç.

Vaig haver d'amagar-me i deixar el país en què estava vivint en aquell moment.

Al cap d'un any, i després d'un control ginecològic rutinari, em van diagnosticar càncer al coll de l'úter. Quan m'ho van dir no em va estranyar.

Per sort, ara visc una vida feliç i he pogut tenir fills tal i com sempre havia volgut.

Quan miro enrere, m'adono que l'hauria d'haver denunciat i que no ho vaig fer perquè l'abús em va deixar sense forces quasi ni per caminar.

Des d'aleshores, intento respectar-me tant com puc. Vaig tenir l'oportunitat de superar un càncer que jo crec que va sortir a causa de tot l'estrès sofert durant aquell any. Si la vida em va fer aquest regal... jo no puc fer res més que estimar-me i respectar-me.

Si hagués de donar algun consell a d'altres dones... busca ajut! A vegades, quan una persona està en una situació d'abús necessita una mà amiga que l'ajudi a sortir-se'n... i hi ha moltes dones, i també algun home, que han viscut situacions semblants, que et poden ajudar a canviar la teua vida per una de millor. T'ho mereixes!

*Des d'aleshores,
intento respectar-me
tant com puc*



Dona, 38 anys

Fa molts anys que em pregunto per què les meves relacions amb els homes, començant pel meu primer marit, han estat marcades per l'alcohol i les drogues.

Em considero una persona sana, sense vicis, però creia que era una salvadora i que jo els podria ajudar i treure'ls dels seus vicis. Quin error!

Les primeres a qui hem d'ajudar és a nosaltres mateixes, ja que, a la llarga, en el que acabes convertint-te és en una dona maltractada psicològicament i llavors és molt pitjor, perquè les que necessitem ajuda després som nosaltres.

Ens convertim en una espia d'aquella persona:

–Què deu estar fent...

–Deu haver begut???

–Deu estar enfadat??

–Li ho notarà el seu cap a la feina???

–Avui porta més diners del compte i està molt "alegre"... deu haver esnifat?

–Aviam què cobrarà aquest més! Em portarà el sou sencer?

–Podré fer front a tots els pagaments?

–En el cotxe he trobat una paperina... sembla...

En fi, això diàriament durant deu anys que fa queestic amb la meva parella. I et fa molt de mal.

Bé, ara puc donar gràcies perquè almenys ja no treballa i el tinc tot el dia ficat dins de casa, mirant la tele o dormint. És desmotivador i a vegades em sento molt sola. Però, si més no, sé que si no surt de casa, no beu ni es pot drogar.

Aquest tipus de maltractament és tan dolent com el físic, ja que les marques te les deixa en el cervell i estàs en una roda de la qual no pots sortir.

Encara que, des que vaig demanar ajuda al CIRDA i he tingut la gran sort de poder entrar en el Projecte Francesca Martín, m'he adonat que tot té solució, en aquesta vida. El més importat és saber demanar ajuda a temps i pensar una mica més en nosaltres.

El camí espiritual també m'ha ajudat molt.

Sóc una persona que té ganes de viure i lluito cada dia per mi i la il·lusió dels meus fills. Això m'ajuda.

Cada dia, quan em llevo, penso coses positives i sé que tiraré endavant perquè jo sóc valuosa, igual que totes vosaltres.

creia que era una salvadora

Dona 2, 51 anys

Aquest tipus de maltractament és tan dolent com el físic

Aprendí muy pronto a no estar. Era tan pequeño que no recuerdo cuándo, pero fue muy pronto. Aprendí a no moverme, a no hablar, a no ser nadie.

Cuando estaba el amo, todos dejábamos de estar. No era fácil. Vivíamos siete personas en una barraca de 40 metros.

He pasado mi infancia mezclando algunos sentimientos: miedo, dolor, vergüenza, envidia, odio...

Sentía miedo cuando él llegaba. Daba igual lo que pasase. Si me portaba bien, pillaba, si me portaba mal, pillaba, si no me portaba... pillaba. Pero lo peor era que, si no pillaba yo, recibía otra. Mi madre se llevaba la peor parte, luego mis hermanas.

A veces lloraba, a veces me escondía debajo de la cama para no oír, pero no servía de nada, seguía estando allí. Entonces sentía vergüenza de no tener los cojones necesarios para evitar que ellas sufrieran.

Sentía vergüenza porque a veces no tenía ni que acercarse. Un día, con solo mirarme, me meé encima.

Sentía envidia en el colegio, porque según mis maestros era un inadaptado, no evolucionaba, no tenía amigos. En definitiva, el colegio era una mierda, todo el mundo era feliz, todos tenían bicis, estuches guapos, libros nuevos... A veces iban al circo, otras iban a la playa, incluso, en ocasiones, les veía jugar con sus padres. Yo no tenía eso, pero en casa siempre había coñac y dinero para las tragaperras.

Cuando lloraba, solía pensar que algún día él ya no estaría y que mi madre sería una reina. Mi madre siempre estaba allí, no se podía esconder, y no lo hacía cuando pillábamos nosotros.

Eso me hacía sentir mal, porque yo sí que me escondía. Pasaba mucho tiempo pensando en qué hacer. Un día, mientras recibía lo mío, pensé en no llorar, pillé el doble, pero no lloré. Más tarde, pensé que debía mirarle a la cara durante y después de, y lo hice y eso le cabreó más... Pero le miré.

Creo que tenía 12 o 13 años el día que le paré la mano que iba hacia mi madre. Pillé mucho, pero no sentí ni miedo ni vergüenza.

Una mala lección para mí: aprendí que sólo siendo más violento, evitaba la violencia en casa. En el cole ya no era un inadaptado, ahora era un cabrón. Pero tampoco era feliz. Necesité años para educarme yo solo y cometí muchos errores.

Sigo llorando. En ocasiones siento vergüenza y los recuerdos me traen dolor.

La violencia ha marcado mi vida. He aprendido a vivir con ella y con mis errores.

Manu

La meva història

Voldria que la meva història fos un exemple per a les joves que vénen a Espanya buscant el millor i, alhora, l'estabilitat i formar una família amb la persona adequada! Per què no?

Aquest era el meu objectiu. Jo, que no vaig tenir cap dificultat per trobar feina amb un sou respectable.

Després vaig conèixer aquest criminal. Al principi, va aparèixer com un àngel, sempre alegre i de gran cor. El vaig estimar molt. Tot el que jo tenia era per a ell, perquè, i segons les seves paraules, jo era l'esposa del futur. Ni sabia ni imaginava que era només la seva amant i que ell estava amb mi només perquè l'estava mantenint. Ell no treballava ni buscava feina. Així estàvem fins al dia en què em vaig assabentar de la realitat: que ell estava casat, tenia dos fills i la seva dona estava embarassada, com jo.

En aquell moment, jo estava embarassada de quatre mesos esperant per casar-nos, cosa que només era una mentida. I, a poc a poc, vaig començar a veure les coses amb més claredat. Llavors varen començar les baralles i jo vaig acabar malament de salut, estant embarassada.

Em vaig veure obligada a estar amb ell fins al final, perquè donés el seu nom a la nena i no tenir problemes amb la meva família, perquè **a la nostra societat no es reconeix la mare soltera**.

Va néixer la meva filla i va començar el maltractament físic i, sobretot, psíquic que encara m'acompanya fins ara.

Estava vivint en un bombolla de mentides i engany que ha acabat amb mi i amb la meva filla, i ens ha condemnat a viure amb por, indignació i mentides. Perquè la meva família no sap la realitat; si no la sabés, tindria unes conseqüències molt dolentes. La meva societat no ens reconeix.

Ara tinc una ordre d'allunyament, però igualment visc la por i la pèrdua. I el que més por em fa és la meva salut física i psíquica, que està anant malament, dia rere dia. I també la responsabilitat de cuidar la meva filla. Responsabilitat que, a vegades, veig impossible, per les meves circumstàncies econòmiques i perquè no tenim una casa independent.

Tot això em va fer patir una depressió, però després torno a esforçar-me per la meva filla, perquè veig que ella també està nerviosa i molt afectada.

Abans, jo no sabia que la violència en una relació podia tenir aquest perill de canviar tota la vida d'una persona.

Si us plau, lluiteu contra la violència física i, sobretot, contra la violència psíquica.

I per últim vull dir que, a mi, per sort, i malgrat tot el que he viscut, ha estat aquí a Espanya, on m'han donat suport.

decidi separarme

Antes de perder la cordura y después de una convivencia con el que fue mi marido durante 25 años, decidí separarme.

Agoté mis propuestas incesantes para hacerlo de una manera tranquila y menos traumática, pero nunca fueron escuchadas. La actitud constante era “ni contigo ni sin ti”, y esto hizo que dejara mi casa, mis enseres y, con mucho dolor, a mis tres hijos, el pequeño a punto de cumplir su mayoría de edad.

Ahora soy consciente de que esperé demasiado tiempo por miedo a perder a mis hijos.

Ellos sufrieron, y sufren en estos momentos, las consecuencias de una relación completamente patológica, antinatural, donde el desequilibrio, los ataques de rabia, el miedo, los golpes, la violencia y la manipulación emocional eran una constante.

Intentando contener tanta rabia, me pasé la mayoría del tiempo, justificando también su rigidez de ideas, su inseguridad... Él necesitaba humillarme para así lograr su poder.

Todo esto ocurría, además, pensando que yo era la culpable de que mi familia estuviera destrozada.

Contacté con mi terapeuta, la cual era profesora mía. Yo tenía pulmonía y, sin hablar demasiado y sólo sollozando, percibió, con su sana intuición, lo que me estaba ocurriendo y me delegó a una experta doctora en conflictos de pareja (violencia de género). No olvidaré su excelencia ni su sensibilidad. Y en un proceso que duró casi dos años pude entender el motivo de tantas contradicciones. A partir de aquí, he vivido intentando calmar mi dolor y el de mis hijos.

Comencé una búsqueda para reconstruir mi vida. Mi hijo mayor tuvo serios desequilibrios mentales, cuando estaba a punto de acabar la carrera, y el pequeño tiene crisis de pánico, parecidas a las que tuve yo.

Me he dado cuenta de que solo puedo transmitir o expresar esta experiencia a mujeres que han sufrido cosas semejantes y que día a día sacan fuerzas para no perder su dignidad.

He podido reconducir una situación que no tenía por dónde cogerse, gracias a personas expertas en quien he podido confiar. En esta sociedad que todavía tiene que enterrar viejos mitos y explicar lo que tendría que ser la mujer y que exige rendimientos e iniciativa a toda costa, cuesta mucho hablar abiertamente y buscar estrategias que no generen tanto sufrimiento, del que sé que se transmite durante generaciones. Muchas mujeres como yo o peor están en peligro en cuanto a su integridad. Y esto es una realidad. Hay que situarse ahí con ayuda de expertos, y hablo de jueces, policía, médicos, trabajadores sociales, políticos, psiquiatras, psicólogos, etc. Ahora también se trabaja con mujeres desde los ayuntamientos y es de una gran ayuda, aunque están sobrecargados.

Yo me he hecho invisible al resto del mundo y lo único que me recupera es el amor a mis hijos.

Agradeceré por siempre encontrarme con gente comprometida y experta que no me han dejado perder el aliento...

El necesitaba humillarme para así lograr su poder

Una participante del proyecto Francesca Martín, 53 anys

crits

Ja fa temps, vaig passar un any al Camerun i en tinc un munt de records. Alguns (la majoria) de molt bons, però d'altres, no els voldria ni recordar.

Era dissabte i havia passat un dia tranquil, com de costum, passejant pel poble i visitant algunes de les famílies que havia conegut.

Devien ser cap a les 7 de la tarda quan em dirigia cap a casa d'un amic per saludar-lo abans de tornar cap a casa. Només arribar a l'entrada del carrer on vivia el meu amic, vaig sentir unes veus que venien d'una de les cases properes, però no en vaig fer cas.

Quan vaig entrar a casa del noi, vàrem asseure en un banc que hi havia a l'entrada, on solíem passar visita.

Des d'allà, jo seguia sentint les veus; cada vegada eren més fortes. Al final, vaig poder entendre que estaven discutint. Jo no deia res i continuàvem parlant com si no ho sentíssim, però, de sobte, es van començar a sentir uns crits. Eren els crits d'una noia. Jo li vaig dir al meu amic que allà passava alguna cosa i ell em va contestar que els seus veïns sempre discutien i sobretot els dissabtes al vespre, quan l'home arribava a casa bastant passat de voltes després de gastar-se els pocs diners que guanyava en cerveses.

El meu amic no semblava gaire preocupat pel tema, fins que els crits de la noia es van accentuar. Tots dos ens vàrem aixecar de cop i vam anar corrents a casa dels veïns.

A mi no em va deixar entrar, em va fer esperar a fora. De seguida, va sortir el meu amic amb el veí atrapat entre els seus braços empenyent-lo cap a fora.

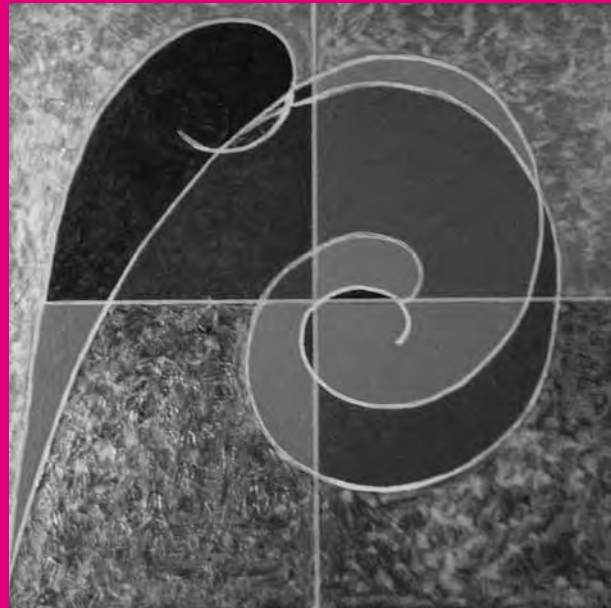
Jo vaig voler entrar a veure com estava la noia, però em van dir que no entrés, que no em posés en assumptes que no tenien res a veure amb mi.

El meu amic va estar parlant amb el noi, per calmar-lo i intentar fer-li veure que no podia maltractar la seva dona cada vegada que anava begut. Va prometre no fer-ho més.

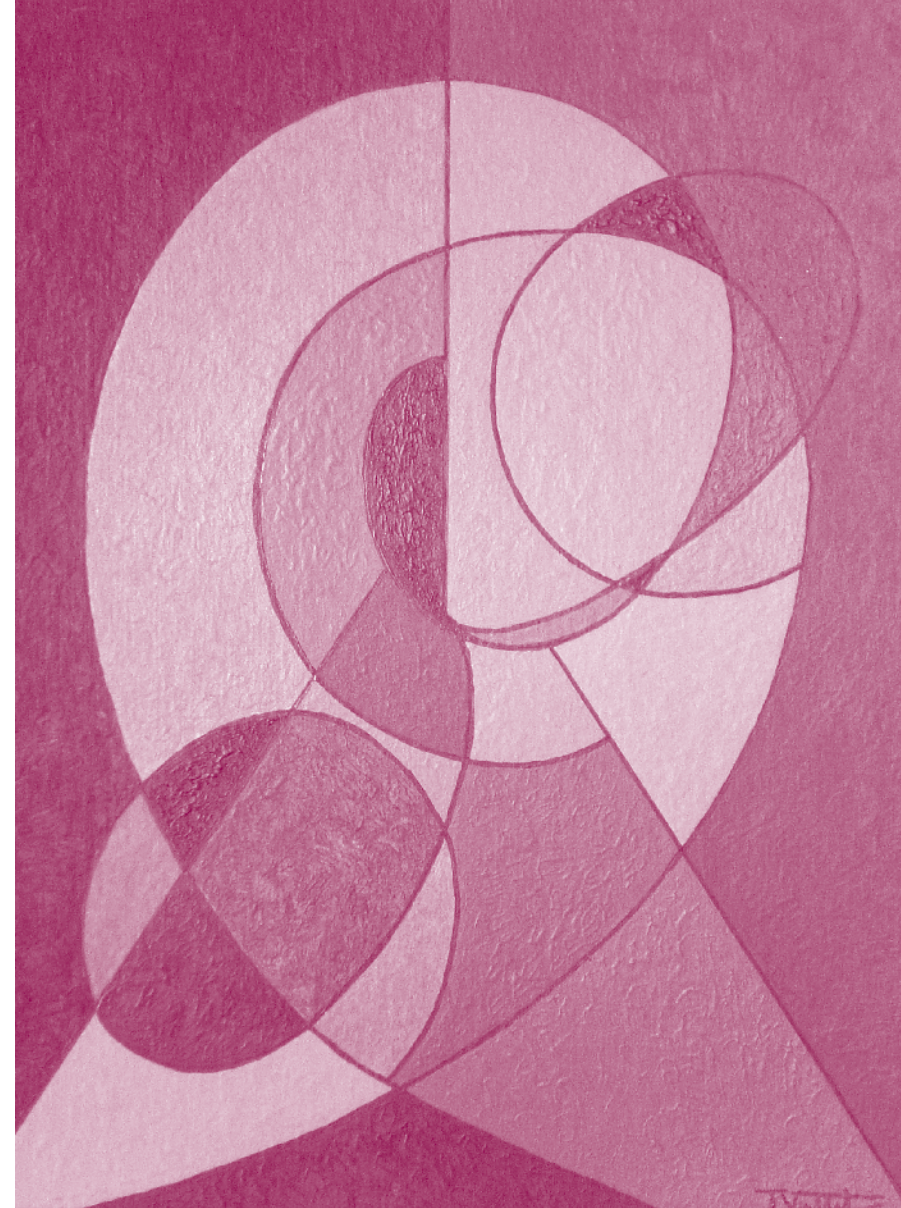
**Aquells crits m'han quedat a dins.
Encara els puc sentir.**

**Eren els crits
d'una noia**

Maria Illa, 43 anys



Teresa Vallet



Teresa Vallet

Tengo 38 años, soy extranjera y esta es mi historia sentimental.

A mi primera pareja la conocí con 17 años. Me enamoré y me fui a vivir con él. Era un empresario que venía de una relación anterior con la que ya tenía 3 hijos.

A los 19 años me quedé embarazada y todo cambió. Él salía cada noche y volvía con marcas de haber estado con otras mujeres. Si yo pedía explicaciones me decía que no me metiera y que podía irme cuando quisiera. Pero yo, embarazada, aguanté. ¿A dónde iba a ir?

Él no aceptaba la presencia de mi familia en su casa. Nunca me defendía cuando su familia me menospreciaba. Me sentía sola y muy desgraciada. Esa no era la vida que yo quería para mí.

Cuando nació el niño, constantemente me hacía sentir que yo no podía cuidar de mi hijo. Discutíamos y me decía que podía irme cuando quisiera y dejarle el niño a él.

Sentía que me quería morir. Un día, después de una discusión, me tomé pastillas para dormir. Después, una ambulancia y un lavado de estómago.

Hubo un segundo intento. Ambulancia y lavado de estómago.

Y un tercero. Aunque en esta ocasión antes de tomar nada pedí ayuda al padrino de mi hijo que me aconsejó ayuda psicológica. La psicóloga me recomendó dejarle. Hablé con él para separarnos. Me dijo que se quedaba con el niño y me amenazó con sobornar a todos los jueces si yo intentaba pelearlo. ¿Qué podía hacer yo? Le dejé a nuestro hijo. Tenía 5 años.

Cuando salí de aquella casa, monté un taller de costura. Allí conocí a mi segunda pareja. Era un hombre que venía de otra relación anterior con la que ya tenía dos hijos.

Compré una casa y quiso venir a vivir conmigo. Pero a los dos meses de convivencia empezó a salir temprano y volver, duchado, ya de madrugada. Yo me sentía mal. Tenía muchos celos.

Mi hermana me comentó la posibilidad de venir a España y yo le pedí a él que viniera conmigo. Tuve que pedir un préstamo para pagar su billete.

Cuando llegamos a España él cambió. Trabajábamos de internos en una casa. En nuestro día libre, siempre quería salir solo. Yo no me atrevía a salir. Sólo hacía que llorar encerrada en casa. Nos fuimos de esa casa y alquilamos una habitación. Con mis ahorros pagábamos todo: comida, habitación...

Me quedé embarazada, pero él no quería un hijo y buscó una clínica para que abortara.

Me daba brebajes para abortar, café amargo en ayunas, me hacía brincar las escaleras en puntillas... Yo hacía todo lo que él me pedía. Un día encontré una carta donde me decía que se marchaba, que me buscara otro hombre y que fuera feliz.

Yo no volví a la clínica y regresé a mi país. Mi hijo mayor vino a buscarme y me llevó a su casa. Caí con una fuerte infección y aborté.

Mi hermana me ayudó para que regresara a España. Él se puso en contacto de nuevo conmigo. Me decía que estaba arrepentido y que quería volver conmigo. Yo le seguía queriendo, a pesar de todo. Busqué trabajo de interna y una habitación para vivir juntos.

Esa Navidad discutimos y él me dio una bofetada que me hizo rebotar contra la pared. Cogió su maleta y se fue. Yo aún no sabía que su otra mujer vivía enfrente nuestro.

Al día siguiente, volvió arrepentido diciendo que era yo quien le sacaba de sus casillas.

Quedé embarazada de Jordi. Seguí trabajando hasta que nació.

Meses después, volvimos a discutir porque yo descubro que está con otra mujer y que tiene 4 hijos mayores que mi hijo. Vuelve a pegarme. Estampa mi cabeza contra la pared. Yo no podía defenderme. No pedí ayuda. No quería causar problemas. Al final, llamé a la policía. Me llevaron al hospital, me tomaron declaración, pero no me informaron de que podía pedir un abogado de oficio.

Al día siguiente, me llamaron del juzgado y una mujer sentada a su lado me aconsejó que retirara la denuncia, que esto se iba a alargar mucho, que lo hiciera por mi hijo... y yo retiré la denuncia.

A él le pido que se vaya si no deja a esa otra mujer y me dice que la ha mandado de vuelta a su país. Y él vuelve a vivir conmigo.

Ella tiene un accidente y mueren dos de sus cuatro hijos. Él le pide que regrese a España y se marcha a Zaragoza a trabajar y a vivir con ella.

Así las cosas, él iba viniendo a Granollers siempre de mal humor y buscando un pretexto para enfadarse. Además, siempre exigiendo que le dedicara toda mi atención. Yo no podía hacer nada que no fuera estar con él. Decía que era su tiempo. Entonces nació mi hijo Oriol.

Ya tenía 2 hijos y él me pasaba 400 euros para su mantenimiento. Como no era suficiente, alquilé unas habitaciones de mi piso, pero no me fue muy bien porque a veces los inquilinos no me pagaban o se comían la comida de mis hijos. Gasté todos los ahorros que traje de mi país.

Hasta que decidí no aguantar más, no veía solución y pedí la custodia de mis hijos.

En la actualidad, no me pasa ninguna pensión.

Ahora vivo sola con mis dos hijos y sé que juntos saldremos adelante.

Sóc un noi del Senegal.

Jo no estic gens d'acord amb el maltractament a les dones.

I, a més a més, no puc entendre per què hi ha tants homes que ho fan.

Des que vaig néixer fins ara, no he pegat mai una noia i no penso fer-ho.

Jo vinc d'un país en què aquest fet és força habitual, i la meva mentalitat no és aquesta.

Recordo un dia, quan jo tenia 7 o 8 anys, que el meu pare i la meva mare estaven discutint. El pare estava molt nerviós i vaig veure que podria pegar la mare, com altres vegades havia fet. Al final, la va començar a pegar. Jo vaig agafar un pal i vaig picar l'esquena del pare perquè parés de pegar-la. Ell es va girar i em va empènyer molt fort cap a la paret i vaig caure. La mare cridava perquè em deixés.

Finalment el meu oncle, que era a casa, ens va sentir i va venir per agafar el meu pare i evitar que em fes més mal.

Em sembla una vergonya que un home pegui la seva dona i, sobretot, davant dels fills.

Encara avui sento el dolor a l'espatlla del cop que em vaig donar contra la paret.

Aquest dia no l'oblidaré mai!

Azou, 18 anys



Me llamo Isabel María y soy maltratada de antes de nacer. Mi padre, cuando se enteró de que mi madre estaba esperando otra niña, empezó a darle en la barriga para que abortara de mí. Pero, ¡eal!, mi madre luchó para que estuviera aquí escribiendo esto.

Mi padre nos pegaba por cualquier cosa, a mi madre, a mí y a mis hermanos. Fuéramos responsables o no de algo. Éramos traviesos, pero no para que nos rompiera una silla en la cara y más cosas.

Yo..., no sé cómo contarle..., a parte de las palizas..., me decía: eeeeeeh, tú, ven que vamos a jugar... Y una... y otra vez... Y por eso mi madre fue ingresada en un psiquiátrico, porque se volvió como loca porque no podía defenderme. En aquella época, las mujeres no mandaban, y fuimos a denunciar y no nos hicieron ni caso y menos a una menor y a una madre con depresión. Y por haber denunciado a mi padre, mis hermanos dejaron de hablarme.

Mi padre nos pegaba por cualquier cosa, a mi madre, a mí y a mis hermanos

Ese señor, mi padre, traía a sus amigos a mi casa a fumar kif y demás; algunos de mis hermanos cayeron en la droga. Yo no he caído porque mi madre me educó para hacer el bien y me decía que no todas las casas eran así y que no fuera tan hija de puta como el cabrón de ese señor. Por la educación que me dio mi madre, no fui puta, drogata ni ladrona.

Me casé para salir de mi casa, cansada de ver palizas, droga y llanto y para poder llevarme a mi madre, pero fue un error.

Me casé y tuve dos niñas hermosas. Qué lindas eran, joder, todo lo más importante de mi vida..., y lo peor de mi vida porque yo me estaba enterrando en vida por ellas para que ese señor no les hiciera nada. Ese señor me las quitó y las dio en acogida con derecho a adopción. Y a mí me quitó la vida.

Por mis hijas hice todo, todo..., y de nada sirvió porque llevo 20 años sin saber de ellas. Yo las busqué por todos sitios. Conocí a Encarna de noche, que me ayudó a salir en la tele y en la radio. Hice de todo, ¡hasta de puta trabajé para conseguir dinero para recuperarlas! Y que conste que lo volvería a hacer por ellas. Eso y más.

Como odio a mi padre, ¡iiiiio odioooooooooooooo!!!!

Un día, la vida me dio otra oportunidad para ser feliz. Me casé con un hombre que era una bendición de Dios. ¡Jo! No sé cómo describir a mi angelete.

Se llamaba Ángel. Fui la mujer más feliz del universo con él, y también mi madre. Se le veía un brillo en los ojos ¡...y esas risasi!, que yo no recordaba haber visto antes. Pero Dios quiere a la gente buena, y se lo llevó un cáncer hace 15 años. Yo me quería morir con él y ojalá lo hubiera hecho cuando lo

intenté. Me puse enferma con un cáncer y esclerosis múltiple y, joder, cuando me enteré, me quedé igual y a nadie se lo dije, ni a mi madre. Y lo juro, nadie me vio quejarme, nadie, y yo alegrándome porque me moría. ¡Uff!, qué gusto saber que ya no va a pasarte nada más.

Tiempo después, Jacinto, un amigo de mi angelote, me propuso ir a trabajar a Cambrils. Y allí fui.

Busqué un piso con mi paga de viuda, porque del trabajo que él me ofreció, nada de nada. Yo empecé a trabajar y lo coloqué de conserje en mi comunidad de vecinos y ¡maldita la hora!

La desgracia vino otra vez y el cáncer se pilló sitio en el estómago.

Con Jacinto de conserje iba bien, porque yo trabajaba de lo mío y apenas lo veía. Pero, cuando mi amigo inseparable del cáncer le dio por salir de fiesta y de dar un poco por el culo, dejé mi trabajo. Ahora eran hospitales y más hospitales.

Jacinto me decía que era muy perra, que siempre estaba en cama o en el sofá.

Me llevaba al hospital y me dejaba allí días y días, sola como un perro.

Cuando salía era lo mismo: insultos...: que era una desgraciada, que no valía ni para hacer la comida, que solo me levantaba de la cama a sacar a "mi león" (mi perro).

Pero yo jamás pensé que era maltratada física ni psicológica. Como siempre estaba enferma, yo creía que era verdad que era una inútil y que tenía razón al decirme eso.

Cuando él tenía algún problema con la junta del edificio y yo no le daba la razón, yo era una puta porque no lo defendía a él.

¡Ea! Tuve que dejar de hablar con esas personas por evitar discusiones. Así, hasta que me quedé sola, sin amigos, y si hablaba con ellos, a escondidas.

Yo volví a trabajar y ganaba bien: pues ya me insultaba y decía que me estaba liando con el jefe.

¡Eaa!, ahora viene el primer golpe..., porque no quería que me tocara. No sé cómo explicarme... ¡es que me daba asco, ascoi!!

Y después otro golpe... y otro... Hasta que te abres de piernas pidiendo que sea rápido. El sentir su aliento en mi oreja ¡iiiiuuffffffi!!!!, no se lo deseo a nadie, lo juro. Y que te diga "puta", "hija de puta", "así te gusta que te lo haga", "estás acostumbrada a ello zorra", "puta, ahora no lloras", "a que te gusta"... Y yo no lloraba porque deseaba terminar cuanto antes.

Me casé para salir de mi casa, cansada de ver palizas, droga y llanto y para poder llevarme a mi madre, pero fue un error

Después venía la ducha con agua hirviendo. Me metía hasta los dedos para sacarme todo. Con un guante de crin, ponía todo mi cuerpo en carne viva y mis partes íntimas, más.

Después los dolores que tienes, ¡no veas!, muy mal, pero prefería eso.

El médico me mandaba de todo hasta que puso una denuncia porque tenía la vagina desgarrada.

¡Ea!, y yo voy y digo que no me ha hecho nada. Que fui yo que me quemé y me lavé demasiado fuerte. Alguien dijo muy bien lo de las quemaduras, pero que eso no explicaba el desgarro, que debió ser en un forcejeo o un objeto introducido bruscamente. Y yo dije que a lo mejor fue cuando me caí por las escaleras.

El caso es que a él no le pasó nada. Me dijeron que estaba a tiempo de decir la verdad porque después podría ser tarde. Pero no le denuncié.

...

Al final me marché a otra ciudad y abandoné todas mis cosas, mi casa, mi coche, mi "león"... y ahora estoy con un hombre que es una bendición de Dios, pero al que no amo. Y lo tengo todo con él, pero no le quiero y estaré sola como un perro, y así me veo.

Y con el cáncer estamos haciendo un combate de quien es más fuerte, él o yo, pero, ¡iiiijjiji!!!, le estoy ganado yo por ahora.

Pero yo jamás pensé que era maltratada física ni psicológica



Teresa Vallet

Carta al jutge

رسالة إلى السيد القاضي

أكتب إليك سيدى القاضي من له الحق في الحكم بين الناس بالعدل،
والدفاع عن المظلوم. رعم أنك لم تتصفني ولم تعطني حقي،
ولم تقف بعائتي ولكن أعطيك العذر لي أنك لم تكن معي حينما
كنت أترض للضفة عنك بجمع أنواعه ضدى نفسي اجتماعى
لم تكن معي حينما كنت أبكي في صمت، ولتكن أعطيك العذر
لأنه ليس لدي دلة كل ولا برهان، على كل هذا العذر.
ولأن أنا لا أطلب منك سيدى القاضي شيئا سوى اليأس
فأنا ما لم أفقد ولم تكن حتى هذا إلا خير لا أسس به فإنا نادنا
أحسن لأنني معدة بالموت في أي وقت في أي مكان هنا أو
في بلدتي لأن المعتدي يمكن أن يمارس اعتداته
أي وقت شاء إن لم يوجد من يوقف في وجهه.
ولأن كل المدافعين عن حقوق المرأة وخصوصا المرأة المهاجرة التي تفررت
من وطنها وأهلها باحثة عن حياة أفضل ومستقبل واعد لها ولأولادها
ولكنها أصبحت بعينة أهل بلادها تبخرت أحلامها وطارت في الهواء
وبعد أن وجدت نفسها في حواجز للجوع والحرمان والاعتماد على
تربية الأبناء يعفرونها بعد أن تغلبت عنمارت الخسوف، وعلمنا المدافعين
عن حقوق المرأة أن يساعدوها على الاستقلال بذاتها وخصوصا في
مسألة له الدوراة فهي دائمة مرتبطة بالرجل إذ أن هذا الفساح
في حقها أي نساء حريتيه له تكسر أيضا مقبولة وحتى تستطيع
أن تمارس حياتها اليومية ستبخ من الأمان.
أخواتي النساء ضعفا بالاضافة تحية من القلب إلى القلب
وأتمنى أن يرتفع صوتنا عاليا حتى يتضامن معنا العالم بأسره
وأن للمعتدي لا بد له من نهاية المهتم أن تتعلمي بالصبر
والسجاسة والأمل وأن من بعد الليل لا بد أن يطلع النور.

Carta al jutge

T'escrib, **senyor jutge, home de llei i de dret**, malgrat que no hagi estat just amb mi, ni m'hagi donat suport.

I et perdono perquè no estaves amb mi quan em maltractaven físicament, psíquicament i socialment, ni quan plorava en silenci.

Et perdono perquè allò que em passava jo no podia demostrar-ho amb proves.

Ara, l'únic que et demano és seguretat. La seguretat perduda fins ara per mi, perquè no la tinc ni aquí ni al meu país. Em sento amenaçada i sento que el meu agressor pot maltractar-me en qualsevol moment si ningú no l'atura.

Ara, m'adreço a tots aquells que defensen la causa de la dona i sobretot de la dona immigrada, que ha deixat el seu país, la seva família... buscant una vida millor i un futur per a ella i els seus, però ara es troba decebuda, desil·lusionada i sola davant el desconegut i davant la responsabilitat de criar els fills després de ser abandonada.

Als defensors dels drets de la dona, els demano que ajudin la dona a independitzar-se. Sobretot pel que fa a temes com la targeta de residència, que la té lligada a l'home i li fa perdre els drets com a persona i la fa sentir inútil i incapaç de viure la seva vida diària amb tranquil·litat.

Germanes meves, dones maltractades, salut del cor al cor. I desitjo que arribi la nostra veu més alta per tenir més solidaritat de la resta del món.

I, a l'agressor, segur que li arribarà el seu dia.

Ara, el més important és tenir molta paciència, coratge, esperança i confiança en què **després de la nit sempre arriba el dia.**

Se podría decir que, de estos cinco años de relación, lo único bueno que he sacado es mi hijo. Un niño de dos añitos que es el que me da la fuerza para tirar hacia adelante.

Yo tenía 18 años, un trabajo, amigos e incluso compartía piso cuando me volví a encontrar con él en las fiestas de un barrio. Habíamos ido juntos al colegio, pero nunca habíamos tenido ni siquiera una conversación. Ahí empezó todo.

Por aquel entonces, yo no quería nada. Hacía poquito que había salido de una relación y, aunque había acabado de forma amistosa, me había propuesto disfrutar y no estar con ningún otro chico por el momento y así se lo hice saber.

A él no le importó demasiado. Empezaron las llamadas. Cada día, al salir del trabajo, me llamaba para preguntarme cómo me había ido el día, si quería quedar... y mi respuesta siempre era negativa.

Hasta que después de tres meses de llamadas, y dada su insistencia, empecé a pensar que a lo mejor sí que era importante para él y decidí quedar. Fue en aquel momento cuando empezó la relación.

Al principio, todo era muy bonito, aunque yo tampoco creía que las cosas fuesen a llegar tan lejos.

Luego empezaron las mentiras, los días de desaparición y, lo más fuerte, me enteré que tenía mujer y dos hijas. Pero ya era tarde y yo ya estaba demasiado enamorada. Me decía, y me juraba y perjuraba, que no la quería, que la iba a dejar, pero que me esperase, que en ese momento no podía. **Cómo no, iyo le creí!**

A los seis meses de relación, llegó la primera paliza. Fue una de las peores noches de mi vida. Luego, me pidió perdón, me dijo que había sido un momento en el que se había puesto muy nervioso por pensar que me podía perder y que no volvería a pasar. Nuevamente, le creí. Al principio era cada mes y si estaba muy nervioso; luego, cada semana, y ya por último cada día y a todas horas. Fuese donde fuese. A todo esto, ya había perdido a mi familia porque, por más que me avisaron, yo me puse en contra de ellos. **¡Para mí, mi mundo era él!**

Cuando me quedé embarazada, me obligó a salir de casa de mi madre, porque me decía que, si no le aceptaban a él, tampoco quería que mi familia disfrutase del niño. Así que pasé a vivir en el coche casi todo el embarazo, a vivir en una casa de campo abandonada sin agua ni luz ni nada beneficioso para mi hijo. Aún así, yo quería estar con él.

En todo este tiempo, no cesaron las palizas ni los insultos ni los desprecios ni nada de eso que tanto me

*no me gusta etiquetarme,
ni sentirme una mujer maltratada,
pero aunque me duela, lo he sido,
y no por eso soy menos que nadie*

dolía y que él disfrutaba haciéndome. No lo voy a explicar detalladamente porque me hace mucho daño recordarlo.

En enero, y después de haber pasado las peores navidades de mi vida, decidí pedir ayuda y empecé a admitir lo que me estaba pasando. Me ayudaron desde muchos sitios, tanto mi familia como profesionales.

Me fui de mi ciudad, con mi hijo y empecé una nueva vida. Cuando creía que todo había acabado, volvió a aparecer. Después de dos llamadas y todas las cosas bonitas que me dijo, **lo volví a dejar todo y me fui con él.**

No puedo decir que me arrepienta porque, a lo mejor, si no lo hubiese intentado, me habría quedado con la espinita clavada de que de verdad podía haber cambiado, pero ¡NO!!!

Han sido dos meses los que hemos vuelto a estar juntos, y han sido los dos peores meses de mi vida. Peores que los años anteriores de relación.

Hace un mes que he vuelto a escapar de él, y ahora me doy cuenta de lo mucho que gané los seis meses que estuve fuera, sola con mi hijo. Encontré unas amigas que valen millones y a gente que se ha preocupado por mí. Vuelvo a empezar de cero, pero no me importa porque tengo a mi hijo, a mi familia y a la gente que necesito a mi lado y me hace sentir que valgo mucho y que puedo tirar hacia adelante. Como le digo a una persona que tengo cerca y que en estos momentos durillos me está ayudando, no me gusta etiquetarme, ni sentirme una mujer maltratada, pero aunque me duela, lo he sido, y no por eso soy menos que nadie.

Sólo quiero decirlas a las mujeres que estén en situaciones parecidas que luchen, que tienen que ser fuertes porque valen mucho y que hombres así **¡NO CAMBIAN NUNCA!**

Deseo darle las gracias a mi familia, que ha estado siempre ahí y que, de diferente manera a la mía, han sufrido incluso más que yo.

Gracias a mis dos soles, a sus niños y a mi profe, que han estado apoyándome en todo momento y que, aunque ahora no podamos estar juntas, las llevo dentro.

A mis dos charlies que, a parte de a defenderme, me han enseñado lo importante que es vivir.

Y a toda esa gente que ha estado a mi lado y que por mi mala cabeza nos tuvimos que separar.

A los que ahora están a mi lado y se preocupan cada día por mí, y sobre todo, gracias a mi hijo, por ser lo más grande.



sentiments en vers

Si tu pareja te dice cómo tienes que vestir,
con quién ir, y con quién hablar,
por mucho que la quieras,
déjala pasar.

Esa persona no te dejará vivir en paz,
se meterá con tu familia,
con las amistades y con todo lo demás.

Déjala pasar.

Te echará cerrojos,
te pondrá cadenas,
te quitará tu libertad.

Déjala pasar.

Sin darte cuenta, no tienes ganas de luchar.

Miras tus ojeras y te preguntas:
¿Dónde está mi dignidad?

Déjala pasar.

Estás en el túnel del espanto,
todo se hace largo y piensas cuándo terminará.

Déjala pasar.

Te pedirá perdón,
te dirá que sin ti no podrá vivir,
que no volverá a pasar.

No lo escuches y no le creas más,
antes de que sea tarde,
déjala pasar.

Tú te mereces algo más:
que te quieran y te respeten
por ser *persona*, mujer y todo lo demás.

M^a Carmen



Antes que la mano levantar
tienes que pararte a pensar
que lo primero es dialogar
y ponerte en su lugar.

No tienes ningún derecho
a esa persona maltratar
ya que ella te entregó su vida
y tú, respeto le debes dar.

Ella no merece tanto llorar,
ya que está siempre a tu lado
sin tener en cuenta tu despreciar.

Y sobre todo **decirle a la mujer**
que se tiene que hacer valorar
ya que en este paso por la vida
hay que ser feliz y disfrutar.

Miki, 30 años

DONA

ningú diu que sigui fàcil
et costa molt cada esglaó
a cada passa et vas forjant
no ets un soldat de fang

saps molt bé que el d'ahir
no té valor, ni t'interessa;
allò que surt de les teves mans
és sempre nou, mai com abans

sempre, sempre serà difícil
mira, mira vers l'horitzó
llença, llença els prejudicis
dona, forta seràs, tu pots tirar endavant
dona, forta seràs, has de tirar endavant...

no deixis mai que res t'aturi
el sol i la lluna al teu costat
sense ell, et costa caminar
ella t'espera, per descansar

passa, passa del que diguin
tira, tira així endavant
lluïta fort, on estiguis
dona, forta seràs, tu pots tirar endavant
dona, forta seràs, has de tirar endavant...

© Lletra i música: Manel Pera

Per què? Per què jo? Per què tu?

Encara recordo el dia que ens vam conèixer.
Encara recordo el dia que ens vam besar.

Junts vam començar una nova vida.
Junts vam emprendre un nou camí.

I ara jo sóc qui no et coneix,
ara sóc jo qui no et vol besar.

No puc mirar-me al mirall,
les llàgrimes cauen sobre les ferides obertes,
cauen sobre el cor trencat.

Què ha passat?
Què he fet?
Per què no me n'he adonat?

Tu eres el meu pilar,
tu, el meu amor,
tu m'has enfonsat,
tu m'has violat.

He perdut l'alegria, el somriure, el color del meu cor.
Estic sola, enfadada, tinc el cor gelat.

I ara sóc jo que busca refugi,
ara sóc jo qui haig de tornar a començar.

Anònim

Retales pa mi canalla...

Mi cerebro acusa
A los infames
A perpetuidad,

A traidores, mentirosos,
Pululantes,
A vampiros y parásitos,

Rechazo

Canta, ríe, baila,
No esperes las ganas,
No esperes.

El Hoy
nunca es mañana.

M. Soriano. 45 anys



M. Soriano

de su princesa.



M. Soriano

Amor deshecho
Amor maltrecho
Amor infame
Amor sin techo

Amor castigo
Amor maldito
Amor sufriente

Amor hiriente
Amor navaja
Amor delirio

Amor tajado

Amor de muerte

M. Soriano. 45 anys

La cel·la

L'Àgata, d'ençà que està tancada en aquella cel·la, que conviu amb la foscor. Després d'haver clavat el punxó al ventre del director, la dona que la hi va acompanyar li va dir que allò no era res més que el començament, que si el jefe es moria, ningú se sorprendria del que li pogués passar. Però ella ja no podia més i, després de ser violada repetidament, ara de paraula, ara prenent-li aquell cos amarat de nafres per la violència del fastigós del director, no li va quedar cap alternativa. Encara sent l'escalfor de la sang regalimant-li per les mans.

Ara està immersa en la foscor més absoluta. Fins i tot li deixen el menjar quan no li pugui entrar claror. Les cel·les de càstig són per a això, per consumir la força més agosarada. A ella, però, li està donant confort, la foscor acull el seu cos masegat. El silenci l'ajuda a absentar-se del dolor infringit a la seva convicció de dona lliure, mestressa del seu cos i de la seva ment. Tocar les parets fosques no li fa mal, ni busca la porta per fugir. No li interessa ni saber on és, no li cal obrir els ulls. Quan tus, veu unes venetes taronges que se li il·luminen dins mateix dels ulls, com petits rius buscant on desembocar, i és l'únic color que aprecia. Ha estat esperant que, acostumada a la foscor, aquesta canviés de color, però no canvia. És tan absoluta que sent com el cervell no ha de fer cap esforç per interpretar res.

La foscor la protegeix mentre no escolti que algú s'acosta. Allí els seus botxins seran impunes, actuaran sense cap perjudici i quedaran encoberts per la negror que aquell petit espai ofereix. Ella sap que faran el que voldran. La cel·la és lluny de l'abast de les seves companyes. **Si crida o plora, no la sentirà ningú. Si la maten, tampoc.**

Isabel Borràs
28.10.09

Qué duro es pensar
 que eliges a una persona
 para amar,
 tener unos hijos
 y formar un hogar.
 Sin darte cuenta,
 te dejas manipular
 y ese amor
 que deseas encontrar
 resulta que te hará
 vivir un tiempo infernal.
 Esa persona te llega a maltratar:
 te insulta, te pega y te humilla sin pa-
 rar.
 En lo económico y en lo familiar,
 te hace sentir que tú no vales
 y que eres inútil total,
 y, en muchos casos, te llega a matar.
 ¿Qué o quiénes nos quieren ayudar?
 Yo me hago esta pregunta cada día más,
 pues he vivido este infierno
 dentro de mi hogar.
 Mi grito desesperado
 quisiera que pudiera llegar
 a políticos, altos directivos y hasta a Su
 Majestad.
 No basta con salir en la tele

y decir: "Hoy ha muerto una más".
 Quiero gritar al mundo
 que soy una persona normal
 que deseo ser feliz
 y quiero vivir en paz.
 Quiero vivir, quiero correr, quiero sen-
 tir,
 quiero amar y llorar, pero de felicidad.
 Quiero gritar y volar con libertad,
 quiero encontrar mi sitio y conocer la
 felicidad.
 Libérate, no te lo pienses más.

Es duro dejarlo todo atrás,
 pero tú tienes también tu dignidad.
 Que nadie calle tu verdad
 ni ahogue tu corazón
 ni te haga más daño, ni te haga más llo-
 rar,
 ni te obligue a morir cortando tus alas,
 cuando quieres volar.
 Que vuelvan tus ganas de reír, de vivir,
 de soñar y de amar.
 Que la vida es muy bella, si la puedes
 disfrutar.

M^a Carmen Cruz, 51 anys

Somnis

Somnis d'una vida
 sense tu.

Sensacions, olors,
 veus, crits, ulls, mans...
 tot un cos ple de por.

Fugir, fugir, oblidar
 el dolor,
 fer callar els records.
 Marxar lluny
 sempre més
 de tu.

Descobrir el pas del temps
 construint
 en mi
 una vida nova.

Obrir l'equipatge,
 buit de pors,
 ple d'oportunitats.

Mirades noves,
 paraules tendres,
 carícies,
 retrobar el cor.

Deixar de caminar,
 aturar-se,
 tornar a estimar.

De tu mateixa,
 força, força interior
 capaç de fer-te
 avançar.

Miquel Moré i Mateu
 Novembre 2009

Com un vent de tardor

Vas venir a nosaltres
 Com un vent de tardor
 Suau, sense fer soroll,
 Sense trencar el silenci,
 Acompanyada de la por...

La teva ànima trencada,
 Els teus ulls sense mirada,
 Un mar a les galtes
 I el cor se t'ofegava.

Vas agafar la nostra mà,
 Vas veure la llum del sol,
 Vas vèncer la foscor,
 Et vas trobar amb l'amor.

Al nostre desert de grans de sorra,
 Ets com una gota d'aigua bona,
 Com un diamant que no s'ensorra
 A l'aigua tèrbola que l'envolta.

Eva Cuenca Rodríguez





reflexions

VIOLÈNCIA MASCLISTA: RECUPERACIÓ DE LES DONES I LES SEVES FILLES I FILLS

El concepte de violència vers les dones ha passat de respondre a una visió del fenomen de la violència familiar com allò que pertany a l'àmbit privat de la família a la definició i reconeixement d'ésser un problema social. Per tant, la societat, i concretament les administracions públiques, a través de les polítiques socials, han de donar resposta a un tema molt difícil d'abordar per les múltiples dimensions que presenta.

A la nostra comarca, hi ha ubicat un Servei d'Acolliment i Recuperació per a dones en situació de violència masclista i les seves filles i fills a càrrec (SAR), abans anomenat Casa d'Acollida per a dones maltractades. És un servei públic de la Generalitat de Catalunya que està gestionat per l'entitat INTRESS (Institut de Treball Social i Serveis Socials).

El canvi de nom té a veure amb un canvi en la manera d'abordar aquests tipus de situacions, i amb la visibilització de les filles i fills de les dones que viuen situacions de violència masclista.

La nomenclatura Casa d'Acollida per a dones maltractades ens suggereix un plantejament assistencial, que col·loca la dona com a víctima i, per tant, se li assigna un rol passiu. Les seves filles i fills, que també ingressen a la casa, representen un "afegit" de la mare, però ni tan sols se'ls reconeix com a part directament implicada, per tant són invisibles.

El canvi de nom vol transmetre la idea de servei, per tant un dret de les ciutadanes i els ciutadans, en què, a més, es tenen en compte els infants i adolescents. Parlem d'acolliment i de recuperació; per tant, fem de la dona, i de les seves filles i fills, parts actives en el procés de reestructuració de la seva vida.

Hem d'acollir aquestes dones, infants i adolescents i donar-los el suport i acompanyament que necessiten per recuperar-se dels danys soferts arran de la relació de violència que han viscut. Aquesta recuperació passa per empoderar les dones i ajudar-les a rescatar els seus recursos i capacitats, tan malmeses després d'haver estat anul·lades i sotmeses, sovint durant anys.

Vull, des d'aquest escrit, felicitar tantes dones que tenen la fortalesa i la valentia de dir "PROU", i de buscar suport per poder viure lliurement i sense violència. Vull també valorar l'esforç que, com a dones i mares, fan un cop deixen els serveis residencials i s'enfronten a la quotidianitat, com a caps de família monomarental.

La violència contra les dones és un dels problemes més greus de la nostra societat. Adopta diversos vessants, incloent el maltractament psicològic, l'abús sexual i el maltractament físic, i arriba a l'extrem més cruel que és el de matar.

La violència contra les dones s'utilitza com a sinònim dels termes violència masclista o violència domèstica, que és aquella que s'exerceix dins de l'àmbit familiar, quan una dona és maltractada o assetjada per la seva parella. També en poden ser víctimes els homes i pot tenir lloc en relacions homosexuals o heterosexuales.

Considero que, avui dia, tal com està l'economia en les famílies, tendeix a augmentar la inseguretat i la tibantor. Amb tot, no hi ha excusa per ésser violent amb la teva parella, fill/a o qui sigui. Tota violència s'ha de denunciar. És intolerable.

A les persones ens falta ser més tolerants i parlar, sense necessitat d'arribar a les mans. I, quan les coses no s'arreglen parlant, és millor dir allò de *adiós y muy buenas*.

**el maltractament
psicològic,
l'abús sexual
i el maltractament físic**

**Tota violència
s'ha de denunciar.
És intolerable.**

Nota: Qui ens ha parit? Una dona, oi? Doncs, respectem-les!

La violencia de género o violencia contra las mujeres constituye un atentado contra el derecho a la vida, a la libertad, a la dignidad y a la integridad física y psíquica de la víctima.

La mayoría de los abusos no se denuncian a la policía porque no existen medios para proteger adecuadamente a las víctimas, lo que hace que éste siga siendo un delito invisible.

A muchas mujeres, este tipo de violencia les parece hasta normal porque tienen los principios absurdos de que el hombre es el que manda y es el jefe de la casa y, por lo tanto, todo lo que diga o haga es la ley.

Por eso es por lo que al sufrir abuso físico y psicológico, nunca denuncian el maltrato por temor, por vergüenza o porque simplemente terminan acostumbrándose a esta vida de maltratos y lo ven, aunque asuste pensarlo siquiera, como algo normal.

Un pacto de silencio ha ocultado durante años este problema, al considerarse que lo que ocurría dentro de un hogar era algo privado y que no debían intervenir personas ajenas al hecho. Esto ha provocado que la violencia doméstica se haya mantenido durante tantos años. Se deben realizar campañas de sensibilización, dirigidas a modificar las ideas sexistas que propician la violencia de género:

- Promover que, en los medios de comunicación, se permita la denuncia pública y la condena de comportamientos violentos machistas.
- Reformar el código penal para que las penas guarden relación con la gravedad de los delitos de agresión hacia las mujeres.
- Incluir en las escuelas la enseñanza del principio de igualdad y la censura de cualquier actitud o comportamiento que genere violencia hacia las mujeres.

Es imprescindible ofrecer soluciones a la persona maltratada con ayuda psicológica y social, para que, de esta manera, supere las secuelas que pudo causarle el maltrato y pueda rehacer su vida con normalidad.

Es necesario destacar que la violencia contra la mujer es un problema de derechos humanos que afecta no sólo a la mujer, sino también a sus hijos e hijas, a su familia y a la sociedad en conjunto.

Gustavo, 60 anys

Una dona maltractada és una dona trista, entristida, que es percep fràgil. És una dona devaluada, anul·lada, humiliada. És una dona amb por, que se sent indefensa. És una dona que no veu recursos socials, materials, afectius i personals per defugir de la situació que viu. És una dona que s'ha perdut, que no reconeix la seva essència.

De vegades he sentit aquest comentari aberrant: “Com és que es deixen pegar?”, “Com és que no abandonen els seus companys, maltractadors?”, i, fins i tot: “Potser els agrada i tot...”. I penso: qui és ningú per jutjar des de fora els motius pels quals la dona no surt de la situació? Realment estem valorant en quines circumstàncies es troba la dona, per entendre que no pot o no sap trencar, acabar, amb qui la maltracta? No és qüestió de voler. Jo crec que ningú vulgui per a si mateix algú que li fa mal. Ningú vol que el menyspreïn o el menystinguin. Ningú vol viure amb por. La dona que no escapa a la situació és perquè no sap que pot optar a una altra situació; pot pensar que no compta amb ningú més que no sigui aquell home que l'està subordinant i sotmetent, pot sentir-se responsable de què li ocurrirà a la seva parella si ho fa, pot tenir por de les conseqüències de la seva decisió, pot estar tan confosa que es pensi que això és estimar, pot tenir por d'anar a parar a l'abisme d'una situació desconeguda i que se senti més desamparada que mai. Però el que per a mi està clar és que, si no trenca, és perquè no té forces. Per desgast, per anul·lació, per por, per manca de reconeixement, per una autoestima anul·lada.

És més freqüent del que pensem. I això em fa pensar que tots podem ser en algun moment víctimes d'un maltractament, si més no psicològic, perquè tots en algun moment de la nostra vida ens hem sentit vulnerables, fràgils, petits. És en aquesta situació que el maltractador actua. Xucla, s'alimenta de l'energia de la seva parella. Parella o fill/a o treballador/a... El “gegant dels peus de fang” s'abasteix d'empetitir la seva companya. Com més avall la companya, més amunt va el gegant.

Però hi ha sortida. La sortida ve de veure la llum en l'anàlisi de relacions que no funcionen des del maltractament, des de la falta de respecte. Quan la dona maltractada se sent estimada, connectada a relacions sanes, respectada, alliberada, encara que sigui per la persona menys rellevant de la seva vida, suma punts. I torna a sumar més punts quan no és una persona sinó més. Quan l'escolten, li donen suport a la feina, al mercat, en els espais d'oci. I, de sumar punts, va prenent força. I amb ajuda, estimació, escolta, respecte, va recuperant el seu nord. I, d'aquest nord, amb sort, pot visualitzar el camí. Ànims!

perquè tots en algun moment de la nostra vida ens hem sentit vulnerables, fràgils, petits

Mafalda, 30 anys



i tu què hi dius?

Volem oferir aquesta pàgina en blanc, com un espai on cada persona pugui escriure-hi les seves opinions, reflexions, poesies... **Us animem a participar-hi de forma activa!**



Ajuntament de Granollers