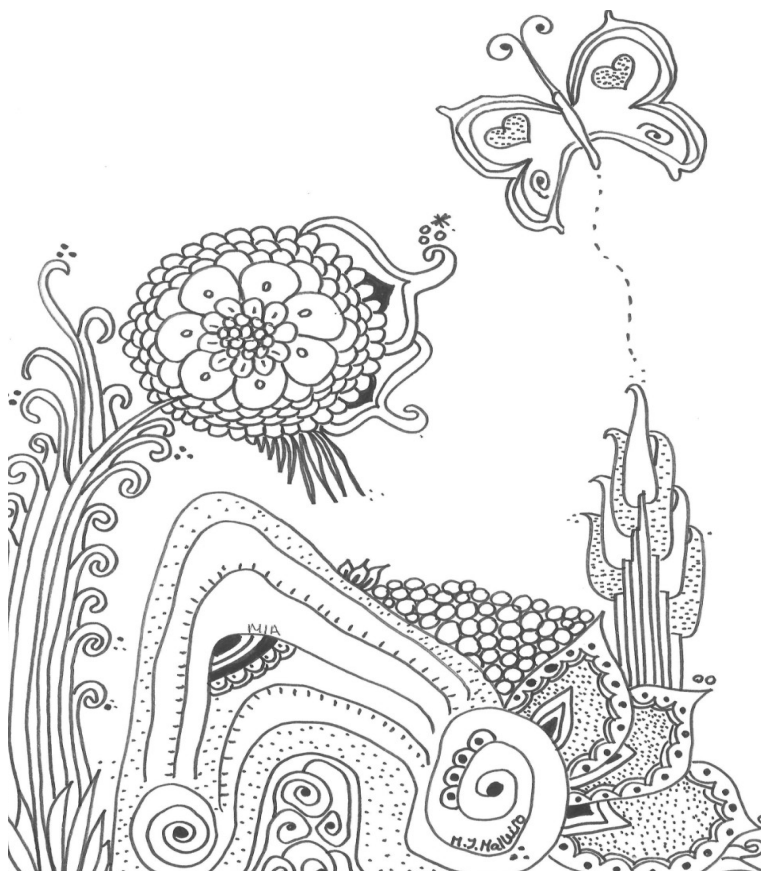


YO SOY MÍA

Una historia de superación

María José Malleiro Zorzano
(Mirena)



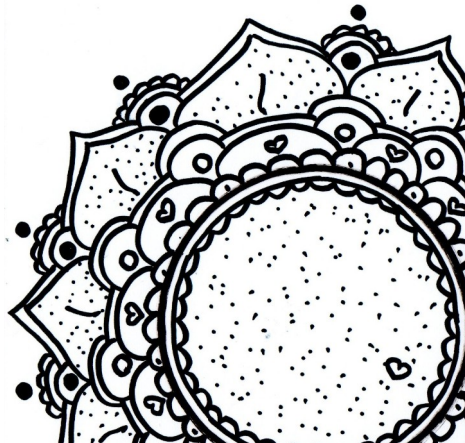
© María José Malleiro Zorzano (Mirena)
"YO SOY MÍA"

© Ilustraciones por María José Malleiro Zorzano (Mirena)

© Meditaciones por María José Malleiro Zorzano (Mirena)

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

***Dedicado a todos los seres humanos
que han sido maltratados,
en cualquier época
o situación.***



La historia que viene a continuación no es cierta, aunque ha sido tejida a partir de relatos de mujeres reales.

Durante un tiempo pregunté a las personas que me rodean sobre experiencias de maltrato de las que tuvieran constancia, tuyas o de conocidas y con ellas he creado el texto que tienes entre tus manos.

Con esos sentimientos que me transmitieron y un poco de imaginación, surgió “YO SOY MÍA”.

El maltrato no es algo que siga unas reglas estrictas, ni unas pautas fijas. Se manifiesta de multitud de maneras y en diversos contextos.

Según la ONU: *“el maltrato es todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”*.

Aquí la maltratada es una mujer, pero podría haber sido un hombre. Al ser yo misma una mujer, me ha resultado más fácil escribirlo desde una perspectiva femenina.

El maltrato lo pueden sufrir las personas independientemente de su género, sus creencias, su edad, su raza, su ideología política o su estatus social.

Si sufres maltrato pide ayuda.

Teléfonos que quizá sean de interés:

016 mujer maltratada

Atiende en 53 idiomas. Informan a las mujeres, sus familiares, amigos y vecinos de que el maltrato no empieza con un golpe, sino con la palabra y el control.

Aquí, también informan a los hombres.

900 100 009

Comisión para la investigación de malos tratos de mujeres. Teléfono gratuito



“En cualquier relación de pareja que tengas, no te merece quien no te ame, y menos aún, quien te lastime. Y si alguien te hiere reiteradamente sin mala intención, puede que te merezca pero no te conviene.”

Walter Riso

¡No eres nada!

!No eres nadie!,

¡no vales!,

¡no sirves!,

¡no tienes!,

¡no trabajas!,

¡eres una mantenida!



¡Quita,
¡calla!,
¡aparta!,
¡sal de en medio,
¡estorbas!,
¡eres una carga!,
¡una rémora!,
¡interrumpes mi camino!

Eso, ¡huye!,
que como te agarre
te pego una torta,
te las mereces todas.



¿Me has planchado,

cocinado,

lavado,

cosido,

tejido?

La comida

está sosa,

la comida está salada,

la comida no sabe a nada,

mi madre sí que sabe,

no te pareces a ella.

¡No sirves para nada,

ni para criada!

¡Que poco vales!

¡que poco me gustas!

¿no sé ni porqué estoy contigo!

¡Quita!,
¡calla!,
¡aparta!,
¡no hables!,
¡no llores!,
¡otra vez no!



Ya podías parecerte
a mi prima,
¿has visto qué casa?,
limpia y ordenada.
Con esos hijos tan guapos que tienen,
que llenan de alegría a la familia.

¿Qué dices,
atontada?,
¿cómo que tienen
la casa tan limpia,
porque les ordena la criada?
Allí no trabaja más que la mujer,
que además de guapa y lista,
es muy hacendada.

Y tú, ¡seca!,
sin quedarte preñada,
porque ¡no sirves para nada!

La misma tonta de siempre,
no me extraña que te abandonara,
aquel con el que andabas.

Menos mal
que llegué yo a salvarte
de tu pena y de tus lágrimas.

No dejabas de decir:
*“No sirvo para nada,
nadie me quiere,
nadie me oye,
nadie me mira,
nadie me ve”.*

¡Claro que no sirves!,
¡mírate!,
no eres más
que una piltrafa.

¡Que pares de llorar digo!,

que me pones nervioso,

y ¡arréglate esa cara!

que ahora tenemos que ir a una fiesta

con mis empleados,

y no quiero que piensen

que andas enferma.

Ponte el vestido rojo

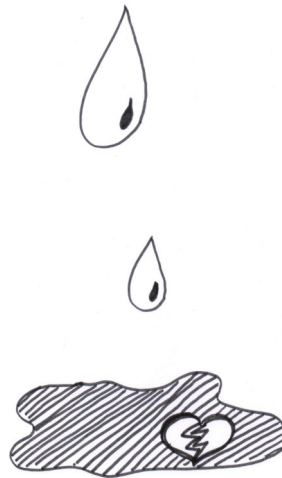
y el collar blanco,

ni se te ocurra

vestirte de otra forma,

haz lo que te digo,

para eso soy tu marido.



Maquíllate algo,
lo justo,
sin pasarte.

Así,
mujer florero,
cuando tú quieres,
tienes un buen aspecto.

Ven aquí,
mira que guapa estás,
bésame,
dame un beso.

Abraza a tu marido,
que ya lo dijo aquel cura,
para toda la vida,
en las duras
y en las maduras.

¡Echa para allá fea!,

¡quita!,

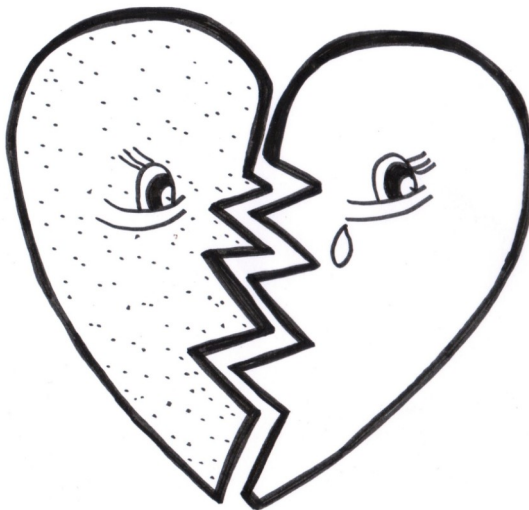
¡aparta!

¡Lávate

que hueles mal!

¿Te has fijado en tus arrugas?

¡A ver si te tiñes las canas!



**Esta noche no me esperes despierta,
tengo cena de empresa.**

Limpia la casa y
no hagas ruido,
que quiero ver el partido.

¡Que te calles!,
deja el aspirador,
¡apaga ese trasto y barre!,
como hacen las buenas amas de casa.

¡Quita!,
¡calla!,
¡aparta!,
¡no hables!,
¡no llores!,
¡otra vez no!

¡No te soporto!

¡qué asco me das!

¡Si eres más tonta no naces!

¿Qué haces con ese libro?

¿Desde cuándo lees tú?

¿Cómo que estás haciendo un curso

a través de internet?,

y ¿cuánto dinero te has gastado?

Ah,

que es gratis,

bueno,

no importa que sea gratis,

no me gusta

que te metas por internet,

eso es muy peligroso,

a ver qué vas a encontrar por ahí tú

si andas mirando.

¡Deja eso encima de la mesa
y vete a fregar!,
seguro que alguna cosa sucia
habrá esperando
que la limpies.



¿Te has comprado
una crema para las piernas,
porque te duelen
de tanto andar limpiando?

¡No te ha dado permiso
para gastarte mi dinero!

Recuerda quién trae el dinero
a esta familia.

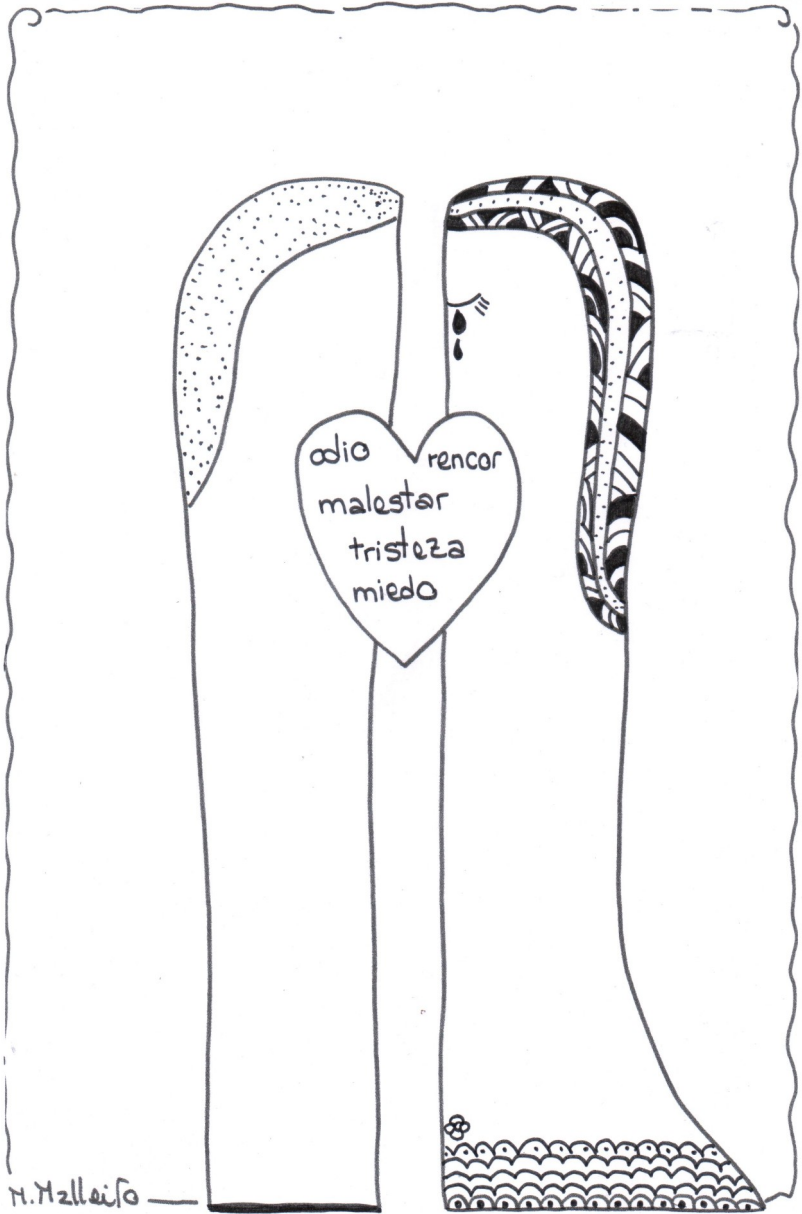
¡Yo

soy el hombre de la casa!,
¡tú no trabajas!

¡Ni se te ocurra
comprarte cosas
sin mi permiso!

A ver,
dame los billetes
y las monedas que tengas,
¡ahora mismo te digo!,
a partir de hoy,
tendrás el dinero justo
para la compra de la comida.

Además,
¿a ti que te falta?,
si te lo doy todo,
si esta casa está totalmente equipada,
con todos los lujos
y electrodomésticos
para que la tengas limpia
y bien ordenada,
pero claro,
como eres una vaga,
siempre anda desordenada.



**¡Trae una copa
y enciéndeme un puro!**

¡Y a mí qué me importa
que tú no fumes
y te de asco el humo,!
¡que me lo enciendas
te digo!

Aquí

¡yo soy el amo!,

¡esta casa es mía!,
¿lo entiendes?,
¡tú no tienes nada!,
¡todo es mío!,
hasta la suciedad
que tengas
en el abrigo.

¡Quita!,

¡calla!,

¡aparta!,

¡no hables!,

¡no llores!,

¡otra vez no!



¡La carne está seca!,
¡la crema está aguada!,
¿qué es esto que me das hoy?,
¡puaj!, ¡qué asco!,
¡no lo quiero!,
¡tíralo a la basura!,
¡fríe un par de huevos con patatas!,
¡idiota!.

¡Que no hagas ruido,
¡que te calles!,
¡que no molestes!,
¡no sirves para nada!,
solo para dar la lata
y gastar dinero.

Pienso morirme muy viejo
y no te dejaré ni un duro.

¡No vales para nada!,
ni siquiera consigues quedarte preñada,
con las ganas que tienen mis padres de un nieto.

**¡Que no llores!,
¡que te calles!.**

Tú, sin mí,
¡no eres nadie!

¡No vales!,
¡no sirves!,
¡no tienes nada!,
¡no trabajas!,
¡eres una mantenida!

¡No te soporto!
¡Si eres más tonta
no naces!

Ven,
ven aquí,
dame un beso,
ven a cumplir
con tus deberes de esposa.

¡Quita!,
¡aparta!,
¡zarrapastrosa!,
¡fea!,
ponte algo de ropa,
que no te soporto.

¡Que asco me das!,

que no sirves para nada.

¡Sal de en medio
que solo estorbas
e interrumpes mi camino!



¡No!

No puedes ir al cine
con tu prima,
porque esa mujer
está divorciada,
y las divorciadas
son todas unas pelandruscas.

¡No!,

tampoco puede venir
ella a casa
a ver una película.

La semana pasada
ya viste a tus padres
una hora,
**y una buena esposa
no se junta tanto
con otra gente.**

No me gusta
que salgas con otras personas,
me hace sentir mal,
pienso que ya no te importo,
y tú,
¿no querrás
que tu marido
se sienta mal,
verdad?

¿Qué tiene que ver
que mis amigos vengan
a ver el fútbol cada viernes?

¡Yo soy el hombre!,
el marido,
los hombres tenemos
unas necesidades distintas.

¡Qué sabrás tú de la vida,
y de las relaciones sociales!
No eres más que una atontada.



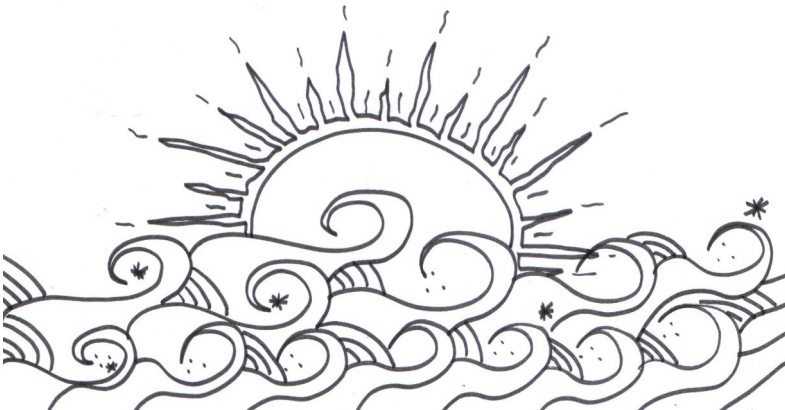
¡Prepara las maletas!,
nos marchamos quince días a la playa,
que ya sabes lo que me gusta tostarme al sol,
y quedarme allí encima de la toalla vuelta y vuelta.

¡No!,
no vamos a ir a ningún sitio
para ver museos,
estatuas y paisajes.
Me aburro muchísimo,
ya tuve que ver bastantes edificios
cuando estudié.

¡Me importa muy poco que te quemes
y que a ti no te haga bien el sol!,
te pones crema,
tú ahí conmigo,
como las buenas parejas.

Y los siguientes
quince días de vacaciones
nos vamos a nuestra casa de la sierra
con mis padres.

¡No!, no puede venir tu familia,
ya sabes que no soporto a tus padres,
no son mi familia,
no llevan mi sangre.



¡Friega!,

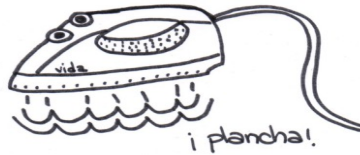
¡cose!,

¡limpia!,

¡borda!,

¿no me digas

que aún no tienes planchada la ropa?



¿Quieres que te pegue hoy verdad?

¡No te escondas!,
verás lo pronto que te encuentro,
ya me sé tus escondites,
para mí no tienes secretos.

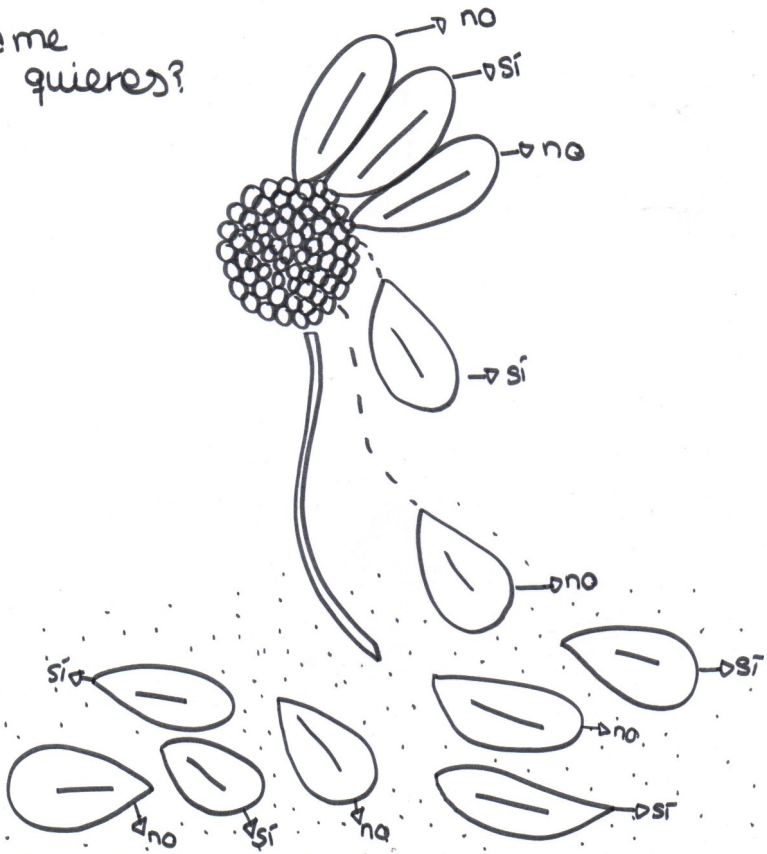
¿Qué hay de comer?,
¿lentejas?,
no me gustan,
ya lo sabes,
¡no soporto esa textura!,
¡menudo asco!

¡Me importa un pito
que sea necesario comer legumbres!
Hazme otra cosa.
¡AHORA!

¿Tu madre
no te enseñó a hacer más comidas?
Le voy a decir a la mía que venga
y te de unas clases,
ella sí que sabe,
tú no haces nada bien.
Me canso de aguantar tus negligencias.

¡No te soporto!
¡Si eres más tonta
no naces!

¿me
quieres?



Llego cansado del trabajo
y te encuentro sentada
viendo la televisión.

¿Qué te has creído?,
¿que eres la reina de España?
¡A trabajar!,
que están los baños
hechos una pocilga.
Mira como huelen,
¡cochina!,
que ¡además de vaga,
eres una guarra!

¡Friega!

¡barre!

¡ordena!

¡dobla la ropa!

¡idiota!

y ¡cose de una vez

el botón de la camisa!

¡Ve a comprar los regalos de reyes!

¿Cómo que con ese dinero no llega?

Tienes que comprar todo con esto,

no te doy ni un céntimo más.

Y trae los tiquets de lo que compras,

quiero tenerlo

todo bien controlado

para la contabilidad de la casa.

¡Y habla más alto!,
que siempre hablas tan bajito
que parece que no tienes voz.

De tan palurda que eres,
ni hablar sabes.

**Esta noche no me esperes despierta,
tengo cena de empresa.**

¡A ti no te importa
a la hora que llegue después de la cena!
Como si no vuelvo
y me quiero ir por ahí
con mis amigos la noche entera.
¡Tú a mí no me controlas!,
venga,
¡a fregar las escaleras!,
que las tienes de pena.

¡Quita!,
¡calla!,
¡aparta!,
¡no llores!,
¡otra vez no!

¡No te soporto!,
¡qué asco me das!
¡Salgo las noches que me da la gana!



Que manía te ha entrado
con que mis camisas
huelen a perfume de rosas.

¡Que nooo!,
que esa mancha del cuello
no es de pintalabios,
que me corté afeitándome
y me ensució de sangre.

¡Pero mira que eres tonta!,
que los pelos rubios de mi abrigo
son de la secretaria,
que me lo guarda en el armario
cuando llego a la oficina,
y me lo llena todo de sus pelos.

Esa vieja
se quedará calva enseguida
si sigue a ese ritmo.

¡Que pares de llorar digo!
que me pones nervioso,
y ¡arréglate esa cara!
que ahora
tenemos una fiesta
con mis amigos.

¡Arregla la casa!,
¡prepara la cena!,
¡ponte guapa!

A ver si lo consigues,
que pareces una piltrafa,
¡eres de un feo
que espantas!



¡Qué dices insolente!,
a mí no me vengas con estupideces.

¿Cómo
que vas a estudiar
una carrera?
Para abogada nada menos.

Si no sabes
ni hacer la “o” con un canuto.

Me importa una caca
que ya haya pagado
el dinero tu madre a la universidad
y que estés matriculada.

Si tú te marchas
cada día de casa a estudiar,
¿quién friega,
barre,

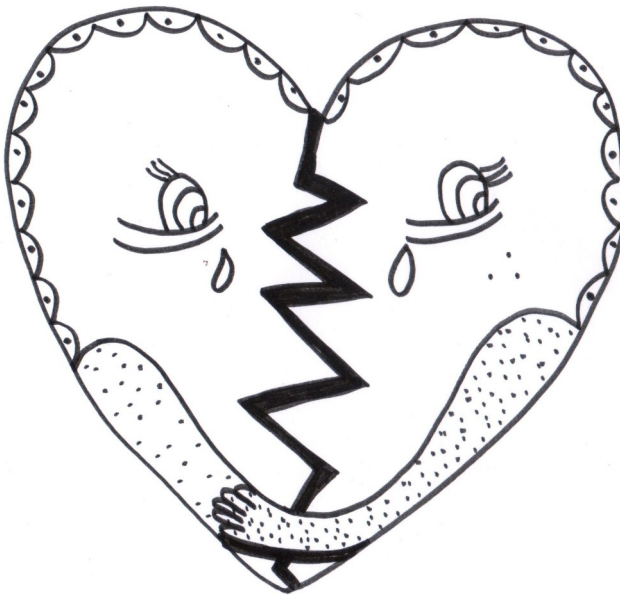
ordena,
dobla la ropa
y plancha?

¿Que es a distancia
y que lo vas a estudiar desde casa,
y solo tienes que ir a hacer los exámenes?

Veremos si puedes,
eso quiero verlo,
con lo negada que eres,
seguro que lo único que consigues
es cero elevado a cero.
¡¡Jajaja!!

Bueno,
mientras nunca te vea
con un libro en las manos,
y la casa esté limpia,

te doy permiso para hacerlo.
Para que vea tu madre
que soy un buen marido,
que dejo
que tengas un entretenimiento
para los ratos muertos.



¿Qué tontada es esa
de que nunca te miro,
nunca te beso,
nunca te doy un abrazo certero?

¿Quién te ha metido esa locura
de que un marido
ha de decirle a su mujer: te quiero?

¡Que se te bajen esas ínfulas,
que yo por ese aro no entro!

**¡Quita!,
¡calla!,
¡aparta!,
¡no hables!,
¡no llores!,
¡otra vez no!**

¡Y a ver si friegas los baños
que huelen fatal!,
¿acaso no sabes usar la lejía?
Voy a tener que limpiarlos yo,
porque tú no los limpias.

¡Eres una guarra!

¡No vales para nada!,
ni siquiera consigues
quedarte embarazada.
Se va a morir mi padre
sin conocer un nieto.

¿Que estás mareada?,
¿ya andas otra vez
con los mareos?

¿Cómo que ahora
lo que necesitarías es un abrazo
y un poco de comprensión?

¿Cómo que no me enfade
y no te riña?

Anda
y ¡quita de en medio!,
que ¡no puedo verte
cuando enfermas!,
¡me pongo de los nervios!,
de la rabia que me da,
porque no sé qué hacer
para que estés otra vez normal
y friegues y planches
y me hagas la comida,
como tiene que ser,
como tiene que hacer la mujer.

Que para eso **tú no trabajas**
fuera de casa.

Eso,

¡llora!,

¡llora!,

eso sí que sabes hacerlo,
de maravilla.

¡Y dale!,

¡otra vez con lo mismo!:

que me vas a dejar,

que te quieres morir,

que me vas a denunciar

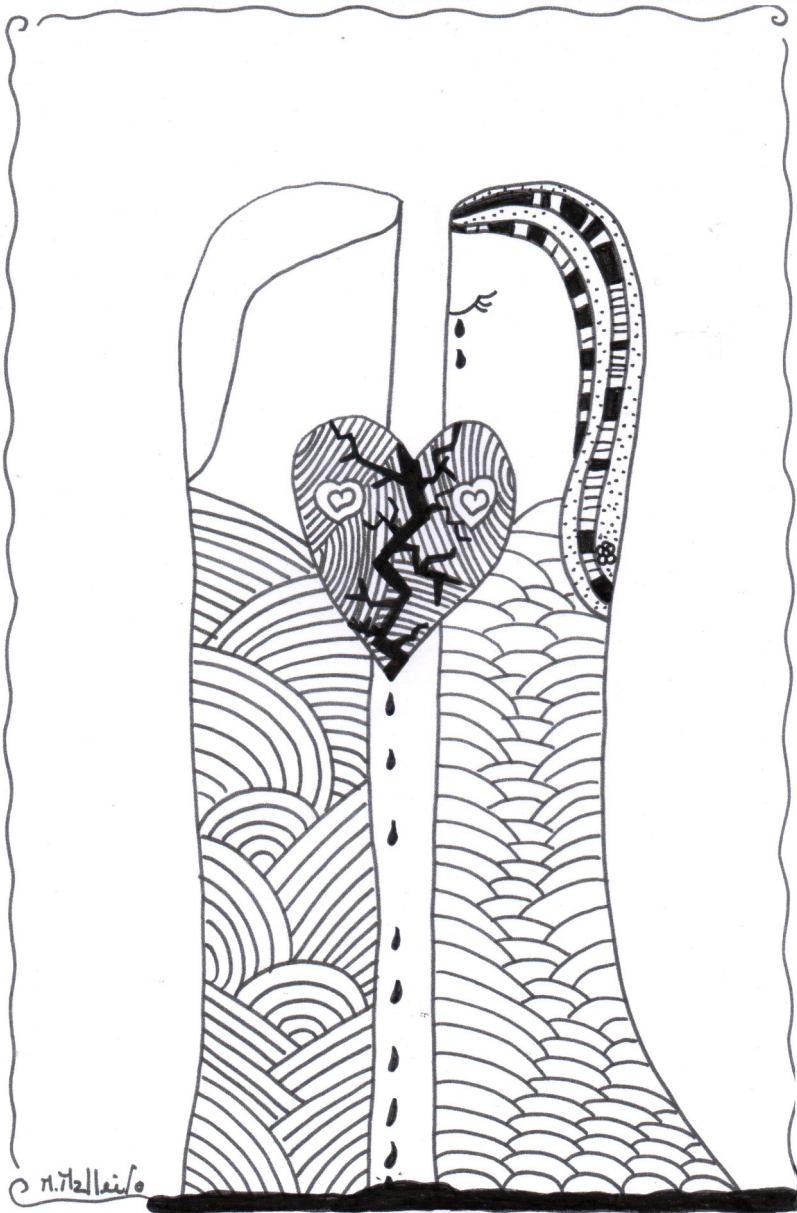
por malos tratos,

que le vas a contar

a todos que te pego,

que, que,

que, ¡¡¡quéééééé!!!....



¡Tú

no vas a hacer nada de eso!

Porque

no vales nada,

porque

no eres nada,

porque

sin mí

¿a dónde vas a ir?,

si no sabes

ni la contraseña de tu móvil,

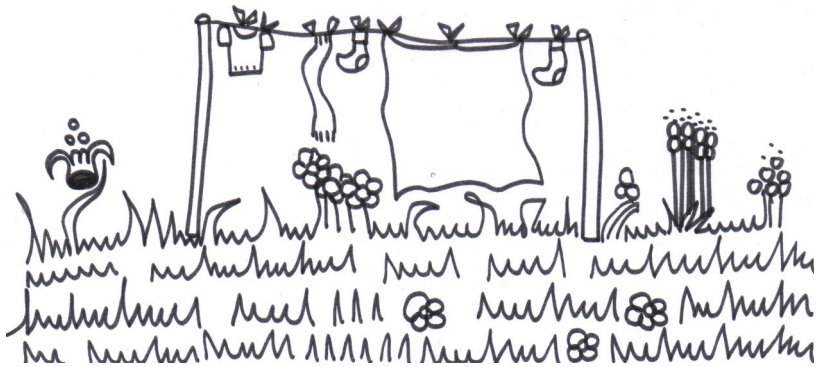
¡cazurra!

¡Friega!

¡Lava!

¡Cose!

¡Plancha!



**Esta noche no me esperes despierta,
tengo cena de empresa.**

¡Salgo las noches que me da la gana!

¡No eres nadie

¡no vales!,

¡no sirves!,

¡no tienes!,

¡no trabajas!

¡Friega!,

¡cose!,

¡limpia!,



¡¡No me importa nada ese título
que has conseguido en la universidad!!
¡Han sido cinco años perdidos!

¡A ver!, ¿qué nota final de carrera
dices que has sacado?
Aprobado por los pelos,
supongo.

¿¿¡¡Un 8 sobre 10!!??

¡No me lo creo!

¿A cuántos profesores
has tenido que convencer de que vales?
Porque yo sé
que ¡no vales un pimiento!,
¡eres una porquería!,
¡a tonta y fea no te gana nadie!,
cuando tú naciste
no repartieron inteligencia.

¡Ven aquí!,
voy a agarrarte
por los pelos,
para enseñarte
lo que es bueno!

¿Ves mi título?,
¡¡miiiiiraaa!!,
de arquitecto,
con un máster en Estados Unidos,
y un doctorado en el Reino Unido.
¡Eso sí que son estudios!,
y no la chorrada que tú has hecho,
desde casa encima,
si no eres
más que una absurda
paleta de pueblo.



**¿Cómo
que no se me ocurra
volver a decirte que no vales,
y que contrate a una persona
para hacer las tareas de la casa,
que tú
vas a empezar
a trabajar de abogada?**

**¡Déjate de tontadas!,
¡aquí solo trabajo yo!
¡Las mujeres
en casa a limpiar!**

**¡El hombre
es el que trae el dinero!,
las que trabajan
fuera de casa,
todas unas cualquiera.**

**¡No me levantes la voz
o te meto otra torta!,**
que sé yo que te gusta
que te arree de vez en cuando,
por eso me provocas.

Claro,
claro,
que vas a denunciarme,
por cuatro tortas
bien merecidas,
de vez en cuando.

¡Ah!,
que ahora dices
que también es maltrato
quedarse a gusto,
diciendo
las verdades sobre ti.

¿Cómo voy a dejar
de decirte lo que eres?,
si eres lela y atontada,
como la mayoría de las mujeres.
Y ¡deja de decir de una vez
que vas a pedir el divorcio!

¡Tú eres mía!,
para siempre nos casó
el cura aquel del pueblo de tu madre.
¿Recuerdas?
Hasta que la muerte nos separe.
Nuestro matrimonio
no lo disuelve nada ni nadie,
¿lo entiendes?

¡No vales para nada!,
¡ni siquiera consigues
quedarte embarazada!



¡¡Qué dices loca!!,
¿Cómo que
me haga yo la comida?
¿Dónde se ha visto
que un hombre cocine?

¡Calla!,
¡no grites!,
¡no hagas tanto ruido!
Te van a oír
los del chalet de enfrente,
y se van a pensar
que nos peleamos.

¡Límpiate esas lágrimas!

Al final consigues que me altere
y que me ponga nervioso,
¿ves lo que me haces?



He llegado del trabajo.

¿Dónde estás?

¡No hay comida en la cocina!

¿No me has planchado las camisas?

Sabes que mañana me voy a un congreso,
necesito tres camisas planchadas.

¿Dónde está toda tu ropa?

¿Dónde están tus cosas?

¡No te escondas!,

¡voy a arrancarte los pelos de la cabeza,
por no avisarme de que ibas a salir!

¿Qué es esto?

¿Me has dejado una carta en mi escritorio?

A ver qué dice.

“Querido casi exmarido:

*He pasado la noche en vela,
escribiendo esta carta y terminando de prepararlo todo.*

*Llevo tiempo queriendo reunir el coraje
para irme de casa,
sé que me engañas con otra.*

*La semana pasada,
mientras planchaba tu chaqueta,
descubrí en un bolsillo,
una carta.*

*Intrigada la abrí,
y en ella descubrí
una larga nota de amor,
llena de perfume de rosas
y dibujos de flores.*

*Era la carta de una mujer,
que con alegría contaba que ibas a ser padre,
que después de ochos años juntos
de amor a escondidas,
se había quedado embarazada,
en uno de vuestros múltiples encuentros.*

*Estaba de nueve semanas,
y decía que fueras a verla,
para celebrarlo.*

*Agradecía
las rosas rojas que le llegaron,
al parecer le gustaron más
que el centro de camelias
que le regalaste la semana pasada.*

*Decía también, la chica de la nota,
que es increíble la suerte*

*que había tenido de enamorarse de ti,
que eras un hombre muy amoroso y detallista,
siempre suave en tus actos,
un auténtico galán.*

*Se ve que esa mujer
conoce una parte de ti
que yo nunca he conocido,
porque a mí ni de novios
me regalabas cosas.*

*La carta
la dejé donde la había encontrado,
no sin antes hacerle una foto.*

¡Aquí dejo los papeles del divorcio!

*Tienes que presentarte
dentro de cinco días
en las oficina de mi abogada
y llevarlos firmados.*

*Estoy segura de que lo harás,
porque no querrás
que tus empleados y tu familia
(que piensan que eres un amor
y una maravillosa persona)
se enteren
de que eres un mentiroso que me maltrata,
que se pasa el día
diciéndome lo poco que valgo,
que me pegas palizas
y que has dejado embarazada
a tu amante,
con la que estás liado
desde antes de casarnos.*

*Por cierto,
por si quieres negar algo,
que sepas,
que haber estudiado para abogada,
me ha abierto los ojos
y me he asesorado con especialistas en maltrato.*

*Llevo grabando lo que sucede en casa
desde hace unos días.*

*Sí, ¡también está
la paliza que me diste antes de ayer!*

*Esa paliza me dio
las fuerzas definitivas para marcharme.*

*Comprendí que no puedo permitir
que me maltrate nadie,
y al seguir contigo,*

*en esta casa y en esta relación,
estoy recibiendo un doble maltrato,
el que me das tú
y el que me doy yo misma,
mintiendo y escondiendo cada golpe que me das.*

*Me armé de valor
y compré una una cámara.
En las pocas horas que tuve instalada mi cámara,
ha recogido imágenes de tus insultos y golpes.*

*Es igual que la que usas tú
para controlar mis movimientos en casa.*

*¡Sí!, sé que la pusiste hace años,
aunque nunca me lo hayas dicho.
La usas para comprobar que no vengan
ni familiares ni amigas a verme.*

*Hoy por la mañana desconecté tu cámara,
así no pudiste ver
cómo hacía la maleta
para irme a casa de mis padres.*

*Ahora siento vergüenza y culpa,
por haberme querido tan poco,
me siento mal por dejar que me pegaras
y me ningunearas de esa forma.*

*Sé que con el tiempo, poco a poco,
con ayuda de mi familia y de psicólogos,
aprenderé a quererme y a perdonarme.*

*Con paciencia, con amor, con benevolencia
y cuidados hacia mí misma,
restauraré parte del daño.*

Aunque seguro que siempre quedará una huella.

Mi madre

le ha contado los hechos al cura que nos casó.

Él mismo ha tramitado la solicitud

de nulidad de nuestro matrimonio en la Iglesia.

En sus manos tiene la grabación de lo sucedido.

Alega que el maltrato nunca debe tolerarse,

ni en el matrimonio ni en ninguna parte.

Mi padre se ha puesto en contacto con su primo,

el inspector de policía,

ese al que le tenías tanta pía,

¿recuerdas?

En cuanto salga de aquí,

van a acompañarme

a ponerte una denuncia por malos tratos.

Me llevo todos los informes de las veces

que acudí al médico, diciendo:

“que me había tropezado,

*caído por las escaleras,
golpeado con una puerta,
resbalado en la bañera,...”*

*Todas y cada una de ellas
fueron por alguna de tus palizas.*

*Fresco está el recuerdo en mi cuerpo,
de tus últimos golpes.*

*Si no quieres que publique por internet
alguna de las imágenes maltratándome
física y verbalmente,
no se te ocurra volver
a ponerme la mano encima,
ni acercarte a un centímetro de mí,
¡nunca!*

¿Queda claro?

No quiero nada de ti,

ni casas, ni coches,

ni millones, ni barco.

Aunque mi abogada dice

que no me puedo ir sin nada,

que eso sería volver a maltratarme,

que tengo derecho

a solicitar parte de tus múltiples propiedades,

ya que no hicimos

“separación de bienes”.

Le he dado una copia de las escrituras

de todas las cosas que has comprado

desde que estamos casados,

ella se encargará

de pedir lo que me corresponde.

*Ahora mismo,
el regalo más grande
que voy a conseguir,
no me lo puede dar tu dinero,
por muchas cosas que me toquen
en el reparto de los bienes,
el bien máspreciado que voy a lograr
es la libertad,
es **dejar de tener miedo.***

*Igualmente, encontraré la manera de que esas cosas
sean útiles para mí y para otros seres humanos,
haré el bien con ellas, por todo el mal que me hiciste.*

*Seguro que con la venta de algunas de ellas
puedo ayudar a otras mujeres maltratadas,
creando casas de acogida,
becas de estudios para sus hijos
o donando dinero para que se compren alimentos.*

*Me ha costado mucho asumir la verdad,
pero al final he dejado de creer que yo era la culpable
de que tú me maltrataras.*

*Tuve que armarme de mucho valor,
para quitarme la venda que me cegaba
y poder pedir ayuda.*

*Cada día soy más capaz de valerme por mí misma,
antes estaba achicada de tal modo
que no conseguía ver más allá de esta casa,
y de tus palizas.*

He abierto los ojos.

¡Yo te quería!

¿lo entiendes?,

¡te quería!

*Veneraba cada uno de tus pasos,
celebraba cada uno de tus logros,
y siempre estaba ahí,
para consolarte en tus fracasos.*

*Quando comenzamos juntos
lo eras todo para mí,
venía rota de una relación anterior y al conocerte,
deposité mis esperanzas y mi corazón en ti.*

*He tardado mucho tiempo en comprender que nadie
puede darte el amor que tú no te das,
que nadie es tu dueño,
que no eres menos ni más que nadie,
que somos iguales,*

*con los mismos derechos
y que el amor no viene
acompañado de golpes,
malos modos e insultos a cada rato.*

*He conocido a nuevas personas, ¿sabes?,
no pasa nada por abrirse al mundo
y conocer nuevas gentes.*

*En estos años de universidad,
he aprendido mucho,
no solo de leyes, sino de la vida.*

*Cada una de las pocas veces
que me permitías asistir
a la universidad en persona,
para hacer exámenes
o hablar con los profesores,
se abría mi mundo.*

*Entendía,
que mis compañeras
hablaban bien de sus maridos o sus parejas,
que contaban historias de caricias,
de viajes felices,
describían alguna riña o enfado,
pero nunca escondían
bajo el maquillaje o la camiseta,
los golpes ni los insultos,
porque, el amor no viene lleno de palizas.*

El amor,
*en su mochila,
va cargado de caricias,
comprensión y arrumacos.*

*Fíjate hasta dónde estaba enganchada a ti,
que creía que lo normal era
que de vez en cuando el marido te pegara.*

*Una vez me quejé
delante de tu madre
de que me gritabas
y que me llamabas idiota,
y me dijo que tuviera paciencia,
que los maridos a veces tenían mal genio.
Que las mujeres a aguantar y a callar.*

*Eso hice, callar,
no decírselo a nadie,
ocultar, disimular.*

*Y a cada paso
me iba muriendo más,
me iba pudriendo más.*

*Me quería tan poco,
tenía tanto miedo,
que ya me daba todo igual.*

*Entonces mi madre
me dijo que me veía apagada,
que si me pasaba algo.*

*De regalo para mi cumpleaños
se le ocurrió matricularme en la universidad a distancia,
porque creía que yo era muy inteligente
y siempre me había gustado la abogacía.*

*Cubrió los papeles y compró los libros.
Dijo que no podía desaprovechar esa oportunidad.*

*Se abrieron de pronto millones de ventanas,
comencé a recordar quién era, qué era.*

*Ella me veía muy triste siempre,
preguntó si me tratabas bien,
mentí, siempre le mentía sobre nosotros.
Ocultaba tus golpes y tus gritos.*

***No soy tuya,
no soy de nadie,
si he de ser de alguien,
soy mía.***

YO SOY MÍA

*La vida, al igual que a mí,
te da una segunda oportunidad,
no la desaproveches.*

***Pide ayuda a médicos y terapeutas,
para dejar de ser un maltratador.***

*¡Aprende a quererte!,
vas a ser padre,
ese pequeño ser humano merece amor,
no palizas ni malos modos.*

*Sé que en tu interior
habita una buena persona,*

¡encuéntrala!

Me despido.

A pesar de todo, confío en que te vaya bien.

Firmado: Tu casi ex mujer”

Llega aquí el final de la historia.

Cada final da pie a un nuevo comienzo.

Nuestra protagonista tiene un largo camino hacia la sanación emocional, física y mental, lamiéndose sus heridas, escuchando sus latidos y observando sus miedos.

¿Cómo imaginas que seguirá la vida de la protagonista?

Yo quiero imaginarla **cada día más guapa**, cada día **más segura de sí misma**, cada día más libre, cada día **más orgullosa de su transformación**.

Encontrando amor verdadero: **el amor hacia sí misma**.

Desde este estado de felicidad y calma, quizá se convierta en una madre cariñosa; quizá sea una abogada famosa por defender a personas maltratadas; quizá encuentre una pareja con la que sentirse libre y compenetrada, que la haga reír mucho; quizá recorra el mundo en viajes extraordinarios; quizá tenga amigas increíbles y divertidas, a las que les cuente sus emociones más íntimas; quizá cree una asociación de ayuda humanitaria; quizá decida vivir sin pareja porque así es feliz; quizá...

Podrá hacer lo que quiera y ser lo que quiera, porque ha recobrado **la libertad**.

¿Qué entiendes tú por libertad?

Según la RAE la libertad es *“la facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos”* y *“el estado o condición de quien no es esclavo”*, entre otras definiciones.

Para **Significados.com** la libertad es *“la facultad o capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad, sin más limitaciones que el respeto a la libertad de los demás”*.

En la **Wikipedia** explican que: *“la libertad es la capacidad humana de actuar por voluntad propia”*.

Dicen en **Definición.de** que: *“la libertad es la facultad de actuar según la propia voluntad, pero está sujeta a ciertos límites sociales, legales y morales”*.

Cada ser humano entiende la libertad a su manera.

Cuando recibes tu primer sueldo, sientes la libertad que da el dinero, las puertas que abre, la prosperidad que proporciona.

Para un preso, salir al patio a respirar aire y a camiar un poco en un espacio abierto, es conseguir un momento de libertad enorme.

Cuando apruebas el carnet de conducir y dispones de un coche, descubres la libertad física de moverte de un lado a otro cuando quieres, sin depender de nadie.

Para mi hijo adolescente, poder llegar media hora más tarde de la fiesta es libertad.

Y tú, ¿eres libre? ¿Eres realmente libre?

Pongo aquí algunas cuestiones, quizá al leerlas o al responderlas, descubras que no eras tan libre como pensabas o que eres más libre de lo que creías.

1-Pide que no te molesten durante un rato y consigue una libreta donde escribirás a mano.

Al escribir a mano se activan varias áreas cerebrales que determinan tus emociones y sentimientos. Movilizas sentidos como el **tacto**, tocas el papel, el lápiz o bolígrafo con el que escribes; se activa el sentido de la **vista**, prestas atención a cada palabra que surge en entre tus manos; entra en juego, el sentido del **olfato**, hueles la hoja, la tinta o la mina del lápiz; participa el sentido del **gusto**, saboreas el momento presente de escritura fluida; también se une a la fiesta el **oído**, escuchas los trazos de cada una de la letras que imprimes en la hoja.

2-Contesta detalladamente a las preguntas que vienen debajo.

Déjate llevar, expresa sentimientos, emociones, molestias, alegrías, sorpresa. Aquello que llegue será bienvenido, nada estará mal. Se trata de que aprendas a conocerte y a observarte sin juicios.

Nota: Hay que entender que al decir “cuándo quieras” o “como quieras”, siempre es sin hacerte daño a ti ni a nadie, respetando las leyes de tu país y los acuerdos que tengas con tu familia.

Preguntas:

- ¿Puedes salir de casa cuando quieras, sin que nadie juzgue tu decisión?
- ¿Puedes dar tu opinión sin miedo a la crítica?
- ¿Puedes comer lo que quieras, cuando quieras?
- ¿Puedes vestirte como quieras, cuando quieras?
- ¿Alguna vez te has sentido mal por los comentarios desagradables de otra persona?
- Cuando eres feliz, ¿sientes que has de esconder tu felicidad, porque a alguien le molesta que rías y goces?
- Si tienes pareja, ¿sientes miedo de hablar con ella sobre algunas cuestiones? ¿Temes su enfado? ¿Llama constantemente o controla tus movimientos?
- ¿Tienes amistades a las que contar tus sentimientos y con las que salir a dar una vuelta libremente?
- ¿Tu familia y amistades son bien recibidos en casa cuando quieras?
- ¿Puedes usar tu dinero en lo que quieras, cuando quieras, sin pedir permiso a nadie? ¿Temes gastarlo por las represalias de alguien?
- ¿Puedes llamar o recibir llamadas libremente?
- ¿Te quieres? ¿Te tratas bien? ¿Te tienes en cuenta?

3-Anota qué emociones sientes ahora. ¿Sientes tristeza, alegría, sorpresa, miedo,...?

Acaricia suavemente tu cara. Posa con cariño tus manos en tu pecho, una encima de la otra, ¿qué sientes?

4-Apunta los pensamientos que lleguen a ti, ¿qué ronda por tu mente?

¿Piensas cosas negativas?, ¿vienen pensamientos positivos?, ¿crees que realizar esto no va a servir para nada?, ¿has descubierto algo a lo que antes no les prestabas atención?

5-Fíjate en tu cuerpo. Inspira. Haz un recorrido desde los pies a la cabeza, prestando atención plena durante unos instantes.

¿Cómo está?, ¿anda tenso?, ¿está en calma?, ¿de pronto apareció un dolor o molestia?, ¿tu respiración es pausada o anda agitada?, ¿tienes hambre o sed?

6-¿Alguna vez te han maltratado?

El maltrato verbal o físico es muy dañino, es una losa que te aplasta, poco a poco, convirtiéndote en nada.

No permitas nunca

que te griten.

No permitas que te insulten.

No permitas que te peguen.

No permitas que te digan:

que no vales,

que no sirves,

que no eres!

Eres un milagro,
un ser único e irrepetible,
mereces lo mejor
por el simple hecho
de haber nacido.

¡Recuérdalo siempre!

El maltrato se puede sufrir de mil maneras distintas, no ha de haber un golpe tras la sombra, para que sepas que hubo maltrato.

A veces se esconde sigilosamente, zigzagueando, cual serpiente viperina, tras unas palabras amargamente pronunciadas, día tras día, que dicen que *“para que lo hagas mal, mejor no lo hagas”*.

En otras ocasiones, en una mirada cabe la más encarnizada crítica, entonces dejas de ponerte maquillaje o aquella falda que marcaba tu cintura y con la cual estabas tan bonita, pero que no era del agrado de tu pareja.

El silencio de un desaire, prolongado en el tiempo, esconde a veces más dolor que una bronca a gritos. Sentir que no mereces ser mirada por la otra persona, que no eres nada ya para ella, puede aguijonear el corazón más intensamente que un cuchillo.

A continuación he puesto un pequeño texto que publiqué en mi primer libro: “De regreso a casa”.

Pregúntate si alguna vez has sentido el dolor emocional que se describe a continuación.

La herida

La herida es profunda, no para de sangrar, no sé cuándo dejará de hacerlo.

Voy a escuchar y prestarle atención, que broten todas las gotas de sangre que la encharcan.

Quizá si la cuido y la mimo, deje de doler tan hondo, como ahora lo hace.

Camino con lo justo, respiro la energía mínima que se requiere, para que cuerpo y mente funcionen.

Agradezco a cada rato, que me alcancen las fuerzas para seguir, un día, otro día más.

Estoy muy cansada, a veces lloro, sollozos y suspiros son parte de mí, se aparecen a cada rato.

En el pecho, una punzada anuncia que sigue abierta.

Desconozco cuándo se cerrará, pero sé que esta vez quedará una cicatriz más profunda que las anteriores.

Ha sido horadar lo ya marcado, por eso duele más, porque es un dolor manido y viciado.

Sé que iré curando, con caricias y besos, con el tiempo, con amor y cuidado.

Descubre qué es lo que te daña y duele:

1-Pide que no te molesten durante un buen rato y ten a mano tu libreta, vas a anotar lo que te duele (físicamente o en el alma).

2-Cierra los ojos, inspira profundamente y quédate en silencio un instante, después lee las preguntas que vienen a continuación:

-¿Qué es lo que más te duele emocionalmente?

-¿Quién crees que provocó más dolor en ti?

-¿Alguna vez te han pegado? ¿Te maltratan ahora?

¿Alguna vez has sentido que no sirves para nada?

-¿Alguna vez has pegado a alguien?

-¿Qué es lo que te hace sentir más culpable?

-¿Cómo piensas sobre ti? ¿Bien? ¿Mal? ¿Regular?

-¿Crees que mereces lo mejor de la vida?

3-Contesta lo más detalladamente posible a las cuestiones anteriores. Hazlo en unas hojas de tu libreta que luego puedas quitar, cortar o arrancar.

Además de contestar las preguntas escribe lo que pase por tu mente en este momento de escucha activa.

Apunta cómo está tu cuerpo, si ha aparecido alguna molestia o dolor.

Fíjate qué sentimientos vinieron, si acudió la rabia, la ira, el dolor, la tristeza, etc.

Quizá vengan recuerdos de momentos dolorosos con familiares, amigos, vecinos, conocidos, anota eso también.

4-Date espacio para realizar este ejercicio durante un buen rato, escuchando, anotando, observando.

5-Una vez finalizado, lee todo lo que has anotado.

Lee en silencio y luego lee en voz alta. Al escuchar tu voz, se ponen en marcha mecanismos emocionales que ayudan a comprender lo sucedido.

Pregúntate si ahora, al leerlo, sientes lo mismo que al escribirlo.

Quizá al haberlo escuchado con tu voz, ya no provoca en ti la misma sensación de dolor y malestar que cuando lo escribías.

6-Llega un momento diferente.

Consigue una bolsa. Quita de la libreta todas las hojas donde has escrito tus malestares y dolores y rómpelas. Deja ir el sufrimiento y la pena. Deja que se marche la angustia, la rabia y la frustración de tanta carga.

Rompe con ganas, con alevosía, sin miedo, deja los papeles bien pequeños, muy chiquitos. Puedes imaginar que al romperlos se rompen cada una de esas penas, “malostratos” o malestares.

Rompe, rompe y libera, mereces ser libre.

Al terminar, recoge los papeles, mételos en la bolsa, tíralos a la basura y da las gracias por este momento de libertad que has logrado.

7-Después de romper y tirar todo, siéntate un segundo, inspira profundo, acaricia tu cara, abraza tu cuerpo.

¿Cómo estás?

Has sido muy valiente escuchando tu dolor.

Ahora, observa si eres capaz de afrontar todo lo feo sucedido en tu vida, para seguir adelante, con menos carga, con más libertad.

Pregúntate si te ves con fuerzas (en caso de ser víctima de violencia) de pedir ayuda, **y pídelo, no te quedes dentro de la jaula, sal y pide ayuda.**

Recuerda este teléfono:

016 mujer maltratada

Atienden durante las 24 horas del día, en 53 idiomas, de manera confidencial y gratuita. Ofrecen atención psicosocial inmediata para todas las personas que necesiten contención emocional y acompañamiento psicosocial inmediato.

Aquí, también informan a los hombres.

Atención telefónica: 016

Atención correo electrónico: 016-online@igualdad.gob.es

Atención por chat: violenciagenero.igualdad.gob.es

Atención por WhatsApp: 600 000 016

Aquí dejo una lista de relajaciones y meditaciones creadas por mí, que pueden acercarte al bienestar emocional y a la calma, dos factores fundamentales a la hora de tener una autoestima fuerte y saludable.

-Calmando las emociones. Relajación guiada:

<https://youtu.be/gSwHVLt330w?si=WUxWVdnfbZiklv8W>

-Merezco todo lo bueno. Afirmaciones positivas:

<https://youtu.be/VFjRZyhqRxU?si=ZsqzVkr9HR35zaKa>

-Yo soy Vida. Meditación guiada:

[https://youtu.be/9nSugxBYQ0A?
si=HFaOyuu8nQcu3CUR](https://youtu.be/9nSugxBYQ0A?si=HFaOyuu8nQcu3CUR)

-Encuentro lo bueno de la vida. Pensam. positivos:

[https://youtu.be/DGWT5ILq1-4?
si=GP5UXE412WrAQHCP](https://youtu.be/DGWT5ILq1-4?si=GP5UXE412WrAQHCP)

-Hoy decido sentirme bien. Meditación guiada:

https://youtu.be/x2jLLNk1IbA?si=IQhKKkh7HX3J1K_S

-Meditación del Perdón:

<https://youtu.be/liMLS154CHw?si=ZbJ7d6nSSzCHwYxu>

-Meditación de la Calma:

https://youtu.be/2xRg4yDjlGE?si=F_DyvrKGz2nrmb1B

-Vivir en Armonía. Afirmaciones:

<https://youtu.be/uAkLct8jwaY?si=4-mlswFwYgCa-szD>

-Merezco todo el bien sin condiciones. Decreto:

<https://youtu.be/owAz-WfpDZE?si=IAz8FsqLxNCCgFnd>

-Soy una vida extraordinaria. Meditación:

<https://youtu.be/OTUc9WXwHao?si=upaEwVlpTiky87ba>

-Escucho mis miedos. Ejercicio meditativo:

<https://youtu.be/OP9YGYjyRQ44?si=qs7iUeQAwceQLjHC>

-Soy Saludable. Meditación guiada:

https://youtu.be/iFb_kAzCJrI?si=qBphFCqLBz8AAreE

A continuación dejo unos cuantos dibujos, para que llenen con un poco de alegría y sorpresa tus días.

Si quieres puedes imprimirlos y colorearlos con la máxima felicidad que seas capaz.

Goza pintándolos, siente la libertad de los colores, deja que afloren tus emociones.

Observa si aparece algún pensamiento, algún sentir, dolor o felicidad mientras lo realizas.

Los colores son ondas de energía luminosa con efectos físicos y psicológicos. Con sus propiedades llevan a diferentes estados, pudiendo equilibrar tus percepciones.

Se pueden usar para complementar tratamientos médicos, aliviando los síntomas o relajando.

Al pintar trabajas la habilidad motora, desarrollas la creatividad y fomentas la concentración.

Dibujar, colorear, pintar, son buenas maneras para atraer tu atención al presente.

Deja que tu imaginación vuele, permite que la ilusión, la esperanza y alegría (que quizá andaban escondidas o heridas) se expresen, reluzcan y brillen.

¿A qué esperas? Abre los ojos.

Ábrete a la vida. Tú puedes.

Tú mereces todo lo bueno.

Pon color en tu vida

ROJO: Se le relaciona con la fortaleza, la pasión, el deseo y el amor. Estimula, energiza, mejora la circulación sanguínea. Ayuda a salir de la apatía, es beneficioso en procesos como la anemia, afecciones de garganta y bronquios. A nivel psicológico facilita el contacto con los otros y las relaciones. No es un color recomendado en casos de ansiedad o agresividad.

NARANJA: Favorece los riñones y el bazo. Vitaliza. Da felicidad. Ayuda a eliminar residuos. Beneficioso en procesos de asma y trastornos musculares. Reparador. Da calidez. Equilibra.

AMARILLO: Purifica, es antiséptico. Estimulante y digestivo. Color de la felicidad. Facilita la concentración y ayuda a concretar objetivos y a superar miedos. Alivia páncreas, hígado y vesícula biliar. Ropa de color amarillo es antidepresiva.

VERDE: Refuerza el sistema inmunológico (el turquesa). Calma, da equilibrio y armonía. Regenera las células, relaja y ayuda a dormir. Las comidas verdes (frutas y verduras) desintoxican y tonifican.

AZUL: Color de la comunicación y de la libertad. Reduce el dolor. Ayuda a dormir. Bueno para tiroides, garganta y oídos. Alivia las reglas dolorosas.

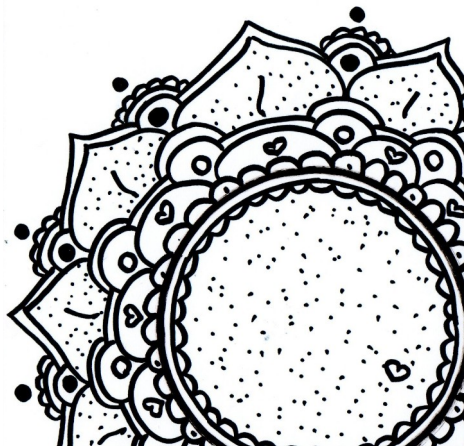
VIOLETA: Disminuye la angustia y los miedos. Alivia la rabia y la violencia. Bueno para los ojos. Favorece la inspiración. Alivia las contracturas e inflamaciones. Buena para la vesícula.

BLANCO: Considerado el color de la luz, de la claridad y pureza. El color de la limpieza, de lo inmaculado. La base donde imprimir el resto de los colores. Vestir de blanco simplifica.

ROSA: Color de la protección, de la plenitud, de la calidez. Bueno para los oídos. Usado para sanar emociones. Genera sentimientos de gratitud.

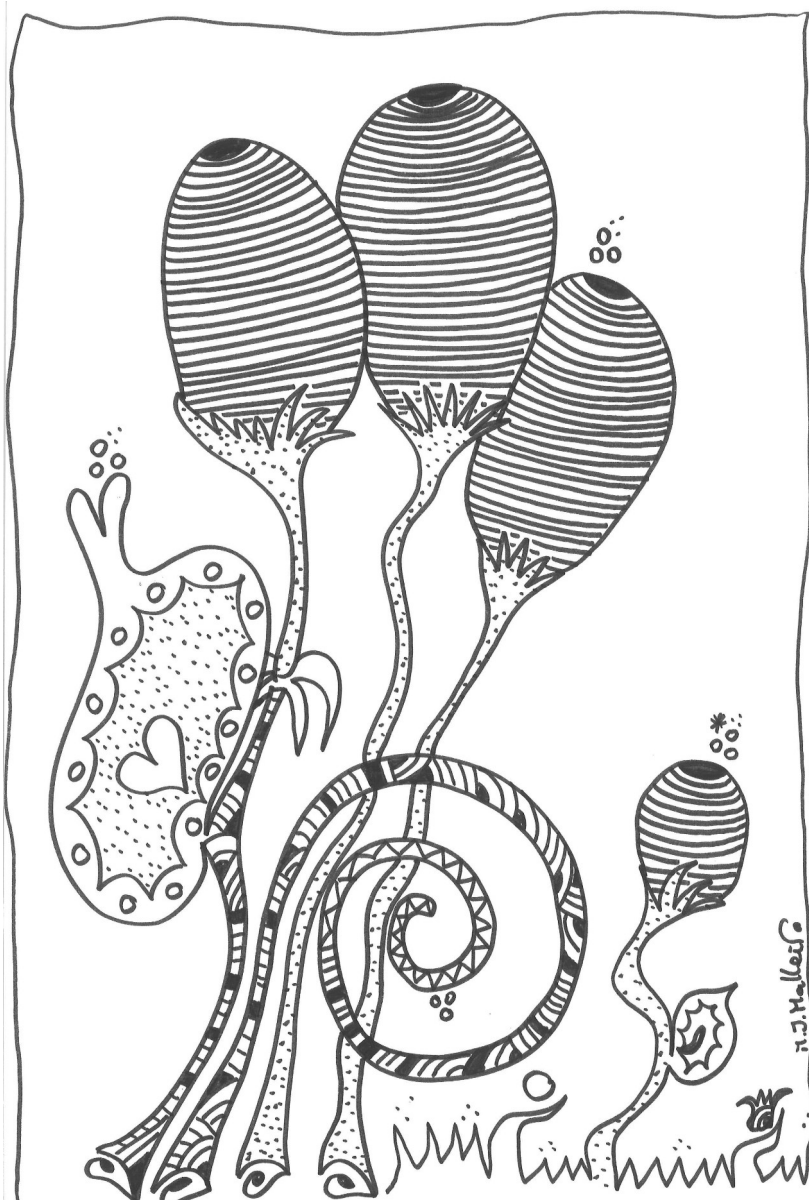
“Acepta tu rareza, algunos te adorarán, otros no lo harán. ¿Pero a quién le importa? Preocúpate por amarte a ti, no amar la idea de que otras personas te amen”.

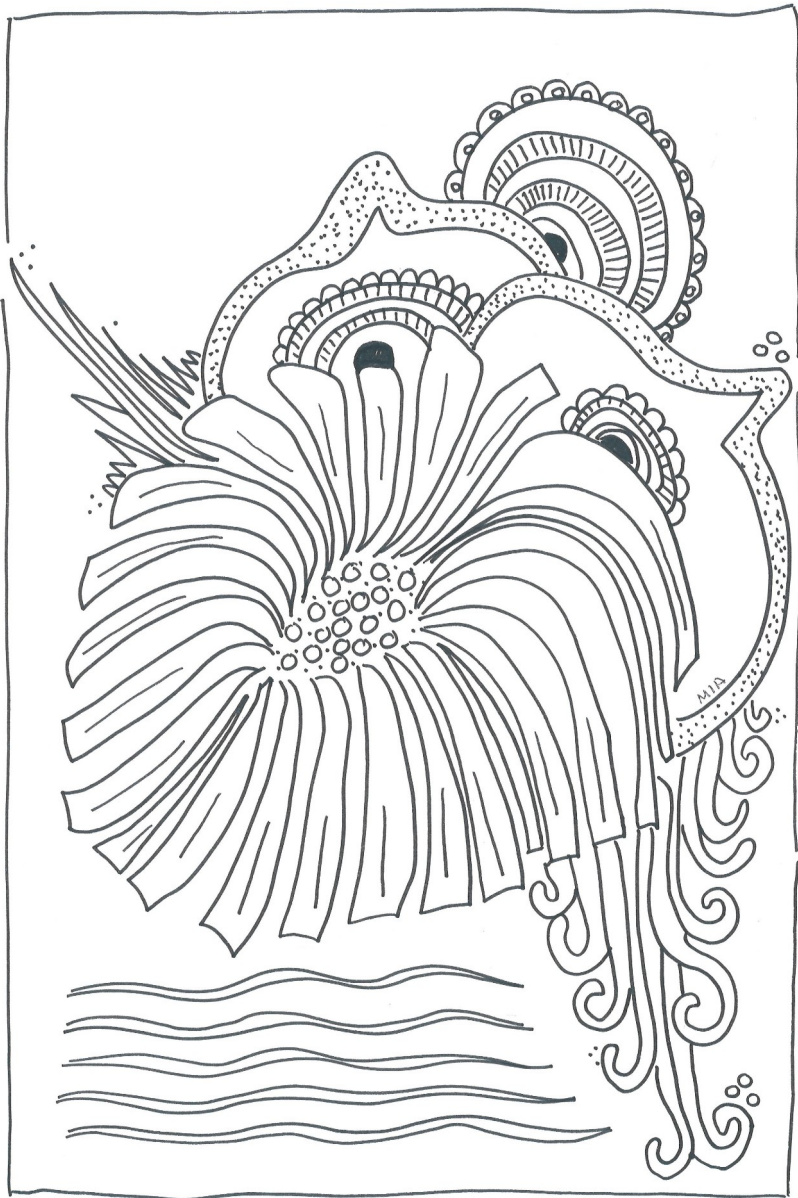
Karen Salmansohn







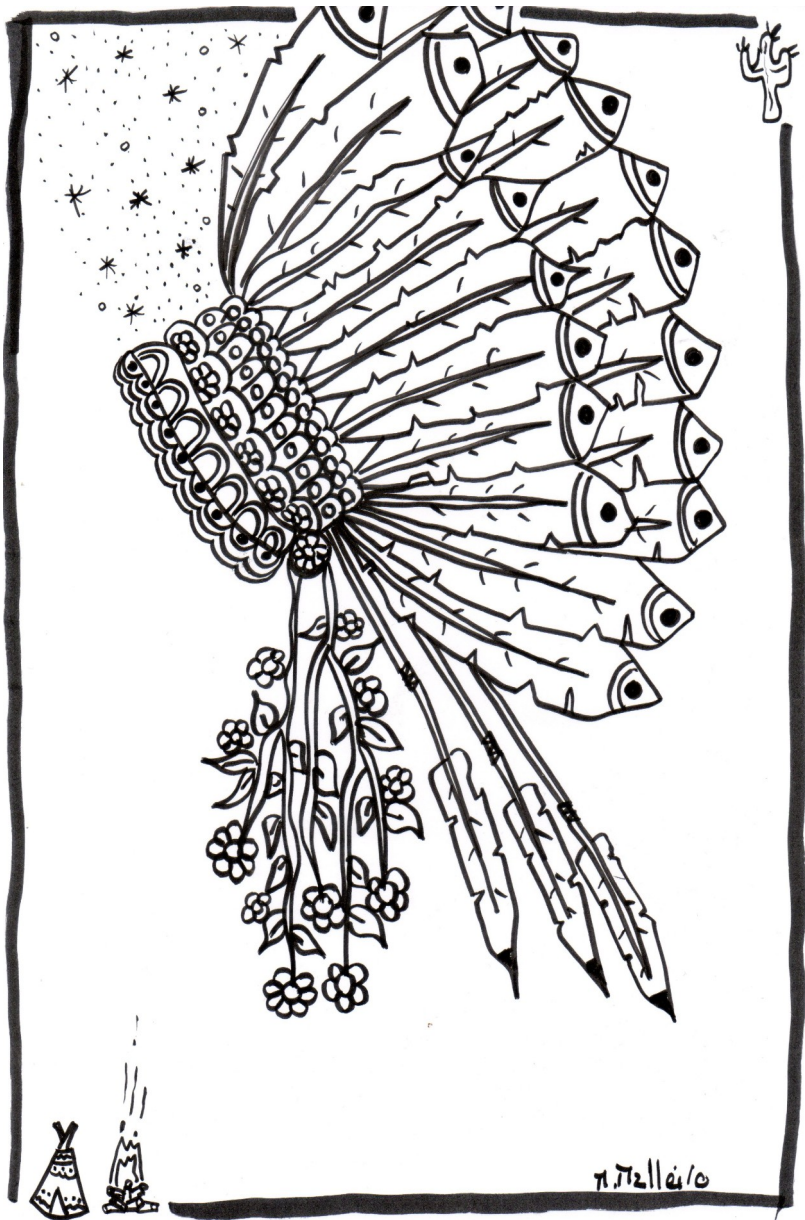


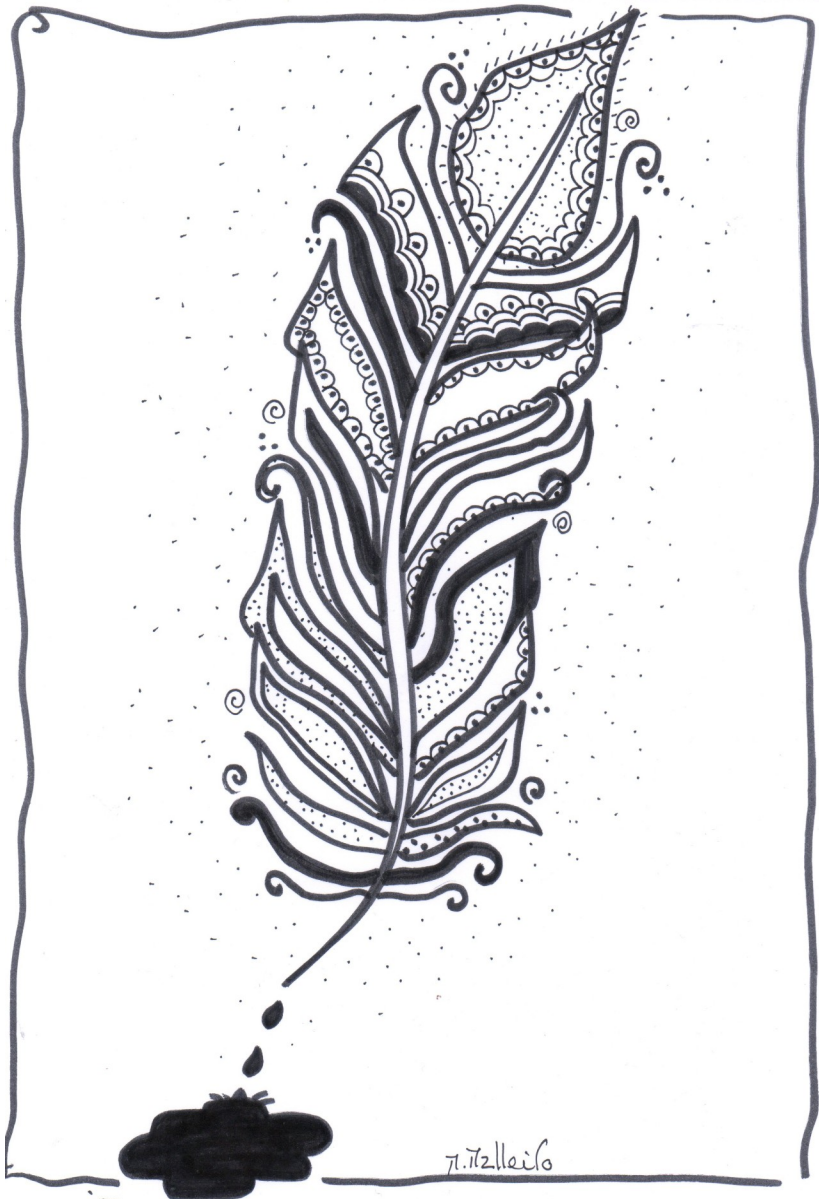




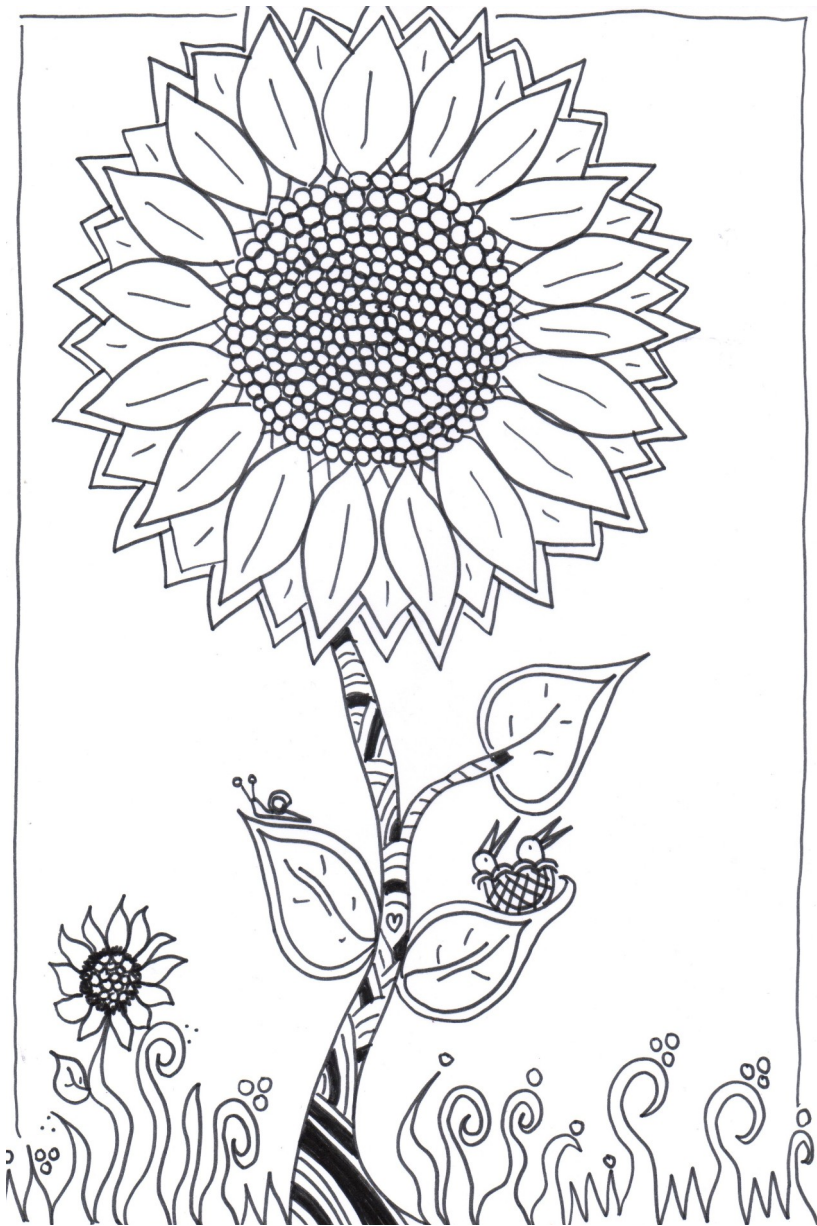


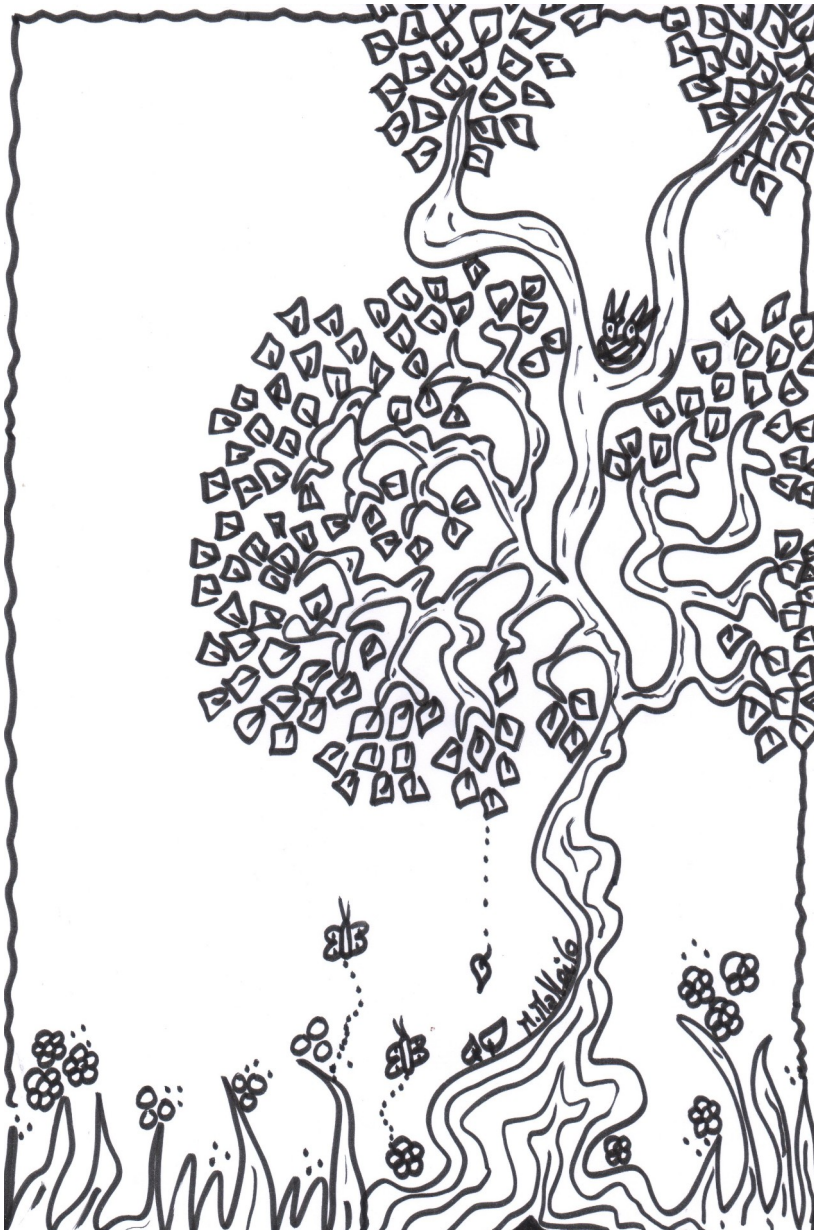


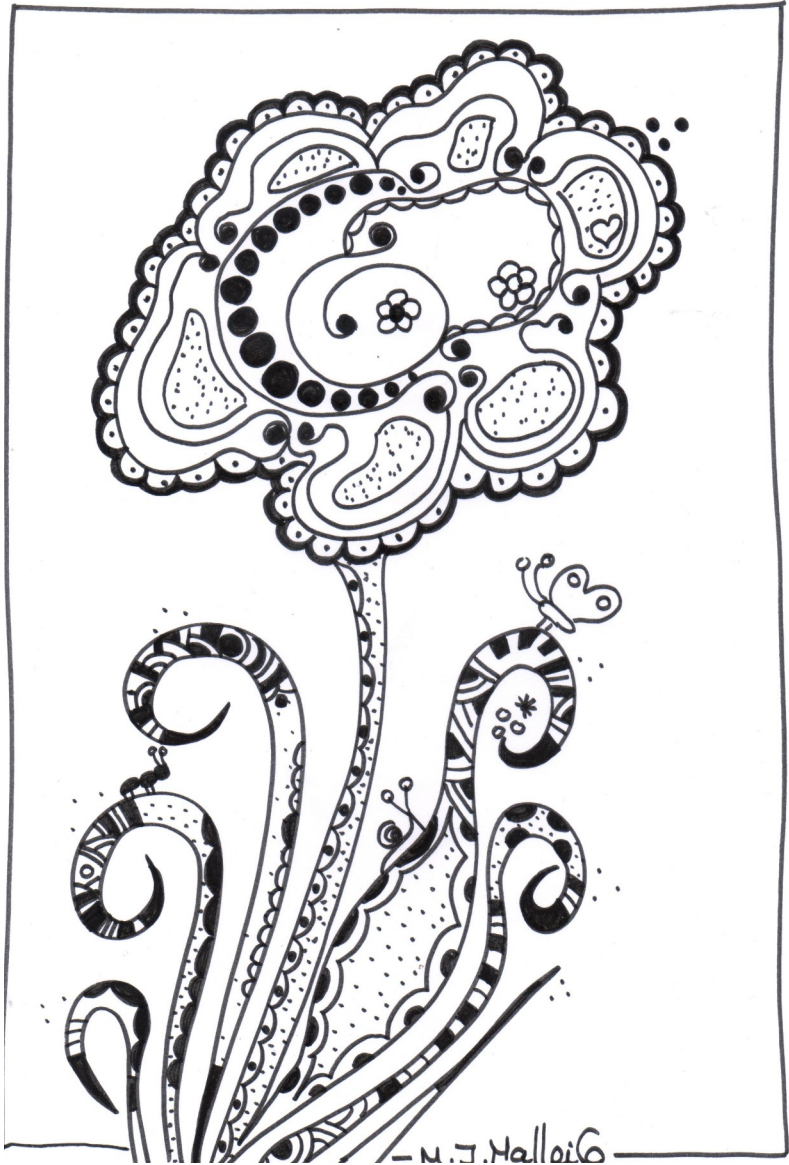


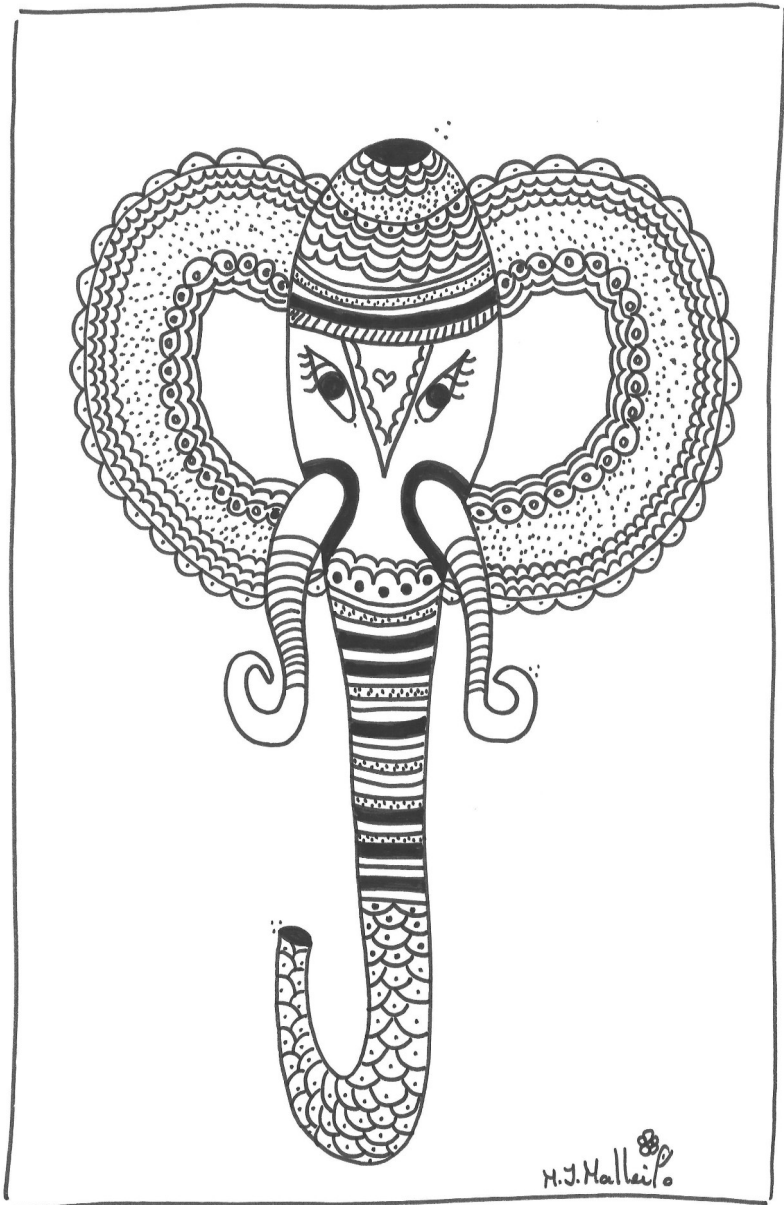












Puedes encontrarme en:

Web: <https://conlasmanosdemirena.com/>

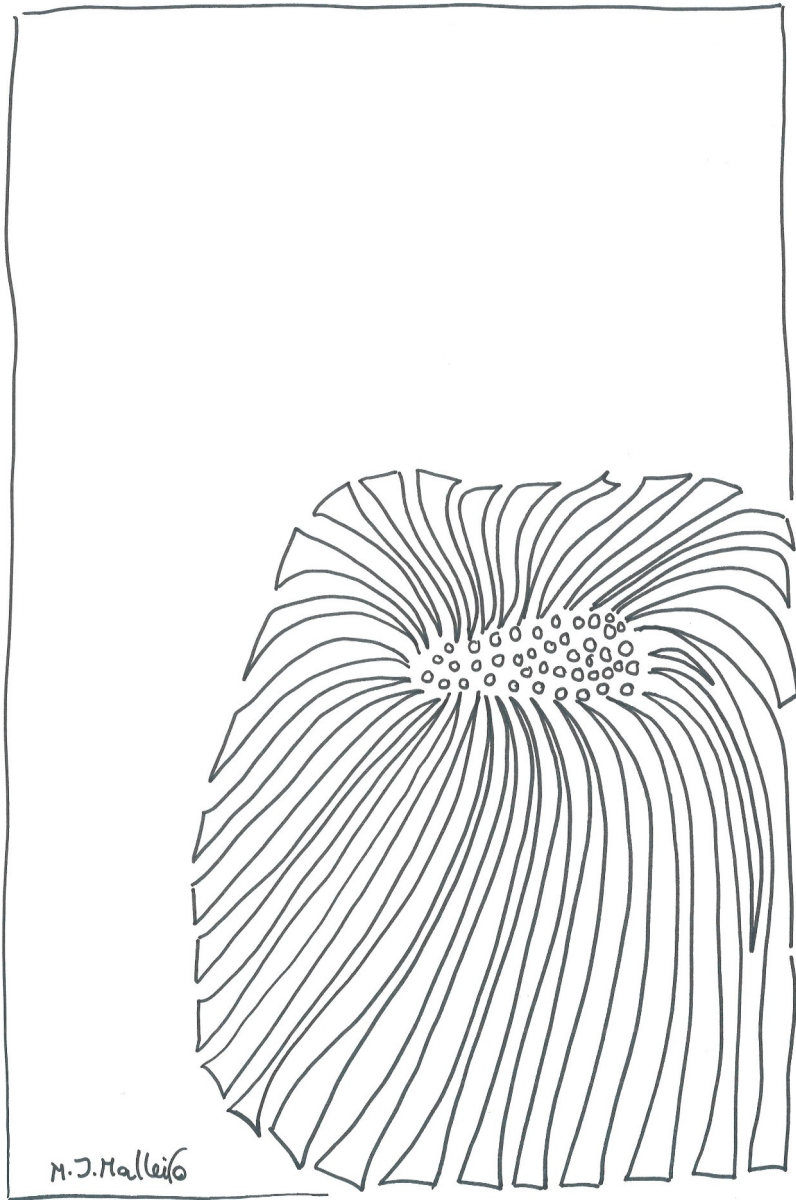
Correo: conlasmanosdemirena@gmail.com

Youtube:

<https://www.youtube.com/@conlasmanosdemirena9863/featured>

**¿No me quieres mirar?
No importa.
No necesito que nadie me mire,
porque yo me veo con amor.
No soy de nadie.**

YO SOY MÍA



Este es un libro que regalo al mundo.

Si quieres puedes imprimirlo y ponerle unas anillas, así lo tendrás entre tus manos.

Compártelo con todas aquellas personas que consideres que se beneficiarán del contenido.

Es tuyo, al mismo tiempo que mío. Yo le he dado forma al escribirlo y dibujarlo. Tú le das vida al leerlo.

