

El dolor de la violencia machista, en primera persona

Cristina Bravo Campanón

Esta vez son sus voces y no la mía. Esta vez son sus palabras y no las mías. El dolor que genera la violencia de género tiene un nombre y es la violencia machista, es decir, la violencia ejercida contra las mujeres por el mero hecho de ser mujeres. Atraviesa otras muchas violencias interrelacionadas: violencia por ser latina, migrante, pobre, refugiada, pueblerina, cateta, mayor, vieja, niña, cuerpo adolescente, trans, afrodescendiente, negra, sudamericana, sudaca, mora, oriental, chinita, por tener un cuerpo no normativo o una diversidad funcional, por ser gorda, etc.

Es necesario tener esto siempre en cuenta cuando trabajamos cara a cara con las pacientes, cuando las tengamos en frente. Saber que bajo muchas otras violencias está la violencia machista, ejercida por el hecho de ser e identificarse como mujer.

“Esta vez no escribiré ni siquiera teoría feminista, no escribiré sobre ellas. Esta vez, escriben ellas desde sus propias carnes, desde su propio dolor, desde sus mentes y sentires. Y desde aquello que les ha sido robado”

Porque en cada agresión se ataca y ensucia el alma. En cada agresión machista, en cada abuso sexual, en todo abuso de poder, a las mujeres nos quitan un gran pedazo de

nosotras, nos quitan la libertad, casi nos quitan el alma. Menos mal que no pueden quitarnos la esencia. Pueden ensuciarnos el alma, pero no nos la quitarán. Eso es lo que nos hace estar fuertes y vivas en este mundo, luchar y tener el verdadero poderío que llevamos dentro. Todas las mujeres soportamos violencia de género.

Esta vez son sus palabras, no las mías. Tampoco hablaré de teoría. Hay autoras maravillosas que enseñan y conciencian sobre la urgencia de conocer la violencia machista y de cómo trabajar terapéuticamente, reconociendo nuestro lugar de privilegio en el vínculo de terapia y la posibilidad de reiterar en nuestro rol estructuras de poder y abusos patriarcales. Pero esta vez soy un puro canal del dolor, de visibilidad del dolor machista y, por supuesto, de la supervivencia, de la fortaleza, de la unión entre mujeres, de la sororidad, la equidad y la lucha por las libertades y derechos. De gargantas desgañitadas de gritar, de manos sucias, por supuesto, de escondernos también, de no gritar por miedo, por supuesto, de quitarnos culpas que no son nuestras. Primero está la vida.

Esta vez hablan las *yo misma*, las vecinas, las tías, las compañeras de trabajo, las hijas, hermanas, profesoras, abuelas, deportistas, las parejas de aquel que parecía que no pero sí era violento, las pacientes maltratadas por terapeutas machistas, las que transitan, las abandonadas, las no miradas, las amigas, las exparejas, las que limpian las casas y cuidan a tus hijos, las sutilmente abusadas por amigos, las violadas en guerras, las infancias calladas,



El dolor de la violencia de género tiene un nombre y es la violencia machista

las madres, las raras, las bordes, las princesitas, las infinitas. Las nosotras mismas. Todas las mujeres, todas, con poder en el alma.

Mujer de 47 años

Miedo, miedo que te paraliza y te convierte en una persona diferente y que no reconoces, una persona a la que le echas en cara y reprochas su cobardía por no haber hecho las cosas de otra manera, por no haber sabido parar la situación, por, de alguna manera, consentir, por ese miedo, por no tener la valentía suficiente.

Te roban.
Te roban tu autoestima.
Te roban tus amigos.
Te roban tu seguridad.
Te roban tus sueños.
Te roban tu alegría.
Te roban la confianza en ti misma.
Te roban tu amor propio.

Te roban tu tranquilidad.
Te roban lo que más quieres.
Te roban tu maternidad.
Te roban...

Desconsuelo e impotencia porque piensas que realmente nadie te puede ayudar y todo quedará impune menos tu dolor, sobre todo a ojos de quien más quiero, mi hija, nunca sabrá mi verdad y en el remoto caso de que pudiera saberla, le produciría mucho dolor, por lo cual, tampoco me consuela, no quiero que sufra, solo quiero compartir mi vida con ella, ser partícipe de su vida, acompañarla, ayudarla, disfrutar de ella y que esté bien.

Mujer de 30 años

Dicen que cuando el maltrato de tu vida llega, lo sabes. Sin embargo, hay veces que no lo ves llegar. Yo no lo vi llegar. Porque *Maltrato* es apuesto, educado, atractivo e interesante. Maltrato te pregunta, se interesa por tu infancia, te hace preguntas inteligentes e investiga las decisiones que has tomado en

la vida. Maltrato te escucha. «Maltrato» es perfecto.

Es entonces, cuando ya te has imaginado la vida a su lado, cuando todo es de color de rosa y parece que no va a haber nadie más, porque él les gana a todos. Pero, un día, Maltrato te pregunta por qué no puedes quedar con él y que por qué prefieres otro plan al suyo. Tú le explicas que tienes tiempo para todo, que sabes organizarte bien. Lo entiende, te dice que «por supuesto», pero luego, cuando le propones algún otro plan tú, Maltrato desaparece. Maltrato no quiere nada contigo. Le das asco. No quiere hablarte, no quiere verte, no entiende por qué estás con él, ni él entiende por qué está contigo, siendo tú una persona despreciable.

Al final del día, Maltrato desaparece. No sabes qué has hecho mal. Y no te esfuerces, porque, aunque le preguntes, Maltrato te dice que todo está bien y que no hay ningún problema. Pero hay una voz dentro de ti, que aparece y resuena como un eco en tu cabeza, porque ella sabe que no, que «no está bien»: se llama Consciencia. Poco a poco podrás y deberás escucharla. Es muy importante que lo hagas, porque Consciencia y Maltrato no se llevan muy bien. Y esto es lo que va a salvarte. Al principio está a sus cosas, pasa de todo, pero cuando te saltas el primer semáforo en rojo, bandera roja, línea, límite (llámalo como quieras) Consciencia te grita que **no**. Pero ya es demasiado tarde. Has llegado al cruce. Y al preguntarte quién tiene la prioridad, ya la tiene el otro. Ahora puede permitirse preguntarte por tus cosas íntimas y echarte en cara traumas y errores del pasado y de tu infancia, cuestionar tus decisiones y controlar tus opiniones. Maltrato ya tiene prioridad en tu vida para entrar y salir cuando quiera porque tú le has dado las llaves de ti. Pase lo que pase, tiene vía libre para hacer lo que quiera. Pero a ti te parece bien, porque piensas que eres la única. Spoiler: no, no

lo eres. En el mejor de los casos vas por detrás del Fifa, o del Facebook.

Pero, por desgracia, vas detrás de muchas más que, como tú, han tirado su Consciencia a la basura para estar con él.

Como te digo, si tienes suerte, Consciencia se irá haciendo grande cuando conozca a otras Consciencias, o cuando te conozcas a ti misma, pero bien, ¿eh? *A Consciencia*. También puede sorprenderte cuando lleves más de quinientos euros en terapia. Entonces, sí. Entonces, habrá **una voz**, no dos. Consciencia y tú seréis la misma: tomaréis las mismas decisiones.

Maltrato volverá, intentará convencerte de que nunca fue su intención, que él es perfecto, que lo escuches. Es importante que, entonces, tú grites más. Que te hagas fuerte, aunque después te pases llorando el resto del día, aunque estés en un agujero, aunque no veas la salida. La hay. Consciencia tiene luz, es como el mito de Platón. Una vez sales de la caverna, hay salida. Dejas atrás la oscuridad, pero la oscuridad siempre forma parte de ti. Es lo que hará que te manifiestes, que sigas luchando y tratando de ponerle gafas violetas a todas. No te avergüences, la oscuridad puede estar llena de luz.

Miedo, miedo que te paraliza



Mujer de 60 años

Cuando recuerdas las brutales violencias que sufres, cada vez duelen más: «¿Cómo he podido vivir con tanto sufrimiento?». Vives como si no te hubiera pasado nada y todo el mundo consigue distinguirse por tu espectacular sonrisa.

¡Qué contrariedad! Violencias por todos sitios sufridas desde la infancia, a cada cual más brutal.

Me pregunto si me persigue con los brazos abiertos.

Entiendo y veo el dolor de las cosas que suceden en las noticias en mí alrededor y sufro con estupor porque hay que seguir viviendo. Te curas sola. O, mejor, te tapas las heridas para que no se vean.

Dolor en los cinco costados.

Imagina una vida llena de amor en la cual pudieras contar y soltar lo que eres y lo que sientes.

Imagina no tener miedo a decir todo lo vivido y confiar en la vida, respirar y que salga todo lo que sientes y lo que anhelas. Decir sin temor todo lo que sientes, porque ya no les temes, ni les culpas.

Porque ya no tengo miedo de expresar quién soy, porque todo es belleza.

Soy esencial y no me miento ni me engaño, solo hay verdad.

Sé quién soy. Y lo que soy lo entrego al mundo sin miedo y sin expectativas.

Tengo la imperiosa necesidad de entregarlo al mundo.

La libertad es suficiente regalo.

Me convencieron de que no debía de comunicarlo porque la que seguía sufriendo era yo. ¿Y eso es verdad?

A mis 60 años, solo me importan mi pasión, mi alegría y mi honestidad.

Todo esto es liberación: te querrás y el mundo te querrá, y cuanto más te respetes, más te respetará el mundo.

Imagina que por fin te tratas con respeto y que esto es lo que necesitas. Un ser único y extraordinario. Y descubrir tu verdad sin temor; decidirte a dejar atrás a las personas que te impiden evolucionar. No tengo miedo a perder nada. Lo único que hay es la verdad.

Hablar de los abusos sexuales de un familiar cercano y de experiencias que persisten a lo largo del tiempo no es fácil. No recuerdo bien si fui yo o una de mis hermanas quien tuvo el valor de sincerarse primero. Con mucho miedo, rompimos el silencio y nos preguntamos directamente: «¿A ti te está pasando esto?». Esa pregunta difícil de pronunciar o escribir: «¿Has sido abusada sexualmente por esta persona?».

Yo tenía unos 15 años, y mi hermana, unos 20. Nos sinceramos, compartimos nuestro dolor y buscamos formas de protegernos. Nos dábamos consejos para evitarlo: asomarnos a la ventana, por ejemplo, porque sabíamos que, si había posibilidad de que alguien lo viera, él no se atrevería a tocarnos. Vivíamos en un edificio pequeño, de solo tres plantas; nuestra casa estaba en la última. Una vez enfrentamos juntas una situación que podría haber sido devastadora. Él sabía que mi madre no estaría, pero nuestra estrategia funcionó. Era nuestra forma de supervivencia.

Con el tiempo, fuimos hablando con cada una de nosotras, las seis hermanas. Todas, salvo una, confirmaron haber sido víctimas. Esa única hermana confesó, sin embargo, haber sufrido abusos de otra persona cercana al entorno. Cada testimonio sumaba peso al horror.

De niña, cuando apenas tenía poco más de un año, mi madre comentaba que me bajaba al baño para que no me hiciera pipí encima. Con los años y los traumas, surgió una consecuencia más: empecé a sufrir enuresis nocturna, una secuela directa de los abusos. Nadie quería dormir conmigo; compartíamos

camas, pero el hecho de que mojara la cama me aislaba aún más. Me regañaban por no levantarme de noche, aunque quizá no lo hacía porque mi agresor dormía en el salón, y tenía que pasar junto a él. Recuerdo pensar que lo contaría, que se lo diría a mi madre, pero mis hermanas insistían en que no lo hiciera, que ella sufriría demasiado. Y así, nunca se lo conté. Mi madre se fue de este mundo sin saber la verdad de lo que vivíamos en esa casa, el lugar que debería haber sido nuestro refugio, pero que, en realidad, era todo lo contrario.

Esa experiencia marcó nuestras vidas, pero aprendí algo: no debemos callar. Decidí que no podíamos permitir que este depredador estuviera cerca de nuestras hijas ni de nuestras nietas. Lo enfrenté, lo alejé, y fui más allá: se lo conté a mis cuñadas para advertirlas que mantuvieran a sus hijas lejos de él. Aun así, la culpa persiste. Me pregunto si he hecho lo suficiente. Sé que probablemente sigue moviéndose en entornos donde hay niñas vulnerables, y esa idea me atormenta.

Además, el ambiente en el que crecimos normalizaba la violencia y la misoginia. Comentarios como «La mujer en casa y amarrada a la cama», o presiones sobre el cuerpo femenino: «Tienes que estar delgada, no comas o ningún hombre te querrá», eran comunes. Recuerdo incluso cuando fui a una revisión ginecológica y sufrí una violación. Salí de allí sangrando, con dolor que duró una semana. Esa experiencia permaneció mucho tiempo encerrada en mi caja de Pandora, hasta que recientemente tuve el valor de abrirla.

Hoy miro hacia atrás y pienso en lo necesario que es educar para romper el silencio. Hablar de estos temas no es fácil, pero es vital. Es nuestra responsabilidad proteger a las generaciones futuras y no permitir que el ciclo continúe. Que nunca nadie más tenga que aprender a sobrevivir en un entorno que debería ser seguro, pero que no lo es.

“Los abusos de poder y acoso”

Esto es lo último que he sufrido: un jefe que me grita delante de todos mis compañeros y luego me llama a su despacho para vejarme, diciendo que está «arrepentido de haberme contratado» porque me negué a trabajar un mes gratis para la empresa.

Acompañada de una compañera sindicalista, tuve que decirle: «Se queda pequeño lo que esta mujer me está contando; lo estoy viendo con mis propios ojos». Ahora estoy viviendo una baja por depresión. Todos los protocolos de acoso y abuso de poder no han servido de nada; nadie hace nada. Solo una compañera me apoya, aunque esté limitada porque es su jefe quien le aprueba las vacaciones. A pesar de ello, me apoyó en la medida de sus posibilidades, incluso llamando a otras compañeras para ponerlas al día de mi situación y decir: «¡Es una barbaridad lo que está viviendo Pilar!».

Lloro mientras escribo este relato en el que me encuentro sumergida en este momento. En lo que me queda de vida, quiero vivir experiencias sanas, con gente que me aporte. Me merezco ser feliz, quererme, cuidarme, mimarme y estar donde quiero estar, sin hacer esfuerzos por nadie más que por mí.

Quiero decirle a la sociedad que la violencia machista es una lacra. A quienes la cuestionan, los respeto, pero no puedo compartir sus opiniones. He visto y sufrido en mis carnes y en las de las mujeres de mi entorno las cicatrices que deja. Son cicatrices que no se curan; se les pone una tirita y sigues con tu vida, pero, cuando menos te lo esperas, esa tirita se cae y la herida vuelve a sangrar.

Mi hija también ha sufrido violencia por parte de sus parejas. Le he dicho que no es normal lo que está aguantando, pero no sé cómo ayudarla. Resulta bastante curioso,

teniendo todos los medios y la información en mi poder. Son demasiadas las experiencias vividas a lo largo de mi vida.

Mujer de 42 años

Diría que es angustioso y penoso. Me produce mucha tristeza que lo que debería ser una relación de almas se traduzca en una relación de violencia machista. Siento un agujero, un «dolor» en el estómago, cuando pienso en ello, que incluso me corta la respiración y me genera asfixia, un apretón en la garganta.

Siento mucho miedo, pero insisto en que, sobre todo, es una tristeza muy grande que tus referentes no hayan podido mostrarte el amor de una pareja, que es de donde venimos, y que, en su lugar, nos muestren odio, falta de respeto, egoísmo, miedo... Me dan ganas de llorar, y lloro.

Aparte, he sentido muchas veces impotencia por no poder hacer nada, por no poder

ayudar. He llegado a sentir odio, rabia y mucho enfado con mis padres. Quizás más odio hacia mi padre por provocar un ambiente continuo de tensión. A él también le he tenido mucho miedo y, podría decir, mucho respeto, pero sobre todo por miedo. De mi madre siento mucha pena, dolor y sufrimiento y, a la vez, mucha rabia y enfado por mantener esa situación y no hacer nada para cambiarla. Por mantener las quejas toda su vida. Eso me genera una impotencia enorme.

Mujer de 24 años

Personalmente, definiría la violencia machista como un proceso lleno de miedos, inseguridades y rechazo. Lo describo como un proceso porque las consecuencias que he experimentado no solo han sido a corto plazo ni limitadas al momento en que ocurrió cada situación. Para mí, ha sido un proceso con muchas fases. Al principio, sobre todo de más pequeña, lo primero que sentía era incomodidad, pero, en ese momento, acababa

Miedo, miedo que te paraliza



normalizando ciertas actitudes cargadas de violencia machista que no era capaz de identificar.

Conforme fui creciendo, adquirí más herramientas para identificar que lo que estaba ocurriendo eran agresiones machistas, tanto psicológicas como sexuales. Ahí aparecieron emociones como ansiedad, rechazo y miedo. También comencé a aceptar lo que estaba pasando y a reflexionar sobre las consecuencias que esto tenía en mi vida. Por ejemplo, a menudo siento miedo al caminar sola por la calle, cierro el pestillo rápidamente al subir al coche, estoy alerta cuando un hombre es cariñoso conmigo, o presumo que algo malo va a ocurrir si noto que un hombre me observa.

La violencia machista también es un proceso muy doloroso, no solo por haber vivido muchas situaciones injustas, sino porque hasta la adultez no fui capaz de ponerle nombre a todo lo que había experimentado durante mi niñez y adolescencia. Incluso como adulta, me costó identificar algunas de estas vivencias como violencia machista. Recapitular ahora, revivir esas agresiones para ponerles nombre, ha sido una experiencia muy dura y dolorosa.

En mi autoexploración, también reconozco emociones como la culpa y la confusión. Muchas veces me he culpado por cómo reaccioné ante una agresión machista, ya que, en la mayoría de los casos, me bloqueé y entro en estado de shock. Esto me ha llevado incluso a sentir vergüenza y a no querer compartirlo. A veces llego a pensar que no lo he contado por proteger a la otra persona o porque temo que no se le dé la importancia que para mí tiene.

Considero que ha sido fundamental ir a terapia para liberar todas estas emociones acumuladas durante años. La terapia me ha permitido poner el foco en el verdadero y único culpable: la persona que ejerce violencia machista. El apoyo, el «quitarme la venda» y



el acompañamiento han sido esenciales para mí. Gracias a esto, poco a poco, he podido hablar de estas situaciones con mis vínculos más seguros, como mi pareja actual, mi hermana y mis amigos más cercanos.

Mujer de 41 años

¿Cómo explicar la violencia psicológica? No tengo cicatrices visibles. Nadie me ha golpeado ni roto un hueso, pero lo que sí me rompieron fue el alma. Me arrebataron mi fuerza, mi alegría, mi vida.

De los 15 años que duró mi relación, apenas conservo recuerdos. Es como si mi rutina hubiese sido borrada, dejando solo lagunas. Ni siquiera tengo imágenes claras de los primeros años de vida de mi hijo. No sé contar sus primeras palabras, sus anécdotas. Mi mundo era un ciclo interminable de 10 o 11 horas de trabajo diario. Eso era todo.

Hoy, seis años después de mi separación, gracias a la terapia, puedo mirar atrás y empezar a entender. Durante esa relación siempre estaba cansada, irritada, enfadada con la vida y, sobre todo, conmigo misma. Me sentía inútil, incapaz de hacer algo que no fuera trabajar.

Ahora lo veo con claridad: él se encargaba de que yo no supiera hacer nada por mí misma. Si había que ir a un curso, él me llevaba, si había que echar gasolina, él lo hacía, si había que preparar una cena —porque yo llegaba a las 11 de la noche del trabajo—, él también se encargaba. Desde fuera, la imagen era impecable: un hombre atento, amable, encantador. ¿Y yo? Una mujer irritable, desgastada, que tenía suerte de tener una empresa y una familia funcional.

Todo mi dinero iba a sus manos. Él llevaba las cuentas, y todo estaba a nombre de los dos, porque según él, eso era amor verdadero. Mientras tanto, mis padres criaban a mi hijo. Yo vivía desconectada, trabajando sin parar, vistiendo bien, pero vacía por dentro. Nunca me miraba, nunca notaba cómo me sentía. No había abrazos, ni palabras de consuelo. Si me veía llorar, simplemente decía: «Anda, descansa». Mi dolor no importaba. Lo único que importaba era que yo siguiera trabajando, porque si no, no había dinero.

Él controlaba todo: mi dinero, mi relación con mis padres, mi vida. Según él, yo era incapaz de resolver conflictos familiares. Todo debía pasar por él. «Yo hablo con ellos por ti, no te preocupes».

Así, me convenció de que no sabía comunicarme, que tenía demasiado carácter. Mientras tanto, él se convertía en el mediador, el filtro, el centro de todo.

Estaba atrapada en un bucle. Mi vida era un vacío sin afecto ni autonomía, y yo, completamente disociada, no podía verlo.

Después de la separación, el dolor fue brutal. Su ira enfermiza tenía un solo objetivo: destruirme. Durante los dos primeros años, sus ataques eran constantes: «Eres una zorra», «eres una puta», «estás loca, loca, loca».

¿Cómo no iba a sentirme loca?

La misma semana en que lo dejé, él ya había comenzado a salir con una trabajadora

del banco. Mis cuentas eran un desastre. Se abrió una cuenta solo para su nómina, pero se negó a quitarse de las mías. Resultó que estaba registrado en dos de mis cuentas, y hasta el día de hoy no sé cómo lo hizo. Movía cantidades ridículas de dinero solo para demostrar: «Aquí estoy yo».

A la semana, mi hijo ya conocía a su nueva novia, y ese mismo fin de semana ya dormía en su casa. Yo, mientras tanto, intentaba rehacerme. Reduje mi jornada laboral, desperté como madre, como persona. Pero la realidad me golpeaba con fuerza: no sabía hacer nada, no valía ni siquiera para ser madre.

Esta persona no me dejaba vivir. ¿Cómo podía explicar ese dolor? Esa asfixia constante, como si no hubiera aire. Los escuchaba todo el tiempo hablar mal de mí, recibía correos interminables llenos de reproches, de insultos. Me desestabilizaba a cada paso. Hackeó mi teléfono, reenvió conversaciones privadas a mi familia, y con cada una de estas intrusiones me hacía sentir mucho más indefensa, más expuesta.

En varias ocasiones, mi coche apareció con las ruedas reventadas, con arañazos en la carrocería donde se leía «puta». Nunca estaba aparcado en el mismo lugar cuando ocurría, pero siempre era evidente que el mensaje iba dirigido a mí.

¿Cómo se respira cuando algo, invisible pero implacable, no te deja respirar? Todo en mi vida parecía provocarle envidia. Todo. Me compré mi casa, y su actitud fue aterradora. Las llamadas se volvieron devastadoras, llenas de amenazas veladas y palabras que me desgarraban el alma.

Decidí no contestar más. No responder a sus ataques fue un acto de supervivencia, pero tuvo un costo altísimo: el dolor más terrible que he experimentado, ver cómo sufría mi hijo. Él encontró en nuestro hijo la herramienta perfecta para desgarrarme. Para partir mi mente en mil pedazos.



No puedo describir lo que es vivir en un cuerpo intacto por fuera, pero destruido por dentro. La violencia psicológica que él ejerce no se ve, pero mata lentamente. Y no solo me mata a mí; está destruyendo a mi hijo también. Su envidia, su odio.

¿Cómo explicar este dolor? Mi hijo tiene solo nueve años, y su padre ha empezado a decirle cosas terribles sobre mí: «Tu madre es una guarra», «es una sinvergüenza», «me ha robado». Día tras día, un machaque constante. Le dice que me meto en la cama con otros hombres. Y yo no puedo dejar de imaginar a mi hijo, sentado frente a él, escuchando todo esto sobre su propia madre.

Desde nuestra separación, él ha mudado a mi hijo cinco veces de casa. Siempre se va a vivir con las mujeres con las que está, y mi hijo —porque tenemos custodia compartida— tiene que convivir con estas personas. Los fines de semana, las vacaciones, los días de colegio... Siempre está rodeado de extraños, mujeres que no lo quieren.

Además, le tiene prohibido acercarse a mí durante su semana de custodia. Si me ve, apenas puede saludarme de lejos, y para hablar conmigo o con mi familia, tiene que pedirle permiso primero. ¿Qué puede sentir mi hijo cuando me ve y solo dice «hola» desde la

distancia? Me quiero morir por dentro. Ahora, en el mejor de los casos, le deja estar unos minutos conmigo.

Cuando mi hijo llega a mi casa, llega llorando. Su padre lo llama «enfermo» porque asiste a terapia con su psicóloga. No deja de hablarle mal de mí: que me acuesto con muchos hombres, que soy una mala madre. Mi hijo me dice que su cabeza va a explotar, que no puede más con tantas mudanzas, con tantas casas, con tantas personas desconocidas. Él solo quiere estar aquí, en su pueblo, en su entorno. Pero su padre lo arrastra fuera, lejos de todo lo que le da estabilidad.

Sus ataques hacia mí son incesantes y crueles. Me obliga a enviarle autorizaciones si mi padre va a recoger a mi hijo. Tengo que estar en mi casa cada vez que él viene a buscarlo o a dejarlo. Si no estoy, me amenaza con llevárselo. Esto me incapacita incluso para trabajar.

Me manda videos de mi hijo con cualquier excusa: que le dio el sol, que tiene un herpes. Siempre con un subtexto acusatorio. Yo soy responsable de todo, según él. El día de la comunión de mi hijo no pude celebrarla porque era «su semana». Fui a la iglesia, vi a mi hijo, y me marché a casa.

Él controla hasta las recetas médicas de mi hijo. Tiene un seguro privado, pero para él es un placer perverso que yo tenga que suplirle para que me dé una receta. Él jamás lo lleva al médico.

Su arsenal de amenazas incluye los juzgados y la Guardia Civil. Me dice que llamará a las «fuerzas y seguridad del Estado», que me llevará a juicio. Me acusa de todo, incluso de inventarme las cosas. Pero lo más devastador no es lo que me hace a mí, sino lo que le hace a nuestro hijo. No siente pena por él, no lo cuida. Simplemente usa a nuestro hijo como un arma para verme sufrir.

Cada mensaje, cada correo, está lleno de insultos hacia mi cuerpo, hacia mi ser. Y yo

me desmorono. No puedo trabajar, no puedo respirar, no puedo dejar de llorar. Pienso en mi hijo y me pregunto: ¿Por qué? ¿Por qué no le duele que su hijo viva rodeado de odio, insultos y prohibiciones? ¿Por qué lo deja solo al salir del colegio, esperando en una casa ajena mientras él llega tarde porque está con su novia? ¿Por qué mi hijo no puede llamarme cuando quiera? ¿Por qué no puede venir a darme un beso? ¿Acaso no soy su madre la semana que está con él?

Conforme escribo estas palabras, siento que pierdo fuerzas. Este dolor psicológico que él me somete deja secuelas que nadie, excepto yo, puede comprender. Denunció a mis padres —quienes adoran a mi hijo— enviándoles a la Guardia Civil el día de su comunión.

He decidido denunciar. He denunciado maltrato psicológico y violencia vicaria. Pero mi expareja es policía nacional. La respuesta del juez ha sido devastadora: todos los correos, los mensajes, las conversaciones... según él, son una trama inventada por mí y mi abogada. Los audios de mi hijo, según el juez, son provocados. Suspendió las visitas de verano sin ninguna explicación y apenas abrió un juicio por un delito leve basado en los insultos.

Cuando estoy en el juzgado, el juez me dice que mi caso le aburre, que es engorroso, que no entiende lo que le explico porque no paro de llorar. Todo lo que ve en mi expareja es a un policía indefenso.

¿Y ahora qué hago? Solo me queda levantarme, otra vez, por mi hijo.



**Cristina Bravo
Campanón**

Mujer, madrileña, la tercera de tres hermanas, tía de tres sobrinos y una sobrina, hija materna pacense y paterna segoviana. Amiga, curiosa, creativa, feminista. En búsqueda continua de una vida más libre, justa y real. Experiencia profesional y formativa de 20 años, con pasión, en los siguientes ámbitos: Psicología Clínica y Sanitaria, Psicoterapia, Psicocorporal, Gestalt, Psicodinámica, Intervención social, Maltrato y abuso familiar, infantil y adolescentes, Violencia de género, Menores en riesgo psicosocial, Migración e Interculturalidad, Tratamientos familiares con perspectiva Sistémica, Terapia de pareja, infantil, adolescente y grupal. Con deseos de continuar este camino, aliñado de danzas, viajes y, siempre, de compañías queridas.