Sobreviviendo La Violencia Doméstica:
Voces De Valor Y Esperanza

Este folleto es producto del Programa de Prevención de Violencia Doméstica y Abuso Sexual del Area Rural de Massachusetts y del Departamento de Salud Pública del Massachusetts

EL PROYECTO DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DOMÉSTICA Y ASALTO SEXUAL DEL ÁREA RURAL DE MASSACHUSETTS:
Proporciona conserjería y asesoramiento a los niños y a las familias afectadas por la violencia doméstica en las áreas rurales de Massachusetts. Este Proyecto ofrece varios programas educativos sobre la violencia doméstica y el abuso sexual al igual que su impacto en los niños.

Deseamos agradecer a las siguientes personas, quienes sirvieron de guía y de apoyo en la creación de este folleto y que comparten con nosotros el compromiso en la prevención de la violencia doméstica y el abuso sexual.

Amy Waldman	Debra Robbin
Jessica Grasmere	Jordan Coriza
Sheri Kurtz	Christine Diani
Rebecca Lockwood	Piyali Summer
Jenny Crabbe	Michael Grogan
Monica Moran	Jocelyn Axelson
Dalila Balfour	Kristintranscribes
Gail Bobin	Ruth Trujillo
Sarah Buckner	Sue Bernstein
Carol Finneran	Candice Talbert
Lillian Torres	Ce' Schafler
Zoraida Agudelo	Gail Keilson
Suzann Gooch	parkinDESIGN.com

También les damos las gracias a las organizaciones y a los individuos que trabajan en las comunidades rurales de Massachusetts oyendo a diario las historias de supervivencia y que incansablemente prestan ayuda a las familias en tiempos de necesidad. Finalmente, a todas las mujeres que tuvieron el valor y la fortaleza de compartir sus historias.

Artista de la portada: Dana Wilde es una artista, intérprete y campeona de la creatividad natural. Utiliza su conexión personal con el espíritu creativo se explora y se expresa a si misma y examina su experiencia sobreviviendo y sanando mucho tiempo de abuso que sufrió cuando era niña, el cual incluye abuso sexual. Dana nació en New Jersey en 1974, y ha vivido en Massachusetts desde niña, antes de empezar a asistir a la escuela.

Este proyecto fue apoyado por la concesión # 2005-WR-AX-0009 de la Oficina de la Violencia Contra las Mujeres,del Ministerio de Justicia de los E.E.U.U. Las opiniones, los resultados, las conclusiones y las recomendaciones expresadas en esta publicación son las de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del Ministerio de Justicia, o de la Oficina de la Violencia Contra las Mujeres.

Sobreviviendo La Violencia Doméstica:
Voces De Valor Y Esperanza

Introducción:

Conocemos mujeres que viven temiendo por sus vidas, mujeres atrapadas y aisladas - cuyos espíritus han sido quebrantados por años de abuso.

Conocemos niños que no pueden confiar en las personas que los cuidan y que no se sienten seguros en sus hogares.

Cada una de las historias en este folleto comienza con una jornada, una jornada a menudo cargada de miedo y lucha intensa; obscurecida por obstáculos personales y sistémicos: ¿Cómo sobrevivo esto? ¿Cómo mantengo a mis niños seguros? ¿Adónde voy? ¿Cómo pago mis cuentas? Estas preguntas emergen a través de estas historias y representan la gama diversa de experiencias que las víctimas frecuentemente confrontan al enfrentar el abuso.

A lo largo de la jornada, y a pesar de todos los obstáculos, las víctimas a veces encuentran los recursos para sobrevivir y salir adelante.

Las Voces de los Sobrevivientes del proyecto son una selección de historias de primera mano de mujeres abusadas y sus niños que viven en las zonas rurales, quienes nos dicen en sus propias palabras cómo lucharon para aprender a sobrevivir y cómo en el proceso aprendieron a ser fuertes e independientes. Debemos reconocer el valor y la fortaleza que tuvieron al cambiar sus nombres y sus identificaciones para su protección.

A veces cuando oímos estas historias es duro recordar los cambios significantes que pueden ocurrir con ayuda, refugio, abogacía, organizaciones, adopción de normas y educación. Pero debemos recordar; conocemos a mujeres que consiguen liberarse. Conocemos a niños que son resistentes y fuertes y a personas que han salido de situaciones horrorosas y logran encontrar estabilidad y amor genuino.

"Usted gana fuerza, valor y confianza por cada experiencia en la cual se detiene y enfrenta el temor. Uno debe hacer las cosas que piensa que no puede hacer".

Eleanor Roosevelt

"El valor no ruge siempre. El valor es a veces la pequeña voz que al final del día dice; mañana intentaré otra vez."

Maria Anne Radmacher

OBSERVE POR FAVOR: Debido al contenido de este folleto, por favor léalo primero antes de compartirlo con niños.

Nancy

Lo más importante es no juzgar a alguien cuando esté pasando por esto.

Pasé nueve años con un hombre abusivo. Había estado alrededor de un año y medio en la relación cuando comencé a notar que él era realmente abusivo. Comenzó de una manera sutil; humillándome y criticándome por todo, luego me quebró un dedo, me puse neurótica porque él siempre intentaba encontrar algo malo en mí. No me permitía utilizar el teléfono, me encerraba en el dormitorio, e incluso tenía gente vigilándome para ver si salía de la casa durante el día, donde yo iba siempre estaba preocupada, no dormía y siempre estaba intranquila.

Ahora me doy cuenta que tan dominada me tenía. Ni siquiera podía ir a la tienda. Siempre estaba asustada de que él me hiciera algo a mí o a los niños, siempre tenía que decirle a qué iba y cuánto me demoraría o cuándo estaría de regreso. En una relación abusiva uno miente mucho, esto es lo que más me preocupa; las mentiras que le dije a mis niños y las mentiras que me dije a mí misma, les mentía a mis hijos diciéndoles que me había caído por las escaleras. Cada día pensaba en irme pero tenía mucho miedo. Con sus amenazas me hacía creer que me haría algo a mí, a mi familia o a mis niños. En ese tiempo pensaba que si él le hacía daño a alguien sería mi culpa y no podría soportarlo. Había épocas cuando él me despertaba a la medianoche y me tiraba del cabello, acusándome de estarle siendo infiel. Honestamente, no creo que hoy estuviera viva si hubiera permanecido con él. El abuso cada día era peor.

Me veía muy cerca de la muerte, él me mantenía levantada y despierta por días sin poder dormir, golpeándome constantemente, empujándome y amenazándome con que no vería más a mis hijos si lo dejaba. Un día él me estaba estrangulando y dije: ¡no más! y salí corriendo. Recuerdo que él enloquecido gritándome que me iba a matar, me perseguía por la calle mientras yo corría lo más rápido que podía sin saber para dónde iba. Finalmente logré llegar a la casa de un amigo al otro lado de la ciudad. Uno no piensa cuando está en ese estado mental, apenas reacciona.

Me fui por un año y luego regresé. Él me suplicó que regresara que yo era la única que él quería y que todo iba a cambiar. Regresé, pero el abuso fue peor que la primera vez. Esa vez cuando él me estaba estrangulando, yo estaba de rodillas y no dejaba de pensar en que no volvería ver a mis hijos, y seguía pensando en cómo se sentirían ellos sabiendo que muchas veces me rogaron que lo dejáramos. "Por favor", me decían ellos. En mi corazón me sentía mal. Mis niños me necesitan.

En ese tiempo siempre que nos reuníamos, tenía que probarle que lo amaba, pero él nunca me dijo lo que sentía por mí; excepto para dejarme saber su odio y para decirme que todo era mi culpa, aunque yo siempre estaba tratando de hacer mi vida mejor. Inmediatamente después de que me fié la última vez me puse en contacto con un programa de violencia doméstica. Las personas de este programa eran mi apoyo más fuerte. Mi consejera me decía que no iba a ser fácil pero que ya "se pondrá mejor", y ella tenía razón. Me era difícil creerlo pero un día me di cuenta de que estaba mejor.

Hace por lo menos un año y medio que me fui y todavía tengo miedo, él todavía está tratando de encontrarme. Después de que mi madre murió, él me envió un correo electrónico amenazando con matarme. Ahora tienen una orden de arresto en su contra por abusar de otra mujer, pero no sé si una detención va a servir de algo. Durante los primeros seis meses de haberme ido, muchas veces intenté regresar, pero seguía pensando en que tenía que tomar una decisión entre mis hijas y mi ex. Sabía que no era una opción, ante todo tenían que ser mis hijas.

Pienso que la única manera de parar el abuso es parando al abusador. Puedo conseguir ayuda para mí y para mis hijas pero a él nada lo va a detener y va a abusar de otras mujeres.

Mis hijas me dieron la esperanza más grande, ellas eran mi fuerza. Ahora son adolescentes. Mi hija mayor está en la universidad y me dice:"Mamá usted es una de las mujeres más fuertes que conozco". Lo hice por ellas. No habría conocido a la persona con la cual estoy saliendo si no hubiera sido por mis hijas, ellas me convencieron de que no podía permitir que mi vida fuera basada en lo que me había sucedido.

Aunque el resto de mi familia me ama, ellos no entienden del abuso. Saben por lo que pasé y están enojados, dicen cosas como " ¿cómo pudiste ser tan estúpida quedándote con él?", "Él no era nada, solo era un imbécil." Pienso que quizás uno no pueda entenderlo a menos que haya vivido una experiencia similar. Veinte años atrás yo decía que nunca viviría con un hombre abusivo.

Al comienzo uno piensa que va a ser maravilloso y gradualmente se convierte en abuso. Aunque hay épocas malas también hay buenas, hay más malas que buenas. Cuando el abusador es malo puede ser bastante malo, pero también pueden ser muy agradable, puede ser

encantador en su intento por compensar todo lo que te ha hecho y entonces uno baja la guardia, él me desgastó.

Todavía estoy sanando, todavía tengo miedo. Me estoy levantando a las cuatro para irme a trabajar y de repente veo sombras y me pongo muy nerviosa. Aunque todavía me afecta, intento encontrar algo que me haga feliz cada día. Me encanta poder desayunar, ir a trabajar e ir al supermercado sin ninguna prisa. No tengo que dar explicaciones. Ahora puedo relajarme haciendo hasta las cosas más simples.

Los sobrevivientes necesitamos gente que nos escuche. Pienso que la parte más importante es no juzgar a alguien que está pasando por esto, pues ya hemos sido demasiado juzgadas. Cada comunidad necesita un lugar en donde las mujeres puedan sentirse seguras para hablar del abuso.

Necesitamos encontrar maneras de parar el abuso y tenemos que parar de preguntarles a las mujeres por qué regresan, ahora yo lo entiendo pero mucha gente no. Mucha gente tiene temor de intervenir, teníamos amigos y vecinos que sabían de mi situación pero no hicieron nada. Todos dirían que él era un buen individuo, porque él actuaba como si fuera una buena persona. Pero ahora que no estoy con él, la gente que sabía lo que estaba pasando dice: "Agradécele a Dios que saliste de esa relación". Es difícil para las mujeres creer que pueden encontrar la felicidad pero es posible. Tengo unas hijas maravillosas y recientemente me casé con un hombre muy bueno. Cuando veo otras mujeres pasando por lo que yo pasé deseo ayudarlas.

Comentario

La historia de Nancy nos da una idea clara de cómo es vivir con un abusador. Ella dice: "a menos que usted viva esta experiencia probablemente no pueda entender". Esta declaración es muy verdadera. La gente se imagina que conviviendo con un abusador todo es malo, sin embargo a menudo los abusadores son agradables y cuando se comportan así pueden ser muy encantadores. Nancy no inventó ni se imaginó esto. Los abusadores típicamente les encantan a la gente, incluyendo a la policía, al terapeuta, y lo más triste, al juez. Sin embargo, junto con el encanto, sutilmente utilizan los medios para mantener el control, logrando con eficacia que la mujer dude de si misma.

Las humillaciones y las críticas frecuentes y bien calculadas las hacen sentir de modo que ellas no se dan cuenta que tan influenciadas están por él, de esta manera él las mantiene bajo su control. Ellas crean excusas para disimular el comportamiento de él delante de ellas mismas y de sus hijos. Ellas creen que todo es su culpa, incluso si otra persona fuera lastimada por él. Él puede mantenerla aterrorizada sugiriendo o perpetuando violencia en ella y/o en los hijos.

Nancy consiguió ayuda y se fue, pero todavía vive asustada. Ella tiene razón al decir "la única manera de parar el abuso es parando al abusador".

Maria

Ahora que estoy segura me estoy encontrando a mí misma

Nací en Centro América. Tengo un hijo de 10 años. En Colombia trabajé por 14 años en un banco; tuve varias posiciones: cajera, secretaria y auxiliar contable.

Mi ex y yo vivimos juntos por un tiempo corto, seis meses de novios y seis meses casados. Lo conocí mientras estaba de vacaciones en los Estados Unidos. Después de regresar a mi casa continuamos comunicándonos por medio de correo electrónico y por teléfono. Finalmente, decidimos casarnos y me vine a vivir con él a los Estados Unidos hace tres años.

Lo que me hizo dar cuenta de que lo nuestro no era una relación "normal" fue cuando él comenzó a llorar después de que yo saliera de compras con mi madre.

Cuando regresaba a casa, él estaba muy enojado, solo porque yo había estado fuera de casa demasiado tiempo. Él pensaba que quizás yo buscaba novio cuando estaba con mi madre, mi hermana y mi hijo. Él lanzó un teléfono contra la pared, luego pidió que lo perdonara y comenzó a gritar. A partir de ese momento sentí que estaba en una relación peligrosa, esto pasaba constantemente.

Lo primero que noté como abuso fue cuando mi pareja no me dejó tener ningún contacto con otras personas. Él controlaba todo lo que se hacía en la casa, incluso no quiso que yo trabajara o que estudiara.

Cuando yo limpiaba la casa nunca estaba satisfecho, lo que yo hacía nunca estaba bien y siempre me estaba corrigiendo.

En los seis meses que estuvimos casados viví como una prisionera. Cuando mi familia me visitaba en nuestra casa, él siempre estaba enojado, no quería que nadie me visitara, y si salía con mi madre o mi hermana se enojaba. Todo era un problema, cuando yo hacía los mandados si ponía algo en un lugar él lo cambiaba a otro. Siempre encontraba algo negativo sobre cualquier cosa que yo hiciera.

Vivimos en un área donde la mayoría era gente blanca, allí todo el mundo hablaba solamente inglés. Él hablaba muy poco español. Cuando nos conocimos él estaba estudiando español y supuestamente iba a continuar, pero inmediatamente después que nos casamos lo dejó, entonces la comunicación entre los dos era muy limitada, ya que yo no hablaba inglés y su español era muy limitado.

Desde el momento que nos casamos le dije que cuanto antes tenía que obtener la permanencia legal en el país. Tan pronto nos casamos le pedí que iniciara los trámites y él siempre decía que lo haría pero nunca lo hizo. Cuando tuvimos nuestra primera pelea, sólo ocho días después de casarnos, me dijo que si no permanecía con él se encargaría de que yo regresara de nuevo a Colombia. Esta era una amenaza continua.

Dos meses después de nuestra llegada, él empezó los trámites en Migración, pero solamente porque se lo pedía constantemente. Él mantenía todos los documentos bajo llave. Yo no confiaba en él. Él me pedía constantemente que le diera los pasaportes de mi hijo y el mío pero nunca quise dárselos por la desconfianza que le tenía. Después que peleamos la primera vez, él me dijo: "Ahora te vas de nuevo para Colombia", y me pidió que le diera mi pasaporte. En lugar de dárselo a él se lo di a mí hermana para que ella lo guardara en un lugar seguro. Noté que de esa manera él me quería controlar.

La gota que derramó la copa fue cuando él arrancó la línea telefónica de nuestra casa. Un día estaba hablando con mi madre por teléfono y él se puso muy enojado y comenzó a decir que yo había hecho 50 llamadas, cuando solamente había hecho dos. Cuando descubrí que él había cortado la línea telefónica sentí pánico y mucho miedo.

Esa noche dormí en la sala con el teléfono en mis manos, me dio un ataque de ansiedad y tuve que ir al hospital; allí encontré ayuda. Cuando llegué al hospital llamé a mi hermana y le expliqué lo qué estaba sucediendo, le dije también que ya había llamado a la policía. El policía me sugirió que consiguiera una orden de protección contra él, puesto que no era la primera vez que ellos habían venido a la casa debido a la violencia doméstica que allí se vivía. Esta fue la última pelea. Un consejero en el hospital me habló sobre algunas opciones que tenía y me dio una tarjeta de un programa de violencia doméstica.

Después de salir del hospital llamé al programa de violencia doméstica y me comunicaron con una consejera. Ella me explicó gradualmente las características de un abusador. Mientras la escuchaba y lo imaginaba a él; me daba cuenta de que mi marido tenía el comportamiento típico de una persona abusiva. Luego me pusieron en contacto con un refugio para mujeres, donde mi hijo y yo permanecimos por un mes, más o menos. Una vez que me sentí segura con mi hijo, comencé a tomar mis propias decisiones, y poco a poco decidí dejarlo, sé que tomé la decisión correcta. Ahora puedo sentir una sensación de libertad, estoy trabajando, voy a la escuela, puedo salir sola al almacén y hacer lo que necesito sin estar dependiendo de otra persona.

Me sentía fuerte por mi hijo; sabía que él me necesitaba ya que lo había sacado de su ambiente, su cultura, sus amigos; y su escuela, para seguir a alguien que no era digno de nosotros. Por mi hijo sentí que tenía que cambiar la dirección de esa situación; él me dio la fuerza. Mi hijo fue muy afectado, cambió mucho; durante mis problemas con mi ex, su comportamiento era muy agresivo, pero ya ha cambiado de nuevo. Ahora él es un estudiante excelente, los profesores no tienen ninguna queja de él; todo lo que tienen que decir de él es positivo. En el pasado él estaba siempre de pelea con sus amigos y nunca estaba feliz. La experiencia lo afectó demasiado, pero poco a poco él ha estado cambiando en una forma positiva. Por lo que a nuestra relación se refiere mi hijo se ponía del lado de mi ex y me criticaban. Ahora nuestra relación ha mejorado; tenemos una relación muy buena. Cuando deseamos jugar, jugamos, cuando deseamos comer, comemos. Y juntos vemos la TV. Es diferente a cuando estábamos con mi ex porque teníamos que hacer lo que él dijera.

Le enseño a mi hijo a respetar a otras personas. Pienso que debemos enseñarle a los niños que ellos son el futuro, que debemos respetar, tolerar y confiar, porque donde no hay respeto o confianza, no hay nada.

Después de que dejara a mi marido pensé que nunca sería capaz de estar sola, no sabía hablar inglés, no conocía el área, no sabía adónde quedaba la iglesia o qué comprar para comer. Poco a poco aprendí que podía hacerlo, gracias a los consejeros que me ayudaron.

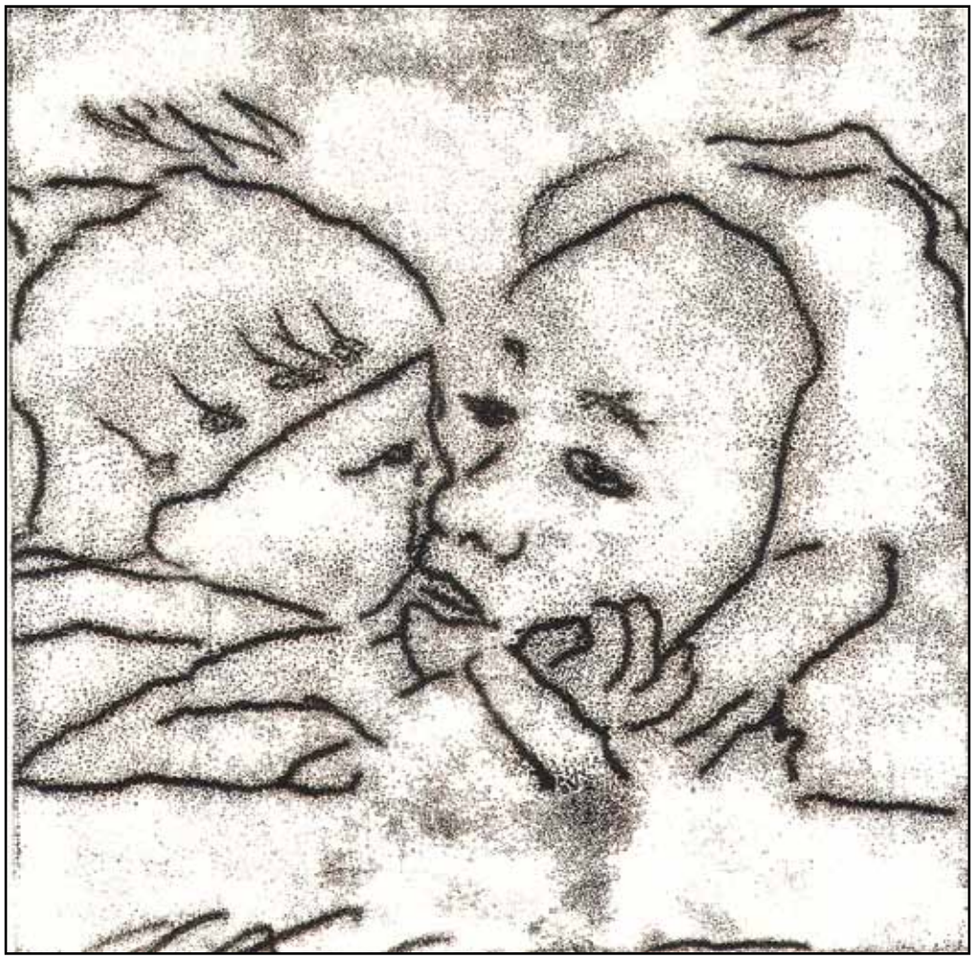
Me encariñé con los que estuvieron a mi alrededor como los consejeros de los programas de violencia doméstica. Allí nunca me juzgaron, ellos nunca me preguntaron si era verdad o no, o si me estaba aprovechando de mi situación porque no tenía documentos, ellos confiaron en mí. Recibí más rechazo de mi familia, pues son muy tradicionales, especialmente mi madre. Ella cree que "el matrimonio es para el resto de la vida, sin importar lo que pase y que es mi responsabilidad estar con mi esposo". Pero gracias a las personas en estas organizaciones estoy aquí y sé que tome la mejor decisión.

Yo les diría a otras mujeres que quieren intentar irse, no permanezcan si puede hacerlo. Un hombre no es todo. Usted puede hacerlo sin él. Usted puede hacerlo sola. Nadie, absolutamente nadie, merece estar con alguien que la maltrate. Usted no debe tener que permanecer con alguien porque le preocupa "lo que la gente va a decir" o debido a una necesidad económica o a una dependencia legal, o por cualquier conveniencia. Pienso que ahora tengo muchas cosas buenas en mi vida, gracias a Dios. Tengo una relación muy buena con mi hijo, mi hijo está bien en la escuela, yo estoy en la escuela y estoy aprendiendo mucho. Estoy estudiando inglés en una escuela de ESL (inglés como segunda lengua) para adultos.

Estoy trabajando en mi comunidad como "visitante familiar" y estoy aprendiendo de la gente. Me siento libre de hacer lo que quiero; con limitaciones económicas, por supuesto, pero mi libertad es muy valiosa, más valiosa que cualquier cosa material. Cuando estaba con él tenía todas mis necesidades económicas cubiertas, no necesitaba nada pero no tenía mi libertad.

Comentario

"Viví como una prisionera". Abusadores refuerzan el encarcelamiento. Aunque pueda parecer que la mujer puede ir y venir y hacer su voluntad, su libertad viene con un costo enorme - "él comenzó a llorar después de que saliera a la tienda con mi madre", "cuando mi familia me visitaba… él estaba siempre enojado", "cuando salía… él siempre estaba enojado", "él arrancó el teléfono un día [cuando] hablaba con mi madre". Él no mandó los papeles para permitir que ella lograra la residencia legal. Afortunadamente para María, el personal del hospital y la policía le dieron la información necesaria para que descubriera el comportamiento abusivo de su pareja. Afortunadamente ella pudo conseguir una orden de protección contra él. A María no la juzgaron y creyeron en sus palabras. Esto liberó a María, ya no era prisionera de su esposo.



Amy Waldman

Jamie

No podía escuchar más el ruido ni el silbido de las rocas que como una bala golpeaban debajo de nuestro Nissan negro. Hace apenas unos segundos salió aceleradamente del estacionamiento. Esperé. Entonces me di cuenta de cuánto pesaba. No como una roca grande o como un objeto, se sentía más como una manta mojada que cubría el patio entero. Estaba oscuro y tenebroso, casi más fuerte que el horrible ruido que finalmente había cesado. La manta me arropó, cubría mi cabeza, y yo sentía que me faltaba la respiración. Era la manta del silencio.

Kyle y yo nos sentamos en el patio del frente en nuestro columpio de neumático, nos mecíamos hacia adelante y hacia atrás usando nuestros pies. Estaba tan silencioso, tanto que parecía como si todo se hubiera detenido. "¿Kyle, por qué papá le grita tanto a Mamá?" pregunté yo. "No sé", él dijo. "¿Crees que ella volverá?" "Sí, por supuesto, ella volverá". Intenté difícilmente detener mis lágrimas, no podría dejar que mi hermano mayor me viera llorando. Él me llamaría bebé y me diría que creciera. Miraba a la casa, se veía muy oscura; sabía que papá estaba en el taller gritando y trabajando en uno de sus aparatos para deslizarse en la nieve. ¿Adónde fue mamá?, ella nunca había hecho esto, nunca se había ido. Ella usualmente se retira a su dormitorio a doblar la ropa y a mirar el programa de Oprah. Ella nunca se había ido; la quiero de regreso.

"Kyle, ¿estás seguro que mamá volverá? Ella nunca se ha ido. "Ella vendrá, no te preocupes tanto". ¿Por qué no vamos a jugar o hacer algo?" Dije que sí y nos fuimos hacia la casa en el árbol que era nuestro santuario. El silencio allí era más

ligero, sucedió mucho, no puedo recordar qué, no era importante. Ese día Kyle y yo estábamos en el primer piso viendo la TV, entonces de pronto comenzó: el silencio pacífico fue interrumpido por los gritos de mi papá con constantes insultos que salían de su boca.

Él estaba siempre muy enojado. En cambio la voz de mamá sonaba siempre demasiado suave, débil e indefensa, comparada con los poderosos gritos de él. Ella comenzaba siempre hablando, pero al rato levantaba su tono y su volumen, pero siempre se escuchaba asustada. Yo miraba a Kyle buscando apoyo; yo lo necesitaba ahora, él se dio cuenta y dijo: "vamos, Jaime". Salimos del sótano y nos dirigimos hacia el columpio, para alejarnos de la casa, el eco de su voz se escuchaba menos. Kyle era solamente dos años mayor que yo, pero él parecía siempre más fuerte y más seguro de si mismo.

En la casa del árbol podíamos oír los pájaros alrededor de nosotros. El tiempo pasaba y el silencio se hacía menos. "Kyle"

El sonido de mi voz me sorprendió.

" ¿Qué deseas hacer?
" ¿Por qué no vamos a caminar"?
"Acepto", dije yo.

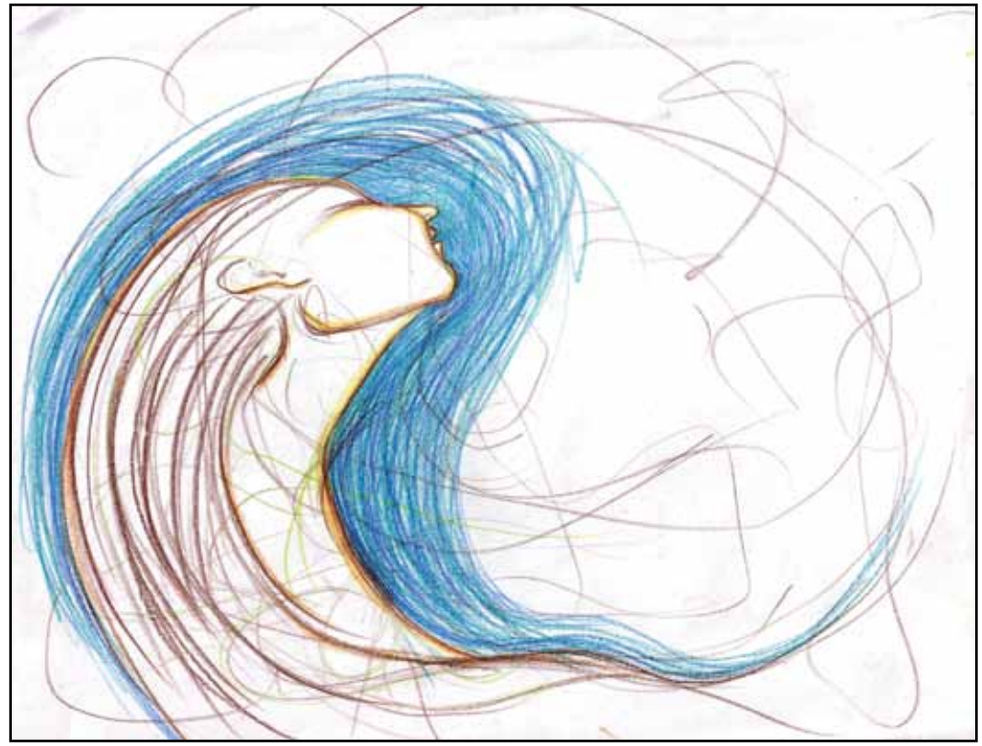
Mientras caminábamos el silencio todavía estaba allí. ¿Cómo podría romperlo? Kyle no tenía deseos de hablar. Podría cantar, siempre tenía mi voz para romper el silencio. Aunque a mis siete años mi voz fuera más débil que la de mi padre, todavía funcionaba. Podría tararear una canción. De esa manera no incomodaría a Kyle, lo cual se sentía siempre mejor.

Comenzaba a romper un agujero a través de la manta negra que me sofocó, solo seguía tarareando. Volteamos a la esquina del camino y miramos hacia el estacionamiento para ver si el Nissan estaba de regreso. Yo grité: "Kyle, ¡Mamá regresó!" "Lo sé", él dijo. Ambos corrimos adentro para encontrarla. El silencio era casi tan miedoso para mí como los gritos, era más duro romperlo, pero tengo una herramienta que puede cortar a través de la supuesta manta del silencio. Tengo mi voz.

Comentario

Jaime tan elocuentemente dice lo que dicen muchísimos niños: "ese silencio es sofocante, oscuro, vacío y siniestro". Los niños ven tanto; experimentan tan profundamente la violencia, los comentarios, las sensaciones de tensión que llenan a un hogar y a la familia. Los niños están constantemente intentando calcular y proporcionar un contexto a sus experiencias y sin una voz no podrá encontrar un contexto a sus vivencias.

La voz de un niño es muy poderosa. Es imprescindible que los niños tengan lugares seguros para compartir sus conocimientos y experiencia con la violencia. Son los profesores, los líderes religiosos, las enfermeras, los consejeros, los padres, los hermanos, la familia y los doctores que están en contacto con los niños quienes tienen la capacidad para fomentar esa voz, hacerle preguntas, y lo más importante, escucharles.



Dana Wilde

Maya

Hay esperanza

Me gradué en criminología, pues siempre estuve interesada en trabajar con gente que ha estado en la cárcel y que luego necesita ayuda para reincorporarse a la sociedad. Ayudé a hombres encarcelados a encontrar empleo mientras que estaban en un programa que les permite buscar trabajo y allí fue donde conocí mi ex.

Siempre he tenido la filosofía que cada uno merece una segunda oportunidad en la vida. Hay gente que comete errores y a veces es por la naturaleza del mundo que los rodea y de sus experiencias, así que creo que si hay alguien que realmente desea una oportunidad yo estaría dispuesta a ayudarle hasta que pudiera hacer algo más productivo con su vida.

Cuando conocí a T, él era muy callado, cortés, como todo un caballero. Yo pensaba "Aquí está este individuo que aparece en las noticias y que se supone que sea una mala persona", pero yo pasé esto por desapercibido. No perdoné lo que él hizo, pero intenté ignorarlo y terminamos juntándonos. Y, estoy casi segura que la gente que nos observaba diría probablemente, " ¿Para qué?" Realmente pensé que quizá podría funcionar, creí que podría cambiarlo pero había algo muy adentro de mí que sabía que él no era mi verdadero amor.

Todavía trato esto en terapia, intentando darme cuenta por qué lo hice. Creo que soy una persona inteligente y educada, fui a la universidad, así que ¿por qué caí yo en esto? Él me daba la sensación de que me quería e incluso me decía cosas que nadie me había dicho antes. Yo tuve pocas relaciones y los dos teníamos varias cosas en común, así fue como empezamos.

Pensándolo bien, sí veía muestras de lo posesivo que era. Él necesitaba saber siempre dónde estaba y qué hacía, si le decía para donde iba él me respondía "escucha, voy a ir a verte a ese lugar", y si no estaba allí al tiempo preciso, él me acosaba con preguntas, como: " ¿Dónde estabas?"o "¿Qué estabas haciendo?", o se mostraba muy frío conmigo, como si lo hubiera ofendido. Yo trataba de encontrar el motivo por el cual él se ponía tan enojado. Trataba de tranquilizar la situación. Al mismo tiempo pensaba que yo no había hecho nada malo, pero pienso que no veía esto como abuso. Pensaba "no me gusta sentirme de la manera que me siento, cuando él está actuando de esta manera".

A los pocos meses de conocernos él me pidió que nos casáramos. Cada vez que estábamos juntos insistía en lo mismo. Aunque él presionaba por que nos casáramos, nunca estuve de acuerdo. Siempre tenía una excusa para no casarme con él. Había algo dentro de mí que me decía que no era lo que realmente deseaba. Cuando lo mirabas lucía de mal genio pero a pesar de todo él tenía su lado tierno, por un lado él era capaz de quitarse su camisa y dársela a una persona que la necesitara, así fuera un extraño, pero por otro lado se ofendía fácilmente con cualquier persona. Él creía que la gente estaba en su contra. Yo siempre estaba dando excusas a la gente por él. A veces decía, "Él estuvo en la prisión durante mucho tiempo, por eso se le hace difícil socializar, le va a tomar un tiempo para recuperarse".

Al principio mi madre y mi padrastro no sabían quién era T.. Cuando mis padres descubrieron quién era él y mi padrastro decía que no lo quería ver en su casa; en ese momento quise romper con él pero no sabía cómo, tenía temor de él, sabía que casi mató a su primera esposa y no podía imaginarme cómo terminar sin correr peligro.

Luego me di cuenta que estaba embarazada. Ojalá nunca se lo hubiera dicho. Crecí siendo educada católica y sentía que un aborto no era una opción. Estaba desesperada, deseaba terminar mi relación pero sabía que tendría un bebé, así que decidí permanecer con él.

Me aislé. No quería que él conociera a mis amigos o a mi familia. Deseé mantenerlo oculto, no deseaba hablar de cómo me sentía o de mi situación porque pensaba que la gente me diría: "¡yo se lo dije!", " ¿Porqué te enredaste con este individuo?". Me sentía como si tuviese que defenderme de mis propias acciones.

Él no me pegaba todos los días, no era esa la clase de abuso. Él me violó cientos de veces mientras estaba con él, todos los días tenía miedo de que sucediera otra vez. Estaba asustada sobre todo en las noches, pero me di cuenta de que podría pasar en cualquier momento y en cualquier lugar. Cuando él le pegaba a su ex-esposa él aprendió que la gente puede ver las lesiones y las cicatrices, pero no podían ver lo que él me hacía a mí. Yo estaba muy avergonzada, siempre estaba asustada, pensaba que me mataría si me iba, pero también creía que si me quedaba también lo haría.

Sabía que tenía que salir de esta relación. Me llevó casi un año, creo que mi hijo tenía casi cinco años cuando finalmente decidí separarme. T. intentó sujetarme para que no me fuera del apartamento, yo incluso hice bastante ruido con la esperanza de que quizá alguien en nuestro edificio llamara a la policía, mientras él repetía: "No te irás", y yo le respondía, "quiero irme."

Estábamos en el corredor cuando una amiga llegó a recogerme. Ella nos vio allí y gritó, " ¿Qué está sucediendo?, ¿Puedo subir?" Yo le dije que sí pero T. le grito, "¡No, no puedes subir!" Y ella preguntó otra vez, " ¿Está usted segura que está bien?" Él estaba parado allí, así que le dije, " ¡Ve sin mí, no me voy a ir!" Pero mientras ella se alejaba, me miraba, y yo dentro de mí lo único que decía era ¡AYÚDAME!" Ella sabía que algo estaba pasando, pero no supo qué hacer.

Estaba muy enojada. Pienso que era la primera vez que sentí que ya era suficiente y le dije, "¡Quiero que te largues. Quiero que salgas de mi casa!" Y él decía "¡No me voy!". Tomé el teléfono y llamé al 911, pero él colgó el teléfono. Yo me quedé esperando, pensando que ellos iban a llamar, pero no llamaron. Yo estaba casi histérica porque ya quería salir de esa relación. Estaba cansada. Finalmente dejé salir todas las sensaciones y las emociones que yo tenía encerradas por ocho años. Estaba de pie cerca del baño y él me tomó por el cuello y me empujó contra la pared del baño. Tenía sus manos alrededor de mi cuello, no podía respirar. Nunca había sentido nada similar en mi vida. Pensé, "Voy a morir". Él era tan fuerte que solo me tenía agarrada con una mano, y yo no podía hacer nada.

Mi hijo estaba parado allí y dijo "¡papá, déjala por favor!" No sé porqué, pero T. me soltó, quizá por el tono suplicante de mi hijo o por lo que haya sido él reaccionó. Ya mi hijo y yo estábamos llorando, incluso mi hijo me ayudó a ir hasta la sala, me consiguió una toalla para limpiarme los ojos y se sentó a mi lado. Él había presenciado probablemente lo más horrible que cualquier niño podría presenciar. T. era maníaco, caminaba alrededor de la casa pensando que la policía iba a llegar porque yo había intentado llamar. Me decía que me mataría si me iba; que él a través de mi familia, mis amigos, o cualquier otra persona me encontraría, decía que él se mataría y que nuestro hijo quedaría huérfano.

Estábamos prisioneros casi todo el día hasta que él tenía que irse a trabajar. Él repetía constantemente, "¡no me voy hasta que este seguro de que usted no va a llamar a la policía!" Tanto que mi hijo dijo, "¡mamá no puedes llamar a la policía y reportar a mi papá. No querrás que papá termine en la cárcel". Nuestro hijo me hizo prometer que no llamaría a la policía tan pronto él se fuera. La mujer que había ido a recogerme fue al trabajo al día siguiente y le dijo a otra persona sobre lo que había sucedido. Ella se me acercó cuando fui a trabajar y me dijo, "¡escucha, estoy aquí y estoy dispuesta a sentarme a hablar contigo si lo deseas!" Ella fue la que me enseño dónde conseguir ayuda, buscó en la guía telefónica el número de un programa de violencia doméstica y lo anotó, luego me dejó en su oficina para que pudiera hacer esa llamada. Este programa me remitió a una consejera, que me ha ayudado de muchas maneras. Me reunía con ella semanalmente de modo que pudiéramos formular un plan. Tuve que hacerlo de la manera más segura para mí y mi hijo. Todos los que me conocían al paso del tiempo me decían que lo mejor era que nos fuéramos, que desapareciéramos, pero yo en esos momentos no deseaba dejar mi vida. Él me había quitado tanto que estaba condenada a tener que dejar mi trabajo, a mi familia y a mis amigos por culpa de este individuo.

Tenía gente en el trabajo que sabía lo que estaba sucediendo, ellos eran maravillosos. Yo sin que él se diera cuenta estaba sacando cosas mías de mi casa, como ropa, fotografías y papeles importantes y se los daba a ellos. Dejé mi apartamento. Dejé todo. Tuve que hacerlo lentamente sin que él supiera lo que yo hacía. Finalmente nos fuimos a Georgia y permanecimos con la familia por seis semanas. T. no sabía dónde estábamos. Él llamó a cada persona que yo conocía, incluso él hizo que su jefe llamara a mi madre y la acosara por teléfono. Le hacía creer a toda esta gente que él era la víctima, no yo. Ellos llamaron a cada persona que pudiese llegar a saber cómo encontrarnos. Finalmente decidí regresar porque quise estar cerca de mi familia y amigos. Tan pronto como salí del avión me reuní con mi consejera y fuimos inmediatamente a la corte de justicia a conseguir una orden de protección.

Yo tenía la esperanza de que él estuviera más tranquilo y así poder ponernos de acuerdo de manera civilizada, pero siempre estaba asustada porque me contaron cómo estaba de enojado. Todavía no podía estar segura de que él no vendría a buscarme. Él se había casado y tuvo otro hijo y si algo fracasara en esa relación no puedo decir que no seré un blanco para él.

Después de irnos todo fue muy difícil por un tiempo. Estaba tan traumatizada por todo lo que me había sucedido que no sabía quién era, y tuve que hacer mucho trabajo para descubrirlo. Pero había muchas cosas que me sostenían. Las personas allegadas a mí me dieron dinero, me llamaban, venían a visitarme y me llevaban a hacer las diligencias con mi hijo.

No solamente tuve que lidiar con mi situación sino también con el dolor de mi hijo. Tenía que trabajar para mantenernos, intenté mantener todo en su lugar y lo hice. Necesité salir adelante y lo hice. Trabajé y obtuve mi apartamento de nuevo, tenía mis amigos y tenía a mi hijo conmigo. Tenía la custodia completa porque nunca me casé con ese individuo. Tenía muchas cosas buenas pero sé que muchas otras mujeres no tienen la misma suerte así que me siento afortunada.

El abuso era especialmente duro para mi hijo mayor. M. tenía muchos problemas, pesadillas, él no podía dormir en la noche, perdía el control debido a todo el trauma que él pasó. Estoy intentando que él busque un poco de ayuda para que aprenda a tener su propia personalidad.

Quiero que la gente sepa lo importante que es tener a alguien a quien llamar en cualquier momento, alguien que no me culpe, para mí eso es una tranquilidad muy grande. Me sentí sola por muchos años. Hablar de ello con la gente me ayudó mucho. Muchas veces he deseado poder regresar el tiempo y cambiarlo todo, pero no puedo, así que tengo que

vivir con quién soy hoy. Tengo recuerdos muy desagradables. En épocas estoy muy temerosa y ansiosa, pero tengo que enfocarme en el presente. Hoy tengo un esposo, tengo mis hijos, tengo mi vida, tengo mis amigos, tengo mi familia y tengo mi consejera; y eso es realmente lo que me sostiene para seguir adelante.

Pienso que los sobrevivientes de abuso necesitan saber que pueden salir de ello, que pueden tener una vida después de esto. No será fácil, pero tienen que hacerlo de una manera que uno se sienta bien. Los sobrevivientes necesitan saber que las mujeres sí se van y muchas veces luego regresan. Sabemos que es duro porque algunas mujeres no tienen la oportunidad de trabajar.

Nunca pensé que me casaría de nuevo. Nunca pensé que tendría otro hijo, nunca pensé que tendría mi propia casa y que podría quedarme en mi casa cuidando a mi hijo. Nunca pensé que tendría todo eso. Pensé que estaría sola por el resto de mi vida. Quiero que sepan que hay esperanza, y yo haría cualquier cosa para ayudar a otra mujer.

Comentario

"Siempre he tenido la idea que cada uno merece una segunda oportunidad en la vida." Con esta declaración Maya caracteriza el papel de la "caritativa" asociado a las mujeres en nuestra cultura. Pero en toda su historia nos damos cuenta de los sentimientos confundidos que ella tenía mientras estaba en su relación con T. ella sabía lo que él le había hecho a su primera esposa: casi la mata. Pero como muchas mujeres, ella quiso creer en él, pensaba que su esposa había sido la culpable o que él había aprendido y había cambiado.

Hay muchas señales de peligro en la historia de Maya, las características que indican lo que las organizaciones de violencia domésticas llaman "señales de peligro". A través de la historia de Maya que dice, "... dentro de mi he estado pensando que yo no había hecho nada malo", " Había algo dentro de mí que me decía que no era lo que realmente deseaba." Su intuición y el comportamiento abusivo de él parecían ser paralelos durante la relación de ocho años.

"Los sobrevivientes necesitan saber que las mujeres sí se van, y después regresan, y se van de nuevo y luego regresan, sabemos que es difícil...." La historia de Maya nos recuerda lo confuso y lo complicado que es el enlace que existe entre el abusador y el abusado. El irse o el amenazar con irse es la época más peligrosa para las mujeres que se encuentran en una situación como la de Maya. Tener un plan de seguridad para irse es lo más importante.

Ángela

La Fe Me Dio El Valor Para Salir De Esta Relación

Crecí en un hogar en donde veía el novio de mi madre golpeándola, así fue como aprendí lo que era la violencia doméstica. Solamente no sabía el grado del peligro que se tiene. Yo intervenía en las discusiones para ayudar a mi madre. Un día le dije a él que lo odiaba y él me amenazó con pegarme. Yo le respondí que si él ponía sus manos en mí yo iba a matarlo. Cuando me fui a vivir con mis abuelos despreciaba a mi madre por soportar ese abuso, yo pensaba, "¿Por qué ella permanece allí?" Tenía resentimiento y siempre decía que no sería como ella. Pero hay un dicho que dice, "Nunca digas nunca".

Me casé por razones equivocadas. Cuando conocí a mi ex-esposo yo usaba drogas activamente. Lo conocí en una reunión de AA. Honestamente no veía a un compañero, veía a un proveedor. Él era el responsable por los gastos y el cuidado del hogar, y mi cheque era mi dinero. Opté por no hacer caso a las señales de alarma, lo único que yo hacía era usar drogas cuando se me antojaba. Las señales de alarma estaban allí, pero yo no les hacía caso.

De afuera nadie se da cuenta si algo está mal. En la superficie, mi familia se veía bien, pero una vez que se nos conociera de cerca se conocía el verdadero infierno. Todos pensaban que él era un hombre temeroso de Dios, un buen proveedor, un padre dedicado y un marido cariñoso; pero en realidad este hombre era un diablo.

Ahora tenía y podía comprender mejor lo que había pasado mi madre todos esos años. Ella tenía sus razones para permanecer en una relación abusiva y yo tenía las mías. Debido a mi adicción a las drogas mi marido había obtenido la custodia de mis niños, así que permanecer con él era la única manera de estar cerca de mis hijos; o eso era lo que yo quería creer. Me rehabilitaba y pensaba que todo iba a estar bien con él, pero él no buscaba ayuda y el abuso seguía igual. Finalmente la situación me cansó.

Un día él llamó a la policía y mintió, diciéndoles que yo tenía un arma; de tal modo que él pudiera sacarme de la casa. Los policías llegaron armados. Llamé a mi hermano y a mi cuñada, quienes llegaron de inmediato. Le dije a mi cuñada, "Me siento como un perro encadenado" y ella se dió vuelta y me dijo, "bien, ¿por qué no te desencadenas?" En ese momento sentí algo en mí. Permanecí un poco más de tiempo y luego me iba y regresaba, dejándolo y volviendo hasta que recaí de nuevo.

Luego entré en una relación peor con un individuo que me encerraba en la casa. Pensé, " ya es demasiado". No podía tolerar más tiempo el dolor. Las drogas ya no estaban funcionando. No podía automedicarme y sabía que era hora de terminar con esta situación, y para ello necesitaba conseguir ayuda.

Dios me dió la oportunidad de venir a Greenfield. " ¿Greenfield?" Pensé, "está tan lejos de Boston. ¿Debería irme tan lejos de mis hijos?" Era una decisión difícil.

El sentimiento de culpa era inmenso, no deseaba dejar a mis niños en medio de tanta locura, pero mi cuñada me dijo, "bien, tu no puedes cuidar ni de ti misma; "¿Cómo vas a cuidar de ellos?" esto me hizo dar cuenta que necesitaba tiempo para cuidarme antes que pudiera traer a mis niños a casa. Sabía que para estar en posición de proveerle y cuidar de mis niños primero tenía que proveer y cuidarme a mi misma. Sabía que necesitaba estar lejos de él y lejos de mi ambiente. Necesité darme la oportunidad de comenzar de nuevo y creí que Dios iba a ayudarme, así que vine a Greenfield llena de fe.

Fuí a un programa de prevención de violencia doméstica y permanecí allí tres meses. Me sentía tranquila por estar lejos del abuso y del peligro, pero mi espíritu estaba destrozado. Me sentía indigna de cualquier cosa buena en la vida. Ahora veía que había creído muchas de las cosas que ese hombre me dijo todos esos años. Nunca creí que podría salir adelante sin él. A los tres días de estar en el refugio ya podía hablar abiertamente sobre el abuso de las drogas y la violencia doméstica, con el personal, aunque tenia miedo de ser honesta sobre el abuso de sustancias porque en muchos albergues no aceptan a uno si está lidiando con adiciones, pero allí ningún miembro del personal me juzgó.

Mi recuperación ha sido difícil, pero con la ayuda de Dios, el apoyo del personal y de mis compañeras, lo estoy logrando. Comencé a ir a las reuniones y como había trabajado como consejera de personas que tienen problemas de adicción a las drogas tenía el conocimiento básico para permanecer sobria.

Fué mi fe la que me dio el valor de salir de esa relación. Fue mi fe la que me ayudó a creer en mi misma. No dependí de ningún hombre. Yo era bastante inteligente para ir a la escuela y poder valerme de mí misma para seguir adelante. Sabía que Dios no me trajo lejos para abandonarme, creía que había tomado los primeros pasos y las primeras medidas para obtener mi verdadera recuperación.

En esta comunidad me dieron acogieron de brazos abiertos, desde ese momento supe que no podía dar vuelta atrás. Fue como un proceso de entrega para mí, sabía que no podía hacer nada sin la ayuda de Dios, entonces cuidadosamente empecé a buscar ayuda.

Pienso que el momento crucial para mí fue cuando decidí ir de nuevo a la universidad. Estaba muy asustada, pero tenía todas estas mujeres que me animaban. Cuando me decidí una de ellas me dijo, "No tienes que vivir la vida que haz estado viviendo, Puedes hacerlo". Era duro pero me daba cuenta que yo podía sobresalir en mis estudios, y legué a ser una de las mejores estudiantes. Esto realmente aumentó mi autoestima, no sólo me animaba a mí, sino que también inspiraba a otras mujeres a mejorar y a salir adelante por si mismas. Comenzaron a buscarme para pedirme ayuda y consejos, luego me di cuenta que este era mi propósito: devolver lo que recibí, ayudar y motivar a otras mujeres que en situaciones de violencia doméstica y/o usando drogas.

En términos de ayuda, mi hermano más joven, que es ministro, era mi apoyo más fuerte. Sin importar lo que estaba haciendo ni lo que hubiera hecho, él estaba dispuesto a ayudarme. Durante esas duras épocas llamaba a mi hermano y le pedía que rezara conmigo por teléfono. Parecía que después de conectarnos en oración mi espíritu se abría y veía las cosas de manera más clara. No tenía miedo de decir "no sé" o de preguntar, "¿Puede usted ayudarme?". Durante mucho tiempo no fui capaz de pedir ayuda debido a mi orgullo.

Vengo de una familia dotada. Yo gozo al cantar, es lo que hago para mantener mi cordura. Mi abuela siempre me decía que uno debe siempre tener una canción y una oración en su corazón. He tenido siempre la oración, pero al parecer cuando uno ha vivido lo que yo viví a uno se le hace difícil rezar. Pero una canción está siempre allí, la canto o la tarareo, y siempre está allí para mí.

Tengo una mentora que es como mi madre. Ella es una mujer espiritual. Tiene como 30 años. Cuando mi madre falleció mi mentora se puso de frente en el podio y dijo, "Aquí estoy cuando usted esté lista". También tengo que agradecerle mucho a una oficial de probatoria que yo tenía. Ella desempeñó el papel más importante en mi vida. Nos conocimos hace años y todavía me ayuda y me da consejos, yo la amo de verdad. Inicialmente esta señora no me caía bien, pero me di cuenta que ella no estaba allí para lastimarme, ella estaba allí para ayudarme, y hasta el día de hoy ella todavía me está ayudando.

La razón por la cual estoy compartiendo esta historia es porque quisiera que otras mujeres supieran que no tienen que permanecer estancadas en ninguna situación. Hay esperanza, usted puede permanecer estancada o puede mirar así el futuro y decir, ¡Yo deseo lo mejor y voy a obtenerlo! Luego trabajas para hacerlo realidad. Quiero que mis hijos sepan que está bien tener temor de obtener éxito, este es un temor saludable, pero es peor no intentarlo y sentarse a preguntarse' " ¿Qué hubiera sido?". Intento

educar a mis hijos con el mejor ejemplo, hablamos de la violencia doméstica y de lo que ha sucedido en nuestras vidas. Los animo a ver el pasado y a mirar hacia adelante. Ellos reconocen que estoy intentando hacer lo mejor por nosotros.

He ido a la escuela y estoy trabajando. No hablo de su padre para nada, ellos están creciendo y quiero que formen su propia opinión. Enseño a mis niños que golpear a una niña es inaceptable y enseño a mis niñas que permitir que un muchacho las golpee es inaceptable. No quisiera que mis niñas tuvieran que lidiar con la misma porquería que yo lidié. Creo que lo entienden. Trato y hago que ellos se enfoquen no en quien era su mamá, sino en quién ella se está convirtiendo, así estoy educando a mis hijos.

Creo que todos pasamos por algo por alguna razón, si no hubiese pasado por el abuso que pasé probablemente no sería la mujer que soy hoy. No estoy avergonzada al decir que luché con adicciones, como tampoco estoy avergonzada al decir que soy sobreviviente de la violencia doméstica. Si no lo digo otras mujeres no lo sabrán, y permanecerán estancadas porque continuarán creyendo que no hay salida.

Para concluir, apenas deseo decir, "No mires mal a una persona que esté caída. Tiéndele una mano para levantarla". Muchas veces me di cuenta que muchas personas me miraban mal. No podían mirar más allá de mis errores y ver lo bueno que hay en mí. Todo lo que veían era a una adicta. Hoy, no soy más la débil y la destruida, por el contrario, soy una virtuosa hija de Dios, una mujer fuerte, confiada, independiente y juguetona.

Comentario

A veces las mujeres se auto-medican con drogas o alcohol para no tener que lidiar con el dolor que les causa su pasado. Muchas veces esta situación conduce a adicciones. Esta cura se convierte en la maldición que conduce a más sufrimiento y abuso.

La historia de Ángela es demasiado familiar. No sólo sus experiencias le hicieron caer en adicciones sino que sus adicciones la hicieron más vulnerable al abuso en su vida. El abuso en su vida se repitió véz tras véz, en un espiral terrible de violencia y adicciones, que fomentaban las unas a la otras.

A pesar de las pocas probabilidades, Ángela encontró salida. Hay quién puede decir, "¿por qué unos pueden y otros no?" Quizás fue la gran fortaleza que ella adquirió de su espiritualidad, del arte, de una comunidad en recuperación, de individuos que le brindaron apoyo a lo largo del camino, o de su determinación y fuerza espiritual. La combinación del trauma y de las adicciones es demasiado para que un alma las cargue, pero las mujeres lo soportan. No solo superan estas difíciles y desafiantes situaciones, sino que después se hacen más poderosas. La supervivencia las hace fuertes ejemplos para sus propios hijos.

Gail Kielson

Carol

A lo largo de mi jornada, todo el mundo nos apoyó.

Nos conocimos en 1983. Tenía 19 años y acababa de dejar el hogar de mis padres para irme a mi primer apartamento, un duplex. Lo conocí el primer día que me mudé para allá. Nos hicimos amigos rápidamente. Él me llenó de atenciones, me llevaba a cenar y al cine. Eventualmente, nos mudamos a nuestro propio apartamento. Entonces fué cuando todo empezó a derrumbarse. No recuerdo la primera vez que él me golpeó. Recuerdo llamar a la policía, que estaba al cruzar la calle de donde vivíamos y tardaron casi una hora en venir. En ese entonces ellos no podían hacer nada en contra de él. Era mi palabra contra la suya. Aunque tenía la nariz sangrando, tenía golpes por todas partes y había sangre por todas partes en el piso, no podían hacer nada. Lo único que ellos podían hacer era escribir un informe, pero no podían decirme si él iba a ser arrestado o no.

Unos días más tarde me mudé de nuevo para la casa de mis padres. Nunca debí haber tomado sus llamadas telefónicas para decirme cómo estaba de arrepentido y cuánto él me amaba, pero era joven, estaba enamorada y quería estar con él. En poco tiempo volvimos, nos casamos y tuvimos dos niños. Durante el curso de los 17 años que estuvimos juntos el abuso aumentó. Su familia sabía lo que estaba pasando, había reuniones de la familia y yo me quedaba en mi hogar. Su estilo era golpearme o decir algo antes de irnos, así que casi siempre él iba solo o con los niños. Entonces yo llamaba a su familia y les decía, "él va en camino solo o con los niños, acabamos de tener una pelea y esto es lo que está sucediendo". Se los dije, pero nadie me escuchó. Nadie habló con él. Nadie preguntó, ¿"qué está sucediendo? Estamos muy preocupados por esta situación". Él era muy bueno con las

excusas. No estoy segura de lo que le decía a su familia cuando yo no estaba allí, pero estoy segura de que era siempre mi culpa.

Desde el primer día yo lo excusé con mi familia. Él me empujó por las escaleras un fin de semana y tuve que ir al hospital. Mi nariz se fracturó y estaba hinchada. Mi mamá me preguntó "¿qué te sucedió?" Mentí y le dije que me había caído por las escaleras. Ella tenía la sensación de que algo no estaba bien, pero yo le dije que nada estaba pasando, y le oculté la verdad. Estaba básicamente avergonzada. No quería que la gente supiera que él me golpeaba. Creo que yo sabía que eso no estaba bien, pero estaba tan maltratada y tan agotada que creía que era mi culpa. Pensaba que si le decía a alguien que algo me sucedía, nadie me creería. Pensaba que yo me lo merecía.

Fui abusada de todas las maneras posibles. Ahora sé que fui violada en varias ocasiones, abusada mental, física y emocionalmente. No me di cuenta en ese entonces. Pensaba que era mi culpa. Yo era siempre la que estaba intentando mantener la paz y acomodándome a él de modo que no se enojara más conmigo.

Mis hijos también fueron abusados. No sé hasta qué punto además de lo que vi. Sé que él los empujaba y los insultaba. ¡No había excusa para eso! Ellos no habían hecho nada malo. El abuso me afectó mucho como madre, siempre estaba entre la espada y la pared. Hacía que se callaran cuando él regresaba a la casa porque no quería pelear con él sobre las cosas que sucedían con los niños. Para la edad de dos años el mayor ya tenía pesadillas, él despertaba en el medio de la noche gritando.

Yo entraba a la habitación de mis hijos después de haber tenido una pelea pensando que él no entraría allí por no despertarlos, pero siempre lo hacía. Pienso que comprendí lo que les estaba haciendo a ellos y por eso fue qué decidí irme. Mis hijos han sido siempre lo primero en mi vida y nada me va quitar eso. No me considero una gran madre, pero creo que soy una persona bondadosa y haré cualquier cosa en el mundo por mis niños. Sabía que tenía que salir de esta relación abusiva por ellos.

La semana antes de que decidiera irme estaba muy deprimida. Tuvimos una pelea muy fuerte. Él no me había dejado dormir en toda la noche yo pensé que él iba a violarme. Toda la noche se la pasó gritando y golpeando hasta que alrededor de una hora antes de irse al trabajo finalmente paró. Yo estaba encogida echa una bola en otro cuarto llorando. Temía que él iba a venir a acabarme. Estoy segura que mis hijos escuchaban todo que lo que sucedía, pero no salían hasta que él se largara. Él se había llevado mi tarjeta de banco y sacó los últimos diez dólares que tenía. Él se había llevado mis llaves del coche de modo que no pudiera ir a ninguna parte. Ambos niños estaban pequeños, apenas dos y cuatro años respectivamente.

Decidí en ese momento que tenía que irme. La mañana que decidí irme busqué el número de un refugio que estaba en una de las ciudades un poco lejos de mí. Me dijeron que no podía ir allí porque estaba demasiado cerca y sería peligroso. Terminé llamando a otro refugio en donde nos aceptaron. Recuerdo que era un día de fiesta y los autobuses y los trenes no estaban funcionando. No tenía ninguna manera de ir a ninguna parte. Mi mamá no podía ayudarme porque ella tenía que ir a la cita de un doctor a la que ella no podía llegar tarde. En el refugio me dijeron que llamarían a un taxi para que fuera a recogerme. Tuve que salir de la casa para las 3:30 porque era un día de fiesta y él no trabajaba horas extras. Empaqué todo lo que pude. Conseguí todo el papeleo que más pude: partidas de nacimiento, registro de matrimonio y mis tarjetas del seguro social. Como pude tomé mucha ropa y cosas para mis hijos. Empaqué todo y lo bajé al primer piso, el taxi vino a recogernos momentos antes que él llegara.

Estuve en el refugio menos de tres semanas. Dos semanas después de que estuviéramos allí, mi ex consiguió la cuenta de teléfono y descubrió el número del refugio. Él llamó al refugio y las acosó para que le dijeran adónde estaba. Ellas negaron conocerme. Él les dijo que iba a buscarme y a hacerme pagar por haberme ido. Me despertaron en medio de la noche y me dijeron que me tenía que ir ese fin de semana porque tenían miedo de que él viniese a buscarme. A mí no se me permitió salir a partir del momento en que él llamó hasta el día que me fui. No podía ir a ninguna parte, estaba presa otra vez debido a esta persona. Estaba muerta de miedo pensando que él iba a encontrarme. La gente en el refugio me ayudó a encontrar otro en donde finalmente me pude sentir segura.

Mis hijos pudieron salir a jugar desde el mismo día que llegamos al otro refugio. Finalmente tuve un gran alivio porque sentía que allí no iba a encontrarme. Estuve en ese refugio por unos cuantos meses. Luego solicité y fui aceptada en un programa de vivienda temporal. ¡Gracias a Dios!

Había épocas que no tenía nada de dinero y tampoco estaba recibiendo manutención del hijo menor, eso tomó un tiempo para arreglarse. Estaba recibiendo ayuda del departamento de bienestar familiar, que por cierto era muy humillante. Entiendo que la gente no tiene ninguna opción cuando se va, para mí era muy duro recibir dinero del estado, pero tuve que encontrar la forma de pagar alquiler, comida, guardería y todo los demás gastos. Y sin trabajo se me hacía imposible. A mis hijos el abuso los afectó mucho, al punto que el mayor tomara las cosas muy personalmente y pensara que él es el que tenía la culpa. Comenzamos a recibir consejería cuándo estábamos en el refugio, permanecimos con un consejero por algunos años. A mi hijo le ha tomado mucho trabajo superar su trauma y comenzar a confiar de nuevo. Definitivamente, ahora puedo verlo con más claridad. Ahora a ambos niños les gusta la escuela y les va muy bien. Están muy orgullosos de sus logros. Quiero enseñar a mis hijos a ser buenos hombres, que aprendan que no se golpea

a nadie y que no está bien llamar a los demás con insultos y malas palabras.

Antes de pedir ayuda no sabía mucho sobre la violencia doméstica. Había visto un par de anuncios públicos sobre este tema, pero eso fue todo. También vi algo sobre violencia doméstica en el programa de Oprah, ella estaba escuchando al Dr. Phil. Él hablaba de una lista de cosas para uno saber si está en una relación donde hay abuso. En cada cosa que él decía yo decía sí, sí, sí. Sabía que algo no estaba bien pero no podía hacer nada. Tenía que convencerme a mi misma que estaba sufriendo de abuso y que no era mi culpa ni la de mis hijos. Era la culpa del abusador y tenía que parar.

A lo largo de mi jornada todo el mundo me dio mucho apoyo. Nunca me dijeron que había tomado la decisión incorrecta o que debía regresarme. Un par de días después de que me fuera, finalmente pude hablar con mi mamá, ella me dijo que estaba muy orgullosa de mí. Ella me dijo que él la estaba llamando y acosándola, tanto que tuvo que cambiar su número de teléfono. Mi mamá me dijo que ella sabía que yo había tomado la decisión correcta al irme, y que yo era una buena madre. Dijo también que hubiera deseado haberlo sabido antes para haberme ayudado. En los refugios, en el programa de vivienda temporal o transitoria, los consejeros, los profesores y los directores de la escuela nos daban mucho apoyo.

Si usted o alguien que usted conoce está siendo abusada(o), busque ayuda. Haga una llamada a la policía o a un refugio. Busque consejo sobre qué hacer. Usted puede hacer una llamada anónima, ellos pueden hablar con usted sobre sus opciones y sugerir cosas que usted puede hacer. Pueden ayudarle a planear si debe irse o permanecer o si conseguir una orden de protección y hacer que él se largue de la casa.

Cuando yo estaba pasando por el abuso no había casi nadie a quien pedirle apoyo, pero ahora hay mucha ayuda. Más gente está tomando cartas en el asunto y diciendo, "usted puede hacer algo".

Comentario

Imagínese si la familia del marido de Carol lo hubiera enfrentado y lo hubiera hecho responsable por su comportamiento. Imagínese si la gente que estuvo en contacto con ella hubiera intentado ayudarla, quizás años de abuso de Carol y sus niños habrían sido prevenidos. El abuso por el cual Carol pasó y el impacto que causó en sus hijos era tan severo y tan obvio que alguien debió de haberlo notado.

Carol fue afortunada que pudo escapar con vida. Cuántos huesos quebrados y noches de insomnio habrían podido ser evitados si alguien en la comunidad hubiera intervenido y hubiera persistido, incluso, cuando Carol intentó explicar sus heridas. Detener el abuso doméstico no es trabajo de la víctima, es un trabajo colectivo de todos los miembros de una comunidad. Si queremos seguridad, tenemos que actuar y hablar públicamente sobre la violencia doméstica.

Anonymous

Emily

La Fundación Espiritual
Era Mi Roca

Estuve casada por 16 años con J., padre de mis hijos, pero estuvimos juntos por cerca de 20 años. Mirando hacia el pasado, puedo ver como él dictaba siempre lo que hacíamos y con quién pasábamos nuestro tiempo. Él dominaba la mayor parte de nuestras actividades, pero fue solo después del nacimiento de nuestro primer hijo que comencé a notar lo controlador que él era.

Yo permanecía en el hogar cuidando a nuestro hijo mientras que J. salía y hacía lo que quería. Incluso hacía cosas que acostumbrábamos hacer como pareja. Su vida no cambió, pero la mía tuvo que cambiar dramáticamente porque tenía un bebé para cuidar. Sus necesidades eran siempre más importantes que las mías. Él siempre estaba más cansado que yo. Él decía siempre que él trabajaba más duro. Él necesitaba dormir más porque él tenía que levantarse temprano… y otras cosas. La tensión era siempre la razón que él daba para su comportamiento, la presión de su trabajo. Cuando mi primer niño estaba pequeño, J. se ponía muy enfurecido y gritaba muy fuerte. Él se ofuscaba y empujaba las cosas, se ponía muy explosivo sin razón alguna.

Fuimos a ver a una consejera de pareja. Yo sabía que si J. no iba a ir conmigo no iba a funcionar. Desafortunadamente, J. la convenció de que era yo la que tenía el problema. J. me culpaba siempre por todo, él podía intimidarme y amenazarme muy fácilmente. Recuerdo que estaba durmiendo y él se enojaba por cualquier razón y terminaba por salir furioso del dormitorio. Me daba mucho miedo que él volviera y me estrangulara. La situación era muy mala en la casa, él se mantenía enojado casi todo el tiempo. Constantemente me preocupaba por la seguridad de mis niños. Finalmente le dije, "no puedes comportarte de esta manera conmigo o con los niños, o te vas tú o me voy yo". Lo más duro era que no había absolutamente nada de apoyo en nuestra comunidad. Casi todos mis amigos y la mayor parte de los familiares se pusieron de su lado.

Un profesor que mis hijos conocían me dijo: "Emily, no puedo creer que su familia se ha dividido. Ustedes eran unos de los que nunca pensé que esto les sucedería. Usted tiene 3 hijos hermosos, desearía que mis hijos fueran tan normales como los suyos". Ésa es una descripción perfecta de nuestra familia.

Cuando intentaba decirle a la gente, "las cosas no están bien aquí, él se comporta muy mal," nadie me escuchaba, nadie me creía. Lo más aterrorizante era mirar a mi hijo mayor ser influenciado por mi marido. J. inventó muchas mentiras sobre mí, le dijo a mi hijo que yo era perezosa y no hacía nada en la casa. Él convenció a mi hijo mayor de que él proporcionaba todo para nuestra familia y que yo no hacía nada. Me di cuenta como mi hijo le estaba creyendo y al mismo tiempo se estaba distanciando de mí.

Comencé a leer mucho más acerca de relaciones matrimoniales cuando pusimos a mi hijo mayor en consejería. Llegó a ser evidente que el comportamiento de J hacia nuestros hijos y hacia mi no era aceptable. Entonces dije, "Dios mío, ésta no soy yo y éstos no son mis hijos. Esto no es tensión, y esto no es porque no tenemos dinero". En ese momento busqué en el directorio telefónico y llamé a un programa de prevención de violencia doméstica. Todavía puedo recordar cuando entré al dormitorio de mi hijo mayor y le dije que había tomado la decisión de separarme. Él me miró como la peor, la más horrible de las mujeres, la más malvada en el mundo entero. Sentía como si lo hubiera perdido para siempre. Pero pienso que subconscientemente creía, "bien, si no puedo conseguir que mi hijo mayor confíe en mi yo tengo otros dos hijos y no voy a dejar que J. los influencie también".

Recuerdo que estaba muy preocupada por el dinero. Cuando nos separamos tenía un pequeño salón en nuestra casa, pero no daba suficiente dinero para sobrevivir. No tenía ni idea de qué iba a suceder con mis hijos; pero sabía que iba a hacer lo que estuviera a mi alcance para estar allí para ellos. Tenía visiones de que él los iba a secuestrar. Tenía visiones de que él me estaba matando y que los niños se quedarían con él. Tenía todos estos horribles pensamientos pasando por mi mente todo el tiempo.

El divorcio fue terrible. Conseguí la custodia legal de los dos más jóvenes y la custodia común de nuestro hijo mayor. La visitación era muy agotadora y asustadiza para ellos. Cada vez que él se llevaba a los niños era aterrorizante. Pensaba que nunca los vería otra vez, entonces les conseguí teléfonos celulares. Después del divorcio continuó siendo una situación difícil. La

situación era tan mala que rehusaba tener cualquier contacto con él, no le contestaba sus llamadas. Cuando tenía que ponerme en contacto con él le escribía una carta y le dejaba un mensaje cuando sabía que no contestaría el teléfono. Yo siempre documenté sus llamadas telefónicas.

Pienso que lo qué más me ayudó inicialmente con el divorcio fue mi fe y mis amigos, como también la ayuda que me brindó mi consejera. Me tomó meses y meses de trabajo con ella para sentir que podía salir de la oscuridad. Ella me ayudó a comprender que nuestra separación no iba a ser probablemente la relación típica donde los hijos van y vienen de una casa a otra casa y todo es aceptable. Me tardó un tiempo largo para darme cuenta que compartir el cuidado de nuestros hijos no funcionaría.

Tengo una base espiritual muy fuerte, la comencé a construir cuando mis hijos eran pequeños. Había dejado prácticamente todo lo demás. Tuve que dejar a mis amigos y las actividades que habían sido importantes para mí. Al principio mi vida giraba alrededor de él, y después alrededor de mis hijos. Luego comencé a construir mi base espiritual y ésta se convirtió en mi roca. Lo que absolutamente no dejaré es mi relación espiritual con mi comunidad espiritual. Él no tenía ninguna parte en ella. Él no permitía que los hijos participasen en ninguna de las celebraciones. Me comprometía lo más que podía y no me daba por vencida, no dejaba de ir y eso lo volvía loco, porque ésa era la única cosa que él no podría controlar.

No podíamos discutir temas espirituales en la casa. No podíamos hablar de la Biblia como tampoco podíamos hablar de Dios, pero cuando él no estaba, yo les hablaba a mis hijos todo el tiempo sobre la espiritualidad - todo lo que yo estaba aprendiendo. Ellos sabían que no podíamos hablar de ello delante de su papá. Escuchamos las cintas de la Biblia en el coche porque yo sentía que necesitábamos tener esa conexión espiritual. Tenía la Biblia para apoyarme. Yo podía decir, "sabes, esto no viene de mí, esto viene de nuestro creador. Aunque su papá dice que está bien hablarme de esa manera, tratar mal a los demás y gritar y maldecir, nuestra fe nos enseña que esto no es aceptable".

En mi fe separarse y divorciarse es un tema serio. Eventualmente, le manifesté a nuestro grupo de líderes lo qué sucedía en nuestra familia y ellos lo tomaron muy seriamente. Ellos fueron de mucho apoyo.

Pienso que también nos ayudó mucho tener un lugar pacífico para vivir, no puedo expresar cuánto esto nos ayudó en nuestro proceso de recuperación. Mis hijos están muy agradecidos de saber que cuando van a pasar tiempo con su papá pueden volver a un hogar pacífico. No digo que nosotros somos perfectos, pero lidiamos con la tensión en una forma normal cotidianamente. Mis hijos más jóvenes pasan un fin de semana de cada dos con su papá; la mayor parte del tiempo es bastante bueno. Tenemos un plan de emergencia para asegurarnos de que se sientan protegidos allí, normalmente ellos son muy buenos cuidándose el uno al otro.

Intenté ayudar a mis hijos a entender que el comportamiento de su papá no era aceptable - no criticando a su padre directamente, sino notando el mismo comportamiento cuando lo veíamos en otros y dándoles un espacio seguro para hablar al respecto. Mi hijo mayor y yo ahora podemos hablar sobre el comportamiento abusivo de su papá. Él ha visto que él es abusivo con el hijo de su novia y es doloroso para todos nosotros, pero hablamos al respecto y ahora tenemos una relación mucho más cercana.

Si usted tiene hijos y siente como que los está perdiendo; no se dé por vencida, tarde o temprano ellos lo entenderán. Trate de no perderse a si misma porque eso es lo único que sus hijos verán todos los días, tenga paciencia; muérdase las uñas si es necesario. Intente recordar que usted es una persona fuerte, una persona que merece ser feliz.

En algunas comunidades rurales se tiene una mentalidad de indiferencia, "es problema de ellos, no te metas". Hubo quien etuvo siempre presente, incluso cuando las cosas se veían superficialmente bien. Fueron éstas las personas que se interesaron en mi vida, ellas(os) fueron las(los) que más me ayudaron

Pienso que la gente que está en una relación abusiva tiene la necesidad de escuchar que su vida puede ser mejor. No hay una fórmula para cada persona, pero dejarle saber a la persona que puede cambiar y mejorar su vida es realmente importante. Tengo una amiga cercana que está pasando por una situación similar. Ella nos dice a mí y a mis hijos el estímulo que es para ella saber que su vida puede ser mejor. Ella vio lo que nosotros vivimos y eso le da esperanza.

Comentario

El aislamiento y la carencia de ayuda que Emily ha experimentado en su comunidad son típicos en pequeñas ciudades rurales. Debido a la geografía, la vida en una comunidad rural por lo general es distante y es peor si se está siendo abusado. Los abusadores típicamente aparentan ser "normales" al mundo exterior.

En un pueblo pequeño, donde todo el mundo se conoce, puede ser duro creer que su vecino o el dueño del almacén o la persona con la que usted se toma una cerveza en la barra está aterrorizando a su esposa y a sus niños en privado. Después de tantos años en una relación abusiva, habría sido fácil que Emily perdiera la esperanza. Sin embargo, la fe de Emily no solo le ayudó a sobrevivir el abuso y comenzar a recuperarse, sino que también le dió la fuerza para irse. Las enseñanzas religiosas de su fe le ayudaron a reconocer que el comportamiento de su marido era abusivo para ella y sus niños. Su espiritualidad era sagrada y su marido no pudo profanar o destruir su fe, ni tampoco pudo abusar de ella hasta que se diera por vencida. La ayuda de su comunidad espiritual también le permitió a Emily terminar su relación y crear un hogar sano y pacífico para su familia.

¿Sabía usted?

En todo el mundo, por lo menos una de cada tres mujeres ha sido golpeada, forzada a tener sexo o abusada de otra manera durante el curso de su vida (publicación divulgada, 2000).

Un tercio de las mujeres en Estados Unidos (el 31%) reporta ser abusada física o sexualmente por un marido o un novio en el transcurso de su vida (Commonwealth Foundation, 1999).

La violencia en relaciones no se limita al abuso físico. La violencia en relaciones puede también incluir:

La violencia en relaciones puede también incluir:

- Abuso verbal, tal como sobrenombres o insultos, humillaciones, hacer que la otra persona se sienta menos o se avergüence de si misma.
- Amenazas e intimidación, como conducir demasiado rápido, golpear la pared, romper pertenencias personales, o amenazar con lastimar a los niños o a los animales.
- Sexo indeseado forzado
- Aislamiento de la familia y/o amigos
- Abuso financiero, tal como controlar todos los recursos en el hogar, incluso el dinero.

La violencia puede ocurrir en relaciones del mismo sexo y en relaciones entre adolescentes.

Si le preocupa que usted o alguien que conoce esté en una relación no saludable haga estas preguntas:

Su pareja o su esposo:

¿Le llama sobrenombres, le insulta o constantemente le hace sentir menos?

¿Le culpa por todos los problemas en la relación?

¿Le critica constantemente?

¿Intenta controlar donde usted va, lo que usted ve, o lo que usted hace?

¿Le asusta o hace gestos de intimidación o de amenaza?

¿Le amenaza verbalmente?

¿Actúa extremadamente celoso y posesivo?

¿Lastima físicamente a sus hijos o a sus animales?

¿Insiste en tomar todas las decisiones importantes del hogar o de la familia?

¿Dice que es su culpa que ellos actúen de esa manera?

Lo Qué Usted Puede Hacer Para Ayudar A Alguien En Una Relación Abusiva

Usted puede ser una parte muy importantes en el camino de una persona hacia la seguridad. A muchas víctimas del abuso les toma mucho tiempo planificar. Necesitan mucha ayuda y mucho valor para escapar de la violencia. Mientras tanto, es importante que las víctimas sepan que hay ayuda disponible de gente que sabe y se preocupa por la situación.

Nota importante
Según la oficina federal de estadísticas de justicia, las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir de violencia doméstica por parte de su compañero. Por esta razón en este documento, hemos elegido utilizar el pronombre, "ella y la", por conveniencia y consistencia.

En este folleto, hemos elegido historias de mujeres sobrevivientes de la violencia doméstica. Mientras que la mayoría de las víctimas de la violencia doméstica son mujeres en relaciones heterosexuales, queremos reconocer que el abuso es también un problema extenso en relaciones del mismo sexo (lesbianas, homosexuales).

Es importante escuchar
La mejor respuesta a menudo es ser un buen oyente. El único experto en esta situación es la misma mujer abusada. Déjela compartir su experiencia. Déjela expresar su ira y dolor. Es importante afirmar sin juzgar lo que ella dice y siente.

Déjele saber que a usted le preocupa
Mientras que hablar de esto pudo ser difícil para ambos, es importante dejarle saber que usted se alegra que esté dispuesta a hablar con usted. Quizás esta sea la primera vez que ella le haya contado su historia a alguien.

Créale
Las víctimas de la violencia doméstica a menudo vacilan al revelar el abuso por miedo que no les crean. Generalmente las mujeres reducen el grado de la violencia. Creer su historia puede ayudarle a sobrevivir.

Permita que ella tome sus propias decisiones
Intente comprender los muchos obstáculos que la detienen para conseguir su libertad. Enfóquese en apoyarla para que ella tome sus propias decisiones. Si ella está siendo abusada, él está efectuando mucho control sobre su vida y quizás tomando las decisiones por ella. Incluso si está permaneciendo con el abusador por ahora

o si ella lo deja y después vuelve, no retire su ayuda. Muchas mujeres abusadas se van y vuelven varias veces antes de irse para siempre. El solo hablar de la situación es a menudo el primer paso hacia la libertad.

Proporcione la información y la ayuda disponible

Muchas mujeres abusadas hablan de las personas que en su momento fueron de mucha ayuda: alguien como un vecino, doctor, un amigo y que fueran remitidas a un grupo de ayuda. Déjele saber que ella no está sola y que hay gente dispuesta a ayudarle. Asegúrele que su información se mantendrá confidencial. Para encontrar información, llame a su programa local de violencia doméstica. Los números se enumeran más adelante en esta publicación.

Enfóquese en su fortaleza

Las mujeres abusadas viven con abuso emocional y físico. El abusador puede continuamente decirle que ella no tiene ningún valor, que no sirve para nada. La víctima puede sentir que ella no puede hacer nada correcto y que en realidad hay algo malo en ella. Ayúdele a examinar sus destrezas y habilidades. Recuérdele que ella merece una vida libre de violencia.

Déle tiempo

Una persona en una relación abusiva tiene que luchar con obstáculos sociales, emocionales y económicos severos mientras que ella comienza a liberarse de la misma. Ella necesita tiempo y paciencia de su sistema de apoyo durante este proceso. Lo más importante que usted puede hacer es ofrecerle ayuda y ayudarle a reconstruir su autoestima y sentido de valor propio.

Sepa que ella puede obtener protección legal

Un programa de violencia doméstica o el programa del fiscal de distrito pueden asistirle en el proceso de obtener una orden de protección o una denuncia criminal para evitar que el abuso continúe o suceda de nuevo.

Cuídese usted también

Puede ser muy difícil apoyar a alguien que está en una relación abusiva. Es importante conseguir apoyo, ayuda y la información que usted necesita. Los programas para la prevención de la violencia doméstica son un recurso de apoyo disponible para usted también.

Recursos Comunitarios Confidenciales

Recursos a nivel estatal

SafeLink:
1-877-785-2020; equipo tele escritor (TTY): 1-877-521-2601
Línea gratuita directa, los siete días de la semana, 24 horas al día. Intervención de crisis, planificación de seguridad, remisiones para refugios www.casamyrna.org/safelink.html

The Network/La Red:
1-617-742-4911 (Equipo tele escritor) (TTY)
Línea gratuita directa, los siete días de la semana, 24 horas al día. Ayuda confidencial gratis, consejería y asesoramiento, alojamiento de urgencia para lesbianas, bisexuales y mujeres transexuales: www.thenetworklared.org

Llamanos y Hablemos:
1-800-223-5001 (Equipo tele escritor) (TTY)
Ayuda, asesoramiento, consejería y referidos confidenciales gratis para sobrevivientes de abuso y asalto sexual que hablan español. Lunes a viernes, 9am-5pm. www.llamanos.org

Proyecto De Violencia Doméstica De Hombres Homosexuales:
1-800-832-1901 (V)
Línea gratuita directa, siete días por semana, las 24 horas del día. Consejería, asesoramiento legal, ayuda económica y alojamiento de urgencia para hombres homosexuales y bisexuales. www.gmdvp.org

Programas certificados de intervención para abusadores de Massachusetts
Grupos de intervención, asesoramiento y consejería para hombres y mujeres con comportamientos abusivos www.mass.gov/dph/fch/bi

Recursos Nacionales:

Red nacional para acabar la violencia domestica:
1-800-799-7233; Equipo tele escritor 1-800-787-3224
Línea gratuita directa, siete días por semana, las 24 horas del día. Intervención de crisis, planeamiento de seguridad, remisiones para consejería y refugios. www.nnedv.org

RAINN: Rape Abuse and Incest National Network:
1-800-656-HOPE (Equipo tele escritor) (TTY)
Línea gratuita directa, los siete días de la semana, 24 horas al día. Intervención de crisis. www.rainn.org

*Por cortesía del proyecto sobre violencia doméstica Moving Forward (Hacia Adelante) del Centro de Recursos de Cambio para los Hombres (Men's Resource Center for Change)

Contribuyentes/Participantes

- 1) Nancy es una mujer anglosajona de 47 años que vive en una pequeña comunidad rural en el condado de Berkshire. Ella tiene dos hijas jóvenes y se casó recientemente.
- 2) María es la madre de un niño de 10 años. Ella es Latina y vive actualmente en una pequeña ciudad en el oeste de Massachusetts. Ella es originalmente de Centroamérica.
- 3) Jamie es un estudiante universitario anglosajón de 18 años que vive con su mamá y su hermano menor en una pequeña comunidad rural en el oeste de Massachusetts. Él escribió esta redacción para una asignación de su escuela cuando tenía 15 años.
- 4) Maya, una mujer anglosajona de 40 años, vive en una pequeña ciudad en Massachusetts. Maya está felizmente casada y es madre de 2 hijos.
- 5) Ángela es una mujer Afroamericana de 45 años y sobreviviente de violencia doméstica. Ella tiene cuatro niños, edades 15, 12, 11 y 9. Ella trabaja en un hospital local.
- 6) Carol es una sobreviviente de violencia doméstica. Tiene 31 años. Sus hijos tienen 3 y 5 años. Ella es anglosajona y creció en una ciudad rural en el este de Massachusetts.
- 7) Emily tiene poco más de 40 años. Ella es una madre anglosajona de tres hijos y vive en una pequeña ciudad rural en el oeste de Massachusetts. Dos de sus tres hijos viven con ella, y su hijo mayor vive cerca con su abuelo.