



25N

**DÍA INTERNACIONAL
DE LA ELIMINACIÓN
DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES**

2025

Sumario

<i>Girasoles</i> Mariana Pérez-Duarte Berra.....	5
<i>Para eso estoy aquí</i> José Agustín Blanco Redondo.....	7
<i>Escala Musical</i> Lourdes Aso Torralba.....	9
<i>Volveremos a vernos</i> Eduardo Rodrigo Medina.....	10
<i>Despertares</i> Inmaculada Haro García.....	11
<i>La Noticia</i> Carmen Peco Arregui.....	13
<i>Ahora sí, la puerta está cerrada</i> M. ^a Resurrección Lorenzo. .	14
<i>Te recuento</i> María Porras.....	16
<i>Héroe por accidente</i> Carlos Javier Vega Briz.....	18
<i>El escaparate</i> Lucía Burgos Villoslada.....	20
<i>El patio de mi colegio</i> Laura Largo Macías.....	22
<i>La flor violeta</i> Ana María Melero López.....	23
<i>El eco en la pantalla</i> Lucía Maeso Lozano.....	24
<i>Las mil facetas de un corazón inexistente</i>	
Jimena Moral Quesada.....	25
<i>Mi voz no se arrodilla</i> Eguzkiñe Baigorri Sabater.....	27
<i>Y al octavo día: libre</i> David San Mateo Martín.....	29
<i>Cuando rompí el silencio</i> Adriana Sanz Calvo.....	31
<i>Es de excusar</i> Sara Peñuelas Sanguino.....	33
<i>La bella y la bestia</i> Lucía Sánchez Garrido.....	35
<i>Aprendí a creer en mí</i> Diana Abad de la Vela.....	36
<i>Osadía</i> Vanessa Pastor López.....	37
<i>Los golpes que más duelen</i> José Antonio del Olmo del Olmo	39
<i>La mujer rebelde</i> José Miguel Alemany Fernández.....	40
<i>Arrugas</i> Silvia Muñoz Fernández.....	41
<i>Más allá</i> Carmen Martínez San Bernardino.....	43
<i>Del amor al miedo, una historia de violencia invisible</i>	
Anggie Jacqueline Tineo.....	44
<i>Nadie debería sufrir el dolor de ver morir a sus hijos</i>	
Jesús Alonso Cañamares.....	46
<i>Mamá tiene la culpa de todo</i> Aroa Clavero Bermejo.....	47
<i>Fundido a negro</i> Irati Fernández Picorelli.....	49
<i>Palabras que resisten</i> Lukas Placencia Carrera.....	50
<i>El banco verde</i> Íker Cobo Rubio.....	52
<i>María somos todas</i> Ana Quiles Cerdera.....	54
<i>Mientes</i> Elena Alcacera Pérez.....	55
<i>Silencio</i> Valeria Gonzalo Martínez.....	56
<i>Ella</i> Teresa Lucas-Torres Fortea.....	57
<i>Aythami interrumpió mi vida</i> M. ^a Mercedes Romero Peña....	59
<i>1964</i> Lindsay Grajate Smith.....	61
<i>El despertar de la igualdad</i> Nasrallah El Mir Sánchez.....	64
<i>El silencio también mata</i>	
Claudia Esperanza López Redondo.....	65

<i>Rosas para olvidar</i> Elías Esebbag Nieto.....	67
<i>El reflejo</i> Esther Rivera Ares.....	69
<i>Eco</i> Clara Fernández González.....	71
<i>Verdugos</i> Isabel Barrachina Montiel.....	72
<i>Que salgan a la luz la violencia y las desigualdades</i>	
Isabel García Viñao.....	73
<i>La voz que no calla</i> Laura Espinosa Aguilera.....	75
<i>No sabemos nada de nadie</i> Laura Arranz Muñoz.....	77
<i>Cuando la presa muere</i> Noelia Torres Moreno.....	79
<i>Alas de un ángel</i> Lucía Fernández Rosado.....	80
<i>Orfidal IMG</i> Kelly Anahy Andrade Caiza.....	83
<i>El viento se la llevó</i> Patricia Zarychta.....	85
<i>Una pizca, dos pizcas, tres, cuatro</i> Bárbara Verano Moreno...	87
<i>¡Hasta nunca!</i> María Gregorio García.....	88
<i>Fantasmas del pasado</i> M. ^a Soledad López Ibáñez.....	90
<i>Miedo que se convierte en voz</i>	
Natalia Volochina Smolnikova.....	91
<i>La huella del miedo</i> Angelina Medina Volochina.....	92
<i>La valentía de un corazón roto</i> Patricia Toledano Romo.....	94
<i>Unas por otras</i> Marta Sanz Díaz.....	95
<i>Miradas</i> Sara Pérez Sánchez.....	97
<i>No renta</i> Jorge García Román.....	98
<i>Mariluz</i> Juan Carlos Sañudo Lapeña.....	100
<i>Frente al espejo</i> Cristina Casadejús Sevilla.....	102
<i>Los chicos no lloran</i> Sira Coulon del Amo.....	104
<i>Límites</i> Victoria Escobal Sorriguieta.....	105
<i>Mis monstruos</i> Lourdes Sevilla Navarro.....	106
<i>Cenizas</i> Sonia Abánades García.....	108
<i>¿Cuánto ruido cabe en un silencio ?</i> Lidia Fariñas Sánchez.	109
<i>Diario de una amiga</i> Gala Pradillo Díaz.....	111
<i>El silencio no grita</i> Patricia Díez Díez.....	113
<i>Ni siendo niña, ni siendo mujer</i> Ángela Cortés Rojo.....	115
<i>Desde el puente</i> Olga Fernández Vitoria.....	117
<i>El arte de la vida</i> Isabel Salas Méndez.....	118
<i>Una vez conocí a una niña</i> Victoria Valdearcos Ayala.....	119
<i>Un día más</i> Noelia de Castro Pinto.....	120

El Ayuntamiento de Guadalajara presenta esta recopilación de relatos como un espacio para dar voz y visibilidad a todas las personas que han participado en el I concurso de relatos cortos con motivo del 25 N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

A través de estas páginas reunimos todas las historias presentadas, relatos que nos invitan a reflexionar, a empatizar y a mirar de frente una realidad que aún hoy debemos seguir combatiendo.

Cada palabra, cada línea y cada emoción reflejan el compromiso, la sensibilidad y la esperanza de quienes creen en una sociedad más justa, libre y segura para todas las mujeres.

Esta publicación es también un homenaje a la creatividad y al valor de las personas participantes, que han puesto su talento al servicio de una causa que nos une. Gracias a todas ellas por contribuir, desde la literatura, a construir una cultura de igualdad y respeto.

Y para completar esta mirada artística y comprometida, al final incluimos una selección de todos los carteles presentados al concurso de carteles del 25N, otra muestra del talento y la implicación de nuestra ciudadanía en la lucha contra la violencia de género.



Ayuntamiento
de Guadalajara

GIRASOLES

Mariana Pérez-Duarte Berra

Primer premio

*Tienes en los ojos girasoles
y cuando me miras, soy la estrella que más brilla cuando ríes se ilumina todo el techo
ya duermo tranquila, siento tanta calma dentro.*

Rozalén

Eres una exagerada. No es para tanto.

Yo hablo así, a ver si te acostumbras. Eres demasiado sensible.

Son tus hormonas.

¡Todavía no me conoces enfadado!

Mis labios no sangraban. Mis brazos no estaban llenos de moretones. Seguramente no era para tanto, seguro que exageraba. Pero mis labios estaban tan rotos, que dejé de usar mis palabras. Mis brazos estaban tan magullados, que dejé de abrazar y de sostener.

Estás loca. Eres ridícula.

Va siendo hora de que aprendas.

Yo siempre he sido así, eso es lo normal.

¿Qué pasa, que tienes la regla?

Mis piernas no estaban fracturadas, pero cada vez me costaba más moverme. Mi piel no tenía heridas, pero la alegría se me fugaba por alguna parte. Era mi día a día, era normal. Para escapar de aquello empecé a hacerme pequeña.

Al principio no me di cuenta. No sé en qué momento mis pies encogieron hasta que ya no pude de bailar. Mis orejas menguaron tanto que dejé de escuchar música. Me volví tan bajita que no llegué más a los pedales del coche y dejé de conducir. Me quedé en casa. Mis manos se volvieron como las de una niña, y dejé de trabajar.

Tú no puedes.

Tienes que estar aquí. Tu deber es éste.

Me necesitas.

Soy así, así somos los hombres.

Cada vez encogía más. Con mis pequeñas manos y mis pequeñas orejas solo podía hablar por teléfono. Mi madre estaba preocupada.

Tu deber es obedecerlo, eres su esposa.

¡Algo estarás haciendo mal para que se haya enfadado! Los hombres son así, intenta contentarlo.

Alguna amiga me ofrecía consejo.

¡Haz un poder contigo misma y acuéstate con él! Verás que luego está de buen humor.

Temía a la noche. El pasillo hasta la habitación era inmenso y yo tenía que recorrerlo. Mi cuerpo se había vuelto tan pequeño que ya no era mío y sabía que tendría que cederlo, que no tendría fuerza para proteger mi espacio. ¿Mi espacio? ¿Cuál espacio? Ya no ocupaba ningún espacio.

Temía al día. Los gritos me arañaban los oídos, pero era peor el silencio. Me acuchillaba por dentro. Un día, dos días, tres días sin dirigirme la palabra, sin decirme qué había hecho mal. *Tú deberías saberlo*. Cuatro días cenando en silencio. Cincos, seis, siete días de palabras a cuentagotas, de monosílabos. Ocho, nueve, quince días de hielo.

De vez en cuando escuchaba algo, muy a lo lejos.

Un día la voz de Rozalén se filtró hasta mi oído: *Tienes en los ojos girasoles y cuando me miras soy la estrella que más brilla...* ¿Existirá alguien así?, pensé, ¿que me escuche, que me mire con curiosidad, que respete mi espacio, que me acaricie con ternura? ¿Podré algún día volver a dormir tranquila? Mi empuñecido cerebro se llenó de preguntas. Eran tantas y tan grandes que empezó a dilatarse.

¿Qué hago aquí? ¿Cómo he llegado a esto? ¿Yo qué quiero?

¿Cómo sería una vida feliz para mí?

¿QUÉ ESTOY HACIENDO?!

La fuerza de su crecimiento empujó por el canal auditivo y mis orejas volvieron a percibir sonidos. El primero fue el latido de mi corazón: *Vida-vida-vida*, decía. Y entonces me di cuenta de que, efectivamente, estaba viva.

Podía hacer cambios, podía pedir ayuda, podía esforzarme hasta volver a mi tamaño. Con un poco de suerte podía crecer incluso más. Unas lágrimas subieron a regar mis ojos, algo me empezó a reverdecir por dentro.

No ha sido fácil. Había dentro tantas telarañas, tantos arañazos. Había tanto miedo.

Encontré cosas bellas dentro de mí, a medida que fui creciendo. Conseguí alargar mis brazos hasta tocar de nuevo a mis amigas. Mis manos crecieron hasta volver a trabajar. Mis piernas y mis pies recuperaron su tamaño. Pude volver a pasear, a desplazarme.

Crecí tanto que dejó de haber espacio para sus gritos y su silencio. Mi casa volvió a ser mía.

Ahora por fin puedo verme al espejo: dentro de mis ojos empiezan a florecer un par de preciosos girasoles.

PARA ESO ESTOY AQUÍ

José Agustín Blanco Redondo

Segundo premio

“Si despertamos a la media noche es mejor soñar con el alba”.

Emily Dickinson

Nunca había bajado así las escaleras. El granito de los peldaños gira con violencia en mis pupilas, los travesaños de la barandilla se enredan entre mis piernas, la espalda se estremece con cada vuelta y este condenado escalón que termina en el descansillo golpea mi nuca con un rumor de nueces quebradas entre dos piedras. Él baja detrás de mí, despacio, blasfemando, vomitando odio. Quiere terminar el trabajo. Temía que me pudiera ocurrir algo así. Mis padres, mis amigos, mis compañeras del gimnasio me aconsejaron que lo denunciara, pero no encontré el valor necesario. Y sé que ahora es inútil lamentarme.

He soportado sus insultos, sus rencores, sus desprecios, esa obsesión suya por hacerme daño, por tratarme como si no fuera más que un despreciable saco de escoria. Eso me decía, solo eres basura, sin estudios, sin trabajo, ¿qué podrías hacer sin mí? Tendrías que regresar a tu tierra para hozar en la miseria que embadurna las calles de tu aldea. Tendrías que regresar a ese maldito país, al otro lado del océano, del que jamás debiste salir.

Los hematomas de la última paliza manchan aún mi rostro de color cárdeno y mis labios conservan las grietas por donde hace solo dos días manaba la sangre. Una sangre indómita, desbocada, como el alumbramiento de un arroyo tintado de escarlata. Intento incorporarme, pero apenas logro enderezar mi espinazo unos centímetros. Él me alcanza sin esfuerzo, es fácil, apenas puedo moverme. Su bota de cuero de novillo me aplasta la mejilla contra las baldosas de granito. Están frías. Y ese frío trasmite mi rostro hasta alojarse en mi conciencia como un tumor que se despereza hasta adormecer mis sentidos, hasta esconder los retales de mis instintos, ¿dónde estará ahora el de la supervivencia? Sí, quizá sea mejor rendirme, claudicar, terminar cuanto antes. Terminar con el dolor.

No puedo ver su rostro, pero sé que sonrío con sus labios torcidos, que sonrío apretando las mandíbulas hasta hacer rechinar sus muelas, que sonrío con la mueca del canalla, del sádico, del malvado. Sé que sonrío con ese gesto propio de las bestias mientras, presurosa, acobardada, la condición humana escapa de sus adentros. Sonríe a medias para dedicarme luego toda suerte de improperios. Sí, lo sé, sonrío mientras me denigra, mientras me escupe, mientras aprieta con una presión calculada la bota de cuero de novillo sobre mi mejilla, mientras me graba el relieve de la suela en mi piel, como si solo fuera una becerro a la que marcar con el hierro candente de su heredad.

Estoy inmovilizada, sometida a sus anhelos por destrozarme. Lloro, suplico, me arrastro apenas unos milímetros. El suelo de baldosas de granito está frío, y áspero, y sucio, y oscuro, como el solar del infierno que él merece. Apenas puedo ver nada. Apenas puedo sentir algo más allá de los latidos de la sangre en mis sienes, en lo mortecino de mi cuello, en lo ajado de mi corazón. Apenas puedo respirar, sé que me queda poco tiempo y que debo aprovecharlo. Me despido en silencio de mi hija, de mis padres, de mis amigos. Me despido de todo lo humano que aún creo que me habita. Cierro los párpados, lentamente, mientras algunas lágrimas se derraman sobre lo áspero, y lo sucio, y lo oscuro de las baldosas de granito.

Y es entonces cuando las puertas automáticas del ascensor se abren despacio, pero con ese sonido olvidado de la esperanza. Ahora puedo escucharla, sí, es una voz serena, contundente, profunda, la voz del bueno de Santiago, mi vecino de rellano:

—No tengas miedo, Sandra, no volverá a golpearte, te lo prometo. Para eso estoy aquí. Ya no siento la presión de la suela de su bota en mi rostro. Un simple empujón de Santiago en el pecho de aquel malnacido ha sido suficiente. Mi marido es un cobarde que se aleja, que se esconde tras escupir al suelo y masticar alguna maldición, un canalla que aún me desafía con la mirada, un miserable incapaz de enfrentarse al valor, a la determinación de un hombre. De un hombre de verdad.

ESCALA MUSICAL

Lourdes Aso Torralba

Tercer premio

Al principio es un **do** que desafina. Un dolor hondo producido por la sorpresa. Una nota que se ha elevado de tono y ha entrado por los oídos con susto y miedo. Con alerta. Avisando de que algo no va bien.

Pero la siguiente, **re**, vuelve a su sitio. Regresa como un remanso de paz a poner orden en el desastre anterior. Es el beso y la súplica. La tontería de “no lo volveré a hacer más” La estupidez de creer que la mano, fijate por dónde, ni siquiera obedecía la orden del cerebro y ha actuado a su bola. Que se ha salido del bolsillo, así, muy ufana, para pegar. Y que él, de verdad que lo siente.

El **mi** ya no está. Hace mucho que ha desaparecido. No existen mis amigos, ni mis padres, ni mis aficiones, ni mi lectura, ni mi arreglo personal. Ni mi trabajo, porque soy idiota. Lo peor de todo es que tampoco puedo hablar de mi personalidad, de mis ganas de ser libre, de mi decisión como persona. Todo ese mí ha quedado anulado en las notas ascendentes de la escala musical que cada vez está más fuera de tono.

Llega el **fa**, de faltaría más, no sé de qué te dejas si lo tienes todo. Que lo único que te pido es tener la casa en orden. Que no se te hayan quemado las lentes. Que te calles, que no digas más que tonterías y me pones dolor de cabeza.

El **fa**, de por favor, rara vez lo saco de la manga. Si le suplico, arremete con más fuerza. El **fa** de fácil tampoco existe. A ver que voy a hacer yo, si dejé el trabajo cuando me casé y con lo tonta que soy no me querrán ni para fregar platos.

Se abre sitio fatal, que aunque no tiene un acorde bueno, se ocupa de abrirme el único ojo que parece sano. ¿Te ves bien? -pregunta mientras el **fa** aúlla dentro de una ambulancia por toda la ciudad.

No sale el **sol**, que va. La cosa se va a nublar y llenar de truenos enseguida. Va a jarrear dentro de la habitación.

Sol, de solamente eres mía. Sol de soledad. Sol de sollozar. Pero también sol de solicitar ayuda o de solucionar el tremendo calvario que vivo. Igual al final sale el sol de verdad pero de momento no veo luz por ninguna parte.

El **la**, que se las daba felices, no entona melodía hasta asegurar que la nota sale bien. Aún duda entre el la mayor o menor cuando la ayuda llega. Sobre todo necesito recuperar el la de autoestima. Saber que no soy una mierda. Recomponer los trocitos rotos en los que me ha convertido él.

Es hermoso ver cómo se me acerca el la con valentía.

Ver cómo se aleja él con el miedo que es suyo ahora que están a punto de castigarlo.

Sí, los caminos opuestos no están condenados a encontrarse en ningún punto.

El sí se prolonga en el aire como la última nota de la escala musical. Anuncia que por fin, nada desafina y la octava ha descendido dos tonos.

VOLVEREMOS A VERNOS

Eduardo Rodrigo Medina

Mención especial

Recuerdo tu mirada prepotente, tu respiración entrecortada y jadeante, tu frente embadurnada de sudor con gotas tan grandes que parecían más ampollas que perlas, y tu media sonrisa ladeada, llena de condescendencia. También tu traje de firma y aquella horrible corbata naranja fosforescente de la que te despojaste enseguida.

Han pasado más de veinte años desde entonces, pero jamás olvidaré tu frialdad y prepotencia al soltar aquel manoseado billete de 100 sobre la desvencijada mesilla. Te recreaste en el gesto, empapando el papel timbrado con tus también sudorosas manos, mientras tus pequeños ojos negros, llenos de oscuridad como un pozo sin fondo, de despotismo y cruel dominación, no paraban de recorrer mi cuerpo desnudo y tímido, aún tembloroso.

Era mi primera vez y creo que lo supiste enseguida. “Volveremos a vernos”, espetaste altanero mientras terminabas de subirte la bragueta y ajustarte la corbata, como formalizando el futuro reencuentro. Yo me sentí muy pequeña y asustada, por más que entonces aquella fuera, o eso pensaba yo, mi única salida. Luego supe que no. Gracias a varias de mis compañeras y a su sororidad infinita, pude escapar de aquel tugurio y de aquel laberinto en el que, sí, había salida y un resquicio para la esperanza.

Te reconozco enseguida, a pesar de la pronunciada calvicie, pero tu horrible corbata fosforescente y esa frente llena de ampollas de sudor te delatan. Ahora eres tú el que empequeñeces.

-Bájese los pantalones, te ordeno en tono educado y aséptico, intentando aparentar toda la calma que no tuve años atrás. Pero sé que los dos estamos incómodos: yo, por el pasado; tú, por el presente y sobre todo, por el futuro.

-¿Es grave, doctora? –preguntas, mitad apesadumbrado, mitad avergonzado, sin posar ni un instante aquellos pequeños ojos negros como el tizón que antaño tanto revoloteaban sobre los míos.

- Volveremos a vernos –me limito a contestar, al tiempo que me despojo de los guantes de látex.

Y entonces toda tu prepotencia y altanería, todo tu dominio de la situación que tenías años atrás, se esfuman volando como si aquel billete de 100 se lo llevase un torbellino de temor. Me suplicas con una mirada compasiva algo más de información, de sensibilidad, de comprensión, la que no tuviste en nuestro primer y único encuentro. Tú, que antaño te creíste Atlas y ahora no eres más que un gnomo asustado.

Y yo, por fin, mientras acabo de firmar el informe y agendar una nueva cita, dejo de sentirme pequeña.

DESPERTARES

Inmaculada Haro García

Mención especial

Le arrollaban las palabras. Se la llevaban por delante como si de un torrente incontenible se tratara. Algo así como una fuerza telúrica que pudiera con todo, incluso con los silencios.

Porque estos últimos la dejaban aislada, con un miedo ensordecedor que le hacía temblar solo de pensar lo que vendría después. A veces era un territorio sutil, algo imperceptible para los demás, sin embargo, ella sabía lo que significaban: reproches, censuras y ninguneos. Todo ello sumergido en un gesto, una mirada, un roce de hombros, un darse la vuelta, un no querer contar con ella. Esta era la mejor versión. En el peor de los casos, tras esos silencios, tras aquellos espacios baldíos donde ella se sentía absolutamente indefensa, llegaban las llamadas de atención, el arrebol en sus mejillas, la vergüenza en su cuerpo, sí, la vergüenza: por hacer, por no hacer, por ser demasiado, por ser insuficiente, por pasarse de lista, por ser tonta, por abarcar mucho, por no abarcar nada... ¡daba igual! todo daba igual cuando se trataba de medir sus actos, sus aportaciones, sus reafirmaciones o sus cambios. En ella, según él, todo era fallido y, por tanto, se sentía no solo poderoso, sino también con la libertad para regodearse en un despliegue de violencia que solo resaltaba el tamaño de su pobreza, de su paupérrima y miserable forma de estar en el mundo y también, de ser “su superior”, o al menos, eso era lo que dictaba en su contrato: Coordinador de Recursos Humanos.

A ella, no le valían sus cuatro años de estudios en psicología, tampoco los dos másteres que había cursado, ni siquiera todos los libros sobre teorías feministas que leyó a lo largo de su vida, menos aún la educación que su madre y su padre le brindaron, ni las millones de conversaciones que sostuvo con amigas en las que nombraban con ahínco lo que suponía una violencia laboral de libro. Por eso se veía arrastrada, arrollada en esa rambla que hacía de cuerpo y que con gran desgaste sostenía cada día. Lo que más le preocupaba era el “tribunal social” que le rodeaba. A veces sentía que todas las personas que orbitaban a su alrededor eran conscientes de lo que ocurría. Otras, que nadie se enteraba. A ratos, incluso deseaba no ser la víctima exclusiva de ese destartado ensañamiento, de ese sin sentido que le hacía resignificarse como única. Quería formar parte de la masa, desaparecer para siempre de sus retinas, no ser la diana que estaba en su foco cada mañana.

Una noche cerró los ojos y durmió. Soñó como hacía tiempo no lo hacía. Se vio allí, en medio de aquella sala, rodeada de unas y otros y, a lo lejos, él. Cinco metros, tres mesas y seis ordenadores separaban sus cuerpos. Su energía estaba totalmente hibridada, el halo que desprendían se había enredado, pero ella se sabía allí, con todo lo que le pertenecía, con algo más que un puñado de arroz cosechado a lo largo de una vida. Dejó atrás la debacle de los últimos meses, movió sus piernas, se acercó a él. Le dijo: *Nunca más. Desde hoy, desde ahora, nunca más.* Él la miró atónito. Cómo entender aquel despliegue de fuerza y osadía en alguien a quien siempre había mirado con desprecio, cómo aceptar un límite que ni siquiera había salido de su propia posición de poder. No podía entenderlo, con todo, la miró a los ojos, dio media vuelta y se marchó. Al poco, se despertó sudorosa, con un estertor insaciable y mucha sed.

No pudo seguir durmiendo, horas después, se vistió para acercarse a la oficina. Sabía que no iba a ser un día cualquiera, algo le pulsaba por dentro como nunca antes. No quería organizarlo en su cabeza, tan solo deseaba no perder el latido de su instinto. Salió del ascensor, llegó hasta su puesto, encendió el ordenador y atesoró lo más importante que tenía entre sus archivos. Después fue a buscarle. Llevaba la cabeza alta, el cuerpo hierático y la mirada ardiente.

Le dijo: *Hoy es un gran día para mí. Esto va de presentes: Me voy. Te denuncio. Te olvido.*

Cerró la puerta, y sin más, se fue.

LA NOTICIA

Carmen Peco Arregui

Mención especial

-Ya ha despertado del coma. Parece que ha respondido a la medicación. La evolución está siendo muy favorable y vamos a proceder al traslado a planta. En ese momento, ya podrán venir las visitas. Si la evolución en planta es tan buena como hasta ahora, pronto le daremos el alta.

Con el teléfono en la oreja y encorsetada en ansiedad, María musitó un “*entendido*” muy bajito y después, colgó. Una lágrima seca y áspera, rodó por su mejilla todavía magullada, recordándole lo que aquella noticia del hospital implicaba para ella.

Mientras su marido volvía a la vida, ella regresaba a los infiernos.

AHORA SÍ, LA PUERTA YA ESTÁ CERRADA

M.^a RESURRECCIÓN LORENZO

Por favor, ¡la puerta siempre cerrada!, dijo Rafael.

Lola así hizo al oír la frase con autoridad de su esposo, después de treinta años de matrimonio ya tenía interiorizadas ciertas órdenes. Aunque esta vez ya la armonía de voz poco melódica de Rafa, como ella le llamaba, era diferente. Lola había asistido a unas terapias grupales en la Asociación de mujeres de la urbanización y había descubierto varios rasgos que le eran familiares y situaciones que ella consideraba normales, ahora se planteaba que tal vez no lo fueran. Llevaba tiempo siendo mera observadora de estas escenas, guardando la calma para no desesperar.

Estoy harto de esta situación, que siempre estés llorando y cuestionándome cualquier cosa que yo te diga. Como sigas así, y no cambies, esto se termina, me voy de casa y tú sola no sales adelante en nada.

¿Pero qué he hecho ahora? ¿Por qué te pones así? ¡No entiendo nada! Decía Lola muy aturdida sin saber por donde le venía hoy el tiro verbal.

Yo si que no entiendo nada, me suplicas que estás bien y te pasas el día llorando. Dices que es la menopausia, pero esto ya se pasa de fecha y me estoy empezando a cansar.

Empezaba a enfurecer Rafael, pero sin elevar el tono de voz. Su cara se transformaba en un gran diablo con las pupilas en el centro de los ojos, despreciando a su esposa con la mirada. Vestía una sudadera blanca pero todo él se ponía de color rojo ennegrecido y Lola ya no veía a la persona que tanto había querido y admirado durante tanto tiempo, algo había despertado en ella, un sexto sentido que le hacía ver que Rafael no la quería y que nunca la amó simplemente era un suministro para él.

El seguía diciendo: “no me tienes en cuenta y no me haces sentir importante, todo el mundo me admira menos tú” yo te estoy cuidando continuamente y a mí, ¿quién me cuida a mí?

Lola nunca hubiera pensado esa falta de empatía, pues nunca había caído en un estado tan bajo de ánimo y es que algún día se tenía que romper.

La gran Lola trabajaba dentro y fuera de casa, con cinco hijos, tres varones y dos niñas entre 28 y 17 años. En casa pocos colaboraban, y cualquier aportación que hacía la mamá quedaba anulada con la nueva propuesta del padre, para ser él la persona a la que tenían que idolatrar y admirar sus hijos, mientras que el duro trabajo y la carga mental de toda la casa era soportada por Lola.

¡Qué pena!, con lo que yo te he querido y te quiero y que estés como un trapillo viejo, con tu edad. Ya no me aportas nada en mi vida, pero me da pena que, sin mí, sin mí Pobre... pobrecilla, ¿dónde vas a ir? Anda tómate una pastilla de esas que dices que te dan energía para que parezcas una mujer normal.

Lola, todas estas palabras las recibía como una puñalada. Nadie oía estas conversaciones, pues ya se encargaba Rafael de tener la puerta cerrada y la voz baja, sin alterarse, con ego muy altivo. Lola se desesperaba de tantos insultos, de tan poca valoración, no tenía el sitio de mujer, de madre, de esposa que le correspondía y entre tanta provocación se oían los gritos de Lola:

¡Me estás volviendo loca!, en vez de ayudarme me estás hundiendo más, todo lo que hago te sienta mal, y ya no digamos cuando me siento triste, ni un mínimo abrazo... ¡Dios Santo, te tenían que haber llamado Narciso!

Federico todo indignado y desesperado por más de un año, lleno de ira, de poca paciencia y de mucho ego, subió rápido las escaleras, cogió la primera maleta que vio, y dijo:

Esto es inaguantable, vivir contigo es un infierno, encima con insultos, ¡eres una niñaata, solo sabes llorar...

¡Ya está bien, ahí te quedas que te aguante tu madre! Un portazo resonó en todo el edificio.

A partir de entonces Lola dormía por las noches. Recuperó su sonrisa, autenticidad y el amor de sus hijos.

TE RECUENTO

María Porras

Érase una vez, en un país muy muy cercano, una chica llamada Marina que devoraba cada libro que caía en sus manos. todos menos de amor propio.

Casada con el ogro, Marina empezó a contar inseguridades, sumar golpes y restar kilos. El ogro malo tapó todos los espejos y le contó terribles mentiras sobre el mundo exterior porque “nadie la quería más que él”. Aislada del mundo, se refugiaba en la lectura, su única forma de volar lejos.

Un maldito día, Marina se encontraba haciendo sopa (de estrellitas como a él le gustaba). Mientras se hacían fue a por su libro. En ese momento, se oyó un estruendo. Chester, su gato, había derramado el cazo de la sopa. Fue mala suerte que justo entrase por la puerta su marido. Cuando vio una constelación de estrellas por todo el suelo de la cocina, montó en cólera. Pero cuando supo el motivo de por qué su mujer había descuidado la cena, la escena se volvió negra.

Todo pasó muy rápido y sin apenas sonido. El dolor se hizo más intenso cuando el cruel ogro tiró todos sus libros a la chimenea. “No, los libros no” se decía. Estaba acabada, ni libros, ni príncipe ni cena.

Ya entraba la noche por la ventana y ni siquiera la luna alumbraba la imagen desoladora. Marina, junto a las cenizas, buscaba alguna palabra que la pudiera consolar, algún nombre, alguna esperanza. Se echó a llorar, flojito para que él no la oyera, pero sin consuelo.

Cuando levantó los ojos pudo ver cómo crecía una pompa gigante. La tocó casi por instinto. Explotó dejando al descubierto algo que se podía leer sin estar escrito. Eran Melibea, Bernarda Alba, Julieta, Helena de Troya, Dulcinea del Toboso y hasta la Cenicienta.

-¡Uf! ¡Qué sucio está esto!- Protestó Cenicienta.

Comenzaron a hablar todas a la vez, sorprendidas de donde estaban.

-¡Callad, que vais a despertar a mi marido! -Chistó Marina

-¿Marido?, si está casada con una bestia.-Exclamó Helena de Troya. Todas asintieron.-¿Qué queréis decir?-Preguntó Marina con intriga.

-Pues nena, que te mereces alguien que te quiera de verdad y no te ponga la mano encima. Vales mucho Marina, -continuó Cenicienta- tienes que empoderarte, tomar las riendas de tu vida...

-Sí, sí, sí, si todo eso está muy bien -La interrumpió Marina.- Pero, ¿Os dais cuenta de que vosotras no habéis hecho eso? De hecho, estáis escritas todas por autores masculinos.

¿Cómo queréis que ahora yo me empodere con lo único que he leído sobre vosotras? Sois todas grandes personajes pero no sabéis salir solas de los apuros.

Todas empezaron a murmurar.

-¡Reunión urgente!-Clamó Dulcinea.

Formaron un corro dándole la espalda a Marina. Tras unos interminables minutos, llegaron a consenso.
-¡Decidido! Ven mañana a la biblioteca a las cinco- Sentenció Julieta.

A la mañana siguiente, Marina amaneció en su cama. Quizá todo había sido un sueño...Pero iría a la biblioteca a sacar prestados algunos libros.

Pasó toda la mañana impaciente y muy nerviosa. ¿Y si era verdad? ¿Y si estuvieran allí?

Marina llegó con los bolsillos llenos de esperanzas, abrió la puerta y... Nadie. No era posible... ¿Había sido solo un sueño? No podía ser...

Desesperanzada, con el alma a los pies, se dirigió hacia la enorme estantería, buscando consuelo entre las páginas protagonizadas por las que en sueños fueron su consuelo. Cogió el libro de La celestina pero... algo estaba mal. Se había leído los libros tanto que se los sabía de memoria y, sin embargo, los notaba... cambiados. Pero no, era imposible, ¿o no?

Cuando llegó a la parte en que Celestina le da el ovillo, Melibea...¿Se había rebelado?

¿Lo había leído bien? ¿Melibea lo había tirado al suelo proclamando que no quería estar con un hombre del que no se había enamorado? ¿Qué estaba pasando?

Buscó el de Romeo y Julieta. Julieta no se suicidaba por amor, se convertía en una mujer fuerte e independiente.

Helena de Troya era rescatada por sí misma, Cenicienta se iba de fiesta siempre que quería, Bernarda se hacía amiga de sus hijas y, Dulcinea, denunció al loco que la acosaba. Fin.

Ya no había más excusas. Ya no había más sumisión. Ya no habría más ogros malos.

HÉROE POR ACCIDENTE

Carlos Javier Vega Briz

La luz que proyectaban las sirenas de los dos coches patrulla, rompió la calma del silencio de la madrugada que dominaba en la villa.

Tres de los cuatro agentes entraron en el viejo caserón por la puerta que, sin quererlo, él dejó entornada cuando salió corriendo. Huyó de casa en pijama y descalzo. Esperó agazapado detrás del contenedor, mientras miraba asustado la escena. No era la primera vez que ocurría y siempre con su madre como protagonista, pero en esta ocasión iba a ser la última.

«—Lo juro, —maldecía para sí entre sollozos y temblando de frío, mientras un gato callejero, a su lado, daba buena cuenta de una bolsa de basura».

Tan solo tenía siete años, pero maduró muy rápido. Le tocó vivir escenas que un niño no debería ver nunca. No conoció a su padre, fallecido antes de que él naciese, estando ella embarazada de seis meses. Cuando llegó al mundo, ella se vio sola y con un recién nacido que alimentar. Carecía de ayuda en un pueblo que no era el suyo y estaba casi sin recursos para poder subsistir. Por eso aceptó la oferta de matrimonio con el “*señor*”, apodado así por el menor.

Su madre se casó poco después del alumbramiento, con un hombre mucho más mayor que ella. Un ganadero solitario y de costumbres algo salvajes, pero con el dinero suficiente para poder atenderlos. Que además era capaz de aceptar a un hijo que no es suyo, con el fin de tener a una mujer al lado que le cocinase, limpiase y se encargase de las labores propias del hogar. Lo que no sabía cuándo ella aceptó la proposición es que, para él, iba a ser como una más de las reses a las que tenía que cuidar y ordeñar, con la diferencia que a ella la montaba de vez en cuando. Por suerte para ella, la vida de su marido era el ganado y este le mantenía largas temporadas fuera de casa.

Aquella noche llegó bebido y quiso forzarla mientras dormía. Siempre que lograba alguna venta lo celebraba a lo grande y con ella como la actriz principal de esa película. Pero esta vez fue distinto. Las vejaciones e insultos fueron a más cuando no solo se negó, sino que le gritó que se había cansado de él y quería dejarlo. Ni su hijo ni ella merecían una vida así. Los golpes y las voces fueron en aumento, y despertaron al niño. El zagal, aunque asustado, no se lo pensó dos veces. Se levantó y fue al salón, tomó uno de los hierros de atizar el fuego, que aún estaba caliente, y acto seguido, se acercó hasta la habitación.

Al llegar solo pudo ver a su madre tirada inconsciente e inmóvil en el suelo, mientras el “*señor*” se subía despacio el pantalón. Apretó el hierro con sus manos y golpeó la espalda del agresor, cayendo tendido junto a su víctima. Al ver la sangre brotar, huyó presa del pánico lo más rápido posible de la escena y de la casa, llevándose consigo el teléfono de su madre. Una vez estuvo escondido, llamó a emergencias, tal y como ella le había enseñado, por si alguna vez fuese necesario. Un largo cuarto de hora es lo que tardaron en llegar los agentes.

Los minutos de después se hicieron aún más eternos, hasta que por fin divisó la silueta de su madre cerca de la ventana del dormitorio.

«—¡Estaba viva! —susurró al gato que ajeno a todo seguía con su festín».

A través del cristal, ella vio aliviada, cómo su esposo salía esposado. Un poco más al fondo y junto a los contenedores, observó cómo su “pequeño” héroe se limpiaba el llanto con la manga del pijama, mientras abandonaba su escondite guiado por un agente que le abrazaba y felicitaba por su valentía.

Ambos se giraron, guiados por el ruido de la sirena de una ambulancia que se aproximaba hasta el lugar.

EL ESCAPARATE

Lucía Burgos Villoslada

El cristal siempre estaba frío. Incluso en verano, cuando el sol ardía sobre la acera y la gente caminaba buscando sombra, aquel vidrio parecía guardar la misma temperatura helada de un invierno interminable. Yo estaba detrás, inmóvil, con la mirada fija en ninguna parte. Desde fuera, los transeúntes se detenían unos segundos para observar el vestido que llevaba, el bolso que colgaba de mi hombro o los zapatos brillantes que me habían colocado. Algunos sonreían, otros ni siquiera levantaban los ojos del móvil.

Ninguno se daba cuenta de las grietas.

Porque yo tenía grietas. No estaban en la tela, ni en los accesorios, ni en el plástico de mi piel pintada. Estaban en mí: pequeñas fisuras en los brazos, en el cuello, en el pecho. Cicatrices que no se borraban aunque me vistieran con colores vivos o me pintaran una sonrisa perfecta.

Fui maniquí desde el día en que él decidió que yo debía estar quieta. Sus palabras eran órdenes disfrazadas de consejos, sus silencios eran cadenas más fuertes que cualquier candado. Yo dejé de moverme porque moverme significaba un golpe, un grito, una amenaza. Me quedé quieta porque, de algún modo, pensé que así dolería menos. Él me vestía como quería, elegía los colores, los escotes, incluso la manera en que debía peinarme. Me colocaba en el lugar que más le convenía, giraba mi rostro hacia donde le resultaba cómodo, me obligaba a mirar siempre hacia adelante. Como si yo no fuese una persona, sino parte de su escaparate personal. Yo me convencí de que no pasaba nada.

Me repetía: “Solo es una temporada”, “no es tan grave”, “él cambiará”. Pero el tiempo pasaba y yo seguía inmóvil, cada día un poco más de plástico. Ya no reía, ya no soñaba, ya no recordaba cuándo fue la última vez que me sentí viva.

Hasta que un día, mientras el sol se escondía detrás de los edificios, una niña se acercó al escaparate. Tendría unos ocho años, llevaba una trenza mal hecha y los ojos grandes, demasiado grandes para su cara pequeña. Se detuvo frente a mí y me miró con atención. No observó el vestido ni el bolso. Me observó a mí.

Frunció el ceño y susurró:

—Pareces triste.

Me estremecí. Nadie lo había dicho nunca. Todos habían pasado de largo, viendo solo lo que él quería que vieran: la sonrisa pintada, la postura perfecta, la inmovilidad. Pero esa niña había notado la grieta en mi cuello, la sombra en mis ojos. Y en ese instante sentí algo parecido a la esperanza, como si las palabras de una desconocida hubieran golpeado el cristal que me encerraba.

Esa misma noche, cuando él volvió a gritarme que no servía para nada, que debía estar agradecida por tenerlo, comprendí la verdad: yo no era de cristal, ni de plástico, ni de yeso. Yo era carne y hueso. Y aunque me hubieran tratado como a un objeto, podía romper el escaparate. No fue un acto heroico, ni una fuga de película. Fue un gesto simple: recogí mis fragmentos, esos que había guardado en silencio durante tanto tiempo, y los junté. Con manos temblorosas, metí algunas cosas en una bolsa. Y salí por la puerta. El aire de la calle estaba más frío que nunca, pero al mismo tiempo, respirarlo fue como sentir que volvía a nacer.

Ahora sé que los maniqués pueden andar. Que las sonrisas pintadas pueden borrarse para dar paso a sonrisas reales. Que las grietas, aunque duelan, no son marcas de debilidad, sino de resistencia. Cada vez que paso frente a un escaparate, no miro los vestidos ni los bolsos. Miro a los maniqués y pienso: “Yo también estuve ahí, inmóvil, expuesta, rota”. Y sonrío, porque ya no lo estoy.

EL PATIO DE MI COLEGIO

Laura Largo Macías

El Patio de mi colegio era de cemento, dos porterías, un balón. Había una esquina, en el fondo donde sí que podía jugar. Todas lo sabíamos, no había que molestarles, la comba y las pulseras tenían que ir a la esquina. Si tenía que cruzar, que fuera lo más rápido posible, si no, el golpe será mi culpa. Podría haber intentado que me dejaran estar ahí, pero ya vi como otras lo intentaban, al final, siempre desistían. Solo había una forma, mimetizarte, adaptarte y nunca llevarles la contraria. Así con suerte te dejarían estar ahí, aunque nunca contaran contigo, no te darían la oportunidad. Pensaba que un adulto ayudaría, solo a explicarme por qué, al final siempre volvíamos a la esquina, con la misma respuesta, una cara de resignación y las mismas palabras, “es así”. Ahora que he crecido a veces me acuerdo del patio de mi colegio y suspiro, ya me he dado cuenta de porque ningún adulto tenía respuestas, y es que el mundo en el que viven es un patio de colegio gigante, al menos, tiene sus normas.

LA FLOR VIOLETA

ANA MARÍA MELERO LÓPEZ

Sara ha extendido sobre la alfombra todos sus muñecos Playmobil. Ha formado una ciudad pequeña con casitas, un colegio, un hospital, un parque con columpios de plástico. Ha colocado a la enfermera junto al colegio y al policía en la entrada del parque. Todo está en orden.

En el centro de la ciudad ha colocado una muñeca con un vestido azul brillante y un muñeco con traje gris y maletín. Les ha construido un hogar con piezas colores.

Al principio, la muñeca de vestido azul sonríe. Se mueve entre la cocina diminuta y el sofá de plástico, donde espera a que su compañero llegue del “trabajo”. Pero cuando entra el muñeco gris, no la saluda. Lo hace tropezar contra la mesa, tira al suelo la taza minúscula y la empuja hacia el rincón. Sara observa y mueve sus piezas con seriedad.

El muñeco gris grita sin voz, porque los Playmobil no tienen boca abierta, pero Sara lo nota. La muñeca azul se tambalea y cae. Él la vuelve a colocar de pie con brusquedad, solo para empujarla de nuevo.

Desde el pasillo, se escucha un portazo real. La madre de Sara llora en la cocina. El murmullo del padre se filtra como un trueno constante, cargado de reproches que atraviesan las paredes.

Sara se agarra fuerte a la muñeca azul y la esconde detrás de la casita de plástico.

En silencio, construye una muralla de piezas verdes alrededor de la figura. Un muro improvisado que la protege del muñeco gris. Lo encierra dentro también, pero lo deja en el lado opuesto, separado. Mira su expresión inmóvil, ese gesto neutro que no muestra rabia ni ternura.

Sara toma aire y acto seguido, coloca en el tejado del hospital a la doctora Playmobil y acerca al policía. Los alinea junto a la muralla, como si fueran testigos. Sus dedos tiemblan mientras coloca las piezas.

El muñeco gris intenta “escapar”. Ella lo atrapa con fuerza y lo empuja contra el suelo de la alfombra. El maletín se abre y se pierden las piezas diminutas. Sara lo deja boca abajo, inmóvil. No lo vuelve a levantar.

Entonces, acerca a la muñeca de vestido azul al parque de columpios. Le acomoda el pelo de plástico rígido con cuidado y la sienta en un banco. A su lado, pone a la enfermera y al policía, como nuevos compañeros. Sara observa la escena en silencio. Afuera, en la cocina, el ruido aumenta: un vaso estalla contra el suelo.

Sara se tapa los oídos, aprieta los ojos y respira hondo. Abre la caja de los Playmobil, toma al muñeco gris y, sin pensarlo, lo guarda dentro. Cierra la tapa con fuerza.

La ciudad en la alfombra vuelve a quedar en calma.

Sara sonríe y coloca en las manos de la muñeca azul una flor de plástico violeta que encontró en otra caja de juguetes. Y, al hacerlo, susurra bajito: “Ahora sí, estás segura”.

EL ECO EN LA PANTALLA

LUCÍA MAESO LOZANO

Otro día más, estoy sentada en el sofá, la televisión ilumina el salón con un resplandor frío. Suena de fondo “Una mujer de 34 años ha sido asesinada presuntamente por su pareja...” Lo dice en segundos, con la solemnidad de quien sabe que la noticia duele, pero se repetirá mañana, como si fuera un mal hábito del calendario. Cambian de tema, el mundo sigue, pero a

mí se me queda clavada la frase como un eco imposible de apagar. Pienso en de dónde venimos, de siglos donde las mujeres no eran noticia, ni víctimas reconocidas, solo silencios detrás de puertas cerradas. De cuerpos tratados como propiedad, de palabras que enseñaban a callar antes que a gritar. Venimos de esa costumbre de nombrar el sufrimiento como si fuera normalidad.

Pero también venimos de la rebeldía. De las manos que escribieron las primeras pancartas, de las voces que se quebraron en las primeras marchas, de las madres que susurraron a sus hijas “Tú se libre, tú no aguantas”, de las amistades que dicen “avisa cuando llegues”. Venimos de la memoria de quienes no pudieron, pero abrieron camino. Y por eso sabemos lo que queremos conseguir. Queremos que las niñas aprendan que el amor no se mide en obediencia ni en miedo, y que los niños descubran que ser hombre nunca será sinónimo de dominar. Queremos plazas y calles seguras al caer la noche, hogares donde la palabra amor nunca rime con dolor.

El 25 de noviembre es nuestro recordatorio. Ese día, las voces que alguna vez fueron silenciadas se multiplican en las calles. Pero no podemos engañarnos: la violencia de género no se combate solo con minutos de silencio o con discursos solemnes. Se combate en lo cotidiano, en los comentarios que rechazamos, en las aulas que educan en igualdad, en los recursos que garantizan que una mujer pueda escapar a tiempo. Se combate mirando de frente lo incómodo y diciendo, como sociedad que no aceptamos más. Quizás la mayor batalla sea contra la costumbre. Porque cada noticia, como la de esta noche, corre el riesgo de convertirse en rutina, en una mueca de tristeza pasajera antes de pasar a deportes. No debemos permitirlo. No

podemos resignarnos a que los nombres se sumen como cifras en una estadística interminable. Cada nombre es una vida y un futuro arrancado.

Apago la televisión. El salón queda en penumbra, y en ese silencio me parece escuchar todas las voces que ya no están. No son gritos de miedo, sino susurros de resistencia, y entonces me digo que la esperanza es también un acto de lucha.

LAS MIL FACETAS DE UN CORAZÓN INEXISTENTE

JIMENA MORAL QUESADA

Era demasiado amor y ya no sabíamos que hacer con él. Por eso cuando me desperté y los pequeños rayos del día y trino de los pájaros se colaron tenuemente por la habitación, me percaté de tu ausencia.

Entreabrí los ojos mientras palpaba débilmente la sábana fría que suplicaba que volvieses, ya que yo no podría pedírtelo.

Una vez más me desperecé rodeada e inmersa en un mar gris de desesperanza que abarcaba toda la habitación. Una horrenda sensación de malestar ambientaba cada esquina del absurdo lugar que irónicamente un buen día fue mi fuente de felicidad. Me quedé quieta con la mirada perdida en la misma puerta que no sé hace cuanto se cerró contigo detrás.

Entonces la primera lágrima afligida recorrió sin obstáculo mi mejilla y una vez notada me sentí avergonzada y la limpié. Porque una vez me dijiste que llorar me hacía caprichosa. Siguieron otras cuantas que cada vez llegaban más deprisa a mi mentón, por lo que opté por lavarme la cara y ventilar este espacio cuyo clima me asfixiaba.

Entré en el baño y me animé a recoger los cristales que se quedaron esparcidos irregularmente por las baldosas. Reuní todos los trozos y organicé de nuevo el resto de las cosas que volvían a estar tiradas. Mientras tanto las imágenes de lo ocurrido la noche anterior se cruzaron por mi cabeza. Pero no podía culparte, porque me advertiste que todas las discusiones que se daban eran mi responsabilidad.

Era demasiado amor y me miré en los restos del espejo que no llegaron a caerse. Mi reflejo se asomó entre las grietas dejando ver una expresión de desasosiego. Sin embargo deje de mirarme al instante tras escuchar la vibración de tu mensaje que suplicaba que me quedara.

Sentí una opresión en el pecho al ver que después de todo seguías ahí, camuflado tras las paredes de este sitio que recibía la luz del sol y aún así se sentía oscuro. No sé a dónde fuiste ni dónde dormiste. Lo de anoche fue una estupidez. Exageré. Aún te quiero.

Me di una ducha y fui a buscarte. Al desnudarme, los hematomas de las piernas y brazos se hicieron visibles, así como las marcas del cuello y los cortes que perfectamente distribuiste entre partes de mi cuerpo que ahora era incapaz de querer ver.

Seguí tu ubicación hasta llegar a un callejón algo inquietante varios kilómetros lejos de casa. Estabas sentado en un bordillo con la mirada ausente, la ropa sucia y apestando a alcohol. Cuando me viste tu mirada cambió de sentimiento, como si tu única salvación volviese a ser yo, o como si hubiera regresado la presa perfecta para satisfacerte.

Te quité la mirada, te acercaste a mí y me cogiste de la barbilla bruscamente. Con aire amenazador me empujaste mientras te cuestionabas como había sido capaz de no haber llegado antes. Al mismo tiempo me sacudías sin control y tus manos, que antes solían abrazarme, se apoderaron de mi cuello demostrando la fuerza descomunal que un ser humano puede tener sobre otro.

Para tu sorpresa y más aún la mía, conseguí escapar de tus brazos y con una agilidad no propia de mí, te hundí una de mis llaves en la parte derecha de tu abdomen y, entre gritos ahogados y llantos silenciados, me marché lo más rápido que pude dejando atrás tus injurias. Me dijiste que me quedaría sola. Sola y sin ti.

Era demasiado amor, tanto que no podía verlo. Era tan insignificante el cariño que las manos se me quedaban frías y ajenas a cualquier roce porque quizás las tuyas no me anhelaban lo suficiente. Porque me dijiste que si te quisiera no sería capaz de hacer esto, pero ¿y si digo que no te quiero? El amor no bastaba, no era demasiado, ni siquiera alcanzó lo mínimo que cualquiera merece. Y ahora, destapando el irónico sentido de tu amor, afirmo que el mío estaba aún más lejos de lo que nunca me habría imaginado, navegando entre tus mil facetas de corazón inexistente.

MI VOZ NO SE ARRODILLA

EGUZKIÑE BAIGORRI SABATER

Aprendí demasiado pronto que la violencia no siempre se mide en golpes. Muchas veces se esconde en ese comentario que se disfraza de cariño, en una mano que no acaricia sino que destruye, en un silencio que obliga a no saber hablar. Durante años me hicieron pensar que esas cosas eran normales, que no debía exagerar tanto. Y lo peor es que llegué a crearme que no existía salida, solo agachar la cabeza y aguantar.

Pero lo que normalizamos no deja de ser violencia, aunque se repita diariamente. Lo descubrí cuando empecé a mirar atrás y a nombrar pequeñas humillaciones: cuando me decían cómo debía vestirme para “no ir provocando”, cuando opinaban sobre mi cuerpo como si a mí no me perteneciera, cuando me interrumpían a mitad de cada frase como si mi voz no mereciera ser escuchada. La violencia no era solo un golpe aislado, era un sistema que atravesaba entera mi vida.

Me educaron para satisfacer, para sonreír incluso ante la incomodidad, para no ocupar demasiado espacio. Me enseñaron a no discutir, a ser agradecida, a aceptar que mi futuro estaba en las manos de los demás. Nadie me enseñó a decir “no”. Nadie me dijo que tenía derecho a cabrearme, a protestar, a existir sin pedir permiso. Comprendí que ser mujer no es un destino sellado sino una construcción hecha de expectativas y límites impuestos desde fuera. Y lo más doloroso es que esos grilletes se presentan como protección, como cuidado, como amor.

Sé demasiado bien que las palabras atormentan. No es necesario un insulto para romper a alguien en mil pedazos: basta con reiterar “no vales nada”, “nadie te creará”, “sin mí no eres nada”. Yo oí esas frases tantas veces que comencé a dudar de mí misma, a crearme que tal vez todo era cierto. Pero desenmascararé que las palabras también pueden ser salvación. Cuando me atreví a alzar la voz diciendo “me ocurre esto”, algo cambió: el miedo seguía ahí, pero dejó de estar a solas conmigo. La palabra se transformó en un refugio ansiado y en un arma de doble filo.

Comprendí entonces que lo que me atravesaba no era mala suerte ni algo privado, sino un entramado social. El género es un campo de batalla en el que se decide quién puede hablar, quién merece respeto, quién tiene derecho a vivir. Y en esa situación todo apuntaba a estar diseñado para que sospechara de mi persona: si denunciaba, era exagerada; si me sublevaba, era desagradecida; si lloraba, era histérica; si no lo hacía, era fría. Siempre había un adjetivo preparado para invalidar lo que yo sentía.

Pero ya no.

Hoy me reflejo en otras mujeres que decidieron no callar. He visto cómo el miedo se vuelve fuerza cuando es compartido. He sentido cómo la dignidad puede resurgir simplemente tendiéndonos la mano unas a otras. He escuchado relatos que se parecen a este y que por los cuales entendí que no estaba sola, que nunca lo había estado. Ya no me avergüenzo de mis desgarradoras cicatrices; las nombro porque son la evidencia de que sigo aquí, con vida.

La violencia quiere aislamiento, que sintamos que la culpa es nuestra, que dudemos hasta del recuerdo. Pero juntas hemos entendido que la mudez es la mejor aliada de la opresión.

Por eso hoy escribo: porque mi palabra es mi forma de resistir. Porque quiero dejar claro que me niego a aceptar cualquier silencio como camino. Porque sé que cada vez que mi boca se abre, alguien más encuentra valor para hacerlo.

No escribo solo para mí, sino para todas. Para las que no pudieron contarlo, para las que aún no encuentran el valor, para las que piensan que nadie las considerará. Este escrito debe ser memoria y promesa: memoria de todo lo que no debe repetirse y promesa de no dar un paso atrás.

Mi vida no es sobrevivir. Mi vida es sinónimo de dignidad, de poder mirarme al espejo sin miedo, de poder ocupar mi espacio sin pedir perdón. Se trata de escribir mi historia en primera persona, sin censura ni excusas. Hoy lo digo claro: mi voz no se arrodilla.

Y AL OCTAVO DÍA: LIBRE

DAVID SAN MATEO MARTÍN

Al principio era el silencio.

Un silencio que no era paz, sino vacío. Era el resultado de las dudas y miedos incrustados en unos genes que se transmitían generación tras generación.

Dentro de ella habitaban la duda, la inseguridad y el miedo a no ser suficiente; era la voz apagada que nunca se atrevía a nombrar sus propios deseos. Se esforzaba por mostrar un rostro seguro y fuerte. Pero por dentro pesaban los años de colegio de monjas, de rígida vida familiar y décadas de preguntas sin respuesta.

Se acostumbró a buscar en el espejo respuestas a las preguntas incorrectas:

-¿Seré digna?

-¿Me querrán?

-¿Alcanzaré a ser alguien?

Carente de referencias afrontaba la vida como su madre, y como la madre de la madre de su madre había hecho. Aún no había descubierto su voz.

Tras el silencio irrumpió el Verbo.

Él llegó a ella como quien trae respuestas. Donde había vacío, puso promesas; donde había dudas, ofreció certezas. Hablaba con la firmeza que a ella le faltaba, y en esa falsa seguridad encontró un refugio decorado con palabras hipócritas.

Pero el Verbo hería: cada palabra humillaba. Cada silencio castigaba. Cada frase era una semilla de dolor que buscaba germinar. Ella no lo intuía, se estaba convirtiendo en la ciega que no era.

El primer día era la Luz.

Apareció como un resplandor que la deslumbró. Sus halagos brillaban, pero entre destellos, la sutil crítica: “Ese escote”, “No te rías así, es de tontas”. La luz le hizo sombra y ella lo confundió con cuidados. No era ceguera, era cerrar los ojos.

El segundo día separó el cielo y las aguas.

Como un firmamento que divide, dibujó líneas invisibles entre ella y sus amigas. Marcó distancia con la familia. Levantó muros que ella no veía, pero que sentía en su pecho.

Poco a poco la dejó aislada, encerrada en un cielo que no era suyo. Cerró con más fuerza los ojos.

Comenzó la angustia.

El tercer día separó la tierra de las aguas y dio sus frutos.

La convirtió en territorio conquistado. Sus pensamientos ya no eran solo suyos; sus decisiones se medían por su aprobación. Le trazó sus fronteras, arrancó amistades de raíz, cubrió su suelo de culpas. Su vida se volvió árida bajo su sombra. Todo germinaba bajo el peso de su voz, y los frutos que brotaban sabían a hiel. Entreabrió los ojos.

La desesperación afloró.

El cuarto día el sol y la luna.

Llegó el control del tiempo. Cada rayo de luz y cada sombra median pasos y silencios. Él dictaba cuándo hablar, cuándo reír, cuándo callar, dónde y cuándo ir. Los relojes se pararon. El calendario se congeló en un mal lunes. Día y noche se volvieron prisión. Abrió el ojo izquierdo.

Llegó el miedo.

El quinto día surgió el animal.

El Verbo se volvió grito, y el grito golpe. Quebró su cuerpo, ensució su dignidad. El dolor inundó su carne, su aire, su mente. Lágrimas. Sudor. Sangre. Abrió el ojo derecho.

Llegó el horror.

El sexto día se vio humana.

Se reconoció en un espejo roto: no costilla, no sombra, no objeto. Persona. Mujer. Voz. Tomó el teléfono. Ya no hay miedo. Despertó. Denunció. Renació. Miró a los ojos de la Voz y le sostuvo la mirada.

Se zafó de la angustia. De la desesperación. Del miedo. Del horror.

El séptimo día descansó.

Descansó del Verbo, del grito, del golpe. Respiró libre, dueña de sí misma, de su cuerpo y de su tiempo. Abandonó el miedo. Cerró la puerta. Respiró. Saludó al sol. Sonrió de nuevo.

Volvió a casa. La recibieron unas lágrimas que surcaban mejillas ajenas. La pidieron perdón:

Por el silencio que la volvió ciega.

Por los miedos heredados.

Por no darle las palabras que necesitaba.

Por los equivocados ejemplos.

Por no intentar comprender.

Por no actuar.

Y perdonó. Y Descanso. Y sus ojos ya eran otros.

El octavo día:

Libre.

CUANDO ROMPÍ EL SILENCIO

ADRIANA SANZ CALVO

El primer golpe no me dejó un moretón, me dejó dudas. Pensé que había sido un arrebató, un mal día. Él lloró, me pidió perdón, juró que no volvería a pasar. Y yo le creí. Lo peor no fue el golpe, sino la justificación: “me provocaste”. Y así empezó mi condena.

Al principio eran gritos, insultos, miradas que me hacían sentir culpable por existir. Después llegaron los empujones, las amenazas, el control de cada llamada. Dejé de ver a mis amigas, me alejé de mi familia. Me convenció de que nadie más me iba a querer. Y yo empecé a creerlo.

Me miraba al espejo con los ojos vacíos y me repetía: “aguanta, mañana estará de buen humor”. Y mientras tanto, yo me iba borrando.

La noche que cambió todo empezó como tantas otras: un comentario sobre mi ropa, un insulto, un golpe contra la mesa y el ardor en mi cara. Quise gritar, pero la voz se me quedó atrapada.

De pronto sonó el timbre. Eran los policías: mi vecina había llamado. Yo temblaba, avergonzada. Quise decir que no pasaba nada. Pero algo en mí, lo poco que aún quedaba vivo, me obligó a pronunciar tres palabras:

—Me golpeó.

Fue la primera vez que lo dije en voz alta. No detuvo de golpe el dolor, pero abrió una grieta. Por ahí entró la luz.

Después vino la denuncia, las preguntas, el hospital, el miedo a que él regresara. Hubo días en que quise retirar todo. Pensaba: “mejor lo malo conocido que enfrentar la soledad y el juicio de todos”.

Pero en el centro de apoyo conocí a otras mujeres. Algunas con cicatrices recientes, otras con años de silencio a cuestas. Todas distintas, todas con la misma herida invisible. Ellas me dijeron: no estás sola, no es tu culpa, hay salida.

Una psicóloga me enseñó a reconocer el ciclo de la violencia. Una abogada me habló de protección. Una trabajadora social me acompañó a buscar un lugar seguro. Y juntas me dieron lo que más necesitaba: la certeza de que sí se puede salir.

Pasaron los meses. El juicio contra él se hacía eterno, pero yo ya no era la misma. Volví a estudiar, conseguí un trabajo, recuperé mi voz.

Un día me invitaron a hablar en un instituto. Dudé, pero acepté. Frente a esas chicas, dije:

—Me hicieron creer que el amor duele, que los celos son cariño, que callar era normal. No lo es. El amor nunca debería dar miedo. Si alguna vez sienten que están en peligro, hablen. No se queden en silencio.

Al terminar, una adolescente se me acercó y me susurró:

—Gracias. Estoy pasando por algo parecido. Ahora sé que puedo salir.

Yo también lloré. Mi voz, la que tantas veces intentaron apagar, se había convertido en un faro para otras.

El 25 de noviembre marché con miles de mujeres. Llevaba una pancarta sencilla: “Romper el silencio salva vidas”. Mientras caminaba, recordé a la mujer que fui, escondida en su propio miedo. Y supe que ya no volvería a ser ella.

La violencia me dejó cicatrices, sí. Pero no me definió. Hoy me nombro sobreviviente, no víctima. Y cada vez que cuento mi historia, siento que hablo por todas las que aún buscan una salida.

Porque aprendí algo que quiero repetir siempre: el silencio protege al agresor. Romperlo es el primer paso hacia la libertad.

ES DE EXCUSAR

SARA PEÑUELAS SANGUINO

“Es mi hijo, ni se te ocurra difamarlo de esa manera”.

Tras pintar tu cuello con un cuchillo, puedes disponerte a llamar a sus amigos, pero será inútil, mujer, pues: “¿Cómo haría él semejante acto?”

“¿Te levanta la mano? No creo, es simplemente que tiene pequeños problemas de ira, ya sabes, el estrés del trabajo; tú no lo comprendes porque te quedas en casa con las niñas”.

“Habrá echado a tu madre de casa porque esa señora siempre está en medio”.
Que alguien le pare porque yo no puedo.

En cuanto llega a casa se pone a beber al lado de las niñas. Ellas solo buscan jugar con él, pero terminan castigadas: le molestan. Yo solo quiero un abrazo, un beso como saludo, y lo único que encuentro es una reprimenda por lo que he gastado comprando.

He vuelto a fumar, y él en ningún momento lo ha dejado. Su récord es una cajetilla por día. Las niñas nos piden que paremos, y él, en vez de escucharlas, las mira desafiante y se pone a beber una cerveza, dos, o tres si es un mal día... aunque todos son malos días.

No me gustan sus amigos. Dice que vuelve de trabajar; entonces, ¿porqué no deja de rascarse la nariz? Cierto es que lleva unos días mas tranquilo, aunque supongo que es gracias a la harina de sus bolsillos.

Hace un tiempo, estalló la olla que tenia al fuego, manchando el techo de la cocina. A cambio de su ayuda, mi cuerpo acabó amoratado, me duelen los oídos y tengo menos mechones de pelo que peinar. Las niñas lo veían, pero no comprendían. Una de ellas se quejo de lo mal que papá trata a mamá delante de nuestros invitados, aunque ellos no hicieron más que reír. En fin, debe ser criticar el comportamiento de su padre es la nueva comedia.

En verdad, su hermana quiso ayudarme, me aconsejo denunciarlo. No puedo, me temo, pues ¿cómo voy a dejar a estas niñas sin su padre? ¿Cómo voy a vivir yo si no trabajo?

Él se percató de nuestra conversación y ahora tengo prohibido visitar a mi cuñada o a su familia, al igual que ellos no podrán ver a mis niñas. “Como sepa que has ido a verlos, ya puedes tirar las llaves a la basura, porque te encontraras con la cerradura de la puerta cambiada”.

Mis niñas quieren ver a su prima, pero él las ignora. Ahora que ellas son más mayores y tienen móvil, hablan con su familia por videollamada, pero eso tampoco le parece bien. Intenta excusarse con su madre: la grita, llora una sola lágrima.

Ella, engatusada, me pide paciencia: “es que es un exagerado”, parece ser. Le ha pedido a mi cuñada que se disculpe ante él por el bien común.

Ahora mis niñas tienen 13 años. Conocen todo lo que ocurre en esta casa, pero no saben la historia de las personas afectadas por él.

¿Porqué la abuela ya no viene? ¿Qué le hemos hecho a los tíos? La prima no nos visita. ¿Por qué gritáis con la puerta cerrada? Podemos escucharos. ¿Es así como se comporta un marido, mamá?

Le tengo miedo.

Y de repente, sin saber cómo o cuándo lo has decidido, corres, desesperada, con las niñas de la mano. Él esta trabajando, no sabrá de tu atrevimiento. Coge el coche, rápido, es tu momento.

“Mamá, ¿a dónde vamos?” A la comisaria de policía. “¿Y después?”

¿Después? No lo sé. Solo busco un mañana como el de hace años. Desconozco qué hacer después, por ahora solo tengo una meta en mente:

Nuestra libertad.

LA BELLA Y LA BESTIA

Lucía Sánchez Garrido

Al principio pensaba que había tenido suerte. Todo el mundo me decía el privilegio que había tenido al encontrar a un chico atento, cariñoso, siempre con una sonrisa para los demás. Me trataba como si fuese lo más importante de su vida, y durante un tiempo me lo creí.

El primer golpe vino sin avisar. Un “perdona cariño, no sé qué me ha pasado” fue suficiente para perdonarlo y pensar que no volvería a ocurrir. Pero volvió a suceder. Cada vez con más frecuencia, con más fuerza, con más excusas.

Me acostumbre a vivir con el miedo. Angustiada todos los días, preguntándome en qué estado llegaré hoy. Volviéndome experta en esconder moratones bajo las mangas, en sonreír para que nadie pregunte. Aprendí a justificar lo injustificable.

Algunas noches me quedaba llorando en silencio, pensando en que quizás mi historia acabaría en otro mal día en la prensa local: “*Una mujer asesinada a manos de su pareja*”. Me imaginaba mi foto en los periódicos, a los vecinos diciendo que parecía un buen chico, que nadie lo habría imaginado. Solo la idea de convertirme en estadística, un número, un silencio eterno, ya me estremecía.

Nunca entendí como alguien que decía amarme podía tratarme así. En mis pensamientos más oscuros quería que él probara, aunque sea por un instante, mi dolor. Soñaba con que llevara encima el peso de mis cicatrices, que escuchara en su cabeza el eco de cada insulto. Deseaba con todas mis fuerzas que por un solo segundo se ahogara en la angustia con la que yo vivía cada día.

Esa justicia nunca llegó. Pero un día llegó la transformación de mi miedo en coraje. Comprendí que, si no salía de allí, no habría más oportunidades. Me temblaban las piernas, pero recogí mis cosas y crucé la puerta que hace tiempo se convirtió en cárcel.

La culpa y el miedo me acompañaron durante mucho tiempo, pero poco a poco empecé a recuperar mi nombre, mi voz, mis pasos. A recordar que el amor no duele, que la ternura no se confunde con golpes y que las manos están para sostener, no para destruir.

Hay muchas mujeres que todavía viven atrapadas en su propio cuento convertido en pesadilla. Mujeres que callan por miedo, que sonríen para disimular, que creen que la culpa es suya cuando en realidad solo están cargando con la violencia de otro.

Yo estuve ahí, y sé que el silencio es una cárcel invisible que se alimenta del miedo. Escapar no borra cicatrices, pero abre la posibilidad de escribir un final distinto. Porque la verdadera victoria, después de todo, es simple: vivir.

Porque ninguna Bella merece estar prisionera de una Bestia.

APRENDÍ A CREER EN MÍ

DIANA ABAD DE LA VELA

Aprendí a cuidar de mí por encima de lo posible; comprendí que el miedo que sentía al escuchar tus llaves no podía ser parte de mi vida. Me hice más fuerte en medio de la inmensa soledad que me imponías.

Nunca me golpeaste con las manos, pero tus palabras, gritos y gestos de desprecio dolían mucho.

Gracias a otras mujeres, recuperé la fe en mí y me di cuenta de que sí podía.

Ahora miro adelante y me quedo con lo aprendido: el amor no debe dejar espacio al miedo, al menosprecio o a la falta de libertad.

Dejé de creerte para volver a creer en mí.

OSADÍA

Vanessa Pastor López

Siento como la luz de la pantalla del ordenador del que llevo delante durante ya casi ocho horas sin apenas descanso me quema la retina. Estoy a punto de terminar el informe en el que llevo todo el día trabajando. La verdad es que me siento orgullosa porque me está quedando muy bien. Después de unos cuantos suspiros, algún que otro pinchazo en la espalda y media hora consigo terminarlo justo antes de mi hora de salida. Le doy a imprimir y paso al despacho de mi jefe a entregarlo. Cada vez que tengo que pasar por allí me da un escalofrío porque sé perfectamente cómo se va a desarrollar la escena pero me convengo de que es puro trámite, en unos minutos habré salido y podré dirigirme a casa tranquilamente. Con el informe en la mano me lleno de valor y llamo a la puerta. Desde el otro lado se escucha una voz grave que me indica que puedo pasar. El despacho se encuentra en penumbra con la única iluminación de la pantalla del ordenador que ilumina el rostro amargo y envejecido de mi jefe. Se le ilumina el rostro en cuanto me reconoce y recorre mi cuerpo con descaro. Ignoro su gesto con fingida elegancia y le recuerdo amablemente que me pidió que le entregase estos papeles antes del viernes, hoy es miércoles por lo que espero que tenga en cuenta la previsión, sin embargo, parece estar más enfocado en mi vestimenta que en lo que he venido a hacer aquí. Espero a que suelte una de sus descaradas invitaciones a salir para rechazarla y poder marcharme cuanto antes, pero algo me dice que hoy será distinto. En lugar de mantenerse firme en su mesa se levanta y se acerca a mí. Tengo un mal presentimiento, pero intento mantener la calma. Coge suavemente los papeles que llevaba en la mano y los deja sin apenas ojearlos encima de su mesa.

—Llevo mucho tiempo guardando las formas contigo, te he ofrecido en diversas ocasiones la oportunidad de salir conmigo pero siempre obtengo una negativa. No te hagas más la estrecha, si sé que lo estas deseando —me dice con una media sonrisa en la boca.

—Mire, yo he venido a entregarle el informe que me pidió. Nuestra relación es estrictamente laboral y no tengo ninguna intención de que eso cambie —digo manteniéndome firme. Sin embargo, él ya no parece escucharme, noto como da un paso en mi dirección con mirada lasciva, su mano se acerca sutilmente y se posa en mi brazo, agarrándome con fuerza.

—Vamos nena, disfrutemos juntos un rato. Tú y yo solos —Me acerca contra él y noto su erección clavarse en mi vientre. Noto una arcada que intento controlar sin apenas éxito. Me revuelvo intentando zafarme pero su agarre es firme.

—Por favor déjeme salir. No quiero nada con usted.

—No seas cría, si te va a encantar —me responde en tono desafiante. Intenta besarme y aprovecho el movimiento para darle un cabezazo. Se echa hacia atrás por la sorpresa y se lleva una mano a la cabeza en señal de dolor. Yo siento una punzada en la frente pero sé que ha merecido la pena, me doy la vuelta y me dirijo rápidamente a la puerta no sin antes escuchar en un susurro:

—Te vas a arrepentir de esto.

Cojo el pomo de la puerta con la mano y salgo con una sonrisa victoriosa plasmada. Porque él va a ser el que se tenga que arrepentir. Antes de entrar he iniciado una grabación de voz con el móvil. La paro y me aseguro de guardarla bien, cojo mis cosas y me dirijo derechita a recursos humanos a denunciar a ese monstruo. Su reinado de terror y agresiones contra nosotras hoy dará a su fin.

LOS GOLPES QUE MÁS DUELEN

JOSÉ ANTONIO DEL OLMO DEL OLMO

No dejaban señales en mi cuerpo, pero sí en mi alma. Así eran los golpes que recibía de mi pareja un día sí y otro también. Y dejaban más huella en mí que un cardenal, porque este desaparece, pero los daños psicológicos ofrecen mucha resistencia para ser eliminados. Y yo me preguntaba en algunas ocasiones: «¿qué habré hecho yo para merecer esto?». No había respuesta, quizás porque no podía haberla, dado que nadie merecía ese trato.

Mi ánimo iba desvaneciéndose e iba sumiéndome en una vorágine que me llevaba camino de la depresión: sentía que mi cabeza no daba para más y que algo no andaba bien. Así que decidí ir al psiquiatra. Me costó tomar la decisión, pero la tomé convencida de que era necesario. Había dos opciones: hundirme hasta el fondo del abismo o tratar de poner medios para recuperarme y tirar hacia adelante.

Me costó comenzar a hablar la primera vez, porque contar un problema personal a un extraño no es tarea fácil. Se siente dolor y vergüenza de contar que una sufre maltrato. Pero la psiquiatra supo ir descubriendo poco a poco mis pesares. Me manifestó que no permitiera que me maltratase psicológicamente, que me empoderase frente a él para que supiera que no estaba subordinada ni sometida a él. Mi mente tomó nota de todos aquellos consejos.

Y me dijo algo que me resultó especialmente importante en esos momentos: que no continuase decayendo mi autoestima. Que percibía que la misma estaba muy quebrantada y que yo no tenía culpa de nada de lo que me sucedía. Ese mensaje caló en mi subconsciente, porque a veces me preguntaba si es que yo había hecho algo malo para ser tratada así.

Salí de la consulta dispuesta a un cambio de la situación y llegué a casa más tarde de lo habitual, donde me lo encontré con el gesto airado por la tardanza en la llegada y por el retraso en la cena.

La cena la puedes hacer tú como yo -le dije. Y puso una cara entremezclada de enojo y de estupor.

¡Pero cómo te atreves a decirme eso! -respondió.

No es ningún atrevimiento, es algo normal que pienso. Que puedes hacer lo mismo que yo hago. Que ya va siendo hora de que alguna vez te pongas a hacer la comida o la cena.

Y empezaron los gritos, pero dos no discuten si uno no quiere, así que me fui triste, pero victoriosa hacia la cama. Primer reto conseguido: fui capaz de plantarle cara. Y sí, se quedó compuesto y sin cena.

Al día siguiente, después de levantarme, me empezó a gritar por lo sucedido la noche anterior. Yo callé, aguantando el tirón. Pero cuando se marchó, le dejé un cartel colgado en la puerta de acceso a la casa en el que le escribí: «si quieres comer, ya sabes dónde está la nevera y la cocina». Intuía que saltarían chispas cuando lo viera.

Y llegué a las cuatro, después de comer, y los insultos y las palabras soeces se entremezclaban en su griterío descontrolado. Sin levantar el tono de voz le dije: «será la última vez que me puedas hablar en ese tono y con esa actitud. Tú decides». Se quedó mudo. El empoderamiento triunfó.

LA MUJER REBELDE

JOSÉ MIGUEL ALEMANY FERNÁNDEZ

En honor a SIMONE WEIL

En vano mil veces el esclavo se levantó contra su amo. En vano cientos de veces el obrero se levantó contra el empresario. En las relaciones de poder el que mira desde abajo está condenado al fracaso, pues todo acto de rebeldía y revolución termina reforzando el poder establecido. Podría parecer que el acto de rebeldía es un fracaso en sí mismo, pero nada más lejos de la realidad, eso que se lo digan a cada una de las mujeres que dijo basta, pues el fracaso constituye la verdadera grandeza de la rebeldía. Estas mujeres han conseguido poner la igualdad y la dignidad de la mujer en el centro de la reflexión social. Han recordado a los hombres que sus privilegios no son divinos, ni el patriarcado un derecho eterno. Han dado mala conciencia a aquellos que no tenían derecho a tenerla en paz, exponiéndolos a los ojos de la sociedad y han denunciado, con absoluta profundidad, a una clase de personas cuyo crimen no consiste en haber tenido el poder tanto como en haberlo utilizado para bajas y reprochables finalidades. Esta es la idea que le debemos a esas mujeres y que ha constituido la desesperación de nuestra época (desesperación que ha sido más valiosa que cualquier esperanza): que cuando la relación hombre-mujer establece una minoración no es vida. ¿Quién, a pesar de las pretensiones de nuestra sociedad, puede dormir en paz sabiendo en adelante que obtiene sus goces mediocres del sufrimiento de millones de mujeres muertas? Al exigir para la mujer una igualdad verdadera, no se ha reclamado una igualdad de poder, a pesar de las apariencias, sino una igualdad de la dignidad. Al hacer eso, y esto puede decirse con vigor, no ha buscado la degradación complementaria que se ha impuesto al hombre en su nombre.

Texto inspirado en “El Hombre Rebelde” de Albert Camus.

ARRUGAS

SILVIA MUÑOZ FERNÁNDEZ

Mis arrugas son las cicatrices visibles de un pasado que aún protagoniza mi presente, y ahora me encuentro aquí, delante de usted, señor juez, para contar la historia que me trajo hasta este momento. Estoy aquí porque las fuerzas que nunca encontré para defenderme a mí misma, sí surgieron cuando vi a Laura sufriendo lo mismo que yo viví tantos años atrás.

Era un día cualquiera cuando escuché a mi nieta, Laura, llorando en el pasillo. Su novio, Lucas, había perdido el control simplemente porque ella se negó a mostrarle su móvil. Recuerdo cómo la ira transformó su rostro, y de repente, se abalanzó sobre ella, cogiéndola del cuello. En ese instante, el tiempo pareció detenerse, y una desesperación conocida se apoderó de mí. Recordé mis propias luchas con Juan, cómo cada golpe y cada palabra desgarradora me habían dejado marcas imborrables por dentro y por fuera. Agarré un florero de cerámica y lo estallé contra el cráneo de Lucas.

No había plan, señor Juez.

Mire usted, en el año 1954 conocí a Juan, mi difunto marido. Al principio, su amor era dulce y envolvente, pero con el tiempo, se volvió autoritario. "Es por tu bien", decía, cuando su mano alzada me "corregía." A pesar de las noches solitarias y de las palabras que cortaban como cuchillas, yo creía que él me protegía y que las palizas eran una forma de amor.

Décadas pasaron, y aquella impotencia se transformó en silencio, aprendí a vivir con mis cicatrices. Pero cuando vi a Laura atrapada en las mismas garras de violencia, algo en mí despertó. En ese instante, no podía permitir que mi nieta repitiera mi historia. Mi corazón, endurecido por el tiempo y el dolor, actuó más rápido que mi mente.

En un frenesí de emociones y recuerdos, acabé con la amenaza igual que con los fantasmas de mi pasado.

Ahora, de pie aquí, consciente del peso de mis acciones, me encuentro entre el alivio y el remordimiento. Señor juez, no busco excusas, solo quiero que entienda el significado de una vida marcada por el abuso, y cómo, en un momento de desesperación, una abuela puede hallar el coraje para proteger a su nieta de un destino que no merecía.

He vivido atrapada por el dolor, pero hoy mi voz se alza por Laura, para que ella y otras jóvenes entiendan que el amor verdadero jamás hiere, jamás controla, y nunca silencia. Estoy aquí para asumir las consecuencias de lo que he hecho, esperando que mi confesión pueda servir de advertencia a quienes aún pueden elegir un camino diferente.

Los padres de hoy, la sociedad en su conjunto, aún no han aprendido del todo que para detener estos abusos, la educación desde que nacemos y la ruptura con el machismo son absolutamente primordiales. A pesar de las numerosas muertes por violencia de género, sigue existiendo una resistencia inquietante a aceptar esta verdad fundamental.

Enseñar a los niños y a las niñas no solo a reconocer el amor verdadero, que respeta y no domina, sino también a identificar y rechazar cualquier tipo de maltrato y desigualdad.

Señor Juez, lo que hice fue imperdonable, pero ruego que mi testimonio ayude a encender una chispa en esta sociedad, que una educación sin machismo nos fortalece, y que en nuestras manos está la llave para construir un mundo donde la violencia de género sea solo un oscuro recuerdo del pasado.

El verdadero amor te libera y nunca te lastima, y yo no permitiría que alguien le arrebatara esa verdad a mi nieta.

Gracias.

MÁS ALLÁ

CARMEN MARTÍNEZ SAN BERNARDINO

Canta para sus adentros. Canta y baila. Para sus adentros, incluso taconeá. Incluso siente los músculos relajados y lleva la cabeza alta. Y el pelo suelto y el corazón ligero. Pero ahí afuera es distinto. Le duele el cuerpo de llevarlo encogido, de andar con sigilo, de contener sus movimientos y sus gestos. Ahí afuera no canta. Apenas habla, en realidad. Y, si lo hace, es para decir lo imprescindible, en voz baja, como su mirada, pegada siempre al suelo. Y más cuando él llega, cuando oye sus pasos por toda la casa. Porque, cuando él está, lo llena todo. O lo vacía todo, depende de cómo se mire. Igual que el miedo, igual que la tensión que la atenaza. Cuando él está, ella controla hasta su respiración. Para fingir que no existe. Como cuando maquilla los moretones y los hace desaparecer. Como cuando cierra los ojos y hace el esfuerzo de alejarse de los golpes. Mientras caen, se intenta engañar, trata de imaginar que no duelen. Mientras caen, allá, en sus adentros, sueña que le crecen alas, pequeñitas, pero alas. Y tras las alas, la ventana abierta. Y tras la ventana, el cielo, un vuelo. Un vuelo corto que la aleja un poco. Y, cuanto más distancia toma, más canta y más baila. Para sus adentros, se promete que ya falta poco, que llegará el momento en que esas alas crezcan y serán capaces de sostenerla. Para llevarla muy lejos, más allá de esa vida, más allá del temblor y de las palabras calladas.

DEL AMOR AL MIEDO, UNA HISTORIA DE VIOLENCIA INVISIBLE

Anggie Jacqueline Tineo

Esta reflexión nace de una experiencia marcada por el contraste entre lo que alguna vez fue felicidad y lo que después se convirtió en una cadena de dolor, humillaciones y violencia.

Después de muchos fracasos, llegaste tú. En ese momento, creí haber encontrado por fin lo que tantas veces había soñado: un compañero que me hacía sentir plena, atendida, querida, amada y respetada. Mi corazón, cansado de golpes emocionales del pasado, se llenó de ilusión y confianza. Imaginé que serías esa persona capaz de caminar conmigo hasta el final de mis días. Tu ternura y tu aparente compromiso me hicieron pensar que, finalmente, la vida me recompensaba con una oportunidad de amar de manera sana y duradera.

Pero con el tiempo, algo cambió. Aquella persona cariñosa y atenta empezó a transformarse en alguien desconocido, frío y violento. Y yo, sin preverlo, descubrí que aquel compañero que me ofrecía caricias y besos se había convertido en un ser capaz de levantar la mano, de usar palabras más duras que cualquier golpe, de sembrar en mí miedo y terror. El hombre que alguna vez me enamoró se volvió un monstruo, una presencia temida, un verdugo que ponía en riesgo no solo mi vida, sino también la de nuestro hijo, aquel ser inocente que decidimos traer juntos al mundo.

La violencia no comenzó de la noche a la mañana. Fue un proceso casi invisible, donde las primeras señales se disfrazaban de discusiones normales, de celos justificados, de pequeños arranques de ira que parecían pasajeros. Pero poco a poco, las palabras hirientes se hicieron rutina, los gritos ocuparon el lugar de los diálogos y las amenazas reemplazaron a la confianza. Cada golpe a mi autoestima fue minando mi capacidad de reaccionar. Dejé de ser yo misma: aquella mujer fuerte, alegre y luminosa se transformó en una sombra temerosa, callada y aislada.

Lo más doloroso de la violencia en pareja es la forma en que rompe los vínculos con todo lo que nos rodea. Tú, con tu control y tus manipulaciones, me alejaste de mis amistades, de mi familia, de cualquier red de apoyo que pudiera tenderme una mano. La soledad se convirtió en mi cárcel, y mi voz, antes firme, se apagó hasta quedar atrapada en un silencio impuesto por el miedo. Con cada golpe, cada humillación, cada amenaza, me fui convenciendo de que no tenía salida, de que hablar era inútil, de que mi destino estaba marcado.

Hoy extraño la vida que tuve alguna vez. Extraño mirar por la ventana y ver el amanecer lleno de colores, sentir el brillo del sol como un recordatorio de que cada día trae nuevas oportunidades. Ahora, en cambio, solo veo tormentas, cielos grises y oscuridad. No porque el mundo haya cambiado, sino porque mi mirada está empañada por el dolor y la desesperanza. Vivo en un constante estado de alerta, sin saber cuándo llegará el próximo estallido de violencia, sin poder predecir si habrá un nuevo golpe, una nueva humillación, una nueva herida.

El amor, que debería haber sido nuestra base, se convirtió en miedo. La relación, que alguna vez me dio alegría, hoy no es más que rutina, monotonía y costumbre forzada. Ya no queda espacio para el cariño: solo hay temor, odio, rencor y una mezcla de sentimientos destructivos que pesan sobre mi alma. La violencia no solo lastima el cuerpo: también destruye la dignidad, el autoestima, la fe en uno mismo.

Es inevitable preguntarse: ¿en qué momento ocurrió la transformación? ¿Cuándo el hombre que me enamoró se convirtió en un demonio de dos cabezas y cuatro brazos que siembra terror? Tal vez nunca lo sepa con certeza, pero sí sé que permitir que el miedo gobierne mi vida no puede ser mi destino.

Este testimonio no es solo un desahogo, sino también un llamado de atención. La violencia de pareja no es un problema aislado: es una realidad que viven miles de mujeres alrededor del mundo, muchas veces en silencio, temiendo por sus vidas y las de sus hijos. Romper ese silencio es el primer paso para recuperar la libertad. Nadie debería normalizar el maltrato, nadie debería justificar la humillación, nadie debería aceptar el dolor como parte del amor.

NADIE DEBERÍA SUFRIR EL DOLOR DE VER MORIR A SUS HIJOS

Jesús Alonso Cañamares

Debe ser un dolor brutal que te revuelve desde lo más hondo y te deja vacío. No llego a imaginarlo.

Lo pienso mientras la observo desde el asiento de la ambulancia. He visto el sufrimiento de mucha gente y ninguno se iguala a este. Está de pie en una esquina al lado del cuerpo tapado con la manta plateada. No es capaz de decir nada ni de apartar la mirada. Ha dejado de llover y en los charcos se refleja la luz de las sirenas de las ambulancias. La policía ha puesto unas cintas que cortan la calle.

Hay vecinos asomados a las ventanas y curiosos que se paran al otro lado de la acera, pero ella sigue allí, en el centro de toda la escena. Le encantaría ser una espectadora más de una película de guiones inventados, actores y escenarios de escayola pero esta vez no es así.

Todavía no lo puede asimilar. No ha dicho nada cuando le ha visto bajar llorando, esposado, acompañado de dos policías nacionales que le llevaban al coche patrulla. Siempre supo que este día llegaría, pero no sabía que sería tan pronto. Nunca tuvo el valor de pararlo y ahora es tarde. Si se la hubiese llevado antes...

Dos policías se acercan, después de titubear un largo rato, a entregarle un peluche que han recogido al lado del cuerpo. Ella lo reconoce en el acto porque lo compró hace unos meses, para un cumpleaños. Lo acerca a la boca y lo besa. Está empapado, pero todavía huele a ella, a su pequeña. En ese preciso momento, hay un revuelo de policías y sanitarios y de cámaras de televisión, gente que corre en una coreografía perfecta nunca ensayada. El equipo médico sale del portal, habla con el jefe del operativo y este señala en su dirección.

Los médicos se acercan. Se disculpan antes de hablar como si fuesen culpables de la noticia que van a darle.

- Su hija acaba de fallecer, la degolló después de tirar a la niña por la ventana.

Todavía tenía el peluche entre las manos. Lo volvió a besar y se aseguró de que seguía oliendo a su nieta.

- Y ahora, ¿Qué voy a hacer yo? dijo mirando a los ojos a los policías un segundo antes de desplomarse de rodillas y romperse a llorar desconsoladamente.

Nadie debería sufrir el dolor de ver morir a sus hijos. Tampoco a sus nietos.

MAMÁ TIENE LA CULPA DE TODO

Aroa Clavero Bermejo

Mamá tiene la culpa de todo, me lo ha dicho papá.

Dice que por su culpa no podemos tener cosas nuevas y que está en casa sin hacer nada y que siempre se queja y lo vuelve loco. Papá no quiere que mamá trabaje fuera porque por su culpa yo me tendría que quedar en el comedor del cole. Mamá parece cansada, aunque no trabaje.

A veces papá grita muy fuerte de repente y yo me tapo los oídos porque me asusto. Mamá ya no dice nada, solo mira al suelo y aprieta los labios, como si tuviera que tragarse algo muy amargo, como esa medicina que me dieron para la garganta que sabía a jabón y a caramelo picante.

El otro día, cuando tiré la sopa papá se enfadó muchísimo. Pero no me gritó a mí, le gritó a mamá. Dijo que no me enseñaba nada y que todo yo hacía le daba igual. Yo sé que no es así, porque mamá volvió a pegar en la puerta de la nevera los dibujos que arrugó papá apretándolos fuerte con las dos manos. Papá tiene mucha fuerza y puede empujar muy fuerte las puertas. A veces lo hace cuando se va de casa. Cuando mamá se puso a recoger los cristales, escuché que lloraba bajito y cuando le pregunté que porqué lloraba, me dijo que no me preocupara, que estaba cansada. Tenía una sonrisa de mentira, yo lo sé, porque no le brillaban los ojos.

Papá siempre encuentra razones para decir que mamá hace todo mal. Si encuentra una raspa en el salmón, dice que mamá cocina mal. Si mamá se hace una coleta y se pone zapatillas deportivas para llevarme al cole, dice que mamá no se arregla. Si mamá le pide ayuda para colgar las guirnaldas de mi cumple, dice que mamá no sabe hacer nada. Colgar guirnaldas es lo más difícil del mundo porque te tienes que subir a una silla.

Una vez, papá empujó a mamá y yo lo vi. Papá me dijo que fue sin querer, pero no le pidió perdón y tampoco le dio la mano como cuando yo empujé a Pedro con la mochila en la fila del cole. Papá empujó a mamá aposta porque estaba enfadado. Si lo llega a ver la seño, le habría castigado en el patio.

Una vez, mamá fue a visitar a la abuela y cuando llegó, papá le gritó porque no había dejado la cena preparada y además me tuvo que bañar. Papá nunca me baña y por culpa de mamá no sabe dónde están guardados los pijamas. Desde aquella vez que papá gritó, mamá sólo habla con la abuela por teléfono y lo hace cuando papá se va con sus amigos a jugar al pádel o a ver el partido. Yo también hablo con la abuela por teléfono porque papá nunca quiere ir a casa de los abuelos y menos aún de la tía. La abuela también tiene culpa de muchas cosas, pero la que más culpa tiene es la tía, me lo ha dicho papá. La tía me abraza muy fuerte cuando me ve, mucho más fuerte que mamá y cuando me abraza, mira muy seria a papá. No sé por qué la tía está tan enfadada con papá.

Mamá me dice que está bien, que no pasa nada, pero yo sé que algo le pasa.

A veces, cuando mamá me abraza, siento que tiembla. Me abraza fuerte, como si tuviera miedo de soltarme. Yo también la abrazo fuerte y a veces me dan ganas de llorar, pero nunca lloro.

Hoy papá volvió a gritar porque mamá siempre tiene la culpa de todo. Pero esta vez fue diferente. Mamá me miró, y yo la miré también y le dije que me quería ir con ella, los dos solos. Ya no quiero estar con papá. No me gusta cómo le habla. No me gusta cómo le hace sentirse.

Yo sé que mamá no tiene la culpa. Nadie debería sentirse tan triste todo el tiempo. Quiero estar con ella.

Con mamá, cuando está sola, aunque llore, hay silencio y puedo estar tranquilo. Cuando está papá, sólo hay ruido y ese ruido, me duele.

FUNDIDO A NEGRO

Irati Fernández Picorelli

Sin apartar la mirada del televisor, sentada cerca de su chimenea de ladrillo rojo, miraba un capítulo tras otro, observando cada detalle de aquella impactante serie, empatizando así con la vida de la pareja protagonista. Un empresario reconocido, un buen amigo, un vecino ejemplar, un marido perfecto; y una mujer que cada vez que se paraba a mirar su reflejo se reconocía menos, cada vez más rota, cada vez más resignada, cada vez peor esposa. Los días para ella eran monótonos; se levantaba y se pasaba las horas esperando a que él regresase. Ese día fue diferente; escuchó la puerta mucho antes de que se abriera; entonces aquel bigote con sabor a güisqui entró iracundo. Intentando pararlo, recibió un golpe seco al que siguieron muchos otros. Finalmente, cayó rendida bajo la enladrillada chimenea roja, y así, un silencio ensordecedor llenó la sala. Nunca llegó a saber que se había convertido en la protagonista de la historia.

PALABRAS QUE RESISTEN

Lukas Placencia Carrera

La primera vez que Lucía escuchó aquella voz fue en un recreo, cuando iba a primaria. Estaba sentada sola, escribiendo un poema sobre las nubes, cuando Daniel, un compañero de clase, se acercó y burlándose dijo: “Las niñas raras siempre están soñando”. Ella guardó el cuaderno sin responder. No sabía que aquella frase sería el inicio de una larga carga.

Lucía encontraba refugio en las palabras. Su madre le decía que escribir servía para escapar del mundo, y eso hacía: llenaba hojas con pensamientos, relatos y versos donde los personajes eran libres y amables. A través de la escritura, transformaba su carga en libertad.

Años después, en la secundaria, Daniel volvió a cruzarse en su vida. Lucía era una estudiante destacada, ganadora de concursos literarios, y Daniel seguía intentando apagar su brillo. Cada vez que ella leía algo en clase, él murmuraba: “Seguro que lo escribió su madre”. Aquellas frases eran un recordatorio de que la herida seguía abierta.

Lucía ya no era la niña callada. Empezó a escribir sobre lo que sentía, voces que intentaban apagar otras voces, sombras que temían la luz. Su profesora de Lengua, al leer sus textos, le dijo: “Tienes una fuerza enorme en lo que escribes, Lucía. No la escondas”. Ese consejo la acompañó siempre.

Tras graduarse, consiguió su primer empleo en una editorial periodística. Se sentía en su elemento: entre textos, ideas y plazos. Un día, durante una reunión, se presentó el nuevo coordinador de contenidos. Era él, Daniel.

El tiempo lo había cambiado, pero no del todo. Seguía con ese tono condescendiente. Comentarios como “No te pongas tan intensa, Lucía, es solo un artículo” se repetían. Las palabras parecían inocentes, pero pesaban. Cada una le recordaba el pasado.

Pero Lucía había aprendido. Ya no se escondía; sabía que el respeto no se pide, se demuestra. Una tarde, decidió publicar un relato en la revista de la editorial. Lo firmó anónimamente, pero quienes la conocían supieron que era suyo. Se titulaba “El eco del silencio”, y narraba la historia de una niña que aprendía a transformar las palabras que la herían en palabras que curaban.

El texto tuvo una gran acogida. Muchos lectores escribieron contando que se habían sentido identificados con esa sensación de ser menospreciados. Lucía sintió que, por primera vez, había logrado algo más que desahogarse: había hecho reflexionar.

Unos días después, Daniel se acercó a su escritorio. Su expresión había cambiado. “He leído tu relato”, dijo con voz baja. “Me reconocí en él y no me gustó lo que vi. Te debo una disculpa”. Lucía, sorprendida, respondió: “Lo importante no es lo que pasó, sino lo que aprendemos”. Ambos entendieron que todos pueden cambiar si aprenden a escuchar.

Desde ese día, Daniel empezó a respetar su trabajo y a valorar sus ideas. No se hicieron amigos, pero trabajaban en un clima de respeto mutuo. Habían comprendido algo esencial: que la violencia no siempre se mide en gritos y que el reconocimiento sincero puede romper viejos patrones.

Años después, Lucía publicó su primer libro, titulado “Voces que resisten”. En el prólogo escribió: “Esta no es una historia de vencedores ni vencidos, sino de aprendizaje. La lucha contra la violencia no es una guerra entre géneros, sino una búsqueda de equilibrio. La igualdad no consiste en que unos ganen y otros pierdan, sino en convivir sin miedo ni dominio”.

En las presentaciones, Lucía solía decir que las palabras tienen poder: pueden herir, pero también sanar; pueden perpetuar el desprecio o abrir caminos de respeto. Educar en igualdad era la base de toda convivencia. En una de esas presentaciones, Daniel apareció entre el público. Esperó hasta el final y se acercó con una sonrisa.

“Tus palabras siguen enseñándome”, dijo. Lucía lo miró con serenidad. No había rencor, solo comprensión. Cerraron un ciclo, ambos entendieron que la verdadera victoria no estaba en el silencio ni en la venganza, sino en el entendimiento. Lucía había convertido el dolor en arte, y Daniel había aprendido a escuchar sin imponerse.

Porque, al final, la lucha contra la violencia no enfrenta a hombres y mujeres, sino que une a las personas en un mismo propósito: construir relaciones basadas en el respeto, la empatía y la igualdad. Como escribió Lucía en su última página:

“La palabra más fuerte no es la que hiere, sino la que transforma.”

EL BANCO VERDE

Íker Cobo Rubio

Cada mañana, el banco verde del parque se llenaba de historias que nadie escuchaba: mujeres mayores con sus bolsas del mercado, madres con el biberón en la mano, jóvenes mirando el móvil. Pero aquel día, el banco tenía una nueva ocupante: María, cuarenta y tres años, bufanda en pleno septiembre y una mirada que esquivaba el sol.

Llevaba tres días sin dormir bien. Había contado las veces que él la había llamado desde que se fue: cuarenta y ocho. A veces para insultarla, otras para pedir perdón. Siempre con esa voz cansada que confundía el miedo con el amor. Pero esa mañana, María respiró distinto.

En la mano tenía un sobre blanco con su nombre, el del abogado y una palabra que pesaba más que el papel: “denuncia”.

No era nueva. La había oído en los informativos, en el centro de la mujer, en la boca de su vecina. Pero hasta que una palabra no te duele en la piel, no aprendes su peso. María la había sentido en cada silencio, en cada “mejor no le llesves la contraria”, en cada “no lo hagas enfadar”.

Cuando se sentó en el banco verde, dudó. Las dudas eran como palomas: siempre volvían.

Pero entonces vio a Carmen, la mujer que paseaba cada mañana con su nieto.

—¿Hoy sola? —preguntó Carmen con una sonrisa.

—Hoy empiezo sola —respondió María, y su voz tembló, pero había algo nuevo en ella: serenidad.

Carmen no preguntó más. Se sentó junto a ella y le ofreció una mandarina. Fue un gesto pequeño, pero bastó. María sintió que alguien la había entendido sin necesidad de explicaciones.

El móvil empezó a vibrar dentro del bolso. María lo miró, pero no lo cogió. Lo dejó sonar hasta que se apagó, como se apaga un eco cuando ya no hay pared donde rebotar. En su cabeza resonaban las palabras del agente:

“No está sola, señora. Denunciar es empezar.”

A unos metros, un grupo de adolescentes ensayaba una coreografía. Risas, música, vida.

María pensó en su hija Lucía, que cumplía doce años la próxima semana. Había prometido llevarla al cine a ver esa película que tanto quería. Esa promesa, pensó, era más fuerte que el miedo.

Por primera vez en mucho tiempo, se permitió imaginar el futuro: un piso pequeño, un gato, un domingo de pan tostado y risas sin miedo. No era un sueño grandioso, pero tenía la forma exacta de la libertad.

Cuando se levantó del banco, el sobre ya no pesaba tanto. Cruzó el parque con paso firme y dejó atrás el banco verde. A cada paso, el aire parecía más ligero, como si la ciudad —esa misma ciudad que tantas veces había callado— empezara por fin a escuchar.

A lo lejos, una pancarta colgaba del balcón del ayuntamiento: “25 de noviembre. Ni una más.”

María la miró un instante y, sin saber bien por qué, sonrió.

No era solo su historia. Era la de muchas: las que no llegaron a sentarse en aquel banco, las que aún dudaban, las que, como ella, habían decidido levantarse.

Esa tarde, cuando Lucía volvió del colegio, encontró el móvil de su madre en la mesa, apagado, y una nota escrita con letra firme:

“Nosotras no callamos más.”

Y en el parque, el banco verde seguía allí, vacío, esperando a la siguiente mujer que necesitara un sitio donde empezar.

MARÍA SOMOS TODAS

ANA QUILES CERDERA

María estaba agotada, no podía más. Desde hacía meses, su pareja le gritaba por cualquier cosa: una palabra, un gesto, una mirada. Ella no podía entender que es lo que pasaba.

Otras veces, el castigo era el silencio, días enteros sin una palabra. La sumaba en un silencio cruel, en una soledad que la acompañaba.

Su pareja, era afable con las amistades, con sus vecinos. Pero cuando cruzaba la puerta de casa, se transformaba, mostraba su otra cara.

María le quería, pero no entendía que había hecho ella, para que su pareja se comportara así.

El miedo empezó a ocupar espacio en su vida. Se instaló en su sonrisa, en su forma de hablar, en su manera de caminar. Normalizó la situación como si nada pasara.

La violencia se volvió rutina, formaba parte de su día, quería gritar, pero no podía; estaba paralizada.

María por dentro se moría, sabía que era violencia...

Un día algo cambió, María entendió que no era culpa suya, que el amor no debería doler...abrió la puerta y se marchó, no fue fácil tener conciencia de lo que ocurría, dejó a su pareja de dos caras.

Muchos miraron para otro lado, pero muchos otros la acompañaron. María no está sola. María somos todas

María camina con fuerza, con dignidad. Con la certeza que debe vivir sin miedo. Luchar contra la violencia -física, verbal, psicológica, económica -es cosa de todos.

MIENTES

Elena Alcacera Pérez

En el silencio de la noche, cuando la soledad irrumpe bruscamente sus pensamientos, cierra los ojos, mira hacia atrás y puede ver su alma corriendo hacia un lugar donde siente la paz y la calma que inquietan constantemente todo su ser.

Mientras deambula en sus pensamientos puede sentir la libertad que tanto anhela, la tranquilidad que añora y la esperanza que alberga por encontrar su lugar, un lugar seguro, un lugar donde la verdad es su refugio.

¿Por qué tanta mentira? ¿Dónde se perdió? ¿Dónde quedó su sueño?, sabe que ha normalizado en su vida algo que no es normal, sabe lo que tiene que hacer...PERO NO PUEDE.

Mentira, mentira tras mentira, mentira que acepta y asume a pesar de saber que la persona que más ha querido y que aún, a pesar de todo, quiere...miente.

Cuanto dolor acumulado, todos los días se pregunta a sí misma... ¿hasta cuándo?

¿Por qué acepto y tolero este daño?

¿Cómo es posible querer así?, ella no logra entenderlo, cada beso, cada caricia, cada roce con su piel lo siente como una traición, duda... ¿la quiere?... ¿se puede querer así?...siente que la quiere y no logra comprender por qué miente, por qué hace eso.

El dolor se hace su compañero de viaje, vive con él...inseparable, asume la situación pero la rechaza continuamente, no puede vivir así, no quiere vivir así...PERO NO PUEDE.

¿Cómo medimos el dolor? ¿Cómo medimos el daño? ¿cuánto duele una mentira?...El daño, la rabia y la frustración se apoderan de ella, una llamarada que renace cada día al despertar, al imaginar que hoy será mejor, al pensar que llegará un día en el que todo cambiará, todo volverá a ser normal y por fin dejará de mentir.

Queriendo o sin querer le hace daño, cree que es un juego, que no importa, que no tiene importancia, ella aguantará porque no tiene opción, no tiene dónde ir, está atada, se siente fuerte y poderoso, con todas las herramientas para mantenerla atada, presa de las mentiras, con cadenas que no dejan señal ni marca, cadenas que oprimen y le hacen presa de una vida que no quiere vivir.

Por fin llega el día, hoy no cerrará lo ojos, hoy mirará hacia delante, es una mujer fuerte, es una mujer valiente, se siente capaz de todo, no puede mirar atrás, no puede caer de nuevo en la mentira, no puede aferrarse a lo que le hubiera gustado. Hoy tiene miedo, mucho miedo...es valiente...pero tiene miedo.

Creo en mí, creo que la verdad debe estar por encima de todo, creo que lo normal no es tan normal, creo que debo dar el paso que tanto me ha costado, soy una mujer valiente, por mí ... por todas las que sufren mentiras, golpes y daños irreparables que destruyen sueños ...por mí y por ellas... HOY SÍ PUEDO...

SILENCIO

Valeria Gonzalo Martínez

De pequeña, creía que era normal que las madres hicieran todo lo que los padres pedían y que aguantasen sus gritos. Por esa razón, si algún niño me insultaba en el colegio, yo me quedaba quieta, sin decir nada, escuchando atentamente cada una de sus palabras. Hasta aquel día, en el instituto. Hablando con una amiga comprendí que lo que sucedía en mi casa no ocurría en todas: me contó que su padre había invitado a su madre a un teatro sin tener ninguna excusa previa como su aniversario o su cumpleaños. Yo me sorprendí bastante, pues en mi casa los únicos regalos que había eran para mí en Navidad. Sin embargo, no mostré mi asombro y le pedí que me explicara más gestos como ese. Así, entendí que la rara era yo. Quise pedir ayuda, pero me mantuve inmóvil, con la boca cerrada; aunque desde ese día no volví a ver a mi padre de la misma forma, ni siquiera a mi madre.

Los años transcurrieron y todo había ido a peor. Mamá siempre tenía ojeras por quedarse hasta tarde llorando y él no permitía que ella saliera de casa si no era para hacer la compra. Por otro lado, yo trabajaba al tiempo que estudiaba, pero seguía callada. Siempre que llegaba a casa, después de la jornada, mi madre estaba escondida en el baño, así que le daba un par de golpecitos a la puerta y ella me daba las buenas noches desde dentro.

En cambio, ese día fue diferente: cuando entré a casa, a él no se le escuchaba roncar, la luz del pasillo permanecía encendida y la puerta del baño estaba abierta. Encontré las habitaciones vacías y yo solo podía pensar en que no volvería a ver a mi madre. Una vez más, no logré moverme ni articular palabra. Pasaron unos minutos y escuché la cerradura del piso; el tiempo se detuvo por un momento. “Todo ha terminado por fin, mi niña”, susurró mamá mientras me abrazaba. Lágrimas rodaron por mis mejillas. Abracé a mi madre de vuelta y le pregunté por lo que había pasado. Ella, simplemente, dijo: “he roto el silencio”.

“Ese día me prometí alzar la voz por todas las veces que no lo he hecho, por todas esas mujeres y niñas, por las amigas y las hermanas, por las abuelas, por las madres. Por aquellas que no pueden o no han podido hablar. Hoy, 25 de noviembre, Día Contra la Violencia de Género, delante de todas vosotras y en nombre de las que ya no están, ¡rompo el silencio!” Al finalizar mi discurso, las calles de Madrid se cubrieron de aplausos, las masas de gente comenzaron a avanzar luchando por una misma causa y yo no solo había contado una historia, sino que le había dado voz a la realidad que sufren miles y miles de mujeres cada día.

ELLA

Teresa Lucas-Torres Fortea

Desperté muy aturdida, la luz de la habitación atravesaba mis ojos y me impedía abrirlos del todo. No encontraba nada familiar en aquella sala. Intenté mover mis piernas, pero no respondían. La sensación era muy extraña, sentía mi cuerpo entumecido, como si llevara mucho tiempo sin usarlo. Poco a poco, empecé a mover los dedos de las manos, me costó mucho recuperar el control de mi cuerpo.

La puerta se abrió, entraron dos mujeres. Una llevaba una bata blanca, y a la otra la reconocí al instante, era mi madre. Al verme despierta, se abalanzó sobre mí. La enfermera salió disparada hacia el pasillo, anunciando que había despertado. Enseguida entró otra doctora a revisar mis constantes vitales.

Yo estaba muy agitada, no entendía nada, ni por qué estaba allí, ni cuánto tiempo llevaba en ese estado. Estaba tan desorientada que la doctora le pidió a mi madre que todavía no hablara conmigo, necesitaba tiempo para recobrar la consciencia.

De pronto, me invadió una gran preocupación. Me incorporé como pude y recorrí la habitación con la mirada, girando la cabeza de un lado a otro, desesperada, en busca de algo. Me serené en cuanto vi a mi hija Noa durmiendo plácidamente en su carrito azul, junto a la ventana. Verla allí tan tranquila me calmó lo suficiente como para poder centrarme en mi madre.

¿Qué ha pasado, mamá? - logré pronunciar con una voz tenue, casi en un susurro.

Mi madre rompió a llorar, apenas podía contestar y me agarraba la mano con fuerza.

Mi vida...pensé que no volverías a abrir los ojos - consiguió decir entre sollozos.

Elena, llevas siete meses en coma. Acabas de despertar, estabas en un estado muy delicado - me explicó la doctora con voz dulce y serena.

Me quedé paralizada. Había perdido siete meses de mi vida. Siete meses sin ver crecer a mi hija, sin escuchar su risa o su llanto, sin poder abrazarla. Sentí un vacío inmenso en el pecho, ahogado por una mezcla de angustia y tristeza. Me había perdido siete meses con mi niña, mi razón de vivir, lo que más amaba en este mundo...

Ha evolucionado bastante bien - le dijo la doctora a mi madre en voz baja creyendo que yo no las oía - Está estable, al menos físicamente, y no queda rastro de las contusiones que tenía por el cuerpo.

¿Y su estado mental? - preguntó ella con voz entrecortada.

Es pronto para saberlo. Hay signos de desorientación, normales tras un coma tan prolongado, y es muy probable que su mente haya bloqueado parte de lo ocurrido. La mantendremos en observación, y te recomiendo que la convenzas para iniciar la terapia cuanto antes.

Aún no recordaba qué me había pasado ni por qué había terminado en coma, pero tenía claro que no estaba para ir a ninguna terapia. Necesitaba saber cuanto antes qué me había ocurrido, necesitaba respuestas.

Bueno, os dejo descansar - concluyó la doctora -. Me pasaré esta noche para ver cómo va todo. Al día siguiente me sentía mucho mejor. Mi cuerpo ya no me pesaba tanto, y la niebla de mi cabeza comenzaba a disiparse. La doctora decidió darme el alta esa misma tarde. Lo recogimos todo, estaba lista para volver a casa y recuperar la normalidad.

Mamá, coge a Noa - dije mirando el rincón donde estaba el carrito azul.

Mi corazón se detuvo un instante. El rincón vacío me golpeó con fuerza. Sentí como si mis ojos no quisieran aceptar la ausencia, como si mi mente se aferrara a ese pequeño refugio que yo misma había creado.

Las palabras que mi madre pronunció en un triste susurro me atravesaron el alma.

Te pegó hasta dejarte inconsciente, pensó que habías muerto y se marchó. No llegaste a dar a luz Elena...La paliza fue brutal. No pudieron salvarla.

Entonces lo comprendí todo en silencio, ella nunca había estado conmigo. Él me arrebató a mi niña.

AYTHAMI INTERRUMPIÓ MI VIDA

M.^a Mercedes Romero Peña

Me diréis que “Aythami” no significa nada, que no es español, o, peor aún, que no puedo utilizarlo como título porque sería un plagio. Y en todo tendríais razón, sobre todo en esto último, y es que Aythami es una obra de teatro, galardonada ni más ni menos que con el Premio Buero Vallejo. Ahora no la conoce nadie, pero quién sabe si hará historia o si se llegará a estudiar en los libros de texto.

Aythami quizá no llegue a la posteridad, no será reconocida, pero en mí sí ha hecho historia. Lo cierto es que no tenía ninguna expectativa cuando conseguí cuatro entradas gratuitas para verla en el Moderno; total, si era gratis, quizá tampoco valiera la pena. No tenía ni idea de qué trataba, no era ningún clásico, la autora no me sonaba de nada. Quizá fuese una pérdida de tiempo, pero no había un plan mejor.

Así que allá me fui, viernes tarde, con mi hija, su novia y su amiga de rugby; vaya plan de cuarentona.

¿Cómo es posible que después de las carcajadas iniciales iniciásemos un llanto que no pudo parar hasta los tremendos e intensos aplausos finales?

Yo lloraba por mí; ellas, quizá por sus madres. No me atreví a preguntar.

El viernes del estreno cambió mi vida. Aythami cambió mi vida. Dicen que significa “hombre poderoso” en guanche. Para mí significó un renacer, un darme cuenta de cómo el matrimonio interrumpió mi vida, de cómo mi marido interrumpió mi vida, de cómo mis hijos interrumpieron mi vida.

Suena mal, cierto. Me odio hasta cuando lo escribo, pero así es. Yo, simplemente, había dejado de vivir. Tras veinticinco años de vida familiar, de pronto, en tu butaca del teatro, te das cuenta de que has dejado de existir, de que en casa te han dejado de mirar, de que has engordado tras seis partos, de que los pechos se te han caído después de veinte años ininterrumpidos de amamantar. De que solo eres la criada, la cocinera, la chica de los recados, la taxista del hogar, de que, además, trabajas ocho horas fuera de casa, de que, cuando llegas exhausta, la jornada laboral acaba de empezar, la de verdad, la que no te pagan, la que no te agradecen, la que no te cotiza, la que es invisible, la que nadie te valora.

Te das cuenta de que la violencia no solo es pegar, gritar, amenazar, aguantar, sufrir.

Ahora ya no eres la reina, ya no eres mamá, ya no eres cariño; ahora eres la gritona, la que no entiende nada, la que no sabe ni abrir Instagram, la anacrónica, la desfasada, la amargada, la atrasada. Parece que hasta me salen rimas consonantes, todo acaba en “ada”.

Pero yo solo me siento traicionada, desganada, cansada, no, terriblemente agotada. No soy la que no entiendo de moda, soy la que no me quito el delantal.

Sin embargo, alguien me dio una invitación para el teatro, y fui. Y comprendí todo lo que he perdido, todas mis renunciadas, todas mis interrupciones, todos mis fracasos. Y me sentí identificada con la actriz, y pensé que era yo la que estaba ahí, la que estaba contando mi historia, a la que todos los espectadores estaban viendo llorar, gritar, discutir, rendirme, irme de casa. Y sentí que odiaba al actor, al marido, al padre, al hijo.

Esos que, realmente, no saben de ti. Qué estudiaste, qué hiciste, quiénes eran tus amigos antes de, qué podrías haber llegado a ser si no fuera por. Lo que no saben es que mi vida fue una interrupción, una grandísima interrupción.

Y no, no me compraré un perro. Parece que “Aythami” era un perro, el que salvó a su dueña. Pero no, yo no quiero salvación, no quiero que me laman las manos, que me hagan carantoñas.

Tan solo quiero ser yo.

Tan solo quiero recuperar mi vida. Abrir la puerta.

No mirar atrás.

1964

Lindsay Grajate Smith

Año 1964, Rocío se levantó al alba, aún adolorida, ya que la noche anterior había tenido una discusión con su marido. Cuando este se fue al trabajo, Rocío aprovechó el único momento que tenía para hacer lo que realmente le apasionaba, escribir.

Recordando la situación de la noche anterior, decidió escribir una carta, no para una amiga o para una vecina, quería escribir algo que pasara a la historia, algo que en el futuro, le diera la fortaleza a la mujer que la leyera para denunciar su situación, y no tener que vivir atrapada dentro de ella misma, sintiéndose prisionera de su propia vida.

Y así lo hizo, escribió una carta contando sus vivencias, cómo cada día era maltratada por su marido, y por la época en la que vivía, no tenía oportunidad de hacer nada. Al final de la carta Rocío se abrió, y entre lágrimas, escribió: “A la mujer que esté leyendo esto y sienta que mis palabras son tuyas también, no esperes a que la situación cambie, libérate de las cadenas que te tiene prisionera, el amor no debería doler”

Cuando terminó de escribir la carta, se dirigió a la biblioteca más cercana, a pesar de los ojos cargados de prejuicio que la observaban al adentrarse por los pasillos, Rocío no lo dudó, abrió un libro que había ganado una gran popularidad años atrás, *Los cipreses creen en Dios*, y perdió la carta entre sus páginas, después, dejó en libro algo escondido para que no fuera encontrado de manera inmediata.

Año 2025, Clara acababa de terminar su clase de literatura universal, debía leer una de las novelas más populares del siglo XX, *Los cipreses creen en Dios*.

Llegó a la biblioteca, y se perdió entre los pasillos que respiraban recuerdos, historia y tinta. Tras un largo rato deambulando por aquellos antiguos pasillos, aunque algo amarillento y polvoriento encontró el libro que buscaba, al abrir sus páginas, encontró una hoja doblada mucho más amarillenta que el resto, así que decidió llevarse el libro a casa y ver que llevaba años esperando para ser encontrada.

Finalmente y tras leer la emotiva carta de Rocío, Clara sabía que tenía que cumplir el sueño que Rocío nunca tuvo la oportunidad de cumplir, decidió contar la historia de esta gran mujer, y transmitirle a otras mujeres que deben luchar cada día por ellas mismas, por su libertad y por su felicidad y que nunca deben permitir que les hagan sentirse inferiores y que jamás deben permitir que nadie menosprecie el valor de su dignidad.

Y así es como Rocío pudo lograr lo que más anhelaba, pasar a la historia ayudando a otras mujeres a sentirse dueñas de su futuro.

EL DESPERTAR DE LA IGUALDAD

Nasrallah El Mir Sánchez

La oscuridad inundaba la ciudad, otorgándole un aspecto lúgubre y misterioso. Poco se podía vislumbrar, menos aún escuchar, salvo los gritos opacados de amargura y sufrimiento en los adentros de una vivienda ubicada en las circunvalaciones de la ciudad. En su interior se encontraba una mujer siendo apaleada atrozmente. El perpetrador de un acto tan malicioso era el hombre con el que llevaba casada tan solo cinco días, quien la enamoró y engatusó con falsas promesas para que entablase matrimonio con él. Desde la cumplimentación de este, él empezó a mostrar su otra cara, la maliciosa.

La recién casada, buscando dirimir tal situación, se alió con otras mujeres que pasaban por los mismos horrores, en aras de aplacar el maltrato injustificado. Primero lo hicieron en secreto, para evitar represalias por parte de su vil marido y las autoridades represoras, pero una vez que su grupo de escasos miembros se tornó en una organización sin precedentes, hicieron público su cometido. Dio entonces comienzo su revolución contra la violencia de género.

Sus inicios fueron arduos, siendo aplacadas en multitud de ocasiones por hombres clasistas y autoridades urbanas. Llegaron a ser encarceladas y privadas de libertad, pero esto no quebrantó su voluntad de transformar su sociedad y, si el destino lo permitiese, el mundo. Conforme su cometido se popularizaba, más integrantes se unieron a la causa. Algunos eran personas de alto poder: aristócratas emprendedoras, políticos liberales e intelectuales de todas las clases. Con ellos, sus actos de protesta tornaron implacables y eficaces.

Con el paso de los meses, su mensaje se transmitió a lo largo del país, incluso incidiendo en los estatutos gubernamentales, que comenzaban a aceptar los ideales de la revolucionaria organización.

No fue hasta la realización de su último golpe contra la desigualdad y el maltrato que lograron la formación de un sindicato consolidado nacional y mundialmente. Esta batalla resolutive requirió titánicos esfuerzos e inconmensurable planificación. Se basó en un ataque pacífico y segmentado entre distintos focos del país, llevado a cabo a través de huelgas. La más importante fue la ejercida en la capital del país, donde se concentraba el poder gubernamental. Al frente de la misma se ubicaba la artífice de tan magnánimo movimiento, que sin pavor alguno se dirigió al ayuntamiento de la ciudad. Frente a este llevó a cabo un pregón de la más alta distinción, dejando atónitos a los burócratas, populachos y aristócratas allí presentes, persuadiéndolos y logrando como consecuencia su mayor logro: la formación del susodicho sindicato que acabaría con toda la desigualdad que avasallaba a la mujer desde tiempos inmemoriales.

El tan arduo trabajo, originado y concluido por la misma mujer valiente, capaz e inteligente se reflejó en la posibilidad de libertad e independencia de todas las mujeres del momento y posteriores. Instauró una sociedad basada en la igualdad y demostró la capacidad de la mujer para llevar a cabo una revolución gubernamental y social.

EL SILENCIO TAMBIÉN MATA

Claudia Esperanza López Redondo

“Hola mamá, cuando leas esto, puede que ya no esté. Te quiero muchísimo, gracias por todo”.

Le escribí esto a la persona que más quería pensando que no volvería a verla jamás, y aunque la volví a ver, gran parte de mí hubiese deseado no haberla visto. Ni a ella ni a nadie más.

Desde los doce años iba a un instituto de Barcelona, el Montflorit. Allí todo era perfecto: las taquillas, mis profesores, el club de baloncesto... pero, sobre todo, lo que más apreciaba era tener a Clara como mi mejor amiga. Llevábamos juntas desde 1º de la ESO, y muchos profesores pensaban que éramos hermanas por nuestro parecido psicológico. Cenábamos todos los viernes junto a sus padres y su hermano Jorge, que era bastantes años mayor que yo y, sin embargo, me caía muy bien.

Un día, todo dio un giro repentino. Clara dejó de hablarme. No me contestaba. No me miraba a la cara. Así pasó un mes, hasta que me enteré de que su madre había leído nuestras conversaciones. No había nada malo en ellas, solo secretos entre amigas, cosas de adolescentes. Pero su madre lo interpretó todo al revés: decía que yo era una mala influencia, que la alejaba de su familia. Desde entonces, Clara me miraba con desprecio, como si nunca hubiéramos compartido nada.

Los pasillos del instituto se convirtieron en un campo minado. Las risas que antes compartíamos se transformaron en susurros cuando yo pasaba. Clara empezó a burlarse de mí con sus nuevas amigas. A veces dejaba notas en mi pupitre, con frases crueles o fotos nuestras rotas por la mitad. Intenté hablar con ella, pero solo recibía silencio o humillación. Creí que lo peor era eso. No lo era.

Un día, Jorge me escribió. Dijo que sabía lo que había pasado con su hermana y que quería hablar conmigo “para entender mi versión”. Al principio me pareció un gesto amable. Pero pronto entendí que no lo era. Empezó a mandarme mensajes cada vez más personales: comentarios sobre mi cuerpo, sobre cómo me veía cuando iba a su casa, sobre cosas que yo nunca había contado a nadie.

Tenía capturas de mis conversaciones privadas con Clara, cosas que habíamos compartido entre risas y confianza. Me amenazó con enseñarlas si no le hacía caso. Decía que bastaba un “clic” para arruinarme la vida. Yo tenía catorce años y él casi veinte.

No sabía qué hacer. No podía contárselo a mis padres; pensaba que no me creerían, que dirían que exageraba. Me sentía culpable, sucia, atrapada. Cada día, cuando sonaba mi móvil, el corazón me temblaba. En el instituto, Clara seguía haciéndome la vida imposible, y por las noches Jorge me escribía mensajes cada vez más invasivos. A veces, cuando me veía por la calle, sonreía como si nada. Podía ver en sus pupilas obsesivas mis lágrimas llenas de miedo y frustración.

Dejé de comer. Dejé de estudiar. Dejé de dormir. Nadie se dio cuenta. O tal vez sí, pero nadie dejó de mirar para otro lado.

Hasta aquella noche.

Recuerdo el silencio. Recuerdo el vaso de agua y las pastillas. Recuerdo pensar que, si me iba, al fin se callarían todas las voces. Aquellas voces de Jorge que me atormentaban la mente. Yo no quería morir, yo solo quería descansar.

Pero desperté.

Desperté en un hospital, con mi madre llorando a mi lado y un médico diciéndome que había tenido suerte. Yo no lo sentía así. Me sentía vacía, avergonzada, rota. Me preguntaban por qué lo había hecho, pero no podía hablar. El miedo me había robado la voz.

Pasaron semanas antes de que lograra contar la verdad. Cuando lo hice, vi la cara de mi madre transformarse en dolor y rabia. A Jorge lo denunciaron, y Clara nunca volvió a mirarme a los ojos.

Aún tengo pesadillas. Aún me cuesta confiar. Pero aprendí algo que ojalá alguien me hubiera dicho antes: el silencio también mata. Y que la violencia de género no siempre empieza con un golpe; a veces empieza con un mensaje, una amenaza, una mirada que te hace sentir menos.

Sigo aquí.

Y eso, aunque duela, es también una forma de resistencia.

ROSAS PARA OLVIDAR

Elías Esebbag Nieto

Lunes otra vez. María abrió los ojos antes de que sonara la alarma. Lo hacía siempre; su cuerpo aprendió hace tiempo a despertar antes del ruido. Se levantó en silencio y se dirigió a la cocina. Su marido seguía durmiendo y, como cada mañana, ella iba con excesivo cuidado para no despertarle. Una vez en la cocina, se preparó un café, era el único momento de paz del día. Se lo terminó y, después de un largo rato removiendo los posos de café restantes en la taza mientras disfrutaba de ese silencio que tanto anhelaba, procedió a coger el móvil. Solo había un mensaje, de su madre:

“Qué pena que no vinisteis ayer... Tus primos preguntaron por ti, y hace mucho que no vemos a Julio. Tu padre le echó de menos; no tuvo con quién ver el partido, jajaja. Te quiero.”

Una lágrima se deslizó por su mejilla mientras lo leía. Julio siempre les había caído bien; a veces, incluso, pensaba que mejor que ella misma. María sabía que, en parte, era porque cuando a Julio no le apetecía ir, ella inventaba una excusa. Últimamente, no le apetecía nunca, y ella llevaba demasiado tiempo sin poder ver a su familia.

Lo siguiente que hizo, como cada mañana, fue abrir Instagram. Una segunda lágrima brotó de su ojo izquierdo al ver que sus amigas habían salido a cenar la noche anterior y no la habían invitado. No las culpaba: llevaba tanto tiempo sin verlas que seguramente se habrían cansado de que siempre tuviera una excusa. Y, en el fondo, sintió un extraño alivio. Ya no tenía que inventar motivos, y sobre todo, ya no tenía que soportar las miradas de sospecha por su ausencia.

Escuchó como su marido se levantaba, se secó las lágrimas y fue a prepararse, aunque todavía quedaba una hora para irse a trabajar pero ella tardaba. Julio le dio un beso rápido y salió de casa. Mientras se arreglaba, recordó los maquillajes llenos de colores que se hacía antes. Siempre había tardado en prepararse pero últimamente el motivo era diferente. Unos quince minutos después de que saliera, Julio volvió a casa. Traía un ramo de rosas, las favoritas de María, se las dió mientras le decía: *“Perdóname por ayer, se me fue un poco la mano. Sabes que te quiero, ¿verdad?”* María respondió un simple *“Sí”* acompañado de un beso, no sintió nada, estaba muy agotada de la misma situación de siempre. Una vez las puso en agua procedió a seguir ocultando con maquillaje el resultado de la discusión de ayer.

Una vez lista, como cada día, Julio la acercó al trabajo. Un gesto que ella siempre había considerado romántico pero que ahora la ahogaba. No hablaron por el camino y, al despedirse, lo único que escuchó fue: *“cuando salgas te recojo donde siempre”*. Ella asintió, le dió un beso y entró en la oficina.

El trabajo nunca le había gustado, demasiado ajetreado y tedioso, pero le servía para evadirse de sus problemas. Al principio, el buen ambiente que se respiraba lo compensaba, pero ella había dejado de tener relación con sus compañeros. Todos los lunes dentro de su departamento salían después del trabajo a una terraza a tomar una cerveza, María nunca iba pero esta vez quiso apuntarse, necesitaba disfrutar un poco de la vida.

Le escribió un mensaje a Julio: “*¿Te importa si voy a tomar algo con los de la ofi al salir?*”. Él tardó horas en responder y María sabía que le había molestado, es lo que hacía siempre que decía algo que no le gustaba. A falta de media hora para salir del trabajo llegó un mensaje: “*Haz lo que quieras*”. María se fue directamente a casa.

Volvió en autobús, si no fuera por ese miedo de llegar a casa que tantas veces había sentido, hubiera disfrutado del trayecto. Cuando llegó a casa se paró unos segundos frente a la puerta intentando encontrar las fuerzas para abrir la puerta. Respiró, sacó la llave, la metió en la cerradura y entró.

Dos horas después María se fue a dormir, era pronto pero ella estaba muy cansada, sabía que mañana iba a tardar en maquillarse y que le esperaba un bonito ramo de rosas, sus favoritas.

EL REFLEJO

Esther Rivera Ares

Hoy, como siempre, me levanté y comencé a prepararme para salir. Me miré al espejo y sonreí, tenía el conjunto de ropa perfecto para ese día, solamente faltaba una cosa, color. Puse mi canción favorita en el móvil y, mientras bailaba, empecé a maquillarme. Cogí dos paletas de sombras, mi pintalabios favorito y, para darle aún más color, un colorete rosa. Había quedado con mi grupo de amigos, pero, antes de salir, le di un beso al espejo, dejando la marca de pintalabios. Cuando fui a coger el bolso, mi móvil vibró: un mensaje –*Quiero hablar contigo, veámonos en el parque.* – Lo leí y, antes de contestar, escribí a mis amigos: – *Chicos, lo siento, pero no puedo ir hoy. Me levanté esta mañana con dolor de cabeza.* – Al momento me contestaron –*¡Qué rabia! Ya quedaremos otro día. ¡Lo primero es que te mejores!*

Esa noche, volví a mi habitación y me miré al espejo. Se había hecho una grieta arriba del todo. Le puse un poco de cinta para disimular la rotura, pero no terminaba de esconderse. Me desmaquillé y me tumbé.

Sonó la alarma. Lunes por la mañana. Me costó levantarme, tenía los ojos hinchados. Me miré en el espejo, pero en él solo se reflejaba una chica sin maquillaje y en chándal. Al fondo del cuarto se iluminó el teléfono, muchos mensajes sin contestar, pero para qué iba a hacerlo si solo iba a fingir cómo estaba. Lucas se reflejó también en el espejo

–*¿No te maquillas nada?* – Preguntó señalando los ojos y ofreciendo una chaqueta. Me puse unas sombras marrones, disimulando la hinchazón, la chaqueta y salimos a hacer la compra. No cogí el móvil, no lo iba a usar.

Volvimos cargados con la compra y la dejamos en la cocina. Fui directa al baño, pero, antes, cogí el teléfono para mirar los mensajes: “*A ver si vienes algún día, tu hermanito tiene muchas ganas de verte*”; “*¡Tía no sabes lo que te perdiste ayer!*”; “*Oye, si ha pasado algo puedes contárnoslo. Te echamos de menos*”. Tocaron la puerta, salí, dejando el teléfono en la habitación. El espejo solamente reflejaba una sombra, con varias grietas, el cristal parecía que se rompería en cualquier momento. Estaba cansada, apagó el móvil y se metió en la cama.

Como cada martes, la alarma volvió a sonar. Se levantó cansada. Esta vez solo usó corrector; por toda la cara y el cuello. No usó nada más. Cogió una camiseta ancha de manga larga, unos pantalones grises y una chaqueta que encontró. Se reflejó en el espejo; la grieta se había extendido y ya llegaba hasta abajo. No terminaba de verse bien en él, le costaba encontrar un hueco sin romper. Lucas volvió a escribir –*Ya he salido del trabajo, ¿dónde estás? Voy a buscarte, sabes que me gusta estar siempre contigo.* – Él se preocupaba por ella, preguntando dónde estaba, con quién o cuándo volvería. –*No me encuentro bien. Iba a quedarme en la cama descansando. No hace falta que vengas, no quiero contagiarte nada.* – Se miró de nuevo al espejo; otra grieta, casi no podía encontrarse en él.

Otro miércoles, la semana estaba siendo demasiado larga. Se despertó y, cuando parecía que había apagado la alarma, seguían sonando pequeños golpes; el espejo se estaba rompiendo. No se molestó en recoger, cogió el teléfono y, al encenderlo, vio una foto antigua. Ana y ella disfrazadas en Carnaval, sonriendo. Recordó lo feliz que fue ese día. Una lágrima cayó y, cansada de estar en la cama, escribió al grupo. –*¡Hola! ¿Podemos vernos un rato? Os echo de menos.* –Nada más escribir el mensaje, mandó otro –*Lucas, hoy tampoco puedo quedar, sigo enferma.* –Apagó el teléfono y salió de casa con un vestido y un poco de pintalabios.

Volvió a casa con un espejo nuevo, que colocó donde antes estaba el roto. Se miró en él y vio su reflejo. El móvil se encendió, Lucas –*Vuelve* –El mensaje intentó calar dentro de ella, pero no lo consiguió, ya no había grietas por las que adentrarse, el espejo volvía a estar entero y sabía que, poco a poco, ella también volvería a estarlo.

ECO

Clara Fernández González

Escupiste dentro de mí la semilla de la inseguridad y el miedo, la regaste y la abonaste con el mismo ímpetu con el que golpeas la mesa.

El mismo con el que utilizas el silencio ante mi sed de palabras.

El mismo que arruga los músculos de tus fosas nasales y contrae tu garganta para volcar tu grito sobre mis huecos.

Hueca de mí.

Germinó la semilla y mi cuerpo de flor marchita nunca ha vuelto a descontracturarse. El continuo hervir sólido y paralizante han hecho de mí una estructura rígida que sólo busca ser tu eco para estar a salvo.

VERDUGOS

Isabel Barrachina Montiel

Ayer me levanté con un nudo en el estómago y esa sensación de supervivencia que me envuelve desde hace años y que comenzó a los 4 meses de mi luna de miel. La mañana empezó tan áspera como esos pantalones que me obligaban a llevar en la contrata para la que trabajaba de 4 a 7 de la tarde y que, para no perder tiempo, me ponía ya desde las 5:30 de la mañana para ir a esas oficinas, al otro lado de la ciudad, donde todo debía estar limpio antes de que llegaran los trabajadores que como autómatas, preparaban su café, mientras yo me quitaba la bata para marcharme a limpiar a ese barrio tan próspero que a veces salía en la tele.

Tocaba el número 27 de la calle Arduña, la señora me dijo que iba a salir de compras con las amigas y que no volvería hasta la noche: mejor, así podría limpiar la casa sin tener que dar conversación y sonrisas que no me apetecían. A las 12 llegó él, con la excusa de recoger unos papeles y como las últimas veces, me acorraló y empezó a manosearme mientras intentaba meter su caliente y babosa lengua en mi boca. Esta vez no se contentó con sobarme, me agarró del brazo y me empujó hasta el despacho. Estaba ido, embriagado de deseo con la única intención de violarme, así que en un descuido cogí el abrecartas, le amenacé sabiendo que perdería mi trabajo y salí corriendo hacia la contrata de la tarde.

Allí, empecé a sentirme mal y cuando me vieron caer redonda al suelo, llamaron a la ambulancia.

Y ahora estoy aquí. Por fin, en paz y rodeada de flores, mientras les escucho a todos susurrar: *tan joven, pero ¿qué ha pasado? ¿cómo ha podido suceder? Pobre Raúl, como va a poder vivir sin ella... siempre ha estado tan enamorado....*

Y él, mi otro verdugo, interpretando, otra vez más, a ese marido cariñoso baja los ojos para no enfrentarse a los de mis amigas, esas que me habían visto cambiar año tras año para convertirme en una sombra de la que fui y que él se encargó de borrar definitivamente con su metódico plan de incluir 10 miligramos de arsénico en mi café de por las mañanas.

QUE SALGAN A LA LUZ LA VIOLENCIA Y LAS DESIGUALDADES

Isabel García Viñao

Dinos, hija, cuéntanos qué está pasando en tu vida, por qué tienes tu rostro sombrío como días otoñales de hojas secas, de vedijas grises y de humos, por qué esa expresión en tu cara que te borra la dulzura, por qué esos ojos desvaídos que parecen de cenizas, por qué tus brazos caídos como golondrina herida, por qué vives en tus silencios.

Hoy tus ojos son pozos de almendros secos, lluvias de barro, pétalos de crisantemos, alegorías de la muerte en vida, estrellas hechas pedazos, campos yermos de espinos...

Haznos saber la verdad que creemos escondida en tu alma de frágil cristal. No dejes, no. Por lo que más quieras, no dejes que se acumulen más golpes en tu cuerpo. Las cicatrices en el cuerpo llegan a borrarse, pero una cicatriz sobre otra y sobre otra quizás quede de por vida. Y ya no digamos las cicatrices psicológicas que solo se hacen visibles si las cuentas. No dejes que ese que te prometió lo mejor, rompa tu crisálida de dulzura. Háblanos de tu verdad, de lo que creemos que estás viviendo, de tus posibles laberintos y de tu cárcel de silencios.

Ese hombre te ofreció tu tiempo bruñido de oro, más, ahora, lo maquilla con veneno, con cielos oxidados y con soles de tallos de nieblas. Hasta los vientos se caen en pedazos dejando a tus pies su crueldad y un montón de tallos muertos. Rompe tus diques hechos de temor y de cobardía. Rompe sus cadenas maligna que te atan al sufrimiento. Recobra la luz en tus ojos llenos de escombros para que bajen a beber gorriones con alegría. Piensa que la justicia existe, piensa que tus palabras ante la justicia son las que te salvarán la vida. Él recibirá el castigo, el hostigamiento, la vergüenza ante sus conocidos... Tus padres airearemos tu caso por el barrio y por todo rincón, para que otras mujeres que estén en tu situación actúen en su debido momento. Respecto a tus declaraciones no dejes nada en el tintero. ¡Exprésate! ¡Saca en tus declaraciones ante las autoridades todo el veneno que ha extendido en tu cuerpo! ¡Diles que vives en un túnel oscuro que siempre te lleva al infierno!

Si a la violencia todos le plantáramos cara, si todos denunciáramos aquello que sabemos o vemos, enseguida, créelo, enseguida se acabaría o al menos quedarían menos sufrimientos que por miedo esconden o disfrazan la verdad.

Piensa en ti, en otras mujeres que viven tu situación, en los hombres honestos que abogan por la “no violencia”. No te avergüence y sé valiente para sacar ese mal que te va corroyendo y que se lleva a la deriva tu vida.

Los informativos nos apesadumbran con finales infelices: Hoy, una mujer aquí; mañana, otra; a los dos días, otra. El cuento de muerte de nunca acabar. Debemos alzar la voz y decir ni una más. Además, que cuando la justicia los encuentre, que salga su cara en un primer plano de la televisión, que no aparten de las cámaras sus sucios ojos, pues son la piel sucia del mundo.

Todos queremos eliminar esta lacra que enturbia los rayos de sol y los convierte en tallos de niebla por lágrimas de dolor.

Y ya no hablemos de todos los rompimientos de cabeza por todas las injusticias que has sufrido en tu vida laboral, donde el que fueses mujer implicaba en tu empresa estar en un escalón más bajo que el de los hombres. Quedan muchos mandamientos antiguos, muchos obcecamientos que minusvaloran el trabajo de la mujer, las actitudes, las posibilidades... ante todo en empresas privadas. Debemos conseguir brillar porque nosotras somos estrellas. ¿Qué sería de un cielo en la noche sin el brillo de las estrellas?

Que la violencia de cualquier tipo no quede encerrada entre cuatro paredes, debemos airearla y hacerla saber. Que las paredes no queden teñidas de dignidades de mujeres vejadas y de lloros por las desigualdades y de sangre por puños sucios e infames.

¡Denunciémosla! ¡Denunciémosla!

SÍ-sí-sí-sí... SÍ

Casiopea

LA VOZ QUE NO CALLA

Laura Espinosa Aguilera

El pasillo estaba en penumbra cuando Clara abrió la puerta. La casa parecía contener el aliento. En el aire flotaba ese silencio espeso que precede a la tormenta. Dejó las llaves sobre la mesa, despacio, para no hacer ruido. Había aprendido a moverse como quien camina entre cristales: en silencio, con miedo de romper algo invisible.

Eran las diez. Él llegaría pronto.

En su bolso guardaba un papel doblado en cuatro, con una sola palabra escrita en tinta azul: “Basta.” Lo había escrito esa misma mañana, casi sin pensarlo, en la servilleta de un bar. Era su amuleto, su promesa, su defensa contra la costumbre.

El reloj marcó las diez y veinte cuando oyó la llave girar. Su respiración se detuvo. La puerta se abrió con ese sonido metálico que tantas veces había precedido al miedo.

Él entró. La silueta recortada por la luz del portal parecía más grande de lo habitual. Olía a tabaco, a rabia contenida.

—¿Dónde estabas? —preguntó sin mirarla, dejando el abrigo sobre el sofá.

La pregunta era la misma de siempre, pero esa noche sonó distinta. Quizá porque Clara ya no se sentía del todo la misma.

—He salido a caminar —dijo, con voz baja pero firme. Él levantó la cabeza, sorprendido.

—¿A caminar? ¿Y con quién?

—Sola. Necesitaba aire.

Un silencio largo, elástico, llenó la habitación. El reloj del pasillo marcó un segundo, dos, tres. Ella sintió cómo el corazón le golpeaba el pecho, pero no retrocedió.

—Siempre tienes una excusa —dijo él, acercándose.

Clara notó cómo su sombra se alargaba sobre la suya, queriendo tragársela.

—No es una excusa —susurró—. Es mi vida.

El gesto de él cambió, se tensó como una cuerda a punto de romperse.

—Tu vida es conmigo.

—Ya no.

Aquellas dos palabras, pequeñas y simples, lo partieron todo. Él se quedó quieto, incrédulo.

—¿Qué dices?

—Que ya no —repitió ella, y el papel con la palabra *Basta* ardía en su bolsillo como una llama.

Él dio un paso más. Ella retrocedió hasta sentir la pared en la espalda.

—No me grites. No me empujes. No me humilles más —dijo, mirándolo a los ojos—. Ya no aceptaré tus razones, tus disculpas ni tus silencios.

Él abrió la boca, pero no salió ningún sonido. Había algo nuevo en esa mirada que lo desarmó: no era rabia, ni miedo, ni súplica. Era determinación.

El aire se volvió denso, como si la casa entera contuviera la respiración. Él cogió las llaves del mueble con un gesto brusco.

—Te arrepentirás.

—Ya lo hice demasiadas veces —respondió ella.

La puerta se cerró con un golpe seco.

Clara permaneció quieta, oyendo el eco que se disolvía en el pasillo. Solo entonces soltó el aire que no sabía que retenía. Su cuerpo temblaba, pero no de miedo: era la vibración de algo que nacía, la sensación de volver a ocupar su propio espacio.

Miró alrededor. El salón seguía igual, pero todo era distinto. Por primera vez en mucho tiempo, aquella casa le pertenecía.

Esa noche no durmió. Se sentó frente a la ventana y vio amanecer. El cielo se encendía en tonos rosados sobre los tejados, y en ese silencio sin amenazas escuchó algo nuevo: su propia respiración, libre.

A la mañana siguiente se vistió con calma, como si cada prenda fuese un acto de recuperación. Salió a la calle con el papel en la mano. Caminó hasta la biblioteca del barrio, donde había un pequeño buzón morado de denuncias y apoyo a mujeres. Introdujo el papel doblado, sin nota, sin firma.

Dentro, una sola palabra: “Basta.”

Al hacerlo, sintió que algo se desprendía de sus hombros. No era solo su historia: era la de muchas. Voces que habían callado por miedo, por vergüenza, por amor equivocado. Voces que merecían volver a escucharse.

Clara se quedó un momento frente al buzón, respirando hondo. Luego levantó la vista hacia el cielo, y en su reflejo del cristal se reconoció.

No era la misma mujer que había entrado en casa la noche anterior. Era alguien que había vuelto a existir.

Y en el eco de esa certeza, comprendió que su voz —la que nadie volvería a callar— era también la voz de todas.

NO SABEMOS NADA DE NADIE

Laura Arranz Muñoz

Me acababa de mudar al piso de al lado y, entre cajas y bolsas de mudanza, la encontré cargando un ramo de flores amarillas. Sonrió, con esa capacidad que tenía Ana de iluminar cada lugar al que iba, y me ofreció ayuda sin saber nada de mí. A partir de ese momento, hablábamos cada vez que nos cruzábamos por los pasillos, y así, entablamos una gran amistad.

Era esa chica con la que parecía imposible que alguien tuviera algún problema y, sin embargo, daba la sensación de que era tan amiga de todos que no tenía ninguna amiga de verdad. Quizá por eso, y porque yo tampoco la tenía, nos volvimos inseparables.

Ana tenía un novio, Martín. Nunca llegue a conocerle mucho, tenían una relación más bien privada, pero él parecía tan espontáneo y alegre como ella. A simple vista, formaban la pareja perfecta, incluso hablaron de irse a vivir juntos. Durante 20 meses todo pareció seguir ese rumbo brillante que habían pintado.

Hasta aquella noche. Yo estaba recogiendo los platos de la cena cuando mi móvil vibró sobre la pequeña mesa de madera al otro lado del comedor. Decidí ignorarlo, pero volvió a sonar, una y otra vez. Pensé que sería el grupo del trabajo, así que me olvidé de los mensajes. Una decisión que me perseguirá el resto de mi vida. Cuando por fin lo abrí, vi que había recibido un mensaje de Ana, largo y confuso: una despedida.

Decía que no podía más, que se negaba a seguir viviendo así, pero que antes quería dejarme algo. Había unos veinte mensajes más, pero mi mente no alcanzó a procesarlo. Corrí hasta su puerta. Llamé y grité su nombre tan desesperadamente que los vecinos comenzaron a salir al pasillo. Ninguno dudó. Con ayuda de cinco o seis personas tiramos la puerta abajo. Cuando conseguimos entrar, no me hizo falta más que una mirada para saber que ya no estaba conmigo. Ana yacía en el suelo, pálida y quieta, como jamás la había visto. Una caja de pastillas sobre la encimera y un vaso de agua roto junto al fregadero. Llamé a una ambulancia, pero era demasiado tarde.

Tras un largo proceso de reconocimiento con su familia y muchas, muchísimas lágrimas, un policía me llevó a la sala de interrogatorios. Allí fue cuando leí el resto de los mensajes. Eran vídeos de gritos y golpes, fotos de moratones, grabaciones de ella intentando ocultarlos bajo la ropa o el maquillaje. Sentí tal nudo en el pecho que estuve a punto de vomitar. Las manos me temblaban mientras en mi cabeza había una mezcla de repugnancia y rabia.

Era Martín. Él la agredía, la humillaba, la obligaba...

Necesite unos minutos para recuperarme de las imágenes y leí, al final, un texto de agradecimiento que hizo que la culpa se me clavara en el pecho. Me agradecía el haber estado a su lado, pero en el fondo, no lo estuve.

Tuve que declarar ante el juez, conseguí mantenerme seria, cuándo lo único que quería era que Martin sintiera toda mi rabia contenida. Desde entonces, nada volvió a ser igual. Él fue a prisión, pero me faltaba algo. La justicia encerró al culpable, pero no me devolvió la vida de Ana.

Cada noche me repito la misma pregunta: ¿cómo no me di cuenta?

Ana era el brillo de mis días, y cuando se fue, todo perdió color. Durante meses no pude ni mirar el pasillo que compartíamos sin sentir un nudo en el pecho. Pero con el tiempo comprendí que quedarme quieta no ayudaba a nadie.

Ahora colaboro con asociaciones contra la violencia de género. Escucho, acompaño, ayudo a mujeres que aún están a tiempo de escapar. Cada historia me recuerda a Ana, cada mirada rota me devuelve a aquella noche y a su último mensaje. Y aunque sé que nunca podré devolverle la vida, intento que su luz siga viva en cada voz que decide confiar en mí, en cada mujer que logra salvarse. Aprendí, también, que incluso las personas más felices necesitan ayuda, y que no podemos asumir que solo porque no lo muestren no la necesitan. Porque si algo aprendí de Ana es que nunca sabemos nada de nadie.

CUANDO LA PRESA MUERDE

Noelia Torres Moreno

Las arañas construyen bellas telarañas: simétricas, perfectas, hechas con cuidado y mucho mimo. Hilos invisibles, susurros tensados sobre el aire. Cárceles silenciosas, hogares letales. Si alguien llegara a enredarse... no hay gritos, no hay lamentos. Simplemente, tratará de recuperar nuevamente el control, y aunque pueda producir un leve movimiento en el fino hilo, nunca es suficiente para escapar y ya será demasiado tarde. La consciencia estará cegada.

Una vez tiene a su presa atrapada, la tendrá a su disposición siempre que la araña quiera. Puede que al principio parezca inofensiva, dócil, incluso amigable, pero tras esa fachada se ocultaba una realidad, que salía a relucir cuando el hambre aparecía. La araña deja de ser un insecto atractivo y elegante: se convierte en un monstruo sediento de sangre y rabia.

Es una larga y lenta agonía para la víctima. Nunca sabrá si logrará escapar de ahí, pero tampoco se esfuerza por intentarlo, por mucho que le aterre la araña. En cualquier momento, la araña podría beber más de la cuenta y acabar con su presa. De esa forma cesaría el dolor.

Solo le queda esperar a que la araña se canse, la abandone, la deje en paz, se olvide de ella, se canse, la abandone, la deje en paz y la libere de su tormento. Pero no había nada que pudiera hacer. La araña, cuando tenga sed, volverá a por ella: veloz, con la mirada fija en la sangre bombeando en su cuerpo, sin ningún tipo de remordimientos. Beberá hasta saciarse. Una vez sus necesidades cubiertas, y ya relajada, volverá a cuidar de su telaraña, como hacia día a día, para que así, su víctima se sintiera cómoda a su lado. Y nunca. Jamás. Intentara huir.

Cada vez que la araña terminaba su hazaña más salvaje y primitiva, la víctima deseaba no ser suficiente. Deseaba que buscara una nueva presa de la cual alimentarse. Era un pensamiento egoísta, pero no podía hacerlo de otra manera. Estaba enganchada y por sus propios medios iba a ser incapaz de liberarse de la red.

La araña que tanto veneraba se había convertido en un asesino silencioso. No había belleza en sus colores, en sus patas ni en su anatomía. Solo quedaba dolor, angustia, rabia, temor, ansiedad...

Cada vez la araña tenía más hambre, y la víctima no podía dar más de sí misma. No le quedaban energías ni fuerza para poder superar aquellas finas y transparentes barreras que la privaban de su libertad.

¿Cuánto tiempo podía soportarlo? Poco.

¿Cuánto tiempo estaba dispuesta a aguantarlo? Nada más.

La araña regresó, como tan habitualmente hacía. Se acercó a su víctima. La observó detenidamente. Sabía que algo pasaba, pues su víctima no suplicaba, no lloraba, no temblaba; solo la acechaba. Entonces, cuando menos lo esperaba, la presa de su misma especie exhibió los colmillos, que tanto tiempo había mantenido ocultos. Y la mordió.

Un grito.

Una lágrima.

Una sonrisa.

Y... la libertad.

ALAS DE UN ÁNGEL

Lucía Fernández Rosado

En su carta final, Ainara volcó sus más profundos sentimientos, desnudando su alma rota en un papel que se convertiría en su último aliento:

"Desde el eco de mis primeros recuerdos, he caminado por un sendero cubierto de sombras y de soledades continuas. Desde muy pequeña, algo dentro de mí gritaba buscando ser vista, mientras el reflejo en el espejo me devolvía una imagen ajena y desconocida Él no era yo. Cada día enfrentaba la cruda realidad de un mundo que me rechazaba, que me miraba como a un espectro en un carnaval de normalidades forzadas.

La escuela, ese lugar donde la inocencia debería reinar. Tampoco fue así, burlas y más burlas, miradas interrogantes. Me acusaban, me humillaban, me recordaban que no era como ellos. Mis lágrimas eran mi único consuelo, cayendo silenciosas, formando un río sin fin de dolor. Me dolía tanto, cada palabra como un látigo, cada gesto de desdén como un golpe que me hundía más en mi abismo personal.

Duele. Duele mucho.

Enrique, cariño, pensé que en ti encontraría un refugio, pensé que tus brazos serían un santuario donde por fin podría descansar de tanta batalla interna. Pero descubrí que tus palabras de amor no eran más que una fachada para una crueldad despiadada. Me dijiste que jamás sería suficiente, que mi existencia era un error, un maldito error. Tus palabras me atravesaban como cuchillos, y el eco de tu desprecio me arrancaba pedazos de mi ser. Te quería tanto... Es cierto, cariño, jamás sería una mujer para ti.

Cómo duele.

A vosotros, mis queridos padres, mi única luz en medio de tanta oscuridad. Me enseñasteis lo que era el amor verdadero, pero incluso el amor más fuerte no pudo salvarme de mí misma, de una sociedad que me condenó por ser quien soy. Lo siento, siento no haber podido ser la hija que deseaban, la persona que vosotros, con tanto amor, intentasteis ayudarme. Siempre os amaré.

Este mundo está hecho de piedras afiladas y cada paso que di fue un corte más profundo. Mi alma está cansada, rota, desgarrada por la violencia de existencias no aceptadas. He luchado, he llorado y he querido con toda mi fuerza, pero no soy suficiente. La carga pesa demasiado, y mi corazón ya no puede más. Duele mucho. No puedo más.

Perdonarme, perdonarme por tomar esta decisión.

Quizás algún día, un amanecer ilumine un mundo donde nadie tenga que esconderse, donde cada uno pueda vivir su verdad sin miedo. Donde las palabras no duelan tanto.

Con el poco aliento que me queda, les dejo todo mi amor. Ahora sí, seré libre, y volaré tan alto que nadie, ¡nadie! pueda arrebatarme el vuelo."

Con todo mi cariño, Ainara Sánchez

ORFIDAL IMG

Kelly Anahy Andrade Caiza

Aquí vienes, una paradoja preciosa. Me llamas loco cada vez que me quedo deslumbrado mirando tus labios, pero es que nunca había visto a nadie pronunciar locuras tan certeras con tanta inocencia y esa seguridad fulminante.

¡Buenos días, hoy va a ser un gran día! — Me despiertas con tu aliento cafeinado e impaciente y el rock español que te persigue con cada alarma.

Amo cada una de las dobleces que conforman tu cuerpo y el retintín de tu timbre que me traslada a mi hogar. Desayunamos, te vistes y salimos. Te acompaño, como siempre, no voy a perder ni un momento de disfrute a tu lado. Amo la manera en que marcas tus pasos cuando salimos a la calle, cómo el mundo te sonríe cada vez que bailas y ríes; cómo tienes esa soltura para hablar con desconocidos en varios idiomas y ese arrojo para tomar decisiones importantes en el breve instante de una casualidad. Cariño, parece que tienes el secreto de la felicidad en tu bolsillo.

Un beso, tus labios... te acaricio las mejillas heladas y me despido; te veré esta tarde. Cruzo los dedos por debajo de mi chaqueta, deseando que nunca nadie nos pueda separar. Eres tan bonita que, aunque tuvieses novio, yo lo seguiría intentando. Te lo digo y te ríes. Adiós, mi amor, contaré los segundos que restan para volverte a ver.

A veces, en la soledad de mis ensoñaciones, me pregunto: ¿por qué yo? ¿Por qué tengo la suerte de haber sido una de esas casualidades que decidiste volver certeras? Me da pánico pensar que en algún momento las chispas de tus ojos dejarán de señalarme solo a mí. Pero eso no va a pasar; tú no eres como las demás; ellas no tienen tu ingenuidad; ellas no son tan buenas como tú.

Camino por la calle, veo a las demás exhibiendo sus cuerpos al mejor postor, bellezas vacías que seguramente han pasado por más manos de las que se considera respetable. Tú, sin embargo, tan libre y delicada, pura como una rosa blanca... A veces siento rabia de solo pensar que yo no fui el primero, pero me recuerdo una y otra vez que yo seré el último.

De nuevo estás aquí. Maravillado, admiro cómo repasas tus labios con carmesí y ajustas ese vestido a tu cintura; pareces de esos tesoros por los que cualquier pirata perdería la cabeza. Quizás deberías reservar ese vestido para una cita conmigo; quizás para salir con tus amigas va mejor algo un poco más recatado. Imagina si vienen chicos, ya sabes cómo son todos. No te confundas... amo verte así de guapa, pero me gusta imaginar que soy el único digno de verte así. Te despides, tu saliva seduce la mía y prometes enviarme fotos como acordamos, ya sabes, me encanta verte sonreír con tus amigas.

Vuelves tarde y achispada; tu aliento destilado me nubla el humor. Ya sabes que no me gusta que llegues de madrugada. Me pides perdón, te rindes en mis brazos; impregnas las sábanas de dama de noche; me encanta tu olor; me hace recordar que eres mía, una luna más.

¡Buenos días! Me despiertas inquieta y vivaracha. Otro día más a tu vera, otra tarde más que no paro de pensar en la mirada lasciva con la que te desnuda ese compañero de trabajo...

Un empujón... mi desorden marcado en tu piel, ese moratón que ahora acompaña a tus lunares... lo siento, estaba nervioso... Tú no sabes lo que es amar tanto que el miedo a perder toda tu felicidad en un segundo se sienta tan real...

Tus latidos, un impulso, un portazo... Adiós.

...

Sentí la soledad de un peatón al ver cómo se apaga la última farola, a las 4 de la mañana, descalzo después de una borrachera.

Ahora me encuentro perdido,

como quien se distrae con el movimiento de una mosca en un día cualquiera.

No te preocupes, lo entiendo.

Tuviste que huir del daño que te causaban mis jaurías. Comprendo que nadie merece quedarse al lado de quien más que en reina la convirtió en herida.

Sólo te pido que algún día puedas perdonarme y lamer tus heridas mientras yo aclaro, con este Whiskey, las mías.

EL VIENTO SE LA LLEVÓ

Patricia Zarychta

Desde que Inés desapareció aquella extraña tarde de enero sin dejar rastro, en el pueblo se especuló acerca de su posible paradero, o si siquiera seguía con vida. La última vez que se la vio hacía viento, mucho viento. Ella vestía su característico abrigo verde, que conjuntaba a la perfección con sus ojos, del mismo color esmeralda, y su gran sonrisa, como de costumbre. Lo cierto es que tras aquella sonrisa ocultaba su dolor y sufrimiento. Pero esta vez se la veía distinta, como si realmente fuera feliz. Cualquiera habría dicho que disfrutaba de cómo el viento movía agitadamente su oscura cabellera.

Durante meses la buscaron: en el río, en el bosque, en la carretera e incluso en las cunetas. Nada. “Es como si el viento se la hubiera llevado” decían. Todos pensábamos que Jorge, su marido, tan amable y servicial, sabía más de lo que decía. Esa faceta que nos mostraba se desmoronaba en cuanto las puertas de su casa se cerraban tras él. Entonces era cuando se escuchaban los gritos y los llantos. Me atrevería a jurar que también le pegaba, pues Inés solía tapar, sin mucho resultado, los moretones de su rostro. Era bien sabido por todos los vecinos lo que acontecía entre esas cuatro paredes, aunque nunca nadie se atreviese a intervenir. Cuando salía el tema alguien terminaba concluyendo con alguna frase como: “Bueno, a Jorge no se le ve violento”, “A saber qué habrá hecho ella”, o, la que parecía ser la favorita: “No es asunto nuestro”.

Fueron pasando los meses y como suele ocurrir aquí, el silencio se fue haciendo costumbre. La mayoría se olvidó de Inés, salvo tres mujeres que la tuvieron muy presente.

Conforme su nombre caía en el olvido, algunas mujeres comenzaron a percibir algo extraño. Escuchaban su voz, pero ella no estaba. Ese misterioso susurro que les erizaba la piel provenía de Inés, estaban seguras.

Miriam se encontraba tendiendo la ropa en el patio cuando escuchó:
“Marcharse no es de cobardes”.

A Lorena le acarició el viento cuando volvía de ver a su madre en la residencia y le susurró:
“Pedir ayuda también es una forma de valentía”.

Mientras Carmen llevaba a su hija al colegio, una brisa tomó su mano para decirle que no estaba sola.

Ninguna de ellas lo dijo en voz alta, pero todas lo sentían. Era como si Inés siguiera ahí, hablándoles a través del aire.

Poco a poco cada una decidió tomar su propio camino fuera de este pueblo. Y sí, puede que ya no habiten aquí y que el lugar se sienta más vacío desde entonces, pero sé que, estén donde estén son libres. A veces hay que dejarse llevar por el viento para escapar de la tormenta.

A Inés,

A Miriam, A Lorena, A Carmen,

El viento les quitó las manos del cuello, barrió las huellas de quienes las lastimaban, curó sus heridas y les dio una hoja en blanco para volver a empezar.

Porque ninguna merecemos desaparecer en silencio, contener nuestro llanto y resignarnos a sobrevivir.

A todas nos acompaña el viento, solo tienes que escucharlo.

A Inés, el viento no se la llevó: la liberó. Y al hacerlo, la llenó de vida.

UNA PIZCA, DOS PIZCAS, TRES, CUATRO

Bárbara Verano Moreno

Jamás se iba. Jamás podría volver a respirar sin ese oscuro peso que aplastaba agresivamente mi pecho sin compasión y sin razón. Jamás podría dejar atrás esa culpabilidad que yo, sin quererlo ni pretenderlo, llevaba padeciendo durante tanto tiempo.

¿Fue mi culpa? Sí, así lo sentía al menos ¿Realmente fui yo quien moldeó y transformó a mi gusto aquel dulce e inocente amor en ese amargo y trágico final? Sí. ¿Sí?...sí... Pero, ¿Cómo puedes pensar que algo así es tu culpa? ¿Que por qué? La culpa siempre ha sido mía. Yo le hacía llegar a esos límites. Sus insultos, sus golpes, sus humillaciones, sus desprecios, todo eso eran reacciones a mis acciones. Yo le hacía llegar a esos extremos, además, siempre me ha querido y me ha sido sincero. Por eso siempre le creería al escucharle decir que fue mi culpa. ¿No? Creo que sí. No lo sé. No sé qué pensar. Sólo sé que le quería más de lo que yo podría incluso quererme a mí misma. Jamás podría odiarte. Jamás podría acusarte...

Pasaba la Navidad, el invierno. Después, los árboles empezaban a inundar parques y calles de llamativos colores. Caras desconocidas adquirían esa chispa de alegría que el frío les había arrebatado. Sin embargo, el agujero de mi pecho cada día era más profundo. Toda la culpabilidad, las dudas, la tristeza y el miedo revoloteaban en un gran torbellino dentro de mí que no dejaba hueco para nada más. Días interminables empezaban y acababan como si no fuera yo quien viviese esa vida. Deseaba poder empezar a sentir lo que fuera mientras no fuese culpa. Prefería incluso la tristeza, la nostalgia. Me adentraba en recuerdos lejanos de su voz, su piel, su mirada e incluso sus gestos. Descartaba todas esas escenas en las que me insultaba, me humillaba, me decía qué llevar o con quién ir. De esta forma caí y seguí cayendo en un vacío que ni siquiera soy capaz de recordar del todo. Me caía. Seguía cayendo. Me rompía. Me seguía rompiendo.

Levanta. Escuchaba a veces. Debes hacerlo. Ignoraba la voz. No tengas miedo. La reconocía. Esa voz no era extraña. Era la mía. Mi voz. No calles, no te escondas, no es tu culpa.

Mi madre me miraba con los ojos desorbitados, lagrimosos, no pudiendo asimilar que su hija había sido una mujer maltratada, no sabiendo cómo encajar la idea de que me hicieran daño.

Ese agujero de mi pecho comenzaba a dejar de absorberlo todo. Una pizca de amor. Una pizca de valentía. Una pizca de realidad. Una pizca, dos pizcas, tres, cuatro.

Comenzaba a sentir que tal vez sí habría salida para mí, que tal vez sí podría sobrevivir. Mi sangre volvía a circular de nuevo, apagando mi palidez, sonrojando mis mejillas. Mis noches se volvían largas pero no infinitas, no desoladoras. Mi amor, amor por mí, desplegaba oleadas de...¿esperanza? *SÍ, esperanza. No temas lo desconocido, no temas esta nueva vida, no temas tus cicatrices.*

Aquella voz era mi fuerza, mi amor, la parte de mí que había permanecido escondida bajo la culpa y el dolor. Fue ella quien me levantó, quien me mostró que merecía amor sin cadenas, respeto sin condiciones y un futuro sin miedo, sin culpa.

¡HASTA NUNCA!

María Gregorio García

Las cenizas de Ana iban en el maletero, junto al saco de cebollas que acababa de comprar. Había fallecido dos meses antes, sin causa aparente. Llevaba años cada vez más delgada y demacrada. Él la había llevado varias veces al médico, analíticas, vitaminas... “Parece depresión”, “¡Tienes que animarte mujer! salir de paseo con tu marido, que está muy pendiente de ti” ... Poco a poco, en silencio, se murió de pena, ¡como tantas otras!

Él quería que también algún día estuviera bajo tierra con él, en el cementerio del pueblo. Al pasar junto a la tapia le decía al oído: “Nunca nos separaremos, aquí estarás a mi lado siempre, ¡siempre!, ¿lo oyes?”. Aquellas palabras la dejaban, aún más, sin aliento. Su vida fue un infierno, como el crematorio, pero durante quince años. Aunque él se obcecó recorriendo mil médicos, intentándolo todo, no pudieron tener hijos. Fue la única alegría de Ana cuando lo pensaba, ningún hijo tendría que compartir su calvario.

La carretera serpenteaba, abajo quedaba el valle. Muchas tardes de verano paseaban por allí. En ocasiones, él jugaba a empujarla agarrándola del cuello, mientras la acercaba al precipicio. Desde allí observaba la ladera, poblada de pinos centenarios. Cuando el pánico se apoderaba de ella, llegaba un instante en el que deseaba que la soltara de una vez y terminar con aquella tortura. Después, él la separaba del abismo y mientras ella temblaba, la abrazaba riendo a carcajadas. Aquel temblor le excitaba, mientras se sentía su dueño y protector.

Mientras él conducía, sentía una especie de añoranza rabiosa. Ella no estaba, ya no estaría nunca. Le tranquilizó pensar que tenía sus cenizas; las metería bajo tierra donde le esperaría siempre. Llevaba una gran corona de rosas rojas, las que a ella le gustaban. También con rosas rojas la conquistó, cuando ella sólo tenía dieciocho años. Aquel día se las llevó a la puerta del instituto, mientras salía una avalancha de estudiantes. Ana fue la envidia de sus amigas cuando apareció él, con su ramo, su camisa ceñida, aquel olor a perfume caro y la montó en su coche resplandeciente. Él le cerró la puerta y se alejaron deprisa, mientras el tubo de escape rugía y los chicos volvían la cabeza sin dejar de contemplarlos. En aquel momento, se sentía el señor del universo, mientras ella soñaba que su príncipe azul estaba allí. ¡Había encontrado el amor!

El sol comenzaba a calentar, se prometía otro día sofocante como el anterior. Buscó las gafas de sol en el bolsillo de la chaqueta y sacó el paquete de cigarrillos. Encendió uno y le dio un par de caladas rápidas. Tras rastrear en todos los bolsillos encontró el móvil.

Recordó que no había contestado a su amigo Toño de a qué hora sería el acto. Por aquella carretera y de mañana, no solía ir apenas nadie, sólo se cruzó con dos coches llenos de muchachos que parecían volver de alguna fiesta. Venían cantando y riendo con las ventanillas bajadas y el sonido de su música atronadora le recordó tiempos pasados. Mientras se deleitaba con el cigarrillo cogió el móvil. Buscó el WhatsApp de Toño. Le iba a mandar un audio cuando vio que tenía un mensaje de él sin abrir. Toño siempre le enviaba cosas graciosas y vídeos de tías buenas ¡para levantarle la moral! En un acto reflejo lo abrió y se puso a mirarlo. Lo que vio le hizo reír a carcajada limpia, este Toño

¡es la leche! Por un segundo olvidó que iba conduciendo, cuando de repente en una curva muy cerrada oyó el ruido estruendoso de otro coche rojo. Dio un volantazo y en décimas de segundo las ruedas dejaron de tocar el asfalto, mientras su vehículo salía disparando y comenzaba a rodar ladera abajo golpeándose contra los pinos. La frágil urna se abrió y el viento dispersó las cenizas de Ana, libres para siempre...

El helicóptero lo recogió y llevó al hospital. “Nunca volverá a andar”, le dijo el médico a la familia. Su locura se fue agravando con el tiempo. El psicólogo que lo atendía nunca supo si a su paciente le causaba más angustia su paraplejia o no saber dónde estaban las cenizas de ella.

FANTASMAS DEL PASADO

M.^a Soledad López Ibáñez

Bajo el puño amenazante del que fue su gran amor pedía salir de ésta
le imploraba a Dios.

Amar y ser amada una familia formar
y se vio envuelta en una vorágine que parecía nunca acabar.

Despierta ya de tu sueño niña no sufras más
los príncipes no existen y tú no le vas a cambiar.

Cambiar ni por amor se cambia aunque lo suelen prometer
después pasado un tiempo todo vuelve a suceder.

Dormir con la puerta abierta un sueño por realizar
dime mujer si tú no mereces todo eso y mucho más.

Se que todo esto
es muy fácil de decir
más hay quien te puede ayudar si tú decides salir.

Las heridas se pueden curar
busca tu camino, aférrate a vivir un mundo mejor, una vida nueva te queda por descubrir

Diciembre de 2009

MIEDO QUE SE CONVIERTE EN VOZ

Natalia Volochina Smolnikova

¿Será verdad? ¿Y si se lo están inventando? Eso dicen algunos cuando una mujer decide hablar. Lo he escuchado demasiadas veces, más de las que debería.

Que exageramos, que dramatizamos, que “no parecía tan mala persona”. Pero el maltrato no siempre lleva la palabra escrita en la piel. A veces se esconde detrás de una sonrisa, de una foto familiar, de una voz suave que cambia cuando se cierra la puerta de casa.

Durante años aprendí a distinguir el sonido de los pasos. Sabía cuándo venía tranquilo y cuándo no. Mi madre también lo sabía. Y en esos segundos de silencio que preceden al miedo, solo queda una idea: proteger a quien amas. Aunque tengas que hacerte invisible.

Dicen que el miedo paraliza. Y es cierto. Pero también enseña. Te enseña a medir cada palabra, a hablar bajito, a leer en los ojos del otro si esa noche será una guerra o una tregua. Te enseña a mentir sin querer: “todo bien”, “solo está cansado”, “ya pasará”. Mentiras dichas para sobrevivir.

“¿Y por qué no os fuisteis antes?”, preguntan. Porque salir no siempre es fácil. Porque cuando pides ayuda, a veces no te creen. Porque cuando denuncias, el papel pesa menos que las amenazas. Y porque, en el fondo, una parte de ti todavía espera que cambie. Hasta que entiendes que quien te destruye no va a salvarte nunca.

Miedo es...

Miedo es escuchar a tu madre llorar en silencio para que su hija no la oiga. Miedo es tener diez años y aprender a reconocer la violencia por el tono de una voz. Miedo es entender demasiado pronto que no todas las familias son seguras. Y miedo también es que nadie lo vea. Que la gente mire para otro lado porque “no se quieren meter”. Y aun así, un día, ella se levantó. Con los ojos hinchados, pero con la decisión firme. Ese día empezó la libertad. No la del papel firmado ni la sentencia dictada. La libertad de saber que nunca más se callaría. Que ya no permitiría que nadie definiera su valor.

Después vino lo difícil: el silencio institucional, las puertas que no se abren, las miradas de desconfianza. La justicia tarda, a veces tanto que ya no llega. Pero mientras el sistema duda, las mujeres siguen cayendo. Cada una tiene un nombre, una historia, una vida que alguien decidió apagar. Y por cada una de ellas, otras seguimos gritando.

Yo escribo esto por mi madre, por mí y por todas las que aún no pueden hacerlo. Porque no hay nada más valiente que sobrevivir cuando te quieren destruir. Porque hay demasiadas niñas aprendiendo que el amor duele, cuando el amor jamás debería doler. Y porque nadie debería tener que explicar por qué se quedó o por qué huyó. Las culpables nunca somos nosotras. Ojalá un día no tengamos que escribir más sobre esto. Ojalá un día no haya certámenes que hablen de violencia porque ya no exista. Ojalá las mujeres podamos vivir sin miedo y las niñas crezcan sin aprender a callar.

Miedo... Miedo fue aquel día en que mi madre llamó llorando. Yo estaba lejos y solo escuché su voz temblar: “Casi me mata... me quería ahogar.” Esa frase cambió mi vida. Porque entendí que la violencia no es solo una historia que ves en las noticias. Es algo que puede vivir en tu casa, en tu piel, en tu memoria. Y eso, eso es lo que causa el miedo. Un miedo que ya no calla. Un miedo que hoy escribe. Un miedo que se convierte en voz.

LA HUELLA DEL MIEDO

Angelina Medina Volochina

El miedo es una sombra que no se va, aunque ya no haya peligro.

Miedo es no poder respirar, aunque el aire esté ahí. Es escuchar tus propios latidos tan fuertes que parece que van a delatarte.

Miedo es el silencio después de los gritos, cuando sabes que algo va a pasar, pero no sabes cuándo. Es esa voz que te dice “no hables, no provoques, no respire fuerte”.

Te enseña a medir tus pasos, tus palabras, tus gestos. Te convierte en experta en detectar cambios de tono, en leer el silencio como si fuera un idioma.

Miedo es mirar la puerta y calcular cuánto tardarías en llegar a ella si tuvieras que correr. Y lo peor es cuando aprendes a convivir con él, cuando forma parte de ti.

El miedo no llega de golpe. Se instala despacio, con palabras que al principio parecen pequeñas: “no sabes hacer nada”, “nadie te va a creer”, “sin mí no eres nadie”. Y poco a poco, te va borrando. Te quita la voz, las ganas, la confianza en ti misma. Hasta que un día, ya no te reconoces en el espejo. Y lo más triste es que piensas que eso, lo que duele, es lo normal. Yo crecí viendo eso. Mi madre aprendiendo a medir sus palabras. A disimular cuando venía alguien a casa. A fingir que todo está bien cuando lo único que quería era gritar:

¡Ayuda!

A veces, el miedo no necesita golpes para doler. Basta con miradas, con silencios, con amenazas suspendidas en el aire.

Dicen que la violencia de género se ve. No siempre. A veces vive detrás de una sonrisa educada, de un “no pasa nada”, de un “ya cambiaré”. Pero el miedo siempre deja huella, aunque no siempre visible. En la forma de andar, en los hombros encogidos, en el temblor de las manos.

Recuerdo la primera vez que mi madre decidió hablar. Su voz temblaba, no solo de miedo, sino de vergüenza. Vergüenza de contar lo que había soportado. Vergüenza de sentirse culpable por haber aguantado tanto. Porque eso también nos enseñan: a callar, a soportar, a no molestar.

“¿Por qué no te fuiste antes?”, le preguntaban. Y ella solo bajaba la mirada. Porque salir no es tan fácil.

Porque el miedo te ata más fuerte que cualquier cadena. Y porque cuando pides ayuda, muchas veces nadie escucha. Hasta que es demasiado tarde.

Una tarde me llamó llorando. Yo estaba lejos, distraída, y su voz me atravesó como un cuchillo. Solo dijo una frase: “Casi me mata... me quería ahogar.” Y en ese instante entendí lo que era el miedo. No el miedo de las películas ni de las pesadillas. El miedo real. El que te deja sin respirar, el que no te deja dormir, el que se mete en tu cabeza y nunca se va del todo.

Esa llamada lo cambió todo. Después vino la policía, los juzgados, las declaraciones. Vino el cansancio, la incredulidad, las dudas de los demás.

Pero también vino algo nuevo: la libertad. Porque el miedo no se vence en un día. Se vence paso a paso, con cada palabra dicha, con cada silencio roto.

Hoy sé que el miedo no solo destruye a quien lo sufre, también a quienes lo rodean. A los hijos que aprenden que el amor duele. A las madres que piensan que proteger es callar. A las mujeres que creen que si aguantan un poco más, todo volverá a ser como antes. Pero no vuelve. Nunca vuelve.

Por eso escribo esto. Porque no quiero que nadie más viva con el corazón encogido. Porque quiero que cuando alguien oiga un “ayuda”, no mire hacia otro lado. Porque quiero que las niñas crezcan sabiendo que la valentía no es soportar, sino decir “basta”. Porque el miedo no se cura solo; se cura con verdad, con apoyo, con justicia.

Miedo es esconder las lágrimas para que tus hijos no las vean. Miedo es no dormir por si el ruido de una puerta significa otra pelea. Miedo es pensar que nadie te va a creer. Miedo es sobrevivir cada día en un lugar que debería ser tu hogar.

El miedo no se apaga, pero hoy sé cómo respirar con él.

LA VALENTÍA DE UN CORAZÓN ROTO

Patricia Toledano Romo

Valentina llevaba casi toda la tarde sentada en una silla con la mirada perdida. Eso sí, sus ojos ya no lloraban como en ocasiones anteriores; los sentía vacíos, como si de ellos ya no pudiese salir ni una lágrima más. Hasta ese día había pasado muchas noches dando vueltas en la cama sin poder conciliar el sueño, muchos suspiros y una sensación a la que se había acostumbrado, en la que su estómago le apretaba como una mano sacándole el zumo a una naranja; se sentía sin brillo ni fuerzas. Allí sentada, se quedó esperando a que el universo le diese una señal de que todo iba a estar bien si decidía salir de una vez por todas de aquella situación que estaba acabando con ella desde hacía ya dos años; cuando Juan, su pareja con la que llevaba siete, la empezó a agredir y como consecuencia, ella se dejó de reconocer cuando se miraba en el espejo; perdió veinte kilos por estrés, se le caía el pelo a montones, y tuvo que empezar a poner el despertador media hora antes de lo que solía hacerlo para disimular cada día un nuevo moratón con maquillaje, algo para lo que tristemente acabó desarrollando una gran habilidad.

Se quedó horas hasta que con una gran determinación se levantó, fue a la entrada de su casa, y de su bolso que reposaba en el perchero cogió una moneda, y se dijo a sí misma: “si sale cara me iré, si sale cruz me quedo”. Sin pensarlo dos veces lanzó la moneda al aire y con un fuerte nerviosismo miró por qué lado había caído. Abrió con miedo la mano, porque sentía como si le fuera la vida en ello, y es que en cierta manera así era. Por fin, se armó de valor pero lo que vio no le gustó. Tan pronto como vio la moneda sintió una punzada en el pecho; no había salido que se fuese, pero pensó que justo esa era la señal que llevaba tanto tiempo anhelando: la moneda no, sino la punzada.

Sin pensarlo dos veces, bajó al trastero donde guardaba una maleta que tenía hasta polvo en su superficie de la cantidad de años que llevaba años sin usarla, y la subió con las manos temblorosas; ni ella misma creía que había logrado dar el paso que tanto había pospuesto y no quería echarse atrás.

Tenía muy poco tiempo hasta que Juan llegase a casa después de una larga jornada de trabajo, aunque para ella esas horas en las que tenía acudir a su empleo siempre se le hacían increíblemente breves, ya que era sus únicos momentos de paz relativa viviendo en esa casa; y también le daba mucha envidia desde que su pareja le había hecho pasar por tal infierno que se creía invalidada para cualquier trabajo.

Tan solo dobló un par de prendas de ropa, porque quería empezar completamente de cero, sin nada que le pudiese recordar a aquella etapa de su vida. Bajó al garaje, arrancó el coche y pensó: “a dónde voy”. Porque en realidad nunca se había llegado a plantear a dónde se dirigiría en esa situación; pero a continuación reflexionó que el lugar era lo menos importante; con salir de aquel sitio al que había llamado hogar los últimos siete años sería suficiente. Salió del oscuro garage dirigiéndose a la luz que desprendía el exterior, y se tomó esto como la segunda señal, la metáfora perfecta para su nuevo comienzo.

Valentina, por fin, hizo honor a su nombre y fue valiente.

UNAS POR OTRAS

Marta Sanz Díaz

“Gracias mamá”

Fueron las últimas palabras que escuchó mi madre antes de fallecer.

Ella, Rosa, había sido una mujer independiente, autosuficiente, brava y muy inteligente; estudió derecho. Al finalizar la carrera, empezó a salir con un compañero del bufete. Tras varios años de relación se casaron y a los pocos meses se enteraron de que esperaban una hija, es decir, a mí.

Sobre mi infancia tengo buenos recuerdos, en especial de los tres juntos, las vacaciones, los viajes, etc. nada fuera de lo normal. Pero recuerdo cómo cambió todo cuando la empresa de mi padre quebró, por lo que, el único dinero que entraba en casa era el de mamá. Para poder seguir viviendo acomodadamente, ella se mataba a trabajar. Apenas la veía, porque por la mañana se iba muy pronto y, cuando volvía, yo ya estaba acostada. Mientras tanto papá no hacía nada. En vez de intentar buscar trabajo, ponía pegasa a todo, no había nada que le pareciera bien y reprochaba todo aquello que hacía mi madre.

Aquella noche yo estaba dormida porque ya era tarde y al día siguiente había colegio, pero tuvieron una fuerte discusión y aquellas voces fueron las que me despertaron. Me levanté intentando hacer el menor ruido posible y me asomé a la habitación de mis padres. Allí vi a mi madre sosteniéndose la cara con las manos. Mi padre continuamente le decía todo lo que tenía que hacer para contentarle y que, si no lograba que fuera así, las consecuencias serían peores.

Al ver a mi padre en aquella situación, hablando tan mal a mi madre, me asusté tanto que volví a la cama e intenté conciliar el sueño como si nada hubiese pasado.

La mañana siguiente él actuaba normal. Pero estas peleas se volvieron continuas, varias veces todas las semanas. Hasta que una noche escuché un gran golpe, como un cristal roto. Mi padre le había tirado a mi madre un cuadro con una foto de los tres. Al ver a mi madre con la cara ensangrentada por los cortes del cristal se me encogió el corazón. Yo estaba asomada por una pequeña ranura de la puerta y, cuando mi padre me vio, comenzó a gritarme como un loco y me persiguió por toda la casa. Me encerré en el baño, pero los gritos no cesaban, hasta que por fin lo hicieron.

Los meses siguientes fueron horribles, había peleas continuamente, gritos constantes... Mi padre incluso le llegó a poner la mano encima varias veces a mi madre y me partía el alma verla así. Un día que tuvieron una gran discusión, apareció la policía en mi casa. Los vecinos habían llamado por el escándalo que estaban generando. Pero mi madre con la cara llena de golpes justificó que se había caído por las escaleras y la policía se marchó.

Recuerdo cómo nos vinieron a dar una charla en el colegio sobre la violencia de género y todo aquello que decía esa mujer, describía a la perfección la situación de mi casa. Nos dio un número de ayuda y lo apunté. Cuando regresé a casa, aprovechando que no estaba mi padre, hablé con mi madre. Ella no había denunciado por miedo a lo que pudiera pasar conmigo,

pero cansada de verla así decidimos ir a la comisaría a denunciar. El juez decretó una orden de alejamiento y prisión durante tres años.

Esos tres años vivimos tranquilas y felices, hasta que el 6 de junio de 2019, Rafael, mi padre salió de la cárcel. Mi madre y yo estábamos muy asustadas , y cuando volví a casa me encontré la situación que nunca habría querido vivir. Mi padre nos había encontrado, le había dado una gran paliza a mi madre, la encontré en el portal, tirada en el suelo sin apenas poder hablar, ensangrentada. Llamé inmediatamente a la ambulancia, pero fue demasiado tarde cuando llegaron. Mi madre ya había fallecido, de los brutales golpes había tenido una hemorragia interna.

A día de hoy, yo, Esperanza soy policía nacional, especializada en el departamento de atención a la mujer. Para que ninguna tenga que pasar por lo que pasó mi madre.

MIRADAS

Sara Pérez Sánchez

Tengo una sensación pegajosa en el cuerpo, repugnante, a decir verdad. Mi piel cosquillea, se retrae y se encoje bajo tu mirada. Tu sucia mirada. Por mucho que intente cubrirme, por mucho que intente esconderme, tu mirada me sigue devorando sin permiso, sin vergüenza ante mi obvia incomodidad. Me siento avergonzada de mí misma, culpable a mas no poder, pues mi mente me dice que haga algo, que me altere, que no te deje ganar, pero mi cuerpo se mantiene inmóvil, cada vez más pegajoso, cada vez más tímido, cada vez más sucio. Sabes lo que estás haciendo, lo sabes en la sonrisa que portas con triunfo, en tu manera altiva de mirar, lo notas en mi cuerpo, en mi mirada rabiosa, en la obvia y simple realidad. Me enfado con la gente a mi alrededor, pues ¿por qué no hacen ellos nada? ¿Por qué te dejan actuar? Supongo que es porque no hay ley que lo prohíba, ni pena que condene tu mirada. Tu sucia y asquerosa mirada. Supongo que me tendré que callar.

NO RENTA

Jorge García Román

«Gonzalo, me vas a matar», dice la voz de Gloria a través del telefonillo. «¿Matar?», pregunta Gonzalo, extrañado por las palabras de Gloria. «Por hacerte esperar, otra vez, es que... aún no estoy lista. ¿Me das 10 minutos más?». A Gonzalo no le importa esperar. Lleva media vida esperando. ¿Qué son diez minutos más? «No te preocupes, espero aquí. Además tengo una llamada pendiente, así que la hago mientras terminas».

Gonzalo no tiene que hacer ninguna llamada, por supuesto, pero no quería que Gloria se sintiera mal. Ésta será su primera cita real, no como amigos, y hará todo lo que esté en sus manos para que ella se sienta bien. Por eso está ahí plantado, viendo la vida pasar. Se fija en la gente, en los coches y en las fachadas, hasta que un mensaje llama su atención. “Bro, de fiesta la violencia sexual no renta”. Aparece en un cartel de la marquesina que tiene más cerca y, al leerlo, Gonzalo se queda pensando. “Bro, de fiesta la violencia sexual no renta”. Menuda obviedad, piensa Gonzalo.

El mensaje se encuentra en una parada de autobús y se trata de una campaña institucional que pretende luchar contra las agresiones sexuales. El objetivo, a Gonzalo, le parece bien. Lo que no le entra en la cabeza es que se haya elegido esa frase. “Bro, de fiesta la violencia sexual no renta”, y en la imagen aparece un grupo de chicos y chicas, más o menos de su edad, en lo que parece ser una fiesta. Aparentemente, todos están disfrutando mucho, y da la impresión de que se lo está diciendo un chico al otro. “Bro, que de fiesta la violencia sexual no renta”, y todos riendo, como si fuera lo más gracioso que han oído en su vida. A Gonzalo hay algo ahí que le chirría. ¿En serio esa es la cara de un agresor sexual?, se pregunta Gonzalo mientras se aparta para dejar pasar a un hombre que quiere salir del portal. «Disculpe», le dice Gonzalo. «Muchas gracias», le contesta el hombre amablemente, con una sonrisa bajo su prominente bigote. Después, Gonzalo sigue reflexionando.

Gonzalo cree ser consciente del problema que supone la violencia sexual, en sus múltiples formas, pero ve la situación del cartel y le parece irreal. El entorno le es muy familiar, pero el dilema de los chavales... “Colega, ¿y si las violamos en el baño?”. Esa, piensa Gonzalo, podría ser la pregunta que precede al lema del cartel. Simplemente, no lo concibe. Ni lo concibe ni se imagina que, precisamente en la discoteca que estuvo ayer, dos chicas fueron intimidadas por un grupo de chavales de su edad. No lo concibe, pero ocurría a escasos metros, mientras se pedía un cubata. «Disculpe», le dice Gonzalo a otro hombre sonriente que pretende entrar en el portal. Gonzalo se aparta y, justo entonces, sale otro más. El último en salir se dirige corriendo a la parada, en la que un autobús está a punto de marchar. «Por los pelos», se alegra Gonzalo al ver que ha conseguido llegar.

“La violencia sexual no renta”, relee, pero sigue sin concebirlo. Gonzalo no es capaz de imaginarlo. ¿Cómo iba él a imaginar que varias chicas fueran acosadas delante de sus narices? ¿Cómo iba él a imaginar que a Marisa, su vecina del quinto, la maltrata su marido? ¿Cómo iba él a imaginar que el hombre que se ha subido al autobús salía de un prostíbulo?

¿O que otro estaba a punto de entrar?

«Buenas tardes», le saluda a Gonzalo un nuevo hombre que, tras tocar el timbre, entra en el portal. En el mismo instante, Gloria sale sin saludar, pues no le conoce, pero se imagina dónde va. A quien sí conoce es a las chicas que trabajan encima de su casa. Por eso, Gloria sí concibe que sea necesaria esa campaña, y muchas más. Porque ella sí se ha visto obligada a mirar las múltiples caras de la violencia sexual. Porque ella también se ha visto acosada. Porque ella es una víctima más.

Al salir, Gloria agarra la mano de Gonzalo, le mira con cara de pena y le saluda con un «perdón por hacerte esperar».

MARILUZ

Juan Carlos Sañudo Lapeña

Son las ocho de la mañana, él ya me ha pegado la primera bofetada. Mis hijas se despiertan entre llantos por los gritos que su padre me estaba propiciando, aun estando encerrada en nuestro dormitorio para que nada se escuchase.

Él ya se va, y casi como cada día siento un dolor que va más allá de lo físico, siendo una angustia por no saber cuando ni en qué condiciones volverá. Su ida al trabajo me alivia, pero me encierra en una neblina en la que siento cada minuto como un grifo goteando, una vida que va desgastándose poco a poco desde hace seis años.

Mientras preparo el desayuno a mis hijas, y doy de comer al perro y al gato, pienso diariamente en un plan de huida que nos ayude a salvarnos de este abismo al que me vi inducida un día por sus engaños. El aire, cada vez, se me hace más pesado. Mi ánimo cada día se asemeja más a la de un pusilánime que vaga sin misión por este mundo, mi rostro se va alejando a la niña que un día fui. El maquillaje ya no disimula las consecuencias de estar con él.

Mis hijas desayunan, las visto, y mientras tanto me preguntan qué ha pasado “con papá”. Yo les respondo diciéndoles que son cosas que a los mayores les ocurren, como cuando un amigo de ellas les quitó el otro día un lápiz del estuche y se gritaron; pero edulcorar la realidad ya no funciona. Ellas saben que algo me ocurre porque a ellas también les ocurre cuando su padre les grita, les estira del pelo y las arrastra por casa haciéndolas llorar, cuando los animales también sienten y responden maullando y ladrando porque saben que otro mamífero está sufriendo.

De vuelta a casa, mi cabeza entra en esa perpetua espiral de preguntas que me hago desde que recibí la primera mala palabra de su boca, esa primera herida que creía que iba a ser algo temporal hasta que llegase nuestra primera hija. Siempre acaban retumbando sobre mi cabeza esos infinitos “¿Por qué?” de mis hijas cuando preguntan por la causa de cualquier cosa; unos de esos “¿Por qué?” son de culpabilidad, el “¿Qué pensarán?”, y otros de “¿Por qué no lo he hecho ya?”. ¿Por qué me he de sentir culpable? ¿Por qué he acabado dominada como una bestia circense?

Un primer remordimiento me viene cada vez que lo pienso. Cada vez que le planteo el divorcio él lo asimila con total naturalidad, e incluso me vuelve a pedir otra oportunidad, pero al rato me amenaza con salir sin vida de esas “cuatro paredes”, con no volver a ver a mis hijas jamás y empieza a romper el mobiliario de la casa. La última vez que se lo planteé me arrastró hasta la cocina acabando por acercarme un cuchillo a la yugular.

Ya son demasiadas las veces que la policía ha venido a mi casa, gracias a los vecinos que llaman por los gritos que escuchan, o como ven la violencia que este ser me inflige. Ellos han llegado a presenciar la llegada de una ambulancia por el fuerte golpe que le pegó a una de mis hijas. Cada llamada ha resultado en vano, el miedo de que cumpla sus amenazas me hace sentir cómplice al no querer nunca llegar a denunciar al “padre de mis hijas”.

Pero esto ha terminado. Mamá ya no se sacrifica, mamá está cansada de impostar ser una “familia feliz”, mamá ya no se calla, mamá trabaja, a mamá nadie le ayuda a hacer las tareas del hogar. Es momento de salir de esta eterna espiral, de ver en cada ventana una esperanza, ser ese mascarón de proa que dirige el barco y mira al futuro de quienes una quiere. La adaptación siempre puede ser algo compleja, pero se que me va a proporcionar esa tranquilidad que se va cada vez que dejo mi casa para ir al trabajo.

Aun así, sigo preocupada por ellas, por las que siguen sufriendo y enmudecen con una fingida ingenuidad ante lo que sucede, por las que no reciben recursos, por las que siguen y seguirán negadas.

La educación todo lo sana.

FRENTE AL ESPEJO

Cristina Casadejús Sevilla

El zumbido insistente de los mensajes entrando lucha contra mis ganas de ignorarlo.

Aprieto fuerte los ojos con ganas de borrarlo todo, resetear, limpiarlo y con el pelo aún empapado me quedo dormida.

Cuando desperté el dinosaurio había desaparecido. Hasta aquella conversación de WhatsApp había pasado por su particular Chernobil y no quedaba nada: “Se eliminó este mensaje”, “Se eliminó este mensaje”, “Se eliminó este mensaje”... “Tenemos que hablar / No te vayas / Te quiero más que a mi vida”.

Eran los únicos restos de aquel naufragio.

El día que arrancaba se instalaba en la particular calma que sucede a la tormenta y marcaba el ritmo de mis movimientos: ligeros, etéreos, vacíos. Uno tras otro me llevaron frente al espejo mientras instintivamente mis manos se aprovisionaban del maquillaje: en barra, lápiz verde para disimular el rojo y polvos para cubrirlo de forma uniforme. Pero cuando por fin mi mirada me otorgaba la dignidad de haber restaurado el ecce homo de Borja sin dar nada de qué hablar, precisamente eso buscaba, no dar nada de qué hablar. Algo hizo clic. Quizá fue el propio chasquido del pintalabios al abrirse o quizá el gesto de coger un pintalabios, de esos que llevaban ya muchos meses relegados al fondo del cajón.

“Ni una más”, había oído tantas veces. Veces en las que aseguraba que nunca me pasaría, no a mí. Yo que estaba preparada para todo, que conseguía lo que me proponía, que me rodeaba de gente a la que importaba... eso a mí no.

O quizá no me estaba pasando. Quizá lo estaba exagerando, en realidad toda esa ayuda que necesitan esas mujeres, todo ese apoyo, yo no lo necesito yo con esto puedo, porque en realidad no es tanto. Puedo controlarlo, a partir de hoy todo cambia. Se acabó. Lo dejo.

Lo dejo y esta noche la paso en casa de mis padres... Bueno no, mis padres no, que no estoy para escuchar un “te lo dije”. Claudia, claro, a casa de Claudia. Bueno ya fui otra vez y estuvo bien pero... luego volví y ya... Carmen, a casa de Carmen no he ido. Pero bueno le conté lo que pasó aquella vez y me hizo jurar que no volvería y luego... Javi, Javi siempre se ha mantenido al margen, pero bueno, como se entere este que he ido a casa de Javi le prende fuego, no mejor...

Bueno, me quedo en casa, no necesito nada más, yo puedo.

Aquí sigo frente al espejo, el pintalabios tiembla en mi mano que aún recordaba como era recorrer mis labios sin salirse.

¡Pop! Resuenan mis labios al despegarse sabiéndose el punto de un final feliz. Perfecto, incluso me permito volver a sonreír. ¿Ves?, en realidad yo puedo, yo podría, yo podría si lo necesitara, si quisiera.

Ahora, en realidad este color, este color es demasiado, muy llamativo, a dónde voy con esos labios. A él no le gustaría. No, hoy no quiero jaleo. Hoy mejor no lo tiento. No, hoy no quiero pintarme, me digo mientras el rojo del carmín se difumina en mis labios y se derrite mi sonrisa al contacto con la esponja empapada.

Hoy no, pero mañana lo dejo.

LOS CHICOS NO LLORAN

Sira Coulon del Amo

Si quieres que te escuche no me grites. Si te digo que te quiero contesta. Si no me quieres dilo pero no me vuelvas a mirar así. Es la primera vez que lo haces y ya sé cómo termina esto. Lo he visto muchas veces y no pienso ser una más. Ni una más, cariño. Sabes por qué lo digo. Sé que sabes por qué lo digo. Lo hemos hablado mil veces. Te he contado todas mis historias de terror y me has escuchado. Sé que estabas pensando en levantarme la mano. Con lo mucho que yo te amo. ¿Te amo? Si soy una sirena y este verano ni me he bañado. El mar me ha extrañado y tú encima has llorado. Los chicos no lloran y tú nunca me has pegado. Ayer salí a dar una vuelta y el verano ya se había ido. Soñé que nunca te había conocido.

LÍMITES

Victoria Escobal Sorriguieta

Y de repente la vista se me nublo a causa de la sangre que brotaba de mi nariz, el día que tanto temía había llegado, había cruzado el límite, ya no solo eran agresiones verbales, menosprecios y chantajes. Ya había cruzado el límite de lo verbal y había pasado a lo físico. Me pregunto dónde quedó aquel hombre que conocí, el hombre que me regalaba flores aunque no fuera un día especial, aquel hombre que me escribía cartas de amor y que me cuidaba cuando enfermaba. Supongo que se desvaneció con el pasar del tiempo, como un atardecer que con su luz naranja y brillante ilumina con un tono dorado a quien se expone a esta pero que con el pasar de los minutos cruza el límite del horizonte y da lugar a la oscuridad, al frío de la noche, y ya solo queda el recuerdo de esa luz dorada que, con sus rayos daba calidez a los que la observaban.

De pronto sentí un dolor intenso en mi abdomen y caí al suelo , intenté luchar pero sentía como poco a poco mi cuerpo se iba debilitando y no me respondía , fue entonces cuando me encogí y me di cuenta de que estaba sobre un charco de sangre, mi propia sangre , la vida se me iba escurriendo entre los dedos como si de arena se tratase, arena del reloj que indicaba que se me acababa el tiempo. Y allí en medio del suelo frío me di cuenta de lo que había estado ignorando y ocultando durante meses, todo lo que había pasado no eran “arrebatos de ira” ,no era “culpa mía”, no era “por mi bien”, era violencia, violencia que como un veneno me había ido adormeciendo y después paralizando. Poco a poco el frío de la muerte me iba atrapando como si de un gélido invierno se tratase, la oscuridad me envolvió y el suelo era cada vez más frío, sentía como si una capa de nieve lo cubriera, las hojas se marchitan y caen al suelo , el rocío congela la hierba y yo con un último hilo de esperanza sólo puedo esperar a que llegue la primavera, para que los rayos de sol vuelvan a calentar mi frío cuerpo.

Abruptamente sentí como el punzante dolor que me mantenía paralizada desaparecía y mi cuerpo recuperaba el calor propio de la vida, cuando abrí los ojos ya no me encontraba en aquella fría habitación sino en un húmedo prado lleno de maravillosas flores, el sol me calentaba , oía a los pájaros piar y al fondo del paisaje podía observar un cristalino lago de color turquesa, ¿dónde estaba? ¿cómo había llegado allí?, no lo sabía, sólo podía sentir paz y tranquilidad, mi cuerpo no pesaba, como si las leyes de la gravedad no afectarían al mundo en el que estaba.

MIS MONSTRUOS

Lourdes Sevilla Navarro

Con la sensación todavía de estar dormida ya me encuentro en mi pupitre, muy derecha, puntual, con el cuaderno abierto por la próxima página en blanco.

Dos cuadritos, el número, veinticinco. Cuadrito, guion, cuadrito, el mes, octubre. Cuadrito, guion, cuadrito, el año, dos mil veinti...

Ya entra don Manuel en clase con muchos papeles y una sonrisa que desentona con la mañana y el temario para hoy. Pronto empieza a escribir junto a la fecha “Día internacional de la eliminación de la violencia contra las mujeres”.

Suelto el bolígrafo silenciosamente, parece que esto no será de lo que hay que tomar apuntes. Soy una alumna ejemplar, de esas que siguen erguidas y expectantes aún sabiendo que lo que se cuente no entrará para examen.

Don Manuel comienza dando algunos datos, fríos, distantes, incluso llego a pensar que bajos si pensamos en toda la población. Que aquí hay mucha gente don Manuel pienso haciendo más las palabras de mi tío que lleva ya años buscando un piso y siempre se lo quitan de las manos.

Ahora, don Manuel dibuja un monstruo en mi cabeza: es grande, gordo, feo, con las uñas largas y el pelo alborotado, incluso regueros de baba cuelgan de la comisura de sus labios. Solo alguien así podría hacer esas cosas y yo nunca he visto nada parecido, pero me digo que estaré atenta. Estos monstruos son peligrosos.

Don Manuel va progresando en su discurso y ahora nos invita a subir por una escalera en la que cada peldaño es un grado distinto de violencia. Qué curioso, no había pensado que fueran tan astutos estos monstruos. Me voy dejando llevar y subo cada uno de sus escalones poco a poco. Cada palabra del profesor es una pincelada que va dibujando un rostro en mi retina, una víctima, no logro entenderlo no lo veo claro, pero las piezas empiezan a moverse en mi cabeza.

Don Manuel pasa a hablarnos de unos ciclos de violencia que se repiten, y voy viendo cómo esa víctima, ese rostro, puede cambiar su gesto desde el silencio, la pena y el decaimiento pasa a la apatía. Y Van tomando forma sus fracciones en mi cabeza, van encajando algunas piezas.

Don Manuel sigue hablando y el rostro que voy dibujando en mi cabeza pasa de la normalidad a los días brillantes. Días en los que la sonrisa se apodera de su rostro, un rostro que me resulta cada vez más familiar. Demasiado familiar.

Y sigue el ciclo, y vuelve de nuevo. Lo veo claro, ahora es nítida, todo encaja. ¿Qué ha pasado mamá, por qué lloras?

CENIZAS

Sonia Abánades García

Nunca había sido consciente de ello, me hizo falta vivirlo en primera persona para saber que la violencia psicológica también existía. Durante años estuvo ahí, un tipo de violencia que para mí era invisible y para el resto casi imperceptible.

Con el tiempo entendí que yo no era la culpable de los chantajes y de las amenazas sufridas, de los bloqueos de WhatsApp y de los días de silencios interminables, tampoco de los gritos y las faltas de respeto recibidas. También me costó entender la manipulación y el abuso a los que fui sometida, esa manera tan sutil de minusvalorarme, de hacerme sentir insignificante. Me creía que todo lo hacía mal, que no era suficiente para él, que me merecía todo lo sufrido por estar con él.

El aislamiento, dejar de pasar tiempo con mi familia y amigos, salir si él salía, estar en casa si él se quedaba en casa, no tener vida propia y desvivirme por él fueron las pautas de mi nueva rutina.

Hasta que me di cuenta, algo en mí se activó, algo hasta entonces escondido. Decidí alejarme de él y de lo que conllevaba estar con él. Fue mi decisión, escapar de esa situación y empezar de nuevo, construir desde mis cenizas una nueva yo. Me costó, pensaba que no iba a poder continuar sin él, pero me equivocaba, con el apoyo incondicional de mi familia, de mis amigos y con muchísimo amor propio pude reconstruirme.

¿CUÁNTO RUIDO CABE EN UN SILENCIO ?

Lidia Fariñas Sánchez

La cantidad de ruido que cabe en un silencio era una pregunta que se hacía mucho Melisa. Pensaba en eso, cuando más lo necesitaba, Melisa solo necesitaba que parase ese ruido. Parar y dejar de escuchar esa voz interior. Necesitaba tener a alguien que la escuchase, que la entendiese y le ofreciese una mano, un atisbo de ayuda para conseguir callarlo. Pasaba el tiempo y su propia voz interior se iba apagando. Poco a poco, la iban silenciando. Melisa se pasaba las horas que él trabajaba sola en casa, sin hablar con nadie. Hacía todo lo que podía para que estuviera todo perfecto para cuando él llegase. Exigía mucha más perfección de la que ofrecía. Era su forma de vivir con sus complejos.

Rara vez tenía un buen día en el trabajo, lo que anunciaba una tormenta en casa. Según entraba por la puerta, la cerraba con gran alevosía, Melisa sentía cada vibración dentro del corazón. La tormenta comenzaba con un espectáculo de luces encendiéndose y apagándose, si le preguntas a él: divertido; si le preguntas a Melisa (pero no lo vas a hacer, no puedes, todavía): escalofriante. Según se iba acercando a la cocina, donde Melisa le esperaba con la mesa puesta, se iba acelerando su corazón y notaba cada paso que daba dentro de su alma. Los golpes los sentía en su piel. Alguna vez se comieron la comida caliente, como entrante solía haber una acalorada discusión, pero que nadie podía escuchar. Los vecinos, a veces, escuchaban algunos gritos y balbuceos de Melisa, pero siempre que preguntaban por ella, solo respondía él, pues no se podían comunicar con Melisa. Él, con actitud paternalista, la avasallaba. Melisa pensaba que dependía en tantos sentidos de él, tenía tantos miedos y preguntas y se sentía sola. Además, él, se encargaba de perpetuar ese sentimiento en Melisa.

¿Qué es el ruido? Para Melisa él era el ruido en su vida, y sin embargo nunca escuchó su voz, tampoco lo necesitó. Ella no lo sabía, pero la hubiera detestado. Las palabras duelen como quiera que estén dichas.

En la asociación le decían que tenía suerte de tenerle. Lo que desconocían es que no hablaban, solo discutían, la insultaba, la atormentaba con las luces, el ruido visual, las vibraciones de cada paso y los golpes (a la pared, a los muebles y a ella, a ella también). La mantenía como un ave encerrada en esa jaula llamada casa.

Sale de la asociación, recorre el camino de siempre, procura no llamar la atención cuando va a hacer la compra, así le gustaba a él. Llega a su supermercado de siempre, pero esta vez no está el cajero de siempre. Esta vez hay una chica joven, a la cual le bastó una mínima interacción para darse cuenta. ¿Tú ya lo sabes? Sí, es lo que estás pensando. Melisa es sorda, pero por primera vez fuera de la asociación y fuera de esa casa había encontrado a alguien que signase, podía hablar y ser escuchada.

Melisa empezó a ir de forma cada vez más y más recurrente a comprar, poco a poco fueron entablando una amistad. Él se empezó a percatar de la situación, veía a Melisa feliz y con ganas de hacer cosas. Algo que no era capaz de tolerar. Hasta que llegó el día. Él en el trabajo,

Melisa en la asociación, ella esperando en la caja para ver de nuevo a Melisa. Aparece por la puerta, con la sonrisa torcida, sabe que puede ser la última vez que hablen. Lo que Melisa aún no sabe es que esta vez no la va a recoger él. En la puerta hay un coche de policía esperando para alejar a él de Melisa.

Ella se lo cuenta, Melisa procede a acercarse las manos a los ojos y apretar el lugar dónde nacen las lágrimas. El ruido había cesado.

Hay ocasiones en que nuestras palabras, nuestras expresiones, caras y sentimientos comunican más que nosotros mismos. Solo hay que estar atento y saber escuchar, pero no solo se escucha con los oídos, pues ni Melisa ni ella los necesitaron para averiguar cuánto ruido cabía en un silencio.

DIARIO DE UNA AMIGA

Gala Pradillo Díaz

Una carrera en sociología, un máster en prevención de violencia de género y un curso de agente de igualdad, pero cuando mi amiga nos contó que su novio la maltrataba no supe qué hacer.

Todas nos sabíamos la teoría incluso ella siendo trabajadora social había acompañado a chicas que habían pasado por eso. Todas nos sabíamos la teoría, pero la realidad era un monstruo gigante al que no nos sabíamos enfrentar.

La verdad es que ella nunca me lo contó a mi directamente. El día que se abrió a todas yo no estaba. Pero yo ya lo sabía porque su hermana me dejó entrever en algún momento la situación. Mis amigas se enfadaron: ¿por qué no se habían dado cuenta? ¿por qué su hermana no nos había avisado claramente? ¿por qué había tardado tanto en decírnoslo?

No puedo contar la historia porque yo solo sabía un poco de aquí y de allí, y seguramente ella ni siquiera habría contado todo, probablemente por vergüenza. Pero siempre es lo mismo.

A él le conocíamos, había venido con nosotras varias veces de fiesta, era majo, agradable, atento, y además estaba bueno. Pero debajo de su piel perfecta de cordero estaba el lobo.

Ese verano se fue con él de viaje a Formentera. No hablamos mucho con ella durante esos días, solo mandó un par de mensajes insistiendo en que fuéramos a una rave a la que irían después. Era en un antiguo monasterio en mitad del monte, con los amigos de él. Yo quería ir —siempre había querido ir a una fiesta así—, pero estaba lejos y ninguna de las demás podía. La siguiente vez que la vimos ya no era la misma. Las vacaciones paradisiacas habían sido un infierno. Y para cuando llegaron a la fiesta todos pudieron ver las enormes orejas y boca del lobo. Pero nosotras no estábamos para ayudarla. Nos lo había pedido y no fuimos. No sé qué pasó, pero después de esa fiesta sus amigos dejaron de hablarle a él, y eso no suele pasar con los chicos.

Cuando volvió no era la misma, pero llevaba tiempo sin serlo. Lo que pasa es que ahora no podía esconderlo más. Lo dejaron, pero siguieron hablando, incluso volvieron a quedar. Él le pedía perdón. Ella le justificaba. Siempre es lo mismo.

Todas nos sentíamos culpables de lo que estaba pasado, pero sabíamos que meternos en la relación podría hacernos perder su confianza. Ya lo habíamos vivido antes con otra amiga.

Al final lo dejaron. No sé cómo, pero lo dejaron. De todas formas, han pasado cuatro años y ella no ha vuelto a ser la misma.

Ojalá esa fuera la última vez que no me sé la práctica. Pero me vuelve a pasar. Mi mejor amiga del colegio discute casi a diario con su novio, le hace sentir culpable a ella cuando él hace algo mal, le convence de que sus amigas se aprovechan de ella, incluso le ha llegado a poner en contra de su madre.

Ya casi nunca hablamos. Las pocas veces que lo hacemos es porque está mal con él y se atreve a contarlo. Yo le escucho y le pregunto. Y la solución siempre es dejarlo. Ella lo sabe, se convence, pero al día siguiente lo que veo es una foto con él en Instagram.

Me justifica lo que a su anterior novio no le hubiera permitido nunca. La última vez que hablé con ella lo dejaron, le dije de vernos y cuando llevaba varios días sin contestarme supe que habían vuelto.

Otra vez siento impotencia, porque no me puedo meter y no la puedo sacar. Así que sigo esperando. Sigo esperando a que la realidad sea tan fuerte y visible que como mi otra amiga no pueda esconderlo más. Sé que esperar no va a salvar a nadie, pero yo tampoco se romper el silencio que nos ahoga a todas.

EL SILENCIO NO GRITA

Patricia Díez Díez

Nunca imaginé que el silencio pesara tanto.

Al principio era solo eso: pequeños silencios. Cuando hablaba, él no respondía. Cuando reía, él fruncía el ceño. Cuando opinaba, decía que no entendía, que exageraba, que me lo tomaba todo demasiado personal. Y poco a poco, sin saber cómo, empecé a creerle.

El primer golpe no fue con la mano. Fue con las palabras. “Eres una inútil”, dijo.

Lo dijo sonriendo, casi con ternura, como si fuera un juego. Y yo reí, para que no doliera.

Pero dolió. Dolió más que cualquier puñetazo.

Con el tiempo, las palabras se volvieron cuchillos, y los cuchillos costumbre.

Cada día me desarmaba un poco más. Dejé de pintarme, dejé de quedar con mis amigas, dejé de decir lo que pensaba. Me miraba al espejo y no sabía quién era esa mujer con los ojos apagados. Pensaba: “Si hago todo bien, volverá a ser como antes”. Pero “antes” ya no existía.

Una noche, me dijo que si lo dejaba, se mataría.

Y ahí entendí que mi miedo ya no tenía dueño. Que lo había entregado todo, hasta mi capacidad de tener miedo por mí.

Esa noche no dormí. Lo miré mientras respiraba y supe que si seguía ahí, acabaría desapareciendo. No con sangre, ni con gritos, sino con ese lento borrado que no deja huellas visibles.

Me costó meses reunir el valor.

No por él. Por mí. Por reconocer que no era culpa mía, que no estaba loca, que no merecía ese amor que dolía tanto. Que eso no era amor.

Cuando al fin lo denuncié, me temblaban las piernas. La policía me preguntó si tenía pruebas. Les enseñé los mensajes, las fotos, las marcas que ya no se veían.

“¿Por qué no lo dejó antes?”, preguntaron.

Y no supe qué decir. Porque nadie entiende que el miedo no llega de golpe, se instala poco a poco, como una sombra que se acostumbra a la casa.

No me dio vergüenza denunciarlo. Me dio vergüenza haber callado tanto.

Ese fue mi castigo más largo: el silencio. El pensar que nadie me creería, que quizás yo lo había provocado, que no era para tanto.

Pero cuando salí de esa comisaría, el aire olía distinto. No era libertad aún, era apenas la promesa de ella.

Aprendí a caminar sin mirar atrás. A dormir sin miedo a la llave girando en la cerradura. A volver a hablar sin esperar permiso.

Hoy, cuando me preguntan cómo fue, no sé qué responder.

Porque la violencia no empieza con un golpe, ni termina con una denuncia. Se queda dentro, en cada gesto, en cada palabra que te recuerde que una vez tu voz fue un susurro.

Pero también se queda la fuerza.

Esa que nace cuando decides que ya no vas a pedir perdón por existir.

Esa que te enseña a mirar al frente, a reconstruirte con tus propias manos, y a entender que nadie te salva: te salvas tú.

Y aunque a veces aún me tiemblan las manos, ya no es miedo. Es rabia.

Y la rabia, cuando se transforma, también puede ser libertad.

NI SIENDO NIÑA, NI SIENDO MUJER

Ángela Cortés Rojo

¿Tan difícil es ser mujer? Esta pregunta lleva rebotando por todos los recovecos de mi incesante mente desde que escuché por primera vez esa dichosa frase: “Ya eres toda una mujer”. O como a mí me gusta recordarlo, con precisión: desde mi primera menstruación (más tarde, fui consciente de que no todas la tienen). Podría decir lo típico, que en ese instante comprendí que el camino no iba a ser sencillo, pero mentiría. En aquel momento no tenía ni la más remota idea de lo que me ocurriría, ni de las problemáticas que iban a suceder en mi vida a raíz de ese acontecimiento.

Pronto, mi cuerpo empezó a cambiar sustancialmente. No sólo lo noté porque se me agrandó el pecho y las caderas se ensancharon; lo percibí en cómo mi imagen cambiaba a los ojos de los demás. Ya no era una niña; ahora era una “señorita”. Los hombres empezaron a ver en mí un cierto atractivo que ni yo misma era capaz de ver. Los comentarios ajenos, teñidos de un fuerte tinte sexual, comenzaron a reconfortarme; mi autoestima frágil se endurecía de forma paulatina con cada “¡Qué buena estás!”. Me reducí a una presa de caza. Una pregunta comenzó a arraigarse en mi mente: ¿mi valor reside únicamente en mi físico? Tristemente, eso creí. O más bien, me hicieron creer.

Con esa horda de validación masculina, llegó también la “primera vez”. Esa experiencia de la que siempre te advierten que debe ser con el amor de tu vida. La realidad fue un eco de esa fantasía. De pronto, sin saber cómo, me encontré en un espacio indebido, a solas con alguien bastante mayor que yo. Aquella mujercita, yo, sin apenas información sobre el sexo, se vio atrapada en una situación de la que no supo o no pudo escapar. Así que decidí dejarme llevar, rendirme, más bien. Mi “primera vez”, esa que supuestamente debía ser tan bonita, me la arrebataron para desfogarse una tarde y no volver jamás. ¿Acaso era sólo un trozo de carne? Seguí creciendo con la certeza de que mi valor era superficial, sin una verdadera educación sexual y escuchando críticas por cada acción que tomaba. Pensé que aprendería con los años, que la madurez traería consigo las respuestas que me faltaban. Pero los años sólo trajeron más experiencias que reforzaban esa herida. Aprendí a vivir desconfiando y a culparme por la atención no deseada.

Después de diferentes vivencias llegó la definitiva, esa que marcó un antes y un después. Aquella que mi mente, en un acto de autoprotección y por la ebriedad del momento, había decidido borrar. Un día, sin buscarlo, volví a entrar a la habitación donde ocurrió. La última vez que había estado allí fue con él.

Me senté en el mismo sitio en el que me había sentado esa noche con una inocencia que ya no poseía. Una amarga sensación comenzó a recorrer mi cuerpo hasta clavarse como un puñal en mi corazón. De pronto, comenzaron a aparecer imágenes fugaces mientras miraba al techo con una melancolía que se tornaba en pánico. No podía dejar de imaginar su cara, su cuerpo desnudo encima del mío. Después miré hacia la derecha y la memoria se hizo nítida: recordé cómo le apartaba el rostro con mis manos, intentando que no me besara, intentando con todas

mis fuerzas que no me destrozara la vida. Giré la cabeza y fue como si estuviera allí de nuevo, desabrochándome el pantalón con la excusa de que "le molestaba", observando mi camiseta mientras me decía que "me sobraba". Se me nubló la mente al verle ahí, en mi recuerdo, terminando rápidamente y vistiéndose, recordándome que aquello era horrible... pero ya no estaba.

Un vacío inmenso se apoderó de mí, porque en ese instante me vi reflejada en aquella mujercita inexperta de mi primera vez, sintiéndome igual de acorralada, aun siendo ya una mujer adulta. Toda la vida creyendo que el problema era yo. Culpándome por provocar, por beber alcohol, por existir. Porque eso es lo que nos hacen creer. Pero ni siendo niña, ni siendo mujer, fue mi culpa. Nunca lo fue.

La culpa no es nuestra. Es de aquellos lobos hambrientos.

DESDE EL PUENTE

Olga Fernández Vitoria

Había nevado, tenía hemorroides y los pies planos. A ello se sumaban sus orejas desabrochadas y su calvicie. No era día para estar contento. Y para más inri su partido político le había ninguneado. Llevaba la ropa equivocada y tenía frío. Si al menos hubiera cogido un paraguas!. No encontraba ningún argumento consolador. Había perdido la noche, su chica le había dado calabazas. Su buen rollo con la vida terminaba hoy.

Se asomó a la barandilla del río y entre la niebla creyó ver pasar la balsa de la Medusa con sus andrajosos ocupantes escuchando canciones de Eurovisión. Lo que le faltaba. Calculó la altura. No, tampoco hoy era un día bonito para quitarse de en medio. Entonces fue cuando de la niebla de su mente surgió la necesidad de un cuerpo de mujer arrodillado ante sus pantalones, la fantasía perfecta en noches de jauría. Tal vez esa chica de los zapatos rojos que ve acercarse. Espero que se resista, él no es un hombrecillo cobarde de esos que buscan una mujer sin defensas, ni un baboso digital de esos. Él merece esa entrega. Sus aparentes dieciséis o diecisiete años no serían impedimento para sus rituales de intimidación, como nunca lo habían sido las nenitas para a violencia sutil de sus manos de depredador que oculta sus intenciones o sus paseos con gabardina por el parque cerca de los columpios y las áreas infantiles. Ya no le gustan las zafias de los burdeles. La sensibilidad se afina. ¿Se resistirá a entregarle sus favores sexuales? Él no es un agresor, un hombre tiene sus derechos y las mujeres parecen no entenderlo. Cuando los neones se apagaran podría acabar la noche con ella, bajo ese mismo puente convertido en pista de baile. Un mambo lujurioso ¿Habría a esas horas algún sitio abierto donde comprar una botella de champán para celebrar su virilidad?

Pronto tendrá que vivir como si todo lo que pasó no lo hubiera vivido. En la soledad de la cárcel pronto tendrá mucho tiempo para reflexionar y desear que todo lo que pasó no lo hubiera vivido.

EL ARTE DE LA VIDA

Isabel Salas Méndez

Tú llegaste a mí creyendo que serías aire fresco, aroma de terciopelo y caricias que susurran amor entre colores; que sonrían vida y alegría.

Nada más lejos de la realidad, llegaste en voz de terror camuflada, de enfados retorcidos y en marcarme sutilmente, y también de forma directa, lo mal que lo hacía todo.

Como un buen pan o una comida a fuego lento, fuiste mellando mi autoestima. Convirtiéndome en papel en blanco, no como fuente de inspiración sino como pozo de tu desahogo frustrado y cobarde.

Mis miradas al otro, a la otra persona que no fueses tú, eran cada vez más sonadas en ecos y llantos que poco me ofrecían para el dolor que causaban. Mejor dejar de lado las amigas, la familia y todo aquel que no fueses tú, así quizá, el silencio llegaba a sentirse en calma. Y así quizá, la gente dejaba de parecerte idiota.

Me aislé, y me aislé tanto por temor a tu castigo que me perdí. Me olvidé de mí, habitando un mí, un yo. Una piel cada vez más vieja y cada vez más sola. Un yo, que ni chillar podía o sabía.

En búsqueda de calma, en búsqueda de ser me dejé marchar, sin ver ningún pétalo caer. De golpe, y despojada de vida, metida en un tormento silencioso, intentaba ocultarlo ante un mundo que veía mi maltrato recibido.

Olvidada de mí te apropiaste de mis pensamientos, mis gustos (si es que los tenía mientras estaba contigo) solo me salvé de ti gracias al arte. Gracias al arte pude amar a la libertad del crear.

Y gracias a ser artista pude escapar.

Ahora te veo rápido en otras personas y necesitas al lado a alguien que te haga de más. Porque eres el dolor y la tristeza no expresada.

Eres el miedo en persona,

el terror que se adentra en cualquiera que no sepa gestionar el sentimiento arrollador de inferioridad.

Te conviertes en maltratador y arrasas del que te apoderas. Matas lentamente a tu alrededor.

Se llama dolor.

Se llama desesperación. Falta de educación.

Falta de amor y mucha desolación.

El antídoto...

El antídoto se llama arte. Enamorarte. Sentirte.

Expresarte. Comienza a vivir.

UNA VEZ CONOCÍ A UNA NIÑA...

Victoria Valdearcos Ayala

Una vez conocí a una niña que su padre le gritaba y le decía que no era capaz y se lo creyó. Como el elefantito atado a la estaca fue creciendo y se repetía aquellas palabras gritadas que la herían y la mutilaban de sus posibilidades... ¡No vas a ser capaz!

Una vez conocía a una joven que su novio le dio una bofetada. Debajo de un puente en el que hacían pirola de clase. El padre de su novio era alcohólico y también su madre... él le pegaba a ella por eso aquel novio seguía la estela de su padre. Víctima y verdugo. Y sin hacerlo consciente pego a su novia. No le parecía bien algo que le dijo... ni siquiera me acuerdo. Y se puso a llover... Y para guarecerse de la lluvia, aunque no se mojaba porque estaba debajo de un puente, se puso sus manos sobre la cabeza y salió corriendo, escapando de aquella víctima y dejando atrás al verdugo... con sus propias manos se dio cobijo y con sus propias manos construyo una vida... más o menos consciente... aprendiendo a esconder y reprimir su dolor... a no mostrarse... a ocultarse en su propio cuerpo. El río de lágrimas que escondió en su interior tenía las fuentes de sus ojos... De repente irrumpía lo real y le lloraba el cuerpo, reconstruía puentes para poder manejar los torrentes de su interior.

Una vez conocí a una mujer que fue maltratada. Un día limpiando el espejo de su casa se le cayó y rompió en trozos... fue cogiendo cada uno de los reflejos y con cinta carroceros los fue colocando en su antiguo lugar. Se sintió como el espejo totalmente rota. Le pasó por la cabeza mientras recogía los pedazos utilizar alguno para quitarse la vida... pero su padre le gritaba ¡No vas a ser capaz!.

Una vez conocí a una anciana que había sido maltratada y se quedó sin marido porque se divorció. Se tiñó de gris su pelo, su interior, su ánimo... Solo le pedía a Dios fortaleza de espíritu en sus plegarias. No necesitaba más. No le cerraban las puertas de su vejez... había cuestiones que le lloraban en el alma y luego le danzaban en sus rostros...y ella continuaba danzando porque se dijo que mejor bailar por la vida que vivirla... bailar es movimiento, es energía, es lo contrario a la rigidez... y qué bien le vio a sus canas y a su espíritu. Encontró fluidez... su estatuario corazón se enfrentó al toro... si no lo podía coger por los cuernos, lo cogería por el rabo.

UN DÍA MÁS

Noelia de Castro Pinto

Es lunes, comienza la semana, y acaba de volver del gimnasio, ducharse y desayunar un bol de yogur con frutas a toda prisa para tener tiempo de prepararse para el trabajo. Ha conseguido independizarse recientemente y puede permitirse un pequeño apartamento, por llamarlo de alguna manera, a las afueras de su ciudad. Aunque le pilla lejos de su trabajo y todos sus amigos, y pese a costarle casi todo su sueldo, al fin puede vivir a solas.

Decide ponerse un traje gris, uno que compró cuando empezó a trabajar en la oficina, una talla más grande para no marcar mucho su figura. Hoy tampoco le apetece atraer más miradas de lo normal. No le da tiempo a desayunar, así que se guarda una manzana que se olvidará de comer y sale de su casa. En lugar de dar un rodeo, como hace cada día, hoy necesita coger el camino más corto para llegar a tiempo a la oficina. Pasa por una calle estrecha que está de obras, donde sabe lo que le espera: los gritos y “piropos” de los trabajadores. Oye cómo silban y le gritan todo tipo de comentarios: “¿Dónde vas con tanta prisa, no saludas?”, “Ven, que te enseñe la obra”, “Así da gusto trabajar”.

Acelera el paso para llegar a la boca de metro más cercana. Le espera un viaje de 45 minutos lleno de gente, un trasbordo y otras cuantas miradas desagradables. Finalmente llega al trabajo, ese que odia pero necesita para ser independiente, ese en el que no se tienen en cuenta sus opiniones e ideas.

Pasa delante del despacho de su jefe, un señor un par de años más mayor, que se comporta como si todo lo supiera y trata a los demás, que por lo general, están más preparados para el puesto que él, como si fueran sus súbditos. Desea que no esté allí, pero no tiene suerte.

—Cielo, ¿qué tal el fin de semana? Te veo muy bien, eh, pero deberías sonreír más, te sienta mucho mejor —le dice, guiñándole un ojo.

Intenta quitarle importancia al comentario respondiendo a su jefe asintiendo con la sonrisa más pequeña posible, se traga las ganas de decirle cuatro cosas y se centra en pensar que le hace falta el trabajo.

Deja sus cosas en la mesa y empieza a preparar los informes para las reuniones del día, los que tiene asignados y los que le ha añadido su jefe para evitar hacerlos él mismo. Aguanta como puede las ocho horas de comentarios fuera de lugar, deseando llegar a casa. A casa. Otros 45 minutos de metro y un trasbordo, esta vez de noche. Solo pensarlo es estremecedor.

Acaba la jornada y recoge todo para tenerlo listo el día siguiente. Hace el camino de vuelta a su casa, llaves en mano, rodea la calle estrecha de obras, así que tarda un poco más en llegar. Al fin, un trayecto sin piropos, aunque sí nota las miradas de algún que otro desconocido. Se cierra el último botón de la camisa y recorre los últimos metros que la separan de su casa.

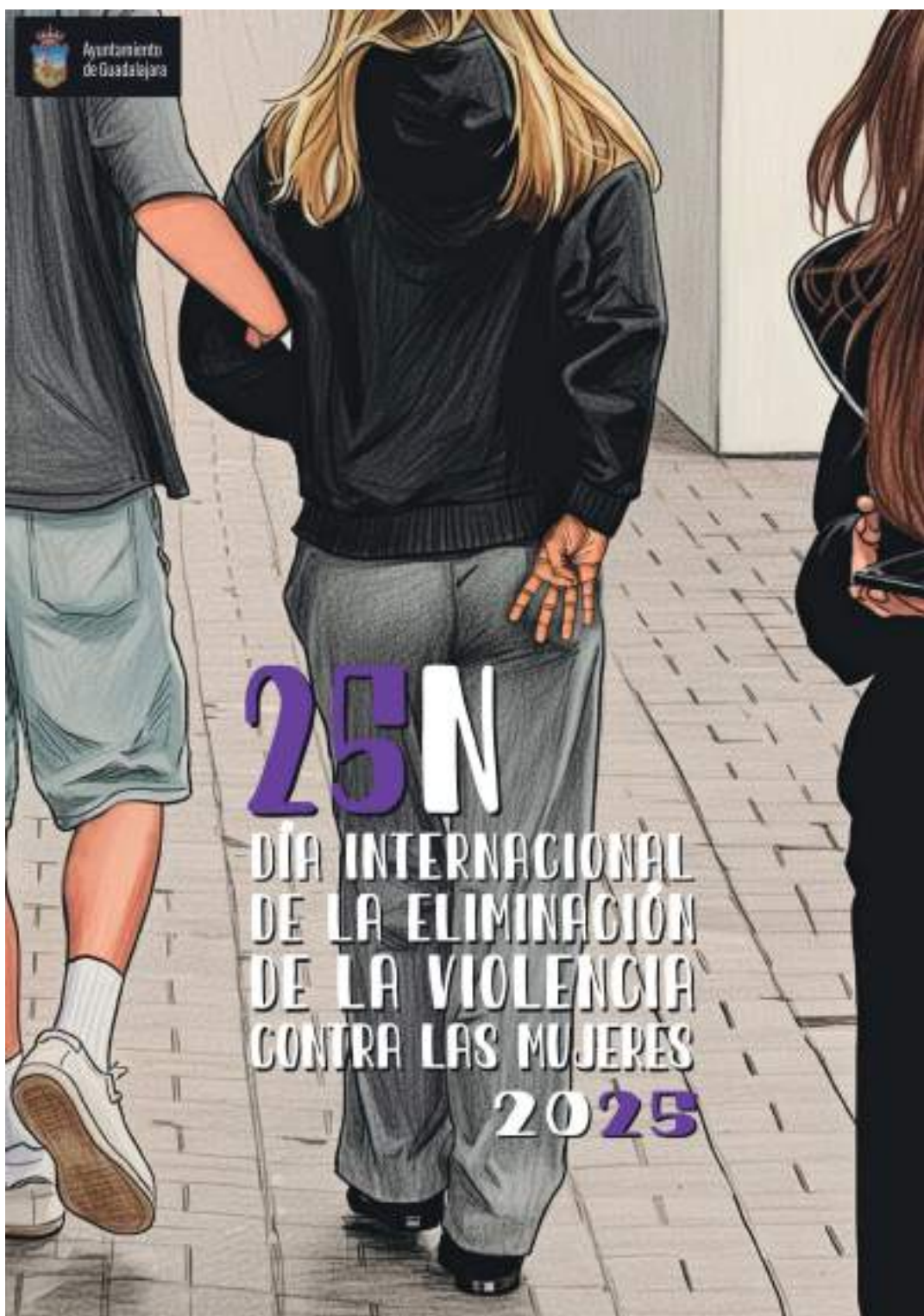
Entra al fin, con ganas de meterse a la cama y no saber nada de nadie hasta mañana, o nunca más. Pero piensa en el día que lleva, y decide ducharse para intentar borrar todos los comentarios improcedentes que ha recibido hoy.

Se pone el pijama y coge lo primero que pilla de la nevera (y de lo poco que hay): sobras de pasta y un yogur. Busca alguna serie, pero ninguna le convence, solo le salen recomendaciones de películas de “comedia”, de esas que en realidad nunca le hacen gracia, o realities sobre gente que no tienen nada de real y parece que vive en otro planeta.

Decide que será mejor llamar a su madre, ella sabrá entenderlo. Responde al tercer tono y hablan, más con la mirada que con palabras.

Así acaba el largo día de esta persona. En ningún momento se ha desvelado si es un hombre o una mujer, pero, tristemente, esta historia resonará con la inmensa mayoría, si no todas, las mujeres. La rutina, los silencios, los comentarios y las miradas son demasiado familiares.

CONCURSO CARTELES 25N



Primer premio - *Gesto silencioso* - ANDREA MIRANDA CIFUENTES



Segundo premio - *¡Hay que pararlo!* – Francisco Fernández Arriero



Tercer premio – *Romper lo que duele, guardar lo que late* – Sara Caro



Ni una más, Óscar Polanco González



Desata el miedo, Roberto Lorenzo Brañanova



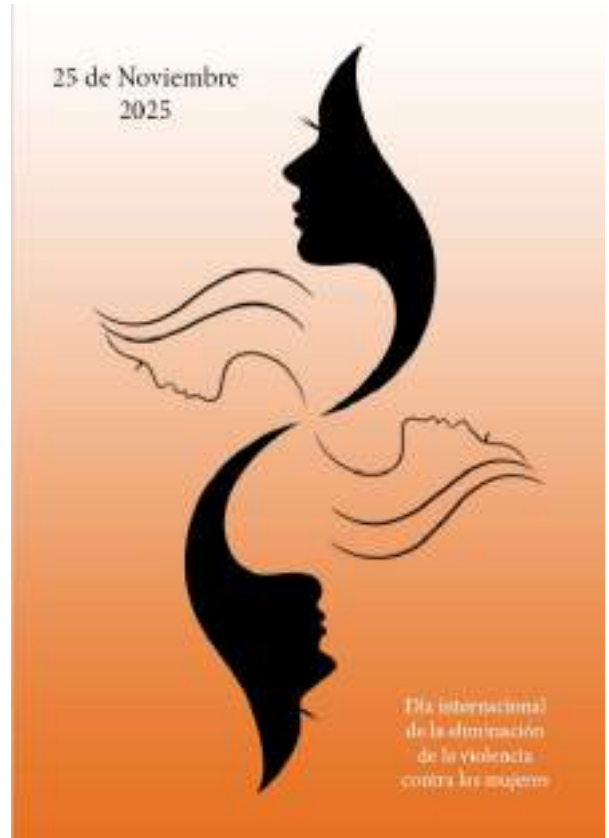
¡Ni una menos!, Ángel Blanco Egoskozabal



... Y servicios, Iñaki Fernández Iturmendi



25N Alba Sánchez Arias



Guadalajara 25N José Manuel Ruíz Tomás



25N, Alfonso Giménez Ventura



Yes we can, María Porras Alcón



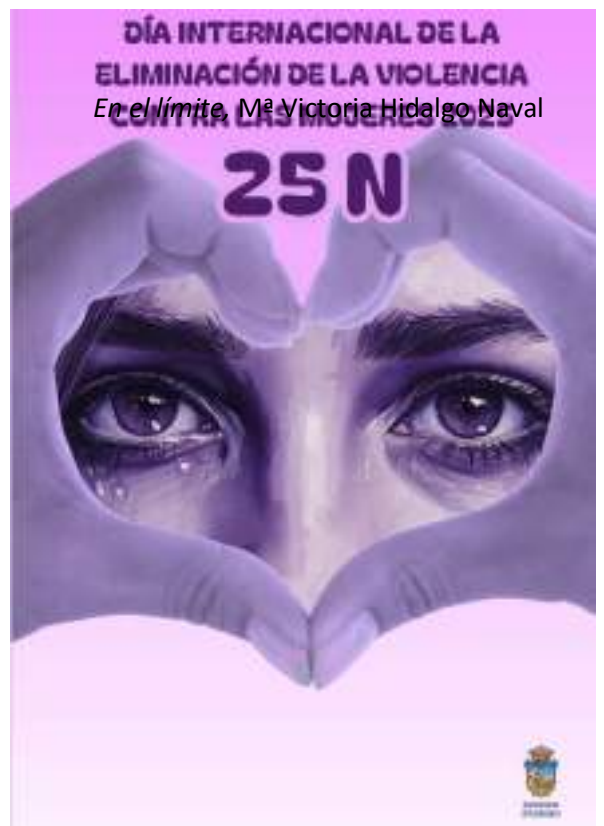
Stop stop, Sergio Iborra Colomer



En el límite, M^a Victoria Hidalgo Naval



Basta ya, Javier Rada Aós



Que tu luz nunca se apague, Marta Plaza Cortés



No cabe el silencio, Graciela María Roces Uría



La violencia es la torpeza más grande, Jesús García Jiménez



Se acabó, Jaume Gubianas Escudé



Rostros que no callan, Ainara Edurne Loor Condolo



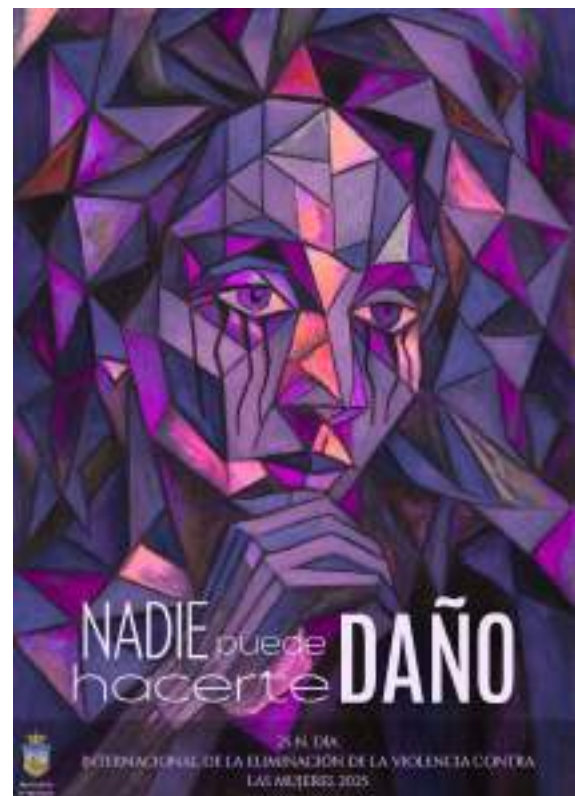
Contra el filo de la violencia, Sandra Martínez Villacorta



No más lágrimas, Sara Martínez Sotodosos



25N, Jana Arranz Martínez



Nadie puede hacerte daño, Noelia Torres Moreno



Rompe el silencio, Carla Merino Gutiérrez



Bajo los golpes, Diego Gil Hernando



25N, un día para reflexionar, Mª Pilar Aguerri Ibáñez



Cooperar contra la violencia para que todas florezcan, Cecilia Canalejas García



Eliminación de la violencia contra las mujeres, Ana Cristina Lozano Castaño



Llamarlo amor no lo hace amor, Hannan Sara Grenda Grenda



Collage de sentimientos, Antón Iglesias Fernández



No callar, Daniel García Rendas



Con los dedos de una mano, César Núñez Álvarez



Todas somos ella, Margarita Boix Cano



Por un futuro sin violencia, Ana M^aVarela Ramos



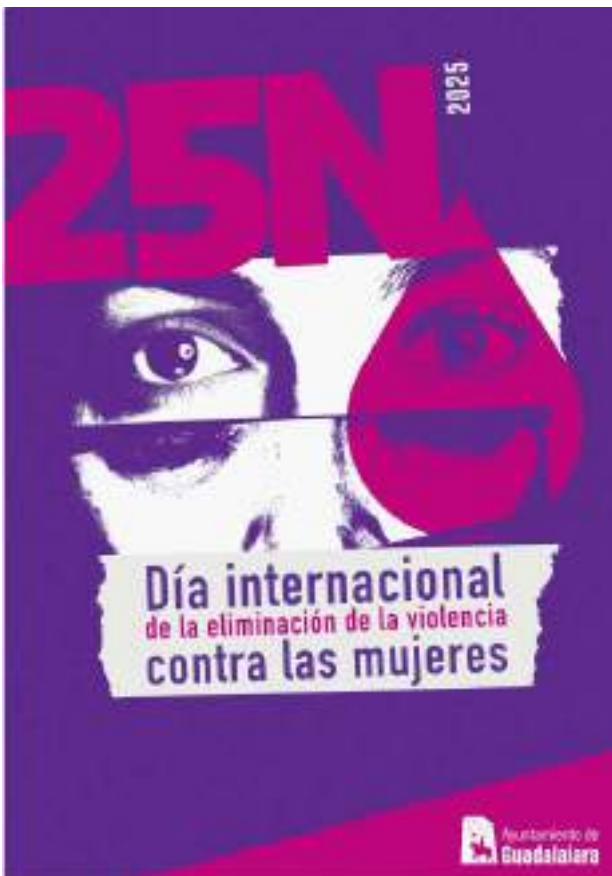
El grito de un silencio roto, Ángel Padrino Tierraseca



Trazos, José Luis Pulido Calvo



Vas a borrar el miedo de tu vida, Francisco Irigay



Txori, Alberto Bueno Ormazábal

130



No se trata de punto de cruz, Alfredo León Mañú

ESPACIO DE IGUALDAD



Ayuntamiento
de Guadalajara