

A pesar de ti, *venci*

MER MALÓ



UNIVERSO
LETRAS

ILUSTRACIONES DE:
LOLA C. @LOLARTICA

Prólogo por Pamela Palenciano

Es un regalo poder compartirte estas letras antes de que abras la primera página de ese libro hermoso que está en tus manos.

Soy Pamela Palenciano Jódar y fui víctima de violencia machista durante seis años. Aunque no me gusta definirme así, creo que el contexto de este libro y el interés que te hizo abrirlo requiere empezar de esta forma. Sobre todo, para que quede claro que quien esto escribe no habla solo por hablar.

Toda esa vivencia me pilló en la adolescencia. De los doce a los dieciocho años, mi identidad se vio marcada por esta experiencia. Justo como la que vas a leer de Mer Maló, conocerás su historia, pero, por encima del resto, cómo ella consiguió sanar y transformar su dolor en esta obra. De ese modo, ella quiere enseñarte un espejo.

Mer es una mujer muy generosa porque nos comparte su dolor —lo que no es nada fácil— para ayudarnos a dar cuenta de si estamos viviendo una relación de violencia machista.

Es muy probable que no nos estemos dando cuenta de la dimensión que supone para nuestra vida. Te lo digo yo.

Nos han educado a las mujeres a que por amor tenemos que darlo todo, que por amor todo se aguanta y que el amor todo lo puede y todo lo cura. Todo esto es caldo de cultivo para que nos veamos inmersas en relaciones violentas que, lo primero que hacen, es robarnos la sonrisa.

En este libro vas a descubrir, a través de la experiencia de Mer, cómo no hay perfil de «mujer maltratada» ni perfil «del maltratador».

Espero y deseo que descubras muchas cosas porque seguro que te ayudan a ponerle nombre a situaciones que llevas tiempo preguntándote o dudando. Tanto como si lo viviste o lo estás viviendo o, incluso, cómo evitar que lo vivas. De hecho, aun si tienes alguien a tu alrededor que lo esté enfrentando, cualquier clave que encuentres en estas páginas es fundamental.

La obra es un acto valiente de justicia porque, cada vez que contamos nuestra historia, sanamos y se hace justicia por todas —hasta por las que ya no están—. Y, sobre todo, se puede prevenir para que no pase. En mi caso la cuento a través del monólogo *No solo duelen los golpes* y el libro *Si es amor no duele*.

Es maravilloso que este volumen esté entre tus libros de cabecera para que puedas acudir a él siempre que lo necesites y puedas dar un paso más para ser más feliz y aclarar que te mereces lo mejor y que el amor de verdad no duele.

Adentrarte en estos treinta y seis capítulos es un ejercicio de empatía, un acto de justicia, de generosidad por la autora para regalarnos un trozo de su vida y evitar que se viva en la tuya.

Las mujeres que hemos enfrentado esta violencia, que somos más de las que pensamos —incluso me atrevo a decirte que todas— realizan un ejercicio de valentía y generosidad al contar sus experiencias violentas. Que, a propósito, se llama una relación violenta y no, nunca, relación «tóxica». Y por eso es tan importante que nuestros testimonios se hagan públicos y se compartan

para evitar que esto siga pasando y para llamar a las cosas por su nombre. Tóxico es el aire que respiramos que cada vez está más contaminado; tóxico es lo que comemos que cada vez tiene más transgénicos; tóxica es la lejía si te la bebes... Pero una relación no puede llamarse tóxica. Las relaciones son abusivas, dependientes, violentas. Le ha costado mucho a la lucha feminista llamar las cosas por su nombre. Este texto, en fin, tiene la intención de encaminar las relaciones a lo que tendrían que ser: sanas, bonitas y llenas de amor del que no duele y que nos permita crecer con la persona con la que compartimos el camino de la vida.

Gracias INFINITAS, Mer, por este libro, por tu valentía, por tu fuerza, por tu firmeza de querer hacer un mundo más habitable y sin violencia patriarcal.

Mil besos sonoros.
Pamela Palenciano Jódar

Prólogo por Sergio Bero

Hay un concepto quizás un tanto manido que utilizamos sin un pormenorizado cariño. Ese concepto parece servirnos para todo y por todo, con lo que acabamos empleándolo indistintamente para situaciones varias sin darle su merecido significado. Estoy hablando de la empatía.

Sí, debía comenzar este prólogo con cierta impronta de psicólogo, imposible desligarme de ella en este tema. Y es que estoy seguro que, con un poco más de mimo, usaríamos el concepto de empatía de forma más adecuada.

Muy bien tirados, Mer escoge momentos de su relato autobiográfico para destacar la falta de empatía, para reclamarla o también para destacarla. Y es que enarbolamos la bandera de la empatía, sintiendo y creyéndonos tal cuales, únicamente por reconocer emociones en los demás, cosa un tanto simplista.

Para empatizar no necesitamos dar un paso más, sino varios e incómodos. Porque se trata de entender esas emociones, esos comportamientos que no damos, pero quien está enfrente sí, sin juzgar, acercándonos a la persona y su vivencia. Pasos incómodos digo, porque eso implica liberarnos de nuestros propios modos

de pensamiento y actuación; cuestión hartamente complicada viviendo en este mundo lleno de prejuicios.

En los gritos silenciosos de Mer en búsqueda de ese entendimiento a veces no sentido, queda evidente la necesidad de la empatía para desarrollarnos como sociedad de forma más funcional, desterrando las influencias del patriarcado que tanto pesan.

Y sí, lo sé, seguramente que estés pensando que escribo desde un evidente privilegio. No te quepa la menor duda. Soy un hombre cis y eso me acomoda en el privilegio. Porque la violencia machista tiene un grado extra a cualquier otro signo de maltrato emocional: el poder. Esa potestad del hombre sobre la mujer por el mero hecho de serlo. Esa autoridad, ese dominio, ese imperio.

Como hombre cis gay, he de decirte que también he vivido violencia emocional y he sentido la anulación de mi persona, que también he hecho de la dependencia su día a día y he recurrido a terapia. No está en mí el ánimo de igualar o comparar, pero sí de evidenciar que la influencia del machismo es un hecho transaccional, consiguiendo incluso permear en las relaciones homosexuales. Por ello el feminismo es una lucha conjunta de todas, todos y todes, por encima de orientaciones e identidades sexuales.

Sin embargo, repetiré que escribo, hablo y siento desde el privilegio. Y aquí está mi empatía para contigo, porque la violencia machista mata la capacidad de libertad al ser mujer. Sabiendo que no viviré ese dolor en mi propia persona, pero entendiéndote, empatizo contigo. Abrazo tu emoción y tu vivencia. Y como yo otros muchos que están contigo, con vosotras.

Por eso, desde este mi propio privilegio y también desde mi propia experiencia en otro tipo de violencia influida por la heteronormatividad, quiero enviarte un hilo esperanzador. Porque encontrarás también hombres empáticos, que te escucharemos, no te juzgaremos y te brindaremos la mayor de nuestra cercanía.

Ese hilo tendrá el objetivo de ayudarte a reconstruir tu auto-concepto, a caminar y amar tu propio cuerpo y tu propia vida, que son absolutamente tuyos. Ese hilo existe. No sientas que estás sola, porque no lo estás. Somos muchos los que queremos ser mejores.

Y sí, utilizó el adjetivo “mejor” porque la empatía y el feminismo nos hace más funcionales y, sí, más libres: indiscutiblemente, mejores. Hablo por mí, pero con esta seguridad de que muchos otros hombres también están en la misma lucha. El feminismo ha hecho que me vaya deconstruyendo, despojándome de tanto valimiento patriarcal interiorizado. Y sigo haciéndolo. No es un camino ya finiquitado. Contigo, con vosotras aprendo y quiero seguir aprendiendo, porque si echo la mirada atrás, veo que gracias a vuestro movimiento soy una persona mejor.

Gracias, Mer, por brindarme esta oportunidad que me ha permitido reconectar con aprendizajes propios y ajenos. Gracias por hacerme sentir tanto. Enhorabuena por tu valentía, por la visibilidad y por tu crecimiento.

Y enhorabuena a ti, que tienes este libro entre tus manos, porque eso significa que quieres aprender a quererte con libertad.

Sergio Bero

1

Una mirada atrás

1.ª parte

Por fin he decidido dar ese paseo que hace mucho que tenía en mente y he escogido un sitio idílico para ello. En mi rincón, frente a un paisaje natural, con la compañía del sonido de los pájaros de fondo y las campanas del rebaño, me adentro cada día en una mirada a un pasado superado. Cuando miro atrás me parece increíble que haga más de ocho años de aquello. Es cuando decidí dejarme definitivamente y lo agradezco no os imagináis cómo. Hoy día doy gracias por ello, por haberme dado la libertad que tanto le costó. Sé que lo hubiese acabado dejando yo, pero la verdad es que me hizo un favor y era raro en él, porque nunca me daba un respiro.

Ahora, en la actualidad, estoy dada de alta de una terapia que me llevó tres años, uno de los cuales aún estaba con él.

Era conocedor de que yo iba al centro cada miércoles, a un grupo. No me decía nada, creía que nunca lo dejaría. En parte tenía razón, pero solo en parte, porque era el primer año y mi recuperación estaba en marcha. Me dejó en el principio, pero ese grupo me enseñó y ayudó más de lo que nunca creí.

Aún recuerdo el primer día que llegué, estaba enfadada por estar ahí sentada pidiendo ayuda mientras él seguía su vida tan tranquilo. Lloraba desconsolada de rabia y dolor y quería cambiar o curar a alguien cuando eso a mí no me competía. Y todo para qué, ¿para que me quisiese?, ¿obligado? Yo era fácil de querer y no entendía por qué me estaba pasando eso a mí.

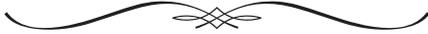
Sentada allí, en el centro, siempre había creído que las mujeres víctimas de violencia machista eran de un perfil determinado, de un nivel socioeconómico bajo. Qué equivocada estaba, el maltrato no entiende de nada, ni de niveles, ni de estudios ni de nada, ninguna mujer es menos que otra, todas somos guerreras y supervivientes, y que nunca creímos que nos pudiese pasar.

Pero ahí estábamos más de diez mujeres sentadas en círculo para empezar una terapia de grupo y conseguir superar tanto dolor.

Guerreras atrevidas y valientes que, al menos, pidieron ayuda, algunas lo lograrían, otras no, pero lo importante era intentarlo. Porque nadie mejor para entender a una mujer que ha enfrentado violencia que otra, muchas personas ajenas no lo entendían o no lo querían comprender o saber. En el fondo, no querían pues no soportaban tu dolor —los que te quieren de verdad—, pero no es tan sencillo como parece, ni tampoco puede decirte nadie «YO NO CAERÍA» o «TE MOLA QUE TE DEN» —solo porque no era capaz de dejar a un maltratador—. Para mí, personas a las que les falta mucha información y con una gran falta de empatía.



Pedir ayuda fue lo mejor que me pudo pasar, si estás viviendo algo así, hazlo. La terapia me salvó, el feminismo me salvó. Tenía mucho que aprender y eso me curó.



Por mi cabeza tampoco nunca pasó que yo viviría algo igual y, en cambio, ahora me encuentro explicando mi caso. Y lo hago principalmente por ayudar a mujeres que estén pasando por lo mismo y no se atrevan o piensen que es imposible salir del pozo en el que un monstruo las metió. Igualmente, me sirve a mí también para plasmar lo que durante años viví y lo que he aprendido y crecido desde entonces.

Lloré mucho en todo mi proceso de no dependencia, pero lo logré. La lucha valió la pena y, aunque os suene raro, una de las mejores cosas que me han pasado en la vida es el grupo, llegar a él, puesto que, además de buenos profesionales volcados en la causa, encontré apoyo en mujeres en mi misma situación. Nos ayudábamos también fuera del centro y no nos sorprendía nada de lo que cualquiera de nosotras contase. Había respeto mutuo, pero, sobre todo, mucho entendimiento, con historias distintas con un mismo denominador común: la violencia machista que tuvimos que enfrentar durante años.

Habrá quien crea que nunca se supera, pero yo os puedo decir que sí, pues recibí el alta tres años después y al año siguiente incluso fui de apoyo a un grupo que comenzaba. La psicóloga me pidió que asistiera como mujer que había superado el proceso y que ahora se encontraba de alta del centro. Me encantó la expe-

riencia y cuando pueda la repetiré, siempre que me lo permitan o me lo pidan...

En aquel grupo recuerdo una de las referencias que hizo mi psicóloga sobre mí, me miró con su sonrisa tan sincera y me dijo que, si ahora que me veía ahí, me daba cuenta del cambio, de cómo empecé y cómo estaba ahora.

Qué razón tenía, miraba a aquellas compañeras de batalla que recién empezaban y pensaba: «Madre mía, cómo me identifico». Ellas estaban desoladas con su experiencia, pero esperanzadas de ver con ellas a una compañera que lo había superado, pues lo veían muy lejano en su caso.

No hay nada mejor que ayudar a los demás siempre que se pueda, no cuesta nada tender una mano, lo mismo que a mí me la ofreció alguien en su momento. Me hubiese encantado tener en mi grupo a una mujer que hubiese superado su historia, pues se afronta de diferente manera sabiendo que se puede.

Eso me decían aquellas mujeres que recién comenzaban, con lágrimas en sus ojos me agradecían estar ahí con ellas, me decían que veían muy lejos su recuperación, pero que tener a alguien que ya había sufrido aquello les daba fuerzas para continuar.

De nuevo al estar en ese grupo afloraban sentimientos dormidos, cuando explicaban su vivencia te venía a la mente lo experimentado a través de ellas. Y a veces no podías evitar que cayesen lágrimas por tu mejilla. Cualquiera con un mínimo de asertividad se emocionaría.

Sentí impotencia también de no poderlas ayudar con más rapidez, eran pocas sesiones las de aquel grupo y, por desgracia, es poco tiempo para la recuperación, y no hablo de la absoluta porque creo que algo siempre queda.

Verlas llorando desconsoladamente diciendo que no podrían te dolía en el alma.

Escuchar sus testimonios me provocaba impotencia, tu propia historia la conoces y a menudo hacia una misma no puedes hacer mucho, o no crees que seas capaz, pero cuando lo escuchas de otras personas te afecta aún más. Te gustaría ayudarlas, pues tú lo has vivido y has sentido esas mismas sensaciones que ellas, esas vivencias que poca gente de tu alrededor entendía y tantas otras cosas que te han costado tres años dejar atrás, y ellas recién estaban al principio de su nueva vida. Pero aún les quedaba un largo trecho.

Allí había mujeres de todas las edades y de un nivel socioeconómico y sociocultural diverso.



La violencia machista no entiende de edades ni de niveles socioeconómicos.



Ojalá algún día lean estas palabras que van dirigidas a ellas, a ese grupo que conocí, y estén ya en el instante en que me encontraba yo cuando fui de invitada y las vi por primera vez. Yo, al igual que ellas cuando empecé terapia, tampoco creí superarlo nunca.

Con solo esta mirada fugaz al pasado empiezo mi historia, porque *A pesar de ti, vencí.*

2

Una mirada atrás

2.^a parte

No fue fácil llegar, no lo voy a negar, hubo un largo camino lleno de espinas más que de rosas.

Ahora echo la vista atrás y ya no siento ese dolor que me mataba, esas espadas que se me clavaban como si de una lucha de gladiadoras se tratase. No tenía tregua, no me dolían tanto los golpes que recibí como el maltrato psicológico al que me vi sometida.

A veces pienso en cómo pude caer yo en eso, no por mi carácter, carecía de él, sino debido a que nunca hubiese imaginado doblegarme o humillarme tanto como mujer frente a un ser así, o dejar a amistades o familia de lado por él.

No quiero ponerle nombre en mi historia, nadie merece llamarse como él; puede que lo nombre como ser, personaje o monstruo, puesto que él fue el creador de mis miedos en ese entonces.

Así que cuando me refiera a él estaré aludiendo a ese personaje al que no odio en la actualidad ni le tengo rencor, pues necesito