

Milpa Alta, a 24 de junio del 2019

## **37 años de silencio**

*Vivo en un monte especial de Milpa Alta, no tengo los servicios básicos, mi casa es de lo más sencilla que puedan imaginar, estoy rodeada de 5 perros, 9 gallinas, muchas plantas, árboles y animales que viven en su habitat natural, he tratado de respetarlos y de vivir en armonía con ellos al fin y acabo yo soy una invitada en su hogar.*

*Me gusta ver los amaneceres, sentir el viento en mi piel, escuchar los sonidos románticos de la noche, llenar mi ser de esos aromas especiales que provoca el tiempo de lluvia.*

*Ver los pájaros volar por las mañanas acercarse a tomar agua es sentir en mi, su vuelo, su libertad, su confianza, soy parte de su parvada aunque ellos no lo saben, escuchar al búho y a las chicharras es imaginar que me regalan su serenata de amor.*

*Todo es hermoso a mis ojos, este es mi sueño y le agradezco a Dios por disfrutarlo.*

*Hay un lugar especial adónde me paro a observar el paisaje y a platicar con Dios, le digo que hay un suspirar dentro de mí que me incomoda y me gustaría saber por qué huyo de todo y de las personas.*

*Este es mi refugio, ¿pero de qué me refugio? ¿de qué o de quién huyo?*

*Esta pregunta me torturaba, pero dentro de mi sabía que lo sucedido a mis 8 años estaba lastimándome y retumbaba como un volcán a punto de explotar, pero no podía hacerlo no quería regresar al pasado.*

*Curiosamente entré a un taller de terapia grupal en In-mujeres, empecé a escuchar varias historias, no estaba convencida de contar la mía, paso más de un año y me canalizaron a una terapia especializada en Musas desafortunadamente mi economía no pudo solventar los gastos.*

*Volví a terapia grupal, estábamos tomando la terapia de escribir una carta a la persona que quisiéramos expresarle lo que sentíamos. Tengo muchos años sin poder abrazar plenamente a mi mamá y ya era hora de acabar con todo lo que me estorba, quiero vivir mi vida lo más sana posible.*

*Hice la carta, pero no se la entregue era muy doloroso y vergonzoso para mí.*

*Afortunadamente llegaron a impartir un taller "Perdiendo el miedo a la escritura". Iba de la mano con lo que había escrito, es la primera vez que escribo y siento libertad al expresar lo que realmente siento.*

*Cuando escribí la segunda carta no fue nada que ver con la primera iba descubriendo lo profundo del dolor, lo plasmaba en letras que se convertían en una carrera hacia la libertad de una niña hecha pedazos, presa en mi interior. Mientras narraba los hechos mis lágrimas brotaban como una fuga de agua que no se puede controlar, podía escuchar mi corazón que ya no eran latidos si no gritos de enojo y de impotencia, después de tanto llorar me llene de valor para entregar esa carta.*

*Le marqué a mamá por teléfono, le dije que necesitaba platicar con ella, al día siguiente me dirigí a su casa, yo estaba muy nerviosa, llegué a su casa estábamos solas, tubo la precaución de que no hubiera nadie. Le dije que estaba en unos talleres que me habían servido mucho para liberar cosas del pasado y que le había escrito una carta para ella, se la entregué, pero de los nervios no pudo leerla así que se la leí yo.*

*Pude expresarle el dolor tan grande que me causó al no crearme que su marido abuso de mí y aun sabiéndolo ella, permitió que pasara por varios años. Dijo varias cosas que me enojaron mucho y decidí marcharme.*

*Estuve varias semanas fuera de mí, ausente de todo, llorando por cualquier cosa, desde que paso el abuso cerré ese capítulo de mi vida, el abrirlo no era lo que quería, pero era necesario sacarlo de mí.*

*Seguía pasando el tiempo y la culpa me acorralaba, miles de pensamientos llegaban a mi como dardos con veneno, la lucha comenzaba, sueños que se convertían en pesadillas, me sentía incomprendida, platicaba con los animales y las plantas ellos no me juzgaban al contrario los perros secaban mis lágrimas, las gallinas me contestaban y las plantas recibían mis caricias.*

*Estoy escribiendo mi vida para el taller de escritura, era la primera vez que leería lo del abuso, me tarde en escribir no es tan fácil enfrentar mis miedos, ni mucho menos revivir el daño que marco mi vida de manera negativa. Llego el día del taller cuando empecé a leer, la voz se me quebraba inundaba en mi ese dolor, me vi vulnerable a esa edad pude recordar los lugares, olores, sabores, me daba asco, me empecé a marear, tenía ganas de vomitar, sentía punzadas en mi cabeza, los recuerdos invadían mi mente parecía una película pero ahora yo era la espectadora. Ya no pude hablar, las lágrimas salían por mas que las secaba, salí corriendo hacia el baño me encerré, me puse a llorar y a gritar, mi cabeza no dejaba de punzar, mi corazón latía rápidamente estaba agitada, pero al mismo tiempo era confortador sentir como lentamente empezaba a salir el veneno inyectado por un hombre sin escrúpulos, el veneno que por muchos años me hizo sentir desvalorizada, sucia,*

*con miedos, con mentalidad suicida, sin libertad, sin sentirme digna de vestirme con ropas bonitas. Me sentía como un vaso de vidrio estrellado, que todavía se puede usar, pero que en cualquier momento se quebraría. Ese día se quebró, la decisión estaba tomada, ya no estaba dispuesta a callar más esa niña llena de temores estaba lista para sanar.*

*Salí del baño, mi hija me esperaba, regresamos al taller, las compañeras me dieron un abrazo consolador, se terminó la sesión.*

*Me fui caminando con mi hija, casi no hablé, me sentía ligera y con ganas de seguir llorando. Mi hija y yo en tiempos pasados discutíamos mucho pero las circunstancias de la vida nos han hecho madurar y valorarnos. Así que nuestra relación es abierta, nos apoyamos en todo, cuando peleamos cada quien se va a sus actividades y después platicamos, pasamos por alto la situación y comenzamos de nuevo. Le agradezco el camino recorrido a mi lado, tomadas de la mano continuaremos hacia un futuro mejor.*

*He aprendido a reconocer mis errores aunque me cuesta mucho hay que ser muy honesto con uno mismo y no es fácil, necesito calmar el vicio de auto sabotaje es una lucha continua conmigo misma, mi peor enemiga y a la vez la mejor amiga, que en momentos difíciles se levanta como una guerrera pero en su interior una oveja con miedos la quiere aniquilar.*

*Poco a poco voy decidiendo por mí, no es fácil traer raíces tan profundas de inseguridad, miedos, baja autoestima. El veneno letal para todo esto es la aceptación de lo bueno y lo malo que ha pasado en mi vida, de lo que me ha formado y de lo que soy.*

*El miedo lo comencé a trabajar bajo circunstancias muy rudas. Aproximadamente hace once meses, discutí con mi esposo y él se fue con su hermana a León Guanajuato, cuando llegamos a vivir aquí, llegamos en una tienda de acampar, tres meses vivimos así las lluvias eran muy fuertes y los vientos ni se digan.*

*Nos quedamos solas mi hija y yo, el hecho de no tener luz ni un lugar donde protegernos me hizo más fuerte. Una noche se inundó la casa de acampar, todo estaba mojado al día siguiente decidimos meternos a la casita de madera, esta no tenía techo, ni ventanas, solo las maderas costeras formando un armazón, el piso era de tierra.*

*Así nos mudamos hacia la casita, mi hija se fue un domingo al centro por plástico transparente para ponerlo de techo, ese día pusimos el techo y armamos la casa de acampar adentro de la casita. Al día siguiente pareciera que invocamos a la lluvia, un aguacero con tormenta eléctrica nos dio la bienvenida, la primera noche fue inolvidable, se sacudía el techo tan fuerte que parecían latigazos, toda la noche no pudimos dormir, al amanecer estaba mojada nuestra colchoneta la sacamos al sol.*

*No cabe duda que en estos momentos las ideas eran obligatorias para poder solucionar el problema.*

*Anteriormente compré unas pequeñas placas de poliuretano usadas, estas las puse en el piso, formando una base, así dormíamos, llovía y por debajo de ellas corría el agua, esto garantizaba que podíamos dormir secas.*

*El sábado me fui a trabajar, llegué al anochecer mi hija me esperaba con la cena, apenas comenzábamos a cenar, cuando se oyó un chillido de un animal y un balazo, los perros tacho y nene salieron disparados, nene suele defender a cualquier animal que pida ayuda, apenas salimos y dos detonaciones más se escucharon, el nene se quejó y entro corriendo a la casa de acampar, iluminamos con el celular y las cobijas estaban con sangre, cuando vimos su pata destrozada, mi hija se salió de la casa a gritarle al que le disparó a nene, yo salgo a buscarla en medio de la oscuridad, me arme de valor y me fui a la carretera con un tubo y un cuchillo. ¿Para qué? No lo sé, fue un impulso equivocado, estaba en medio de la nada, gritando como loca y de repente comencé a sudar frío, mi corazón latía muy rápido, mis manos temblaban y me di cuenta que moría de miedo en medio de esa oscuridad, solo los arboles me acompañaban.*

*Regresé corriendo, llena de estrés, regañé a mi hija, para que no se volviera a salir de esa manera, descubrí que me aterraba salir afuera del perímetro de la casa, no sabía quién pudiera andar por ahí.*

*Al día siguiente llevamos al veterinario a nene con la ayuda de un amigo de mi hija, le practicaron una cirugía, el veterinario dijo que tenía que estar en reposo total.*

*Al día siguiente mi hija tuvo que salir y llego noche. Mientras tacho se fue con una perra que estaba en celo, nene y yo estábamos solos, a unos trecientos metros aproximadamente se movió algo, considero que fue una cabeza, nene se arrastró y ladró desesperadamente pero no podía hacer nada.*

*Así que me arme de valor, agarre el tubo y el cuchillo ya eran mis acompañantes oficiales y me salí a investigar que rayos era lo que había visto, ese frío nuevamente en todo mi cuerpo me congelaba y mis manos llenas de sudor, tenía ganas de gritar y echarme a correr pero era ahora o nunca de armarme de valor y vencer el miedo que ya le había permitido que convirtiera en un gigante. Llegué a donde vi que algo se movió, no encontré nada, me fui caminando hacia la carretera, me regresé por otro camino a la casa, cuando llegué sentí un descanso, llegó mi hija y le platiqué lo sucedido.*

*En la madrugada hice lo mismo, salí a darme un rondín yo sola, tenía la responsabilidad de proteger a mi hija y con miedo se me complicaría hacerlo.*

*Así fue como superé el miedo y ahora salgo a caminar en las noches de vez en cuando, claro con debida precaución.*

*Hasta los miedos más absurdos, no permiten avanzar así que mi tarea es irlos descubriendo y vencerlos poco a poco.*

*La inseguridad de mi persona, la estoy trabajando en las terapias grupales, participando en los eventos que organiza INMUJERES, poco a poco voy perdiendo*

*el miedo a hablar en público, me daba pánico escénico. Ahora soy más abierta, estoy aprendiendo a decir no y a expresar mi inconformidad, sobre todo con mi esposo, por que descubrí que soy dependiente de él, es cruel aceptarlo pero lo es. Este punto lo estoy tratando, me cuesta iniciar pero lo haré en su momento.*

*Me falta tanto por aprender y crecer como persona, lo importante es que ya voy en el camino de la transformación, y en ese camino también quiero que valla mi familia.*

*Un día de tantos estaba en la terapia para sacar el enojo, la psicóloga me decía anda, tienes que decir lo que te molesta o lo que te hace enojar, pero no podía, estaba tan acostumbrada a callarme todo, a la siguiente clase, llegue como un huracán, estaba furiosa y estaban golpeando un costal para box, así que la rabia la pude sacar por primera vez en ese costal.*

*¿Cómo era posible tener tanta fuerza para golpear?, ¿cómo me atreví a hacerlo?, eran pensamientos que divagaban en mi cabeza.*

*Solo dejé salir ese impulso violento y me puse a golpear y golpear hasta que me cansé, las chicas del taller se quedaron en silencio, cuando terminamos de pasar cada quién se sentó y expreso lo que sintió.*

*Fue un logro más, pero no sabía que algo pasaría muy importante, las cosas llegan a su debido momento, y el momento llegó. Una amiga invitó a mi hija a una terapia a través de masajes, ella fue la primera en ir, yo la acompañé y después terminé participando también, es raro saber que hay alternativas de curación, y que no tenemos idea de cuánto puede ayudarnos.*

*Mi sexualidad ha sido muy pasiva, no dependo del sexo, no es mi prioridad y eso ha traído muchos problemas con mi esposo, no tenía idea que el abuso sexual era el detonante para que yo fuera así.*

*En la primera sesión no pasó mucho, bueno eso creí había dado un paso importante hacia la libertad de mi voz atrapada.*

*Estaba complementado las terapias grupales con la terapia de masaje.*

*En la segunda terapia me sentí muy activa, con ánimo, me agrada mucho plantar y germinar así que en la mayor parte del día me la pasaba en el jardín, cambiamos de lugar el gallinero, a pesar del calor tan fuerte y de que destrozaron el jardín las gallinas, estaba estable y muy contenta.*

*En la tercer terapia mmmmmmmmm ...., algo paso, salí desganzada, con dolor de cabeza, que me duro mas de ocho días, estaba de malas, con mucho calor en mi cuerpo, me dolían los huesos, estaba que me llevaba en tren.*

*Una tarde íbamos llegando mi esposo y yo ala casa, en apariencia todo estaba tranquilo, iba subiendo cuando escucho un ruido raro, como si alguien mascara con la boca abierta, comencé a buscar de donde venia ese sonido, y mi sorpresa fue ver a rocky un cachorro que tenemos, estaba comiéndose una gallina llamada pilla, pegue un grito: ¡rocky que has hecho! ¡Te voy a matar!*

*Todavía la pilla volteo a verme y dijo : ¡Chiiiiiiii!*

*Rocky le arranco sus tripas, le aventé una piedra pero no le di, la gallina estaba hueca, vi como el perro se llevaba sus tripas en la trompa, me llene de ira, empecé a gritar, llegue arriba y vi que otra gallina no tenía cabeza, la furia en mí era segadora, comencé a golpear la puerta de madera amenazando a mi esposo, que iba a matar a rocky, el logró agarrar el perro y me dijo: ¡ten mávalo! , pero mávalo de verdad.*

*Lo agarre y lo aventé al piso, el se fue a esconder, yo estaba cegada con una luz blanca en mi mente sentía como corría mi sangre caliente hasta mi cabeza, solo pensaba en golpear y destruir, se apodero de mi la ira que no había experimentado empezaba a salir lentamente como lava de un volcán*

*Mi esposo estaba buscando a rocky, lo encontró y le dió una patada, se fue por un trinche para matarlo, mientras yo veía la escena no dejaba de gritar: ¡Mis gallinas, mis gallinas!*

*Cuando vi a mi esposo con el trinche, tuve en cinismo de preguntarle: ¿Qué vas a hacer?*

*El respondió: ¡Pues matar a rocky! ¿no es lo que quieres?*

*Fue como entonces un frio invadió mi ser, estaba en crisis de lo que sentía, ya no quería matar al perro la ira iba saliendo de mi, le dije: ¡Déjalo es un perro!*

*Es extraño estar con ira y de repente que entre la razón en ti. Entramos en la casa, el se acostó y ya no quiso hablar y yo me salía buscara Dios, tenía que decirle en la porquería que me había convertido, ¿Que estaba haciendo de mí? ¿en qué momento se metió en mi la ira? o ¿en dónde estaba esperándome.?*

*Lloré y le pedí perdón a Rocky, su nobleza de seguirme hacia donde estaba la piedra del pensamiento me dio una cachetada con guante blanco, me sentí tan mal, lo abracé y platicué con él, no sabía que me estaba pasando y con su mirada me dijo: -No hay problema te perdono-*

*Platicaba con Dios, que no me estaban ayudando las terapias de masaje, que me sentía avergonzaba de mi comportamiento, que no era yo, bueno eso creía en ese momento .*

*Me fui a acostar, lo difícil vendría al día siguiente, mis hijos preguntarían que le había pasado a Rocky, no tuve el valor de contarles, solo respondí : No sé que le pasó.*

*El peso de consciencia al verlo cojear, me restregaba en la cara mi comportamiento, fuimos a darles las gallinas muertas a los perros de abajo, los perros que no tienen dueño o que los han abandonado, de hecho así lo llamamos “El lugar de los perros abandonados”*

*Despedí a las dos gallinas, me dolió mucho las tuve desde el primer mes de nacidas  
Este acto de ira me torturó una semana, hasta que la terapeuta me preguntó:  
¿Como estaba emocionalmente y físicamente? Así que le platiqué lo sucedido.*

*Encontré una respuesta inesperada, me dijo que por medio de estos masajes se  
liberan muchas emociones, así que por todo lo que pase de niña, tendría que salir  
poco a poco y en este caso fue por medio de la ira, que era necesario  
experimentarlo, todos los seres humanos lo tenemos y yo lo había reprimido.*

*Me sentí más tranquila, sé que iré sacando cosas enterradas de mi pasado, pero  
con consciencia de que vendrán más arranques y que poco a poco los iré  
controlando.*

*Platiqué con mis hijos de lo ocurrido, cada uno me dio su punto de vista, me sentí  
liberada al no juzgarme si no al contrario comprender por lo que estoy pasando.*

*Desde ese día hasta hoy sigo asistiendo a los talleres, cada día aprendo más, soy  
más empática, trato de equilibrar mis sentimientos y emociones. La lucha continua,  
la vida es la mejor maestra y yo su alumna que desea aprender, corregir y dejar una  
herencia positiva a los seres que amo.*

*Eclipse Solar*