

Pequeñita

escrito por Juana Botero

Chiquitita, invisible, loca, poquita, bruta, insuficiente. Así se siente una mujer o persona que ha sufrido violencia emocional.

El abuso psicológico, se manifiesta de diversas maneras espantosas, amenazas, insultos, invisibilización, intimidación, disminución, constante corrección. Es un temible enemigo que logra herir profundo por su naturaleza sutil e incremental.

Muchas personas, pero esencialmente mujeres, hemos sido maltratadas emocionalmente. Sé cómo suena, pero créanme que reconocerlo es peor. Nos imaginamos siempre que el maltrato viene empacado en golpes, abusos sexuales, acosos laborales, nunca lo esperamos así, seguro por eso nos toma por sorpresa y desarmadas.

Es un monstruo que anda suelto por las calles vestido de transeúnte normal, carismático y atractivo, difícil de identificar, camaleónico, acecha y se esconde, su arma es una violencia que mata de a poco, despacio, sin poner siquiera las manos sobre su presa.

-“Pero si yo no te pego, no te estoy ignorando, yo no te grito, hablo así, estás muy sensible, solo te estoy diciendo las verdades, no sabes nada, eres inmadura, muy emocional, te lo estas inventando, estás loca, te voy a dejar, eres una pesadilla, el problema es tuyo, busca ayuda, yo soy muy tranquilo, solo tú me logras poner así, yo no dije eso ” O también... silencios, enormes, eternos, apabullantes y profundos silencios que te hacen transparente, todo esto antes de las hipócritas disculpas llenas de falsos arrepentimientos en los que creemos una y otra vez.

Llantos en secreto, miles de búsquedas espirituales y fortunas gastadas en psicólogos, chamanes, brujas, astrólogos, cirugías plásticas, enfermedades, alcohol, drogas. A esto se enfrentan millones de seres en el mundo, una violencia atroz, la más naturalizada de las torturas, silenciosa como una víbora e igual de mortal.

Es preocupante primero por la dificultad de detectarla, no se nombra

siquiera como violencia, son actos que suceden con tanta frecuencia en parejas, relaciones de “amigos” o de trabajo, que empezamos por creer que debe ser “normal”. No hay necesariamente gritos, puede ser pasivo agresivo, es invisible a los ojos, además casi nunca sucede en publico.

Por otro lado, la violencia emocional te hacer sentir responsable de lo que te sucede, por eso revictimiza. No solo se sufre por lo que te hicieron sino porque te hace creer que es tu culpa, que lo mereces, que podrías modificarlo si “cambias de actitud” o vas a terapia. Conduce a las personas a sentir que incluso lo buscaron y por eso es tan silenciosa, porque quien quiere contar que es loca o que es tan tóxica que saca violencias en otro. Que tan equivocados estamos.

El tercer agravante es que ante toda violencia hay reacción, esta no es la excepción, cuando alguien es psicológicamente vulnerado, responde, como alguien herido, se defiende y esto confirma la hipótesis del maltratador, una loca reaccionando. Es un circulo vicioso y enfermizo.

Se parece mucho a la muerte de una langosta, a fuego lento, se muere y en silencio cuando ya está bullendo un agua que nunca se sintió. La violencia emocional es igual, cuando ya el agua hierve, estás enamorada o enganchada ya no te diste cuenta y estás en una olla mortal, a la que fuiste con tus propios pies y de la mano de alguien en quien confiabas o querías.

Esta es una violencia permitida sobre todo a los hombres, no sorprende que una mujer con la que convive o se relaciona, llore constantemente, tenga crisis de ansiedad, se medique psiquiátricamente. No sé cuando ver esto nos empezó a parecer una escena trivial. Cuando este juego macabro se nos escabulló del juicio moral y la sanción social.

“No solo duelen los golpes” dice la española Pamela Palenciano en su obra y cuanta razón tiene. Duele tremendamente perder la confianza en una misma, verse reducida y enloquecida. Pero cómo no perder el juicio si este maltrato vive de la confusión que genera en el otro, de las subidas y las bajadas que son el principal síntoma y herramienta de abuso que termina creando una adicción. Te maltrato, te consiento, te grito, te abrazo, te ignoro, te enaltezco, te callo, te doy voz, te insulto, lo

olvido.

Este fenómeno, termina siendo incluso una enfermedad mortal en muchas mujeres. No hay policía que te proteja, no hay evidencias para llevar a las comisarías de familia, nadie te cree, en los ojos de la sociedad eres una exagerada. Solo hay vergüenza, empequeñecimiento, duda, dolor inmenso, pedazos del corazón y el alma regados por todas partes.

Aquí solo puedo decirle a una mujer que haya pasado por este sótano del infierno o lo esté atravesando, que no es tu culpa, que no "lo permitiste", te lo hicieron, que tienes valor, que lamento que hayas pasado por aquí, que no tienes por qué silenciarlo, te mereces todo, no solo un poco, no hay nada malo en ti, ni mucha alegría, ni mucha emoción, no estás enferma, si ya lo viste, solo eso te hace grande.

Recoge cada pedazo de ti, encuéntrate con otras mujeres, no estás sola, reconoce que es maltrato y verás lo liberador, no estás loca, no es posible protegerse de esto sola, solo se puede huir, cuidarse, coge de la mano a tu tribu y avanza porque no tenemos que demostrar que somos fuertes permaneciendo, no hay que salvar a nadie más que a ti. Ya sanarás, estar fuera de allí es mejor que dentro, el dolor que crees que vas a tener después es mucho menor que el de quedarte.

Y a los que maltratan o son testigos de un maltrato, ya es hora de terminar con esto, ser macho es menos importante que ser hombre. Ojalá en un tiempo no seamos nosotras las que tengamos que huir, dejarlo todo y volver a empezar, ojalá algún día sean los victimarios quienes sientan vergüenza. Ojalá nos haga tanto ruido ver a alguien reducido como a alguien golpeado.

Se puede salir de este abuso, tenemos todo para sanar, pero lo que tiene es que parar. No somos pequeñas, pequeño y cobarde es el maltrato.