

UN ÁGUILA SOY



Jatzy Castillo Matamoros





Un Águila Soy

Jatzy Mary Castillo Matamoros

Jatzy Castillo
Sultana del Lago Editores

Maracaibo, 2023
PRIMERA EDICIÓN

ISBN: 9798856749570
Depósito Legal: ZU2023000238

HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

Diagramación y maquetación:
Sultana del Lago Editores

Diseño de portada:
Luis Perozo Cervantes

Salvo lo dispuesto en los artículos 43 y 44 de la Ley sobre Derecho de Autor, queda prohibido la reproducción o comunicación, total o parcial de este libro, siendo que cualquier individuo u organización que incurriere en la conducta impropia señalada, podrá ser perseguido penalmente conforme a lo establecido por los artículos del 119 al 124 *eiudem*, constitutivos estos del Título VII de la aludida ley y sin perjuicio de las responsabilidades civiles a las que pudiera haber lugar.

Presentación

“Un Águila soy” es una obra literaria inédita de Jatzy Castillo, basada en la Violencia Domestica, en ella se relata episodios, características y posibles acciones para erradicar este mal de la sociedad.

Lo aquí expuesto, son palabras, conceptos y pensamientos personales, respetando la opinión y percepción que otros puedan tener sobre el tema. Es la recopilación de historias y testimonios de muchas mujeres que han sentido, vivido, y en algunos casos perdieron la vida, a causa de la violencia sufrida.

“Un Águila Soy” muestra que para muchas no es el final de la historia, que realmente si se puede salir y superar este flagelo.

Hago un llamado a la reflexión, comenzando por nosotras las mujeres a tomar conciencia, de que parte de la solución empieza desde la siembra y el rescate de valores, en los hogares, colegios, entes públicos, y la misma sociedad.

Y no podría dejar de recalcar que el mayor de los valores: **“EL AMOR”** marca la diferencia.

Jatzy Castillo

Prefacio

Es cierto que en este libro expongo la experiencia del maltrato hacia la mujer, pero si no esbozo que no solo debemos estar atentos a ello, sino que el hombre también es maltratado, hablaría desde el feminismo y no quiero ser una más.

Cuando digo que el hombre también es maltratado, no hablo solo del maltrato mujer – hombre, sino de que somos los padres los primeros maltratadores del niño desde su concepción, ya que al enterarnos de que será varón, comenzamos a robar su esencia, marcando en ellos de una el estereotipo machista, con palabras como: Ya viene el macho carajo, el que llevará los pantalones en la casa, el que vigilará a las hermanas, ese saldrá como el papá buen mozo y mujeriego, y así una harta de agravios que de una comienzan a llevar el mensaje al pequeño cerebro de ese ser, que es inocente de toda la falacia que formamos alrededor de él, y luego del nacimiento es incontable la cantidad de equivocaciones de crianza que tenemos al respecto, por el solo hecho de ser hombre.

Aprendamos a amar y a enseñar a amar al hombre. Como creación divina, sin altanerías ni jactancia, sino desde la humildad, el milagro de la vida, desde el poder interno que hay dentro de cada ser “El Amor” Formemos hombres valientes, creyentes de la justicia y amantes de la humanidad, en valores que lleven al reconocimiento y a la estima de la mujer.

Hoy escribo desde la consciencia, y el reconocimiento de haber sido partícipe del machismo, pidiendo perdón a Dios, a mis hijos, y a las mujeres que han sido víctimas de esa realidad, a mí misma por haber sido inconsciente de que era parte de ese mal.

Me doy las gracias por estar aprendiendo y darme la oportunidad de cambiar, y de dar mi aporte a través de este libro para derribar paradigmas en nuestra sociedad.

Prólogo

Jatzy se abre como alma pura para manifestar sus creencias y sentires más profundos.

Ése águila al que evoca como muestra de su persona es ese ser que sale triunfante frente a la Violencia, como fantasma real que destruye al ser. También nos muestra el remedio para todo: el Amor.

Su misma dedicatoria, al hablar de sus hijos, nos manifiesta que ha triunfado sobre ese gigante demediado al que intenta atacar con su producción.

Jatzy es una mujer que ha evolucionado, que ha salido de estereotipos, de modelos mentales y de arquetipos impuestos y se ha parado y expresado: “ACÁ ESTOY”. “Un Águila soy” es también un manual donde nos enseña a identificar los protagonistas de esta dolencia. También, al llamar a los sueños, nos deja una esperanza sobre aquella ilusión en algún momento abandonada. El dolor es parte de este camino: “Deseo arrancarme el alma, dejar de vivir muriendo.”

Aparece la culpa como de los sentimientos humanos más arraigados en nuestra población judeo-cristiana: “el recuerdo de la cara de nuestros hijos queda marcada en el corazón”.

Uno de sus problemas es otro de los grandes sanadores de la violencia de género: “Venciendo el Miedo”. Dice con dolor y resignación pero con fuerza para comenzar a cambiar: “es más fácil ser cobardes” pero a su vez nos interpela: “Comienza a limpiar tus alas.

Que el tiempo se está perdiendo.”

AMOR es SER LIBRE, SOÑAR, LUCCHAR, REIR,
sin dejar de complacer al otro.

Es muy triste sólo amarse, pero mucho más, NO
AMARSE. Otra herramienta nos acerca magistral-
mente Jatzy.

“EL SILENCIO ES UN ARMA PODEROSA”.

Rosario, Argentina, 7 de julio de 2023.

Prof. Dr. Gustavo Dellepiane

Abogado. Escritor. Docente.

Dedicatoria

Dedico este escrito a todas las mujeres del mundo que viven, y a aquellas que han vivido episodios de violencia doméstica, con el mayor deseo de que lo expuesto en este libro, las lleve a un nivel de conciencia y valoración, que nos una para sumar esfuerzos en la erradicación del maltrato...

Agradezco primeramente a Dios por la oportunidad que me dio de escribir este libro, por la enseñanza a través de él, por el camino recorrido.

A mis hijos Lisandro, Leonardo, Lismary, Liliana y Lisander, que han sido mi impulso en cada caída, y los grandes maestros desde el amor.

A mis padres Gladys y Rafael por haberme procreado ¡A Ellos Este Sueño!

A cada persona que, aun no entendiendo mi vida, me dejaron aprender la lección.

A cada ser especial que Dios puso en mi camino para mostrarme la luz que hay dentro de mí, gracias mil gracias eternamente agradecida...

A mis hermanas Gladys Jetzy y Milangela por apoyarme, a mis sobrinos por haber marcado mi esencia como ser humano.

A una gran Dama como lo es La Prof. Olga William de Suárez, una mujer de temple, de cual absorbí toda la enseñanza posible y ejemplo de lucha, **A Ella** por creer en mí.

Quiero hacer mención especial a dos personas que

desinteresadamente colocaron su granito de arena para que este sueño se convierta en realidad, Gabo Flowers (Junior Rodríguez) quien con su creatividad y destreza logro plasmar en la imagen el significado del título del libro y a Jesús Armas que aportó su conocimiento en el Diseño Gráfico y todo lo relacionado con la Informática a ellos mi agradecimiento eterno.

Un Águila Soy

Para comenzar a escribir, una de las primeras cosas que quiero obviar son las acusaciones, porque estaría escribiendo en posición de víctima, **“y no más...”** está es una conducta destructiva que va en contra de nosotras mismas.

Si, haré, algunos esbozos de la posición de otros, pero no ha manera de victima, si no para procurar explicar que no siempre tienen la razón cuando dan sus opiniones al respecto.

La mujer víctima de violencia doméstica en mucho de los casos, por no decir en todos, es cuestionada en vez de ser ayudada, lo digo así porque es cierto, que, en ello, siempre los terceros entran a cuestionar ¿el por qué permite el maltrato? Muchos en vez de ponerse en sus zapatos, al contrario, con conductas y comentarios despectivos participan en la destrucción de la mujer.

Y hoy mi pregunta es ¿porque cuestionar o querer vivenciar episodios en los que realmente no viven, en los que ni siquiera van de paso? Se expresan de algo como si tienen toda la razón de lo que hablan, y dicen cosas que están muy lejos de lo cierto.

Cuantas veces he escuchado decir, **“Es que esa mujer es masoquista”** **“A esa le gusta que le peguen”**, **“Ella así es feliz”**. Frases que entristecen y demuestran la gran ignorancia de una sociedad de poca psicología, que, en vez de pensar en ayudar a buscar el trasfondo de dicha situación, muestran que

son parte de una sociedad machista que no proviene solo del hombre, si no de la misma mujer cuando la escuchas proferir dichos comentarios.

Parece ser ella misma quien trate con más dureza a su propio género, quien entrega con sus comentarios la vida de las otras en manos del agresor, que al darse por enterado de la opinión de los demás, sabe que tiene a su víctima en las manos, ya que lo escuchado le muestra el poco amor que la mujer en el momento siente por si misma, buscando así mermar las pocas fuerzas y valor que le puedan quedar.

El psicólogo Alberto Barradas describe lo siguiente:

“Veo con mucha frecuencia que a la mujer que se deja maltratar, la sociedad le ofende, le dicen mil cosas y eso también es maltrato.

La mujer maltratada no está allí por gusto, ni por masoquista.

Está allí por diversos factores que muchas veces ni ella misma es consciente.

Así que es tan maltratador quien golpea a una mujer,

Como aquel que le dice mil cosas acusadoras por no

Separarse del maltratador”.

Pocos somos los que buscamos más allá de la mujer víctima y el hombre maltratador.

“La mujer”: quizás dentro lleve a esa niña ansiosa de cariño, de comprensión, la necesidad de un padre que la cuide, que la mime, y allí encontraríamos un porqué de las cosas.

“El Hombre”: cuantos de ellos no habrán sido niños incomprensidos, maltratados, abusados, que se esconden detrás de la furia, para disfrazar la frustración, la rabia y la tristeza. Otros educados grandemente ma-

chista que no se permiten a sí mismos, tener comportamientos que se desvíen de dicho estereotipo.

Pues no soy psicólogo para determinar lo escrito, pero cuando aprendemos a ver más allá de lo externo del ser humano, descubrimos que en lo interno hay una cantidad de adultos caminando por el mundo, con un niño asustado dentro de sí, y sin saber cómo actuar ante la sociedad.

Dialogar de Violencia domestica es un tema bastante complejo, y nos resulta difícil hablar del mismo. ¡Yo! como una de ellas, puedo decir que hasta hoy vivo buscando dentro de mí las razones, y quizás nunca llegue a encontrarlas todas. Lo que puedo expresar que es un camino largo y muy duro de transitar, a pesar de que otros a través de tus cuentos se enteren de lo que te ha tocado vivir, nunca nadie sabrá la historia real.

La vida se trata de recuerdos que el tiempo te enseñará a dejarlos pasar, mientras ello ocurre, los episodios llegan a tu mente recordándote cada momento como si fuera parte de una película, en mi están vivos y a veces son tan reales como el día en que sucedió la primera vez que fui víctima de violencia, “VICTIMA” palabra que a través que vaya escribiendo va a desaparecer, y en el escrito se darán cuenta del porqué.

Para mencionar esa primera vez, tal vez tengo que hacer mención de parte de mi vida, como el que formé una relación de pareja muy joven, siendo aún adolescente, que quedé embarazada precozmente y ello me obligó a salir de la casa de mis padres, que comen-

cé en una familia donde no conocía las costumbres, normas, ni nada, eso fue bastante difícil.

Cuando estamos en esa edad, soñamos con un príncipe azul, y vemos en ello la solución, o la mejor escapatoria de lo que nosotras y creo que por conveniencia propia vemos como una cárcel “Nuestro Hogar”. Ese que debería ser el lugar donde más segura y protegida nos sintamos, y cuando digo que, por conveniencia propia, es porque para nadie es un secreto que la adolescencia es una etapa difícil, donde si no se tienen unos valores, principios, metas y una autoestima bien fundamentada, esa etapa nos hace trisa, valiéndose de los conflictos emocionales, hasta el punto que cometemos este tipo de locuras, en gran parte por los factores ya antes mencionados.

Fue un episodio muy desagradable, esto sucedió en una reunión familiar, donde la extraña era yo, y estaba con mi primer bebé de dos meses de nacido, hubo baile, comida, un compartir, pero el niño lloraba mucho y por ser tan pequeño, no lo podíamos tener en medio de la reunión, el trabajo de lidiar con el niño comenzó a ser solo mío y al verme en ese panorama, me sentí frustrada, todos en la reunión y yo encerrada en un cuarto, y al solicitar colaboración se suscitó una discusión y así fue la primera vez que recibí insultos y hasta golpes. Recuerdo que lloré muchísimo y mi decisión fue irme del lugar, ya que muchos se dieron cuenta, y a la larga por ser su familia terminaron dándole la razón, diciendo que yo era la mamá y la responsabilidad era solo mía. Allí también el primer

comportamiento machista de parte del entorno.

Vivimos en una sociedad donde las madres somos muy responsable de la conducta machista de nuestros hijos, ya que lo primero es que el varón no cumple las mismas funciones que la hembra dentro del hogar, ellas son las que barren, coletean, cocinan, las que cumplen con los quehaceres y ellos si acaso botan la basura. Este comenzó a ser mi caso, vivía en una casa con este tipo de cultura, más aún con mi inexperiencia decía que eso no era así, aquello trajo muchísimos conflictos no solo con la pareja, sino también con el entorno, lo que poco a poco fue agravando más las cosas, y así entre acuerdos y desacuerdos, la violencia fue haciéndose presente con más frecuencia.

Ello se convirtió en un círculo donde gira y gira y siempre se llega a lo mismo, más a pesar de todo lo que vivía, yo decía estar muy enamorada, ya había un mensaje en mi mente que sin está persona no podía seguir adelante, pues y siendo bastante joven no era capaz de ver que todo lo que me sucedía me llevaría a algo muy grave.

Primer punto la dependencia emocional: sentía que me iba a morir, que me quedaba sin aire, que mi cuerpo se desvanecía al sentir cerca el abandono, cosas así, y se hace innegable que esto, es un arma para que del otro lado se haga presente la manipulación, amenazando constantemente con terminar la relación.

Otra, ya al estar manifestando esto es bastante obvio que hay una muy baja autoestima, que te dirá una y mil veces que no podrás seguir adelante, es como

sentirte inútil, minusválida, parece mentira, pero la vida comienza a cambiar de una manera tan veloz que no te das cuenta en qué momento llegas a estar inmerso en todo aquello.

El victimario se hace dueño de ti, y cuando digo dueño, es porque con mucha certeza es así. Pudiera culpar a la juventud a la inexperiencia, pero he escuchado casos de mujeres en edad adulta, que también caen en esta situación.

¿Y de qué manera se adueñan? Cuando se está comenzando, todo parece normal, no muestran actitudes que a ti te alerten, pero luego de estar conviviendo afloran comportamientos machistas constantemente, como, por ejemplo:

- Controlar tu modo de vestir, es decir la ropa que antes le agradaba, luego le parece inadecuada,
- El maquillaje ya es exagerado, el que te arregles para siquiera ir al súper mercado son ganas de llamar la atención,
- Ya tus amistades no son las más idóneas, y pide apartarte de ellas, esas mismas personas que antes compartieron con ambos en fiestas, paseos y otros, ahora resultan ser desagradables.
- y uno como para que la relación no se dañe, para mantener la armonía, termina cediendo a cada una de estas peticiones, que luego de requerir pasan a ser mandatos, órdenes y exigencias, todo esto es el inicio de lo que después se convierte en una tortura, una pesadilla.
- Al comenzar a ceder somos inocentes y desconocedoras de las graves consecuencias que esto nos va a traer. Una actitud sumisa se hace presente en noso-

tras, no hay un “no” como repuesta, ya todo es complacer, se dice que, por amor, pero hay un momento de la historia que ya no es por amor, si no por temor. Estas son algunas de las incontables cosas, que toleramos y permitimos, el mundo cambia, y lo triste es que no nada más somos responsable de lo que vivimos, sino también de lo que esta persona hace con nosotras, porque al permitir y no poner límites, somos las responsables, por inocentes, por lo que sea, igual las circunstancias nos señalan. Es cierto que no mandamos al otro a golpear, a insultar a vejar, pero de poner límites desde un principio, mucho sería lo que se lograra evitar. Pero en fin no estoy para culparme, o que otras se sientan culpables por ello, la idea es ir descubriendo, motivos, consecuencias y soluciones, que felizmente si las hay...

Cuando somos víctimas de violencia, nuestra identidad se va perdiendo de a poco, y llega un momento de la existencia, donde tú misma te desconoces, ya no hay motivos que te impulsen a seguir, la alegría se esfuma de tu día a día, la depresión toca tu puerta, y como buena amiga se instala allí.

Para quienes conocen del tema de la depresión, saben que estamos hablando de una condición que lleva al ser humano a distintos estados emocionales, como lo son el abandono, la desolación, la tristeza extrema, apatía, falta de apetito o en otros casos la gula, y en muchos, pensamientos suicidas que tristemente unos se llegan a concretar.

Es allí donde la mujer ha de tener mucho coraje, es mi caso y supongo el de muchas que llegamos a

este estado, y la cuestión no es llegar, si no cuánto tiempo permanecemos allí, no se es consciente de lo grave de la situación, ya que no reconocemos estar pasando por este trastorno, y eso nos hace indiferente a las consecuencias.

A medida que vamos sufriendo el maltrato poco a poco nos adentramos a la tristeza, más creyendo que es normal ese sentir, nos maltratamos nosotras mismas, ya no es importante el cuidado de nuestro ser, de nuestro cuerpo tanto externo como interno, nos da igual el peinarnos o no, lo que comemos, lo que vestimos, y en momentos, cuando lo hacemos por ejemplo como maquillarnos y salir hermosas a la calle, no lo hacemos con esa intención sino para que las personas no noten la aflicción, hacemos ese sentimiento nuestro y no buscamos compartirlo con nadie.

Una noche de las tantas que me encontraba sola, recuerdo que sentía una tristeza muy grande, asomada en una ventana que daba a una carretera en total penumbra, se pasaron las horas entre pensamientos y llanto, y fue allí donde comencé a plasmar mis sentimientos en letras. Busqué un cuaderno un lápiz, y era tanto la asfixia que sentía por la desolación, que fui escribiendo línea a línea mi sentir. Hoy digo de ello, uno de los más bonitos poemas que desde ese día comencé a escribir.

SUEÑO

*¡Sueño! ¿A qué se le llama sueño?
¿A lo que querías tener, a lo que tienes,
o a lo que un día tendrás?
¿o a un deseo infinito de volar alto,
¿Pero muy alto, y nunca dejó de ser un deseo nada más?
¡Sueño! Un día te me perdiste, y no te logro encontrar
Dejé que alguien te robara, y parece que ese alguien,
Te arrojo al fondo del mar.
¡Deje que alguien te robara!
Y es que no tuve las fuerzas para por ti luchar.
Me dejé vencer muy fácilmente
Porque no sabía cuánto, eso me iba a costar,
Muchas horas de angustia, muchos días de soledad
y muchas horas de espera para volverte a encontrar.
¡Sueño! ¡Sueño! Cuanto te extraño,
Cuanto anhele tu presencia
En esta gran soledad
No sé si todavía hay tiempo
O si me vas a perdonar
Solo quiero que tú sepas
Que no hay un día en mi vida
En el que no sueñe contigo estar
Te quiero pedir perdón
Debí caminar contigo
Y no dejar que un enemigo
Acabará con nuestras ganas de triunfar
¡Bueno! Solo quiero aconsejarles
A los que tienen un sueño*

*Que no dejen de ser los dueños
Del sueño y del deseo de triunfar
Que no te pase como a muchos
Que un día tengas que llorar
Y decirle, y decirle a ese tu sueño
¡Sueño! Quiero volverte a encontrar*

Y así se te huela la sangre, no hay preguntas no hay respuestas, todo está estático en ti, no hay sueños, no hay deseos, no hay estímulo, ósea no hay nada.

No hay sonrisas, y hasta deja de estar el llanto. Solo hay destrucción, hay silencio, un zombi caminando en la oscuridad del alma, una vida indolente consigo misma. No hay ilusión, comienzas a caminar muerta en vida... ya ni el suicidio es la solución, creo que no encuentro las palabras para describir ese estado donde caemos, diría que es un estado de aceptación. La conformidad comienza a jugar un papel muy importante.

Son muchos los episodios que van transformando la vida, en momentos llega la calma todo parece estar bien, y es solo que la actitud sumisa está presente en el día a día:

PENUMBRA EN EL PENSAMIENTO

*Un deseo inmenso llega a la penumbra de mis pensamientos
Deseo de arrancarme el alma, dejar de vivir muriendo
Deseo de soltar la carga que hace tan largo el camino
Sintiendo que estoy descalza traspasándome mil vidrios*

*No hay dolor en mis heridas, se hacen parte de mi cuerpo
Esperando se desgarre lo poco que queda dentro
Ya no hay sangre entre mis venas
Solo va quedando el hueso, rompiéndose poco a poco
Entre soledad y silencio.*

Un día más y la tristeza se apodero de mí, de mi cuerpo de mi alma de mis entrañas, llega un momento en el que sientes que forma parte de ti, **TE LO CREES**, ¡y no se! Cuando no está, la extrañas, parece loco pero el sufrir nos hace acostumbrarnos a ella... Pero muy dentro sé que no es parte de mí, ahora pienso y busco como salir de allí, hoy por lo menos digo que la vida cansa y mucho, que me pesa tanto que no sé cómo lidiar con ella, de no ser porque existen unos rostros en mi mente que me incitan a seguir, dijera que ya no más, que suelto esta vida para descansar... ¿Mas me pregunto cómo será eso de soltar la vida? que cosas tan locas se piensan cuando se está triste, vuelan los pensamientos se entregan a la imaginación, diría que soltarla podría ser abandonarse totalmente, llevar la mente a una total amnesia que borre hasta el más cruel recuerdo de tus pensamientos, pues dejar de saber quién soy, y quienes son... Otra sería acabar con la vida, pero me pregunto si realmente eso me hará descansar... O si después en el más allá habrá conciencia y me vaya a pesar más, pues si, se piensan cosas muy locas cuando se está triste.

¡Maltrato! Que tonto tema cuando vivimos en una sociedad violenta, creo que desde el Genesis donde se

habla de que Eva obedeció a una malvada serpiente llena de ansias de poder, donde hizo caer a Adam y así ambos desobedecieron a Dios... Donde se habla de un bello Ángel que quiso parecerse a Dios y al revelarse fue lanzado a la tierra con la potestad de destruir, donde el hombre con su magnífica capacidad de crear y con una impresionante mentalidad ha sido capaz de inventar los más horribles monstruos nucleares para destruir sin piedad a la humanidad, que difícil se nos hace hablar de violencia. Más sin embargo al pararnos en la realidad y dejar de pensar de donde y desde cuando existe, nos damos cuenta que estamos encerradas en ella.

El miedo se apodera de tal forma de nosotras, y no es porque lo inventamos, porque lo creamos, es real y tiene motivos para estar, el círculo de violencia es tanto, que hay motivos suficientes para sentirlo.

Cuando en tu vida hay episodios de golpes, persecución, de acoso, cuando ya tratas con una persona que esta mentalmente fuera de sus cabales, con alguien que amenaza constantemente de muerte, créanme que el miedo no es inventado, es vivido hasta lo más profundo de tus entrañas.

Ya la vida no es normal, esta persona tiene tanto poder en ti, que sientes miedo, cuando llega a casa, cuando se levanta de madrugada, cuando te mira fijamente porque no sabes que piensa o maquina mientras lo hace, cuando te habla, cuando camina, cuando te toca, sientes miedo de absolutamente todo.

Y ese miedo tan grande, tan enorme, es el que te deja por mucho tiempo sin actuar, sin buscar ayuda. En algunas se hace eterno y deciden vivir así, en otras la muerte les gana ventaja, el victimario cumple su promesa.

El psicólogo escritor y conferencista “Renny Yagosesky” cita en uno de sus escritos: Existe un concepto en la llamada “Psicología Positiva” que se conoce como “desesperanza aprendida”. Esta idea deriva de experimentos que Martin Seligman y su equipo hicieron con perros, en los cuales que los animales que no lograron escapar de unas descargas eléctricas, eligieron aceptarlas positivamente. En su mente, se instaló la incapacidad, el abandono del intento, y dejaron de luchar.

Esa la apuesta de todo dominador o maltratador: que quien ha sido elegido como el objeto de sus intentos de dominación, claudique y pierda la batalla mental, que se rinda, que no intente y que acepte como inevitable el destino negativo que se le ha impuesto

Pero hay otros casos afortunados donde la valentía comienza a luchar con el miedo, y es largo muy largo el camino, no se hace nada fácil, pero el esfuerzo no es en vano, son días de llantos, de estrés, de momentos en los que crees no poder, hasta que al fin te das cuenta, que si se puede vencer, que hay un poder interior muy grande en ti, que te impulsa a luchar cada día más para ser libre, a romper las cadenas con las que te ataste, y un día dejaste que te ataran.

COMO ROMPER EL SILENCIO

*Como romper el silencio
En medio de este gran miedo
Si por miedo soy cobarde
Por cobarde estoy muriendo
No hay palabras, no hay respuestas
Solo un susurro hacia el cielo
Queriendo viniera un ángel
Que me lleve sin regreso
El alma se queda muda
Aunque quisiera gritar
El alma se queda muda
Ya no puede ni llorar
No encuentro como romper
Este silencio tan grande
No encuentro como volver
A la vida retornarme.*

En esto hay algo que es realmente triste, que no solo nosotras somos víctima de violencia, sino que arrastramos a nuestros hijos a ello, al vínculo vicioso, se acostumbran a los gritos, los golpes, los insultos, y no por voluntad propia si no que, si nosotras lo vivimos, obviamente ellos también.

Los llevamos a presenciar los más bajos episodios sin importarnos su dolor, su tristeza, nos volvemos indolentes ante sus sentimientos, pasamos a ser crueles y no nos ponemos en sus zapatos.

Muchos de estos niños llegan a ser jóvenes con problemas, unos con episodios depresivos, aislados, sin motivos para avanzar, jóvenes con dificultades de comunicación, de baja autoestima, retraídos, de bajo rendimiento escolar. Etc...

Otro de los casos, jóvenes rebeldes con problemas de conductas, que buscan desviar el camino, a través de las drogas, el alcohol. La calle se convierte en el refugio, buscando la peor compañía, todo para escapar y de alguna manera obviar la vida que llevaron a causa del maltrato sufrido en casa.

Lamentablemente esto trae sus consecuencias, unos serán hombres maltratadores repitiendo las conductas del padre, las niñas buscaran hombres que la maltraten o lo contrario pueden ser mujeres rebeldes con conductas distorsionadas y con ello hacer resistencia para evitar el maltrato.

Lo cierto es que trae un sinnúmero de consecuencias, que nosotras las mujeres no somos capaces de ver o analizar para dar un freno a tiempo. Algunas si lo hacen, otras como fue mi caso esperamos mucho tiempo para verlo, y bueno llevamos a cuenta las secuelas de la no decisión, o mejor dicho la decisión de quedarme callada.

En familias existe lo que llamamos conductas repetitivas de generación, se convierte en una cadena, en este caso, que el maltrato va de mujeres a mujeres en su prole, de los hombres suelen decir, ese salió igual al padre, eso lo lleva en la sangre, una afirmación muy dura porque le estamos montando a costas una car-

ga que no les pertenece, y de esta manera afirmamos y la convertimos a ser realidad.

Una de las frases que utilizamos es “**Se repite la historia**” Frase que suena a resignación, a una estúpida conducta de inmadurez y de victimización, que nos lleva a nosotros y a los que vienen, a aceptar de plano, que nuestra vida ya está marcada con un estigma generacional y es así como vamos a vivir.

Al escribir es como inevitable sentir culpa, cada frase me recuerda el error, y lo que pude haber hecho para evitarlo. **Pero no estoy aquí para culparme**, si no para a través de este relato dejar una reflexión.

El perdón a nosotros mismos se va dando poco a poco, no es fácil, porque cuando nos permitimos abrir los ojos y el corazón, vemos crudamente la realidad de lo que vivimos, de lo que hicimos, y entonces constantemente llega la culpa con su dedo acusador, en la cual ahora no debo victimizarme si no ver hacía adelante, enmendar lo que aún este a tiempo, cambiar lo que se deba, y buscar lo positivo de cada situación.

El recuerdo de la cara de nuestros hijos queda marcada en el corazón, ¿y como retroceder el tiempo?, sí el tiempo no tiene retorno, y es en esto que se nos hace más difícil perdonarnos, muchas veces me dije, soporta para que tus hijos no crezcan sin padre, para que no te encuentres sola en su crianza, una súper y falsa excusa, ya que los hombres con este comportamiento, poco están pendiente de los hijos, y es la madre la que hace el mayor de los trabajos el de educarlos y estar pendiente de ellos.

Y no solo son los hijos, los padres, hermanos, hasta vecinos y amigos que se involucran y cada quien lleva un poquito de esta desagradable situación.

Escribiendo cada frase en este relato, las emociones se activan, es una mezcla de sentimientos, de frustración, culpa, llanto, dolor, impotencia, son muchas cosas, y una oración constante, para que Dios lleve sanación a nuestros hijos, que allá sanación en el corazón de todos. Hasta en el corazón de ese ser que nos maltrató, para así liberarnos definitivamente de ese dolor.

Fueron muchas las veces, en las que busqué ayuda, conversaciones con familiares, y luego volvía a lo mismo.

En varias oportunidades denuncié, sin resultados satisfactorios, ya que al parecer que, a pesar de la campaña mediática en contra del maltrato, las personas encargadas de dicho proceso, terminaron ser otras maltratadoras, yendo en contra de los valores, y de los procedimientos que implicaban.

No podría decir que todos carecen de profesionalismo y humanidad, pero si la mayoría.

Al final ningún organismo dio la solución o hizo cumplir las medidas en el caso. Y sorprende más, cuando en oportunidades son mujeres las encargadas de llevar a cabo dichos procesos, y la manera como te tratan es tan despectiva, que se termina en decepción y tirando la toalla.

La vida sumergida en maltrato es muy compleja, para todos son emociones destructivas, episodios traumáticos, pero hoy día, pienso que no debemos permitir

que esto sea un final triste para nosotras, para los que hemos vivido tal experiencia.

No estoy diciendo que no tenga importancia lo que viviste, que el tener este pensamiento va a borrar de ti todo ello, pero que, al hacernos consciente de nuestra existencia, y que, al buscar un propósito de vida, nos activemos a trabajar en ello, porque hoy me di cuenta que nunca es tarde para empezar.

¡Ojo! Nuevamente digo que no es fácil, pero tampoco imposible, ciertamente es un proceso. En el que nos tocará luchar con nosotras mismas.

Hay mañanas y muchas, en la que la apatía se mezcla con pensamientos negativos, y hacen un boom que terminan gobernando el día.

¡Toca recordar el paso que se dio y decir! ¡Mañana debe ser diferente!

En nosotros quedan conductas depresivas que estuvieron ancladas por mucho tiempo, y que es necesario trabajar en ello para combatir las consecuencias. Es como desprogramar ese chip, y vaciar una nueva información, que te enseñe el camino a seguir.

Es necesario que comencemos a conocernos a nosotras mismas, que reencontremos nuestro valor y amor propio. Este sería el comienzo, que nos enfrentemos al espejo para aceptar y vivir la verdad de lo que somos. Cuando seamos capaces de amarnos, de reconocer nuestras debilidades y fortalezas, cuando pongamos el empeño, de sacar lo mejor de nosotras, el mundo comenzará a cambiar, porque tú estás cambiando.

Y cambiará no porque los demás estén pensando dife-

rente, sino porque tú, lo estás haciendo diferente, ya no serás la sombra que camina tras un rumbo, ahora sabes que eres real y hay un camino trazado para ti.

Tu primera y mayor meta **“AMARTE Y RESPECTARTE A TI MISMA”**, dejar de sentirte y hacerte víctima ante todo y todos, ya no más lloriqueos para justificar tu falta de compromiso, para manipularte, es cierto que el maltrato existe, pero también es cierto que hay una fuerza interna muy grande en ti que puede decir no más, no más al abuso.

“¡No! No quiero ser más víctima de violencia.

No quiero ser más víctima de maltrato no quiero ser más víctima de abuso.”

Merezco amarme, respetarme, quererme, reconocer que soy perfecta creación de Dios. ¡Soporté, toleré, pero ya no más! Hoy uno mi voz a las tantas mujeres que han sido víctima de violencia.

Seamos responsables y formemos una nación justa, levantemos a hombres y mujeres en valores, para que la mujer no tolere y el hombre no maltrate. Fomentemos la equidad en nuestros hijos para que dejen de repetirse patrones inadecuados de vida, de conductas, que han ido destruyendo al mundo, dejando daños y huellas, unos con reparos y otros que han cerrado tristemente el final de la historia.

Conocí muchas chicas cercanas y no, que vivían la misma historia, unas más graves, otras según más leves, pero al final todas regidas por el maltrato.

Cuando las escuchaba hablar, relatar los sucesos, me decía que locura, me reflejaba en ello, y me preguntaba lo que

otros se preguntaban ¿porque permites tanta vejación? Al escucharlas sentía mucha indignación, rabia, pero yo era una de ellas, de las que callaba ante el abuso.

Un día recién conocí a una chica en un lugar de estudio, y en uno de los descansos, al rato de estar hablando, ella comienza un relato donde decía, que se sentía inútil, torpe, que formó una relación muy joven, que nunca había trabajado, que lloraba mucho, porque la pareja le decía que si lo dejaba ella moriría de hambre, que toda su vida había sido una mantenida, que no sabía hacer nada, que era una bruta... En su relato también contaba que en las noches se hacia la dormida o fingía dolores de cabeza para no tener intimidad, que tomaba medicamento para los nervios porque era tanto su inseguridad que al estar en situaciones que comprometieran su inteligencia, ella comenzaba a temblar, a sudar y hasta el llanto se hacía presente. La escuchaba y obviamente sentía como si aquello formaba parte de mí.

Todas las mujeres que hemos sufrido maltrato de una manera u otra vivimos una vida muy similar.

Aquello me hizo ir de regreso a casa pensando mucho en ella, y una vez más se pusieron en acción el papel y el lápiz.

Venciendo el Miedo

Dios nos hizo seres

Únicos e independientes

Con la capacidad de decidir

Lo que queremos para nosotros mismos

*Nos dio nuestras propias alas
Para volar libres al viento
Sabiendo que ningún obstáculo
Es más grande que los sueños
Son nuestros miedos
Los que nos limitan y nos conforman
A ser lo que no queremos
Es la Falta de voluntad, la que nos congela
En el más grande desierto
Es el temor a luchar
El que nos lleva a perder la batalla
Y a regalar la victoria
Sin el más mínimo intento
Es más fácil ser cobardes
Que defender nuestros sueños
Pero Dios hoy te recuerda
Que eres tú, tu único dueño
A cada uno dio una esencia
A los blancos a los negros
Ninguno es igual al otro
El todo lo hizo perfecto
Comienza a limpiar tus alas
Que el tiempo se está perdiendo
El viento te está esperando
Para levantar tú vuelo
Tú mismo descubrirás
Lo bonito que es el cielo
Porque así te sentirás
¡Cuando vuelas tras tus Sueños!*

En muchas oportunidades el miedo hace estandar-te en nuestras vidas, actuando como batuta en todas y cada una de las actividades que queramos realizar, ya que en nosotros no se ha desarrollado el conocimiento de nuestro verdadero “YO” como persona, como potencial creador, y no nos hemos permitido conocer así tampoco nuestras limitaciones, lo que le permite al miedo gerencial la mayor parte de nuestra existencia. Permanecemos tras un muro, el cual utilizamos bien sea por inseguridad, temor, costumbre u conformidad con la vida que llevamos.

Muchas veces entregamos nuestras vidas a circunstancias o personas que nos encajonan, exigiendo u obligando que seamos como ellos quieren, solo por el vínculo de afecto que nos relaciona, y equivocadamente de lo que es realmente amar, aceptamos condiciones que en su momento se convierten en cargas difíciles de llevar, terminamos clausurando nuestro propio ser, y la consciencia te empieza a reclamar.

Amor no es dejar de ser libre, ni dejar de soñar, de luchar, de reír, pero automáticamente esto es lo que sucede cuando nos dedicamos a complacer a otros, dejamos de reconocernos, aceptarnos y valorarnos, siendo esa la salida más fácil a nuestras inseguridades.

Inseguridad alimentada de la baja autoestima:

- Por problemas en la infancia que no te permitieron un crecimiento psicológicamente sano
- La sobreprotección, que pasa a ser un factor limitante de la personalidad
- Por hacer pareja a temprana edad, que en casos nos

lleva a ser dependiente del otro,
Estas y otras circunstancias nos pueden llevar a un grado de inseguridad que nos bloquean de la realidad. De que todos y cada uno de nosotros, somos perfecta creación de Dios, únicos y especiales para él, que a cada uno dio su propia vida, personalidad y que es irreal depender de otros para vivir.

Es importante respetar tu independencia y la de los demás, para que cada quien sea capaz de descubrirse a sí mismo, aceptarse y valorarse, solo así sabremos dar el valor que cada quien se merece.

Así venceremos el miedo que nos impide crecer como personas.

El escritor Walter Riso cita:

“¿Cuál es el miedo a ser como eres?

Si te van a rechazar

Al menos que sea por auténtico.

Si te acoplas a lo que esperan de ti,

Se acabó tu esencia. Te Vendiste”

Es difícil cuando estamos en situaciones de maltrato guardar silencio, y en ello me refiero que la mayoría de las veces nos enfrascamos en discusiones con la otra persona, la cual no nos llevan a ninguna solución o acción favorable...

Hablando de mí, recuerdo que cuando el otro llegaba gritando y maltratando, yo pues, comenzaba a gritar, y hasta quería hacerlo más fuerte que el como mecanismo de defensa, creyendo que dé está manera me oponía al maltrato, cosa que me alejaba de la realidad, esto agravaba aún más las cosas. Terminaba comportándome

me como loca, con conductas, palabras y acciones irracionales, que me dejaban en desventajas, porque unas de las intenciones es hacernos pasar por locas, y sin equivocación se lograba el cometido.

El silencio es un arma poderosa, una conducta racional y de madurez, la cual debemos aprender a utilizar, creemos que callar nos hace débiles y cobardes, más la realidad es, que nos hace ganar ante cualquier situación que nos incite a generar violencia, si callamos el otro o los otros no tendrán motivos para una discusión.

- No nos hace cobardes – Si no valientes
- No nos lleva a la guerra – Si no a la paz
- No nos hace brutos – Si no sensatos
- No nos hace inútil – Si no triunfadores

EL SILENCIO

*Calla un instante y oye el silencio
No alces la voz, no habrá consuelo
Después lo dicho será el desvelo
La amarga angustia de tu dolor
Calla no grites oye el silencio
Ya las palabras llevan temor Y
ese silencio traerá quietud
A las angustias del corazón.*

Este penúltimo poema del libro, tiene su historia como cada uno de los escritos, este nace de la propuesta de una escritora italiana llamada “Silvia Lavareto” a participar en una revista itinerante, que se

edita en la ciudad Venecia - Italia, de la cual ella es directora, me pide que escriba algo referente a las sirenas, mi pregunta ¿qué sentido y que temática debía llevar? ¿Ósea cómo debía reflejar a la sirena?

Me comenta que es una sirena que literalmente refleje a la mujer librándose del maltrato. De inmediato mi mente comenzó a trabajar, y de una manera irónica escribí lo que mi corazón me iba dictando de mi propia experiencia, fue un escrito que hice muy rápido, pero muy sentido, cada frase iba acompañada de lágrimas, de fuerzas, de pensamientos que me decían aún estas viva, que había sueños dentro de mí y que en medio de la tormenta estaba llegando la calma.

Una vivencia muy bonita, ese “**poema**” me estaba hablando a mí misma.

“Vencí el seol” significa “vencí la muerte”

VENCÍ EL SEOL

*Aun siendo frágil entre mis fuerzas
Y degollada la ilusión quedó
Hoy piso fuerte entre las piedras
Aun así, mi alma cree en el amor
Levanto del polvo mis cenizas
Restauró mi piel hecha carbón,
Aun así, me siento bella
Mis huesos vencieron el dolor
Ese puñal que atravesó mis sueños
Creyó dejarme en extinción
Aunque el gusano se alimentó de ellos*

*Hoy sigue viva la pasión
Como sirena cuan valiente
Vencí con gran temor la adversidad
El mar me arrastró con su corriente
Pero al final logré mi libertad
Hasta el seol llegó mi vida
El frío eterno me alcanzó
Hoy con enjundia aún sigo viva
No se murió mi corazón*

Y así fue y así es, hoy después de tantas angustias y temores, sigo viva, a pesar de muchas veces haber sentido muy cerca la muerte, seguí la luz que me esperaba al final del túnel, desmayé mil veces en el intento, pero a pesar de que ni yo misma pudiera ver los esfuerzos, el estar fuera hoy, me demuestran que, si los hubo, más tarde que temprano, pero los hubo.

La esperanza guardada en el corazón no se murió, fue mi fuerza para nadar en medio de la tormenta, tuve muchos tropiezos y equivocaciones, las caídas parecían vencerme, más el corazón seguía gritando no te rindas, se Valiente. Me costó llantos, desvelos, soledad, silencios, unas noches fueron más oscuras que otras, como dice el poema más de una vez sentí que el gusano se alimentaba de mis sueños, que iban comiendo cada parte de ellos, pero ni aun así murió la pasión. Más no me detuve decidí juntar las cenizas y restaurar mi ser, no dejar que la corriente decidiera mi destino, sino que decidí tomar fuerte, muy fuerte, con las manos, con el corazón, con el pensamiento,

con los sentimientos, con el coraje y la valentía, decidí tomar y adueñarme de mi Libertad...

Decidí hacer como el águila, volar, volar alto y llegar a lo más alto de la montaña, comenzar a quitar mis plumas, a arrancar mis uñas, a golpear mi pico muy fuerte, hasta perderlo, quedar como recién nacida, pasar por un transe muy doloroso, para luego volver a renacer...

Una nueva” **Yo**” ha llegado, renació del dolor, para que en el momento de mi vuelo ya el peso de la vida, no me canse, no me limite, no me señale.

Una nueva **“Yo”** para tener la libertad plena de saber quién soy, de respetarme, de valorarme, para con colmada conciencia, ser capaz de ir tras los sueños y trabajar hasta alcanzarlos y hacerlos realidad.

Hoy con orgullo puedo decir **“UN ÁGUILA SOY”**

“UN ÁGUILA SOY”

*Si el águila se remonta
A lo más alto del cielo
Así puedo levantarme
Y traspasar el universo
No habría límite alguno
Si te aferras a tus sueños
Si confías en ti mismo
Y te levantas del suelo
¡MIEDO!*

*Si miedo
Ese que habla a tu cuerpo
A tu espíritu, a tu mente
Miedo que a ti te grita
Eres pobre y negligente
¡DESCONFIANZA!*

*Esa su fiel compañera
Que camina con el miedo
Y te colocan barreras
Para así hacerte creer
Que nada vale la pena
¡INSEGURIDAD!*

*Parece vas a caer
Porque estas tan insegura
Que te sientes estar ciego
Tropezando con mil muros
Por eso al leer la historia
Del águila cuando vuela
Dije a estos tres enemigos
aléjense de mis sendas
Y comencé a caminar
Con pasos cortos y firmes
Mientras aprendía a volar
Para luego no rendirme
¿Qué fue fácil?
No, no lo fue
Lloré una y otra vez
Para en mi poder creer*

*Para aprender a volar
Y no cansarme otra vez
Paso a paso fui creciendo
En mi espíritu, en mí adentro
Y así se fueron perdiendo
Esos tres viejos recuerdos
Un día miré al espejo
Y le di gracias a Dios
Comencé a mirar las alas
Cual de águila me dio
¡Qué grande eran mis alas!
Nunca imagine tenerlas
Y menos que volaría
Libre hasta las estrellas
¡Si!
Como el águila somos
Somos inalcanzables
Al creer en nosotros
No hay temor que nos pare
Hoy te voy a invitar
A que vuelas como ellas
Más arriba de las nubes
Más allá de la tormenta
Que no te dejes tumbar
Con esas pequeñas piedras
Que te quieren derrumbar
Diciendo que tú no vuela
Tienes el potencial
Que Dios ha puesto en tus manos
No te lo dejes roban*

*Es un tesoropreciado
Hoy sé que un Águila soy
Porque me atreví a volar
Te invito a que me acompañes
A los cielos conquistar*

*“Levanta tu vista al cielo y di un
Águila soy porque Dios así me hizo para volar sin temor”*

Epílogo

El secreto está en el amor propio, cuando te aprendes a amar te das cuentas que no necesitas el amor de otros para vivir, para avanzar, cuando aprendes amarte a ti misma o a ti mismo, te respetas, te valoras, y no pasaras la vida esperando que otros lo hagan.

Cuando te aprendes a amar, ya no permites el maltrato en tu vida, podrás identificar fácilmente una conducta maltratadora, ya aprendes a poner límites, nadie podrá manipular tu existencia con acciones malas o buenas.

Eso te lleva a descubrir quién eres realmente, a cambiar los paradigmas de tu mente, de tus creencias, esas que formaste y formaron desde tu infancia, esos limitantes que crecieron como fantasmas, en un momento te das cuenta que solo eran eso

“fantasmas” que se desvanecen cuanto te aceptas, y cuando te descubres...No hay un poder más grande para sanar y crecer que el que está en ti mismo.

Creer, ¿creer en quien o en qué? Creer en ti y lo que eres capaz de lograr

Y no es que uno despierta de la noche a la mañana y uff un milagro, me estoy amando, no, no es así, es un redescubrimiento de tu persona, es como cuando ves a alguien por primera vez, y hace un clip emocional contigo, que quieres verlo a cada rato, ¿saber que le gusta, que quiere?, para que en la medida de lo posible complacerlo, así es con uno mismo, es comenzar a ir buscando lo

que nos gusta, a cuidarnos física, pero primordialmente emocional, espiritual y mentalmente, comenzar desde adentro, de nuestra propia esencia como ser humano, a medida que nos vayamos conociendo y aceptando, va ir creciendo ese interés de seguir buscando dentro de nosotros a ese ser que se había quedado perdido en el tiempo, escondido en las limitaciones, en sueños rotos y en la desesperanza, todo esto quedara atrás, eso sí, sin dejar de agradecer a cada experiencia vivida la lección que nos mostró, nos enseñó, porque si bien fueron malas experiencias, hoy son ellas mismas las que nos llevan a crecer, y a fijar nuestra mirada en el presente, para vivirlo al máximo.

Dificultades siempre van a ver, la diferencia es que estando en un estado mental sano, nuestra posición ante ellas va a ser más firmes, nos llevan a buscar soluciones coherentes y satisfactorias, ya no estaremos en la posición de víctimas, llorando ante ellas, esperando que el mundo se conduele de nosotros, que llore con nosotros, que digan ¡Ay pobrecita!, no ya esa conducta no estará trancando las posibilidades de crecer y avanzar con cada situación.

El amor propio nos presenta un abanico de oportunidades impresionantes:

El aprender a ser feliz con quien soy, a sacar lo mejor de mí, a convertir las debilidades en fortalezas, a amar al mundo, a reencontrarme con el universo, y a agradecerle por haber sido creado para mí.

Literalmente mi corazón está lleno de cicatrices, y no para recordarme lo mal que me ha ido, al contrario,

cada una de ellas me recordaran lo fuerte que fui que soy y seré, lo que a su paso me enseñaron a descubrir de mí misma.

¡No imaginé necesitar tanto tiempo para hacerlo! Más de cada una de ellas serán conmemorables en mis pensamientos, nunca pasarán al olvido, sería olvidarme del camino recorrido para llegar hasta aquí, solo que al hacerlo las veré con amor y agradecimiento.

Cada cicatriz representa el crecimiento, la valentía, el coraje, las agallas, la rebeldía, la terquedad, la ira, el dolor, el temor, pero sobre todo el amor, ese que, de no haber estado, no hubiese descubierto el camino para llegar a mí.

Contenido

Presentación	5
Prefacio	7
Prólogo	9
Dedicatoria	11
Un Águila Soy	13
Epílogo	43

Este libro fue diseñado y exportado para su publicación en AMAZON por SULTANA DEL LAGO EDITORES, en los talleres gráficos del poeta Luis Perozo Cervantes, en Maracaibo, estado federal del Zulia, en el continente americano, del planeta tierra; a los 10 días del mes de julio de 2023, en el marco de la 5ta Feria Independiente del Libro de Maracaibo.