

espes



PROGRAMA CONECTADOS



EN MI CASA HABÍA

VIOLENCIA

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“No es necesario acostumbrarse a vivir con miedo, aunque nos hayan enseñado lo contrario”



Una historia real

Yo tenía 14 años la primera vez que me di cuenta de que lo que pasaba en casa no era normal. Hasta entonces pensaba que los gritos, los portazos, los silencios incómodos y esa tensión constante eran parte de cualquier familia. Pero un día vi cómo mi padre empujó a mi madre con fuerza contra la pared. Fue muy rápido, muy seco. Ella no dijo nada. Yo tampoco.

Desde entonces, todo cambió.

En mi casa había violencia. No siempre física, pero sí constante. Gritos, insultos, amenazas. Mi padre tenía ese tipo de ira

Un día vi cómo mi padre empujó a mi madre con fuerza contra la pared.

que estalla sin previo aviso. Podía ser por la cena, por una factura, por cómo respirábamos. Mi madre intentaba calmarlo, protegernos. Pero era como caminar descalzos sobre cristales todos los días. Cualquier cosa podía hacerlo explotar.

Durante años viví con miedo. Miedo de que algo peor pasara. Miedo de no saber cómo proteger a mi madre. Miedo de

que me tocara a mí. Empecé a sentirme pequeño, débil, confundido. En el instituto no hablaba con nadie de esto. ¿Cómo iba a explicar algo así sin sentir vergüenza?

Mi cuerpo se convirtió en un lugar donde el miedo se guardaba en forma de tensión, de insomnio, de rabia acumulada. Me costaba concentrarme. Me costaba confiar en la gente. Me encerraba en mi cuarto con la música a tope para no escuchar lo de fuera. O intentaba estar en la calle el mayor tiempo posible, solo para no estar en casa.

Pero el dolor no desaparece por evitarlo. Se queda. Y un día, exploté. Me peleé con un profesor por una tontería. Me gritó y algo dentro de mí se activó. Lloré delante de toda la clase. Me sentí ridículo. Pero ese día alguien me vio.

Fue la orientadora del centro. Me llamó a su despacho. Solo me preguntó: “¿Estás bien?” Al principio mentí. Pero algo en su mirada me hizo confiar. Y poco a poco empecé a hablar. Esa fue la primera vez que puse en palabras lo que llevaba años callando.

Gracias a ella, mi madre y yo pudimos pedir ayuda. Fue duro, muy duro. Salimos de casa. Vivimos unos meses en un piso del ayuntamiento. Había miedo, sí, pero también una nueva forma de respirar.

Hoy tengo 22 años. Estudio educación social porque quiero estar del otro lado. Porque sé lo que es sentir que no tienes salida, y también sé lo que es encontrarla. Vivo con mi madre en un piso pequeño, tranquilo. Tenemos heridas, pero también nuevas oportunidades.

¿Qué le ha pasado a Fran?

Fran creció en una casa donde los gritos, la tensión y las amenazas eran el pan de cada día. Se guardaba todo lo que le estaba pasando para él y le daba miedo y vergüenza contarlo. Incluso, llegó a pensar que todo ello era normal, hasta que un día se dió cuenta de que no.

¿Cómo le ha impactado a Fran?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Fran, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Él lo notó en:

- Vivía con miedo.
- Se sentía incapaz o sin saber cómo proteger a su madre.
- Pensaba que era pequeño, débil.
- Sentimientos de confusión.
- Le costaba concentrarse.
- Se le hacía difícil confiar en la gente.

¿Qué significado le ha dado Fran a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Fran, él entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- “Estoy atrapado”
- “Es culpa mía”
- “Mi casa es un infierno”
- “Soy débil”
- “No puedo vivir tranquilo”
- “La violencia en casa es normal”
- “Si hablo me la voy a llevar”



PROGRAMA CONECTADOS

¿Qué ha tenido que hacer Fran? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Fran reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- No hablaba del tema con nadie.
- Sentía una tensión constante en su cuerpo.
- Insomnio.
- Rabia acumulada.
- Se encerraba en su cuarto con música.
- Intentaba estar en la calle el mayor tiempo posible.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su proceso, Fran fue descubriendo distintos recursos que le ayudaron a afrontar la situación de violencia en su hogar y a reconstruir su vida. Entre sus recursos personales, destacó su valentía para hablar sobre lo que estaba viviendo, a pesar del miedo y la vergüenza que sentía. En el plano relacional, contó con el apoyo de personas cercanas y de confianza que le brindaron contención y acompañamiento. Su orientadora del centro educativo fue clave: la primera que le prestó atención y le ofreció un espacio seguro donde podía expresarse. Además, su madre fue un pilar, acompañándolo y tomando decisiones para protegerse mutuamente.

En cuanto a los recursos comunitarios, el centro educativo y los servicios del ayuntamiento jugaron un papel esencial. El centro educativo le permitió ser escuchado y apoyado, mientras que el piso proporcionado por el ayuntamiento ofreció un espacio seguro y estable donde Fran y su madre pudieron empezar de nuevo y reconstruir su vida lejos de la violencia.

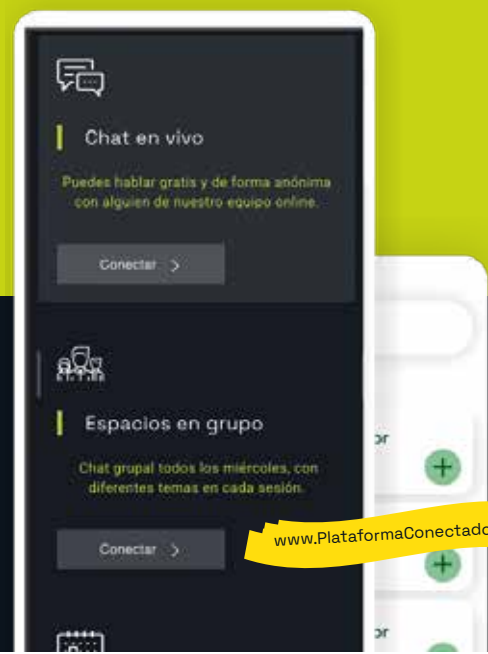


Reflexión de Fran

“Durante muchos años creí que debía soportar todo en silencio, que la violencia en casa era algo normal y que no había manera de cambiarlo. Me sentía pequeño, asustado y sin salida. Pero con el tiempo comprendí que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía. Aprendí que puedo enfrentar mis miedos, poner límites y buscar un entorno seguro para mí y para los que quiero”.

¿Necesitas ayuda?

Sabemos lo difícil que es hablar cuando piensas que no tienes a quién acudir. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Fran no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede ayudarnos a entendernos un poco más. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



PROGRAMA CONECTADOS

VIOLENCIA



espes

Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua