

## Reconocerte

Aunque ustedes no lo crean he sido una víctima. No voy a solicitar su fe y confianza en mis palabras, yo misma tuve serios problemas para reconocirme como una. Era imposible en mi mente. Siempre me consideré una mujer fuerte e independiente, una peleadora. Ser víctima, de cualquier cosa, no entraba en las posibilidades de la construcción que tenía sobre mí misma. Pero sí, después de darle mil vueltas, hacer terapia, hablar lo que me pasaba con otras personas, finalmente logré reconocirme en ese lugar. Lo bueno de aceptarlo, aunque te creas superpoderosa, es que puedes empezar a desandar ese camino y tratar curarte.

En un momento de mi vida empecé a sentir que no era yo misma, que no estaba “a la altura”, que mis opiniones no tenían valor alguno, que no estaba calificada para decir. Claro que si te dicen “si no tenés nada importante que decir mejor no digas nada” y esa frase proviene de alguien a quien respetas, un poco te lo vas creyendo. La violencia psicológica es una de los maltratos más difíciles de comprobar. No se trata de un hecho aislado sino de un conjunto de conductas sostenidas en el tiempo. La violencia psicológica puede ser una conducta activa o pasiva, de descrédito, sometimiento y menosprecio hacia otra persona. Aún reconociéndote víctima de este tipo de maltrato, la denuncia y la exposición se complican. El miedo que plantaron sigue ahí, el sentimiento de impotencia, de debilidad, sigue ahí. Es un proceso largo reponerse pero siempre el primer paso es saber que sos víctima. Eso no te hace débil e indefensa, no sos inferior o tenés alguna predisposición genética o psicológica a ser maltratada, sencillamente NO ES TU CULPA. En ningún sentido, bajo ninguna circunstancia, nunca.

Pero volvamos a lo importante, cómo prevenirlo. Hay situaciones que te hacen ruido en la cotidiana que justificas, que tratas de entender, que quieres desvalorizar, quitarles importancia. Es ahí donde tenes que prestarte atención. Si hay frases, situaciones, comportamiento de otros que generan en vos culpa, inseguridad, incomodidad, prestate atención. Escuchate. A la primera, andate. Correte. Y si esto ya te viene pasando y no sabes cómo hacer, busca ayuda. Cuidate, cuidate vos primero. Contalo, habla con alguien de confianza, empieza a ponerle palabras a lo que te pasa. Siempre hay una puerta de salida y la salud mental y emocional propia debe ser tu prioridad.

No importa que te dijeron, *sos valios@*. Tu palabra, tus ideas, tus sentimientos tienen importancia. No te aísles, busca esas personas que te escuchan sin juzgarte. Lamentablemente tod@s en algún momento de la vida hemos estado allí; algún@s lo siguen transitando. No necesitamos recetas mágicas, necesitamos hombros y orejas. Apoyate en tus afectos, tus amig@s, nadie esta sol@ por completo aunque te hayan hecho creer que sí. *Sos importante* que nadie te diga lo contrario!