

Poemachismo, una relación atravesada por la violencia
Poemachismo, a relationship marked by gender based violence
Poemacismo, uma relação marcada pela violência de género.

Ana Sedano Santiago

Máster en Educación Especial (Universidad de Almería). IES Alhadra (Almería).

<https://orcid.org/0009-0003-5425-1518>

ana90seda@gmail.com

Resumen

En *Poemachismo*, Diana Rodríguez-Rey Sánchez se adentra en su propia historia con una valentía que estremece. La obra, profundamente autobiográfica, recoge los textos que ha ido escribiendo a lo largo de una relación atravesada por la violencia machista, desde sus primeros años de adolescencia hasta la adultez en la que, finalmente, se atreve a mirar de frente lo vivido. Con una voz íntima y poética, analiza los mecanismos emocionales y psicológicos que sostienen el ciclo de la violencia: la culpa que pesa como ladrillos, la dependencia emocional que aprisiona, la idealización que anestesia, la hiperresponsabilización que agota y la indefensión aprendida que calla.

Palabras clave: Mujer, poesía, prosa, relaciones afectivas, violencia de género.

Abstract

In *Poemachismo*, Diana Rodríguez-Rey Sánchez delves into her own story with a profoundly moving courage. This deeply autobiographical work compiles texts she has written throughout a relationship marked by male violence, from her early teens to adulthood, when she finally dares to confront her experiences. With an intimate and poetic voice, she analyzes the emotional and psychological mechanisms that sustain the cycle of violence: the weight of guilt, the emotional dependence that imprisons, the idealization that numbs, the exhausting over-responsibility, and the learned helplessness that silences.

Keywords: Woman, poetry, prose, relationships, gender violence.

Resumo

Em *Poemachismo*, Diana Rodríguez-Rey Sánchez mergulha na sua própria história com uma coragem profundamente comovente. Esta obra profundamente autobiográfica reúne textos que escreveu ao longo de uma relação marcada pela violência masculina, desde a adolescência até à

idade adulta, quando finalmente ousa confrontar as suas vivências. Com uma voz íntima e poética, ela analisa os mecanismos emocionais e psicológicos que sustentam o ciclo da violência: o peso da culpa, a dependência emocional que aprisiona, a idealização que entorpece, a sobrecarga de responsabilidade e a impotência aprendida que silencia.

Palavras-chave: Mulher, poesia, prosa, relações, violência de género.

Lo verdaderamente poderoso del libro no es la herida, sino la transformación y la metamorfosis que acontece. Diana no sólo relata un proceso doloroso (Mateos, 2025); lo revisita, lo comprende y, poco a poco, lo ressignifica hasta convertirlo en un acto de libertad.

Su evolución -ese tránsito del amor romántico al amor propio-, está narrada con una gran sinceridad, se desarrolla con una naturalidad conmovedora, mostrando cómo se quita la venda, cómo se mira, cómo aprende a mirarse sin miedo y cómo decide, por fin, ponerse en el centro.

Desde lo personal, su escritura me ha tocado profundamente, incluso conociendo parte de su historia. Somos amigas y muchas vivencias ya me eran familiares, pero aun así me ha sorprendido la manera en que las transforma en poesía y prosa.

Me he visto absorbida por su relato, navegando entre sus páginas como si caminara a su lado, sintiendo cada emoción en primera persona. Su capacidad para transmitir, para abrir su mundo con tanta sensibilidad y, al mismo tiempo, con tanta crudeza, es realmente impresionante.

A esto se suman las ilustraciones de Estefanía Fernández Suárez (@estefiwonder), que no sólo acompañan la obra, sino que la expanden. Son imágenes llenas de creatividad y verdad, tan representativas de la realidad que narra Diana que parecen respirarla. También conozco a Estefi: su arte incluso forma parte de mi piel en forma de algún que otro tatuaje.

Poemachismo es una lectura necesaria para cualquier mujer, sin excluir en absoluto a los hombres, porque su capacidad de generar reflexión es universal. Habla de dolor, sí, pero también de fuerza, de resiliencia, de la posibilidad real de reconstruirse. Y aquí quiero detenerme para felicitar públicamente a la autora: lo que ha logrado es enorme. La forma en que comparte su historia y sus poemas, la manera en la que muestra su evolución frente al machismo y el maltrato, es profundamente inspiradora. Este libro es un acto de coraje y, al mismo tiempo, un abrazo para tantas mujeres que puedan verse reflejadas en él. Diana, deberías estar inmensamente orgullosa.

Referencias

Mateos, A. (8 de octubre de 2025). Diana Rodríguez-Rey: «la escalada es mi mecanismo de

regulación emocional». *La Voz de Pozuelo*. <https://www.lavozdepozuelo.es/diana-rodriguez-rey-publica-poemachismo-un-manual-para-chicas/>

Rodríguez-Rey, D. (2025). *Poemachismo*. Esstudio Ediciones.
<https://www.esstudioediciones.com/libros/455/poemachismo.html>