Ellen Bass y
Laura Davis

EL CORAJE DE SANAR

Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia

URANO

EL CORAJE DE SANAR

Ellen Bass y Laura Davis

EL CORAJE DE SANAR

Guía para las mujeres supervivientes de abuso sexual en la infancia

EDICIONES URANO
Argentina - Colombia - España - México - Venezuela

Título original: *The Courage to Heal*
Editor original: HarperPerennial, *A Division of* HarperCollins*Publishers*
Traducción: Amelia Brito

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright,* bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1994 *by* Ellen Bass y Laura Davis
© 1995 *by* EDICIONES URANO, S.A.
Enric Granados, 113, pral. 1.ª - 08008 Barcelona

ISBN: 84-7953-106-1
Depósito legal: B. 29.772-95

Fotocomposición: Master-Graf, S.L. - Trilla, 8 - 08012 Barcelona
Impreso por Romanyà Valls, S.A. - Verdaguer, 1 - 08786 Capellades

Printed in Spain

Índice

Agradecimientos 11
Prólogo a la tercera edición 15
Prólogo a la primera edición 21
Introducción: La curación es posible 29
Acerca de los casos que presenta este libro 37
Acerca de los ejercicios prácticos 39

PRIMERA PARTE:
INVENTARIO
1. Efectos: Reconocer el daño 45
2. Reacción: Honrar lo que se ha hecho para sobrevivir 55

SEGUNDA PARTE:
EL PROCESO DE CURACIÓN
3. Visión de conjunto 79
4. La decisión de curar 83
5. La fase de crisis 91
6. Recordar 99
7. Creer que sucedió 125
8. Romper el silencio 133
9. Comprender que una no tuvo la culpa 147
10. La niña interior 155
11. Confiar en una misma 161
12. Expresar el dolor, llorar las pérdidas 165
13. La rabia: Piedra angular de la curación 171
14. Revelaciones y confrontaciones 187
15. ¿Perdón? 211
16. Espiritualidad 219
17. Resolución y ¡a otra cosa! 225

TERCERA PARTE:
CAMBIO DE COSTUMBRES
18. El proceso del cambio 239
19. Autoestima y poder personal 247
20. Sentimientos 267
21. El cuerpo 291
22. La intimidad 315
23. La sexualidad 339
24. Los hijos y su crianza 385
25. Familias de origen 413
26. Terapia 445

CUARTA PARTE:
PARA LAS PERSONAS
QUE APOYAN A LAS SUPERVIVIENTES
27. Fundamentos 457
28. Para los familiares 459
29. Para las parejas 463

QUINTA PARTE:
EN HONOR A LA VERDAD: RESPUESTA A LOS ATAQUES
Introducción 501
Surgen los ataques 503
La verdad sobre los ataques 513
Lo que sabemos y lo que ignoramos sobre la memoria 544
Estrategias para hacer frente a los ataques 554
Visiones para el futuro 566
Notas a la Quinta parte 571

Bibliografía orientativa 585
Centros de ayuda en España 635

No huyas de ello, no lo entierres. No intentes producir una realidad diferente atándote a algo ni tragándote tus sentimientos. No te cortes las venas de las muñecas. Sencillamente enfréntalo, porque de todas maneras no va a cesar de volver mientras sigas viviendo. Es doloroso, pero tienes que continuar. Sólo es una parte de la vida, de veras.

Soledad, superviviente de 28 años

Pon tanta entrega en tu curación como la has puesto en sobrevivir a lo largo de estos diez o quince años pasados.

Dorianne, superviviente de 35 años

Hay algo más que la rabia, algo más que la tristeza, algo más que el terror. Hay esperanza.

Edith Horning, superviviente de 46 años

Agradecimientos

Damos las gracias a los cientos de supervivientes y a sus parejas que contestaron a nuestros anuncios, nos llamaron y nos contaron sus historias. También estamos agradecidas a las participantes en los talleres de Ellen, que generosamente nos han permitido relatar sus historias y explicar sus luchas y esfuerzos. Su valentía y su determinación nos han estimulado y han hecho más profundo nuestro compromiso. Sin ellas este libro no existiría.

Son muchas las personas que nos han prestado su valiosísima ayuda para salir adelante con este trabajo. Juntas queremos agradecer:

A Janet Goldstein, nuestra editora en Harper & Row, por su increíble apoyo, inteligencia, dedicación y su inquebrantable fe en este libro desde el principio.

A Katherine Ness, extraordinaria encargada de producción, cuya dedicación, seriedad y atención superan con mucho la llamada del deber; a Laura Hough, a cuya creativa atención al diseño se debe un hermoso libro; y a nuestra agente literaria Charlotte Raymond, por su constante aliento y apoyo.

A Sandra Butler, Lucy Diggs, Jeanne Mayer Freebody, Dorothy Morales, Nona Olivia, Kay Slagle y Daniel Sonkin por sus valiosas críticas del manuscrito en su conjunto. Y a Lucy Diggs por sus extensas correcciones de frases, y por preparar una exquisita comida de Navidad.

A Lola Atkins, Janet Bryer, Jesse Burgess, Mariah Burton-Nelson, Pandora Carpenter, Lauren Crux, Carol Anne Dwight, Rashama Khalethia, Edith Kieffer, Ellen Lacroix, Donna Maimes, Wendy Maryott-Wilhelms, Rose Z. Moonwater, Pat Pavlat, Amy Pine, Robin Roberts, Helen Resneck-Sannes, Ariel Ellen Shayn, Roger Slagle, Deborah Stone y Karen Zelin, por su concienzuda lectura de partes del manuscrito.

A Kristina Peterson, Margaret Hill, Pat Saliba y Emily Joy Hixson, compañeras de piso de Laura, por su cariño y paciencia todos esos días cuando Ellen dormía en la sala de estar y la mesa del comedor estaba llena de papeles.

Entre las supervivientes, deseamos agradecer sus colaboraciones a: Janice

Avila, Rachel Bat Or, Shelley Bennet, Eileen Daly, Natalie Devora, Martha Elliott, Jill Fainberg, Ely Fuller, Ann Marie Godwin, Jayne Habe, Barbara Hamilton, Margaret Hawthorn, Rashama Khalethia, Edith Kieffer, Krishnabai, Dorianne Laux, Jennierose Lavender, Suzanne Leib, Cristin Lindstrom, Julie Martchenke, Erin May, Sharrin Michael, Janet Hanks Morehouse, Nina Newington, Kathleen O'Bannon y su hija Maureen Davidson, Lynn Slade, Kay Slagle, Catherine Stifter, Teresa Strong, Josie Villalpando y Diana Wood.

Otras personas que han contribuido en el camino: Jane Ariel, Beth Beurkens, Diana Bryce, Judy Butler, Don Cotton, Gabby Donnell, Linda Eberth, Sandi Gallant, Diane Hugs, Adrianne Chang Kwong, Julie Robbins, Kathleen Rose, Sue Saperstein, Theresa Tollini, Donna Warnock, Mary Williams y Linda Wilson.

A la Fessenden Educational Fund, por ayudar con los gastos.

Ellen Bass

He recibido tanto aliento y apoyo que me es imposible nombrar a todo el mundo. En particular deseo agradecer:

A todas las participantes en mis talleres, que me enseñaron lo que necesitan las supervivientes para sanar.

A Mildred Bass, mi madre, por darme el sincero amor y entrega que toda niña se merece. Y a Sarah Wolpert, su madre, por habérselo dado a ella. Muchísimo de lo que tengo para dar a las supervivientes lo he recibido de ellas.

A Josephine Clayton, por ser una segunda madre para mí cuando tanto la necesitaba.

A Pat Pavlat, mi terapeuta, por ser un modelo de eficiencia, y por estimularme a subir por la Escala de Jacob.

A Florence Howe, por enseñarme los rudimentos de la dirección de grupos: respeto a los sentimientos y pensamientos de cada persona. Y por abrirme tantas puertas.

A Marty Bridges, por promover los primeros talleres «I Never Told Anyone» [Nunca lo dije a nadie]; a Pam Mitchell por llevarlos a Boston, y a Becky Northcutt por traerlos de vuelta a casa.

A Susan Bass, por animarme enérgicamente a escribir este libro, contra todas mis protestas.

A Laura Davis, por empujarme más allá de lo que yo creía eran mis límites.

A Saraswati Bryer-Bass por hacerme querer tanto.

Y a Janet Bryer por amar mis excentricidades en lugar de mis virtudes, y por enseñarme a divertirme.

Laura Davis

Escribir mi primer libro sobre un tema de significado tan profundo y personal sólo ha sido posible gracias al enorme amor y apoyo que he recibido. Quiero agradecer:

A Karen Zelin por ser todo lo que debe ser la mejor amiga, a Natalie Devora por muchos tipos de apoyo, a Barbara Cymrot, Dafna Wu y Ruby por ser familia, a Nona Olivia por su sentido del humor, aliento y sabiduría, a Aurora Levins Morales por prepararme un pato y ordenarme que escribiera, a Roberta Rutkin por enseñarme a honrar mi creatividad.

A Janet Bryer y Saraswati Bryer-Bass por su paciencia, amor, sus innumerables y exquisitas comidas y por hacerme sentir siempre en casa.

A Abe Davis, mi padre, por su inspiración creativa, su vivo ingenio y, por sobre todo, su inquebrantable fe en mí.

A Linda Eberth, por enseñarme que la curación es posible, incluso para mí.

A Dagny Adamson, Marcy Alancraig, Ophelia Balderrama, Theresa Carilli, Kimberly Jane Carter, Lynn Chadwick, Diane Costa, Carol Anne Dwight, Brandy Eiger, Toke Hoppenbrouwers, Diane Hugs, Shama Khalethia, Wendy Maryott-Wilhelms, Helen Mayer, Jennifer Meyer, Nina Newington, Kathleen Rose, Paula Ross, Jane Scolieri, Ray Gwyn Smith, Catherine Stifter, Deborah Stone y Cheryl Wade por su amistad, aliento y fe en este proyecto.

A Irena Klepfisz, Sandy Boucher y Tillie Olsen por su estímulo, su sabiduría y por animarme a escribir.

A Rick Eckel, Alan Burton y a todos los periodistas de *Youth News* por su paciencia y flexibilidad.

A Dorothy Morales por su sabiduría y generosidad.

A Melanie Joshua por ayudarme a permanecer en mi cuerpo.

Y finalmente a Ellen Bass, por un millón de cosas, pero principalmente por cambiar de opinión y decir que sí.

Agradecimientos para la tercera edición

Esta tercera edición de *The Courage to Heal* [El coraje de sanar] no habría sido posible sin la generosa colaboración de las siguientes personas:

Nuestra irreemplazable e irreverente ayudante de estudio de datos, Shana Ross, para quien ningún trabajo es demasiado grande ni demasiado pequeño.

Nuestra editora, Janet Goldstein, por su dedicación para que este libro continúe respondiendo con integridad a las necesidades de las supervivientes.

Nuestra agente, Charlotte Raymond, por su aliento, consejos y dedicación.

Nuestras colegas de *Moving Forward*, Lana Lawrence, Linda Palmer y Susan Neill, por su esforzado trabajo y buena voluntad para hacer asequible la parte añadida «En honor a la verdad» antes de su publicación aquí.

Nuestros lectores, cuyas concienzudas críticas a «En honor a la verdad» inspiraron nuestro pensamiento e infundieron su sabiduría colectiva a nuestro trabajo: Sherry Anderson, Kathy Barbini, Sandra Butler, Christine Courtois, Abram Davis, Jill Freeland, Denise Gaul, Evelyn Hall, Mary Harvey, Judith Herman, Leslie Ingram, Jaimee Karroll, Richard Kluft, Dan Lobovits, Teri Ray, Shauna Smith, Maxine Stein, Mary Tash, Ellie Waxman y Judy Wilbur-Albertson. Gracias especiales al Club Dayenu: Lucy Diggs, Jennifer Freyd, Barb Jackson, Lana Lawrence, Susan Frankel, Larry Klein, Karen Olio, Nona Olivia, Anna Salter, Margot Silk-Forrest y Roland Summit, que no sólo leyeron el manuscrito, sino que también pusieron a nuestra disposición su tiempo y sus conocimientos de muchísimas otras maneras.

Muchas otras personas contribuyeron con su tiempo, información y recursos: Brian Abbott, Patricia Alexander Weston, John Backus, Mary Jo Barrett, Pamela Birrell, Laurie Braga, John Briere, Jennifer Carnes, Teri Cosentino, Renee Fredrickson, Gail Gans, Faye Gorman, Jaime Guerrero, Cory Hammond, Val Hartouni, Lisa Lipshires, Elizabeth Loftus, Màiri Mc Fall, Chrystine McCracken, Kee McFarlane, Rebecca Northcutt, Jackie Ortega, Sherri Paris, Judith Peterson, John Rhead, Margo Ross, Lynne Sansevero, Mark Schwartz, Jane Sinclair, Gary Stickel, Gayle Stringer, Patricia Toth, Heidi Vanderbilt, Charlotte Watson y Linda Meyer Williams.

Agradecemos también a nuestras respectivas parejas, Janet Bryer y Karyn Bristol, su amor y apoyo moral.

Por las matemáticas que no pudimos hacer nosotras mismas, damos las gracias a Saraswati Bryer-Bass y a Chantalle von der Zande.

Y por el amoroso cuidado de la pequeña Eli para que Laura pudiera volver al trabajo, a Laurel Wanner.

Prólogo a la tercera edición

Cuando en 1984 comenzamos a trabajar en *The Courage to Heal*, el clima que rodeaba a las supervivientes de abuso sexual en la infancia era muy diferente del que las rodea hoy. Había muy poca comprensión sobre el proceso de curación; había muy pocos grupos de apoyo y muy pocos terapeutas con conocimientos sobre el tratamiento del abuso sexual. La superviviente que revelaba el abuso sufrido en su infancia solía encontrarse ante una reacción de negación, de quitarle importancia o de acusación.

Había un comienzo de toma de conciencia sobre el abuso sexual, pero era muy poca la ayuda o esperanza para aquellas que lo habían sufrido. Sólo había una enorme necesidad. Escribimos *The Courage to Heal* con el fin de ofrecer a las supervivientes información práctica y capacitadora de primera mano, y para proporcionar una orientación respetuosa y compasiva para el proceso de curación.

Decidimos evitar el lenguaje académico, las teorías psicológicas y las estadísticas; en la tradición de hablar claro en favor de las víctimas de violación, quisimos que las propias mujeres contaran sus historias. Al leer las experiencias de otras mujeres que han pasado por ello, las supervivientes recibían estímulo y fortaleza. Comprendieron que no estaban solas, que no tenían la culpa y que la curación era posible.

Durante los seis años transcurridos desde su publicación, mujeres de todo el mundo nos han hecho llegar sus impresiones de lo que este libro ha significado para ellas:

> Desde que tenía seis años estoy en tratamiento. He estado en hospitales para enfermos mentales, he recibido tratamiento de shock, he tomado medicamentos. Estoy hasta el coco de ver terapeutas, pero [vuestro libro] es la primera ayuda verdadera que he recibido.

* * *

A veces simplemente me quedo sentada con el libro en la mano, sabiendo que por lo menos hay alguien que comprende cómo me siento en mi interior.

* * *

Si hubierais escrito este libro sólo para mí, habría valido la pena cada hora, cada lágrima, cada frustración y cada esfuerzo que habéis puesto en él.

* * *

The Courage to Heal me ha salvado la vida, literalmente.

Durante los primeros cuatro años desde su publicación, este libro no se consideró controvertido. Pero de pronto, en 1992, con el surgir de una violenta reacción contra las supervivientes, a la que se ha dado mucha publicidad, *The Courage to Heal* se encontró entre las personas, grupos y publicaciones blancos de los ataques. En cuanto el recurso de autoayuda más visible, se le acusó de inducir «falsos recuerdos», de destrozar familias y de crear un clima de «histeria» alrededor del abuso sexual a niñas o niños.

En cuanto autoras del libro, se nos ha criticado por carecer de credenciales académicas. Pero es que no hace falta tener un título doctoral para escuchar con atención y compasión a otro ser humano. En realidad, nuestra perspectiva como legas nos ha servido para quitar el sufrimiento de las supervivientes del campo de la patología, y presentarlas como personas fuertes y capaces que han sido dañadas.

A la luz de las críticas que ha recibido el libro, se nos pregunta con frecuencia: «Si fuerais a escribir ahora este libro, ¿qué cambios haríais?». Efectivamente, hay varios cambios que haríamos, pero, irónicamente, la mayoría de ellos no tienen nada que ver con las cosas por las que se nos ha criticado.

Este libro está, y siempre ha estado, en proceso de evolución. Desde su primera publicación hemos estado haciendo continuos cambios: eliminando informaciones que han dejado de ser válidas, clarificando e incorporando material nuevo basado en respuestas y reacciones de nuestras lectoras, y poniendo al día la bibliografía y guía de recursos. El libro ha sido enriquecido por todas las personas que se han tomado el tiempo para hacernos partícipes de sus ideas, informaciones y sugerencias.

Si fuéramos a escribir ahora este libro, el mayor de los cambios que

haríamos sería que no escribiríamos un libro destinado sólo a mujeres. Está claro que son muchísimos los niños de los que se abusa sexualmente. Aunque *The Courage to Heal* no está dirigido concretamente a supervivientes varones, nos alegra saber que son muchos los hombres que lo han encontrado útil para su curación.[1]

Si entonces hubiéramos sabido lo que sabemos ahora, habríamos presentado más ejemplos de abusos cometidos por mujeres. Hace diez años, pensábamos que casi todos los agresores eran hombres. Ahora sabemos que un gran número de supervivientes sufrieron abusos por parte de mujeres, y es esencial que sus experiencias se reconozcan.

Habríamos presentado más casos de abusos menos violentos, abusos encubiertos y más difíciles de identificar. Y habríamos incluido más ejemplos de incesto entre hermanos, así como de abusos cometidos por sacerdotes, terapeutas, médicos y otros profesionales del campo de la asistencia médica.

Si hubiéramos imaginado que los terapeutas podrían algún día suponer que hubo abuso donde no hubo ninguno, habríamos incluido una recomendación de cautela sobre eso en nuestras orientaciones para elegir terapeuta. En esta edición, insistimos en que es una la experta en su propia vida. En última instancia, nadie puede decirnos si sufrimos abuso o no, ni el terapeuta, ni los padres, ni los amigos o amigas, ni nuestra pareja, ni este libro. Es la persona quien debe esforzarse por saber y comprender su propia historia. En el capítulo sobre la elección de terapeuta, recomendamos:

> Si tienes la impresión de que tu terapeuta te presiona para que digas que abusaron de ti, quiere decir que has elegido un mal terapeuta. [...] Busca a un terapeuta que te siga a ti, no al que insista en que conoce tu destino final.[2]

Hay otros cambios que hemos hecho en lenguaje y énfasis. Hemos modificado algunas de las afirmaciones que hacíamos, debido en parte a críticas legítimas. Por ejemplo, en la primera edición decíamos:

> Hasta ahora, ninguna de las mujeres con quienes hemos hablado pensaba que había sufrido abusos, y después descubrieron que sí. La progresión siempre va en sentido inverso, de la sospecha a la confirmación. Si piensas que sufriste

1. En la Bibliografía orientativa se incluye una sección para «Supervivientes varones», pág. 601.

2. Véase págs. 450-451.

abusos sexuales y en tu vida se manifiestan los síntomas, entonces quiere decir que sí los sufriste.

Desde que escribiéramos esa afirmación, hemos hablado con algunas mujeres que creían que podrían haber sufrido abusos sexuales pero que, después de mucha exploración, descubrieron que el dolor que sufrían era consecuencia de maltrato emocional o de otro trauma en su infancia. En esta edición, hemos modificado ese párrafo:

> Es raro que una persona crea que sufrió abusos sexuales y después descubra que no fue así. La progresión suele ir en sentido inverso, de la sospecha a la confirmación. Si de verdad piensas que abusaron de ti y tu vida manifiesta los síntomas, hay una gran probabilidad de que haya ocurrido así. Si no estás segura, mantén abierta la mente y ten paciencia contigo misma. Con el tiempo verás más claro.[3]

Hemos reescrito la introducción a «Efectos», capítulo en el que hablamos de los efectos a largo plazo del abuso sexual. Este capítulo nunca tuvo por finalidad ser una lista de síntomas para que las lectoras determinaran si abusaron sexualmente de ellas o no. En esta edición hemos clarificado nuestra intención.

También hemos añadido más información a los capítulos «Recordar», «Creer que sucedió», «Familias de origen», y «Terapia», y hemos hecho pequeñas modificaciones en otros sitios.

Debido a que nuestras orientaciones originales para los terapeutas eran tan elementales y existe actualmente tanta y excelente información al respecto, eliminamos el capítulo «Para terapeutas» y proporcionamos en cambio una bibliografía para profesionales en la Bibliografía orientativa.

El cambio más importante es la adición de una nueva parte, «En honor a la verdad», en la cual analizamos la violenta reacción actual contra las supervivientes y las personas y grupos que las apoyan, situando estos ataques en su perspectiva histórica y política. Presentamos estudios e investigaciones sobre la memoria y tratamos la controversia sobre rituales sádicos. Ofrecemos orientación para las supervivientes que se sienten confusas respecto a sus recuerdos o furiosas por el clima actual de incredulidad a sus historias.

3. Véase pág. 33.

Finalmente, sugerimos direcciones futuras para avanzar y progresar de manera positiva y respetuosa.

Para aquellas lectoras que por primera vez lean este libro, queremos insistir en una verdad que se sostendrá, independientemente de cualquier cambio que ocurra en el ambiente social y político: Si abusaron sexualmente de ti cuando eras pequeña, no sólo puedes sanar sino también vivir bien. En los años transcurridos desde la aparición de *The Courage to Heal*, son centenares de miles las supervivientes que han logrado crearse vidas ricas en sentido, alegría y aceptación de sí mismas. Las recompensas de la curación están también a tu alcance.

ELLEN BASS y LAURA DAVIS
Enero de 1994

Prólogo a la primera edición

Ellen Bass

Ocurrió en 1974. Estaba en mi taller de escritura creativa cuando una joven se sacó del bolsillo de sus tejanos una cuartilla de papel todo arrugado y me lo enseñó. Por primera vez me enteraba de que las niñas sufren abusos sexuales. Su escrito era tan vago, tan tímido, que no supe muy bien qué deseaba decir, pero presentí que se trataba de algo importante. Amablemente la animé a que escribiera más. Poco a poco fue revelando su historia. En fragmentos, en trocitos de papel, fue relatando su historia de dolor por los acosos sexuales de su padre. Yo escuchaba.[1]

Poco después, otra mujer me contó su historia. Y después otra, y otra y otra. En ese tiempo no había grupos para supervivientes de abusos sexuales. La palabra «superviviente» aún no existía en nuestro vocabulario. Pero como presentían que yo podía comprender sus historias, cada vez fueron más las mujeres que me las contaron. El psicólogo Carl Rogers dijo en una ocasión que cuando estaba trabajando con un problema de su vida, era como si enviara telegramas a sus clientes informándoles de que ya podían traer ese tema a la terapia. Una vez que yo tomé conciencia del abuso sexual en la infancia, fue como si las mujeres supieran que podían hablar conmigo de eso.

Me quedé pasmada ante el número de mujeres que habían sido víctimas de abusos sexuales. Me conmovió profundamente la angustia que habían soportado. Igualmente me impresionó su integridad, su capacidad para amar y ser creativas en medio de ese sufrimiento aniquilador. Deseé que la gente lo supiera, que conociera su fortaleza y belleza.

En 1978, a los tres meses de haber nacido mi primera hija, cinco mujeres de mis talleres y yo comenzamos a reunir historias para *I Never Told*

1. Esta mujer, Maggie Hoyal, continuó escribiendo hasta convertirse en muy buena escritora. Su historia, «These Are the Things I Remember» [Estas son las cosas que recuerdo], se ha incluido en *I Never Told Anyone.* (Lo encontrarás en la Bibliografía orientativa, pág. 589.)

Anyone: Writings by Women Survivors of Child Sexual Abuse [Nunca lo dije a nadie: Escritos de mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia]. En 1983, cuando se publicó, yo ya había aprendido muchísimo acerca del proceso de curación. Una de las cosas que aprendí fue que el mismo hecho de escribir es en sí sanador.

Decidí crear un grupo para supervivientes y organicé los talleres «Nunca lo dije a nadie». Intenté crear un ambiente lo suficientemente seguro para que las mujeres se enfrentaran a su dolor y rabia y así pudieran comenzar a curar. En el primer taller me dediqué principalmente a escuchar. Deseaba aprender sobre qué necesitaban hablar las supervivientes, y qué necesitaban escuchar. Las mujeres escribían acerca de sus experiencias de violación y leían al grupo lo que habían escrito. La oportunidad de hablar y compartir con las demás supervivientes ya era profundamente sanadora.

Las mujeres que asistían a los talleres no tenían en su pasado motivo alguno para confiar. De niñas aprendieron que cualquiera podía aprovecharse de su confianza. Y sin embargo, en los grupos confiaban.

Este libro, así como los talleres, se basa en la premisa de que todo el mundo desea alcanzar la plenitud, realizar todo su potencial. Que todos, como semillas o renacuajos, intentamos llegar a ser nuestros yos completos, y que lo conseguiremos si no nos lo impiden. Nadie necesita que se le frustre. Todo lo que necesitamos son circunstancias favorables: respeto, amor, sinceridad, y el espacio para explorar.

Desde que comencé los talleres «Nunca lo dije a nadie», he trabajado con cientos de supervivientes de todo el país. He dirigido talleres para parejas de supervivientes y ofrecido seminarios de formación para profesionales que trabajan con supervivientes. He dado solidez a mi comprensión de lo que se requiere para curar del abuso sexual en la infancia. Este es el conocimiento que deseo participarte aquí.

No tengo la formación académica de psicóloga. Los conocimientos terapéuticos los he adquirido principalmente con la práctica. Desde 1970, cuando comencé a trabajar como terapeuta y dirigente de grupos, he tenido la oportunidad de formarme junto a un buen número de excelentes terapeutas. Pero nada de lo que presento aquí se basa en teorías psicológicas. El proceso que se explica, las sugerencias, los ejercicios, los análisis y las conclusiones, todo procede de las experiencias de las supervivientes.

Soy también la compañera de una superviviente. Al principio de nuestra relación nos esforzamos por resolver problemas de confianza, intimidad y

sexualidad, comunes a muchas parejas y exacerbados por los efectos de abuso sexual. Ahora, varios años después, los problemas que tanta angustia nos provocaban ya no son tan dolorosos. El abuso sexual ya no ensombrece nuestra relación. Quiero decirte esto porque cuando se está hundida en la espesura del sufrimiento cuesta creer que alguna vez va a cambiar. Pero cambia. Y esto no lleva una eternidad.

Mi abuela solía decir: «El dolor no engaña a nadie». Yo no fui víctima de abusos sexuales cuando niña, pero también he tenido sufrimientos de los cuales sanar. En los tres años pasados desde que comenzara este libro he hecho cambios personales importantes. Vivo en la misma casa, con la misma familia, haciendo el mismo trabajo. Pero no soy la misma. Inspirada por las supervivientes con las que he trabajado, he seguido su ejemplo. Poco a poco, lentamente, paso a paso, una y otra vez, se han ido retirando mis viejos temores, mis situaciones desesperadas, mis limitadas maneras de funcionar. Después de decir «La curación es posible» a cientos de supervivientes, se me ocurrió pensar que también era posible para mí.

A veces me preguntan: «¿No encuentras deprimente estar siempre pensando en el abuso sexual en la infancia?». Pero es que yo no pienso mucho en el abuso. Pienso en la curación. La oportunidad de participar en la curación de una mujer me parece algo así como asistir a un parto. Es impresionante y pasmoso tocar tan de cerca el milagro de la vida. Cuando una mujer me confía sus sentimientos más tiernos y vulnerables, me doy cuenta de que tengo su espíritu en mis manos durante ese momento, y me siento a la vez honrada y emocionada.

Deseo vernos a todas sanas y completas, y no os detengáis aquí. A medida que nos hacemos capaces de cuidar de nosotras mismas y de llevar vidas personales plenas, nos capacitamos para afrontar creativamente el mundo y que la vida continúe: los eucaliptos, los narcisos, los peces, las ardillas, las focas, los pajarillos y nuestros hijos.

ELLEN BASS

Laura Davis

Recuerdo cuando un día llamé a Ellen a los pocos meses de haber recordado por primera vez el incesto. Fui contando los tonos de marcar. Dos, tres, cuatro... ¡tiene que estar en casa!, ¡tiene que estar! Cinco, seis, siete... si no hablo con ella ahora sé que no podré aguantar la tarde. Ocho, nueve, diez...

bueno, tal vez está fuera tendiendo la ropa de la colada y sencillamente tarda en coger el teléfono. Once, doce, trece... no puedo soportar ni un minuto más este dolor. Me duele el corazón y ya no lo aguanto. Catorce, quince...

—Hola, soy Ellen —dijo ella con tono animoso y tranquilo.

—Ellen, soy Laura. Verás, tienes que decirme una sola cosa. ¿Conseguiré pasar esto? ¿Va a acabar algún día? Ya no lo soporto, y si me dices que podré llegar al otro lado, estoy segura de que puedo vivir esta semana. —Las palabras me salían rápidas y atropelladas.

—Hola Laura, me alegro de que hayas llamado. —Su voz era dulce y tranquilizadora—. Y sí, puedes conseguirlo. La curación es posible. Ya has avanzado un buen trozo de camino.

—¿Un buen trozo de camino? ¿Cómo puedes decir eso? No puedo dormir, y cuando duermo eso es todo lo que sueño. Soy incapaz de pensar en otra cosa. Todas las niñas que veo en la calle me recuerdan el incesto. No puedo hacer el amor, no puedo comer, siento todo el cuerpo como si fuera un gigantesco trozo de goma. Me paso llorando todo el tiempo. Toda mi vida son imágenes del pasado, ir a la terapia y hablar del incesto. La mitad del tiempo ni siquiera creo que ocurrió, y la otra mitad estoy segura de que fue culpa mía.

—Ocurrió, Laura. No tienes nada más que ver lo que estás sufriendo. ¿Es que alguien elige de buena gana pasar por esa tortura? ¿Con qué fin ibas a inventar algo tan terrible? Tú eras sólo una niña, Laura. Él tenía... ¿qué, setenta años? Fuiste una víctima. Eras inocente. Tú no hiciste nada. No fue culpa tuya.

Una y otra vez Ellen repitió esas sencillas frases: «No fue culpa tuya, yo te creo. La curación es posible. Lo vas a conseguir. Te vas a poner bien».

Le expuse todas las dudas que se me ocurrieron. Después me inventé otras nuevas. Sabía que otras supervivientes no se inventaban este tipo de cosas, pero yo era la excepción. Siempre había sido la excepción; toda mi vida.

—Puedes resistirte todo lo que quieras, Laura —dijo ella finalmente—, pero las puertas ya están abiertas y estás en el proceso de curación, te guste o no te guste.

Hubo un largo silencio. Después yo pregunté:

—¿No existe alguna salida?

—La única salida es pasar por ello, cariño, lo siento.

Estuve callada un buen rato.

—Pero duele, Ellen, duele muchísimo.

—Lo sé, Laura, lo sé. Pero hay un camino para pasar por todo esto y sé que lo vas a encontrar.

Quise escribir este libro probablemente por los mismos motivos que has tenido tú al escogerlo para leerlo: sentía un gran de dolor en mi vida y deseaba ponerle fin. Seis meses antes de proponerle mi colaboración a Ellen había tenido mis primeros recuerdos de haber sufrido abusos sexuales por parte de mi abuelo cuando era niña. Desde ese momento mi vida se destrozó. Mi compañera me iba a dejar. Me estaba distanciando cada vez más de mi familia. Estaba segura de estar volviéndome loca. Necesitaba comprender lo que me sucedía. Necesitaba hablar con otras mujeres que hubieran pasado por lo mismo. De esa necesidad nació mi deseo de escribir este libro.

Durante el primer año de nuestro trabajo en colaboración, mi tarea consistió en reunir historias de otras mujeres. Ellen y yo colocamos anuncios en los diarios, escribimos a las mujeres que habían asistido a sus talleres, hicimos una llamada por transmisión oral. Hice una selección de entre cientos de llamadas y me pasé días pegada al teléfono escuchando historias de supervivientes, algunas de las cuales jamás habían hablado con nadie acerca del abuso, hasta que leyeron nuestro anuncio o vieron nuestro póster.

Aunque muchas de las mujeres que entrevisté llevaban años sanando activamente, nuestras conversaciones nunca fueron fáciles. Una mujer llegó a mi casa con una bolsa llena de comida y se la comió allí durante las tres horas que duró nuestra conversación. Otra tuvo que emborracharse para poder contarme su historia. Una tercera quemó salvia y cedro para purificar la habitación y hacerla segura. A veces las mujeres lloraban. A veces llorábamos las dos.

La sinceridad y valentía de esas mujeres constantemente me daba esperanzas. Cuando vi que me era imposible hacer el amor debido a las imágenes que me asaltaban, le pregunté a una mujer que estaba entrevistando cómo había curado su sexualidad. Cuando se inició en mí el deseo de rechazar los recuerdos y devolverlos a sus orígenes, una mujer me dijo que la curación era el mayor milagro ocurrido en su vida.

A medida que pasaban los meses y el número de entrevistas aumentaba, me quedó claro que había enormes similitudes en las historias. La monja negra de Boston y la hija del embajador de Manila describían de igual forma el proceso de curación. Comenzó a surgir un modelo. Tenía sentido lo que estaba haciendo.

Al avanzar en mi proceso de curación cambió mi relación con el libro. La agudeza de mis necesidades comenzó a desvanecerse. Se me hizo cada vez

más importante comunicar lo que estaba aprendiendo. Comencé a hablar con más libertad acerca del libro con las personas que conocía. A los cinco minutos de cualquier conversación me preguntaban por qué estaba escribiéndolo, y si se pondría todo sobre el tapete, con el comentario: «Porque yo soy una superviviente».

Muchas personas cambiaban el tema rápidamente o se marchaban. Pero un número sorprendente respondían con una historia propia: «A mí también me ocurrió», «Mi mejor amiga dice que su entrenador de natación solía tocarla», «La hija de mi vecino denunció a su padre la semana pasada».

Escribir un libro supone muchas fases. Para mí estas fases han sido como las etapas en un proceso de curación. Con cada nueva coyuntura me paralizaba, segura de que no sería capaz de saltar el siguiente obstáculo. No podía enfrentarme a mi familia. No podía comenzar a escribir. Entonces daba ese aterrador salto hacia adelante y volvía a ponerme en marcha.

Durante todo el primer año no escribí nada sobre mi experiencia como superviviente. Ellen comenzó el primer borrador mientras yo me ocupaba de transcribir y redactar las entrevistas. En el fondo sabía que este libro era tan parte de mi vida como de la de ellas, pero eludía con éxito el inevitable momento cuando yo también tendría que decir mi verdad.

Recuerdo el día con mucha claridad. Comenzó con una frase que me encontré en uno de los borradores de Ellen. Estaba echada en el suelo de su sala de estar, leyendo el capítulo «Revelaciones y confrontaciones», con un rotulador rojo en la mano. Ellen explicaba el hecho de que los familiares pueden mostrarse compasivos la primera vez que se les habla del abuso sexual, sólo para después volverse contra la superviviente. Me había puesto a mí de ejemplo:

> Cuando Laura le contó a su madre lo del incesto, la primera reacción de su madre fue enviarle uno de sus camisones favoritos, para que Laura se sintiera consolada; pero después de pensarlo un tiempo, llamó a Laura para decirle...

Allí Ellen dejaba un blanco. Se había olvidado del contenido exacto de la llamada.

Al leer lo que había escrito, el desayuno se me convirtió en una apretada bola en el estómago. Comencé a temblar y después a sudar. La ansiedad me subió del estómago a la cabeza. Ya no podía negar el hecho de que estaba escribiendo un libro sobre mi propia experiencia, ya no podía abstraerlo,

colocarlo en un lugar de nunca jamás. Allí estaba la frase, clara como la luz del día: «¡Esto es sobre mí! Es sobre mi vida. Es de mi madre que habla».

—Tú tendrás que volver a escribir esa parte —me dijo Ellen con estudiada despreocupación—. Quedará mucho mejor en primera persona.

Cogí el manuscrito y taché todos los «Laura». No me resultó fácil porque estaba conteniendo el aliento y la mano me temblaba. Cada vez que aparecía la palabra «Laura» la tachaba y ponía «I» [yo], y cada vez que aparecían los pronombres o adjetivos «le», «la», «su» lo cambiaba por «me», «mi». Después arreglaba y terminaba la frase. Cuando terminé, decía:

> Cuando llamé a mi madre y le conté que había recordado el incesto, su primera reacción fue decirme que me amaba y me apoyaba. Tenía un camisón muy querido, de algodón, muy usado. Me dijo que me lo enviaría para que yo tuviera algo que oliera a ella, ya que no podía estar conmigo personalmente para consolarme.
>
> Pasada una semana de haberme llegado el camisón, me llamó a las cuatro de la madrugada, despertándome de un profundo sueño. Me chilló: «¡No he podido dormir en toda la noche y tú tampoco vas a dormir! Mi padre jamás pudo haber hecho una cosa así. Te has inventado esto sólo para destruirme. Te has montado en el carro del incesto. Siempre te ha gustado estar con lo que se lleva. Y todo porque eres lesbiana. Todas odiáis a los hombres. Todas odiáis a vuestras familias. ¡Todo lo que quieres es matarme! No podías haberlo hecho peor si me hubieras pegado un tiro».

Las palabras salieron en torrente, llenando todo el margen lateral y todo el espacio disponible del margen superior. Danzaban ante mis ojos, un campo de rojo.

—Lo he hecho —le dije a Ellen con voz aguda y tensa—. ¿Quieres oírlo?

—Por supuesto —dijo ella—; ¿qué has puesto?

Se lo leí. Ella hizo como que no advertía el temblor de mi voz.

—Queda mejor —comentó—. Queda muchísimo mejor.

Después de escribir esas palabras viví durante días en un estado de terror indescriptible, en carne viva. Me convencí de que Ellen en realidad no deseaba escribir este libro conmigo. Estaba claro que la colaboración era un fracaso. Había una conspiración en mi contra. Cada día que pasaba, mi angustia se hacía mayor, más y más desproporcionada.

Esto duró hasta que mi amiga Aurora, muy sabia escritora, me invitó a su casa a comer pato asado, me alimentó, me tranquilizó y me escuchó. Sólo entonces me callé lo suficiente para escucharla decirme una y otra vez, de cien maneras distintas: «Sí, Laura, parece que tú y Ellen tenéis que hablar, pero, ¿y esas frases que escribiste?».

Según mi experiencia, cada vez que surge el tema del incesto de alguna forma personal, vuelvo a sentir el terror que sentí cuando era niña y abusaron de mí. Es el mismo terror que veía en las caras de las mujeres que entrevistaba, cuando finalmente nos sentábamos, ya acabado el té y la conversación sobre trivialidades, y yo les preguntaba con voz amable: «¿Qué fue lo que te ocurrió?». Es el miedo que he visto relampaguear en las caras de otras mujeres cuando me preguntan en qué estoy trabajando y que no soportan hablar conmigo una vez que han escuchado la respuesta. Es el terror que nos ha silenciado.

Este libro ha sido para mí una forma de romper ese silencio. Pero ha sido más que eso. Ha sido una constante fuente de inspiración, estímulo y sorpresa durante dos años y medio. Me ha enseñado que es posible coger algo que duele tan terriblemente y darle la vuelta. Espero que a ti te enseñe lo mismo.

LAURA DAVIS

Introducción

La curación es posible

Quitó la mano de mis bragas, se escupió los dedos y se los frotó. Parecía no darse cuenta de mi presencia. El ruido que hizo al escupir me produjo asco. Después volvió a meterme la mano bajo las bragas y comenzó a decir algo con esa voz zumbona.

Sonó la puerta de la calle al cerrarse y quitó la mano de mis bragas como si se la hubiera quemado. Entonces se volvió a mí y me susurró en tono áspero: «No le dirás nada a tu madre jamás. Si se lo dices, lo vas a lamentar más que nada en tu vida».

MAGGIE HOYAL, en «These Are the Things I Remember»

No puedo gritar, no puedo hablar, no puedo respirar. Me duele la boca y toda la cara con sus arremetidas. No lo veo, sólo unos enormes brazos, vello castaño oscuro alrededor de un pene rojo y húmedo, que entra y entra. Doy puntapiés a la silla. Le araño los brazos y su piel se me queda en las uñas. Él se ríe y arremete con más fuerza, metiéndome el pene hasta la garganta. Bésalo, bésalo.

EXPERIENCE GIBBS, en «1952, and Other Years»

Entonces una tarde, cuando estaba despertando de una siesta, él se sentó junto a mí en la cama. Me puso los grandes dedos en las bragas y comenzó a frotarme el clítoris. Yo no tenía idea de qué era lo que quería hacer. Me preguntó, o más bien fue una orden: «Te gusta, ¿verdad?». Lo único que yo sabía era que no podía decir no. Me sentí impotente para moverme. Dije «Sí».

KAREN ASHERAH, en «Daddy Kanagy»[1]

1. Todas estas citas están tomadas de Ellen Bass y Louise Thornton (eds.), *I Never Told Anyone: Writings by Women Survivors of Child Sexual Abuse*, Harper & Row, Nueva York, 1983.

Si han abusado sexualmente de ti, no estás sola. Una de cada tres niñas y uno de cada siete niños han sido víctimas de abusos sexuales antes de alcanzar los dieciocho años. El abuso sexual ocurre a niños de todas las clases sociales, razas, religiones y sexo. Quienes abusan sexualmente de los niños son padres, padrastros, tíos, hermanos, abuelos, vecinos, amigos de la familia, cuidadores, maestros, desconocidos y, a veces, tías y madres.[2] Si bien las mujeres también cometen abusos, la mayoría de agresores son hombres heterosexuales.

Todo tipo de abuso sexual es dañino, y el trauma que produce no finaliza cuando acaba el abuso. Si abusaron de ti cuando eras niña, probablemente estás experimentando efectos que obstaculizan tu funcionamiento en la vida cotidiana.

No obstante, es posible sanar. Incluso es posible vivir bien y feliz. Vivir bien y feliz significa algo más que un simple alivio de los síntomas, más que ponerse tiritas en las heridas, más que funcionar correctamente. Vivir bien significa disfrutar de una sensación de salud e integridad, satisfacción en la vida y el trabajo, verdadero amor y confianza en las relaciones, placer en el cuerpo.

Hasta ahora, la mayor parte de los libros acerca del abuso sexual han documentado los estragos causados por el abuso, hablan extensamente de «la tragedia de vidas arruinadas», pero muy poco de recuperación. Este libro trata de la recuperación, de lo que requiere, de lo que se siente y de cómo puede transformar la vida.

Dicen que «el tiempo cura las heridas» y hasta cierto punto es verdad. El tiempo amortigua algo del dolor, pero la curación en profundidad no se produce si no se la escoge conscientemente. Curar del abuso sexual en la infancia lleva años de entrega y dedicación. Pero cuando se está dispuesta a trabajar, cuando se está decidida a hacer cambios en la vida, cuando se pueden encontrar buenos recursos y apoyo profesional, no sólo se puede curar sino también vivir bien y feliz. Creemos en los milagros y en el trabajo duro.

2. En la sección «Sobre el abuso sexual» de la Bibliografía encontrarás libros sobre la envergadura o alcance del abuso sexual a niños y niñas. Un buen número de estos libros citan estudios recientes a los cuales puedes remitirte para tener estadísticas más completas.

¿Cómo saber si se ha sido víctima de abuso sexual en la infancia?

Cuando eras niña o adolescente:

- ¿Te acarició, besó o abrazó una persona adulta para su propia gratificación sexual?
- ¿Te obligaron a practicar sexo oral a un adulto o hermano?
- ¿Te violaron o penetraron de alguna otra manera?
- ¿Te hicieron presenciar actos sexuales?
- ¿Te viste obligada a escuchar largas conversaciones sobre temas sexuales?
- ¿Te hicieron caricias o daño en los genitales mientras te bañaban?
- ¿Te sometieron a tratamientos médicos innecesarios para satisfacer las necesidades sexuales o sádicas de un adulto?
- ¿Te hicieron ver películas de sexo u otro tipo de pornografía?
- ¿Te hicieron posar para fotografías seductoras o eróticas?
- ¿Te viste envuelta en prostitución infantil o pornografía?[3]
- ¿Te obligaron a participar en algún rito en el que hubiera torturas físicas, psíquicas o sexuales?

Algunas personas no son capaces de recordar ninguna experiencia concreta, como las que aparecen en las preguntas, pero, sin embargo, tienen una fuerte sensación de que algo les ocurrió (lee la sección «Pero es que no tengo ningún recuerdo», en el capítulo 6, pp. 117 y ss.).

Muchas de las mujeres que van a los talleres de Ellen tienen la idea de que el abuso que sufrieron no fue lo bastante grave para darles derecho a participar en el taller. Suelen decir: «Es que no fue incesto, sólo fue un amigo de la familia», o «Yo ya tenía catorce años y sólo ocurrió una vez», o «Sólo me hacía ver películas», o «Fue con mi hermano. Sólo era un año mayor que yo».

Estas expresiones son una medida de cuánto se resta importancia al abuso sexual en nuestra sociedad.

3. En este país son entre medio millón y un millón las niñas que se ven envueltas en prostitución. Un gran porcentaje de ellas son víctimas de incesto. Véase sobre este tema el libro *Sex Work: Writings by Women in the Industry,* editado por Frédérique Dellacoste y Priscilla Alexander, Cleis Press, Pittsburgh, 1987.

El hecho de que otra persona haya sufrido un abuso sexual más grave no disminuye nuestro sufrimiento. Las comparaciones aquí no sirven.

Hay muchas maneras de restar importancia al abuso sexual. Una especialmente ultrajante es alegar que si un hombre no ha metido su pene por la fuerza en algún agujero del cuerpo, no ha habido violación. Eso no es cierto. La gravedad del abuso no se ha de medir en relación a los genitales masculinos. La violación está determinada por la experiencia que tiene la niña: su cuerpo, sus sentimientos, su espíritu. Los actos físicos precisos no siempre son los aspectos más dañinos del abuso. Aunque la penetración es una experiencia física terriblemente dolorosa para una niña pequeña, muchos tipos de abuso sexual no son físicamente dolorosos. No dejan cicatrices visibles.

Algunos abusos no son ni siquiera físicos. Puede ser simplemente el padre que se detiene en la puerta del cuarto de baño y le hace comentarios maliciosos o la mira impúdicamente mientras la niña usa el wáter. O su tío que se pasea desnudo, llamando la atención hacia su pene, hablando de sus proezas sexuales o haciéndole preguntas sobre su cuerpo. El entrenador de tenis que la acosa para que le cuente lo que hace con su chico. Hay muchas maneras de ser violada sexualmente.

También hay abusos de tipo psicológico. Tienes la sensación de que tu padrasto estaba pendiente de tu presencia física todo el día, por mucho que trataras de estar callada y comportarte con discreción. O el vecino que observaba con impertinente interés los cambios que se producían en tu cuerpo. O tu padre, que te llevaba a citas románticas o te escribía cartas de amor.

Tampoco el problema es la frecuencia del abuso. La traición sólo precisa un minuto. Un padre que desliza sus dedos bajo las bragas de su hija sólo treinta segundos. Después de eso el mundo ya no es el mismo.

No recuerdo

Para protegerse, los niños suelen reaccionar ante el abuso olvidando que ocurrió. Por eso es posible que uno no tenga ningún recuerdo consciente de haber sufrido un abuso. Es posible haber olvidado grandes periodos de la infancia. Sin embargo, hay cosas que sí se recuerdan. Cuando te tocan de

cierta manera sientes repugnancia. Ciertas palabras o ciertos gestos faciales te asustan. Sabes que nunca te agradó que tu madre te tocara. En el colegio universitario dormías vestida. Te llevaban con frecuencia al médico debido a infecciones vaginales.

Uno puede creer que no tiene recuerdo alguno, pero suele ocurrir que cuando se comienza a hablar de lo que sí se recuerda, afloran una constelación de sentimientos, reacciones y vivencias que se suman a la información básica. Para decir «Abusaron de mí» no es preciso tener el tipo de pruebas que serían válidas ante un tribunal de justicia.

Muchas veces el conocimiento de que se fue víctima de abuso sexual comienza con un minúsculo sentimiento, sensación, intuición. Es importante confiar en esa voz interior y trabajar a partir de allí. Suponer que las sensaciones son válidas. Es raro que una persona crea que sufrió abusos sexuales y después descubra que no fue así. La progresión suele ir en sentido inverso, de la sospecha a la confirmación. Si de verdad piensas que abusaron de ti y tu vida manifiesta los síntomas, hay una gran probabilidad de que haya ocurrido así. Si no estás segura, mantén abierta la mente y ten paciencia contigo misma. Con el tiempo verás más claro.

Buscar apoyo

Por grande que sea el compromiso en sanar, es muy difícil curar sola del abuso sexual sufrido en la infancia. Gran parte del daño es consecuencia de la ocultación y el silencio que rodeó al abuso. Tratar de curar, a la vez que se perpetúa ese silencio en soledad, es prácticamente imposible.

Es fundamental contar por lo menos con una persona a quien se pueda confiar el dolor y la curación. Esa persona puede ser otra superviviente, una participante de un grupo de apoyo o un terapeuta o consejero. Puede ser el compañero o la compañera, un familiar, un hermano o una hermana que también haya sufrido lo mismo. Lo ideal es tener una combinación de muchos recursos. (En el capítulo 26, «Terapia», pág. 445, encontrarás orientaciones para elegir terapeuta.)

¿Dónde estás ahora?

Mientras lees este libro puedes estar en cualquier fase del proceso de curación. Es posible que aún no te hayas identificado como superviviente. Tal vez estás comenzando a ver la relación entre abuso sexual y sus efectos en tu vida. O es posible que lleves años en un activo proceso de curación. O sencillamente necesitas confirmar cuánto has avanzado. Este libro te ofrece sugerencias concretas, apoyo y confirmación, sea cual fuere la fase del proceso de curación.

Cómo será leer este libro

La lectura de este libro puede ser una experiencia sanadora catártica. Cuando comiences a comprender que tu vida tiene sentido, y que no eres la única que ha sufrido, tal vez experimentes una enorme sensación de alivio. Pero es posible que no sea solamente de alivio la reacción que tengas.

En el proceso de escribir este libro mostramos partes del manuscrito a muchas supervivientes. Las reacciones han sido variadas. Hay mujeres que han ido a encararse con sus agresores, han renovado su compromiso de sanar, o por primera vez han hablado sinceramente con sus parejas sobre el abuso. Algunas han hecho progresos en su sexualidad. Otras han dejado de culparse a sí mismas.

También ha habido mujeres que han dicho haberse sentido aterradas, furiosas y angustiadas. Otras han conectado con sentimientos de aflicción y dolor olvidados. Algunas han tenido pesadillas, imágenes del pasado, nuevos recuerdos. Una superviviente, alcohólica en recuperación, volvió a desear beber mientras leía. Otra mujer comenzó a pelearse con su pareja. Varias volvieron a terapia. Todas han dicho que su vida cambió.

Si tienes sentimientos extraños o desagradables mientras lees este libro, no te asustes. Los sentimientos fuertes forman parte del proceso de curación. Por otro lado, si pasas los capítulos sin atención en lo que lees, probablemente significa que no te sientes lo suficientemente segura para enfrentar estos problemas. O tal vez reaccionas ante el libro igual como reaccionaste

ante el abuso: separando el intelecto de los sentimientos. Si te ocurre eso, deja de leer, tómate un descanso, habla con alguien que pueda ayudarte, y vuelve a cogerlo más adelante. Es importante que no «soportes» este libro igual como soportaste el abuso: insensibilizada y sola. Si llegas a una parte que te hace detener, posiblemente lo estás pasando muy mal con el material que allí se presenta. No te obligues a leerlo. Prueba a leer otro capítulo.

Es importante que mientras leas mires a tu interior, prestes atención a tus pensamientos y sentimientos. Es posible que te sea extraña esa idea de relacionarte contigo misma. A las mujeres se nos ha enseñado a satisfacer las necesidades de los demás, y que centrarnos en nosotras mismas es egoísmo. Pero la curación precisa la disposición a ponerse en primer lugar.

La otra mañana, cuando Ellen estaba escuchando los mensajes dejados en el contestador automático, había uno que decía: «Te llamaba para decirte que de verdad *estoy* curando. Y esa es la sensación más dulce que he conocido en toda mi vida, estar sana y completa».

Te mereces esa sensación.

Acerca de los casos que presenta este libro

Más de doscientas supervivientes se prestaron voluntariamente a ser entrevistadas para este libro. De ellas, entrevistamos en profundidad a cincuenta. No podíamos contar enteras las historias de todas, pero hemos incluido partes de la experiencia de cada una de estas mujeres.

También presentamos historias de las participantes en los talleres «Nunca lo dije a nadie», así como en los talleres para parejas de supervivientes y terapeutas. Todas estas mujeres y hombres nos han dado generosamente su permiso para incluir aquí sus experiencias.

Las supervivientes que presentamos aquí representan una amplia gama de tipos de mujeres: distintas edades, situación económica, raza y preferencias sexuales. Algunas viven en pareja permanente, otras son solteras; hay madres y no madres; mujeres que sufrieron abusos en diferentes circunstancias y por diferentes agresores. Vas a leer acerca de mujeres que están en distintas fases del proceso de curación, y mujeres cuyos métodos para sanar han variado.

Las citas y las historias presentadas aquí proceden de supervivientes y de parejas de supervivientes. A lo largo de todo el texto vas a ver muchas citas no identificadas. Cada cita vale por sí misma y representa la experiencia de una persona. A veces en una misma página hablan dos o más supervivientes.

Decidimos no colocar el nombre en cada cita porque habría sido muy pesado de leer. Pero cuando el nombre era esencial para el relato o alguien pidió explícitamente que lo pusiéramos, lo hicimos. Hemos querido respetar el derecho de cada persona a elegir si deseaba que apareciera su verdadero nombre, un seudónimo o ningún nombre. Las autoras también teníamos algunas experiencias personales que deseábamos contar; en esas ocasiones nos identificamos con nuestros nombres de pila.

Los textos creativos pertenecen principalmente a supervivientes o personas que apoyan a supervivientes: parejas, amigas y terapeutas.

Aunque hemos incluido experiencias de hombres, en su calidad de pareja o persona que apoya a la superviviente, decidimos no tratar el tema de los supervivientes varones. Son muchos los niños víctimas de abusos sexuales, y los supervivientes necesitan y se merecen apoyo en su curación, pero escribimos este libro para mujeres, porque las experiencias de las mujeres son las que mejor entendemos. Dado que la mayor parte del proceso de curación es universal, esperamos que los hombres que lean este libro lo encuentren útil. Hay un movimiento en crecimiento de apoyo a los supervivientes, y en la Bibliografía hemos incluido una sección al respecto, «Para supervivientes varones».

Acerca de los ejercicios prácticos

En los talleres «Nunca lo dije a nadie», que dirige Ellen para supervivientes adultas de abuso sexual en la infancia, se reúnen entre diez y veinte mujeres en un ambiente de solidaridad, confidencialidad y seguridad para explorar sus sentimientos, llorar por su violación, reunir fuerzas y celebrar su supervivencia.

A las participantes se les pide que escriban sobre la experiencia del abuso sexual que sufrieron de niñas. Con mucha frecuencia estas experiencias han sido negadas, minimizadas o distorsionadas. Escribir es un importante método para sanar, porque da la oportunidad de definir la propia realidad. Uno puede decir: Esto me ocurrió a mí, fue así de terrible. Fue culpa y responsabilidad del adulto. Yo era, y soy, inocente.

Al mirar hacia atrás y escribir lo que sucedió, también se vuelven a experimentar los sentimientos y es posible desahogar el dolor. Se excavan los yacimientos donde se han enterrado los recuerdos, el sufrimiento, el miedo y la ira. Se revive la propia historia.

¿Para qué escribir?

Una de las ventajas de escribir es que se puede practicar casi en cualquier momento. A las tres de la mañana, cuando se está sola o no se quiere despertar a su pareja, cuando el amigo o la amiga está fuera de la ciudad, cuando está conectado el contestador automático del terapeuta y hasta el gato está fuera de casa en aventuras, tu diario siempre está allí. Es silencioso, barato y portátil. Un diario puede ayudar a definir los sentimientos, los pensamientos, las necesidades, lo que se quiere decir, la manera en que se desea manejar una situación, con sólo escribirlo.

Toda persona puede escribir

La escritura, en cuanto instrumento de curación, puede servir, se participe o no en un taller organizado con otras supervivientes. No es necesario creerse escritora, ni tampoco es necesario que a una le guste escribir. Podemos escribir aunque nuestra educación sea limitada, aunque no tengamos una ortografía muy buena y pensemos que escribimos fatal.

Algunas supervivientes tienen bloqueos especiales relacionados con la escritura. Si su madre leía su diario secreto, o su padre era profesor de lengua y vivía criticándole sus trabajos escritos, o si su mejor amiga enseñó sus cartas, por naturaleza absolutamente privadas, en la cafetería de la universidad, entonces es muy posible que tenga miedo a poner cosas por escrito. Pero todos tenemos una profunda necesidad de expresarnos. Tal vez tú tienes otras formas de expresarte, pero si quieres intentar escribir como método de curación, es necesario que esos bloqueos anteriores no lo impidan. Muchas mujeres que se resistían a escribir han hecho estos ejercicios, y se han beneficiado enormemente.

Hora y lugar

Elige una hora y un lugar donde no vayas a tener interrupciones. Aunque esto suponga una cierta organización, te mereces ese tiempo. Media hora es suficiente para cada ejercicio. Aunque puedes escribir durante más tiempo si lo deseas, fijarte un tiempo determinado puede servir para sentirte más cómoda.

Dado que escribir sobre el abuso sexual puede provocar fuertes sentimientos, no pongas esa media hora para escribir entre el momento de ir a buscar a los niños a la escuela y el comenzar a preparar la cena. Procura reservarte un rato después que lo hayas hecho para asimilar los efectos de lo que has escrito.

Ser escuchada

Escribir es en sí muy útil, pero también es importante comunicar lo que se ha escrito. Después de escribir, léele lo que has escrito a una persona que te escuche con atención y sensibilidad. *Tienes que protegerte poniendo cuidado en no elegir a una persona que abuse de tu confianza, o de cualquier otra manera.*

Si no cuentas con ninguna persona a la que puedas leerle lo escrito inmediatamente, léelo en voz alta para ti misma, al menos estarás leyéndole a una oyente atenta. El solo hecho de decir en voz alta las palabras las hace más reales.

Si le lees lo escrito a una persona que no tiene experiencia en escuchar escritos personales, explícale lo que necesitas. Podrías decirle que no deseas que critique o juzgue lo que dices. Tal vez quieres que te haga preguntas, que te anime a hablar más sobre eso, o simplemente deseas que te escuche en silencio. Tal vez deseas consuelo, tal vez no. Normalmente las personas reaccionan de maneras más satisfactorias cuando se les explica lo que una desea.

El método básico

Trata de olvidar todo lo que te han dicho acerca de escribir bien. Lo que vas a hacer es una especie de escritura libre, a vuela pluma, o «automática», siguiendo el discurrir de la conciencia. No se trata de hacer una obra de arte, de una redacción impecable o que tenga sentido para otra persona. Es más bien una manera de desconectar algunos de nuestros censores para poder decir lo que necesitamos decir.

Escribe sin detenerte. Escribe al ritmo que te resulte más cómodo y no te detengas. Si te quedas atascada y no se te ocurre nada más que decir, puedes escribir: «Este es el ejercicio más estúpido del mundo», o «Tengo hambre, ¿habrá pasado ya la media hora?». Una mujer que estaba escribiendo sobre el abuso sufrido se detenía tras unas cuantas frases y escribía «No puedo decir nada más», y después continuaba escribiendo más. El darse

permiso para negarse a continuar, a decir no, le hacía posible avanzar un paso más cada vez.

No es necesario escribir frases completas. No es necesario escribir con buena ortografía ni buena puntuación. Puede ser en cualquier idioma. A veces, si de pequeña hablaba en otro idioma, la mujer recordará las cosas en ese idioma. Si el abuso se produjo cuando la niña no sabía hablar todavía, lo que escriba ahora podría salir en forma de balbuceos de bebé.

Los ejercicios escritos

Los efectos, 54
Reacción de supervivencia, 75
Lo que te ocurrió, 120
La niña interior, 160
Expresión del dolor, 169
Revelaciones y confrontaciones, 210
Reconstrucción de la historia familiar, 218
Cambios, 245

PRIMERA PARTE

Inventario

1

Efectos: Reconocer el daño

> Me han preguntado «¿Por qué estás sacando a la luz eso ahora?». ¿Por qué? ¿POR QUÉ? Porque ha dominado todos los aspectos de mi vida. Me ha dañado de todas las formas posibles. Ha destruido todo lo que ha tenido algún valor en mi vida. Me ha impedido tener una vida emocional agradable. Me ha hecho incapaz de amar claramente. Me arrebató mis hijos. No he sido capaz de triunfar en el mundo. Sé que si no enfrento esto ahora, es una carga más que tendré que llevar para el resto de mi vida. ¡Y qué si ocurrió hace 500 años! Ha influido en mí todo ese tiempo y tiene importancia. Importa muchísimo.
>
> JENNIEROSE LAVENDER, superviviente de 47 años

Los efectos a largo plazo de los abusos sexuales en la infancia pueden ser tan generalizados que a veces resulta difícil determinarlos exactamente. Lo invaden todo: el sentido de identidad, las relaciones íntimas, la sexualidad, la relación con los hijos, la vida laboral, e incluso la cordura. Dondequiera que se mire se ven sus efectos. Una superviviente explicaba:

> Es como esas imágenes que recuerdo de la revista *Highlights for Children*. La bicicleta estaba escondida en un árbol, de la oreja de alguien salía un plátano, y todas las personas estaban cabeza abajo. Al pie del dibujo se leía: «¿Qué está mal en este dibujo?». Pero eran tantas las cosas que estaban deformadas o fuera de lugar que era más fácil preguntar: «¿Qué está bien en este dibujo?».

Muchas supervivientes han estado demasiado ocupadas en sobrevivir como para advertir de qué manera les hizo daño el abuso. Pero una no puede curar mientras no reconozca qué zonas necesitan curación.

Dado que el abuso sexual es sólo uno entre los muchos factores que influyen en el desarrollo, no siempre es posible aislar sus efectos de las otras influencias recibidas en la vida. La poca autoestima de una mujer, ¿se debe

a que fue una niña afroestadounidense criada en una sociedad racista? ¿Se debe a que se crió en una cultura donde se desvaloriza a la mujer? ¿A que su madre era alcohólica? ¿O a que fue acosada sexualmente a los nueve años? Lo que somos actualmente es el resultado de la interacción de cientos de factores.

La manera como los demás trataron el abuso sexual cuando la mujer era niña tiene mucho que ver con su efecto consiguiente. Si cuando la niña lo cuenta es tratada con compasión y hay una intervención efectiva, la curación comienza inmediatamente. Pero si nadie le hace caso ni es sensible a su dolor, o si se le echa la culpa, no se le cree o incluso sufre más traumas, el daño se agrava. Y la manera como ella misma reaccionó para afrontar el abuso puede haber creado más problemas.

Los efectos no son los mismos en todas las supervivientes. A una mujer puede irle bien en un aspecto de su vida, pero no en otro. Es posible que sea competente en el trabajo y en su papel de madre pero tenga problemas en las relaciones íntimas. Algunas mujeres tienen la constante sensación de que algo va mal. En otras, el daño es tan evidente que tienen la impresión de haber desperdiciado su vida:

> Por lo que a mí respecta, me han robado toda la vida. No llegué a ser la que podría haber sido. No recibí la educación que debería haber recibido cuando era joven. Me casé demasiado joven. Me oculté detrás de mi marido. No me relacioné con otras personas. No he llevado una vida agradable. Nunca es demasiado tarde, pero no comencé a trabajar en esto hasta los 38 años, y no todo se puede recuperar. Y eso me da mucha, mucha rabia.

Cuando preguntamos «¿Dónde estás ahora?», exponemos una lista de efectos que experimentan las mujeres que fueron víctimas de abuso sexual en la infancia; esta lista te servirá para observar sinceramente los efectos del abuso sexual en tu vida actual. Estas listas no representan un instrumento de diagnóstico, ni pretenden servirte como forma de determinar si sufriste abuso sexual o no.

Algunos de los efectos del abuso sexual en la infancia son muy concretos; un ejemplo son las imágenes del abuso que asaltan cuando se está haciendo el amor. Otras son más generales, como por ejemplo, tener dificultad para expresar los sentimientos, o la poca autoestima, y pueden estar

Los efectos del abuso sexual son horrorosos, pero no tienen por qué ser permanentes. Mientras leas este capítulo, posiblemente notarás que asientes con la cabeza («Ah, ah, a mí también»), al reconocer, quizá por primera vez, las formas como ha influido el abuso sexual en tu vida. Lee la siguiente lista de preguntas y piensa cómo te ha afectado. Ese reconocimiento será doloroso probablemente, pero en realidad forma parte del proceso de curación.

Autoestima y poder personal

El abuso sexual de una niña viola sus fronteras, su derecho a decir no, su sentido de control en el mundo. Es impotente. El abuso la humilla y le transmite el mensaje de que vale muy poco. Nada de lo que hiciera consiguió detener la violación.

Si le contó a alguien lo sucedido, probablemente no le hicieron caso, le dijeron que se lo había inventado, o que lo olvidara. O la culparon. Negaron o deformaron su realidad y ella sintió que se volvía loca. En lugar de considerar malos al agresor o a sus padres, llega a creer que ella no merece que la cuiden, que en realidad se merecía el abuso. Se sintió aislada y sola.

A muchas niñas víctimas de abusos sexuales se les dice abiertamente que jamás van a triunfar en la vida, que son tontas o que sólo sirven para el sexo.

Con esos mensajes es muy difícil creer en una misma.

causados por otras circunstancias o acontecimientos no relacionados con abusos sexuales. Es importante tener presente que tanto el maltrato físico como emocional pueden también ser causa de muchos de los síntomas que aparecen en estas listas.

Si reconoces como tuyos los problemas que aparecen en las listas, pero no estás segura de haber sido víctima de abusos sexuales, no pienses que tienes que considerarte superviviente antes de estar preparada para hacerlo. Cuídate, busca ayuda y apoyo, trabaja en la curación de las experiencias de las que estás segura. Y confía en que con el tiempo tu historia se hará más clara.

¿Dónde estás ahora?

- ¿Tienes la impresión de que eres mala, impura, o sientes vergüenza?
- ¿Te sientes impotente, como una víctima?
- ¿Te sientes diferente a las demás personas?
- ¿Tienes la sensación de que hay algo malo en lo más profundo de tu interior? ¿Que si los demás te conocieran realmente te abandonarían?
- ¿Has tenido alguna vez sentimientos autodestructivos o suicidas? ¿O de que sencillamente deseas morirte?
- ¿Te odias?
- ¿Te cuesta mucho ocuparte de ti y cuidar de ti misma? ¿Eres capaz de disfrutar sintiéndote bien?
- ¿Te cuesta confiar en tu intuición?
- ¿Te sientes incapaz de protegerte en situaciones peligrosas? De adulta, ¿has sido repetidas veces víctima de agresiones, violaciones o violencia?
- ¿Tienes clara conciencia de tus propios intereses, valores, objetivos?
- ¿Tienes dificultades para sentirte motivada? ¿Te sientes paralizada con frecuencia?
- ¿Tienes miedo de triunfar?
- ¿Eres capaz de realizar las cosas que te has propuesto?
- ¿Te parece que tienes que ser perfecta?
- ¿Utilizas el trabajo o tus éxitos para compensar la sensación de incapacidad o carencia en otros aspectos de tu vida?

Sentimientos

La niña no podía permitirse sentir con toda su fuerza el terror, el dolor o la ira. La agonía habría sido aniquiladora. No podría haber hecho sus deberes de aritmética junto a sus compañeros si hubiera conocido la profundidad de su sufrimiento. Y no podía ocurrírsele matar a su padre, si dependía de él para alimentarse.

Puesto que su amor y confianza inocentes fueron traicionados, la niña aprendió que no podía confiar en sus sentimientos. Tal vez la expresión de sus sentimientos sólo encontró burla o desdén. No se le hizo caso, se le dijo que no tenía de qué preocuparse y se la volvió a acosar sexualmente.

Si los adultos que la rodeaban no controlaban sus sentimientos, eso le

transmitió el mensaje de que los sentimientos conducen a la violencia o a la destrucción. La ira significaba azotes y cosas lanzadas por la habitación.

La niña puede haber aprendido a bloquear el dolor físico, o porque era demasiado terrible, o porque no quería dar al agresor la satisfacción de verla llorar. Pero como no se pueden elegir qué sentimientos habría que bloquear, sencillamente dejó de sentir.

¿Dónde estás ahora?

- ¿Sabes reconocer tus sentimientos? ¿Distinguir unos de otros?
- ¿Te cuesta expresar tus sentimientos?
- ¿Consideras que los sentimientos son una complacencia o desenfreno?
- ¿Te sientes cómoda con la rabia? ¿Con la tristeza? ¿Con la felicidad? ¿Con la tranquilidad?
- ¿Te sientes confundida la mayor parte del tiempo?
- ¿Sientes una gran variedad de emociones o sólo unas pocas?
- ¿Eres propensa a la depresión? ¿A las pesadillas? ¿A los ataques de pánico?
- ¿Te ha preocupado la posibilidad de que te estés volviendo loca?
- ¿Les tienes miedo a tus sentimientos? ¿Te parece que siempre están descontrolados?
- ¿Alguna vez has expresado tu enfado de forma violenta o con maltrato?

El cuerpo

Los niños aprenden a conocer el mundo a través de sus cuerpos. Cuando la niña fue víctima de abusos sexuales aprendió que el mundo no es un lugar seguro. Sufrió el dolor, se sintió traicionada y experimentó las contradictorias sensaciones de la excitación. Las niñas suelen aprender cómo hacer para que sus cuerpos eviten esas sensaciones, o se insensibilizan en la medida de sus posibilidades.

¿Dónde estás ahora?

- ¿Te sientes presente en tu cuerpo la mayor parte del tiempo? ¿O hay veces en que sientes como si estuvieras fuera de él?

- ¿Consumes alcohol, fármacos, drogas o alimentos de una manera que te preocupa?
- ¿Sientes en tu cuerpo toda una gama completa de sentimientos? ¿O a veces te insensibilizas?
- ¿Notas los mensajes que te envía el cuerpo (hambre, temor, cansancio, dolor)? ¿Reaccionas a ellos?
- ¿Te cuesta hacer el amor y aceptar tu cuerpo? ¿Te sientes a gusto en él?
- ¿Tienes alguna enfermedad física que crees podría estar relacionada con el abuso sexual?
- ¿Disfrutas empleando tu cuerpo en actividades tales como el baile, los deportes o excursiones?
- ¿Te has causado alguna vez daño a ti misma o has maltratado tu cuerpo intencionadamente?

Intimidad

Los elementos constructores de la intimidad (dar y recibir, confiar y ser digno de confianza) se aprenden en la infancia. Si los niños reciben constante y cariñosa atención, desarrollan la habilidad de establecer y mantener relaciones estables. Lamentablemente, si la niña fue víctima de abusos sexuales o maltratos, su confianza natural fue traicionada por los adultos que abusaron de su inocencia. Se le dijo: «Papá sólo te toca porque te quiere» o «Te hago esto para que algún día seas una buena esposa para tu marido». La niña crece con mensajes confusos acerca del sexo y el amor, la confianza y la traición.

¿Dónde estás ahora?

- ¿Te resulta difícil confiar? ¿Tienes amigas y amigos íntimos?
- ¿Te puedes imaginar una relación sana?
- ¿Te cuesta dar y recibir cariño y cuidados? ¿Ser afectuosa?
- ¿Le tienes miedo a la gente? ¿Te sientes marginada y sola?
- ¿Eres propensa a relacionarte con personas que no te conviene o que no están libres?
- ¿Te has relacionado alguna vez con alguien que te recuerda a tu agresor?
- ¿Tienes la sensación de que suelen aprovecharse de ti?
- ¿Te parece que tus relaciones sencillamente no funcionan?
- ¿Te resulta difícil comprometerte en la amistad o relación? ¿Sientes pánico cuando las personas se te acercan demasiado?

- ¿Encuentras que eres capaz de intimar con amigas, pero al parecer no logras que las cosas funcionen con un amante?
- ¿Te aferras a las personas que quieres?
- ¿Pones a prueba repetidamente a las personas?
- ¿Supones que las personas te van a abandonar?
- ¿Sabes decir no?

Sexualidad

El abuso sexual roba a la niña su natural capacidad sexual. Ha sido introducida a la sexualidad según el programa y las necesidades de un adulto. Nunca tuvo la oportunidad de explorar con naturalidad, de experimentar en su interior su propio deseo. La excitación sexual llegó ligada a sentimientos de vergüenza, disgusto, dolor y humillación. El placer se ensució también. Y el deseo (el del violador) era peligroso, una fuerza descontrolada usada para hacer daño.

Las niñas suelen abandonar su cuerpo durante la relación sexual con el agresor. Se insensibilizan o desaparecen. Se desconectan de las sensaciones sexuales.

Cuando el abuso sexual ha ido acompañado de afecto, las necesidades de cariño quedan ligadas al sexo. La niña no aprende a satisfacer esas necesidades de otras maneras.

¿Dónde estás ahora?

- ¿Eres capaz de estar presente mientras haces el amor? ¿O lo haces sin sentir o con miedo?
- ¿Tratas de satisfacer con relaciones sexuales necesidades que no son sexuales? ¿Puedes aceptar cariño e intimidad de otras maneras?
- ¿Te sorprendes evitando la relación sexual o buscando relación sexual cuando no la deseas? ¿Sabes negarte?
- ¿Tienes la impresión de que tu valía es principalmente sexual?
- ¿Eres sexual con parejas que te respetan? ¿Has tenido parejas que hayan abusado sexualmente de ti?

- ¿Has sido prostituta? ¿O has utilizado tu sexualidad de un modo que supusiera elementos de explotación?
- ¿Sientes placer sexual? ¿Deseo sexual? ¿Crees que el placer es algo malo?
- ¿Piensas alguna vez que la relación sexual es sucia y te sientes mal por disfrutarla?
- ¿Te excitas con fantasías violentas, sádicas o incestuosas?
- ¿Te parece que tienes que controlar todo lo relativo a la sexualidad para sentirte segura?
- ¿Te asaltan alguna vez imágenes intrusivas del abuso sexual?
- ¿Haces el amor porque lo deseas o sólo porque tu pareja lo desea?
- ¿Alguna vez has abusado sexualmente de alguien?

Los hijos y su educación

Si el abuso sexual ocurrió dentro de su propia familia, o si su familia no la protegió ni la apoyó, la niña creció dentro de una familia disfuncional. No tuvo modelos o ejemplos sanos de comportamiento en sus padres. Mientras la mujer no se enfrente activamente al abuso sexual y se cure de él, es probable que repita con sus hijos los mismos comportamientos que vio en sus padres cuando niña.

¿Dónde estás ahora?

- ¿Te sientes incómoda o asustada cuando estás cerca de niños?
- ¿Has dado maltrato o temido que podrías maltratar?
- ¿Te cuesta establecer límites claros con los niños? ¿Equilibrar sus necesidades con las tuyas?
- ¿Te cuesta intimar o estar muy próxima a tus hijos? ¿Te sientes cómoda siendo afectuosa con ellos?
- ¿Has tenido dificultad para proteger a los niños que están a tu cuidado?
- ¿Eres sobreprotectora?
- ¿Les has enseñado a tus hijos a protegerse? ¿Les has hablado sinceramente sobre temas sexuales?

Familias de origen

En las familias incestuosas las relaciones se distorsionan. Faltan la confianza, la comunicación y la seguridad, que son esenciales, y en su lugar hay secretos, aislamiento y miedo. Cuando una niña es víctima de abusos sexuales por parte de un familiar, puede haber sido un chivo expiatorio de la familia, a la que se le dice una y otra vez que es tonta, loca o mala. La niña se sintió aislada, marginada de la relación afectiva con los demás.

Muchas veces el abuso sexual va acompañado del alcoholismo y otros comportamientos o factores disfuncionales, de modo que es posible que la niña haya tenido que vérselas también con esos problemas. Probablemente se vio obligada a asumir responsabilidades de adulto.

Si el abuso tuvo lugar fuera de la familia y en la familia no le prestaron la debida atención, la niña recibió el mensaje de que su sufrimiento no era importante, que no podía confiar en que su familia la protegiera ni comprendiera.

¿Dónde estás ahora?

- ¿Estás satisfecha con tus relaciones familiares? ¿O son tensas y difíciles?
- ¿Saben en tu familia lo del abuso sexual? ¿Te apoyan tus familiares?
- ¿Sientes rabia, inquietud, depresión cuando estás con tu familia? ¿O te sientes invalidada? ¿Has sido rechazada por tu familia?
- ¿Has confrontado a tu agresor o le has contado a otros familiares lo de su abuso?
- ¿Te sientes segura y a salvo cuando estás con tu familia?
- ¿Esperas que tus familiares cambien? ¿Que se ocupen de ti? ¿Que comprendan tu punto de vista? ¿Que te crean? ¿Vives con la esperanza?
- ¿Sigue habiendo incesto en tu familia?

Se pueden curar los efectos del abuso

Si te sientes abrumada al leer este capítulo, recuerda que ya has pasado la peor parte: el abuso mismo. Has sobrevivido a cosas terribles. El mismo

abuso que te hirió te ha hecho armarte de los recursos interiores necesarios para curar. Una cualidad que toda superviviente puede estar segura de poseer es la fortaleza. Y con la comprensión de lo que se requiere para curar, esa fortaleza lleva directamente a la determinación. Una mujer afirmaba: «Nadie va a volver a follar conmigo».

Ejercicio escrito: Los efectos

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41)

Escribe acerca de las maneras en que aún te afecta el abuso sexual. ¿Qué cargas llevas sobre ti respecto a tus sentimientos sobre lo que vales, tus relaciones, tu sexualidad? ¿Cómo es de dolorosa, de limitada aún tu vida?

Escribe acerca de la fortaleza que has desarrollado debido al abuso. Piensa en lo que has tenido que hacer para sobrevivir. ¿Qué cualidades te han capacitado para conseguirlo? ¿La perseverancia? ¿La flexibilidad? ¿La autosuficiencia? Escribe sobre tus fuerzas con orgullo.

2

Reacción: Honrar lo que se ha hecho para sobrevivir

Toda mi vida ha sido en gran parte arreglármelas.

Superviviente de 35 años

Arreglárselas es lo que se ha hecho para sobrevivir al trauma de haber sido víctima de abusos sexuales. Hay innumerables maneras de reaccionar. Huir de casa o volverse hacia el alcohol o las drogas; convertirse en una estudiante brillante con notas sobresalientes en el colegio y excelente cuidadora de sus hermanos y hermanas en casa; olvidar lo ocurrido y ensimismarse o desconectarse de los sentimientos. Con unos cuantos recursos para cuidar de sí misma, la mujer sobrevive con cualquier medio a su alcance.

Muchas supervivientes se critican por la forma en que reaccionaron para arreglárselas. Es posible que una no quiera admitir algunas de las cosas que tuvo que hacer para sobrevivir. Pero estas reacciones no tienen por qué causar vergüenza. Se ha sobrevivido y es importante honrar y valorar la capacidad de encontrar recursos.

Si bien algunas de las maneras de reaccionar han devenido positivas (éxito profesional, ser autosuficientes, tener sentido del humor, bienestar ante situaciones de crisis), otras se han convertido en hábitos contraproducentes (robar, abusar del alcohol o las drogas, comer compulsivamente). Muchas veces nuestro comportamiento contiene tanto aspectos sanos como destructivos. Para sanar es preciso distinguir entre ambos. Es entonces cuando se pueden valorar las fuerzas y cambiar los comportamientos que ya no sirven.

Cuando leas estas diferentes maneras de reaccionar, verás que algunas son generales, comunes casi a todas las supervivientes. En cambio, otras son

particulares y te resultarán conocidas o desconocidas. Identificar cómo una se las arregló es un primer paso esencial para hacer cambios satisfactorios en la vida.

Las básicas

Restar importancia

Restar importancia es hacer como si lo que ocurrió no fue tan malo en realidad. Significa decir «Mi padre está algo enfadado» cuando en realidad ha hecho trizas el armario a golpes. Los niños que crecen rodeados de maltratos suelen creer que todo el mundo vive igual. ¿Acaso no todos los padres meten así a su hija en la cama?

> Sí, yo le quitaba importancia. «Oye, ¿así que tu padre te metió el pene en la boca? ¡Y bueno! ¿Para qué armar una montaña de eso, eh?» Hasta hace cinco años, cuando alguien me preguntaba: «¿En tu casa te maltrataban?» yo contestaba: «¡No!». Después de todo, no me mataron. Estuve en el hospital con los huesos rotos, pero no llegué a morir. Había sangre por todas partes, pero, por lo menos, lo superé.

Racionalizar

Racionalizar es la manera como los niños explican el maltrato para disculparlo. «Ah, es que no pudo evitarlo. Estaba borracho.» Inventan razones para justificar al agresor. «Cuatro hijos eran demasiado para ella. No me extraña que no se haya ocupado de mí.» La racionalización centra la atención en el agresor:

> Había una parte de mí que siempre trataba de comprender «¿por qué demonios lo hizo? ¿Qué sufrimiento tan terrible tendría ese pobre hombre para haber hecho eso?». Esa es una manera de dramatizar su historia en lugar de la mía. Es una manera de tratar de perdonarlo, para no dejar salir la rabia y furia que siento.

Negar

Negar es volver la cabeza hacia otro lado y hacer como que lo que está ocurriendo no lo está, o que lo que ha ocurrido no ocurrió. Es un comportamiento básico en las familias de alcohólicos. Por lo que se refiere al incesto, es universal. «Si me desentendía el tiempo suficiente, lo olvidaba.»

La negación puede ser también una manera de evitar decirle a alguien lo del abuso. Es más cómodo para una niña negar la realidad que encarar el hecho de que los adultos que la rodean no la van a proteger y que, de hecho, le hacen daño.

Una mujer recordaba la vez en que un chico del vecindario le dijo que todo el mundo sabía que su padre la había estado golpeando la noche anterior. Todos la habían escuchado gritar. «Le dije, "Ah, pero si esa no era yo. Mi padre jamás me golpearía".»

Algunas supervivientes reconocen que fueron víctimas de abusos, pero niegan que eso les causara algún efecto. Una mujer cuenta: «Le dije a mi terapeuta que ya lo había superado. Me creyó».

Olvidar

Olvidar es una de las maneras más corrientes y eficaces con que los niños enfrentan los abusos sexuales. La mente humana tiene un enorme poder de represión. Muchas niñas son capaces de olvidar el abuso sexual «incluso mientras les está sucediendo».

> En mi mente tenía la imagen visual de un armario. Todo lo que me estaba sucediendo lo metía al fondo del armario y cerraba la puerta.

Esta capacidad de olvidar explica por qué tantas supervivientes adultas no tienen conciencia de haber sufrido abusos sexuales (explicación más completa en el capítulo 6, «Recordar»). Algunas recuerdan el abuso, pero no recuerdan cómo se sintieron en el momento. Una mujer, violada repetidamente durante toda su infancia por su padrastro, explicaba: «Lo había reprimido total y absolutamente, incluso que había sido desagradable».

Desdoblamiento-escisión

Aunque estas dos palabras describen estados o actitudes diferentes, las usamos indiferentemente para referirnos a los dos estados porque las supervivientes las usan así.[1]

Falta de integración

Una de las consecuencias de olvidar es una sensación de estar dividida en más de una persona. Está la niña que tiene una infancia feliz, pero en el fondo está la niña que tiene pesadillas y ve personas ocultas en el rincón de la habitación. Muchas supervivientes continúan así en la edad adulta. En su interior se sienten malas y perversas, y saben que algo va muy mal, pero presentan al mundo una fachada diferente. Laura recuerda:

> A los veintiún años, mientras estaba echada en la cama contemplando las pulgas que corrían por las sábanas, pensaba que me mataría o me volvería loca, y a la media hora había cambiado totalmente y le escribía a mi madre otra de esas cartas diciéndole lo bien que me iba. Era como una desesperación por mantener la fachada.

Pero esa fachada suele ser muy frágil. Una psicoterapeuta de 56 años explica de qué modo representaba el desdoblamiento en su vida:

> Mientras crecía lo hacía todo muy bien. Era brillante. Durante toda la universidad fui alumna sobresaliente. Fui estudiante becada durante mis estudios en Londres. Se me consideraba una persona de gran éxito.

1. En sentido clínico, «escisión» es la tendencia a considerar a las personas o acontecimientos totalmente buenos o totalmente malos. Es una manera de reaccionar que permite a la persona tener dos visiones u opiniones contrarias, no integradas. Por ejemplo, la niña separa al padre de quien depende afectivamente y para su protección, del padre que abusa de ella o la maltrata. Esto le permite conservar la imagen del padre «bueno», pero a un elevado precio. Ella entonces se considera la «mala» para que el abuso o maltrato tenga sentido.

«Desdoblamiento» describe también la sensación que tiene la superviviente cuando separa su conciencia de su cuerpo, se «ausenta» o «abandona» su cuerpo.

Desarrollé una personalidad totalmente falsa basada en lo que uno debe ser, y ocultaba mi verdadero yo. Mis relaciones con otras personas no eran más que representación. Conseguí arreglármelas gracias al dinero y la posición.

Sabía que estaba enferma. Sabía que me pasaba algo horriblemente malo. Bajo esa falsa personalidad había un vacío, y bajo ese vacío había una enorme furia. Estaba segura de que si permitía que mi comportamiento manifestara cualquier indicio de los problemas que tenía en mi interior, todo se derrumbaría por completo y yo acabaría en un manicomio o en la cárcel.

En los casos de maltratos muy extremos, este tipo de desdoblamiento-escisión puede tener como consecuencia el desarrollo de personalidades múltiples.

Abandonar el cuerpo

Los niños que son víctimas de abusos sexuales o malos tratos y golpes suelen insensibilizar el cuerpo para no sentir lo que se les hace. Otros realmente abandonan su cuerpo y observan el abuso como si estuvieran a una gran distancia.

> Es como si realmente me saliera del cuerpo. Me sentía sentada en la silla, y me sentía elevándome por encima de mi cuerpo. Así exactamente, como suspendida en el aire. Sé que mi cuerpo está en la silla, pero el resto de mí está fuera de mi cuerpo.

(Más sobre este tema en «De estar desdoblada a estar dentro del cuerpo», en el capítulo 21.)

Control

El control es un hilo que atraviesa las vidas de muchas supervivientes:

> Tengo una tremenda inclinación a que las cosas se hagan a mi manera. Me parece que me voy a morir cuando no me salgo con la mía. Hay muchísimas

y sutiles interacciones cada día que me hacen sentir que pierdo terriblemente el dominio.

Cuando la superviviente se ha criado en un ambiente caótico, suele hacer lo imposible por mantener el orden en su vida:

> Por la noche mis zapatos tienen que quedar bien colocados en el mismo lugar. Siempre tengo mi cuarto pulcro y ordenado. Cuando llego al trabajo coloco, de forma rutinaria, la pluma de cierta manera, las llaves en cierto lugar, etc. Dondequiera que puedo mantener el control, lo hago, porque cuando niña eran tantas las cosas sobre las que no tenía el más mínimo control.

Ese control puede ser positivo. La buena organización es una ventaja cuando se es jefe, madre o empleada. El lado negativo pueden ser la falta de flexibilidad y la dificultad para negociar o transigir.

Caos

A veces la superviviente mantiene el dominio generando caos. Si su comportamiento es descontrolado, obliga a los demás a atender a sus problemas. De esa manera consigue que le presten atención (aunque negativa) y se convierte efectivamente en la persona que manda. El padre de Laura siempre le decía: «Una familia es una dictadura en la que manda su miembro más loco».

Igual que los hijos de alcohólicos, las supervivientes suelen ser buenas tanto para resolver problemas como para crearlos:

> Dicen que los seres humanos tienden a gravitar sobre lo que es cómodo, sobre lo que conocen. De ser cierto, explicaría por qué frecuentemente se encuentra a las supervivientes en medio de un caos. No sólo están familiarizadas con el caos, sino que lo manejan maravillosamente. Yo era capaz de manejar cualquier circunstancia extraordinaria, y de hecho me sentía en mi elemento en esas situaciones. Pero pónganme en el mundo cotidiano y me desmadro. Siempre he sido histérica en medio de la normalidad.
>
> Antes de descubrir que era una superviviente, solía preguntarme por qué mi vida estaba plagada de situaciones traumáticas. No sólo no tenía término medio, sino que me aterraba la sola idea de tenerlo. Siempre que mi vida se calmaba comenzaba a desear que ocurriera algo gordo para sentirme a mis

anchas. Mientras otras personas buscaban maneras de ponerse en situaciones extremas, yo no salía jamás de ellas.

JERILYN MUNYON

Si bien esta capacidad para manejar las crisis puede servir para ser una excelente enfermera o ayudante en una sala de urgencias o para conducir una ambulancia, también puede ser una manera de evitar los sentimientos. Si la persona tiene adicción a la exageración y al drama, podría ser una actriz carismática, pero también podría ser que estuviera huyendo de sí misma.

Despistes o ausencias

Las supervivientes tienen una extraordinaria capacidad para despistarse y ausentarse. Hay muchas maneras de hacerlo:

> Siempre solía tropezar con paredes, puertas y muebles porque no estaba presente en mi cuerpo, pero unas cuantas magulladuras era el escaso precio a pagar por la distracción.

Siempre que algo la asusta, una superviviente encuentra un objeto en la habitación en que fijar su atención, igual como hacía ante el acoso de un abuso sexual:

> Tengo un recuerdo muy nítido de los detalles más ínfimos de las diferentes habitaciones donde he estado. Es posible que no recuerde con quién estaba hablando, ni de qué, pero con toda seguridad puedo decir cómo era exactamente la ventana.

El problema de este tipo de distanciamiento es que la persona se desconecta, no sólo del dolor sino también de la alegría de la vida y de los sentimientos humanos. Se evita el dolor pero, a cambio, se pierde todo lo demás:

> Me he pasado gran parte de mi vida despistándome y ausentándome. Me enorgullezco de lo hábil que soy. Sé que estoy allí sentada totalmente ausente,

y después vuelvo y no tengo la menor idea de en qué punto de la conversación me encuentro. Habré estado hablando todo el tiempo. Y lo que es realmente extraño es que la mayoría de las personas ni siquiera advierten que estoy ausente.

Durante una entrevista, tanto Laura como esta superviviente demostraron su habilidad para desconectarse. Laura dice:

Estábamos riéndonos de lo buenas que éramos las dos para desaparecer, y entonces me volví hacia ella y le pregunté cuánto tiempo había estado presente durante la entrevista.

—Ah, alrededor de un setenta por ciento —contestó—. ¿Y tú?

—Bueno, más o menos un sesenta y cinco. Ha sido un día duro.

Nos echamos a reír. He aquí dos supervivientes de incesto haciendo una entrevista sobre la curación y ninguna de las dos estaba totalmente presente. Inmediatamente hicimos el pacto de parar en el instante mismo en que cualquiera de las dos comenzara a ausentarse para hablar de lo que lo había motivado.

Alerta constante

Estar al tanto de cada detalle y matiz del entorno puede haber salvado a la niña de los abusos sexuales. Es posible que la mujer esté siempre totalmente consciente de su ubicación en una habitación; tal vez escoge un asiento en un lugar desde donde vigilar la puerta, cerciorándose de que nadie puede aparecer por detrás. Igualmente puede estar muy consciente de las personas que la rodean, anticipándose siempre a sus necesidades y estados de ánimo. Una mujer decía que precisamente por ese motivo era una chismosa inveterada. Si estaba al tanto de lo que hacía todo el mundo a su alrededor, nadie podía volverla a sorprender.

Esa atención y alerta excesiva puede ser una ventaja. Hay supervivientes que han llegado a ser excelentes terapeutas, médicos sensibles, periodistas o reporteras caza noticias, madres perceptivas, amigas comprensivas. Una superviviente trabaja en un laboratorio de investigación criminal donde analiza las pruebas de casos de agresiones sexuales y dice que su extraordinario grado de atención la hace fabulosa en su trabajo. Otras supervivientes han desarrollado capacidades psíquicas a partir de su sensibilidad. Sin embargo,

este estado de alerta constante puede ser muy agotador. Todos necesitamos relajarnos de vez en cuando.

Humor

Un inalterable sentido del humor, un ingenio mordaz o un cierto cinismo pueden ayudar a pasar los momentos difíciles. Mientras se tenga a toda la gente riendo se puede mantener una distancia protectora. Mientras uno vive riéndose no necesita llorar:

> Durante años utilicé el humor para desviar el dolor y la vergüenza que sentía al hablar acerca del incesto. El humor era, por supuesto, negro. Siempre apuntaba a lo absurdo del ideal norteamericano, la familia rodeada por una reja de estacas blancas; la sangre chorreaba por los listones pintados donde las hijas habían sido empaladas en sacrificio. Era mi manera de decir la verdad sobre algo de dudosa credibilidad para el que no lo hubiera vivido.
>
> Una vez le pregunté a mi terapeuta respecto a mi utilización del humor. No parecía correcto reírse de esas cosas. Me dijo: «El humor es sólo una manera de enfrentar la tragedia. Otras personas se autodestruyen o destruyen a otras, o provocan incendios o se matan bebiendo. De todas las posibles maneras de enfrentarse al dolor profundo, usted ha escogido la menos dañina y que afirma la vida con la risa. No es mala elección. No es mala elección, en absoluto.

El humor puede ser una ventaja. Los demás disfrutan con uno. Se puede evitar la depresión. Incluso se puede ser una buena actriz de comedia. El objetivo es utilizar el humor eficazmente, sin esconderse detrás de él.

Ocupación constante

Mantenerse ocupada puede ser una manera de ausentarse del momento presente y evitar los sentimientos. Muchas supervivientes viven de acuerdo a la lista de cosas por hacer que escriben a primera hora de la mañana. Una mujer comentaba: «A veces lamento la pérdida de un ritmo de vida que nunca he tenido».

Escape

A veces la niña o la adolescente puede haber hecho intentos de marcharse de casa. Si era más pasiva, escapaba durmiendo, leyendo o mirando la televisión. Muchas supervivientes adultas continúan leyendo con obsesión. Una mujer decía: «Me compraba cualquier novela y la leía hasta quedarme dormida; normalmente leía hasta 36 horas de un tirón». Otras se pasan horas delante del televisor.

Si la niña no puede permitirse creer en el abuso que está ocurriendo realmente, puede imaginar que está pasando otra cosa. Algunas niñas se inventan fantasías que exploran su deseo de poder en una situación de impotencia. Una mujer soñaba que vivía sola en una casita con cerradura en todas las puertas. Otra se pasó la infancia soñando con la venganza:

> Veía *Perry Mason* para sacar ideas sobre cómo matar a mi padre. Esos eran mis mejores momentos. Cada día aprendía un nuevo método. Cualquiera que fuese la manera en que hubiera sido asesinada la persona en la serie ese día, esa noche me iba a la cama y, de la misma manera, mataba a mi padre. Una vez, el tío mató a su mujer poniéndole un ventilador eléctrico en la bañera. Yo me veía electrocutando a mi padre de esa manera. Recuerdo con toda claridad cómo fantaseaba con ponerle vidrio molido en el rollo de carne picada. Yo era la cocinera. Me imaginaba apuñalándolo, disparándole. Cada noche lo mataba de una manera distinta.

Muchas supervivientes continúan una intensa vida de fantasía cuando son adultas:

> Cuando me hice adulta estas fantasías se convirtieron en vindicatorias, fantasías de tener poder en el mundo, de vengarme. Puedo llegar a llorar y sollozar con una fantasía. Me encantan las fantasías en que me muero y todo el mundo se arrepiente del daño que me ha hecho. Esto es sólo una versión puesta al día de lo que hacía cuando era niña. Me quedaba sumida en mis fantasías durante horas. Es mucho más fácil solucionar las cosas en mi cabeza que cambiar las cosas en el mundo.

No obstante, las fantasías pueden ser la fuente de una rica vida creativa. Una adolescente estaba tan desesperada por escapar que creía que *Star Trek*

era algo real. Cuando dejaron de emitir la serie comenzó a escuchar las voces de los personajes en su cabeza y comenzó a escribir sus propios episodios. Hoy es escritora de ciencia ficción de reconocido éxito.

Cuando el dolor es demasiado grande

Enfermedad mental

Los problemas surgen cuando se diluye la línea divisoria entre la fantasía y la realidad. Para muchas supervivientes es de mucha utilidad «volverse loca».

> Toda mi vida he estado trastornada mentalmente. Los hospitales mentales eran para mí un alivio porque me alejaban de mi familia. Eran algo así como una huida de casa. No tenía ni el más mínimo control de mi vida. Lo que no controlaba mi padre lo controlaba mi madre. No era mi vida. Yo estaba en este cuerpo pero sólo era un títere. Todos los demás manejaban las cuerdas. Tenía que enfermarme para marcharme. Entonces me iba alejando y alejando cada vez más en mi mente para no tener nada que ver con la realidad.

Automutilación

Para las supervivientes la automutilación es una manera de controlar su experiencia del dolor. En lugar de ser el agresor quien les hace daño, ellas se hieren a sí mismas. Una mujer se azotaba fuertemente con un cinturón. Otra se hería la pierna con un cuchillo:

> He deseado herirme, producirme dolor; la manera en que suelo pensar hacérmelo es cortándome con un cuchillo. Es la sensación de que el dolor interior es tan terrible que si me corto desaparecerá. Muchísimas veces me imagino que atravieso el cristal de las ventanas con las muñecas, y el ver cómo chorrea la sangre por el cristal hace desaparecer en cierto modo el dolor. Es como si fueras un globo hinchado al máximo y necesitaras deshincharlo un poquito. Parece como si una vez que lo haces, es más fácil volver a repetirlo una y otra vez. Es como otra adicción.

Muchas veces siento el impulso cuando me viene un nuevo recuerdo. Comienzo a sentirme descontrolada. Si me hiriera, otras personas sabrían de mi dolor. De otra manera no lo advierten, sobre todo porque yo lo tapo emocionalmente.

Lo otro es que el dolor físico distrae del dolor emocional. Así podría concentrarme en ello, y no en el dolor emocional, que me hace sentir tan atrapada, impotente y desesperada.

En la sección «De la automutilación al cuidado de sí misma» (capítulo 21) encontrarás información sobre cómo detener un comportamiento de automutilación.

Intentos de suicidio

A veces el suicidio parece ser la única opción que queda en una vida sobre la que se siente no tener control.

Muchísimas veces en mi vida he pensado en el suicidio, y en serio, pero hay algo en mí que no desea morir. Me he hecho un corte en una vena con una hoja de afeitar y ha brotado la sangre, pero no me he muerto. Me tomé 28 pastillas de meprobamato, que es un tranquilizante muy potente. La mitad de eso me habría matado, pero no ocurrió. Tengo una firme voluntad de vivir.

Los intentos de suicidio no siempre son físicos o evidentes. Una mujer se pasó toda su infancia recitando la oración «Si muriese antes de despertar», con los dedos cruzados. (Si tienes sentimientos suicidas, lee «No te mates», en el capítulo 20.)

Adicción y aislamiento

Las adicciones son maneras corrientes de hacer frente al dolor del abuso sexual. Suelen ser contraproducentes y autodestructivas. Puede haber adicción a las situaciones peligrosas, a las crisis o al sexo. Puede haber adicción a los fármacos, drogas, alcohol o la comida, para mantener a raya los re-

cuerdos, para entumecer los sentimientos. Ha de ponerse fin a las adicciones si se quiere sanar. (Más sobre la lucha contra las adicciones en «De la adicción a la libertad», capítulo 21.)

El aislamiento suele ir parejo con las adicciones. Si no intimamos con nadie y no tenemos a nadie, ya nadie puede herirnos. Las supervivientes suelen cerrarse a los demás, creándose así una manera de vivir a su propia medida.

Antes de que recordara el abuso sexual: Historia de Sunny

Comencé a beber con mi madre por las tardes, cuando llegaba de la escuela. Su hora de cóctel comenzaba con *Merv Griffin*. Era discapacitada, de modo que cuando yo llegaba de la escuela me decía: «Prepárame un trago». Después, un día comenzó a decir: «Prepáranos un trago». Las «amnesias» por la bebida comencé a tenerlas a partir de los 17 años, cuando iba a la universidad y ya era más grave mi adicción al alcohol.

Nunca he sido aficionada a las fiestas. Rara vez iba a un bar. Bebía sola en casa. Bebía hasta perder el conocimiento o hasta que se acababa la botella. Siempre era la última vez que lo iba a hacer, ¿por qué no acabarla, entonces?

Hacía lo mismo con la comida. No comía nada por la mañana, porque cada día comenzaba a dieta. Continuaba mi ayuno hasta las dos o las tres de la tarde y entonces comenzaba a comer. En lugar de hacer una comida como una persona normal, me compraba medio kilo de helado de crema o una docena de donuts; comía gran cantidad en poco tiempo. Nunca me sabía bien. Sólo me sentía mal conmigo misma, y el comer tanto me hacía sentir peor. Me sentía fatal por haber fallado. Entonces me decía: «Bueno, comenzaré mañana».

Antes de ir a Alcohólicos Anónimos y dejar de beber, creía que yo era la única persona en el mundo que sentía las cosas que yo sentía, que hacía las cosas que yo hacía y que vivía de la forma en que yo vivía. Me vestía normal, tenía un trabajo y un agradable apartamento, pero los viernes llegaba a casa, corría las cortinas, cerraba con llave la puerta y me instalaba a mirar películas antiguas, a beber y comer.

Ni siquiera veía programas de actualidad como las noticias, desfiles o

partidos de béisbol. Sólo películas antiguas que eran fantasías. O culebrones. Los personajes eran mi familia. Me gustaba sobre todo el hecho de que las emitían en días festivos, porque podía celebrar las fiestas de Navidad y de Acción de Gracias con *All my Children*.

Sólo me vestía para ir a la tienda. Había una bodega de licores a una manzana de mi casa y cogía el coche para ir. A veces no alcanzaba a llegar a casa. Tenía que detener el coche y beber lo que hubiese comprado. A veces ni siquiera me vestía. Me ponía el abrigo sobre el camisón y conducía hasta la bodega.

Me sentía mal por vivir de ese modo, pero trataba de no pensar en mi vida. Sabía que había algo malo en ella pero no podía poner el dedo en la llaga. Sabía que otras personas no vivían así. Pensaba que algún día haría algo al respecto. Pero no este día.

No tenía amigas ni amigos. Conocía sólo a un puñado de personas. Recuerdo que pensaba que si me moría, la primera persona en saberlo sería la casera, cuando no le pagara el alquiler el día uno del mes. Realmente no había nadie en absoluto en mi vida. Nadie a quien querer. Estaba terriblemente aislada. Y así continué hasta que fui a Alcohólicos Anónimos.

Problemas en el comer

Muchas veces hay problemas con la comida a consecuencia del abuso sexual. Las adolescentes que fueron víctimas de abusos sexuales a veces enferman de anorexia o de bulimia. En un sistema familiar rígidamente controlado en el cual el abuso sexual se oculta y todas las apariencias son de normalidad, la anorexia y la bulimia pueden ser un grito de auxilio. Para las niñas que han sido forzadas a una relación sexual que no deseaban puede ser aterrador que su cuerpo se transforme en el de una mujer. La anorexia y la bulimia pueden ser un intento de decir no, de hacer valer su dominio sobre sus cambiantes cuerpos.

La compulsión a comer en exceso es otra manera de enfrentarse al problema. Las supervivientes pueden pensar que la gordura les va a evitar tener que vérselas con avances sexuales.

He sido obesa desde que tenía nueve años. Recuerdo exactamente el día que comencé a comer. Fue el día en que mi padrastro me manoseó delante de otras personas. Me quitó el bañador y haciendo la comedia de que me secaba me

metió los dedos dentro. Me sentí absolutamente expuesta; recuerdo que ese día comencé a comer. Y ya lo creo que engordé.

Con frecuencia como conscientemente para ganar peso que me cubra y me proteja. Cuando pierdo peso me siento totalmente expuesta y desnuda. No lo puedo soportar.

Es muy angustioso estar tan gorda. Afecta a cada parte de tu vida, pero todavía necesito esa protección.

Otra superviviente dice: «Comía y comía sin parar para no tener que hablar de lo que había sucedido. Sólo me importaba tener siempre la boca llena».

El comer compulsivamente no tiene que ver necesariamente con el volumen del cuerpo. Algunas mujeres gordas no comen en exceso, y otras delgadas se dan atracones compulsivamente. En nuestra cultura la gordura es un estigma, pero todas tenemos volúmenes corporales naturales diferentes. Ser obesa no es necesariamente una señal de que haya algo emocional o problemático. Un excelente libro sobre la opresión y la liberación de las mujeres obesas es *Shadows on a Tightrope* [Sombras sobre una cuerda tensa] (véase sección «El propio cuerpo» en Bibliografía orientativa).

Mentir

Cuando a la niña se le dice que no hable jamás con nadie acerca del abuso, o cuando la niña no quiere que la gente sepa lo que ocurre en realidad en su casa, puede convertirse en una experta mentirosa. A veces, este hábito de mentir para encubrir o proteger continúa en la vida adulta.

Robar

Robar es una ocupación totalmente absorbente. Permite olvidarlo todo durante unos instantes, incluso el abuso. Es una manera de crearse distracción o emoción, de reproducir los sentimientos que se tuvieron cuando se sufrió el abuso: culpa, terror, la acometida de la adrenalina. Robar es también una forma de desafiar a la autoridad, un intento de recuperar lo que le fue robado, de desquitarse. Puede ser también una llamada de auxilio:

Me dediqué a robar durante un año y medio. Cuando acababa de dejar de beber fue como una manera de paliarlo. No robaba porque deseara el objeto sino porque me producía una euforia fabulosa. La pena es que sólo me duraba medio minuto y entonces tenía que seguir repitiendo el acto.

Cometí un desfalco en la empresa donde trabajaba: un fraude en seguros que fue un robo de cantidad importante de dinero. Y robaba en las tiendas. Acumulé tantas cosas que comencé a tirarlas. Tenía el coche lleno de objetos robados. Jamás me cogieron.

Dejé de robar hace cinco años el día de Navidad. Durante largo tiempo no hubo un solo día sin que no robara algo. Aquel día todas las tiendas estaban cerradas, y me pareció un buen momento para empezar. Finalmente llamé a alguien de Alcohólicos Anónimos y le dije que tenía ese problema. El solo hecho de decirlo fue un alivio.

Juego

Jugar es una forma de mantener la esperanza de que la vida puede cambiar mágicamente. Es una manera de representar el anhelo de que la suerte cambie, de que se haga justicia: si ganas un premio gordo recibirás finalmente lo que te mereces.

El juego es también una emoción, una manera de escapar a las dificultades y desafíos de la vida cotidiana entrando en otro mundo, un mundo totalmente absorbente en el cual los riesgos y las ganancias están bien definidos.

Adicción al trabajo

Las supervivientes suelen sentir una irresistible necesidad de triunfar para compensar la maldad que sienten escondida en su interior. Ser sobresaliente en el trabajo es algo que se puede controlar y aporta apoyo en nuestra cultura orientada hacia el éxito. Si bien trabajar en exceso puede ser la expresión de una fuerte motivación al éxito, también puede ser una manera de eludir la vida interior o el relacionarse con las personas que nos rodean.

Me dediqué al trabajo en cuerpo y alma. Entré en un departamento de graduados y me cerré a la comunicación o intimidad con los demás. Estaba

haciendo un máster en empresariales con un programa muy intenso, y decidida a ser perfecta. Cuando no trabajaba en mi empleo, lo hacía en el colegio, lo cual me permitió avanzar aún más en mi profesión. Durante ese periodo de dos años me aumentaron el sueldo en 19.000 dólares anuales. Eso era todo lo que importaba. Era el único lugar que me quedaba donde podía demostrar que valía algo.

Seguridad a cualquier precio

Mientras algunas supervivientes se han sentido impelidas a lanzarse al mundo y superar todos los obstáculos, otras han elegido la seguridad. Estas son las hijas obedientes, las alumnas con matrícula de honor, las buenas esposas, las madres abnegadas. Corren pocos riesgos, sacrificando oportunidades a cambio de la protección. Optar por la seguridad puede ofrecer estabilidad pero también puede significar renunciar a las ambiciones y sueños.

La familia es una de las maneras más comunes en las mujeres de encontrar seguridad.

Me casé con un hombre estable, que no me abandonaría y que, sobre todo, no sería entrometido. Él era la roca. Me sentía en un terreno muy movedizo. Nuestro matrimonio fue tradicional. Yo no tenía que hacer nada. Simplemente me aferraba a mi marido. Él era de elevada posición, un triunfador, y yo brillé en su gloria durante mucho tiempo. Viví bajo su protectorado durante 22 años y así fue como sobreviví.

Evitar la intimidad

Si la mujer no permite que nadie intime con ella, nadie puede dañarla. Una mujer comentó: «No puedes estar en una relación abusiva si no entablas relación alguna». Y otra añadió: «Yo me mantengo segura y sola».

Las supervivientes hacen lo imposible para poner límites a la intimidad. Una mujer decía: «Soy capaz de dejar de ser amiga de alguien y no volver a pensar en el asunto». Otra sólo tenía relaciones con hombres que vivían a gran distancia de ella: «Uno vivía a distancia de un vuelo en avión. El otro no tenía coche. Francamente fantástico».

Algunas supervivientes evitan la intimidad de manera menos evidente, parecen extravertidas y amistosas por fuera, pero esconden sus verdaderos sentimientos en su interior. Una superviviente tenía una «Lista de diez secretos oficiales» de los que hablaba libremente:

> Les cuento a las personas cosas sobre mí misma que parecen demasiado personales o íntimas, pero en realidad no confío ni intimo mucho con ellas. No saben lo que siento en mi interior. Eso muy rara vez lo cuento.

Aunque evitar la intimidad nos protege, y a veces nos aporta rasgos positivos como la independencia y la autonomía, también significa perderse las gratificaciones que nos pueden aportar las relaciones sanas.

A mí, que me den esa vieja religión

También se puede encontrar seguridad adhiriéndose a un sistema de creencias que tiene reglas y límites claramente definidos:

> Soy adicta a la religión y la teología. Me casé en una boda según el rito judío hasídico. Me «sirve» cualquier grupo étnico. Soy adicta a los grupos. Soy como una esponja. Pónganme en un lugar donde la gente sea simpática conmigo y aprenderé a hacer el papel mejor que ellos.
>
> Me convertí al judaísmo cuando tenía doce años. Durante nueve años fui judía hasídica ortodoxa. En casa guardaba las leyes alimentarias y el sábado, todo. Finalmente me aburrí de ser judía y me cambié al Swami Satchidananda. Hacía yoga; fui a India y viví en un ashram.

La religión más tradicional puede ser un ancla también. El atractivo del perdón divino puede ser un poderoso estímulo para la superviviente que aún cree que el abuso fue culpa suya.

Búsqueda o evitación compulsiva del contacto sexual

Si el abuso fue la única manera de contacto físico que tuvo la niña, es posible que después continúe buscando la intimidad sólo de manera sexual.

Volver a nacer: Historia de Marilyn

Alrededor de los quince años encontré cierta seguridad en un grupo baptista. El evangelista hablaba de lo malos que somos todos y de que se nos pueden perdonar todos nuestros pecados.

Todo el mundo iba a la «Universidad Bob Jones», con sus aceras pintadas en rosa y azul, donde los chicos caminaban por las aceras azules y las chicas por las rosadas. Todos deseábamos ir a «Bob Jones». Era el último grito. Siempre andábamos por las calles evangelizando, repartiendo folletos y dando testimonio a todos nuestros amigos.

La Iglesia era un alivio. Me daba seguridad: si haces esto y esto, entonces estarás bien. Están los «debes» y los «no debes» formales que recibes del púlpito, y están los informales que recibes de tus amigos. Sabes en qué tiendas comprar tu ropa y qué ropa comprar. Sabes qué tipo de camisón usar. Sabes qué tipo de actividades sexuales con tu marido están bien y cuáles no están permitidas. Todos cocinamos lo mismo. Todos educamos a nuestros hijos de la misma manera. Lo importante es que si haces esas cosas vas a estar bien.

Yo creía absolutamente que Dios intervenía en los detalles de todo lo que hacía, incluso en la compra de alimentos. Creía que mientras caminara en la Luz nada me iba a suceder, que Dios no lo permitiría. Sabía que si no era capaz de tomar una decisión, sólo tenía que esperar y Dios me la diría. No me responsabilizaba de mi vida, era malo hacerlo. Lo que tenía que hacer era encontrar la voluntad de Dios en todo lo que hacía. Iba a la tienda, y el sofá que había estado mirando estaría de rebaja, y era la voluntad de Dios que lo comprara.

Solía dar clases sobre la Biblia a grupos de mujeres. Las enseñanzas que viví y enseñé durante tantos años eran *Fascinating Womanhood* y *The Total Woman* [Fascinante feminidad y La mujer total]. Me da vergüenza cuando pienso en esas mujeres; ojalá no hayan hecho caso de lo que yo les enseñaba. Una de ellas era un poquitín rebelde, y yo le decía que haría bien en someterse a su marido. Le daba las citas correspondientes de la Biblia.

No me permitía duda alguna. Ninguna. Sencillamente me tragaba esas cosas porque me daban mucha seguridad. Sabía que se me perdonaría la mala persona que fui.

Es posible que llegue a ser promiscua o que trate de satisfacer sus necesidades no sexuales mediante la relación sexual.

Si bien algunas supervivientes utilizan la actividad sexual como medio de escape o la experimentan como adicción, muchas hacen lo imposible por evitar la sexualidad.

> Deliberadamente me casé con un hombre poco ardiente en lo relacionado con el sexo. Era el hombre de las tres veces al año; era el hombre perfecto. Cuando queríamos que yo quedara embarazada, me tomaba la temperatura. La concepción de mis hijos fue lo más aproximado a la inseminación artificial que se puede conseguir.

Otras insensibilizan sus cuerpos de manera que ya no reaccionan a los estímulos sexuales.

> Parte de la manera en que reaccioné ante el hecho de que algunos de los actos incestuosos me resultaron agradables fue diciendo: «Jamás será agradable. La relación sexual nunca será agradable porque fue agradable cuando no tenía que haber sido». Así pues, nunca siento nada. No le presto atención. No me gusta y no me hace sentir nada. La otra persona es feliz haciéndolo. Y yo no encuentro el momento de acabar con la situación para no tener que volver a hacerlo.

Es posible cambiar

Cuando eras niña no tenías muchas opciones. Ahora tienes más recursos. Puedes reconocer los comportamientos autodestructivos. Puedes elegir entre ellos comportamientos de defensa. Puedes desechar los que ya no te son útiles y conservar las habilidades positivas que has desarrollado. (En la Tercera parte encontrarás consejos concretos para cambiar los comportamientos que ya no sirven.)

No todo el mundo tiene las mismas oportunidades. Si una mujer reaccionó de tal manera que obtiene un reconocimiento positivo, como por ejemplo siendo muy cariñosa o teniendo éxito en su trabajo, sus opciones son más amplias que si recurrió a las drogas para sobrevivir. Si está en la

cárcel o en un hospital mental, ciertamente no tendrá el mismo poder para cambiar su vida. Si los trastornos en el comer han hecho estragos en su salud, tendrá que enfrentarse a verdaderas limitaciones. Y, lógicamente, la situación económica, la posición social, la raza y las preferencias sexuales van a influir en las oportunidades.

Sin embargo, el punto de partida para todas es contemplar la manera en que reaccionó para sobrevivir y perdonarse. No hay motivo alguno para avergonzarse. Hiciste lo mejor que pudiste cuando eras niña en circunstancias muy difíciles, terribles. Te has ganado el nombre de «superviviente». Ahora eres una mujer adulta que tiene el poder para cambiar. Desde una actitud de aceptación y amor puedes hacerlo.

Ejercicio escrito: La reacción de supervivencia

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41.)

Acabas de leer acerca de las diferentes formas en que han reaccionado muchas personas para arreglárselas. Con algunas de esas formas te habrás identificado. Posiblemente hay otras que no se han mencionado y que han sido temas recurrentes en tu vida. Ahora tienes la oportunidad de escribir acerca de esa experiencia, sobre tu reacción para arreglártelas: cómo la recuerdas, cómo la continúas ahora, cómo ha afectado tu vida. Escribe con el máximo de detalles posible, siempre desde la perspectiva de honrar lo que hiciste.

Tómate una media hora para escribir.

SEGUNDA PARTE

El proceso de curación

3

Visión de conjunto

> «No te desanimes.» Eso es lo mejor que puedo decirle a alguien que acaba de recordar que es una superviviente. Eso es lo más importante al principio. Hay personas que lo han vivido, y por muy manido, estúpido y fuera de propósito que te parezca en estos momentos, no sufrirás tanto después. Y eso no está ni siquiera lejos en el futuro. Si has llegado hasta aquí, quiere decir que tienes muy buena madera. Así pues, confía, sean cuales fueren los mensajes que recibas del exterior. Tú eres la única persona que puede decirte lo que necesitas hacer para curar. «No te abandones.»

Las supervivientes suelen llegar a los talleres de Ellen suponiendo que van a pagar su cuota, invertir un fin de semana y salir curadas. Una mujer comentó: «Yo creía que una vez que le contara a alguien lo que me había sucedido, allí acabaría todo. Deseaba sanar y, naturalmente, eso iba a ocurrir de la noche a la mañana».

Vivimos en una sociedad del puré instantáneo, hornos de microondas, servicio de tintorería en una hora. Se nos ha enseñado a esperar resultados inmediatos. Pero el cambio profundo lleva su tiempo.

El proceso de curación es un continuo. Comienza con una experiencia de supervivencia, con la conciencia del hecho de que se vivió el abuso sexual y se consiguió llegar a la vida adulta. Acaba con la consecución, con la experiencia de una vida satisfactoria que ya no está programada por lo que ocurrió en la infancia. En medio de ese comienzo y ese final está el tema de que trata este libro: el proceso de curación.

Hasta hace muy poco, las supervivientes tenían que hacer el viaje sin mapa ni garantías y con muy pocos modelos para guiarse. Estas mujeres han sido auténticas pioneras. Sus valientes actos de curación nos han enseñado muchísimo.

Hemos aprendido que la curación no es un proceso al azar. Hay fases

reconocibles por las que han pasado todas las supervivientes. En los siguientes capítulos encontrarás un mapa de esas fases que te capacitará para ver dónde estás ahora, qué has hecho ya y qué te espera aún.

Presentamos las fases en un orden determinado, pero probablemente tú no las vas a experimentar de esa manera. Muy pocas supervivientes acaban la fase 1 y pasan a la fase 2. La curación no es lineal. Es más bien una parte integrante de la vida. Una superviviente decía: «Pase lo que pase, yo puedo convertirlo en mi curación».

Una analogía corriente del proceso de curación es una espiral. Pasas una

Las fases

Si bien la mayoría de estas fases son necesarias para todas las supervivientes, algunas (la fase de crisis, recordar el abuso, confrontarse con la familia y el perdón) no son aplicables a todas las mujeres.

La decisión de curar. Una vez que se han reconocido los efectos del abuso sexual en la propia vida, es necesario comprometerse activamente a curar. La curación profunda sólo ocurre cuando la eliges y estás dispuesta a cambiar.

La fase de crisis. Cuando se comienzan a enfrentar los recuerdos y sentimientos suprimidos se puede producir una enorme confusión en la vida. Recuerda que esta es solamente una fase. No durará para siempre.

Recordar. Muchas supervivientes suprimen todos los recuerdos de lo que les sucedió cuando eran niñas. Aquellas que no olvidan los incidentes reales suelen olvidar lo que sintieron en esos momentos. Recordar es el proceso de recuperar el recuerdo y los sentimientos.

Creer que sucedió. Las supervivientes suelen dudar de sus percepciones. Llegar a creer que el abuso realmente tuvo lugar y que realmente te hizo daño es una parte vital del proceso de curación.

y otra vez por las mismas fases, pero al subir por la espiral pasas por ellas a diferente nivel y tienes una perspectiva diferente. Tal vez pases uno o dos años centrada intensamente en el abuso. Entonces te tomas un descanso y te centras más en el presente. Pasado un año o más, algún cambio en tu vida (una nueva relación, el nacimiento de un hijo, la graduación o simplemente un impulso interior) puede provocar más recuerdos y sentimientos sin resolver, y entonces vuelves a centrarte en él, embarcándote en una segunda, tercera o cuarta etapa de descubrimientos. Con cada nuevo ciclo se refuerza la capacidad de sentir, recordar y hacer cambios duraderos.

Romper el silencio. La mayoría de las supervivientes guardaron en secreto el abuso cuando eran niñas. Contarle a otro ser humano lo que ocurrió es una potente fuerza curativa que puede disipar la vergüenza de ser una víctima.

Comprender que no tuviste la culpa. Las niñas suelen creer que ellas tienen la culpa del abuso sexual. Las supervivientes adultas deben poner la culpa donde corresponde, directamente en los hombros de los agresores.

Comunicarse con la niña interior. Muchas supervivientes se desconectan de su vulnerabilidad. Ponerse en contacto con la niña interior puede servir para sentir compasión por ti misma, más rabia contra el agresor y mayor intimidad con las demás personas.

Confiar en ti misma. La mejor guía para sanar es la propia voz interior. Aprender a confiar en las propias percepciones, sentimientos e intuiciones forma una nueva base para la actuación en el mundo.

Sentir y desahogar la aflicción. Mientras eran niñas víctimas de abusos y después adultas en lucha por sobrevivir, muchas supervivientes no han llorado sus pérdidas. Desahogar tu dolor es una manera de respetarlo y honrarlo, dejarlo marchar y avanzar hacia el presente.

La rabia, piedra angular de la curación. La rabia es una fuerza potente y liberadora. Ya sea que haga falta ponerse en contacto con ella o que siempre haya habido mucha y en exceso, dirigir la rabia directamente contra el agresor, y contra las personas que no te protegieron, es fundamental para sanar.

Revelaciones y confrontaciones. Confrontarse directamente con el agresor y/o a la familia no es posible para todas las supervivientes, pero puede ser un instrumento de limpieza extraordinario.

¿Perdón? El perdón al agresor no es una parte esencial en el proceso de curación, aunque suele ser el que más se recomienda. El único perdón esencial es el perdón de ti misma.

Espiritualidad. La percepción de que hay un poder superior a una misma puede ser una franca ventaja en el proceso de curación. La espiritualidad es una experiencia particularmente personal. La puedes encontrar en la religión tradicional, la meditación, la Naturaleza o el grupo de apoyo.

Resolución y... a otra cosa. Pasando una y otra vez por estas fases llegarás a un punto de integración. Los pensamientos y perspectivas se estabilizan. Llegarás a una especie de acuerdo con el agresor y otros familiares. Aunque no se va a borrar el pasado, harás cambios profundos y duraderos en tu vida. Habiendo adquirido conciencia, conocimiento, comprensión y poder con la curación, tendrás la oportunidad de trabajar por un mundo mejor.

4

La decisión de curar

> Si entras en el proceso de curación, prepárate para perderlo todo. La curación es una fuerza estragadora a la que nada le parece sagrado o inviolable. Cuando mi sufrimiento original se alivia en la curación, hace trizas las estructuras y cimientos que yo construí en mi debilidad e ignorancia. Irónica e injustamente, sólo yo puedo pagar el precio de haber vivido una mentira. Estoy viviendo el extraño milagro de reencarnarme en esta misma vida, con más lucidez que en mi nacimiento.
>
> ELY FULLER

La decisión de sanar del abuso sexual en la infancia es una opción poderosa y afirmadora de la vida. Es un compromiso que cada superviviente merece hacer. Aun cuando se haya experimentado una cierta curación en la vida, gracias a los cuidados de una familia adoptiva, al cariño de una pareja íntima, o la satisfacción de un trabajo que gusta, la decisión de curar, de convertir en prioridad el crecimiento y recuperación, pone en marcha una fuerza curativa que aporta a la vida una riqueza y una profundidad que ni en sueños parecían posibles.

> Por primera vez aprecio cosas como los pajarillos y las flores, el agradable calor del sol sobre mi piel, sabes, cosas tan sencillas. Soy capaz de leer un buen libro. Soy capaz de sentarme al sol. No recuerdo haber disfrutado jamás de estas cosas cuando era pequeña. He despertado. Si no me hubiera ocurrido esto, seguiría dormida. Por primera vez en mi vida me siento viva. Y sabes que eso es algo por lo cual vale la pena esforzarse.
>
> ***
>
> Ahora estoy aquí. Ahora mis pensamientos y sentimientos ya no vuelan hacia el futuro ni se desperdician debido a ciertos recuerdos. Estoy aquí en este momento. Estoy experimentando cada trocito de mi vida y no me pierdo ninguno.
>
> ***

> Esto me ha dado la oportunidad de mirarme. Estoy más receptiva emocionalmente. He aprendido muchísimo. No todo es malo. Sí que sanas y sí que te haces más fuerte. No sé qué haría falta para aplastarme, pero tendría que ser algo realmente gordo. Soy, en efecto, una superviviente.

En cada superviviente el compromiso para sanar surge de un conjunto diferente de circunstancias de la vida. Puede ser que una chica que acusa judicialmente a su padre por acosarla sea enviada a terapia por el tribunal. Una mujer de 25 años se casa, y de pronto descubre que no puede mantener con su marido la intimidad que sentía antes de la boda. Una mujer de 30 años comienza a sentirse intranquila cuando su hija llega a la edad que ella tenía cuando comenzaron los abusos. Una mujer mayor podría decidir curar cuando está en el entierro de su agresor.

Otras mujeres explican que se decidieron a sanar cuando ya estaban «descosiéndose» o «tocando fondo». Una mujer no obtuvo ayuda hasta que fue hospitalizada por problemas en el comer. «Durante años evité deliberadamente acudir a un terapeuta. Sólo comencé a ocuparme de esto cuando ya no podía más.» La curación no está siempre sujeta a elección:

> Era una compulsión. Creo que todo el mundo tiene la compulsión a crecer y a estar sano y completo. Creo que todo el mundo siente la compulsión a buscar alivio al dolor.

Una simple interacción humana puede ser el estímulo para sanar. Una superviviente se decidió a sanar porque una amiga le dijo: «No me fío de ti. Me parece que nunca me dices la verdad. No te puedo confiar mis sentimientos porque no sé qué haces tú con ellos». La superviviente se quedó espantada. Primero porque era cierto, y segundo porque ella creía que lo hacía muy bien fingiendo. «Tuve la impresión de que se había metido dentro de mi cabeza y había visto lo que había allí. Expresó con palabras lo que yo había sentido durante toda mi vida. Así pues, acudí a hacer terapia.»

Otra mujer decidió curar cuando su hermana menor se mató. «Ella no lo sobrevivió. Yo tenía que comprender qué le había ocurrido para armarme de los instrumentos que me aseguraran que eso no me ocurriría a mí».

Una joven superviviente cuenta que fue un trabajo en sus estudios lo que la motivó para sanar:

Tenía veinte años. Estaba en una clase de psicología haciendo un trabajo de investigación sobre los efectos posteriores del incesto en las supervivientes. Parece bastante evidente que la mayoría de las personas no elegirían ese tipo de tema. Pero el asunto estaba empujando por salir desde dentro. Deseaba aniquilar a mi abuelo. Cuando acabé ese trabajo ya deseaba castrarlo. Pensaba que escribir ese ensayo me curaría, pero mis sentimientos brotaban por todas partes. Cuando presenté el trabajo ya estaba destrozada. Había estado pensando en hacer terapia durante un tiempo, y a los pocos días encontré un terapeuta.

Una superviviente que había sido monja carmelita explica su decisión de curar como una necesidad de esclarecer sus motivos para dejar el convento: «Estaba a gusto en el convento, pero desconfiaba de mi elección de estar allí. Mientras no solucionara lo del abuso sexual, me parecía que jamás sabría si elegía esa vida por motivos sanos y por todas las cosas buenas por las que hay que escoger la vida religiosa. Deseaba creer que fuera lo que fuera que escogiera, lo haría por los motivos correctos».

No es fácil

Aunque siempre vale la pena, sanar rara vez es fácil. Elegir trabajar con los problemas relacionados con el abuso sexual hará surgir preguntas que jamás se pensó en plantear y dará respuestas inesperadas. Una vez que se está comprometida, la vida no será la misma:

Mi terapeuta no era el tipo de persona que me fuera a mentir. Me decía: «No puedo darle ninguna garantía. No sé si se va a sentir mejor después de hablar de esto. Podría sentirse mucho peor». Y era difícil decidirse a dar el salto, decidir que no importaba para dónde iba a seguir, que era el salto lo importante.

Iba a renunciar a una persona que en realidad era muy apta, fuerte, segura de sí misma. Había un montón de cosas positivas en esos aspectos negativos de mi personalidad. Y no deseaba renunciar a ellas. Puede que no hayan sido las mejores formas de arreglárselas, pero al menos estaba acostumbrada a ellas. Me sentía increíblemente vulnerable al tener que dejar salir eso con el fin de dejar espacio para crear a una persona nueva. ¿En qué vacío iba a caer si dejaba salir

ese asunto? Me sentía como un músculo dolorido después de caminar durante mucho tiempo.

Tal vez te preguntes si vale la pena correr el riesgo. Pero una superviviente lo expresó sencillamente así: «Correr ese riesgo era la opción más prometedora que tenía».

Con frecuencia la decisión causa estragos en el matrimonio y en las relaciones íntimas, en la relación con los padres u otros familiares, a veces incluso en la relación con los hijos. Es posible que resulte difícil funcionar, ir al trabajo, estudiar, pensar, sonreír, actuar. Puede ser incluso difícil dormir, comer o, simplemente, dejar de llorar.

> Si hubiera sabido que algo podía ser tan doloroso o podía ser tan triste, jamás habría decidido sanar. Pero al mismo tiempo, no puedes retroceder. No puedes no recordar. Había pasado tantos años sin sufrir nada. Es como si no tuviera los mecanismos para afrontar el sufrimiento. Tengo los mecanismos para defenderme del sufrimiento, para que no me duela. Y eso ha sido francamente difícil.

A veces las primeras fases de la curación están tan plagadas de crisis que a las mujeres les resulta difícil aceptar el hecho de que tomaron la decisión. Cuando Laura recordó el abuso sexual y llamó a un terapeuta, tomó la decisión de curar. Pero ella no lo consideró así:

> Durante mucho tiempo me sentí una víctima del proceso. ¿Que eso era algo que yo había elegido? ¡De ninguna manera! Recordar el incesto fue algo que me ocurrió. Los recuerdos eran como uno de esos impermeables de plástico que vienen en una bolsita de cinco centímetros. Una vez que lo abres ya nunca puedes doblarlo bien para que vuelva a caber en la bolsita. Todo el asunto escapaba a mi control, como cuando eres barrida por un huracán.

Hay ciertas decisiones importantes que tomamos sin saber realmente en qué nos estamos metiendo. La curación del abuso sexual es una de ellas:

> Aunque a veces deseo meterme en un sitio oscuro y esconderme de la realidad, y otras veces deseo renunciar a esto completamente, continúo. No sé adónde me va a llevar esta «curación». Vivo de la esperanza de otras personas. Vivo de la fe que tienen otras personas en que la vida va a mejorar. Continúo dudando si vale la pena, pero sigo. Esto, entonces, es la curación.

Decidirse a curar activamente es aterrador porque significa abrirse a la esperanza. Para muchas supervivientes, la esperanza sólo les ha traído decepciones.

Aunque es aterrador decirse que sí, es también un enorme alivio el momento en que uno se detiene y presenta cara a sus propios demonios. Hay algo extrañamente consolador en verse el terror en la cara, en mirarse la propia imagen. Es un consuelo saber que ya no hay que seguir simulando, que se está haciendo todo lo que está en su poder para sanar. Una superviviente lo expresa así: «Sé que cada vez que acepto mi pasado y respeto lo que soy en el presente, me ofrezco un futuro».

Todo el mundo merece sanar

Aparte de los obstáculos que ya hemos mencionado, algunas mujeres han de enfrentar además otros factores que obstaculizan su compromiso a mencionar el abuso o a curar de él. La edad, la raza, la religión y otros factores, influyen en la decisión de sanar.

Lo utilizarán en contra de nosotros: Historia de Rachel Bat Or

Rachel Bat Or tiene 41 años, es lesbiana y vive en Oakland, California. Trabaja con supervivientes de abusos sexuales ayudándolas a recuperar y afirmar sus fuerzas. Nacida de padres judíos, fue víctima de abusos sexuales por parte de los cuatro miembros de su familia: su madre, su padre, su hermano y su abuelo. En el transcurso de su propia curación y de su trabajo con otras supervivientes, Rachel ha comprobado que muchas mujeres judías se niegan a reconocer que abusaron de ellas y por lo tanto a comprometerse a curar.[1]

1. Las supervivientes de otros grupos raciales y étnicos se han encontrado con problemas similares para mencionar el abuso. Cuando un grupo de personas ha sido oprimido y discriminado, existe la necesidad de mantener un frente unido. Esto puede hacer más difícil reconocer el abuso dentro del grupo.

Cualquier cosa que nos ocurra es poca cosa comparada con la vida de muchos de nuestros padres, de pobreza o huida de los países antisemíticos. Mientras tengamos un techo sobre la cabeza, ropa y comida, nada puede ocurrirnos que sea tan terrible, porque ellos vivieron con ratas, en una pobreza increíble, separados muchas veces de la familia al viajar a Estados Unidos. Así pues, por muy mal que nos sintamos interiormente, creemos que no podemos decirlo en voz alta porque nuestros padres lo tuvieron mucho peor.

Luego están los estereotipos de la mujer y el hombre judíos, según los cuales las mujeres somos chillonas y agresivas y los hombres son dulces y muy trabajadores. También se nos ha enseñado a compadecer a los hombres y a culpar a las mujeres. De manera que si los hombres, es decir, nuestros padres o hermanos, abusan de nosotras, no surge ese odio instantáneo, porque a los hombres se los exalta tanto en las enseñanzas religiosas como en la cultura. Así pues, nos resulta muy difícil sentir rabia y mantenerla viva en nuestro interior.

Después está el mito de que los hombres judíos no son alcohólicos ni maltratan. Así, si nuestra familia es diferente, eso no se puede reconocer.

Luego viene aquello de «¿Qué van a decir los vecinos? Somos judíos». Tenemos que proteger de las críticas a nuestra religión, por lo tanto cerramos los ojos a lo que pasa en nuestra familia. Si hay cualquier problema, es toda la religión la que se juzga, no tan sólo nuestra familia. Eso lo sabemos, no es ningún mito.

Y finalmente está aquello que nos coloca en un verdadero dilema: la dicotomía del «nosotros» y «ellos». Si contamos algo acerca de lo que nos ocurre, generalmente lo decimos a «ellos», a una persona que no es judía, ajena a la familia, que no respeta a nuestra familia, y entonces perdemos «nuestra» seguridad. Es difícil acudir a «ellos». Y tal vez podríamos reunir el valor de hacerlo, pero entonces perdemos cualquiera de los beneficios que obtenemos de ser una de «nosotros».

Nunca es demasiado tarde: Historia de Barbara Hamilton

Barbara Hamilton tiene 65 años. Cuando era niña fue acosada sexualmente por su padre. Creció, se casó, crió a seis hijos y ahora tiene nietos y bisnietos. Sólo hace unos años, cuando comenzó a hablar de los acosos que sufriera, se enteró de que algunas de sus hijas y nietas también fueron acosadas sexualmente, o bien por el padre de ella, o bien por otros agresores. Aquí nos habla de las

dificultades que tienen las mujeres mayores para decidirse y comprometerse a sanar.[2]

Cuando te haces mayor, sobre todo si eres mujer, has de enfrentarte con rechazos de todas partes. La sociedad te desvaloriza y caes en eso como una víctima. Ser superviviente está estrechamente relacionado con esa sensación de aislamiento. Yo lo tuve en secreto durante todos esos años cuando estaba criando a mi familia, pero cuando me fui quedando más y más sola, y aumentó la inseguridad de mi vida debido a que era una mujer mayor, todo afloró. Tuve que darme cuenta de que no había sido resuelto. Lo único que había hecho era reconocer que había ocurrido. No había tocado nada. Y me había pasado quince años tratando de alejarlo de mi mente.

No esperes. No esperes porque no se irá. Siempre vuelve y se hace más difícil. Pero las mujeres mayores también se merecen sanar. Debe de haber cientos de mujeres como yo que viven bajo ese peso igual como vivía yo. Y aunque todos los libros se centran en las mujeres más jóvenes, creo que nunca se es demasiado vieja. Podría ser que estuvieras enferma o debilitada. No tendrás las mismas experiencias que las mujeres jóvenes. Como mujer mayor probablemente no podrás enfrentar a tu agresor, pero vale la pena. Ahora me siento muchísimo mejor conmigo misma.

A pesar del horror, a pesar de la tragedia, a pesar de las semanas y semanas de noches en vela, sigo viva. No estoy simulando, lo siento de verdad. No volvería a ser como era por nada del mundo. Realmente soy otra persona. Estoy donde estoy y sacando el mayor provecho de ello. Ahora sé que soy valiente. Descubrí que tenía la capacidad para enfrentar esto. Nunca es demasiado tarde. Piensa en lo que hacía Grandma Moses a sus 95 años.[3] Aún hay esperanzas.

Es como pasar del blanco y negro al color. Una ni se había enterado de que estaba en blanco y negro. A todas nos parecía fabuloso el blanco y negro en esos años en que todo lo que teníamos era en blanco y negro. ¿Recuerdas la primera vez que viste tecnicolor? ¿La primera vez que te pusiste esas gafas

2. Barbara Hamilton ha publicado su historia en un interesante libro, *The Hidden Legacy: Uncovering, Confronting and Healing Three Generations of Incest*. Véase sección «Hablan las supervivientes» de la Bibliografía.

3. Anna Mary Robertson Moses (1860-1961), apodada cariñosamente Grandma Moses. Pintora estadounidense de fama internacional por sus cuadros sobre la vida rural de fines del siglo pasado y comienzos de éste. Comenzó a pintar a los 78 años, cuando la artritis no le permitió seguir bordando sus cuadros. En 1952 escribió su autobiografía en un estilo tan luminoso como sus pinturas. *(N. de la T.)*

para ver en tres dimensiones? Finalmente se llega adonde la vida es en tecnicolor, y vale la pena.

Si eres de las que dice «¿Para qué tomarme la molestia si hasta ahora me las he arreglado?», yo te diría: «No te las has arreglado. No has vivido ni un trocito de ti misma. Podrías estar ahogando a una gran pintora o artista. Podrías estar ahogando todo tipo de autoexpresión que necesita salir por el bien tuyo y de los demás. ¿Por qué no darte una oportunidad?

5

La fase de crisis

P.: ¿Fue muy obsesivo tu proceso de curación?
R.: ¿Bromeas? Comencé asistiendo a un congreso de dos días sobre el incesto, y después me quedé toda la noche leyendo el libro de Michelle Morris *If I Should Die Before I Wake* [Si muriese antes de despertar].

La fase de crisis es más o menos algo así: Sales de la casa para ir al trabajo, te caes por la escalera y te rompes una pierna. Tu marido trata de llevarte al hospital en el coche y el motor se estropea. Volvéis a casa para llamar una ambulancia, y entonces descubrís que la llave se os quedó dentro y no podéis entrar. Justo cuando un coche de la policía se acerca para ofreceros auxilio, ocurre el gran terremoto, se abre la tierra y desaparecen en el abismo tu casa, tu marido, tu pierna fracturada y el coche de policía.

Muchas mujeres pasan por un periodo en que prácticamente no pueden pensar sino en el abuso sexual. La mujer tal vez se sorprenda hablando obsesivamente de su historia a toda persona que esté dispuesta a escuchar. La vida se puede convertir en un cúmulo de crisis prácticas que la abruman totalmente; las imágenes del pasado la asaltan de modo incontrolable, se pasa llorando todo el día, o se siente incapaz de ir al trabajo. Posiblemente sueñe con el agresor y le dé miedo dormir:

Perdí totalmente el control. No comía, no dormía. Conseguí, eso sí, conservar mi trabajo en Winchell's Donuts. Pero me daba miedo estar sola en casa. A medianoche salía y me escondía en alguna parte, detrás de un container o de cualquier cosa. Tenía pesadillas terribles soñando con mi padre. Tenía todo tipo de pesadillas. Escuchaba el ruido de las zapatillas de mi padre que se acercaba, oía el clic de la hebilla. Entonces me imaginaba toda esa sangre. Físicamente estaba hecha un desastre. No me duché durante todo un mes. Le tenía miedo a la ducha.

Es más probable que ocurra esa obsesión total con el abuso sexual si lo había olvidado. Cuando Laura tuvo sus primeros recuerdos, la conmoción misma bastó para fijarla en el incesto durante meses:

> La verdad es que no había tenido verdaderos recuerdos de mi infancia, pero me había inventado un cuadro de esos años para poder alardear de esa primera época dorada. No es que no ocurrieran todas las cosas buenas que recordaba. Lo cierto es que había olvidado que también había sufrido abusos sexuales.
>
> Descubrir mi propia negación y tratar de ensamblar la nueva realidad en el marco roto de lo viejo, fue suficiente para lanzarme a una crisis total. Sentía que me habían robado todos mis cimientos. Que eso hubiera podido suceder, y que yo pudiera haberlo olvidado, ponía en duda todos los conceptos que yo tenía de la vida y de mi lugar en ella.

Para Laura, recordar fue un verdadero terremoto. Las mujeres suelen usar imágenes de catástrofes naturales para describir las primeras fases de su curación: «Fue como si me hubiera cogido y elevado por los aires un huracán», «Fue como quedar atrapada en un alud», «Fue como la erupción de un volcán».

> Me sentí como si estuviera de pie en una habitación mirando el suelo donde estaba yo esparcida; tenía que ir recogiendo los trocitos, uno a uno, y armándolos. Miro uno y digo: «Este soy yo», lo coloco y digo: «Va aquí», o «No, ahí no»; entonces tengo que encontrar en qué lugar encaja bien. Estaba recogiendo todos los trozos de mi vida, mirándolos y preguntando: «¿De veras necesito conservar esto? ¿Me está sirviendo para algo? ¿Cuándo va a acabar este dolor?».

La fase de crisis no es algo que uno elija, pero hay que pasar por ella hasta llegar al otro lado. No se puede pasar por alto. Una superviviente hizo el acertado comentario: «Es como aprender una palabra nueva. A los pocos días comienzas a verla en todo lo que lees y antes no la habías visto jamás».

Sobrevivir a la fase de crisis

Es muy importante recordar que la fase de crisis es una parte natural del proceso de curación, y que se va a acabar. La naturaleza de la crisis es que

arrolla, aplasta: mientras se está en ella eso es todo lo que se puede ver. Pero llega el momento en que ya no se piensa, ni se sueña con el abuso sexual durante las 24 horas del día. Y cuando se está pasando esa fase, ese momento no va a llegar ni un instante antes.

- **No te hagas daño ni trates de matarte.** Mereces vivir. Si comienzas a tener sentimientos suicidas o autodestructivos, pide ayuda. (Y lee «No te mates», en el capítulo 20.)
- **Ten la seguridad de que no te estás volviendo loca.** Lo que te pasa es una parte reconocida del proceso de curación. (Si estás aterrada, lee «Pánico», en el capítulo 20.)
- **Busca personas con las que puedas hablar.** No trates de soportarlo sola.
- **Busca ayuda profesional.** (Si no sabes cómo encontrarla, lee el capítulo 26, «Terapia».)
- **Busca el apoyo de otras supervivientes.** Es improbable que una persona que no sea superviviente pueda escucharte tanto como tú necesitas hablar.
- **Date permiso para obsesionarte.** No empeores las cosas odiándote a ti misma por estar en la fase en que estás.
- **Ofrécete todas las cosas agradables posibles.** (Para sugerencias lee «Mímate: Picnic con el osito de peluche», en el capítulo 19.)
- **Deja lo que no es esencial en tu vida.** Alivia las presiones todo cuanto puedas. Eso significa dejar de ver a las personas que no te apoyan, dejar actividades, aligerar la carga del trabajo, buscar ayuda en el cuidado de los hijos.
- **Crea una zona segura en tu casa.** Necesitas tener al menos un lugar donde sentirte segura. (Para sugerencias: «Créate un lugar seguro», en el capítulo 20.)
- **Vigila tu consumo de fármacos y alcohol.** Ahogar los sentimientos repetidamente sólo hace más larga la crisis.
- **Líbrate de situaciones de maltrato.** Si en estos momentos estás en una situación en que te maltratan, abandónala. (Si tu cónyuge te maltrata, lee «Cómo reconocer las malas relaciones», en el capítulo 22.)
- **Quédate quieta y capea el temporal.** En estos momentos la capacidad para tomar decisiones es limitada. A excepción de escapar de situaciones de maltrato, no es buen momento para hacer cambios importantes en la vida.
- **Recuérdate que eres valiente.** Este es un periodo arduo, terrible, difícil; no es necesario hacer otra cosa que vivirlo.
- **Acuérdate de respirar.** Manténte lo más conectada posible con tu cuerpo. (Lee «Ejercicios para conectar con el cuerpo», en el capítulo 21.)

La fase de crisis: Historia de Catherine

Cuando estaba en un grupo de terapia para adictos al alcohol, Catherine se enfrentó, por primera vez, al hecho de que había sido víctima de abusos sexuales en su infancia. Llamó a una terapeuta y le dijo: «Necesito ir a terapia porque soy superviviente de un incesto».

Tres meses después dejó el trabajo. Tenía un jefe dado a los maltratos verbales y decidió: «Quería eliminar todo el estrés que me fuera posible, de modo que me marché».

En ese momento la fase de crisis la golpeó con toda su fuerza. «Ya no tenía responsabilidad diaria alguna. Ya no necesitaba estar presentable para nadie. Ahí fue cuando la desesperación tuvo la oportunidad de aflorar. Comencé a sentir esa tristeza incontrolable.

»Abandoné todo lo demás. Cada mañana al despertar era como si la palabra INCESTO hubiera sido escrita con letras de casi dos metros de alto en la sala de estar. La tenía tan grabada en mi mente que me daba la sensación de que todo el mundo sabía que había sido víctima de incesto. Pensaba que tenía el aspecto de serlo. Estaba segura de que todo el mundo sabría el verdadero motivo de que me sintiera tan miserable. Era tan grande mi vergüenza que sentía un miedo constante de que podía contarle a alguien la razón de mi terapia.»

Catherine también se desconectó de la mayoría de las personas que había en su vida. «Me faltaba la energía para relacionarme con otras personas o con sus problemas. Mis reservas se habían agotado, estaba seca. Corté las relaciones sociales con las personas que sólo eran conocidas. Después comencé a confiar más en las personas que me parecían verdaderas amigas. A ellas les conté lo de mi terapia y lo que estaba descubriendo. Ya no me molesté en llamar a las personas a las que solía llamar para que saliéramos a patinar.»

Se sentía completamente exhausta y dormía entre diez y doce horas. «Durante mucho tiempo lo único importante fue ir a dormir y despertar al día siguiente.»

Hubo algunas cosas de urgencia que tuvo que hacer para cuidar de sí misma durante esas primeras fases. «Tuve que buscar personas que estuvieran dispuestas a estar conmigo, me sintiera como me sintiera. Tenía una amiga a la que habían maltratado a golpes cuando era niña. Ella me comprendía. La podía llamar cuando me sentía horrible y ella me invitaba a su

casa a comer y ver la televisión. A ella podía ir a verla y con ella podía sentirme miserable. Sabía lo que me pasaba, pero sólo hablamos de ello si yo sacaba el tema.

»Tenía también que encontrar un sitio seguro donde estar sola. Salía a pasear por el bosque. Corría muchísimo. Hacía excursiones en bicicleta de 30 y 40 kilómetros. Me pasaba buena parte del tiempo fuera de casa y sola. Me sentía mucho más segura que en casa, donde alguien podría necesitar algo de mí.»

La autoestima de Catherine también sufrió un duro golpe. Igual que muchas supervivientes, experimentó una profunda sensación de desorientación. «Era una sensación de lo más rara tener que ponerme a prueba en cosas que antes sabía hacer. Tuve que demostrarme que era capaz de ir de compras o conducir mi coche, y ser al mismo tiempo una víctima de incesto. Tenía que pasarme un rato en la casa pensando: "Ahora sé que soy una víctima de incesto y, sí, todavía vivo aquí y, sí, todavía me quieren mis gatos". Por fuera todo era igual, pero por dentro era todo confusión y dificultades. Durante todo un año me sentí como si estuviera en un vacío, y todo lo que tenía delante eran imágenes fugaces del pasado y llanto.»

Un salvavidas esencial para Catherine durante esa fase de crisis fue la relación con su terapeuta. «Lo único que me salvaba, cuando me sentía totalmente desconectada de todo, era que por todas partes tenía escrito el teléfono de mi terapeuta. Lo tenía en el espejo del cuarto de baño, lo tenía en mi diario, lo tenía en los libros que estaba leyendo, lo metía allí en trocitos de papel. Me lo grababa en la memoria para poder llamarla en cualquier momento. Muchas veces, el solo hecho de marcar el número y dejarle un mensaje en el contestador automático, con mi verdadera voz, llorosa, quebrada, diciéndole que necesitaba que me llamara, me hacía sentir que tenía a quien recurrir. Me recordaba que había en realidad algo más que mi sufrimiento y depresión. Había en realidad una persona muy cerca a la que podía llegar. Sabía que ella me llamaría finalmente y que podía aguantar hasta entonces.»

Fueron necesarios muchos meses en la vida de Catherine para que disminuyera la presión. «Pasado casi un año, algo cambió. Fui capaz de levantar la cabeza un poco y advertir que había cambiado la estación. Comencé a darme cuenta de que aunque fuera una superviviente del incesto podía continuar mi vida. Deseé recuperar todas las cosas que había abandonado el año anterior y fui capaz de decir: "Iré a la terapia sólo una vez a la semana y pensaré en el incesto sólo veinte horas a la semana en lugar de ir dos veces a la terapia y pensar en el incesto cien horas a la semana". Tenía una opción. Podía dejar de pensar en ello a veces. Fue un alivio enorme.»

- **Alienta una creencia en algo superior a ti.** La espiritualidad puede aportarte estímulo, inspiración y fortaleza.
- **Esto también pasará.** Tus experiencias de mañana, de la próxima semana o del próximo año no serán las mismas que tienes ahora. (Presta especial atención a «Por qué ha valido la pena», en el capítulo 17.)

Crisis de curación a lo largo del tiempo

Aun cuando no se experimenten crisis de tanta intensidad una vez que se ha pasado esta fase, puede haber otros periodos de crisis en el curso

Lo que me dio esperanzas

Un día tuve una visión de mí al final del túnel; podía mirar hacia fuera y veía el cielo azul. Estaba sobre una plataforma muy estrecha sin apoyo alguno, sólo equilibrada allí, y extendía los brazos e iba a volar.

* * *

Yo fui monja de una orden contemplativa. Puesto que había llevado ese estilo de vida, sabía que las cosas tardan mucho tiempo. Estaba programada para la vida interior. Sabía que el proceso de llegar a ser santa, de conocer a Dios, era muy lento. Día tras día sólo sabía que me estaba acercando más a Dios. Y pensaba que lo mismo se puede aplicar al tratamiento para curar del incesto. Sencillamente confiaba en que algo estaba sucediendo, en que estaba ocurriendo un crecimiento oculto.

* * *

Cuando estoy segura de que me van a encerrar por loca, lo que me da esperanzas es recordar que mi terapeuta me repite una y otra vez: «Esto forma parte del proceso de cambio». Me agarro a eso cuando no tengo otra cosa a qué agarrarme: «Bueno, esta es una parte reconocida del proceso de cambio».

* * *

Mi amiga Patricia me daba esperanzas. Me habló hasta convencerme y deseé vivir. Me hablaba de todas las cosas maravillosas que hay en la vida en

de la curación. Aunque esos periodos pueden ser horrorosos, nos agrada llamarlos crisis de curación, porque ofrecen oportunidades de profundo crecimiento.

Algunas mujeres han sufrido tantos traumas en su vida que pasan por una fase de crisis de varios años, con breves periodos de menor intensidad. Puede ser que estén haciendo excelentes cambios en su vida actual, pero continúan teniendo sentimientos suicidas o autodestructivos, y continúan obsesionadas por el abuso sexual la mayor parte del tiempo. Si este es tu caso, busca todo el apoyo que puedas y ten la seguridad de que eso no durará eternamente.

general, y yo le creía porque la quiero y me importa, y sabía que ella también me quiere.

* * *

Mi hermana me estimula con sus esfuerzos. Ella lo tuvo muchísimo peor que yo. Vivió el absoluto horror nazi y lucha por vivir. Es sorprendente ver todas las cosas que puede vivir la gente y seguir deseando vivir.

* * *

Leer me ha aportado mucho estímulo e inspiración. Me enamoré de la belleza del espíritu humano a través de la literatura.

* * *

Conocer a otra superviviente que lleva siete años en una relación buena y estable me dio muchísima esperanza.

* * *

Mi propia fuerza interior me dio esperanzas. Sencillamente seguiré adelante. Punto.

* * *

La música. Los espirituales negros realmente me han ayudado. Nina Simone: «Ooooh child, things are gonna get easier. Ooooh child, things'll get brighter» [Oh chica, las cosas se van a poner más fáciles. Oh chica, las cosas van a ser más alegres]. «The Need to Be Me [La necesidad de ser yo misma] de Esther Satterfield.

6

Recordar

> He mirado los recuerdos a la cara y he olido su aliento. Ya no me pueden hacer daño.

La experiencia de recordar el abuso varía enormemente de una superviviente a otra. Muchas mujeres lo han recordado siempre. Pueden haberle restado importancia, haber negado sus efectos en su vida e incluso haber ahogado sus sentimientos, pero nunca han olvidado los hechos mismos. Una superviviente explica: «Era capaz de enumerar los hechos como una lista de la compra, pero recordar el miedo, el terror y el dolor fue otra cosa totalmente diferente».

Otras supervivientes tienen recuerdos selectivos o parciales. Recuerdan algunas cosas, pero no otras:

> Siempre supe que teníamos una relación incestuosa. Recuerdo la primera vez que oí la palabra «incesto» cuando tenía diecisiete años. Hasta ese momento no sabía que existiera una palabra para ello. Siempre recordaba a mi padre cogiéndome los pechos y besándome.
>
> Le dije a mi terapeuta: «Recuerdo todas las cosas horribles que me ocurrieron». Me parecía que recordaba tantas cosas, ¿cómo podía haber más? No recordaba otra cosa que abusos. Pero no recordaba haber sido violada, aun cuando sabía que lo había sido. Le dije categóricamente a mi terapeuta: «No quiero recordar la violación». Durante meses hablamos del hecho de que yo no quería recordar. Sin embargo, sabía que mi padre había sido mi primer amante.

A veces las supervivientes recuerdan maltratos físicos o emocionales, pero no las agresiones sexuales. O tal vez recuerdan el contexto en que tuvo lugar el abuso, pero no los acontecimientos físicos concretos.[1] Otras recuer-

1. Lee la historia de Rachel, en págs. 562-565, en la cual explica haber crecido en un ambiente plagado de pornografía, conversaciones sobre sexo y maltrato emocional.

dan parte de lo que ocurrió, por ejemplo haber estado sentadas llorando en el dormitorio, pero no recuerdan qué fue lo que las hizo llorar. También hay supervivientes que no recuerdan nada del abuso hasta que aparecen de golpe, o poco a poco, los recuerdos:

> Siempre tuve todas las pistas, pero elegí no verlas. Me concentré en mis metas, logros, cosas que podía hacer, producir. No pensaba en cómo me sentía. Me sentía como si fuera una cloaca, un lugar adonde no deseas ir. Entonces me quedé embarazada. Fue por accidente; no amaba al hombre. Nunca había amado a nadie; no podía permitírmelo. Pensé en abortar. Eso era lo sensato. Pero no pude.
>
> Amé tan intensamente a mi bebé, incluso antes de que naciera la pequeña, que no pude impedirme sentir. El amor era demasiado fuerte para apagarlo. Y junto con el amor llegaron, por supuesto, los otros sentimientos. Todos los sentimientos que había tenido enterrados, y los recuerdos.

Recordar es una experiencia única para cada superviviente. Si bien algunas lo recuerdan casi todo acerca del abuso que experimentaron y otras casi nada, podríamos decir que la mayoría está en un punto medio. Ya sea que recuerdes con claridad el abuso o que sólo estés comenzando a vislumbrar que pudo haberte ocurrido algo terrible, has entrado en el proceso de exploración y descubrimiento que finalmente ayudará a conocer y comprender más acerca de tu historia.[2]

Cómo es recordar

Respecto a recordar, no hay maneras correctas ni equivocadas. Es posible tener numerosos recuerdos o sólo uno. Cuando se comienza a recordar es posible que se tengan nuevas imágenes cada día durante semanas. O también se pueden tener recuerdos en grupos: varios en unos pocos días y después ninguno durante meses. Algunas supervivientes recuerdan a un agresor o un

2. Hace poco ha habido mucha controversia acerca de los recuerdos de abuso sexual en la infancia. Algunos de estos temas los tratamos en la Quinta parte, «En honor a la verdad», que comienza en la página 501.

tipo concreto de abuso, y años después recuerdan a otro agresor o una forma diferente de abuso.

Recordar el abuso sexual no es como recordar acontecimientos normales, no amenazantes. Cuando vuelven los recuerdos traumáticos pueden parecer distantes, como algo que se está observando desde muy lejos.

> Para mí, los recuerdos de la violación propiamente dichos son como el final de un túnel. Eso se debe a que literalmente abandonaba mi cuerpo. Entonces lo recuerdo desde esa perspectiva: hay una cierta distancia física entre mí y lo que ocurre. Esos recuerdos no están enfocados con nitidez. Es como si hubieran sucedido en otra dimensión.

Otras veces los recuerdos vienen poco a poco, a trocitos.

> A veces venía conduciendo a casa desde la consulta de mi terapeuta y comenzaba a ver imágenes fugaces de cosas, sólo fragmentos, por ejemplo sábanas manchadas de sangre, o yo bañándome o arrojando lejos mi camisón. Durante mucho tiempo recordaba todas las cosas en torno a la violación pero no la violación misma.

Cuando los recuerdos vienen en fragmentos, puede resultar difícil colocarlos en algún tipo de orden cronológico. Puede que no se sepa cuándo comenzaron los abusos sexuales, a qué edad, ni cuándo o por qué acabaron. El proceso de comprender los trocitos se parece mucho a armar un rompecabezas o a un trabajo detectivesco.

> Una parte de mí pensaba que estaba siguiendo la pista de un misterio de asesinato y que yo lo iba a resolver. La verdad es que disfrutaba siguiendo todas las pistas. «A ver, estaba mirando el reloj. Era media tarde. ¿Por qué era media tarde? ¿Dónde podía haber estado mi madre? Ah, apuesto a que estaba...». Seguir el rastro de las pistas para descubrir qué había sucedido exactamente era en realidad muy divertido.

Ella es una superviviente que recordaba a trocitos. Para encontrarle sentido a sus recuerdos comenzó a examinar algunos de sus extraños hábitos. Comenzó a analizar ciertos comportamientos compulsivos, como por ejemplo el de mirar fijamente la lámpara siempre que estaba haciendo el amor:

> Estaba haciendo el amor y pensaba: «¿Cómo es posible que alguien pueda estar concentrada en la luz cuando se supone que está disfrutando de una experiencia agradable?». Recuerdo todas y cada una de las luces de todas las casas en las que he vivido. ¿Por qué siempre me ha obsesionado tanto la luz que entra por debajo de las puertas y el momento en que se corta esa luz? Es estúpido que una mujer adulta esté obsesionada con que alguien pase y haga sombra a la luz. ¿Cómo se explica eso?

Ella comprendió que vigilaba para ver si los pasos de su padre se detenían ante su puerta por la noche. Si se detenían, eso significaba que entraría en su cuarto para importunarla sexualmente. Una vez que Ella comenzó a prestar atención a ese tipo de detalles, los recuerdos comenzaron a ordenarse.

Puede ocurrir que no todos los recuerdos sean representaciones literales de lo que sucedió. Algunos pueden ser simbólicos o representar un aspecto del trauma, pero no ser totalmente exactos. Sin embargo, hay en nuestros recuerdos una verdad emocional esencial que nos puede decir mucho acerca de cómo nos afectó la experiencia. (Ve al final de este capítulo «La verdad esencial de los recuerdos».)

Por qué olvidan los niños

Si bien son muchas las cosas que aún no conocemos acerca de los recuerdos del trauma, hay algunos conceptos que podemos comprender claramente. ¿Por qué puede conservar el recuerdo consciente de la experiencia una superviviente de un terremoto, por ejemplo, o de un naufragio, de una guerra o de un campo de concentración, mientras que la superviviente de un abuso sexual posiblemente no?

Para empezar, los terremotos, las guerras, los naufragios, e incluso los campos de concentración, tienen nombres. Cuando la habitación comienza a temblar, las paredes se inclinan, las cosas se caen, sabemos cómo llamar a eso. Incluso los niños demasiado pequeños para reconocer el acontecimiento como un terremoto, tienen a alguien que les dice el nombre. Una persona mayor les explica: «Esto es un terremoto. Pongámonos a salvo bajo el marco de la puerta. Es posible que aún vengan otros temblores más suaves»,

etcétera. Pero en el caso de violación, acoso o asalto sexual, no es normal que se le explique el acontecimiento a la niña: «Acabas de ser víctima de un abuso sexual; el agresor no tenía ningún derecho para hacerte esto; es importante que busques ayuda». Hasta hace muy poco, ese reconocimiento y confirmación del abuso ha sido muy excepcional. La mayoría de los niños y niñas víctimas de abusos sexuales no saben cómo llamar a su experiencia.

Hay más probabilidades de que se recuerden acontecimientos públicamente reconocidos que aquellos de los cuales jamás se habla, o que se niegan o se hace como que no han ocurrido. Sin embargo, incluso el abuso sexual que ha tenido confirmación pública es más fácil de olvidar que un terremoto, debido a otros factores, como la vergüenza, por ejemplo. No hay vergüenza ni estigma asociados a un terremoto. Si una persona recuerda haber estado en un terremoto, eso no va a afectarle su valía ni estima personal. No la van a culpar del terremoto ni decirle que ella se lo buscó. Las víctimas de un terremoto no son amenazadas con consecuencias terribles si hablan de lo ocurrido.

Además, por definición, las supervivientes de abuso sexual en la infancia eran niñas cuando ocurrió el abuso, y muchas veces ni siquiera contaban con adultos de confianza a los cuales volverse aunque fuera para encontrar compasión. A excepción de las familias en las que los hermanos están muy unidos, estas niñas estaban solas y aisladas en su trauma, a diferencia de los soldados en una guerra, que tienen un grupo al que pertenecen y con el que se sienten unidos, y a diferencia de los prisioneros en un campo de concentración, que por lo menos sabían quiénes estaban de su parte y quiénes eran los enemigos. Para muchas niñas víctimas de abuso sexual, el enemigo era justamente la persona que debía estar de su parte.

Sabemos que incluso los supervivientes de acontecimientos reconocidos, como guerras o desastres, pueden sufrir amnesia de aspectos particularmente dolorosos de su experiencia. Cuando consideramos la terrible situación de una niña sola y aislada, que no sabe dar nombre a su sufrimiento, ni siquiera para ella misma, que no puede hablar de ello ni comprenderlo, que no tiene forma de escapar, a no ser que sea mentalmente, podemos comprender por qué este proceso de enterrar el abuso ha sido necesario para sobrevivir.

Disociación

Para comprender cómo una persona puede «no recordar» acontecimientos traumáticos, es útil entender el proceso de disociación. En situaciones de

sufrimiento, dolor, terror y violencia abrumadores, cuando nuestra mente no puede soportar lo que estamos obligados a soportar, nos separamos, o separamos una parte de nosotros, de la experiencia. Nos disociamos. Las supervivientes de abuso sexual en la infancia suelen referir que se observaban a sí mismas mientras eran violadas: «Dejaba mi cuerpo y me miraba desde un rincón en el techo». La conciencia se escinde, se separa de lo que es insoportable.

En estas circunstancias, el cerebro no funciona como lo hace en circunstancias normales. De hecho, toda la fisiología del cerebro funciona de manera diferente. Cuando la mente está así de sobreestimulada, podemos ser fisiológicamente incapaces de asimilar y almacenar la información de manera normal. Disociamos esas experiencias, las separamos de nuestro conocimiento consciente. Posteriormente pueden volver fragmentos en forma de imágenes visuales, recuerdos corporales, sensaciones y sentimientos o pensamientos intrusos.

Las supervivientes de abusos sexuales que se disociaban de sí mismas cuando estaban abusando de ellas, pueden haber percibido, y recordado, la experiencia en fragmentos y trozos (sentimientos, sensaciones corporales, sonidos, olores, imágenes visuales), no en forma de incidente o historia coherente y cronológica que se puede contar con facilidad.

Paradójicamente, aunque un trauma puede conducir a la amnesia o a recuerdos fragmentados, también puede fijar recuerdos de forma indeleble en nuestra memoria. Podemos ser incapaces de saber toda la historia de lo que nos ocurrió por el mismo motivo que podemos ser incapaces de olvidar fragmentos de lo ocurrido. En ambos casos, la mente ha sido incapaz de integrar el recuerdo del trauma en el total de nuestra vida. Así pues, aunque es posible que no logremos comprender o contar la historia del abuso, podemos al mismo tiempo sentirnos bombardeadas por sentimientos, sensaciones corporales e imágenes de escenas aterradoras.

Recordar los acontecimientos reales, hablar de ellos, sentir los sentimientos e integrarlos en la historia de la propia vida es una parte del proceso de curación que puede ayudar a las supervivientes a avanzar, a superar el sufrimiento y entrar en el futuro.

Imágenes retrospectivas

Las imágenes retrospectivas son recuerdos tan nítidos que se tiene la impresión de que la experiencia está ocurriendo nuevamente en ese momento, que

no es sólo un recuerdo. Las imágenes pueden venir acompañadas por los sentimientos que se tuvieron en ese momento, o pueden venir solas, separadas de los sentimientos, objetivas, como cuando se ve una película sobre la vida de otra persona.

Estas imágenes retrospectivas suelen ser visuales: «Veía cómo se me acercaba ese pene», o «No le veía la cara, sólo veía el enorme cinturón negro que siempre llevaba». Estos recuerdos visuales pueden ser muy terribles:

> Mi marido estaba iniciando los juegos previos para hacer el amor. Una imagen cruzó como un rayo por mi mente. La manera más aproximada en que puedo describirla es como cuando estás viendo diapositivas; es como cuando la diapositiva pasa demasiado rápida pero con la lentitud suficiente para ver parte de la imagen. Alguien me metía los dedos en la vagina. Era muy nítido, y la sensación y sentimientos que afloraron fueron suficientes para darme cuenta de que no era una fantasía. Había algo allí que me hizo pensar. Me quedé allí y la volví a pasar un par de veces.
>
> Me sentí confundida. Me di cuenta de que era algo que me había pasado. Incluso tuve el recuerdo del dolor. Le di vueltas en la cabeza para encontrar alguna explicación. «¿Habrá sido algún amante rudo que he tenido?» Inmediatamente me di cuenta de que no era esa la explicación. De manera que volví al recuerdo. Cada vez que volvía trataba de explorarlo para ver un poco más. No le veía la cara pero sí sentía el olor de mi padre.

Pero no todas las personas son visuales. Una mujer se preocupaba porque no podía ver ninguna imagen. Su padre la había sujetado en el coche a punta de navaja, boca abajo en la oscuridad, y la había violado. Ella no vio nada. Pero sí lo escuchó. Y cuando comenzó a escribir la escena en castellano, que era su idioma nativo, afloraron todos sus recuerdos: las amenazas, su brutalidad, la violación.

Las imágenes retrospectivas pueden implicar cualquiera de los sentidos. Lo que escuchaste, viste, oliste, saboreaste, tocaste o pensaste, puede volver con tal inmediatez que realmente revives la experiencia.

Recuerdos sensoriales

Muchas veces lo que desencadena un recuerdo es un roce especial, un olor o un sonido. Puede venir el recuerdo cuando se vuelve a la ciudad, la casa

o la habitación donde ocurrió el abuso sexual. O cuando se huele una cierta loción para después del afeitado, que era la que usaba el agresor.

Ella, de 35 años, dice: «Todas son cosas táctiles, sensoriales, las que me han traído los recuerdos. Texturas, sonidos, el olor de la casa de mi padre. El olor a vodka de alguna persona».

Cuando era pequeña, Ella tenía un edredón rojo mágico. Su abuela se lo había hecho. Era para que estuviera segura: nada malo podía ocurrirle mientras estuviera bajo su edredón. El edredón estuvo perdido durante muchos años, pero cuando finalmente lo recuperó, a los 21 años, le desencadenó toda una serie de recuerdos.

Un roce, un toque, puede también reabrir la memoria. Hay mujeres que ven aparecer imágenes cuando les están dando un masaje. Otras se quedan paralizadas y ven imágenes cuando están haciendo el amor. Su pareja le echa el aliento en la oreja, igual como lo hiciera en otra ocasión el agresor, y se desbordan todos los recuerdos:

> A veces, cuando estamos haciendo el amor, siento como si mi cabeza comenzara a flotar y a alejarse hacia alguna parte. Me siento literalmente partida por los hombros, con la cabeza ligera y mareada. Es como si alguien me estuviera abanicando la cabeza desde arriba. Siento que pasa mucho movimiento por el pelo. Es como si me saliera por encima de mi cabeza. Me desoriento muchísimo.
>
> También siento como si me partiera por las caderas. Siento las piernas pesadas y duras, como troncos. No pasa ninguna energía por ellas. Entonces se me revuelve el estómago, me siento terriblemente enferma. Cualquier cosa que se me acerque mucho me produce náuseas. Y si le presto atención, lo puedo ver y pasar a otra cosa.

El cuerpo recuerda lo que la mente prefiere olvidar

Los recuerdos pueden permanecer almacenados en nuestro cuerpo, en forma de sensaciones, sentimientos y reacciones físicas. Aun cuando no sepamos qué fue lo que ocurrió, quedan fragmentos de lo que sufrimos. Puede asaltarnos un inexplicable dolor o excitación, miedo, confusión, o cualquier otro aspecto sensorial del abuso. Es posible volver a experimentar físicamente el terror, y el cuerpo ponerse rígido, o sentir la sensación de ahogo y de no poder respirar.

Yo tenía recuerdos corporales que no aceptaban ningún tipo de imagen. Simplemente comenzaba a gritar y a sentir que algo salía de mi cuerpo sin poderlo controlar. Generalmente esto me ocurría justo después de hacer el amor, en medio del acto sexual, o en medio de una discusión acalorada. Siempre que se me encendía la pasión de alguna manera, recordaba en mi cuerpo, aunque no tenía ninguna imagen consciente; eran sólo gritos los que salían de mí.

Ocasiones en que recuerdan las supervivientes

Los recuerdos surgen en circunstancias diferentes; muchas veces es algún acontecimiento o situación el que desencadena el proceso. A veces la mujer recuerda el abuso cuando se siente lo suficientemente a salvo para que puedan aflorar los recuerdos y sentimientos. Por ejemplo, se puede recordar cuando finalmente uno se siente segura en una relación.

Por otra parte, a veces son circunstancias difíciles o dolorosas las que preceden al recuerdo. La experiencia de una pérdida, como un divorcio o la muerte de un ser querido, puede hacer sentir que todo se está desenmarañando en la vida. También puede desencadenar los recuerdos algún acontecimiento de la vida actual similar al abuso de la infancia. Algunas mujeres, por ejemplo, han recordado los abusos sexuales de su infancia cuando fueron violadas o agredidas en la vida adulta.

Pero no siempre los recuerdos afloran de formas tan terribles. Mientras hablaba con una amiga, una mujer de pronto se oyó decir, por primera vez, que habían abusado de ella cuando era niña. Así lo explica ella: «Es como si siempre lo hubiera sabido, sólo que en veinte o treinta años no había pensado en ello. Hasta ese momento, lo tenía olvidado».

Cuando se rompe una adicción

Muchas supervivientes recuerdan el abuso cuando abandonan el alcohol, y dejan de tomar fármacos o de comer compulsivamente. Estas y otras adicciones pueden insensibilizar y bloquear todo recuerdo del abuso, pero una vez que se dejan, los recuerdos suelen aflorar. Anna Stevens explica:

En el momento en que decidí dejar de beber, tuve que comenzar a sentir. La conexión con el abuso fue casi inmediata. He observado a otras personas que vienen a Alcohólicos Anónimos y les pasa lo mismo. Sólo tienen el tiempo suficiente para pasar por los tiritones iniciales y ves cómo comienzan a llegar los recuerdos. Y sabes lo que va a venir, pero ellas no.

Cuando se es madre

Las madres suelen recordar el abuso que sufrieron cuando ven la vulnerabilidad de sus hijos, o cuando sus hijas llegan a la edad que ellas tenían cuando comenzó el abuso. A veces recuerdan porque una hija ha sido víctima de abusos. A Dana le ocurrió así. El juez la envió a terapia cuando su hija de tres años, Christy, fue acosada sexualmente. Recordó por primera vez cuando inconscientemente dijo «yo» en lugar del nombre de su hija:

Estaba en la sesión de terapia hablando sobre Christy, cuando en lugar de decir «Christy» dije «yo». Y ni siquiera me di cuenta. La terapeuta sí lo advirtió. Siempre había sospechado que yo también había sufrido abusos, pero no me había dicho nada.

Me hizo notar lo que había dicho y yo exclamé: «¿Sí? ¿Dije "yo"?». No me había oído. Fue realmente extraño.

Lo que salió a la luz fue que yo hablaba del abuso de mi hija desde el punto de vista de lo que me había ocurrido a mí. Las cosas que más me indignaban y dolían eran las que me habían ocurrido a mí, no las que le ocurrieron a Christy. Parte del motivo de que me desmoronara y recordara tantas cosas cuando descubrí lo de Christy fue que mi marido le estaba haciendo a ella lo que mi padre me había hecho a mí.

Después de la muerte de alguien importante

Muchas mujeres tienen demasiado miedo de recordar mientras sus agresores están aún vivos. Una mujer explicaba: «No podía permitirme recordar mientras no murieran mis padres, mientras quedara alguien que pudiera hacerme daño». Una mujer de 47 años recordó por primera vez al año y medio de morir su madre: «Entonces ya no podía hacerla sufrir diciéndoselo».

Cobertura del abuso sexual en los medios de comunicación

Jennierose, que recordó cuando había pasado los cuarenta, estaba una noche sentada con su compañera mirando un programa de televisión sobre los delincuentes sexuales en la cárcel. El terapeuta que dirigía el grupo animó a los agresores a ponerse muy emotivos, y entonces ellos recordaron los acontecimientos traumáticos de su propia infancia.

En medio del programa Jennierose se volvió hacia su compañera y le dijo: «Ojalá encontrara un terapeuta como ese para acudir a él, porque sé que hay algo que no recuerdo». Tan pronto dijo eso, tuvo una visión de la primera vez que su padre la sodomizó, cuando tenía cuatro años y medio y su madre estaba en el hospital para tener otro bebé. «Fue tan detallada la visión que hasta vi las cortinas rosadas de la ventana agitadas por el viento.»

Sollozando, Jennierose le dijo a su compañera: «Creo que me estoy inventando algo». Ésta le dijo sencillamente: «¡Mírate! Y dime que te lo estás inventando». No pudo. Sabía que estaba diciendo la verdad.

Sentir los sentimientos

Aunque algunos recuerdos pueden venir desvinculados de la emoción, cuando se recuerda con sentimiento, la impotencia, el terror y el dolor físico pueden ser tan reales como cuando se tuvo la experiencia misma. La mujer puede sentir que la aplastan, la descuartizan, la ahogan. Los recuerdos pueden venir acompañados también de excitación sexual, y eso puede horrorizar, pero la excitación es una reacción normal al estímulo sexual, por lo tanto no hay ninguna razón para avergonzarse.

Es posible que se recuerde un sentimiento de intimidad, de felicidad, de estar envuelta en un tipo de amor especial. La repugnancia y el horror no son las únicas maneras de sentir cuando se recuerda el abuso. No hay una manera «correcta» de sentir, pero hay que sentir, aun cuando eso haga tambalear:

La primera vez que recordé me cerré emocionalmente de inmediato. Subí hasta mi mente y olvidé todas las sensaciones de abajo. Así me protegí. Durante mucho tiempo eso fue sólo un ejercicio intelectual. «Ah, a eso se debe que tenga problemas con los hombres y con la autoridad. Posiblemente a eso se debe que no recuerde muchas cosas de mis años de adolescencia.» Fue necesario que pasaran nueve meses desde que recordé para que comenzaran a bullir los sentimientos.

Me encontré deslizándome hacia los sentimientos que tuve durante el abuso, y que era peligroso sentirlos en ese tiempo. El primero fue un enorme aislamiento. De allí pasé a un terror absoluto. Me di cuenta de lo terrible que es el mundo. Ese fue el peor de los miedos que salió finalmente. Me parecía que lo tenía en la garganta todo el tiempo, listo para salir en un grito.

Estaba con los nervios a flor de piel. Tuve una discusión con mi jefe, quien me dijo que mi rendimiento había sido bajo. Finalmente le dije lo que me había ocurrido. Fue bastante gordo decirle a una autoridad masculina que recordabas el incesto en tu familia. Él es una persona amable y cariñosa. Lo mejor que pudo hacer fue dar marcha atrás a la regañina y dejarme en paz.

Continué entonces cargada con toda la presión externa; mi trabajo peligraba, mi vida se desmoronaba, tenía todos esos sentimientos y no sabía qué hacer con ellos. Para conservar el control de mí misma comencé a comer compulsivamente. Finalmente llegué a la conclusión de que ya no deseaba continuar con esto yo sola y acudí a terapia.

Tener que experimentar los sentimientos es la parte más dura de recordar. «Me fastidia eso de tener que sobrevivir dos veces, aunque esta vez sea sólo a los sentimientos», comentó una mujer. «Esta vez es peor. Ya no soy tan buena para disociar.»

Otra mujer explicaba: «Me lancé enérgicamente a recordar. Entré de lleno a la consecución del objetivo, como siempre. Eso era pan comido. Creía que lo importante era tener las imágenes. Tuve una tonelada de recuerdos, todos en el plano intelectual. Era algo así como "ahora voy a hacer incesto", igual como podría haber sido ponerme a escribir a máquina».

Sólo después de un año de terapia esta mujer comenzó a darse cuenta de que era ella la que había sido víctima del abuso sexual. «Finalmente comprendí, finalmente sentí que eso era algo que me había ocurrido a mí, y que me había hecho daño. Tuve que darme cuenta de que con sólo tener los recuerdos no se me iba a pasar. ¡Se trataba de mí!

Mientras hacía el amor

Laura Davis

Fue un soleado domingo por la mañana. Hacía mucho tiempo que no hacíamos el amor. Estábamos en la cama, abrazadas, pegadas la una a la otra. Yo dormitaba, sintiendo su cálido cuerpo contra el mío, sus rodillas amoldadas suavemente contra las mías. Sentí su aliento almizclado, tibio y familiar, en el cuello, las yemas de sus dedos rozándome suavemente la espalda y preguntándome: «¿Puede ser ahora? Te deseo».

Me volví para mirarla a la cara, para contemplar esos ojos verde-dorados que tanto amaba. Para maravillarme ante ese milagro de mujer que había echado abajo todas mis defensas dejándome desarmada. Había conseguido entrar en mi corazón y yo confiaba en ella. Por fin, a los veintiocho años, me sentía segura en el amor. Antes había sido una solitaria, demasiado ocupada trabajando, demasiado ocupada viviendo en mi cabeza, temerosa de amar; un terror sin nombre me mantenía distante, inalcanzable. Había habido otras amantes, por cierto, otras que deseché cuando quisieron intimar demasiado, otras que pasaron por mi orilla. Pero ella era la primera que había hecho todo el camino a través de esos muros. Era la que yo había soñado pero creía imposible, aquella cuya presencia a mi lado aún me sorprendía y me impresionaba esas lentas mañanas de los fines de semana. Me sentía feliz, más feliz que nunca en mi vida.

De modo que para responder a la pregunta de sus dedos la miré y le sonreí, invitándola a acariciarme al tiempo que yo le acariciaba la cara. Ella apretó su vientre contra el mío y yo sentí el fuego de la pasión que nos quemaba la piel. «Amo a esta mujer —pensé—. Tenemos toda la vida para compartirla.»

Ella me besaba, lentamente, esperando mi respuesta, esperando que me excitara, que cogiera ímpetu, como una vela al viento, para volar con ella. «Hasta aquí, bien», pensé contestándole con la lengua, mi cuerpo firme contra el de ella, la pasión en aumento.

Un destello brilló en sus ojos. Llevaba mucho, mucho tiempo esperando esto.

—Te deseo —dijo, haciendo entrar los dedos, su cuerpo apretado ardientemente contra el mío—. Te deseo.

Y entonces lo sentí. Era algo sutil, inequívoco, dolorosamente conocido. Una pequeña chispa de terror y después el muro. Un muro infranqueable se irguió entre nosotras, mi cuerpo se aflojó, mi mente comenzó a flotar libre.

Traté de convencerme para volver a comenzar, pero ya era demasiado tarde. Ya estaba ausente, pensando: «Bueno, no tenemos suficientes huevos para hacer tortitas, pero quedaron patatas al horno. Fritas quedarán fenomenales». Cerré los ojos, traté de enrollarme de nuevo. «Vamos, Laura, claro que quieres estar aquí. Deseas hacerlo, vuelve a tu cuerpo. ¡Vamos! ¡Esta es la mujer que amas!»

Pero fue inútil. Mi mente ya estaba por encima de mi cuerpo, girando, bailando, haciendo complicados bucles. Me sentía sin el más mínimo control. Mi cuerpo estaba allí abajo en la cama aún moviéndose. ¡Dios, cuánto aborrecía eso! Me invadió la vieja angustia, esa falta de presencia.

Hice más lentas las caricias, retiré la boca. Me fui quedando callada, solitaria. La volví a mirar a la cara y la vi dura, rígida por la decepción.

—Lo siento, cariño —le dije pasado un momento—. Simplemente no puedo.

La vi dolida, con las lágrimas congeladas en los ojos. Habíamos intimado tanto.

Esa no era la primera vez que yo «desaparecía». Ni la segunda. Ese era un terreno muy, muy conocido, un enorme abismo que se extendía entre nosotras, que se hacía más ancho cuanto más intimábamos.

—¿Adónde demonios te marchas? —me chilló. La paciencia de meses llegaba a su fin—. ¿Dónde demonios estás? Dime al menos qué te pasa.

Después, el silencio. Sus palabras retumbaban, se abrían camino, hundiéndose en lo más profundo de mi ser. Sentí que me ahogaban. Nada era real. No sabía dónde estaba ni a quién estaba mirando. Su rostro oscilaba delante de mí. No podía respirar. Dejé de ver. Dejé de hacer todo lo que no fuera sentir esas preguntas llegándome más y más dentro.

Debía de tener aspecto de estar destrozada, porque su cara se suavizó y me abrazó con los ojos llenos de preocupación y tierno amor.

—Respira, cariño —me dijo—. Sigue adelante y respira.

Eso es todo lo que recuerdo. Sé que pasaron algunos momentos, momentos callados y pensativos. Algo me estaba sucediendo. Lo sentía: una minúscula burbuja de verdad subía desde lo más profundo a la superficie, un conocimiento salía de un centro sin nombre, el tipo de conocimiento que penetra y atraviesa años de niebla y que no acepta negativas.

Empecé a llorar. Sollozos profundos, atroces, que me asustaron y confundieron, que me hicieron sentir impotente y dolorida, una niña que sufría.

Jamás había llorado así. ¿Qué me pasaba? Alguien me había hecho mucho, mucho daño.

Ella me acarició la frente y la cubrió a besos.

—Cariño, ¿de qué se trata?

Más llanto, más sollozos, más estremecimientos. Un terror, una verdad, un conocimiento demasiado horrible para decirlo, se estaba liberando finalmente. No reconocí las palabras hasta que salieron por mis labios. Sabía que iba a decir algo, pero no sabía qué iba a ser.

—Abusaron de mí —dije, con una vocecita de niña, consiguiendo decir por fin esas tres palabras. Al oírlas cortar la quietud del aire mañanero, supe que eran ciertas—. Abusaron de mí.

Dar entrada a los recuerdos

Pocas supervivientes piensan que tienen control sobre sus recuerdos. La mayoría piensa que son los recuerdos los que las controlan a ellas, que no pueden elegir el momento ni el lugar en que surge un nuevo recuerdo. Durante un tiempo se pueden mantener a raya, pero al precio de dolores de cabeza, pesadillas, agotamiento; no vale la pena diferir lo que es inevitable.

No todo el mundo sabe cuándo se acerca un recuerdo, pero muchas supervivientes tienen indicios, una cierta sensación, o una serie de sensaciones, que les avisan. Tal vez se hace un nudo en el estómago, o se duerme mal. También puede haber otro tipo de avisos.

Siempre sé cuando me van a venir. Me pongo muy tensa, me asusto mucho. Me enfado por cosas que normalmente no me enfadarían. Me pongo triste. Generalmente los primeros síntomas en aparecer son la rabia, la ansiedad y el miedo. Y tengo elección. Es una elección consciente. O lo quiero o no lo quiero. Y muchas veces decía «no quiero». Y cuando hacía eso sencillamente me ponía cada vez peor. Me deprimía más. Me enfadaba sin ningún motivo.

Ahora ya no digo que no lo quiero tener. No vale la pena. Parece que mi cuerpo necesita liberarlo. Cuanto más me curo, más me doy cuenta de que estos recuerdos están literalmente almacenados en mi cuerpo y que tienen que salir. De lo contrario los voy a tener que llevar toda la vida.

Si notas que un recuerdo viene en camino

- **Busca un lugar donde te sientas segura.** Si estás en el trabajo, procura irte a casa y allí ve a tu lugar seguro (lee «Créate un lugar seguro», capítulo 20); o ve a casa de una amiga íntima.
- **Llama a una persona que te apoye.** Tal vez te haga falta estar con una persona comprensiva y que te apoye antes, durante o después de que tengas el recuerdo; puede ser tu pareja, una amiga, una compañera de un grupo de apoyo o tu terapeuta. O tal vez prefieras estar sola.
- **No te resistas.** Lo mejor es relajarse y dejar que venga el recuerdo. No tomes fármacos, alcohol ni alimento para evitar que surja.
- **Ten presente que es sólo un recuerdo.** Lo que vas a experimentar es un recuerdo de un abuso que te ocurrió hace mucho tiempo. Tu agresor no te está haciendo daño en el presente, aunque lo sientas así. Revivir un recuerdo es una parte de tu curación, no una prolongación del abuso.
- **Ten la seguridad de que vas a tener una reacción.** Tener y revivir los recuerdos es una experiencia dolorosa, agotadora. Tal vez necesites un tiempo para recuperarte. Es mejor darse ese tiempo y no suponer que van a pasar rápidamente y podrás ponerte a hacer otra cosa enseguida.
- **Consuélate a ti misma.** Tener un recuerdo es una experiencia dolorosa. Mímate, cuídate y regálate cosas especiales. (Lee «Mímate: Picnic con el osito de peluche», capítulo 19.)
- **Cuéntaselo por lo menos a una persona.** Aun cuando prefieras estar sola cuando tengas el nuevo recuerdo, es importante que se lo cuentes a alguien. Cuando eras niña sufriste sola. No tienes por qué volver a hacerlo.

Recordar con el tiempo

A veces ocurre que cuando has resuelto un grupo de recuerdos, otro se abre camino hacia la superficie.

> Cuanto más trabajaba con el abuso, más recordaba. Primero recordé a mi hermano y después a mi abuelo. Pasados unos seis meses recordé a mi padre. Y más o menos un año después recordé a mi madre. Recordé los «más fáciles» primero, y los «más difíciles» al final. Aunque me traumatizó muchísimo darme

cuenta de que toda mi familia había abusado de mí, había en ello algo tranquilizador. Durante mucho tiempo me había sentido peor que lo que me hicieron sentir los primeros recuerdos, de manera que recordar el resto del abuso fue en realidad una de las cosas más estabilizadoras que me ocurrió. De pronto mi vida adquirió sentido.

El efecto de los nuevos recuerdos va cambiando con el tiempo. Una mujer que ha ido teniendo recuerdos a lo largo de los diez últimos años, afirma que recordar se le ha hecho más duro con el tiempo:

Mi primera racha de recuerdos los tuve cuando tenía veinticinco años. Los recuerdos que tengo ahora son más precisos: mayor detalle, más palpables. Aunque al principio hubo más sentimientos de conmoción y catarsis, los recuerdos son más duros ahora. Ahora creo en ellos, me duelen más. Tengo las emociones para sentir los efectos. Veo cómo eso ha afectado mi vida.

Laura también encuentra más duros los nuevos recuerdos:

Justo cuando pensaba que mi vida estaba volviendo a la normalidad y que podía dejar de lado el incesto, tuve otras imágenes; estas eran mucho más violentas que las que había visto antes. Me sentí furiosa. No quería empezar de nuevo con el asunto del incesto. Mi resistencia me hizo mucho más difícil recordar.

Otras supervivientes dicen que los recuerdos se les han hecho más fáciles de recordar:

A medida que voy aceptando el hecho de que fui víctima de abusos, las nuevas imágenes, los nuevos incidentes que recuerdo no tienen el mismo efecto. Ya no tengo que esforzarme por creer que sucedió cada vez que he de colocar otro trozo en su lugar. Una vez que tuve el marco donde poner los nuevos recuerdos, mi periodo de recuperación se fue haciendo más corto. Así como los primeros recuerdos me tenían postrada durante semanas, ahora igual lloro unos diez minutos o me siento deprimida durante una hora. No es que no tenga nuevos recuerdos, sólo se trata de que ya no me aniquilan.

Además, los nuevos recuerdos no le quitan nada a la curación que ya se ha hecho. Paradójicamente, ya se está sanando de los efectos de las cosas que aún no se recuerdan.

La verdad esencial de los recuerdos

Los recuerdos de abusos sexuales en la infancia pueden ser extraordinariamente precisos. En las ocasiones en que el agresor está dispuesto a contar su versión de los hechos, su historia se ajusta casi a la perfección con la que recuerda la superviviente. Cuando los hermanos u otros familiares cuentan la parte de que han sido testigos, también suele haber una sorprendente correlación. Y cuando el agresor no es de la familia, otras de sus víctimas suelen relatar abusos notablemente similares.

No obstante, los recuerdos del abuso sexual en la infancia, igual que otros recuerdos más normales, no son registros totalmente objetivos de lo que ocurrió, y probablemente hay en ellos cierto grado de distorsión. Es posible que la sucesión de los hechos esté ordenada de otra manera, o que muchos incidentes se vean como uno solo. A veces, la manera como se experimentó el abuso lleva a distorsionarlo. Un ejemplo corriente es la descripción de tamaños. Una niña pequeña puede recordar que su agresor era gigantesco o que sus genitales ocupaban todo su campo de visión. Una superviviente víctima de abusos por parte de un profesor, recordaba que la escuela era enorme, con el cielo raso muy alto y anchos corredores. Cuando volvió allí de adulta se sorprendió al comprobar lo pequeña que era en realidad la escuela.

Otra superviviente creía que habían abusado sexualmente de ella con un chupachups. Cuando fue a ver a sus padres y les contó lo que recordaba, ellos le manifestaron que había sido el pediatra el que había abusado de ella durante las visitas de rutina. Al final de cada visita, el pediatra le daba un chupachups. Esta mujer, aun habiendo hablado del abuso cuando era pequeña, y con padres que habían reaccionado de manera correcta, había olvidado totalmente el suceso. Sólo comenzó a recordar cuando, ya adulta, estaba en terapia y trataba de darle sentido a las imágenes de chupachups y recuerdos de dolor en la vagina.

A veces la distorsión en los recuerdos de las supervivientes sirve de escudo protector contra otro recuerdo más doloroso o perturbador. Una superviviente creía que era la chica que la cuidaba la que había abusado de ella. Después descubrió que en realidad había sido su madre.

Otra superviviente recordaba haber visto a su padre obligando a su hermana adolescente a hacerle sexo oral. Recordaba que una vez que había

terminado con su hermana, su padre iba a darle las buenas noches a ella, con un beso, y que «ese beso dolía». Pero estaba segura de que su padre no abusaba de ella. Con el tiempo recobró los recuerdos completos de que lo que le dolía no era solamente su beso, sino que también a ella la había violado con sexo oral.

Aunque pueden existir inexactitudes en los recuerdos, aún se puede trabajar con lo que se recuerda, como indicador de lo que se sintió o experimentó. Una superviviente refiere que recordaba que su agresor le metía un cuchillo en la vagina. Pero explicaba que no creía que eso fuera lo que había sucedido realmente. No había sangre ni cicatrices, y no recordaba haber visto el cuchillo. Suponía que él le había penetrado la vagina, tal vez con el dedo o el pene, y la sensación había sido tan dolorosa, tan cortante, que en su mente infantil sólo pudo pensar que era un cuchillo.

La forma como estas mujeres han trabajado con sus recuerdos es un buen modelo. Es correcto que cambie el entendimiento de la infancia a medida que se incorporan nuevas informaciones y se sabe más. Descubrir, comprender e integrar el pasado es una parte continuada del proceso de curación. (Encontrarás más detalles sobre la exactitud de los recuerdos en la sección «Lo que sabemos y lo que no sabemos sobre la memoria», en la Quinta parte.)

«Pero es que no tengo ningún recuerdo»

Por lo general, cuando una mujer manifiesta creer que abusaron sexualmente de ella pero carece de recuerdos, lo que quiere decir es que no puede contar el abuso como una historia de principio a fin. Sin embargo, una vez que las mujeres comienzan a hablar con detalle sobre su infancia, suelen relatar acontecimientos que eran encubiertamente sexuales, o incluso abiertamente abusivos.

> Recuerdo la primera vez que le conté a mi terapeuta cómo mi madre me ponía enemas. Me obligaba a echarme sobre la esterilla del cuarto de baño y me hablaba con mucha dulzura. Generalmente era brusca con nosotros, como si siempre le estorbáramos y no quisiera molestarse con nosotros, pero a la hora de los enemas me dirigía toda su atención, me acariciaba y me decía lo buena

chica que era yo. Me acariciaba las piernas, los muslos y las nalgas, diciéndome que sólo quería relajarme.

Cuando se lo conté a mi terapeuta, ella me preguntó con qué frecuencia ocurría esto. Yo le dije que cada día, tan pronto yo llegaba de la escuela. Jamás olvidaré la expresión de su cara. No tuvo que decir ni una sola palabra.

Es posible que no recuerdes incidentes particulares como el que describe esta mujer, pero seguramente vas a descubrir que sabes más de lo que crees saber acerca del ambiente en el que te criaste. Los incidentes concretos de abuso sexual no ocurren normalmente como brotes aislados en una familia por lo demás sana. Tal vez recuerdes claramente momentos en que te sentiste utilizada, humillada, despreciada, manipulada o ahogada.

Siempre he recordado la violencia; mi padre golpeaba a mi madre. No es que ocurriera con mucha frecuencia, pero nunca se sabía cuándo iba a ocurrir. Él estaba furioso todo el tiempo. Nosotros nos encogíamos en la cama y nos tapábamos la cabeza con la almohada, o cantábamos canciones de la tele para ahogar el ruido. Nunca se nos permitió llevar amigas a casa. Mis hermanas y yo estábamos siempre de peleas. Yo me sentía desesperadamente sola.

Cuando se explora lo que se sabe sobre la propia infancia, a veces se recuerdan más cosas.

También hay ocasiones en que la mujer no tiene recuerdos de abuso sexual porque no ocurrieron incidentes concretos. Puede que se haya visto inmersa en un ambiente de traspaso de límites, miradas lascivas, comportamiento sexualmente insinuante o incesto emocional.

Mi padre me convirtió en su mujer. Tras la muerte de mi madre me colocó en su lugar. Me enviaba ramilletes de flores dirigidas a «Mi bienamada», me traía preciosas cajas de chocolates, me disfrazaba. Incluso me regaló un anillo con un pequeño diamante y me lo puso en el dedo. Todo el mundo pensaba que era tan cariñoso, tan encantador. Pero a mí eso me enfermaba y confundía terriblemente. ¿A qué niña no va a entusiasmar esa atención? Yo lo adoraba. Pero bajo toda esa adoración había una especie de posesión. Eso ha afectado a todas las relaciones que he tenido.

Estuve en terapia tres años, buscando, explorando, suponiendo que iba a descubrir algún incidente de violación o acoso. Pero él nunca hizo nada de eso. Todo fue emocional.

Muchas mujeres nunca recuerdan todo lo que les sucedió. Puede haber lagunas que se van llenando a medida que se progresa en la curación, pero también es posible que haya aspectos de la experiencia que jamás se recuperen totalmente.

Afortunadamente, es posible curar de los efectos del abuso sexual en la infancia aun si los recuerdos son incompletos. Una superviviente de 38 años describe su relación con su padre como «emocionalmente incestuosa». Nunca ha tenido recuerdos concretos de contacto físico entre ellos, y durante mucho tiempo se sintió atormentada porque no conseguía tener ningún dato sólido. Sin embargo, con el tiempo llegó a aceptar su falta de recuerdos.

> ¿Necesito saber si ocurrió algo físico entre mi padre y yo? En realidad, creo que hay que ser lo suficientemente fuerte para saberlo. Creo que nuestras mentes son maravillosas en su modo de protegernos, y pienso que cuando sea lo suficientemente fuerte para saberlo, lo sabré.
>
> Durante un año más o menos viví obsesionada por recordar, hasta que me cansé de andar por ahí hablando de lo que no podía recordar. Pensé «De acuerdo, voy a hacer como si». Es como cuando llegas a casa y te encuentras con que han entrado a robar; todo está tirado por la habitación, la ventana está abierta, la cortina se agita al viento y el gato se ha marchado. Sabes que alguien te robó pero jamás vas a saber quién fue. ¿Qué haces entonces? ¿Sentarte allí a tratar de descubrirlo mientras todas las cosas están tiradas? No, comienzas a limpiar y a ordenar. Colocas rejas en las ventanas. Supones que alguien estuvo allí. Alguien podría venir y decir: «Veamos, ¿cómo sabes que alguien estuvo aquí?». No lo sabes.
>
> Así fue como actué. Tenía los síntomas. En todos los grupos para el incesto a los que iba me sentía identificada. Todo el tiempo me sonaban alarmas. Sentía como que había algo a lo que no podía llegar, que no era capaz de recordar todavía. Y mi curación estaba bloqueada allí.
>
> Parte de mi deseo de tener recuerdos concretos se debía a que me sentía culpable de poder estar acusando a ese hombre de algo atroz: ¿y si no lo hubiera hecho? ¡Era horrible de mi parte acusarlo! Por eso deseaba los recuerdos. Quería estar segura. Socialmente siempre se ha acusado a las mujeres de quejarse de violaciones.
>
> Pero tuve que preguntarme: «¿Por qué estoy yo sintiendo todo esto? ¿A qué se debe toda esta angustia si no ha ocurrido algo?». Si no consigues llegar a los hechos concretos, entonces has de continuar con lo que tienes.
>
> Me quedó el daño. Y a eso se debe que cuente la historia del ladrón. Estoy en posesión del daño. Deseo mejorar. He estado muy enferma a consecuencia del daño, y llegó un momento en que comprendí: «Tengo 38 años. ¿Qué puedo

hacer? ¿Esperar otros veinte años para tener un recuerdo? Más vale que me ponga bien ya.

Entonces podría ser que cuanto más fuerte me ponga, más recuerdos vendrán. Tal vez estoy poniendo el carro delante de los bueyes. Tal vez he recordado todo lo que soy capaz de recordar sin desmoronarme. No quiero volverme loca. Quiero estar presente en el mundo. Tal vez me conviene seguir con esa protección. He aquí una superviviente y es bastante lista. Voy a continuar pues con las pruebas circunstanciales y voy a trabajar en curarme. Voy a los grupos para el incesto y le digo a la gente: «No tengo ninguna imagen», y continúo hablando sobre mi padre, y nadie me ha dicho jamás: «¿Qué haces aquí? No eres de las nuestras».

El proceso de recordar es distinto para cada superviviente. Si se recuerda muy poco del abuso, o de toda la infancia, puede ser difícil definir claramente la experiencia. Pero si hay un dolor y sufrimiento profundo, tiene que haber un motivo. Podría no ser abuso sexual, pero hay algo que es necesario identificar y tratar. No es locura sentir tanto dolor.

Aunque el deseo de saber y de darle nombre a la experiencia nos puede parecer urgente, suele llevar bastante tiempo explorar y descubrir nuestro pasado. Trata de tener paciencia contigo misma. No te precipites. Puedes avanzar de manera importante en tu curación aun cuando no logres captar exactamente qué sucedió.

Ejercicio escrito: Lo que te ocurrió

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41.)

Escribe acerca de tu experiencia del abuso sexual cuando eras niña.

A muchas mujeres les resulta muy difícil decir que fueron víctimas de abusos sexuales. Cuando llegan a decirlo suelen hacerlo en frases muy generales: «Mi hermano me importunaba sexualmente», «Me violaron cuando tenía diez años». Rara vez se cuentan los detalles, en parte porque ya es muy difícil contar los hechos generales y, en parte, por ahorrarles esos detalles a los oyentes, por no abusar de su amabilidad.

Pero esa escueta afirmación: «Mi padrastro abusó de mí» no es la forma

en que convives con el abuso, no es la forma como experimentas los recuerdos e imágenes retrospectivas. No describe en absoluto el terror que sientes cuando algo activa tu memoria. Lo que recuerdas es cómo caía la luz sobre las escaleras, el pijama que llevabas, el olor a alcohol de su aliento, la sensación de las piedras o grava en tu espalda cuando te lanzaron al suelo, la aterradora risita, el sonido de la televisión en el piso de abajo. Cuando escribas, pon todos los detalles sensoriales que puedas.

Si los abusos continuaron durante demasiado tiempo y fueron demasiados los agresores como para escribirlo todo en media hora, escribe lo que puedas. No te preocupes sobre el orden de las experiencias por relatar. Comienza con la que te parezca más accesible o con la que sientas más necesidad de enfrentar. Este ejercicio lo puedes hacer muchas veces.

Si no recuerdas lo que te ocurrió, escribe lo que sí recuerdas. Recrea el contexto en el cual ocurrió el abuso, aunque todavía no recuerdes los hechos concretos. Describe dónde vivías cuando eras niña, lo que pasaba en ese tiempo en tu familia, en tu barrio o vecindario, en tu vida. Muchas mujeres creen que no recuerdan, cuando en realidad recuerdan bastantes cosas. Pero, puesto que las imágenes no vienen en orden y no llenan el cuadro completo, no se sienten con derecho a llamar «recordar» a lo que saben. Cuando eso que se recuerda se utiliza plenamente, por lo general vienen más recuerdos.

Si llegas a cosas que te resultan muy difíciles de expresar, demasiado dolorosas o humillantes, procura escribirlas de todas maneras. No es necesario que le muestres a nadie lo escrito si no quieres, pero para sanar tienes que ser sincera contigo misma. Si hay algo que de ningún modo te sientes capaz de escribir, por lo menos escribe que hay algo que no puedes o no quieres escribir. De esa manera te dejas una señal para ti misma, el reconocimiento de que hay algo difícil.

Si te sales del tema, no te obligues a volver inmediatamente a él. A veces lo que parece no venir al caso nos conduce a algo más esencial. Aunque te convenga atenerte al tema, hazlo con plena libertad.

No hay maneras correctas ni incorrectas de hacer este ejercicio. Puedes escribir de forma lineal, contando tu historia en orden cronológico. Puede ser una lluvia de sentimientos y sensaciones. O puede ser vago, uniendo retazos y trocitos. Como harás en todos los ejercicios escritos, no intentes juzgar ni censurar. No pienses que debes conformarte a algún modelo, ni tampoco compares tu escrito con los de las demás. Esta es una oportunidad para descubrir, para revelarse y sanar, no para cumplir ni satisfacer las expectativas de nadie, ni siquiera las tuyas.

Gracias por el cielo

Teresa Strong

La poesía de este ejercicio de Teresa Strong es muy gráfica y profundamente conmovedora. Esperamos que te estimule a contar tu propia historia.

Es la media luz del amanecer, mundo gris, mundo de sueños, momento intemporal. Estoy dormida, o al menos creo que lo estoy. Estoy soñando, o tal vez estoy tan loca como mi abuela. Estoy durmiendo en la habitación de atrás y escucho entrar a mi abuelo (y sé que no es realmente mi abuelo). Se sienta a un lado de la cama en que yo dormía, aquella en la que ahora duerme mi sobrina. (Sacadla de esa maldita cama. Deberían quemarla, romperla, destruirla. Nadie debería dormir en esa cama.)

Se sienta en la cama y comienza a sacarme del sueño pasándome la mano por encima de las mantas (todo el mundo está dormido), por debajo de las mantas y por debajo del camisón y sobándome toda entera. La mano es suave y me acaricia, y no sé qué pasa pero lo siento como una carga eléctrica, como si pasara vida a través de mí. Y es agradable ser acariciada, y a veces simulo estar dormida, y a veces estoy dormida y él sigue tocando, sobando y deslizando su mano, y entonces, en algún momento del cosquilleo y en la vida que pasa a través de mí, surge un aviso: ¡PELIGRO, PELIGRO, PELIGRO! ¡BASTA! Y es entonces cuando él comienza a acelerar y ya no sigue acariciando. Me tiene agarrada, me manosea y me aprieta y se echa sobre mí. Todo lo que veo son bolas de frío acero donde tenía los ojos. Está sobre mí y con el rabillo del ojo sólo puedo ver el cielo y una hoja. Me agarro a ellos.

Ese es el cielo. Sé que es el cielo. Ese es un trozo de cielo y esa es una hoja. Sé que es una hoja. Estoy aferrada al cielo con mi ojo y él me está susurrando al oído: «Ay, preciosa, ves cómo te gusta esto y aún falta lo mejor».

Oigo el ruido de la cremallera que se abre. Mi cuerpo se sacude y se debate bajo el suyo. Yo digo que eso se debe a que estoy tratando de huir y él casi se ríe (esas son las únicas veces en que lo vi sonreír) diciéndome que a mí me gusta mucho eso. Su toque ya no es humano. Me aprieta y me aplasta. Y entonces está su pene delante de mi cara y sé que o estoy soñando, o loca

a punto de morir, y mi única esperanza es agarrarme al cielo. Y eso hago.

Ese es el cielo y esa es una hoja, y él me mete el pene en la boca. Me muero mirando al cielo y él mete y saca el pene, y siento como que en un instante se me va a partir el paladar. Y siento como entra hasta el fondo de mi garganta. ¡No puedo respirar! ¡No puedo respirar! ¡Necesito vomitar! ¿DÓNDE está el cielo? ¿DÓNDE está la hoja? No veo nada. Voy a vomitar. Quiero MORIRME. Abandono mi cuerpo. Me escondo en mi frente y después en el cielo. Me arde la garganta. Él acaba mitad en mi garganta, mitad en mi cara. Trato de recuperar el aliento. Él me cierra las mandíbulas y pierdo de vista el cielo. TENGO que ver el cielo: es mi única esperanza de salir viva de aquí.

A veces me limpia la cara y a veces me obliga a tragármelo. A veces sonríe y me acaricia durante un largo rato. A veces pierdo de vista el cielo y me desmayo. Y cuando despierto con los ruidos de la preparación del desayuno, el mundo está normal y bien.

Con el tiempo ya ni se molesta en acariciarme, abrazarme ni tocarme. Pero cada vez, antes de irse, se inclina, me roza la oreja con su nariz y me susurra: «Recuerda, preciosa, aquí no ha ocurrido nada». Y deseosa de complacer, lo recuerdo muy bien.

Una vez le digo a mi madre que me deje dormir en otra habitación, pero ella se niega porque ya tengo cuatro años, soy una niña grande. La historia de mi abuelo cambia. A veces me dice que si lo digo, todo el mundo va a saber que estoy loca y me enviarán lejos. Pero que, a diferencia de mi abuela, él va a asegurarse de que nunca vuelva. También me dice que, dado que a mí me gusta tanto eso (y entonces me vuelve a acariciar como no lo ha hecho durante mucho tiempo, y a mí me agradan las caricias), si alguien se entera me encontraré en un gran problema, porque sólo a las putas / niñas malas / gente loca les gusta que las toquen así. Y además, me dice, vamos a su casa todos los años durante las vacaciones de mi padre.

De modo que cuando llega el amanecer, simulo estar dormida todo el tiempo que puedo hasta que él me despierta. Y cuando no puedo hacer eso busco el cielo. Y guardo los secretos de que me gusta que me toquen y de que estoy loca. Engaño a la gente sacando buenas notas para que nadie se entere de que estoy loca. Y no dejo que nadie me toque, para que no sepan que me gusta. Y me agarro al cielo.

7

Creer que sucedió

> Hasta hace tres meses realmente no creía que hubiera sucedido: «Fue hipnosis», «Sólo me lo imaginé». Actuaba como si de verdad hubiera sucedido. Asistía a las sesiones del grupo de supervivientes de incesto. Hablaba libremente de ello. Pero cuando estaba sola me decía: «Por supuesto que esto no ocurrió verdaderamente».

Para sanar del abuso sexual en su infancia, la mujer debe afrontar el hecho de que abusaron de ella. Eso suele ser difícil para las supervivientes. Es difícil para la mujer mantener claro el conocimiento del abuso cuando se ha pasado la vida negando esa realidad, cuando no quiere que sea cierto, o cuando en su familia le han dicho repetidamente que está loca o que es una mentirosa.[1]

Algunas supervivientes no tienen ningún problema para creer que ocurrió. La corroboración por parte de otra persona puede hacer más fácil aceptar la verdad. Puede haber una hermana o un hermano que lo recuerda. Una madre que dice: «Pero cariño, teníamos que seguir con él». Hay cicatrices físicas de una violación a los cuatro años; un informe del médico, atestados judiciales. O un agresor que dice «Sí, lo hice»; un vecino que recuerda, otra niña a la que se le contó.

> Lo que a mí me lo confirmó fue que cuando le dije a mi madre lo que recordaba, su cara se quedó sin expresión, como si estuviera en estado de shock, y después me dijo: «Esa es tu habitación en la granja de Kentucky».

Pero incluso las supervivientes que tienen la confirmación de la realidad del abuso, a veces tienen dificultades para creer que sucedió. Para muchas, la negación ha sido un estilo de vida. Es posible haber crecido en una familia

1. Los recientes ataques públicos contra la credibilidad de las supervivientes hacen más difícil a algunas de éstas creer que sucedió. En la Quinta parte, «En honor a la verdad», hacemos un análisis más completo del efecto de estos ataques en las supervivientes.

en la cual se negaban muchas cosas, no solamente el abuso. Es posible que aprendiera a insensibilizarse, a disociarse de las experiencias dolorosas o que no entendía, a negar las realidades problemáticas. Estos hábitos tan arraigados no se evaporan fácilmente, ni siquiera cuando hay pruebas evidentes del abuso.

Muchas supervivientes no tienen prueba alguna y tampoco cuentan con el apoyo o la confirmación de sus familiares. Pero aun cuando los recuerdos sean incompletos, aun cuando la familia insista en que nunca ocurrió nada, es necesario, de todos modos, enfrentar la propia experiencia.

El papel de la negación

A veces las supervivientes hacen lo imposible para negar sus recuerdos. Una mujer se convenció de que había sido un sueño. Otra desechaba los recuerdos diciendo: «Bah, seguro que eso me ocurrió en otra vida». Cuando Laura comenzó a tener sus primeras imágenes del abuso real, no quería creer lo que veía:

> Estaba desesperada por no creer. Aunque una parte de mí reconocía la verdad, otra parte se esforzaba en negar lo que había visto. Había veces en que prefería enloquecer a reconocer lo que me había ocurrido.
>
> Yo venía de una familia maravillosa. No era posible que hubiera sido violada cuando era pequeña. No era posible que mi abuelo me hubiera acosado, mi abuelo, al que había respetado y querido. Recordaba las cosas maravillosas que hacía mi abuelo. Que hubiera abusado de mí era inconcebible. ¡No podía ser!

Ese tipo de negación podría parecer sorprendente, pero en realidad es una manera de protegerse para enfrentar el dolor traumático. La negación da un respiro cuando no se puede soportar ni un minuto más la identificación con esa niña pequeña y herida. Permite ir al trabajo, preparar el desayuno para los hijos. Es una técnica de supervivencia que permite fijar un ritmo que se puede seguir.

En las primeras fases suele ocurrir que la creencia en los recuerdos viene y va. Una mujer explica:

> Es como estar en medio de una niebla y la niebla se disipa. He tenido un recuerdo, he revivido la experiencia. En ese momento he sabido que era cierto. «Eso fue real. No quiero que sea verdad. Pero ocurrió.» Entonces, tan pronto he dicho eso lo niego: «Pero yo quiero a mi padre. No puede haber hecho eso». Pero ahí estaban esas cosas en mi interior que decían: «Pero ¿y esas misteriosas infecciones en la vejiga cuando tenía ocho años? Él nunca pudo mirarme a los ojos cuando yo estaba en el hospital».

Un ejemplo elocuente de este creer que viene y va ocurrió en uno de los talleres de Ellen. Durante un ejercicio escrito, una mujer escribió sobre el abuso sexual que sufrió cuando aún no hablaba. Cuando lo leyó en voz alta al grupo, experimentó una regresión total; comenzó a sollozar, a tartamudear y a temblar al revivir la experiencia. Todas las mujeres del grupo se conmovieron profundamente.

Ese mismo día, más tarde, la misma mujer preguntó: «¿De verdad creéis que pudo ocurrirme eso? A lo mejor sólo estaba haciendo teatro». Otra mujer del grupo se volvió a ella y le dijo: «¿Podrías haber representado alegría y felicidad de manera tan convincente? Si eres tan buena actriz, ¿por qué siempre representas la misma escena?».

Es natural tener dudas periódicas acerca de la realidad de la experiencia: aceptar los recuerdos es doloroso.

Cuando las dudas persisten

En algunas supervivientes, las dudas perturbadoras acerca de la realidad del abuso pueden persistir durante mucho tiempo. Una superviviente, Emily, se crió en una familia en donde le distorsionaban de tal manera la realidad, que no es de extrañar que tuviera dificultad para confiar en sus percepciones:

> Por la noche, antes de que me fuera a la cama, mi madre me decía que lo que ocurría durante el día cuando estaba despierta era en realidad un sueño, y que lo que ocurría durante el sueño era lo verdadero. Me hacía ver la realidad, los sueños y la vigilia completamente al revés.

Este es un caso extremo, pero es corriente que haya cierta distorsión de la verdad en las familias donde hay abusos sexuales. Si has crecido sin saber muy bien qué creer, si tus percepciones no estaban en correspondencia con lo que te decían, es posible que te resulte particularmente difícil confiar en tu realidad cuando se trata del abuso sexual.

Sin embargo, las dudas constantes también pueden ser un indicio de que estés siguiendo una pista falsa. Si de verdad no estás segura acerca de lo que te ocurrió, no te apresures a ponerle nombre ni permitas que nadie te meta prisas. Tómate tu tiempo. Explora tu historia, tus sentimientos, tus inquietudes. Confía en ti misma. Finalmente tendrás una comprensión completa de tu experiencia.[2]

Al rayar el alba

Aurora Levins Morales

Este es un extracto de un trabajo más largo no acabado. El personaje, una niña de nueve años, acaba de ser violada por su tío.

Estaba echada en la estrecha cama a las primeras luces del amanecer y se sentía morir. Se estuvo muy quieta hasta cuando ya dejó de sentir, y entonces supo que el proceso estaba completo. Estaba muerta. Sabía que ahora vendría el proceso de lavar el cadáver, y éste ciertamente lo necesitaba. El monstruo que la había matado le había dejado sangre encima. Era una cosa extraña, encontrar la muerte en su propia cama, un lugar tan ordinario. Nada se veía diferente, pero todo era desconocido, como cuando se tiene una especie de mal sueño y, al despertar, durante unos minutos, la ropa colgada en la silla sigue pareciendo un lobo y tienes miedo a moverte.

Sólo que no recordaba haber despertado de ese sueño. Los acontecimientos no tenían costura. Había puesto mucha atención, pero el único despertar que recordaba era cuando la puerta se abrió y el monstruo entró en su cuarto.

Entonces, tiene que haber sido real. Al pensar eso, sintió que el frío de su cuerpo aumentaba. Porque, ¿qué pasaría si insistían en que era un sueño?

2. Analizamos más este punto en la sección «Si dudas de ti misma», en la Quinta parte, pág. 555.

¿Y si insistían en que aún estaba viva? ¿Y si la hacían caminar y hablar, ir a la escuela y comer, cuando en realidad estaba muerta? ¿Y si le decían que todo era puro invento?

De pronto, pequeña y clara, como una película en una minúscula y lejana pantalla de televisión, recordó esa tarde con su tía Luisa. Habían estado jugando a que ella era una bruja malvada, y su tía un demonio que la seguía pisándole los talones. A mitad del juego la tía se cansó y dijo que no era ningún demonio. Desilusionada porque el juego se acababa, ella había insistido: «¡Sí que eres, sí que eres!». La tía Luisa la hizo sentar en el suelo para hablarle seriamente. Ella se asustó al verle la cara larga y estirada alrededor de los ojos y la boca.

—Está bien jugar e inventar historias —dijo la tía—, pero no debes creerte lo que inventas. Tienes que saber la diferencia entre lo real y lo inventado. Si no, los demás van a pensar que estás loca. —Y añadió en un susurro—: Y a lo mejor van a tener razón.

Ahora su tía estaba en el hospital y todo lo que le decían era que no se sentía bien.

O sea, si ese era sólo un sueño y ella no sabía ver la diferencia, a lo mejor es que estaba loca. Pero si no lo estaba y el monstruo era real, ¿le creería alguien? De todas maneras pensarían que estaba loca y la encerrarían en un manicomio. Se imaginó un manicomio. Tenía las paredes lisas y blancas como la caja donde su madre guardaba las cebollas, y a los locos los echaban allí con pinzas y se apilaban en el fondo.[3] Eso no le iba a gustar nada. Sería mucho mejor fingir, seguirles la corriente y hacer como que estaba viva.

Lo primero era lavarse. Cuando has lavado a una persona muerta, después va la gente a mirarla y dice: «Está igualita, parece como si sólo estuviera dormida». De ahora en adelante ella iba a hacer como que solo estaba dormida y se vería igualita.

Ya estaba amaneciendo. Se vio la sangre en el muslo, pero no había mancha en la cama. Se levantó silenciosamente y fue al cuarto de baño, cerrando la puerta con mucha suavidad para no despertar a su abuela. Con papel higiénico mojado comenzó a limpiarse entre las piernas y, como estaba muerta, apenas le dolió.

3. En inglés, manicomio es *loony bin*, y *bin* significa caja, arca, arcón, cubo (para la basura). *(N. de la T.)*

Mirada a la propia vida

Una manera práctica de confirmar el abuso, y de saber más acerca de lo ocurrido, es contemplar la propia vida actual. Nuestros sentimientos, nuestras reacciones y maneras de relacionarnos contienen pistas acerca de nuestras experiencias pasadas. Es posible que, a medida que enfrentas y trabajas el trauma del abuso, se vayan produciendo sanos cambios en tu comportamiento:

> La parte más difícil fue aceptar y creer que realmente había sucedido. El hecho de estar en el grupo me ayudó. Pude ver a otras personas que habían sufrido abusos sexuales y mis síntomas eran similares. Tengo todos los síntomas típicos del abuso sexual: sentimientos suicidas, huida, una enorme tolerancia al dolor, evasión mental, incapacidad para triunfar, negación, permanente aislamiento.
>
> Otra cosa que me ayudó a creer fue observar el cambio en mi comportamiento. Es como si se hubiera marchado mi paranoia. Solía pensar que la mafia me perseguía y que alguien iba a incendiar el lugar donde me encontraba. Cuando recordé el incesto, comprendí que esas eran las amenazas que me hacía mi padre. Me encerraba en el armario de cedro y me sodomizaba. Después me amenazaba con prenderle fuego. Me decía que si alguna vez se lo contaba a alguien, vendría la mafia a cogerme. Tan pronto vi esas conexiones, desapareció la paranoia.

Es necesaria la validación

Algunas supervivientes han crecido en familias donde el abuso está tan integrado en la vida diaria, que creen que lo que les ocurrió es algo normal. Para estas supervivientes, comenzar a sanar supone aprender lo que se ha de esperar de una familia sana. Una superviviente explicaba:

> Yo hablaba con mi terapeuta acerca de lo que me habían hecho en mi familia. Y ella me decía: «Eso es abuso. Es terrible que te haya pasado eso». Y yo me espantaba porque pensaba que había tenido una infancia normal. Sólo supe que

había sido abuso porque otras personas me lo hicieron ver. Iba por allí diciendo: «Mi familia abusó de mí». Tuve que decirlo muchas veces para creerlo realmente. El primer año y medio lo pasé simplemente aceptando el hecho de que habían abusado de mí.

Creer que importó: Historia de Vicki

Muchas mujeres creen que el abuso que sufrieron no cuenta porque sólo ocurrió una vez. Pero como lo demuestra la siguiente historia, todo abuso es dañino.

En mi casa siempre tuve la desagradable sensación de que mi padre se comportaba de manera impropia. Era demasiado afectuoso, se me arrimaba demasiado. Sus besos eran demasiado largos. Cuando me hice adolescente, la cosa empeoró. Le costaba más contenerse. Mis amigas se sentían incómodas cuando estaba él, y él no se mostraba nada amistoso con mis amigos.

Mi padre sólo me importunó sexualmente una vez. Yo tenía doce años y estaba en la cama durmiendo. Él entró en mi cuarto y se acostó a mi lado. Me metió las manos bajo el pijama y comenzó a jugar con mi vulva. Eso me despertó. Me alejé de él haciendo como que me daba una vuelta dormida. Él debe de haber sentido miedo de que me despertara y se fue. Recuerdo que observé su sombra fuera de la puerta. Nunca lo volvió a hacer.

Antes de que me hiciera eso, yo me sentía muy libre en mi cuerpo. Me sentía exultante. Estaba entrando en la plenitud de la pubertad. Era extravertida y amistosa. Tenía amigos. Todo estaba despertando. Y mi primera experiencia sexual fue con mi padre. Él fue el primer hombre que tocó mis genitales.

Esa experiencia fue muy perturbadora y desconcertante para mí. Yo amaba a mi padre. Teníamos una relación muy sólida. Después de que me importunara así, caí en una profunda depresión. Me aislé de toda comunicación con el mundo exterior. Era como si se hubiera corrido un velo, y así fue. Sólo cuando ya tenía 22 años comprendí que algo iba mal. Tenía que descubrir qué cubría mi verdadera personalidad.

Jamás olvidé lo ocurrido. Lo tenía más o menos soterrado. No pensaba mucho en ello, pero sus efectos duraron mucho tiempo. Me ha costado muchísimo intimar con mis parejas. Necesito tener un control desproporcionado en las relaciones.

Durante los cinco últimos años he estado alejada de mi padre, desde que lo confronté. Nuestra relación se ha roto.

Nunca comparaba lo que me ocurrió con lo que han experimentado otras personas, porque me sentía fatal en mi interior. Sabía que eso hacía estragos en mi vida y en la de mis parejas. No es necesario que esto te ocurra una y otra vez para saber que es verdaderamente terrible. No hace falta mucho para que una niña sienta lo espantoso que es que un padre atraviese esas barreras.

Si estuviera hablando con una amiga y ella dijera «Ah, bueno, simplemente me acariciaba un poquito», yo le preguntaría: «Cuando conectas de manera profunda con otro ser humano, ¿cómo te sientes?, ¿sientes miedo?, ¿te cierras?, ¿o consigues ser completamente un todo con esa persona?». Trata de verificar: ¿Cómo conectas con otras personas en lo más profundo de tu ser? Después vuelve a valorar si el suceso te afectó o no.

Importa si te impide intimar con otra persona. Importa si te ha estropeado la vida, si has perdido una parte de ti misma. Aunque sólo haya sucedido una vez, importa.

Creer no es algo que ocurre de repente

Aun después de saber que los hechos son ciertos, es posible que en un plano emocional profundo continúen las dificultades para creer que sucedieron. Creer es algo que normalmente no ocurre de repente, es un despertar gradual.

Al principio tenía continuas dudas de que hubiera ocurrido el abuso. Una vez estabilizada, seguía pensando en eso como en algo que le había sucedido a otra persona muy ajena a mí. Con el tiempo he sido capaz de ir incorporándolo más en la trama de mi vida. Lo menciono cuando le cuento a alguien cosas de mi vida. Hablo de ello sin tapujos, más o menos como hablaría de la afición de mi familia a visitar museos cuando yo era niña. Ya no es un secreto vergonzoso, separado del resto de lo que soy. Solía pensar que había tenido una infancia feliz y que fuera de ella, así como al margen, estaba ese horroroso y vergonzoso abuso. Pero ahora sé que había sólo una niña y que ella vivió todo eso.

8

Romper el silencio

> ¿Qué ocurriría si una mujer contara la verdad acerca de su vida? El mundo se desintegraría.
>
> MURIEL RUKEYSER, en «Kathe Kollwitz»

Una parte esencial de la curación del abuso sexual sufrido en la infancia es contar la verdad acerca de la propia vida. El silencio es buen caldo de cultivo para el acoso sexual de los niños y la vergüenza que produce. Romper ese silencio es un potente instrumento de curación. Sin embargo, eso es algo que a muchas supervivientes les resulta difícil.

> Me siento muy sola y aislada. Siempre he deseado decir muchas cosas y jamás las he dicho. El mayor inconveniente es mi habilidad para estar callada. El incesto fue causa de que me silenciaran y de que yo me haya silenciado.

Cómo se silencia a la víctima

La primera vez que la mujer trató de hablar sobre el abuso posiblemente era todavía una niña. En circunstancias ideales, le habrían creído, la habrían protegido y asegurado que no era culpable de lo ocurrido. La habrían puesto en una terapia adecuada a su edad y en un grupo de apoyo con otras niñas. Si el agresor era de la familia, lo habrían alejado a él, no a la niña.

Desgraciadamente no es esa la reacción con que suele encontrarse la niña. Lo más probable es que la amenacen, la culpen o la tachen de mentirosa. Se la acusa de «haberlo buscado o provocado» o la tildan de «puta». Tal vez la amenazan durante el abuso mismo: «Matarías a tu madre si se lo dijeras», o «Te mataré si lo dices».

A veces, decirlo es causa de más abusos. Una niña se lo contó a su mejor amiga. Esta se lo contó a su padre; él le pidió más detalles, y después las llevó a las dos al garaje y allí hizo a ambas las cosas que acababa de oír.

Decirlo suele encender la ira del agresor. Cuando tenía once años, Carey fue maltratada por su madre y su padrastro.

> Cuando tenía once años salí a montar a caballo con mi mejor amiga. Durante el paseo le conté lo que hacía con mi padrastro. Ella se lo contó a su madre, la cual llamó inmediatamente a mi madre. Cuando llegué a casa, mi madre salió disparada a mi encuentro, loca de rabia. De un tirón me bajó del caballo y me hizo entrar a golpes en la casa; arrastrándome por el vestíbulo y las escaleras me llevó hasta mi cuarto. Allí me tiró sobre la cama, chillándome por andar inventando cuentos.
>
> Llorando, yo le dije: «No son cuentos, es verdad, tú sabes que es verdad». Ella comenzó a asfixiarme. Mi padrastro estaba detrás de ella mirando indiferente.
>
> Yo no podía respirar. Creo que me habría matado. Era la tercera vez que lo intentaba. Finalmente él intervino, la tiró hacia atrás, diciendo: «Sabes que nadie le va a creer. Nadie le cree nada de lo que dice».

Si el caso es llevado a la justicia, es posible que la niña sea sometida a brutales procedimientos y pruebas testimoniales e interrogatorios por parte de un abogado defensor insensible, o a repetidos careos con su agresor.[1]

1. Algunos estados han comenzado a modificar el código penal para satisfacer las necesidades de testigos infantiles. Si bien estos cambios se están produciendo con lentitud, ya se han introducido algunos programas pioneros. En algunas jurisdicciones los jueces ya no llevan sus togas tradicionales ni se sientan en estrados elevados. Todos toman asiento alrededor de una mesa, a la misma altura visual del niño o la niña. Se permite la presencia de otras personas y familiares en la sala. Algunos tribunales designan a un abogado especialista en niños para que acompañe a éstos antes y después de su comparecencia ante el tribunal, con el ánimo de evitar que los pequeños vean a su agresor con anterioridad a la vista, y que les preste el apoyo de un amigo.

El estado de Washington tiene salas especiales para niños. Los niños se sientan en el suelo con juguetes, y el juez se sienta en el suelo con ellos para tomarles declaración. La sala tiene cristales unidireccionales, y el abogado defensor está al otro lado, de manera que la niña nunca puede verlo.

En todo el país se utiliza el testimonio grabado en vídeo, aunque todavía no se acepta como prueba ante el tribunal. Los vídeos de la declaración de los niños se usan para carear a los agresores, y suelen ser suficientes para inducirlos a reconocer su culpabilidad.

Si su madre se divorcia de su padre porque éste abusaba de la pequeña, la niña tal vez se sienta culpable de la ruptura del matrimonio, de haber separado a su familia, o de haber arruinado un «hogar feliz».

Si no recibe crueles maltratos por decirlo, es posible que se encuentre ante un aniquilador silencio, o que se le diga que jamás vuelva a hablar de ello. La familia continúa como si no hubiera pasado nada y no se vuelve a hablar del asunto. En ese caso la niña recibe el mensaje de que su experiencia es demasiado terrible para expresarla con palabras, y por deducción llega a la conclusión de que «ella» es demasiado terrible.

De esa manera, los niños aprenden que no hay nadie en quien puedan confiar, que decirlo sólo les atrae más daño o negligencia, que es peligroso decir la verdad. En otras palabras, aprenden a sentir vergüenza, a guardar secretos y a callar.

Cómo lo dicen los niños

Los niños o niñas no suelen decir «Mi hermano me ha metido mano seis veces», sino que, a su manera «dicen» que han abusado de ellos. Lo dicen de forma vaga: «No me gusta la señora Johnson», «No quiero ir más con los Boy Scouts». Para un niño o niña, decir «No me vuelvas a obligar a ir a casa de Poppa» es un mensaje muy claro.

Si no lo dicen con palabras, muchas veces lo dicen con el comportamiento: mojan la cama; roban dinero del monedero de la mamá o el papá; les aterra irse a dormir, y se despiertan por la noche gimiendo porque han

---

En diversos estados existen proposiciones de ley para dar validez al «testimonio del representante», lo cual permitirá que otra persona, por ejemplo el/la terapeuta de la niña, declare en su nombre. Hoy día este sistema se utiliza en Israel, donde los niños jamás comparecen ante el tribunal en los casos de incesto. La policía nombra a un terapeuta o tutor de jóvenes para que tome declaración al niño, según el código penal, y esa persona entonces declara en su nombre.

Como reacción a estos cambios positivos se han producido ataques muy fuertes. Los agresores acusados, los abogados defensores y los testigos especializados que declaran para la defensa, han aunado sus esfuerzos para desacreditar el testimonio de los niños en los casos de abuso sexual. Es de imperiosa necesidad que continuemos abogando a favor de los niños para que los logros conseguidos no se pierdan.

tenido una pesadilla; no quieren quedarse solos; empiezan a sufrir ataques de asma; dejan de comer; tienen problemas en la escuela; lloran histéricamente cada vez que llega una determinada persona a cuidarlos; demuestran un interés precoz por las cosas sexuales; adoptan actitudes seductoras para conseguir lo que quieren.

A veces los niños mayores o adolescentes lo expresan desobedeciendo o metiéndose en problemas con la autoridad. Se deprimen, toman drogas o se entregan a comportamientos autodestructivos. Lo que hacen es intentar que alguien les preste atención, pero su comportamiento normalmente es mal interpretado. Se les dice que son «malos» o «estúpidos». Esos mensajes los hacen sentir aún más impotentes. «Igual tienen razón», piensa la niña. «No soy buena. No es extraño que él me trate así.»

Los padres perceptivos notan los cambios y reaccionan. Escuchan, sea cual fuere el modo de expresarse de su hija. Pero hasta hace muy poco, la mayoría de las niñas víctimas de abusos sexuales no tenían a nadie que las escuchara.[2] Nadie quería saber. Atascadas en una situación de abusos, muchas veces con un sentido de la responsabilidad no realista, llevaban la carga del secreto solas.

Si tú crees que no lo dijiste, mira otra vez. A tu modo, pediste ayuda y se te negó.

Decirlo requiere un salto en el vacío, con fe

No sólo son las niñas las que han recibido respuestas injuriosas o insensibles cuando han tratado de hablar del abuso que sufrieron. Las supervivientes adultas también han sido acusadas, ridiculizadas o rechazadas. No obstante, a pesar de esas experiencias negativas del pasado, es necesario dar un salto a ojos cerrados y decirlo, teniendo fe en que será para mejor.

Decirlo es transformador. Cuando se permite que otra persona sepa lo

2. Esto está cambiando, a medida que los padres y profesionales van tomando conciencia de la necesidad de dar respuestas más comprensivas y compasivas cuando los niños y niñas sufren abusos sexuales. Es de esperar que dentro de unos años las supervivientes encuentren que esta afirmación es falsa. Habrán recibido ayuda pronta, hábil y comprensiva, y tendrán un trauma mucho menos grave de qué curar.

que se ha vivido y esa persona escucha con respeto y verdadero cariño, se empieza un proceso de cambio que es esencial para la curación.

Catherine estaba en un grupo de apoyo cuando habló por primera vez del abuso que sufrió:

> Tenía que ponerme en pie y contar lo que me habían hecho mis padres y decir por qué me había costado tanto crecer en mi familia. Recuerdo que estaba en el grupo y me eché a llorar diciendo: «No os puedo contar esto. Mis padres me van a castigar si os lo digo». Fue espantoso. Las demás me animaron a contarlo y finalmente lo hice.
>
> Cuando acabó la sesión me fui a casa, me eché en la cama y literalmente me quedé esperando la muerte. Jamás se lo había dicho a nadie. Sabía que mis padres descubrirían que me había chivado y me harían pagarlo.
>
> Fue entonces cuando decidí que iba a ser una persona que hablaría en lugar de ser una persona que tenía que guardar secretos.

En los talleres, cuando una mujer cuenta su historia los efectos suelen ser elocuentes. Ya no se siente tan diferente ni sola. Sabe que la comprenden porque ha escuchado las historias de otras supervivientes y las entiende. Aprende que es importante, valiosa y digna de amor porque siente la comprensión y la compasión de las demás mujeres mientras la escuchan y reaccionan ante su historia. Se siente auténtica porque se permite sentir sus verdaderos sentimientos. Experimenta alivio porque hay alivio al decirlo.

> Cuando hablé con mi terapeuta sobre el incesto, éste siguió siendo un secreto casi tan grande como cuando no lo había dicho a nadie. Ir a un grupo y contárselo a todas esas personas fue importante. Fue una verdadera revelación.

Después de decirlo en un grupo, es posible sentir que ser una superviviente, con todas sus dificultades, no es malo del todo. Una mujer lo expresó así: «Somos un hermoso y valiente puñado de mujeres; me siento orgullosa de ser una de ellas».

Grados, modos y matices al decirlo

Hay una gradación en la manera de decirlo, desde la primera vez que una se atreve a poner el tema hasta cuando se ha contado tantas veces que ya se

Por qué es transformador decirlo

- Sales de la vergüenza y el secreto que te tienen aislada.
- Sales de la negación y entras en el reconocimiento del abuso.
- Haces posible recibir comprensión y ayuda.
- Entras más en contacto con tus sentimientos.
- Tienes la oportunidad de ver tu experiencia (y a ti misma) a través de los compasivos ojos de alguien que te comprende.
- Haces espacio en tus relaciones para el tipo de intimidad que nace de la sinceridad.
- Te estableces en el presente como una persona que está enfrentando el abuso sufrido en el pasado.
- Entras en una valiente comunidad de mujeres que ya no están dispuestas a sufrir en silencio.
- Ayudas a poner fin al abuso sexual de niños rompiendo el silencio en el cual prospera.
- Te conviertes en modelo para otras supervivientes.
- Te sientes (finalmente) orgullosa y fuerte.

puede hablar de ello con naturalidad, como se habla de cualquier otra parte de la vida. Cada vez que lo relatas es una experiencia distinta. Es diferente decirlo al terapeuta o al grupo de apoyo, decirlo a la pareja o a un nuevo compañero o compañera, decírselo a una amiga, decirlo en público, o por escrito.

Se puede hablar con objetividad y distanciamiento, con tristeza, con rabia y, de vez en cuando, incluso con humor. En un reciente grupo de verano de «Nunca lo dije a nadie», las participantes apodaron «Campamento del Incesto» al taller, y una de ellas les envió a todas camisetas con el letrero «Superviviente del C.I.».

Jude Brister, coeditora de *I Never Told Anyone*, decía que cada vez que hablaba sobre el abuso, ponía más distancia entre ella y el sufrimiento. Cuanto más hablaba de ello, menos se identificaba con una víctima. Se veía en cambio como una mujer fuerte y capaz.

Ella, otra superviviente que ha contado sus experiencias muchas veces, describe su propio proceso con detalles:

Yo he pasado al menos por tres maneras de contarlo. La primera era contar la historia y no sentir nada, como si se tratara de otra persona. Hablaba en primera persona, pero como si no me hubiera ocurrido a mí. En ese tiempo yo aún no creía que hubiera sucedido realmente. Y en parte lo contaba porque me sentía muy furiosa. Era una manera de desquitarme, como diciendo «Te voy a acusar», o más o menos como «No conseguí que nadie se enfadara contigo cuando lo hiciste, pero fíjate ahora».

Después está una manera dolorosa y asustada de decirlo. El tono de mi voz cambiaba y parecía una niña de siete años. Mi forma de hablar era más simple. Y me dolía. Fue la fase en que descubrí mis sentimientos, y normalmente la gente se entristecía al escucharme hablar así. Me compadecían. Entre personas a las que se lo decía están mi terapeuta, mi mejor amiga, personas que me ayudaban, pagadas o no pagadas. Estaban las personas de mi grupo de apoyo. No lo decía como una víctima sino como una niña pequeña que sufre.

La última manera de decirlo está relacionada con mi retrospección y con ver todo el cuadro. Miré la dinámica familiar y conseguí ver el resto de la historia. Vi lo que sucedió y por qué sucedió. Pasé el abuso por una criba y pude ver partes que no podía ver cuando estaba sólo herida o furiosa.

De esta forma pasé de la rabia al dolor, y del dolor a la curación. En hebreo hay una palabra, *tikun*, que significa una mejoría, una curación. Esa manera de contarlo fue una *tikun*.

Romper el silencio: Abusos cometidos por mujeres

Si bien la mayoría de los abusos sexuales los cometen hombres heterosexuales, las mujeres también abusan de los niños. Tanto niñas como niños han sido víctimas de abusos sexuales cometidos por sus madres, tías, abuelas y otras mujeres.[3]

Dado que la mayoría de los libros sobre incesto se centran en el incesto

3. La Safer Society Press ha publicado un resumen de la información sobre agresoras sexuales realizado por Faye Honey Knopp y Lois B. Lackey (The Safer Society Program, P.O. Box 340, Brandon, VT 05733). Véase también la sección «Abusos cometidos por mujeres» en la Bibliografía.

padre-hija, o únicamente en los abusos sexuales cometidos por hombres, las supervivientes que sufrieron abusos por parte de mujeres se han sentido aún más aisladas que las que lo sufrieron por parte de hombres.

En una exposición de arte sobre el incesto en Los Ángeles realizada en 1980, una mujer mostró un vídeo en el cual hablaba del incesto que había experimentado con su madre. La reacción de los presentes fue de escándalo e incredulidad.

> Una mujer que había escrito un importante libro sobre el incesto se puso de pie y dijo: «No hay incesto entre madres e hijas». De modo que me marché pensando «Debe de estar loca».

Esa mala disposición a reconocer a las mujeres como agresoras ha comenzado a remitir lentamente. Han comenzado los grupos de apoyo para supervivientes de abusos sexuales cometidos por mujeres, pero aún hay muchas mujeres que se sienten dejadas de lado:

> Noto que cuando cuento mi historia, muchas personas se sienten incómodas. Toda la gente se siente violenta. Es como si no lo creyeran totalmente. No basta con que cuente mi experiencia, tengo que contarla y después explicarla.
>
> A la gente le gusta pensar en categorías. De modo que cuando hablas de agresoras sexuales, chocas con muchos mitos: las mujeres no son seres sexuales; las mujeres son dulces; las mujeres son pasivas. ¿Cómo podría una mujer hacerle eso a un niño/niña?
>
> Pero es necesario que la gente lo escuche. Necesitan oír: «Soy superviviente de un incesto, y fue con mi madre». Sí que cometen abusos las mujeres, y si no se hacen público no puede haber curación.

La mayor parte de los problemas estudiados en este libro se aplican por igual a todas las supervivientes, pero hay algunos problemas específicos que sólo enfrentan las supervivientes de abusos cometidos por sus madres.

Dado que la niña suele vincularse más estrechamente con su madre, el abuso cometido por ésta puede causarle serias dificultades en cuanto a su capacidad de establecer límites entre ella y su agresora.

> Durante un tiempo yo no sabía dónde acababa mi madre y comenzaba yo. Pensaba que ella tenía un poder psíquico sobre mí. Estaba conven-

cida de que ella conocía todos mis más mínimos pensamientos. Era como si ella estuviese en mi cuerpo, y fuese mala. Me sentía poseída, creía que iba a ser totalmente dominada. He sentido verdadero terror de que si miraba lo que no me gustaba de mí, eso iba a ser mi madre dentro de mí. Durante los últimos años he tenido que trabajar mucho en mi crecimiento para saber que ya no está dentro de mí.

A otras mujeres les ha costado muchísimo madurar, observar que sus cuerpos se desarrollan y se asemejan a los de sus madres.

Durante mucho tiempo no quería considerarme mujer. Cuando dejé mi casa a los 18 años, continué considerándome niña porque no podía soportar las asociaciones con la palabra «mujer», que significaba ser sexual. Mi madre era una mujer, pero yo era una niña. Si ser mujer significaba ser como ella, me negaba a aceptarlo. Me llevó mucho tiempo liberarme de ese odio por mí misma.

Al igual que el abuso cometido por hombres, el cometido por mujeres puede ser abiertamente sexual o violento, o sutil y encubierto. Muchas veces los abusos comienzan cuando la hija o hijo es muy pequeña/o, enmascarados, a veces, por manifestaciones de cariño o cuidados. Y en muchas de estas familias también el padre es agresor sexual, ya sea por separado o conjuntamente con la madre, lo cual significa un doble y aniquilador peligro para el hijo o hija.

Es fundamental dar importancia al sufrimiento y la traición experimentados por las supervivientes de abusos cometidos por mujeres. (Véase la sección «Abusos cometidos por mujeres» en la Bibliografía orientativa.)

Elegir a quién decírselo

Si estás en terapia o en un grupo de apoyo en el que te sientes segura,[4] ese es un buen lugar para comenzar a hablar del abuso. Decirlo por primera vez

4. Si no te sientes suficientemente segura para hablar de estos problemas con tu terapeuta o grupo de apoyo, lee el capítulo 26, «Terapia», para determinar si tu terapeuta es de fiar, y sólo a ti te cuesta confiar, o si tal vez harías bien en buscar a otro terapeuta.

puede ser terrible, y es conveniente estar en un ambiente donde sabes que vas a ser oída con comprensión y compasión.

Decirlo a la pareja, amante o amigos/as íntimos es igualmente importante. Es necesario que las personas que te rodean sepan por qué a veces estás triste, alterada, ocupada, con necesidad de estar sola. Tus amigos y amigas necesitan saber por qué hay momentos en que, tal vez, no confías en ellos. Tu pareja necesita saber por qué tal vez tienes dificultades para la relación sexual, por qué te encierras en ti misma o te aferras. Se requiere mucho trabajo para construir una relación sana, y es necesario que las personas que nos rodean sean nuestras aliadas. Aunque no es necesario, ni apropiado, contárselo a toda persona con quien te encuentras, es importante decírselo a personas con quienes se desea intimar.

> No voy por ahí contándole a todo el mundo que soy una víctima de incesto porque no quiero que esa sea mi definición, pero pasé un periodo en que hacía más o menos eso. Era lo primero que decía, a casi todas las personas: «¿Sabías que fui víctima de incesto?». «¿Ah, sí? Gracias por decírmelo.» Es como en cualquier movimiento reivindicativo, ya sea en defensa del color de la piel o de la preferencia sexual; se necesita un tiempo para ensayar esa identidad y proclamarla. Es necesario hacerlo, pero con el tiempo esa necesidad se desvanece. Ahora hago sólo lo que me apetece hacer. Si siento deseos de decírselo a alguien, lo digo. Si no, callo.

Para muchas mujeres, decirlo significa aún más. Lo consideran una opción política, una necesidad. Dorianne Laux, que dirige talleres para adolescentes sobre el abuso sexual, y que ha dado muchas charlas en las que recita sus poemas sobre el incesto, explica:

> Son muchas las mujeres que aún piensan que deben ocultar el hecho de haber sido acosadas sexualmente. Veo en sus cuerpos el miedo de que alguien lo pueda descubrir. Bueno, a mí eso no me gusta. No tengo por qué tener miedo de que alguien vaya a descubrirlo.
>
> Siempre uso mi nombre y apellido cuando hablo del incesto. Para mí es una declaración política. No tengo nada de qué avergonzarme. No tengo por qué ser anónima. Aunque en cierto modo afecta mi vida, no habría razón para ello. Debería afectar a «su» vida (la vida del agresor).
>
> Y toda la idea del secreto se perpetúa cuando oculto mi nombre. El incesto no tiene que ocultarse. Necesita exactamente lo contrario. Es necesario

que la gente salga y diga: «Me llamo así y asá, me ocurrió esto y me da mucha rabia».

Además, soy una persona bastante bien adaptada, y un buen modelo para las jóvenes con quienes trabajo. De modo que hablar y decir quién soy es verdaderamente importante para mí.

Cómo decirlo

No es necesario hacerse plan alguno para hablar del abuso sexual con un terapeuta preparado o con un grupo de supervivientes. Estas personas van a ser capaces de escuchar, sea cual fuere la manera de expresarlo. Pero cuando se va a contar por primera vez a amigos o familiares, es mejor elegir las circunstancias más favorables posibles. (Esto es únicamente válido para familiares que uno espera que van a reaccionar con comprensión y apoyo. Si tienes la intención de decírselo a familiares indiferentes, no compasivos o imprevisibles, lee el capítulo 14, «Revelaciones y confrontaciones». Ese es un tipo de revelación totalmente diferente.)

Es posible potenciar al máximo el apoyo escogiendo con prudencia a quien contarlo. Cuando estés pensando en decírselo a alguien, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Me quiere y me respeta esa persona?
- ¿Le interesa mi bienestar a esa persona?
- ¿Es alguien con quien he podido hablar de sentimientos anteriormente?
- ¿Confío en esa persona?
- ¿Me siento segura con esa persona?

Si puedes contestar «sí» a todas estas preguntas, has elegido a la persona que probablemente te va a comprender y apoyar.

Dile a tu amigo/amiga (amante, cónyuge, primo, prima) que deseas contarle algo muy personal y delicado, y pregúntale si es buen momento para hablar. Sugiérele que si no lo es, ya encontrarás otro momento. Cuando lo preguntes, cerciórate antes de que esa persona no tiene que salir al trabajo dentro de cinco minutos. También dale la oportunidad de posponer la conversación o de prepararse para escuchar.

Si hay algunas reacciones que deseas, o no deseas, díselo. Tal vez deseas que te escuche, pero no deseas que te dé un montón de consejos. Tal vez deseas que te haga preguntas, o tal vez que te escuche en silencio. Tal vez deseas que te tenga abrazada mientras lo dices, o tal vez no quieres que ni te toque. A veces las personas desean prestar su apoyo pero no saben cómo hacerlo, o no saben qué preguntar. Un buen amigo o una buena amiga agradecerá que se lo digas.

Y si deseas que lo que vas a decir quede en secreto, dilo también. Aunque es importante romper el silencio, hazlo a tu propio ritmo y con personas de tu elección.

Arrancar las malas hierbas

Escuchar la verdad sobre la vida de una persona es un privilegio y un honor. Cuando se cuenta a alguien la propia historia, la otra persona debería recibirla como tal. Pero como no es siempre así, es necesario estar preparada ante las posibles reacciones negativas.

Es posible que algunas personas se sientan amenazadas. Otras se van a mostrar insensibles o escandalizadas. A estas personas tal vez la historia les recuerda el abuso que sufrieron ellas mismas. Si aún no han recuperado los recuerdos, es posible que todas sus defensas hagan sonar la alarma para protegerse de sus propios recuerdos. Algunas de ellas se van a sentir horrorizadas, y otras incluso no lo van a creer al principio. Alguna, incluso puede mostrarse increíblemente grosera. Una mujer esperó hasta después de tener tres hijos para decirle finalmente a su marido lo del incesto. La respuesta del marido: «¿Quieres decir que yo no fui el primero?».

Una superviviente se resistía a hablar: «Tenía miedo a la reacción de la gente. A la gente le gustan las víctimas. Hay en las personas una parte animal, se excitan y pueden saltar sobre ti». Algunas personas se han excitado con las historias de las supervivientes y han pedido «más detalles». No es de extrañar en una sociedad en la que se ha erotizado el abuso sexual a los niños.

Aunque te vas a encontrar con algunas reacciones antagónicas, insensibles o injuriosas, es importante contarlo. Se produce una erradicación de

malas hierbas en las relaciones cuando una manifiesta quién es y cómo se siente realmente. Es posible que algunas relaciones no resistan el desafío, y entonces habrá que lamentarlas junto con las otras pérdidas. También se puede elegir seguir con la relación en un plano más superficial para no abandonarla totalmente.

Aunque es probable que te encuentres con reacciones poco satisfactorias, también habrá otras compasivas y comprensivas, como describe Laura:

> Cuando recordé por primera vez el abuso, me sentí abrumada. Dejé de llamar a mis amigas, y cuando éstas llamaban, me mostraba distante y distraída. Karen, mi mejor amiga, se sintió dolida y enfadada. Estaba a punto de borrarme de su vida. Finalmente le conté lo del abuso. Una vez que supo lo que me pasaba se portó de forma maravillosa. Se convirtió en mi más fiel respaldo.

Es importante contar con amigos o amigas con los cuales ser totalmente sincera, compartir con ellos tu historia, tu dolor y tu rabia, y la única manera de crear esa amistad es compartir tu auténtico yo. Cuando se hace patente esa sinceridad, es posible sentir verdadera intimidad.

9

Comprender que una no tuvo la culpa

> Sé que sólo tenía cinco años, pero era muy inteligente. Debería haber sido capaz de encontrar una manera de escapar.

Las víctimas suelen creer que ellas tienen la culpa del abuso sexual. Muchas supervivientes adultas siguen aferradas a esa creencia. Aunque es grande el número de niñas y adolescentes que sufren abusos sexuales, nunca es por culpa de ninguna de ellas. Sin embargo, las supervivientes encuentran muchos motivos para sentirse culpables.

A algunas supervivientes se les dijo explícitamente que tenían la culpa. El agresor le dijo: «Eres una niña mala, pesada y sucia. Por eso te hago esto». «En realidad te gusta que te haga esto. Sé que te gusta.» «Eres una niña tan seductora. No puedo resistirlo.»

Otras fueron castigadas cuando alguien descubrió lo que sucedía. Si alguna contaba algo, tal vez le decían que inventaba mentiras horrorosas. O jamás se hablaba del tema, transmitiendo el mensaje de que era algo terrible para hablar de ello.

Puede que las ideas religiosas la hicieran sentirse pecadora, impura, condenada al infierno. La niña puede haberse convencido de no ser digna de amor, ni siquiera para Dios. Una mujer comenta: «Mi niña interior víctima de incesto aún está esperando que la parta un rayo por haberle contado a algunas personas lo que me ocurrió. Si digo "Creo que fue mi papá", arderé en el infierno».

A una niña pequeña, el agresor le suplicó que lo detuviera. Siempre le decía que eso era muy malo y que ella debía impedirle que lo volviera a repetir. Sin embargo, la volvía a forzar.

> Yo me creía malvada. Casi como en esas películas infantiles de demonios, como Damian. Dentro de esta niña inocente hay una semilla de maldad. Solía creer que mi sola presencia volvía mala a la gente y motivaba cosas malas. Pensaba que si hacía algo, todo cambiaría, por ejemplo: si sacase sobresa-

lientes en la escuela, mi papá dejaría de tocarme. Creía que podía controlar las cosas con mi conducta. Al parecer nadie controlaba nada a mi alrededor. Aún tengo esa retorcida sensación de lo que puedo hacer con mi presencia o mis actos.

Hay también razones menos obvias por las cuales se sienten culpables las supervivientes. Es espantoso y aterrador para una niña comprobar lo vulnerable e impotente que es en realidad. Pensar que era mala, que influía en la forma en que la trataban, le daba una sensación de poder, aunque fuera ilusorio. Y considerarse mala permitía la futura posibilidad de ser buena y así las cosas mejorarían.

La verdad es que su actitud no fue causa del abuso; nada que estuviera a su alcance pudo acabar con el abuso. Su mundo era un lugar peligroso en donde los adultos eran indignos de confianza y descontrolados, donde su bienestar y, a veces, hasta su misma vida, estaba en peligro. Esa perspectiva, aunque realista, es más dolorosa para las niñas que pensar que eran malas y, en cierto modo, responsables del abuso. Pero si no había confianza alguna en las personas cuya misión era amarlas y protegerlas, ¿a quién podían recurrir?

Reconocer que no hubo culpa significa aceptar el hecho de que las personas amadas no tenían en consideración los intereses de la niña. En un taller, una mujer se culpaba porque a los doce años ella se negó y su padre se detuvo. «¿Por qué no hice eso inmediatamente a los cuatro años, cuando comenzó?», se reprendía. «Tenía el poder de impedírselo.»

Otra mujer le contestó: «Yo dije que no y mi padre continuó. Luché, di patadas y grité que no. Pero los agresores no se detienen porque les digas que no. Se detienen cuando están dispuestos a hacerlo. Cuando tenías doce años, tu padre ya estaba dispuesto a dejar de hacerlo. Tal vez sólo le gustaban las niñas pequeñas. Tenías menos control del que crees».

Hay mujeres que se culpan porque recibían dinero, regalos, o tenían privilegios especiales. Pero si la niña lograba obtener algo a cambio, más bien ha de considerarse un mérito. Una mujer del taller de terapia recibió una bicicleta del agresor. Con ella podía alejarse de su casa, entrar en el bosque y sentirse segura entre los árboles. Se culpaba por haber aceptado la bicicleta. Debería elogiarse por haber aceptado lo que pudo obtener en esa tierra yerma.

Pero es que yo deseaba los arrumacos

Muchas supervivientes sienten particular vergüenza si necesitaban atención y afecto y no rechazaban los avances sexuales debido a esas necesidades. O si buscaban ese afecto. Tal vez la proximidad y las caricias eran agradables. La niña tal vez adoraba a su agresor. Le encantaba, por ejemplo, sentirse la niña mimada y especial del abuelo. Algunas mujeres dicen: «Yo era la que le pedía que me acariciara la espalda», o «Siempre iba a su encuentro», o «Yo me metía en la cama con él».

Pero eso no era malo. Todos los niños necesitan atención y afecto. Si no los reciben de manera sana y asexuada, los van a aceptar de la manera que sea, porque ambos son necesidades esenciales.

Pero es que era agradable

Aunque algunas mujeres sólo sintieron dolor o se insensibilizaron cuando abusaron de ellas, otras experimentaron placer sensual o sexual, excitación y orgasmo. Aun cuando la experiencia del abuso haya sido desconcertante, terrible o aniquiladora, también se puede haber sentido cierta sensación agradable. Este aspecto del abuso es para muchas el más difícil.

> En parte era agradable y ¡aj!, aún me cuesta mucho hablar de eso. Cuando recuerdo algunas de las ocasiones que estaba junto a mi madre de forma sexual y empezaba a excitarme... siento mucha vergüenza. ¡Es asqueroso! Es muy, muy vergonzoso.

Otra mujer fue violada por una pandilla de muchachos cuando era adolescente y tuvo un orgasmo. «Durante mucho tiempo pensé que era una broma cruel que Dios hubiera hecho mi cuerpo así. Olvidé lo sucedido debido a la vergüenza de que me hubiese gustado.» La primera vez que recordó la violación, esta mujer se pasó toda la noche revisando de cabo a rabo el libro *Voices in the Night* [Voces en la noche] para ver si alguna otra

chica había tenido un orgasmo mientras la violaban.[1] Necesitaba urgentemente saber que no era la única.

Es importante comprender que haber tenido sensaciones sexuales es algo natural, y que la respuesta sexual ante el abuso, aun placentera, no significa en modo alguno que hubiera responsabilidad.

Nuestros cuerpos están hechos para responder al estímulo. Toda nuestra fisiología está destinada a producirnos placer cuando se nos toca sexualmente. Esas son reacciones sexuales naturales del cuerpo, sobre las cuales no siempre tenemos control. Cuando comemos un bocadillo nuestro estómago lo digiere. No podemos impedir que el estómago digiera el bocadillo. De forma similar, cuando se nos estimula sexualmente no siempre podemos impedir que nuestro cuerpo responda.

La niña o la mujer que tiene un orgasmo cuando abusan sexualmente de ella no desea el abuso. El hecho de que responda sexualmente no significa que el placer sexual sea algo malo. Y, muy importante, no es una traición de su cuerpo. Su cuerpo respondió correctamente. La traición no es del cuerpo sino de los adultos que abusaron de ella. Es necesario sentir mucho amor por una misma para superar la vergüenza.

> Tuve que comprender que no me excité porque me gustara sino porque tengo un cuerpo de mujer que está hecho para sentir pasión. Mi cuerpo respondió al contacto. Eso fue todo. Y ellos no tenían ningún derecho a hacerme eso. Esa rabia me ha ayudado a superar la vergüenza.

Pero es que yo era mayor

Cuando se abusa de una niña, su capacidad para decir no y fijar límites queda gravemente dañada. De modo que tampoco es culpable si el abuso continúa hasta su edad de adulta. No existe una edad determinada en la que se convierte en pareja responsable y colaboradora en el abuso. Aun cuando su padre siga teniendo relaciones sexuales con ella a los 30 años, no es culpa

1. Toni McNaron y Yarrow Morgan (eds.). (Véase la sección «Hablan las supervivientes» en la Bibliografía orientativa, pág. 589.)

de ella. Puede que sea adulta en edad, pero sigue respondiendo desde la perspectiva de una niña pequeña e impotente.

El padre y los hermanos de Mary abusaron regularmente de ella durante toda su infancia. A los 21 años Mary salió de excursión de fin de semana con su hermano de 22 años y algunos de sus amigos. Éstos pidieron a Mary y su hermano que compartieran una habitación. «Dormí toda la noche sobre el suelo del cuarto de baño porque mi hermano no me dejaba en paz. Me suplicaba que hiciera el amor con él. No dejaba de abrazarme y tocarme. Finalmente me encerré en el cuarto de baño.»

Durante mucho tiempo Mary se sintió culpable de lo sucedido. Era su hermano, sólo un año mayor que ella. Ella era adulta y debería haber tenido más juicio. Para empezar, no debería haber aceptado jamás salir con ellos de viaje. Todo era culpa de ella.

Sólo cuando fue a terapia comenzó a aceptar los verdaderos hechos. «Lo que me ocurrió a los 21 años fue exactamente lo que me ocurría cuando tenía ocho y tenía que bañarme con mi padre. Sencillamente no estaba educada para decir no.»

Si regularmente han sido violados sus límites, no es posible esperar que de pronto la niña sepa imponerlos. No se adquiere seguridad en sí misma y poder por el mero hecho de hacerse adulta y dejar de vivir en la casa paterna. Independientemente de la edad y la relación que se haya tenido con el agresor, cuando alguien con más poder coacciona para tener relaciones sexuales, eso es violación.

Nunca se es culpable

Es injusto pretender que los niños sean capaces de protegerse. Los niños ponen a prueba muchas cosas. Ponen a prueba los límites. Ponen a prueba las actitudes. Esa es su tarea. Desarrollan el sentido de lo que es el mundo mediante estas pruebas. Y siempre es responsabilidad del adulto conducirse con respeto ante los niños.

Aunque una chica de 16 años entre desnuda en la sala de estar y se lance sobre su padre, éste no tiene justificación para tocarla sexualmente. Un padre responsable diría: «Parece que tenemos un problema». Le diría que se

vistiera, hablaría con ella, buscaría ayuda profesional si fuera preciso. Independientemente de la edad y de las circunstancias, nunca hay disculpas para el abuso sexual. Es la responsabilidad absoluta del adulto no hacer manifestaciones sexuales a los niños.

De pequeña no se tiene la habilidad ni el poder para protegerse. Ahora, por lo menos hay programas de prevención de abusos sexuales en la escuela, que enseñan a niños y niñas a estar a salvo, a ser fuertes y libres. Actualmente muchos padres enseñan a sus hijos que tienen el derecho a decir no. Pero desde hace muy poco tiempo se ofrecen a los niños estos pocos instrumentos básicos. A ninguna de las mujeres que conocemos se le dijo, cuando era niña, que tenía derecho a controlar su cuerpo. Incluso aquellas que trataron de resistirse y luchar se encontraron con frecuencia ante mayor coacción.

Superar la vergüenza

> Una señal clara de curación es que la vergüenza disminuye. En lugar de mirarle el reloj a la otra persona mientras le cuentas lo ocurrido, eres capaz de mirarla a la cara. Y después, finalmente, puedes mirarla a los ojos y contarlo sin pensar que esa persona va a ver la mierda que eres. Sencillamente puedes mirar a alguien, contárselo y comentar: «Y estoy bien» sin tener que añadir «¿Verdad? ¿Verdad que estoy bien?».

Hay muchos modos de superar la vergüenza. El más potente es simplemente hablar del abuso. La vergüenza existe en un ambiente de ocultación. Cuando se empieza a contar sin tapujos la verdad acerca de la propia vida, esa sensación de vergüenza disminuye.

> ¿Conoces el dicho «La verdad te hará libre»? Bueno, así es en realidad. Ya no estoy enjaulada. Ya no estoy entre rejas. Lo mejor de ello es que no hay más secretos. Son los secretos los que matan. No son el veneno ni el odio los que te matan; es el guardar secretos. Porque vives aterrada de que alguien los descubra. Los secretos destruyen a las personas, y las destruyen sin necesidad. Cuando desvelas un secreto es como renacer, porque ya no tienes miedo.

Entrar en un grupo de supervivientes

Estar en un grupo con otras supervivientes puede ser una excelente manera de vencer la vergüenza. Cuando oyes a otras mujeres hablar sin repugnancia acerca del abuso que sufrieron, y cuando estas mismas mujeres escuchan tu historia con respeto, comienzas a verte a ti misma como a una orgullosa superviviente y no como una víctima cómplice. Una mujer lo explicaba así: «Una cosa es que tu terapeuta te diga "No fue culpa tuya" y otra cosa, y mucho más potente, es que lo mismo te lo digan ocho personas».

Hablar en público

Hablar en público, sea para llegar a otras supervivientes o trabajando en programas de prevención de acoso sexual o violaciones de niños, es una excelente manera de convertir la vergüenza en un sentimiento de eficacia y poder personal. Para Jennierose, que en su juventud fuera ladrona y prostituta, hablar en público fue una manera de superar la vergüenza de una vez por todas.

> Después de trabajar con el incesto durante un tiempo, sentí la necesidad de ayudar a otras personas. Lo hice yendo a hablar con las niñas en las escuelas y hablando a grupos de preparación profesional. Uno de los programas de preparación que hice fue para policías. Todos esos años estaba segura de que la gente aún creía que yo era una prostituta. ¡Y de eso hacía veinte años! Me planté delante de los policías y les dije: «No soy ladrona ni prostituta». Fue uno de los momentos más gratificantes de mi vida. Enfrenté al enemigo.

Mirar a los niños

Pasar un tiempo con los niños ofrece una prueba convincente de que la culpa no fue de una. Los niños ayudan a recordar lo pequeña e impotente que en realidad era una en ese tiempo. Una madre dice:

> Observar crecer a mi hija me dio ese sentido de «¿Cómo pudo alguien hacer eso a una niña?» que yo no lograba tener en relación conmigo misma. Durante mucho tiempo había sido capaz de racionalizar el maltrato a los niños. Pero

cuando veía lo impotente, lo pequeña que era cuando la ponía en su camita, vi el verdadero cuadro de lo pequeña y vulnerable que había sido yo. Supe en mi corazón que el abuso no estaba bien y que yo no había sido responsable de lo ocurrido. Comencé a perdonarme.

En los talleres sobre abusos sexuales que dirige para adolescentes, esta mujer muestra una fotografía en que está ella a los tres años. «Les digo: "Esta es la niña con la cual mi padre tenía relaciones sexuales, la de las braguitas y los zapatitos de lazo" . Siempre enseño esa foto a las chicas para que sepan que no fue mi culpa.»

Aunque no se tengan hijos propios, siempre hay la oportunidad de observar a los niños. La próxima vez que te encuentres frente a un patio de recreo de una escuela o en alguna plaza donde se reúnen a jugar, mira a las niñas de la edad que tú tenías cuando comenzó el abuso. Observa la manera de relacionarse. Escucha el tono de sus voces. Observa su tamaño. ¿Sinceramente crees que una de esas pequeñas merece que abusen de ella?

Si continúas creyéndote culpable del abuso que sufriste, es que has perdido de vista la simplicidad del deseo de los niños por compartir amor. Una mujer contó la siguiente historia:

Cuando mi hija tenía unos seis años, íbamos en coche camino a la casa de unos amigos cuando me dijo que deseaba ser mi amante. Yo sabía que su concepto de amante era algo confuso, pero tenía edad suficiente para sentir aquello. Le respondí con cariño que eso no era posible. Ella añadió rápidamente:

—Ya sé que soy demasiado pequeña, pero cuando sea grande.

—No —le expliqué—. Aunque seas grande seguiré siendo tu mamá y tú seguirás siendo mi hija. Tenemos una relación especial que nunca va a cambiar. No podemos ser amantes nunca, pero siempre nos vamos a querer de esta manera especial.

—Sí —asintió— eso nunca cambiará. —Después, cuando nos bajamos del coche se volvió a mí—: Mamá, no les digas nada a ellos de lo que hemos hablado, ¿vale?

—Por supuesto que no —le dije, cogiéndola de la mano para caminar hacia la casa.

Ese es el amor inocente que explotan los agresores.

10

La niña interior

> La primera vez que oí hablar de perdonar a la niña interior levanté una ceja y pensé: «¡Qué típico de California!». No había ninguna niña en mi interior, y si había alguna, era demasiado débil e impotente para desear conocerla. Ella era la que me había metido en esto. Era una liosa y no quería tener nada que ver con ella.

Muchas supervivientes lo pasan muy mal con el concepto de la niña interior, aun cuando perdonar a esa niña es una parte esencial de la curación. Con demasiada frecuencia las mujeres la culpan, la odian o se desentienden totalmente de ella. Las supervivientes se odian por haber sido pequeñas, por haber necesitado afecto, por haberse dejado violar.

Es posible sentirse dividida, atrapada en un verdadero cisma. Está ese «yo» del mundo «real», y está esa niña interior que aún es una víctima asustada: «Me parecía que todos mis éxitos habían sido una enorme farsa, porque me desentendí de mi niña interior que jamás lo superó, y que vive humillada y dolida a causa de ello». Esta superviviente se imaginaba a sí misma como una próspera profesional saliendo al trabajo con su maletín, y junto a ella se imaginaba a una niña pequeña que gimoteaba una y otra vez: «¡No te puedes marchar al trabajo! Tienes que quedarte en casa y cuidar de mí».

Durante mucho tiempo esta mujer del maletín sólo podía contestarle de una manera: «No soporto estar contigo. No te aguanto y no deseo quedarme aquí sentada contemplando tu carita triste todo el día».

Pero mientras no hagas caso al dolor profundo de esa niña, no podrás sentirte plena.

> Hacer las paces con la niña interior me costó muchísimo. Tuve que darme cuenta de que durante todo el tiempo había tenido al enemigo en el lugar equivocado. Y cuando comencé a vislumbrar lo que había tenido que afrontar esta niña, y lo bien que lo hizo, comprendí lo sorprendente que era que

hubiera sobrevivido ilesa. Tardé mucho tiempo en aceptarla y amarla, pero finalmente empecé a ocuparme de ella.

Por qué es difícil

Es útil saber por qué es tan difícil que una niña abra su interior. Para empezar, la supervivencia dependió de ocultar su vulnerabilidad. Incluso admitir el hecho de que una vez una fue una niña puede ser muy amenazador. Significa recordar una época carente de poder para protegerse. Significa recordar la vergüenza, la vulnerabilidad y el dolor. Significa admitir que el abuso realmente le sucedió a una.

Una mujer tuvo muchísima dificultad en aceptar que el incesto no fue algo que ella había hecho aparecer en la edad adulta. Incluso tras años de terapia, esta mujer, al igual que muchas supervivientes, era incapaz de recordar que había sido niña. Sólo cuando la terapeuta le pidió que llevara fotos suyas de diferentes edades, comenzó a comprender que era la misma persona, que ella era la niña de quien habían abusado. «Ves —le decía la terapeuta señalando las fotos—, esta eres tú. Eso fue algo que te ocurrió a ti. ¿Ves que esta niña sólo es así de pequeña? ¿No ves que esta niña eres tú?»

Las supervivientes que son madres suelen decir que ha sido ver la vulnerabilidad de sus hijos lo que las ha capacitado para conectar con su niña interior. La reconexión de Laura con su niña interior ocurrió de manera similar:

> Siempre he querido a los niños, pero los meses siguientes a la primera vez que recordé el incesto me resultaba doloroso verlos cerca. Los veía jugar y correr por la calle, niñas pequeñas levantándose las faldas y enseñando sus braguitas de algodón blanco, y se me encogía el corazón. «Son tan vulnerables —pensaba—. Son demasiado pequeñas.»
>
> Me fui a pasar la fiesta de Halloween con mi amiga, a los pocos meses de haber tenido mis primeros recuerdos. Era una huida de mi barrio para no verlas cuando golpearan la puerta esa noche. Aún me dolía mucho ver sus inocentes caritas. Dirían «*Trick or treat*» y todo lo que yo podría pensar sería «¿Quién te va a arruinar?». Todas las pequeñas parecían un blanco.
>
> Sonó el timbre. Mi amiga me pidió que fuera a abrir. Abrí la puerta y era

una madre con una niña. La niña iba vestida de ángel, con un vaporoso vestido blanco con ribetes dorados. Tenía el pelo rubio liso cortado a lo paje. En la cabeza llevaba una aureola hecha de papel de plata sujeta a un alambre. Le pregunté la edad. «¡Cinco y medio!», respondió orgullosa.

No podía apartar los ojos de la niña. Era exactamente como yo a esa edad. Era como estar mirándome en un espejo veinticinco años atrás. Me quedé mirándola fijamente hasta que su madre le pasó un brazo protector por los hombros y me miró con fastidio. Le di una barra de chocolatinas y me volví. Cerré la puerta lentamente y me senté en la sala de estar, aturdida.

Lo único que era capaz de pensar era «Así de pequeña era yo. Era así de pequeña cuando él me forzó. ¿Cómo pudo haber hecho eso?». Sentí las lágrimas de indignación y dolor. ¡Yo había sido tan inocente! Nada podía haber hecho para protegerme. Nada de eso había sido culpa mía. «¡Era sólo una niña!» grité a la sala de estar vacía mientras me invadía la repentina realidad de lo que es una niña de cinco años.

Entablar la comunicación

No relacionarse con esa niña interior significa haberse perdido algo. No se ha tenido acceso a su dulzura, a sus sentimientos de confianza y asombrada admiración. Cuando odiamos a nuestra niña interior, odiamos parte de nosotras mismas. Solamente ocupándonos de ella y cuidándola podemos aprender a cuidar de nosotras. Y aunque se puede comenzar con desconfianza y ambigüedad, parte de la curación es aceptarla como parte de una misma.

Tuve que hacer un verdadero compromiso con mi niña interior. Tenía que decirle: «¿Qué necesitas hoy? ¿Qué puedo hacer para que te sientas segura? No, no te voy a decir que te vayas». Tuve que prometerme hacer eso. Tenía que decirle: «Vale, no quieres que hable con tantas personas de lo que me pasa», o «Bueno, hoy necesitas que dedique cinco minutos a la hora del almuerzo a hablar contigo».

Fue francamente maravilloso, porque de pronto sentí una verdadera lealtad hacia esta niña. Comencé a sentir que deseaba que formara parte de mí. Deseé ayudarla a sentirse bien. Y antes jamás había sentido eso. Lo único que deseaba antes era que me quitaran a esa maldita chiquilla de en medio y me dejara continuar mi vida.

Fue sorprendente sentirme capaz de ser su madre. Siempre había dicho

que jamás tendría hijos porque no quería hacerles a ellos lo que mis padres me habían hecho a mí. De modo que el hecho de que era capaz de desarrollar habilidades maternales conmigo misma fue muy importante.

Entablar una relación íntima con la niña interior significa escuchar la profundidad de su sufrimiento, enfrentar su terror, consolarla por la noche. Eso no será fácil. Pero abrazar a la niña interior no es sólo sufrimiento. También significa hacerse algunos mimos extras. Julie Mines se ofrecía fiestas de cumpleaños:

> Cuando cumplí los 25 años comencé a contar hacia atrás, calculando un tiempo aproximado de cinco años para mi curación, hasta cuando tenga 30. Empezando por celebrar mi «quinto» cumpleaños, he ido contando hacia atrás para llegar a mi «primer» año. Mi quinto cumpleaños lo celebré con cuentos infantiles y una tarta de chocolate. El viernes celebraré mi «tercer» año con mujeres amigas que me ayudan a curar. Voy a construir una tienda con sábanas y nos sentaremos dentro a leer cuentos a la luz de linternas. Habrá también estrellas que brillen en la oscuridad en el techo de la tienda. ¡Ay, cómo me gusta ser pequeña!

Otra mujer arregló toda una sala de juegos para las niñas heridas que vivían en su interior. Dispuso lugares seguros para cada una, con juguetes apropiados a su edad, animales de peluche, postales enviadas y recibidas, dibujos y muchísimas afirmaciones.

Se pueden hacer dibujos o jugar al escondite al atardecer. Una mujer le pidió a su marido que le leyera cuentos infantiles antes de dormirse. Otra le escribía cartas a su niña interior antes de acostarse: «Le decía muchas cosas bonitas. Y cuando me levantaba por la mañana leía la carta».

El trabajo consiste en procurarle placer a esa niña y escuchar las historias que desea contar. Una superviviente, Gizelle, explicaba:

> Comencé a escucharla, a respetarla y a hacer cosas simpáticas para ella. Necesitaba ser su madre. Eso despertó mi propia energía curativa. Comencé a ser sensible a sus necesidades, ya fuera usando ropas suaves, tomando un helado de crema, mirando una serie de televisión o sentándome fuera entre las flores. Ella sabía que necesitaba sanar.
>
> Esto lo voy descubriendo cada vez más. Ella me guía. Ella es la que ha sido herida. Ella sabe cuándo necesita que la abracen. Muchas veces lo único que necesita es que le cepille el pelo. Sabe que hago todo lo que puedo. Me abrazo, me doy masaje o me acuno. Consuelo a la niña.

Conocer a la niña

Eleanor

Cuando le dije a mi terapeuta cuánto dependía de mi gordura para mantenerme a salvo de los hombres, ella me propuso que me imaginara qué necesitaría mi niña interior para sentirse a salvo. Cuando cerré los ojos me vi como una niña pequeña que iba por el camino con una metralleta, una correa en bandolera llena de balas, un par de granadas y un cuchillo metido en la bota vaquera. La terapeuta me hizo notar que mi niña cree que tiene que cuidarse, cuando es mi trabajo convertirme en la adulta que la proteja de todo daño. De esa manera no tendrá que ir tan cargada con el peso corporal y otras defensas.

En una fantasía posterior me acerqué a la niña para decirle que yo la protegería. Estaba jugando con soldaditos y tanques de juguete en una caja de arena. Llevaba puestos pantalones cortos caqui, una camiseta y un casco de soldado. No me miró en ningún momento.

—Bueno, de acuerdo —me dijo muy sarcástica.

Pero me creyó. Cuando comprendió que yo sabía que me creía, me dijo:

—Pero espero que eso no signifique ponerme un vestido ni mostrarme simpática.

Le dije que no se preocupara, que no era necesario que hiciera nada para conseguir mi protección.

Ese mismo día, más tarde, me permitió verla a ratitos, a veces en actitud distante, grave, a veces vulnerable, suave, femenina, guapa, asustada. Una vez, cuando me acerqué, ella llevaba tejanos, una camiseta y una gorra militar de camuflaje. De la gorra se escapaban largas guedejas de sus hermosos cabellos y le caían por los hombros y espalda. Le pregunté si podía hacer algo por ella.

Sin un instante de vacilación me contestó:

—Bueno, podrías dejar de atiborrarme de comida.

—¿Qué quieres decir? —le pregunté desconcertada—. Pero si eres tú la que me exiges toda esa comida.

Hizo chasquear la lengua.

—Alguien tiene que ser la adulta aquí, ¿sabes? El que te pida más comida no significa que tengas que dármela. No permitas que tu hijo coma toda esa basura, por mucha comedia que haga para que se la des. ¿Acaso no me quieres a mí tanto como a él? ¿Qué es lo que ocurre contigo?

Estoy encantada con ella, aunque me intimida un poco. Le dije que pensaría en lo que me había dicho, pero que no tenía ninguna solución mágica y que tendría que tener paciencia mientras yo aprendía a cuidar de ella. Con eso pareció satisfecha. No confía en los adultos, pero piensa que yo soy mucho mejor que la mayoría. Le caigo bien. Tal vez no totalmente, pero le caigo bien. Me ha visto cuidar de mi hijo y se fía de que procedo con integridad. Ha decidido que soy educable.

Es una criatura inteligente, despierta y valiente. Si ella me cree capaz, es que soy capaz. Tiene una excelente capacidad para juzgar el carácter. Tengo esperanzas. Tengo una nueva oportunidad. Comienzo ahora.

Ejercicio escrito: La niña interior

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41.)

Hablar con la niña interior es una gran oportunidad. Si eres capaz de amar y consolar a tu niña interior, si puedes permitir a tu yo adulto expresar la compasión que sientes por esa niña, escríbele y díselo. Puedes escribirle una carta. O puedes escribir un diálogo con ella, primero como adulta y después la respuesta como niña.

Si aún no sientes ninguna lealtad, ternura ni comunicación con tu niña, comienza con tanta sinceridad como puedas. No puedes escribir «Te quiero, cuidaré de ti» si eso es una mentira. Comienza con: «Estoy dispuesta a sentarme a escribirte aunque todavía no estoy muy segura de que existas», o «Aún no te tengo mucha simpatía», o incluso «Te odio. Tú fuiste la que me metió en esto». Cualquier punto de contacto es un comienzo. No se puede tener una relación de amor mientras no se establece el contacto. Da el primer paso.

Si te sientes totalmente alejada de tu niña interior, imagínate a otra niña de la edad que tú tenías cuando comenzó el abuso. Trata de escribirle a ella.

Este es un buen ejercicio para hacerlo más de una vez, sobre todo si no partes de la necesaria comprensión y compasión. Finalmente serás capaz de decirle a la niña que ella no tuvo la culpa, que es inocente y que tú la vas a proteger.

11

Confiar en una misma

> Lo que he tenido que decirme a mí misma una y otra vez es «Confía en ti misma». Cuando mi cuerpo me dice que pare, paro. Cuando mi cuerpo me dice que siga, sigo. Solía exigirme hasta más allá de mis límites y siempre acababa enferma. Ahora he aprendido a escuchar para no tener que llegar a ese punto. Confío en mí porque soy mi mejor sanadora. Ni el mejor terapeuta puede ayudarme a sanar si no escucho a mi cuerpo.

Cuando una niña es víctima de abusos sexuales, transforma sus percepciones en amenazas. Le es insoportable admitir que el vecino que le empuja el columpio o le hace regalos de cumpleaños es el mismo hombre que la obliga a chuparle el pene. Es demasiado aterrador admitir que su padre, que trabaja para mantenerla y se ha quedado hasta tarde para hacerle una casa de muñecas, tiene esa horrible sonrisa en la cara cuando le toca los genitales. Ante esta situación, la niña se dice a sí misma que esas personas no hacen esas cosas, o si las hacen son en realidad correctas. Es increíble lo que llegan a hacer las niñas para deformar sus percepciones.

> Cuando mi padre entraba en mi cuarto por la noche yo pensaba: «Ese no es mi padre. Es un ser extraño». Miraba a las personas que me hacían esas cosas y pensaba: «Los invasores se han apoderado de sus cuerpos». Y esos invasores eran los que me hacían esas cosas. El verdadero padre estaba en algún otro lugar; ¿por qué no volvía? Pensaba: «Papá, ¿por qué has dejado que un extraño se apodere de tu cuerpo?».

Si los adultos importantes en la vida de la niña le decían que sus experiencias no ocurrían en realidad, o que ocurrían de manera totalmente diferente a como ella las percibía, la niña probablemente se sintió desconcertada, angustiada, insegura de la realidad.

Un padre puede tocarle los pechos a su hija y restarle importancia

diciendo: «Te estoy alisando el vestido». Una hija puede decirle a su madre que su padrastro la tocó de manera extraña y la madre le contesta: «Pero, cariño, eso sólo ha sido un sueño».

Los familiares no son los únicos que perpetúan esta negación: Muchas chicas intentan decírselo a sus maestros, tutores, sacerdotes u otros adultos, y lo único que reciben por respuesta suele ser: «Tienes que estar equivocada. Tu tío Jimmy es diácono de la iglesia». Algunas supervivientes han ido a terapia en busca de ayuda y se les ha dicho: «Ya deberías tener superado eso», o «Pero si sólo era su hermano. Todos lo chicos hacen eso».

También puede ser aterrador confiar en la propia voz interior si se tiene miedo a lo que nos va a contestar. Una superviviente explicaba: «Mi mayor temor es que si presto atención a mi interior me volveré loca como mi madre. Ella solía decirme: "Tú tienes los mismos poderes que yo". De modo que el mensaje es que si escucho a mi interior me voy a volver loca. Temo sumergirme en un mundo demencial».

Aunque tal vez resulte difícil tener fe en las propias percepciones, es posible desarrollar la capacidad de confiar en la propia voz interior.

La voz interior

Todos tenemos en nuestro interior una voz que nos dice cómo nos sentimos. Si ha estado acallada o si no se tiene práctica en escuchar esa voz, puede ser una vocecita muy tenue, muy insignificante. Pero está allí. Y cuanto más la escuchamos y actuamos según sus indicaciones, más fuerte y clara se hace esa voz.

En los programas de prevención de acosos sexuales se enseña a los niños a identificar esa voz interior que les avisa que algo no está bien. Ellos llaman la sensación «eh-eh» a esa voz o intuición. Si se les alienta, los niños identifican fácilmente como peligro esa sensación: «eh-eh, algo va mal aquí».

Esa sensación es la que nos advierte en la calle si estamos en peligro. Nos dice que cambiemos de acera o que caminemos en sentido opuesto. Es el sexto sentido que nos advierte que algo va a suceder.

Cada persona experimenta esa voz de manera diferente: Puedes tener una pesadilla, un dolor de cabeza o sentir agotamiento. Pueden asaltarte

ansias de darte un atracón de galletas, o tal vez adviertas que has limpiado la casa dos veces en dos días seguidos. Lo importante no es lo que experimentas sino saber reconocerlo como mensaje.

Hace unos años Ellen descubrió que cada vez que estaba a punto de tomar una decisión equivocada, sentía un nudo de ansiedad en el estómago:

> Mirando atrás me di cuenta de que ese sencillo aviso físico había estado allí toda mi vida pero jamás le había prestado atención. Jamás me paré a decir: oye, ¿qué me quiere decir esta sensación de náuseas? Una vez que comencé a escuchar y respetar esta sensación, empecé a tomar decisiones muchísimo mejores. Ahora, siempre que la siento dejo lo que estoy haciendo y me tomo un minuto para descubrir cuándo se originó. Esta información me ha sido enormemente valiosa.

En el capítulo 20, «Sentimientos», encontrarás más información para entrar en contacto con tu voz interior.

12

Expresar el dolor, llorar las pérdidas

> A veces pienso que me voy a morir de tristeza. Ya sé que nadie ha muerto jamás por llorar durante un par de horas, pero así es como me siento.

Una superviviente de abusos sexuales en la infancia tiene muchísimo que lamentar y llorar. Lo ha de hacer por la pérdida de sus sentimientos y su abandono. Ha de lamentar y llorar por su pasado y condolerse por el presente, por el daño que ahora tiene que curar, por el tiempo que le lleva y el dinero que le cuesta. Ha de lamentar igualmente las relaciones arruinadas y el placer no vivido. Llorar las oportunidades perdidas mientras estaba demasiado ocupada arreglándoselas para sobrevivir.

Y a veces las pérdidas son muy personales:

> Yo no recuerdo haber sido virgen alguna vez. Fue muy injusto. Todas las demás lo fueron. Eso siempre me ha dolido. Aún siento rabia de que me arrebataran la virginidad. Nadie me preguntó. Simplemente desapareció. No he tenido eso para dar. Sé que es sólo «El Sueño Americano», pero he oído hablar de ese sueño igual que todas las demás. Sea importante o no, para mí lo era.

Si la mujer conservaba la fantasía de que su infancia había sido «feliz», entonces ha de llorar por la infancia que creía que tuvo. Si el agresor fue uno de los padres, o si no fue protegida ni escuchada, debe abandonar la idea de que sus padres deseaban el bien para ella. Parte de este pesar es reemplazar por una evaluación realista el amor incondicional que sentía por su familia. Posiblemente su niñez fue absolutamente horrorosa. Por otro lado, es posible que hayan existido muchos momentos felices mezclados con el abuso. Si tiene algún sentimiento de amor hacia su agresor, ha de reconciliar ese amor con el hecho de que él abusó de ella.

Tal vez tenga que lamentar el hecho de no tener abuelos, tíos u otros familiares para sus hijos, que jamás recibirá una herencia, que carece de raíces familiares.

También ha de lamentar y llorar la imagen rota de un mundo justo donde a los niños se los quiere y cuida, donde las personas se respetan mutuamente. Llorará la inocencia perdida, la pérdida del sentimiento de confianza sin temor. Incluso, a veces, habrá de lamentar y llorar a esa parte de una que no consiguió sobrevivir:

> Observé a las niñas de mi interior. La primera que vi estaba sentada en mi regazo, bien con la cabeza apoyada en las manos, muy triste, bien saltando como una loca. Vi a la que está en mi corazón, que se sentaba en una habitación detrás de la puerta. Abría la puerta, asomaba la cabeza y volvía a cerrarla, porque se asustaba. Después vino la que estaba muerta. Había estado esperando a que despertara. Un día en que estaba echada en la cama llorando le dije: «Bueno, ya es hora de que despiertes», pero estaba muerta. Lloré y me conmoví por esa parte de mí que había muerto. Esa parte de mí que realmente deseaba creer en la bondad de mi familia y la de todo el mundo, simplemente se murió.

Algunas supervivientes se conduelen no sólo de ellas mismas, sino también de los abusos que sufrieron las personas que abusaron de ellas, por las generaciones de víctimas que continúan perpetuando el abuso. Una mujer de quien abusó su madre explica:

> Hubo mucho dolor, muchas lágrimas al comprender que yo no tuve el tipo de familia que creía que tenían todos los demás. Duele mucho. Todavía me duele. Llega en oleadas. Esas lágrimas salen de lo más profundo. Es pena por lo que no tuve; es también pena por mi madre. Duele que esté tan mal. Duele que nunca se diera cuenta de su belleza, y que aún no la comprenda. Se odiaba mucho a sí misma, por eso tenía que abusar de mí. Durante mucho tiempo eso me daba mucha rabia, pero después vino una fase de aflicción y condolencia por ella, porque «es» hermosa, porque es cariñosa, sólo que su lado enfermo puede más que ella.

Dolor enterrado

El dolor enterrado envenena, limitando nuestra capacidad para la alegría, la espontaneidad, la vida. Una parte esencial de la curación de experiencias traumáticas es expresar y comunicar los sentimientos. De niña no se podía hacer eso. Sentir en toda su intensidad el sufrimiento, el terror, la furia, sin contar con ningún apoyo, habría sido demasiado terrible para soportarlo. Entonces suprimimos esos sentimientos. Pero no nos libramos de ellos.

Para dejar salir esos sentimientos dolorosos y seguir adelante en la vida es necesario, paradójicamente, retroceder y revivir las experiencias que tuviste de niña: lamentar y llorar, esta vez con el apoyo de una persona comprensiva y tierna, y con el apoyo del propio yo adulto.

Lo que se necesita para curar no es rebuscado o esotérico. Es enormemente sencillo, aunque a muchas supervivientes les ha resultado difícil encontrarlo. Todo lo que se necesita es la seguridad y el apoyo que capaciten para volver a la fuente u origen del dolor, sentir los sentimientos que hubo que reprimir, ser escuchada, consolada y aprender a consolarse una misma.

De esa manera se produce una transformación. Una vez que un sentimiento se ha sentido, conocido, vivido, compartido y expresado en toda su intensidad, este sentimiento comienza a transformarse. La manera de avanzar más allá del dolor es experimentarlo plenamente, respetarlo, honrarlo, expresarlo a otra persona, asimilando así en la vida adulta lo que ocurrió en la infancia.

Acerca del dolor

Puede parecer estúpido llorar por acontecimientos ocurridos hace tanto tiempo, pero el dolor espera a que se le dé expresión. Cuando una no se permite respetar y manifestar el dolor, éste se encona. Puede limitar nuestra vitalidad, hacernos enfermar, disminuir nuestra capacidad de amar.

El dolor tiene sus propios ritmos. No se puede decir «Bueno, ahora voy a llorar». Se trata más bien de dejar espacio para esos sentimientos cuando surjan. El dolor necesita espacio. Sólo se puede lamentar y llorar cuando una se da el tiempo, la seguridad y el permiso para hacerlo.

> Después de varios meses de terapia todo mi ser comenzó a responder a ese ambiente, dentro del cual yo podía darme permiso para sentir. Había semanas en que entraba en el edificio, subía las escaleras, avisaba mi llegada a la recepcionista, todo con una sonrisa en la cara y el paso animado. Después entraba en la consulta, mi terapeuta cerraba la puerta, y antes de que hubiera llegado a su silla yo me echaba a llorar. Sujetaba esos sentimientos en lo más profundo, aguardando hasta saber que habría tiempo y compasión.

El papel del rito

Para no ahogar los sentimientos de dolor, tómate ese periodo de aflicción con la misma seriedad que si una persona querida hubiera muerto. Una superviviente, cuyos padres abusivos estaban todavía vivos, pasó varios meses vestida de negro diciéndole a todo el mundo que sus padres habían muerto. Otra mujer escribió un panegírico para su agresor, imaginándose que estaba ante su tumba diciéndole a todo el mundo por qué exactamente lo recordaría. Una tercera hizo un velatorio. Este tipo de ritos pueden ser poderosos canales para el dolor.

> Escribí un fallo de divorcio de mi madre porque vivía soñando que necesitaba cortar el cordón umbilical y ella no me dejaba. Sencillamente no se me ocurría cómo separarme de ella. No nos hablábamos, no nos veíamos, pero yo me seguía sintiendo demasiado conectada.

Es posible que no te sientas inclinada a ritos ni ceremonias. Simplemente puede que llores muchísimo. Una mujer afirmaba: «Hacía muchos años que no lloraba. Eso ha vuelto a suceder recientemente. No sé muy bien si alegrarme de ello. A veces es como las cataratas del Niágara».

Sea cual fuere la forma que mejor te vaya date permiso para liberar las emociones que te esforzaste en ahogar durante toda tu vida. Expresar el dolor puede ser un gran alivio.

Ejercicio escrito: Expresión del dolor

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41.)

Escribe acerca de lo que perdiste, de lo que te quitaron, de lo que fue destruido. Escribe sobre la magnitud del daño. Escribe acerca de las cosas por las que necesitas llorar. Esta es una oportunidad para dar expresión a tu dolor y para escribir cómo sientes esas pérdidas.

13

La rabia: Piedra angular de la curación

> Cuando me enfado es porque sé que valgo, y vale la pena enfadarse por mí.
>
> SHAMA, superviviente de 25 años

Pocas mujeres han acogido al cien por cien la rabia como fuerza curativa positiva. Tradicionalmente se ha enseñado a las mujeres a ser simpáticas, conciliadoras, comprensivas, educadas. A las mujeres que se enfadan se las llama castradoras, odiadoras de hombres, arpías, de mal genio. Incluso en los actuales círculos terapéuticos se considera la rabia como un sentimiento negativo que hay que trabajar, o algo tóxico que hay que eliminar, sin contar que la mayoría de las ideologías religiosas o espirituales nos estimulan a perdonar y amar. A consecuencia de ello, muchas supervivientes han suprimido su rabia, dirigiéndola hacia dentro.

> Soy albina, y cuando me expongo al sol sufro serias quemaduras. Cuando niña, me fastidiaba lo que ocurría en casa. Pero en mi casa no había permiso para enfadarse, de modo que en lugar de decir algo salía los días de sol sin nada que me protegiera la cabeza, y volvía a casa llena de ampollas y con fiebre.

Otras supervivientes han sentido rabia toda su vida. Se criaron en familias o en circunstancias de tanta oposición entre unos y otros que aprendieron muy pronto a luchar por la supervivencia. La rabia era un continuo acorazarse para la batalla. Y a veces se hacía borrosa la línea divisoria entre la rabia y la violencia, lo que la convertía en una fuerza destructora.

> Cuando estaba creciendo veía a hombres y mujeres enfadados y furiosos, incluyendo a mis padres y otros familiares. Recuerdo a mi madre poniendo como un trapo a una mujer en el bar porque dijo: «En este bar no se permite la entrada a cochinos mexicanos». Pero después mis padres se desahogaban,

peleándose entre ellos, y descargando su rabia sobre nosotros. Yo no sabía distinguir entre rabia, violencia y defensa propia, todo se me mezclaba.

Pero la rabia no tiene por qué ser suprimida ni destructiva. Puede ser, por el contrario, una reacción sana ante la violación, a la vez que una energía transformadora y potente.

Negar y desviar la rabia

La rabia es una reacción natural ante el atropello. La niña probablemente no pudo experimentar, expresar ni desahogar su indignación cuando abusaron de ella. Tal vez ni siquiera sabía que tenía derecho a sentirse ultrajada. En lugar de sentir rabia contra la persona o personas que abusaron de ella, probablemente hizo una combinación de negación y desvío.

Muchas supervivientes bloquearon su indignación sumergiéndose de tal manera en la perspectiva del agresor que han perdido todo contacto consigo mismas y con sus sentimientos. Gran parte de la sociedad aprueba con entusiasmo este método. A muchas personas les resulta más fácil compadecer al agresor que erigirse en abogados incondicionales de la víctima. Esto es particularmente cierto cuando ha transcurrido el tiempo y el agresor es un anciano y la niña ya es adulta. La gente siente lástima de él y considera importante incluso hasta sus menores intentos por llegar a una reconciliación, y culpan a la superviviente si ella continúa furiosa.

Pero cuando no se puede dirigir la rabia contra el agresor, ha de canalizarse hacia otra parte. Muchas supervivientes la vuelven contra ellas mismas, llevándolas a la depresión y autodestrucción. Es posible que hayan sentido deseos de hacerse daño o de matarse. Pueden llegar a pensar que son malas, vivir criticándose a sí mismas sin piedad, o dudar de su valía. O bien tratan de desahogarla atiborrándose de comida, ahogarla abusando del alcohol o las drogas, o enfermando. Adrienne Rich escribe: «Muchas mujeres ni siquiera son capaces de tocar su rabia, a no ser que sea para sepultarla dentro de sí como un clavo oxidado».[1]

1. Adrienne Rich, «Disloyal to Civilization», en *Lies, Secrets, and Silence*, W. W. Norton, Nueva York, 1979, pág. 309.

Al haber recibido una educación que le enseñó a culparse a sí misma, la mujer dirige su rabia contra su niña interior, delicada y vulnerable, la niña que fue herida, que fue incapaz de protegerse, la niña que necesitaba afecto y atención, y que sintió excitación sexual o experimentó un orgasmo. Pero esa niña no hizo nada malo. No se merece esa rabia.

Repartir golpes a diestro y siniestro

Muchas supervivientes también han dirigido su rabia contra su cónyuge o pareja, sus amantes, amigos, compañeros de trabajo e incluso sus hijos, arremetiendo así contra quien, generalmente, no le ha hecho daño alguno. Cuando se enfada, la mujer desahoga la rabia empujando a su hija contra la pared, por ejemplo, o asestándole un golpe a su pareja. Una participante de nuestros talleres decía:

> Tuve muchas relaciones en que había maltrato físico. No sabía cómo no pelearme. Cuando me enfadaba, mi primer impulso hacer era esto [se golpea fuertemente una mano con la otra], porque eso fue lo que vi mientras crecía. Siempre que alguien comenzaba a fastidiarme, podía sentir cómo me subía la adrenalina y descendía por los brazos. Se me tensaban los músculos, cerraba las manos y empezaba a sudar. Estaba lista para golpear. Deseaba pelear.

Si la violencia ha formado parte de tu vida y encuentras que expresas tu rabia con malos tratos, necesitas buscar ayuda inmediatamente. Está bien enfadarse, pero no está bien ser violenta. (En el capítulo 20, «Sentimientos», encontrarás más información sobre cómo controlar la rabia.)

A veces no hay violencia física, pero se entablan peleas verbales o se buscan cosas para criticar. Quieres decirle a tu hijo que haga sus deberes y se lo dices chillándole o insultándole. Tu marido olvida ponerle gasolina al coche y le dices que es un estúpido idiota. Aunque el maltrato verbal no es físicamente violento, es destructivo.

Dirigir la rabia hacia donde corresponde

Es hora de dirigir la rabia precisa y apropiadamente hacia los que cometieron el abuso. Es necesario liberarse de la responsabilidad del daño recibido y colocar la responsabilidad, y la rabia, claramente en el agresor.

Me costó muchísimo dirigir la rabia contra mi padre. Mi terapeuta me decía: «Veamos, ¿qué pensaste cuando tu padre te cogió y te lanzó contra la pared?». Y yo contestaba: «Bueno, más o menos pensé que era un pobre hombre». «Hmmm», decía el terapeuta.

Una vez, después de años de terapia, él me preguntó algo sobre mi padre; yo tenía este lápiz en la mano y lo lancé por la habitación y exclamé: «¡Ese cabrón!».

Era la primera vez que dirigía la rabia claramente contra él. Seguro que sentía rabia contra él, pero la dirigía en direcciones equivocadas. Y esa fue la primera vez en todos esos años que me enfurecí contra él y punto, sin reírme, sin ironías ni ponerme a la defensiva. Simplemente decir: «¡Esa mierda!».

Trabajo con la culpabilidad de la madre

Si bien nuestra cultura normalmente critica a las mujeres porque se enfadan, no duda en dirigir sus ataques contra ellas. A las mujeres, concretamente a las madres, se las suele elegir como receptoras de toda rabia que necesita un blanco. A veces es tan extraordinariamente evidente, como cuando se culpa a la madre de los abusos de una hija o un hijo cometidos por el padre.

Era habitual que el padre echara la culpa a su mujer por haber violado él a sus hijas. Muchos psicólogos y sociólogos han apoyado también esa postura. Hacen alusión a que la esposa no satisfacía las necesidades de cariño y relaciones sexuales de su marido, al alcoholismo de la mujer, sus enfermedades, sus noches fuera de casa por razones de trabajo, o de no estar disponible por cualquier otro motivo. «Y entonces —dice el padre extendiendo las manos en un gesto de impotencia—, busqué a mi hija.»

Eso es absurdo. Jamás tiene la culpa otra persona cuando un hombre abusa de una niña. Independientemente de lo incapaz que haya podido ser

una madre, ningún comportamiento suyo es un permiso para que ningún hombre abuse sexualmente de una niña. Es hora de dejar de culpar a las mujeres de lo que hacen los hombres.

Tradicionalmente, el papel de la madre en el incesto padre-hija ha sido mal interpretado y tergiversado (en la pág. 509 hablamos de esta historia). Se ha dado por supuesto que las madres sabían lo que ocurría, y que si no lo sabían era porque no querían saberlo. Se ha dicho que las madres estaban en connivencia, que colaboraban, que eran débiles, pasivas, ocultadoras y negligentes. Y ciertamente, algunas madres lo han sido. Más de una superviviente ha explicado que prácticamente había sido entregada a la relación sexual por su madre.

Pero no todas las madres son así. Algunas efectivamente no sabían que se estaban cometiendo abusos, y sus esfuerzos, a veces, fueron insuficientes para detenerlos. Las madres han perdido casos de custodia de sus hijos o hijas; jueces y asistentes sociales han rechazado sus demandas por considerarlas vengativas, paranoicas, incapaces o incompetentes. Contra lo que podría considerarse improbable, algunas madres sí han conseguido proteger a sus hijas. Un buen número de madres han pasado a la clandestinidad con sus hijos o hijas para protegerlos de padres abusivos. Y unas pocas han preferido ir a la cárcel antes que obedecer las órdenes de un tribunal para entregar sus hijas a sus padres.[2]

Los hijos tienen el derecho a ser protegidos. Y tú tienes derecho a sentir rabia si no te protegieron. Si tu madre no te escuchó cuando trataste de decírselo, no se separó de un hombre abusivo o alcohólico, no te ofreció el cariño, la atención o la comprensión que necesitabas, tienes derecho a considerarla responsable.

Aunque algunas mujeres dirigen toda su rabia contra sus madres, otras tienen miedo de sentir rabia contra ellas. Es posible identificarse de tal manera con la opresión de la madre que se resta importancia o se niega la propia opresión. Una puede sentirse aliada de su madre, en cuanto mujeres en una sociedad patriarcal, y pensar que admitir esa rabia pondría en peligro esa alianza. Pero si tu madre no te protegió, hizo la vista gorda, te juzgó y culpó, es inevitable que tengas algunos sentimientos de rabia. Es necesario que experimentes, des validez y expreses esos sentimientos. No sólo es tu derecho, es esencial para tu curación.

2. Un ejemplo, al que se dio mucha publicidad, es el de la doctora Elizabeth Morgan, que cumplió condena de dos años de cárcel antes que aceptar que su hija visitara a su ex marido, visitas ordenadas por el tribunal.

Sin embargo, a no ser que fuera tu madre la que abusó de ti, no debes dirigir «toda» tu rabia contra ella. Ten presente que el agresor «siempre» tiene la responsabilidad última del abuso sexual y, por lo tanto, se merece tu legítima rabia.

Entrar en contacto con la rabia

A veces una está dispuesta a enfurecerse, pero parece como si la rabia no viniera. Tienes entonces muchas maneras de entrar en contacto con ella. Algo así como echarle leña al fuego o cebar un sifón; se pueden hacer cosas que la despierten. Después, una vez avivada, comenzará a salir sola.

Muchas veces es más fácil enfurecerse por el dolor de otra persona que por el propio. Eso está bien para empezar. Imagínate a una niña a la que tratan de la manera que te trataron a ti. Lee los escritos de otras supervivientes en antologías o revistas feministas. Puedes escuchar sus historias en seminarios, charlas, talleres y grupos de apoyo. Puedes ver la expresión de dolor en sus rostros y conmoverte. Su furia puede incitar la tuya. Ten la seguridad de que cada vez que llores o te enfurezcas por la desdicha de otra persona, das también salida a tu propio dolor y rabia.

Otra manera sería la de adoptar una postura enfadada. Adoptar físicamente una postura de furia, hacer gestos de amenaza con las manos y la cara, invita a la rabia a salir. Una mujer que decía ser más propensa a sentirse dolida que furiosa, estaba llorando silenciosamente durante una sesión de terapia. Ella lo cuenta:

> La terapeuta acercó su silla hasta quedar casi tocándome las rodillas con las suyas. Levantó las manos con las palmas hacia mí y me pidió que apoyara mis palmas contra las de ella. «Empuja —me dijo—, empuja contra mí.» Empujé las palmas contra las de ella y ella también empujó. Cuanto más fuerte empujaba yo, más fuerte lo hacía ella. Tuve que hacer uso de toda mi fuerza para resistir. En unos segundos estaba enfadada. Ya no había lágrimas. ¡Estaba furiosa! Y me sentí fuerte, poderosa.

La terapia y los grupos de apoyo pueden ser lugares ideales para atizar la rabia:

Sentía una rabia increíble, pero jamás en toda mi vida me permití expresarla. Era algo terriblemente difícil dejarla salir. Un día mi terapeuta se levantó de su silla y me dijo: «Tu padre está sentado en esta silla». Me pasó una toalla enrollada y dijo: «Quiero que golpees a tu padre».

Me llevó un rato mentalizarme para hacerlo, pero una vez que comencé no podía parar. Grité y golpeé hasta el agotamiento. ¡Qué alivio fue aquello!

Ese fue un momento decisivo para mí. Después de eso hice muchas sesiones en las que golpeé la cama, chillé y grité, y escribí cartas furiosas a mi padre muerto. Incluso trabajé con un saco de arena para boxeadores.

Otra manera de entrar en contacto con la rabia es representar una situación que en el pasado produjera rabia. Un terapeuta, un amigo o amiga o una compañera de grupo puede hacer el papel de la persona contra la cual se siente rabia. Se explica el lenguaje corporal, los gestos y las palabras que produjeron originalmente la rabia y después se recrea la escena. Esta vez se puede reaccionar con la auténtica furia y experimentar la liberación y el alivio.

Para que este tipo de ejercicios no sean peligrosos, los participantes han de ser de confianza y capaces de enfrentar sentimientos fuertes. Han de establecerse directrices para la expresión de la rabia; por ejemplo, no dañar a otras personas, no hacerse daño a una misma. Deberá igualmente acordarse en qué momento hay que parar.

Si se prefiere trabajar sola con la rabia, hay un buen número de ejercicios escritos que pueden encender la ira. Haz una lista de todas las formas en que te ha afectado el abuso. Si se hace detalladamente, es casi imposible evitar que surja por lo menos algo de la rabia. También se puede escribir una carta al agresor. Comienza por «Te odio».

Eva Smith se organizó una buena salida para su rabia:

Tenía un amigo que hacía cosas de cerámica y cuando había algunas piezas con defectos o rotas, las apartaba para mí. Yo iba alrededor de la medianoche, las llevaba al patio de atrás y allí las estrellaba contra las rejas. Fue un milagro que nadie llamara nunca a la policía porque yo estaba allí fuera lanzando cosas.

Montar la rabia contra el agresor sobre una rabia más accesible es una buena y furtiva manera de hacerla pasar a través de los censores interiores. Si te enfurecen los problemas internacionales, como el apartheid en Sudáfrica, por ejemplo, deja que se excite tu rabia por esos problemas y, cuando ya estés francamente furiosa, recuerda que la mentalidad que permite que los

blancos torturen a los negros es la misma mentalidad que permitió a tu agresor dar rienda suelta sobre ti a sus retorcidos e incontrolados deseos, necesidades, miedos y crueldades. Puedes poner tu trauma junto con el resto de los males del mundo y verás como acabas furiosa.

Miedo a la rabia

Muchas supervivientes tienen miedo de enfadarse porque han tenido experiencias negativas con la rabia en el pasado. Una superviviente explica: «Aún no sé distinguir la diferencia entre la rabia y la violencia. Cuando escucho voces fuertes creo que se lanzan contra mí». Es posible haber presenciado estallidos de rabia destructivos y descontrolados en la familia. Pero la propia rabia no tiene por qué ser ni destructiva ni descontrolada. Se puede canalizar de manera que permita sentirse bien con una misma y respetarse.

Incluso mujeres que no tienen un pasado de violencia suelen temer que si se permiten sentir rabia pueden dañar o matar a alguien.

> Sé que la rabia está allí. Tengo demasiado miedo para permitirme experimentarla. Temo que podría hacerme daño a mí misma. Que volvería la rabia contra mí. Estoy tan acostumbrada a ver personas que hacen daño a otras. No quiero hacer daño. No sé la manera de desahogar mi rabia de forma no peligrosa.

Es muy raro que las mujeres descarguen violentamente su rabia contra las personas que abusaron de ellas cuando eran niñas. Y, generalmente, ese miedo de hacer daño que sienten las mujeres en cuyo pasado no ha habido violencia, no es realista.

La rabia es un sentimiento, y los sentimientos en sí no violan a nadie. Es importante distinguir entre la experiencia del sentimiento de rabia y su expresión. Cuando se reconoce la rabia, se tiene la libertad de elegir si expresarla o no. La rabia no tiene por qué ser un fenómeno descontrolado e incontrolable. Al aceptar la rabia y familiarizarse con ella, se puede dirigir de manera que satisfaga las necesidades, como hace un jinete experimentado para controlar un caballo muy potente.

Rabia y amor

Otro aspecto de la rabia que suele entenderse mal, y que impide a las mujeres liberar su maldita emoción, es la relación entre rabia y amor. La rabia y el amor no son incompatibles. La mayoría de nosotras se ha sentido furiosa alguna que otra vez con una persona a la que amamos y con quien vivimos en estrecha intimidad. Sin embargo, cuando una persona querida con quien se han compartido buenas experiencias abusa de una, puede ser difícil admitir la rabia por temor a que ello elimine los aspectos positivos de esa relación o de la infancia.

Pero enfadarse o enfurecerse no niega nada de lo que uno quiera retener del pasado. Lo bueno seguirá siendo bueno en el recuerdo, como algo que nos benefició.[3] No se pierde nada del pasado enfureciéndose, a excepción de la presunción de la inocencia del agresor.

Muchas veces las supervivientes tienen miedo de enfadarse porque piensan que eso las va a consumir. Presienten que esa rabia es profunda y temen que si la destapan van a quedar sumergidas en ella para siempre, convirtiéndose en mujeres amargadas y agresivas. Pero la rabia solamente obsesiona cuando se la reprime o dirige adonde no corresponde. Cuando se la mira de frente, sinceramente, poniéndole nombre, conociéndola, dirigiéndola apropiadamente, la rabia libera.

Me gustaría matarlo

En algún momento u otro muchas supervivientes sienten fuertes deseos de vengarse de las personas que las dañaron de manera tan terrible. Es posible soñar con el asesinato y la castración. Puede ser agradable fantasear con esas escenas, incluso con detalles. El deseo de venganza es una reacción natural.

3. Está bien, lógicamente, si una no ama a su agresor. Eso debería ser evidente, pero como son muchas las mujeres que cargan con la responsabilidad de amar a todo el mundo, es necesario reforzar una y otra vez el derecho a no amar al agresor, aunque te alimentara, te enseñara a montar en bicicleta y te leyera cuentos antes de dormirte.

Date permiso para imaginártela a tu criterio. Darse permiso para visualizar la venganza puede ser muy satisfactorio.

Pero cuando se comienza a pensar en poner en práctica las fantasías, es necesario considerar de qué manera va a influir ese acto en el propio futuro. No es prudente buscar la venganza violenta en esta sociedad; lo más probable es que uno perpetúe su situación de víctima.

> Yo me digo: «Espera, aguarda un momento. No quiero ir a la cárcel. No quiero que venga la policía». Me pasé la infancia viendo venir a los policías. No quiero ir a la cárcel por ser violenta.

También hay que decidir si se desea continuar eternamente con el comportamiento abusivo o si se desea romper el ciclo. Soledad lo explica así: «He aprendido a respetar la vida humana».

Hay otros modos no violentos que se pueden practicar. Demandar al agresor y entregarlo a las autoridades son sólo dos de los caminos abiertos. Una mujer amenazó a su agresor con el siguiente telegrama:

> TE HABRÁS PREGUNTADO POR QUÉ YA NO QUIERO VERTE. AHORA SÉ POR QUÉ Y TE HE PUESTO BAJO VIGILANCIA. SI ALGUNA VEZ ACOSAS A OTRA NIÑA O TAN SIQUIERA LA MIRAS DE MANERA INSINUANTE, TE LLEVARÉ A LOS TRIBUNALES Y GANARÉ.
>
> BARBARA LITTLEFORD

> SU MENSAJE FUE ENTREGADO POR TELÉFONO A LAS 2:19 PM DEL 21/1 Y FUE ACEPTADO POR JACK.
>
> GRACIAS POR UTILIZAR NUESTROS SERVICIOS.
>
> WESTERN UNION

Otra mujer cuyo abuelo abusó de ella, fue al hospital cuando éste se estaba muriendo, y allí, junto a su lecho de muerte, lo confrontó furiosamente delante de todos los demás parientes.

Algunas supervivientes piensan que la venganza es algo que no está en sus manos. Una mujer, devota cristiana, dijo simplemente: «Eso no es tarea mía. Dios se encargará de él». Otra mujer decía que no podía hacerle a su padre nada peor de lo que se estaba haciendo él mismo. Estaba muriendo de cáncer en los testículos.

Y a veces, la mejor venganza es vivir bien.

Expresiones positivas de la rabia

Ya sea que se exprese la furia directamente al agresor o se la trabaje sola, es fundamental darle una salida. Puedes:

- Decirla en voz alta.
- Escribir cartas (ya sea para enviar, o sólo para darte la oportunidad de dar salida a tus sentimientos).
- Golpear la cama con una raqueta de tenis.
- Romper platos viejos.
- Gritar (busca a una persona amiga para que grite contigo.)
- Crearte un rito para desahogar la rabia (quemar una efigie en la playa, por ejemplo).
- Tomar clases de artes marciales.
- Hacer visualizaciones en las que golpeas con manos y pies al agresor mientras haces ejercicios aeróbicos.
- Organizar una marcha de supervivientes.
- Trabajar de voluntaria en un centro de reciclado y romper cristales.
- Bailar una danza de la rabia.

La lista es interminable. Usa tu creatividad para desahogar tu ira. Y en último término, puedes curarte con la rabia.

El poder de la rabia: Tres historias

Barbara Hamilton, superviviente de 65 años que ha escrito un libro sobre el abuso que sufriera y su curación, explica la primera vez que sintió realmente la rabia.[4]

4. Barbara Smith Hamilton, *The Hidden Legacy: Uncovering, Confronting, and Healing Three Generations of Incest*. Véase la sección «Hablan las supervivientes» de la Bibliografía.

> Volví corriendo y cogí a mi terapeuta antes que se marchara. Comencé a gritar furiosa, y todo el mundo del Departamento de Salud Mental de Napa me escuchó porque casi hice volar el techo. Salió todo. Todas las obscenidades, todo se conectó. Los ataques sexuales machistas sufridos por mí y mis hijas, todo salió junto. Intelectualmente había estado furiosa con mi padre, pero esa vez sencillamente exploté. Grité mi rabia por todo el lugar. Lancé mis gafas y las estrellé contra la pared. Estaba fuera de mí. No puedo decir que fuera agradable, pero fue un momento decisivo. Estaba clarísimo de dónde procedía la furia. Después de eso comencé a dejar de culparme.

Cuando se ha suprimido la rabia durante muchos años, puede salir de forma explosiva. Pero esta rabia no tiene por qué ser peligrosa. Esther Barclay fue capaz de confiar en su rabia con sorprendentes resultados:

> A medida que fui recuperando más recuerdos, pasé de un periodo de terror a otro de intensa rabia contra mis padres, tan intenso que más o menos lo irradiaba. [...] Una noche me despertó un fuerte alarido. En ese momento que precede a la plena conciencia me di cuenta de que era yo la que gritaba, y que el alarido subía desde las plantas de mis pies. Cuando estuve totalmente despierta me rodeé con los brazos y lloré aliviada. No sabía adónde me iba a conducir eso, pero poco después de una sesión de terapia especialmente cargada, en la que trabajé intensamente con la rabia contra mi padre, dos cosas quedaron muy claras: 1) me cambió la visión, veía los colores vivos y nítidos, de una manera casi desconocida para mí, y 2) durante varios días sentí doloridas y sensibles la espalda y las piernas: Tal vez la mejor manera de explicarlo es como arrancar la enorme raíz central de un árbol y junto a ella salen todas las raicillas más pequeñas.

Y la experiencia de Edith Horning ilustra con claridad los espectaculares efectos de la rabia:

> A un lado tenía a mi terapeuta y al otro a un amigo muy íntimo. Mi terapeuta me hizo imaginar que estaba en la galería de un cine, y que en una pequeñísima y lejana pantalla estaba mi padre. Visualicé la escena en que mi padre se me iba acercando, haciéndose cada vez más grande. A medida que se acercaba, las dos personas que estaban a mi lado me animaban a que lo detuviera, a que hiciera lo que tuviera que hacer para quitarle poder. Me animaban a decir no. Tuve que hacer dos o tres intentos para reunir el valor de gritar. De pronto me surgió de dentro una tremenda oleada de sentimientos. Grité: «¡No! ¡Vete!

¡Basta ya!». En mi mente vi como mi padre se iba empequeñeciendo, empequeñeciendo. Lo golpeé hasta dejarlo muy pequeñito, como un renacuajo.

Fue entonces cuando mi padre dejó de tener más poder que yo, cuando dejé de proteger a mi padre y a mi madre y de tenerles lástima. Ellos tomaron sus decisiones cuando me hicieron aquello, igual como yo he tomado mi decisión. Y cuando tomas una decisión has de pagar el precio. Yo lo he hecho, ellos lo están haciendo. Y esto es así.

Rabia protectora

En la introducción a *I Never Told Anyone*,[5] Ellen escribió acerca de una experiencia que tuvo de niña: la ira de su madre la protegió del acoso de un recadero:

> Mi madre se enfureció con él. Lo despidió. Se preocupó de mí, no del recadero. No me dijo que tomara en cuenta sus sentimientos ni sus experiencias pasadas. No se preocupó de si el hombre iba a tener problemas para encontrar otro trabajo. Se preocupó de mí. Yo interioricé el mensaje de que era importante, digna de protección, digna de que mi madre se indignara por mí.

Aun cuando una no esté totalmente en contacto con su propia rabia, puede venir bien una manifestación de rabia protectora por parte de otra persona. Aunque tradicionalmente a los terapeutas y orientadores se les enseña a no manifestar más emoción que sus clientes, y a los padres se les aconseja no «reaccionar con exageración» cuando se abusa de o se maltrata a sus hijos, la rabia de otra persona puede servir de estímulo para sentir la propia. Las mujeres dicen a veces cosas como ésta: «Aún me da miedo sentir rabia contra él, pero es muy agradable verte tan enfadada a ti». Ellen ha visto esto con frecuencia:

> La rabia da energía a mi trabajo. Las mujeres con quienes he tenido el privilegio de trabajar han sentido el poder de mi furia, y ésta ha sido para ellas

5. Ellen Bass y Louise Thornton (eds.). Véase la sección «Hablan las supervivientes» de la Bibliografía (pág. 589).

un refugio, una chispa, una bocanada de aire fresco, un modelo, una posibilidad estimulante aunque pavorosa, una afirmación.

De igual manera, la rabia de una mujer puede despejar el camino para otra. En un taller, Patricia estaba racionalizando el abuso de su padre. Otra mujer estuvo callada durante un buen rato y de pronto estalló en un apasionado torrente, diciendo que no podía comprender cómo alguien podía no enfurecerse, ya que ella estaba tan furiosa todo el tiempo, tan furiosa que se sentía sola en medio de la intensidad de su furia. Ante ese estallido Patricia no se sintió arrollada ni criticada, sino que corrió a cogerle las manos a la indignada mujer. Le dijo que al traspasar los límites de la rabia ordenada y bien contenida, le había dado permiso para llegar hasta su propia y oculta rabia. Patricia se sintió agradecida y recibió ese fuerte estallido de furia como un regalo.

La rabia, parte normal de la vida

A medida que una se va familiarizando con la experiencia y expresión de la rabia, ésta puede llegar a formar parte de nuestra vida cotidiana. Cuando no está tan reprimida deja de ser un monstruo peligroso y ocupa su lugar como uno más de muchos sentimientos.

Estoy aprendiendo que puedo hacer saber a la gente que estoy enfadada, sin que ello sea algo terrible ni traumático. Soy capaz de decir: «No, eso me hace daño», sin pensar que el mundo se va a acabar.

La expresión de la rabia puede ser tan inofensiva que ni asuste a los niños. En la familia de Ellen tienen una enorme rana de peluche que compró por dos dólares un amigo en una venta de objetos usados:

Siempre que alguno de nosotros se enfurece, descarga la rabia con la rana. Incluso cuando era muy pequeña, mi hija explicaba: «No pasa nada si golpeamos a la Rana Gorda porque no está viva. No le duele». Y, a veces, cuando yo estaba de mal humor, ella me animaba: «Ve a buscar la Rana Gorda, mamá.

Puedes decirle todo lo que quieras. No hay nadie aquí, sólo tú y yo, y a mí no me importa».

La rabia en acción

Nuestra labor consiste en transformar la rabia basada en la aflicción en rabia que sea determinación para así producir un cambio. Creo que esa podría ser una buena definición de la palabra revolución.

BARBARA DEMING, «On Anger»[6]

En la historia de Ellen sobre su madre que la protegió del recadero, su madre sintió la rabia, la expresó y actuó en consecuencia. Despidió al hombre. Lo amenazó con decírselo a su mujer si volvía a hablar con Ellen. Demostró su poder para actuar. Esa parte es importantísima, esencial.

Una mujer cercana a los cuarenta explicaba cómo comprendió que era necesaria la acción:

A comienzo de los años setenta, cuando comencé a participar en talleres de crecimiento y terapia, se nos animaba a expresar la rabia. Yo tenía muchísima para expresar. Durante unos cuantos años despotricaba, rompía sillas, golpeaba almohadas, daba portazos, chillaba y rabiaba. Estaba casada con un hombre con el cual era incompatible, y ambos nos recriminábamos mutuamente con mucha rabia, a veces de modo emocionalmente abusivo. Pero nada de eso me hacía sentir mejor. Me llevó mucho tiempo comprender que experimentar y expresar mi rabia no era suficiente. Faltaba el último y esencial paso, actuar. Finalmente reuní el valor y la claridad para actuar. Me separé y dejé de estar llena de rabia.

La acción que se sirve de la rabia como fuerza motivadora, es una parte importantísima de la curación. Si ponemos atención a lo que nos dice nuestra rabia, si le permitimos guiarnos, entonces se convierte en un valioso recurso que nos hace avanzar hacia un cambio positivo.

6. Barbara Deming, «On Anger», en Jane Meyerding (ed.), *We Are All Part of One Another: A Barbara Deming Reader*, New Society Publishers, Filadelfia, 1984, pág. 213.

La rabia ha estimulado a muchas mujeres a cortar lazos con los agresores, a no tener que soportar nunca más pellizcos, chistes groseros y acosos de borrachos. La rabia las ha movilizado para dejar el trabajo donde había un jefe dominante, a divorciarse de maridos que las golpeaban, a dejar la adicción a fármacos, drogas y alcohol. Enfocar la rabia con precisión, sobre el agresor y lejos de sí misma, despeja el camino para aceptarse, para cuidar de sí misma y para actuar positivamente en el mundo.

14

Revelaciones y confrontaciones

> Si sientes la necesidad de contárselo a tu madre, si te parece que necesitas encararte con tu agresor, hazlo. Porque ante la noticia de su muerte pasarás el resto de tu vida lamentando no haberlo hecho. Son esos gritos no reprimidos los que nos acosan para siempre.

Todo el mundo tiene el derecho a decir la verdad acerca de su vida. Aunque a muchas supervivientes se les enseñó a guardar en secreto el abuso, ese silencio sólo ha servido a los intereses de los agresores, no al de las supervivientes. Tampoco protege a los niños que aún están en contacto con el agresor.

Muchas supervivientes sienten un apremiante deseo de hablar. Pero siempre que piensan en la posibilidad de romper el tabú del secreto sienten miedo y confusión. Dudan de su derecho a decirlo o critican sus motivos. Con el fin de comprender la fuerza de esos sentimientos, es necesario recordar que se procede de un contexto de profunda represión cultural y personal. Al decirlo se desafía la ocultación en que se basan las estructuras familiares abusivas. Se dan pasos revolucionarios hacia el respeto de sí misma y el de todos los niños. Se ejercita el propio poder.

Hay muchos motivos para desear revelar lo sucedido o enfrentarse. Es posible que se necesite confirmar que esas cosas ocurrieron realmente, tal vez por parte de un hermano o hermana que también sufriera el abuso o fuera testigo del de uno. O hace falta constancia de algunos hechos para completar y armar los recuerdos. Puede mover el deseo de que los agresores, los padres negligentes u otras personas, sientan el impacto de lo ocurrido. Es posible desear verlos sufrir, o vengarse. O se quiere romper el silencio. O se necesita reparación económica o la financiación de la terapia. O motiva el deseo de advertir a los demás que hay niños y niñas que aún están en peligro. (Y lo están. Hemos oído innumerables historias en las que la superviviente creía que su agresor ya no haría daño a otros, sólo para descubrir más tarde que había acosado sexualmente a sus propias hijas,

sobrinas o sobrinos.) Tal vez se desee explorar si es posible establecer una relación sincera, encontrar apoyo. Cuando se toma la decisión de hablar, se hace probablemente por muchos motivos, algunos más factibles que otros.

En lo que se refiere a revelaciones y confrontaciones, no hay manera alguna de actuar que sea «la correcta». No existen ni el momento oportuno ni la manera adecuada de decirlo, como tampoco la decisión correcta de decirlo o callarlo. Es muy importante no sentirse obligada a enfrentarse. Si bien algunas fases del proceso de curación son absolutamente necesarias, no lo son la confrontación con el agresor ni la revelación a la familia.

Hay que tener muy claro que, se haga lo que se haga, se hace por una misma. Hay que considerar y sopesar a fondo la decisión y, sea cual fuere, llevarla a efecto de la manera que mejor permita afirmar el propio derecho a la sinceridad y la transparencia.

La toma de decisión

Hay algunas preguntas que puedes plantearte para ayudarte a decidir:

- ¿Con quién deseo hablar exactamente? ¿Por qué?
- ¿Qué espero ganar con esta confrontación? ¿Son realistas mis expectativas?
- ¿Cuáles son mis motivos para encararme con a mi agresor o revelar el abuso?
- ¿Hay alguna persona que me pueda dar la información que necesito?
- ¿Qué puedo ganar? ¿Qué puedo perder?
- ¿Pondría en peligro algo que aún deseo de mi familia? ¿Un trabajo en el negocio familiar? ¿Una herencia?
- ¿Sería capaz de soportarlo en el caso de que se me excluyera de las reuniones familiares?
- ¿Estoy dispuesta a correr el riesgo de perder la relación con otros familiares con quienes deseo continuar relacionada?
- ¿Estoy lo suficientemente equilibrada y centrada como para arriesgarme a ser tachada de loca?
- ¿Sería capaz de mantener mi propia realidad ante una negación total?
- ¿Soy capaz de soportar la rabia que probablemente voy a tener que enfrentar?
- ¿Sería capaz de resistir que no se diera reacción alguna en absoluto?
- ¿Cuento con un sistema de apoyo lo suficientemente sólido para que me respalde antes, durante y después de la confrontación?

- ¿Soy capaz de imaginarme el peor y el mejor resultado posibles de forma realista?
- ¿Sería capaz de convivir con cualquiera de estos dos resultados?
- ¿Estoy preparada para la confrontación?

El mundo no se vendrá abajo

Si se decide no revelarlo, es preciso estar segura de que el motivo no es la vergüenza ni la idea de que es más importante proteger al agresor o a la familia que cuidar de una misma. Hay buenas razones para no decirlo, pero no están entre ellas la vergüenza ni la protección de un sistema familiar enfermo. (Más adelante en este capítulo encontrarás la sección «Si no hay confrontación».)

Celia es poetisa. Cuando empezó a escribir sobre el incesto, la aterraba la idea de hacer público su trabajo. Estaba convencida de que sus palabras iban a destruir a su familia. Igual que muchos niños maltratados, había crecido con una idea poco realista de su poder. «Tenía la ridícula sensación de que la menor cosa que dijera o hiciera causaría la explosión del mundo y la destrucción de todos sus habitantes. Lo que tenía que comprender era que mi familia permaneció intacta durante todos esos años de incesto. El que yo abriera la boca para hablar de eso ahora no iba a romper esos lazos.»

Cuando finalmente comenzó a leer sus poemas en público, su madre temió que Celia acabara su relación con ella. Pero Celia prefirió seguir visitando a su familia. «Al hacer eso le decía a mi madre: "No sólo te odio, también te amo. Puedo hacer las dos cosas". Con eso daba un ejemplo de que se puede hablar de estas cosas sin que el mundo se venga abajo».

Ahora él me amará por fin, sé que lo hará

Cuando piensa en enfrentar al agresor o revelar el abuso, la mujer ha de ser realista respecto a los tipos de reacciones con que se podría encontrar. Si alguien abusó de ella en el pasado, es improbable que esa persona se vaya a volver repentinamente sensible a sus necesidades. Si bien es posible que

reciba algunas respuestas compasivas y cariñosas, la revelación del abuso normalmente perturba un sistema familiar de negación. Los demás miembros de la familia suelen encontrar tan amenazadora la exposición que convierten a la superviviente en chivo expiatorio, negando sus experiencias, restándoles importancia o culpándola a ella. Una superviviente que contó a su madre que su padre había abusado de ella, recibió una carta de ésta en la que le decía que la perdonaba por haber mantenido relaciones sexuales con su padre.

Otra mujer, cuyo abuelo la atacó violentamente cuando estaba jugando a policías y ladrones en el sótano, se lo dijo a su madre. Ésta le contestó: «Tú lo deseabas. ¿Qué otra cosa podías querer jugando en el sótano? Tienes que haber andado en busca de sexo».

Es muy común ese tipo de reacción tan defensiva. Si tu madre sabía que abusaban de ti y no tomó medida alguna para protegerte, es muy improbable que te comprenda ahora, a no ser que haya hecho importantes cambios personales.

Con frecuencia, otros miembros de la familia también fueron víctimas de abusos y, o bien los han reprimido totalmente, o bien desean evitar sentir el dolor que les produce. Desenterrar esos sentimientos puede resultarles tan terrible, o suponer tales cambios, que la familia rechaza totalmente a la superviviente para no tener que hablar con ella. Por lo tanto, cuando una se prepara para la confrontación, es esencial centrarse en lo que se desea o necesita decir y en cómo manejar la situación, y no en la reacción o respuesta que tal vez desea o espera obtener.

Con la intensificación de los ataques públicos en contra de la credibilidad de las supervivientes se ha reforzado esa negación dentro de las familias. Hoy en día, además de las acusaciones de siempre, se dice a las supervivientes que son víctimas de terapeutas que les han implantado «falsos recuerdos» en sus cabezas. Y algunas familias han tomado represalias, haciendo públicas sus alegaciones de inocencia en los medios de comunicación, u hostigando y demandando judicialmente al terapeuta de la superviviente.

Jamás hay que proceder con ingenuidad, con la esperanza de que, finalmente, ahora que se dice, se va a conseguir todo lo que no se consiguió cuando niña. O que si se dice de la manera «adecuada», se va a obtener el apoyo y el amor a que se tiene derecho. Sin embargo, muchas supervivientes, secreta o abiertamente, esperan una reacción así. Es necesario tener muy claro esto para no exponerse a otra traición. Cuando se confronta al agresor o se revela el abuso, se hace decidida a renunciar a las ilusiones, con el fin

de determinar la realidad. Hay que estar dispuesta a abandonar la idea de que la familia vela por el interés de una.

Por otro lado, si su progenitor, otro familiar, o incluso el propio agresor, es capaz de escucharla realmente, ofrecer comprensión y estar dispuesto a apoyarla, entonces la superviviente obtiene el beneficio real de esa relación.

Nos unió más: Historia de Vicky

Fue durante una sesión de terapia, concertada con el terapeuta de mi madre, cuando le conté a ella que mi padre había abusado de mí. Lo organicé de ese modo porque mi madre era la persona a quien me resultaba más difícil decírselo. La llamé y le dije:

—Mamá, tengo una cosa muy importante que deseo hablar contigo. ¿Te parece que coja el avión y te acompañe a visitar a tu terapeuta? Creo que así será mucho más fácil.

—¿Te encuentras bien? —fue su primera reacción.

—Sí, sí, estoy bien.

Me dijo que sí, que adelante, y llamó a su terapeuta. Yo también lo llamé. Le dije a su terapeuta lo que quería hacer y concertamos una entrevista para dos semanas más tarde. Durante ese periodo hablé con mi madre unas cuantas veces, pero ni una sola vez me dijo: «Dime qué es, me estás volviendo loca». Pero estaba aterrada.

Cogí el avión y ella me fue a recoger al aeropuerto. En el coche, durante el trayecto hacia la sesión, me dijo:

—Quiero hacerte dos preguntas. ¿Te estás muriendo de alguna enfermedad terrible? —Creí que el corazón se me iba a romper. Su segunda pregunta fue—: ¿Estás metida en alguna dificultad seria?

—Ninguna de las dos cosas —le contesté.

—Bueno, ahora me siento mejor.

Cuando finalmente le dije que mi padre había abusado de mí, su reacción fue la que siempre había deseado durante toda mi época de crecimiento. Me miró y me dijo:

—Lo lamento tanto...

Se me acercó y me abrazó como abraza una madre a su hija cuando se ha hecho daño. No fue pensado. Fue auténtico. Se me acercó con la

emoción viva. Veinte años pasaron como un relámpago por mi cabeza. «Dios mío, ¿por qué he esperado tanto tiempo para decírselo?», pensé. Su reacción fue de absoluta compasión.

Tampoco negó nada, en absoluto. Sólo cuando ya estábamos a media sesión comenzó a decir qué mala madre había sido. Y se puso furiosa contra mi padre. Quería volver a casa y saltarle los sesos. Quería matarlo. Me encantó.

Decírselo nos ha unido mucho más. Ahora somos mucho más sinceras entre nosotras.

Confrontación fuera de la familia

Si la persona que cometió el abuso no era un familiar cercano, es posible que sea más fácil hacer la confrontación sola, sin deseo de reconciliación. Es posible también que la familia encuentre menos amenazador ofrecer su apoyo. Evidentemente, para una madre es más fácil oír que fue un vecino o un profesor el que abusó de su hija, que su marido, su padre o su hijo.

Pero sea cual fuere la situación, es importante no restar importancia a los efectos que ha tenido el abuso. Una mujer, de la que había abusado un profesor, se echó a temblar y no pudo dormir en toda la noche sólo por haber visto el nombre del agresor en el listín de teléfonos y comprobar que estaba allí. Romper el tabú del silencio no es nunca algo que se pueda tomar a la ligera. Puede hacer estremecer todo nuestro mundo.

Preparación para la confrontación

Aunque es imposible prever cuál va a ser la reacción, son mayores las posibilidades de que no sea satisfactoria, compasiva ni responsable. Si lo es, fantástico. Pero no hay que contar con ella. Más bien hay que decir lo que se tenga que decir y evaluar lo que se siente respecto a la confrontación desde el punto de vista de lo que una hizo, no de la respuesta que obtuvo.

Es importante estar preparada para encontrarse ante reacciones defensivas y agresivas. Cuando eras niña te violaron sin que tuvieras manera alguna de protegerte. Ahora no tienes por qué ser tan vulnerable.

Hay muchas maneras de protegerse. Tal vez te convenga hablar con tus familiares individualmente, no en grupo. También puede convenirte hablar sólo con determinados familiares, y no con otros. Puedes comenzar hablando con una sola persona cada vez, empezando por aquellas que confías sean tus aliadas. Respeta tu ritmo interior.

Sin embargo, una vez que empieces a contarlo, habrás puesto el tema en circulación. Aunque le hayas dicho a alguien que no lo diga a los demás, es posible que esa persona no respete tus deseos ni siga tu esquema. Cuando trates con familias en las que no ha existido el respeto adecuado, no subestimes la posibilidad de traición.

Esperar hasta tenerlo claro

Generalmente, conviene trabajar algunos sentimientos antes de hablar con familiares que podrían reaccionar de forma poco favorable. Si aún dudas de la realidad del abuso, de que todo fue tan malo, o te crees culpable, no es el mejor momento para intentar hablar con personas que, probablemente, lo van a negar o van a atacarte.

Cuando los recuerdos son aún algo confusos, es importante tener presente que los familiares van a exigir pruebas y detalles. A Laura, un pariente le envió una carta llena de exigencias de pruebas:

> La violación y el incesto están entre los más horrendos de los delitos, y él no se va a reconocer culpable basándose en recuerdos de hace 25 años. [...] Son acusaciones muy graves y será mejor que presentes pruebas para respaldarlas.

Evidentemente esas exigencias de pruebas son irracionales.[1] Es difícil demostrar que se fue víctima de abusos sexuales. Sin embargo, es necesario evaluar si se está lo suficientemente firme para enfrentar esos ataques. En

1. El proceso de curación y el proceso legal no son la misma cosa. Lee la sección «Los principios legales no son aplicables a la curación», en la Quinta parte, pág. 533.

esta fase es útil buscar personas que apoyen, no personas que causen más problemas con sus ataques. Así se construyen los primeros cimientos.

Las propias necesidades en primer lugar

Al prepararse para una confrontación o revelación es importante tener presente que, aparte del deseo de proteger a los demás niños, la confrontación ha de ser en beneficio propio. Hay que tomarse el tiempo necesario para prepararse. Las condiciones las pone una: una fija los límites, elige el momento y el ritmo, elige el territorio.

Después de un largo silencio, Louise se puso en contacto con su padre. Le escribió hablándole de su abuso y comenzó así una dolorosa correspondencia con él. Transcurrido alrededor de un año quedó en evidencia que él no era capaz de comunicarse por carta y que si Louise deseaba una confrontación satisfactoria tendría que hacerlo en persona.

Cuando habló sobre el asunto con su marido, éste le sugirió que hablara con su padre en presencia de un mediador o terapeuta.

—Pero no sé si allá habrá alguien que pueda hacer eso —contestó ella.

Su marido casi se subió por las paredes:

—¿Pero de verdad piensas ir tú allá? —exclamó—. ¿Para qué vas a dejar aquí todo tu sistema de apoyo e ir allá? Que venga él aquí.

—Ah, no se me había ocurrido —respondió ella.

Igual que Louise, muchas supervivientes tienen dificultades para imaginar la manera de cuidar de sí mismas. Pero cuando se está pensando en una confrontación, es esencial poner en primer lugar las propias necesidades. Dónde y cuándo se va a realizar la confrontación es de primerísima importancia.

La preparación para una confrontación real ha de ser tan importante como el acontecimiento mismo. Se pueden representar las escenas y diálogos durante la terapia o con personas amigas que apoyan. Hay que ejercitarse en decir las cosas que se desean decir y prepararse para las diferentes reacciones. Se pueden escribir las cosas que se desean decir y memorizar los puntos esenciales. De esa manera, aunque te pongas nerviosa, podrás recordar lo que deseabas decir.

Es conveniente hablar de lo que se desea. ¿Qué deseas decir? ¿Qué deseas lograr? Evalúa lo que es claramente posible (deseo decirle a mi madre

que mi padre me violó), lo que es imprevisible (deseo que ella me escuche y le importen mis sentimientos), y lo que probablemente es fantasía (deseo que se ocupe de mí y se divorcie de él).

Ten en cuenta los posibles resultados, algunos de ellos desfavorables o francamente antagónicos. Imagínate la peor de las reacciones. ¿Serás capaz de sobrellevarla?

Una mujer que se preparaba para contar a su madre que su padre había abusado de ella, temía que ésta no fuera capaz de sobrellevarlo:

> Sabía que no se lanzaría en mi contra ni me rechazaría, pero tenía miedo de que dejara de comer y dormir, que enfermara, tuviera un infarto y muriera. Mi terapeuta me dijo que pensara si yo sería capaz de sobrellevar su muerte. Fue una sesión difícil, pero llegué a la conclusión de que yo no habría sido la causa de su muerte, de que si se moría habría sido por su elección. Había otras muchas maneras de reaccionar a la información de que mi padre había abusado de mí, y si ella elegía la muerte, yo no sería la responsable. Sería un dolor profundo, por supuesto. Me sería difícil evitar sentirme culpable y me resultaría muy duro no tenerla viva, pero yo no moriría. Me recuperaría. Esa sería mi elección.

De hecho, resultó que la madre de esta mujer no cayó enferma ni murió. Pero para que la hija se decidiera a decir su verdad necesitó imaginarse lo peor y saber que podría sobrellevarlo.

Mantenerse centrada

El trato con el agresor o violador, o con amigos íntimos de la familia, puede acentuar la inseguridad de la infancia. Se puede comenzar a dudar de la propia realidad. Por lo tanto, es importante rodearse del apoyo más amplio posible cuando se va a hablar con el agresor o con familiares. Es necesario contar con personas que nos ofrezcan un reflejo actual, que nos recuerden quiénes somos en el momento presente y que confirmen que nuestra realidad tiene sentido.

Otra ayuda práctica para permanecer centrada es llevar un registro de las interacciones. Si escribes cartas, guarda copias; graba las conversaciones telefónicas o toma notas una vez acabada la conversación; lleva un diario durante las visitas. Si vas a ir de visita, lleva contigo cosas que te recuerden

tu vida presente: unas fotografías, tu almohada, un recuerdo predilecto o un regalo que te haya hecho un amigo o una amiga. También puedes llamar a casa para comprobar la realidad cuando estás lejos. O mejor aún, lleva a una amiga o amigo contigo como testigo. Procura hacer una buena elección. Elige a la persona que no se vaya a poner de parte de la familia. (Un familiar no suele ser una buena elección.) Manifiéstale claramente a esa persona cuáles son tus expectativas. Asegúrate su apoyo hasta el final.

La confrontación

Durante la confrontación hay que decir lo que se quiere decir y pedir lo que se desea. Es posible que no se obtenga, pero al menos quedará la satisfacción de haber hablado en favor propio. Si hay cosas que deseas, manifiéstalo. Tal vez desees recibir una disculpa, un reconocimiento de responsabilidad, una admisión de que lo que dices es cierto, una expresión de disposición a reparar o retribuir económicamente, o un cambio en la relación (por ejemplo, no vuelvas a abrazarme ni a besarme nunca más). Quizás desees que el agresor lea ciertos libros o haga terapia. Es muy probable que el agresor no haga cambios importantes a consecuencia de la confrontación, de modo que normalmente es más eficaz pedir cambios concretos de comportamiento y no cambios de actitud. También es más fácil ver si se logra lo que se ha pedido cuando estas han sido cosas concretas.

Hay muchas maneras de hacer una confrontación o una revelación. Se puede hacer en persona, por teléfono, en una carta, en un telegrama, o a través de un emisario. Hace veinte años, una mujer que asistió al funeral de su abuelo les dijo a cada uno de los presentes en el entierro lo que su abuelo le había hecho. En Santa Cruz (California), las voluntarias de Mujeres Contra la Violación acompañan a la superviviente de violación a confrontarse con el violador en su lugar de trabajo. Allí se juntan diez o veinte mujeres que rodean a un hombre, ofreciendo apoyo tangible a la superviviente mientras ella le dice lo que le ha hecho. Se consigue así una confrontación de gran efecto y elocuencia.

La confrontación inicial no es el momento idóneo para discutir los temas, escuchar la versión de los hechos por parte del agresor, ni de

quedarse a conocer las reacciones de todos. Entra, di lo que necesitas decir y vete. Hazlo rápido. Si deseas tener un diálogo, déjalo para otro momento.

Él va a venir a vengarse

Es posible tener miedo a que el agresor nos haga más daño si lo denunciamos o confrontamos. Una mujer estaba segura de que su padre aparecería en su puerta e intentaría matarla. La realidad fue distinta: se ocultó de ella, la evadió totalmente. Él tuvo miedo de ella. Es posible que una no se dé cuenta, pero se tiene muchísimo poder cuando se opta por revelar la verdad y confrontarse con el agresor.

Lógicamente hay casos en los que se corren ciertos peligros. En esas ocasiones es fundamental tomar medidas de seguridad. Es necesario autoprotegerse adecuadamente para que la confrontación no conduzca a más abusos. Por ejemplo, se puede decidir verlo solamente en un lugar público, no darle ni la dirección ni el teléfono actuales, o tener testigos. Cabe igualmente renunciar a enfrentarlo si es una persona demasiado violenta o imprevisible.

Después

Las secuelas de una confrontación pueden ser muy diversas. Las mujeres suelen temer que la revelación provoque un cataclismo: su madre se volverá loca, su padre se suicidará, su tía se divorciará de su tío, el director despedirá al profesor, etc. A veces sí que ocurren este tipo de reacciones extremas o cataclismos importantes, pero también es posible que sean muy pequeños los cambios. Familias enteras pueden darse por no enteradas.

También puede ocurrir que la primera reacción sea de compasión y apoyo y después, cuando se comprenden todas las implicaciones, se retire todo apoyo. Es posible que la primera reacción sea negativa pero, con el paso del tiempo, la familia acepte lo que se les ha dicho y ofrezcan más apoyo. A veces un familiar apoya y otro rechaza. Alicia escribió a sus padres y les dijo que su tío había abusado de ella:

Mi madre me contestó acusándome de malévola. Era una carta escrita a mano y la palabra «abuso» aparecía al menos doce veces en dos páginas. Abuso allí, abuso allá, una y otra vez, como si fuera yo la que estuviera abusando de ella. Quedaba claro que ella deseaba ser la víctima de abuso en esta interacción.

Mi padre, por su parte, se portó maravillosamente. Y eso que se trataba de su hermano. Cuando recibió mi carta me envió una nota. Decía: «No voy a defender a Steve. Lo siento por la niñita y sólo quiero acariciarle la cabecita y decirle: "Vamos, vamos, tranquila"». Fue la respuesta perfecta. No había ninguna duda de que me creía. Sé que tuve suerte.

Dos meses después fui a visitarlos. Él y yo íbamos solos en el coche y en un momento determinado me dijo:

—¿Puedo hacerte una pregunta sobre el incesto?

—Sí, claro —contesté. Supuse que me preguntaría hechos concretos.

—¿Te vas a poner bien? ¿Ves un final a todo esto?

Eso era todo lo que deseaba saber. Fue conmovedor. No estaba preocupado por su hermano. No me preguntó: «¿Estás segura?». Sólo quería saber si yo me pondría bien y qué podía hacer para colaborar. Se ofreció a ayudarme a concretar y precisar hechos. Dijo que indagaría cuándo mi tío estuvo en el campo y cuándo no, me ayudaría a encontrar datos externos. Mi padre realmente se puso manos a la obra y me ayudó a descubrir cuándo y cómo pudo haber ocurrido.

Mi madre, por su parte, lo único que me dijo fue:

—En esto pensamos distinto. No supongas que tenemos la misma reacción.

Las confrontaciones y revelaciones pueden ser difíciles, terribles, dolorosas y exigentes. Sin embargo, son oportunidades para expresar francamente los sentimientos, para romper el torcido pacto de ocultación, para afirmar las propias necesidades y límites, para superar los temores y para actuar por sí misma. Todos estos son pasos decisivos en el camino para dejar de ser víctima del abuso.

Sean cuales fueren las consecuencias, es normal sentir una cierta sensación de alivio unida a otras emociones. Ya no hay un secreto en el aire. Ya no hay ocultación. Si no se quiere adornar el árbol de Navidad, asistir a la cena de Año Nuevo o a la boda de una prima porque no se desea estar cerca del agresor, no hay necesidad de mentir.

Después de la confrontación o revelación será necesario decidir qué tipo de comunicación, si se quiere alguna, se desea continuar con el agresor o con los demás. La decisión puede ser no volver a ver nunca jamás al agresor. Se puede decidir reconstruir relaciones rotas. (En el capítulo 24, «Familias de origen», encontrarás más sobre este tema.)

Si no hay confrontación

Decidir no confrontar al agresor o a la familia es una opción razonable si se hace desde la fuerza y no desde el miedo. A veces las mujeres se ven presionadas por otras supervivientes que han tenido confrontaciones particularmente dolorosas: «Nosotras lo pasamos, tú también puedes pasarlo». Ese tipo de presión es dañina. No va a haber «más curación» por el hecho o no de confrontarlo.

Hay muchas razones para no confrontar al agresor. La mujer podría arriesgarse a un verdadero peligro: el apoyo con que cuenta puede no ser suficiente respaldo, o tal vez quiera evitar añadir más estrés. Es posible que no se sienta lo suficientemente firme en su realidad, o no desee arriesgar una ruptura total con su familia. Tal vez sus padres le están pagando sus estudios y no está en condiciones de independizarse económicamente. O sencillamente no quiere ser rechazada o que nuevamente le digan que está loca.

> El problema para confrontarme con mi agresor es que creo que no va a resultar muy satisfactorio. Él es un verdadero manipulador de la realidad. Se ha casado un montón de veces, y cada vez que se divorcia lo justifica diciendo que su mujer está loca, usando toda su terminología médica. He decidido que no quiero escuchar toda esa mierda dirigida en mi contra.
>
> No me ha parecido que vaya a haber mucha satisfacción si hablo con muchos de mis familiares. Si no me van a creer, no tiene sentido gastar tanta energía en hablar con personas que probablemente me van a echar encima un montón de basura. He decidido hablar solamente con los familiares que o bien me van a dar más información o me van a creer.

Sean cuales fueren los motivos, si no estás preparada para una confrontación, o no te va bien, no te sientas obligada a hacerla. Puedes sanar sin ella.

¿Y si él está muerto o en paradero desconocido?

Es posible no tener la opción de confrontar al agresor o de revelarlo a los familiares. Si el agresor era un desconocido o una persona a la que ya no se conoce, la no posibilidad de confrontarlo puede producir decepción. Si el agresor está muerto, puede producir furia el que no haya oportunidad de

Proteger a otros niños y niñas

En muchos casos los agresores fueron hombres que trabajaban profesionalmente con niños: maestros y tutores. Un número cada vez mayor de supervivientes han confrontado a sus agresores, y además han alertado a las escuelas o instituciones donde ocurrió el abuso sexual, para proteger a otras niñas.

Es importante tomar en consideración si el agresor trabaja con niños, o es un vecino o un familiar que tiene o tendrá niños a su alrededor. El abuso sexual de niños y niñas puede prosperar con más facilidad en un ambiente donde las personas quieren dejar el pasado en el pasado y confían en que las cosas van a cambiar. Como personas adultas todas tenemos una responsabilidad para con los niños: confrontar a los agresores, advertir a los padres de hijas a los cuales el agresor tiene acceso, alertar a los supervisores de campamentos y escuelas, hacer saber a las niñas que las escucharemos si necesitan hablar.

A veces es difícil sopesar las propias necesidades de guardar silencio o de avanzar a un paso más lento, ante la apremiante necesidad de proteger a las niñas actualmente en peligro. Justo cuando estás abriéndote a tu propio dolor, sintiéndote aplastada por tus propias experiencias, recuerdas a una sobrina o nieto.

> Hacía quince años que no tenía contacto alguno con mi padre cuando vino a verme mi hermana, furiosa por lo que le había hecho. Había abusado de las dos desde que éramos muy pequeñas y, desde entonces, ella había estado dispuesta a perdonarlo. Durante esa conversación me contó que nuestra hermana adoptiva dejaba su hija al cuidado de nuestro padre. Comprendimos que estaría abusando de la pequeña y convinimos en alertar a nuestra hermana adoptiva. Al principio a mi hermana le preocupó la idea de que la llamáramos por un mal motivo: la venganza.

—¿Y qué si queremos vengarnos? —exclamé yo—. Durante años él abusó de nosotras y se libró de nuestra venganza. Además, tenemos que proteger a esa niña.

De manera que llamamos a nuestra hermana adoptiva y le dijimos que nuestro padre había abusado de nosotras y de otras ahijadas durante años, y que estábamos preocupadas por la seguridad de su hija. Ella lo tomó con tranquilidad y agradeció nuestra advertencia. Nos sentimos asustadas y poderosas al mismo tiempo. Sobre todo, pensamos que habíamos hecho por esa niñita lo que nunca nadie hizo por nosotras: lo dijimos, la protegimos, valoramos más su seguridad que nuestro secreto.

Aunque no es bueno sacrificarse una para salvar a otros, los niños necesitan y merecen protección. Para decidir qué hacer en este tipo de situación es necesario tomar en consideración todos los factores:

- ¿Cuánto es de inmediato el peligro para la niña o el niño?
- ¿Cuánto tiempo necesito para prepararme?
- ¿Hay formas en que pueda informar a los padres de la niña antes de estar preparada para la confrontación con el agresor?
- ¿Qué paso puedo dar ahora sabiendo que más adelante serán necesarios otros?

Tal vez hay otras opciones que se pueden pensar. Se puede llamar de forma anónima a una organización o servicio de protección de menores. Se puede hablar con los profesores de la niña o con el médico de la familia. Una mujer creía que su hermano abusaba de sus propias hijas. Envió a las niñas libros sobre prevención de los abusos sexuales que animaban a decirlo. Otra mujer sabía que las hijas de su vecino sufrían abusos sexuales por parte de su abuelo paterno. En lugar de decírselo al padre, que probablemente se iba a mostrar defensivo u hostil, prefirió decírselo a la madre. Como no era pariente carnal, ella se mostró más receptiva.

confrontación o reconciliación. Al mismo tiempo puede sentirse un enorme alivio al no ser necesario pasar por la dura prueba por la que pasan otras supervivientes, al no tener que vivir con la esperanza de que algún día (si eres buena, si esperas lo suficiente, si rezas lo suficiente) van a cambiar las cosas.

Si tu agresor ha muerto, tal vez te alegres de su muerte. Es un sentimiento de lo más razonable. Una mujer decía que esperaba con impaciencia la hora de la muerte de su padre para poder escupir sobre su tumba. Otra dijo:

> Pasé por periodos en que sabía que mi padre tenía la suerte de estar ya muerto, porque de haber estado vivo lo habría matado. Lo habría golpeado hasta hacerlo papilla. Ya habría tenido unos ochenta y tantos y lo habría hecho trizas. Me lo imagino negándolo todo y yo, hecha una furia, no me habría dado cuenta de lo que hacía hasta haberlo hecho, y habría acabado entre rejas.

En realidad esa mujer no habría matado a su padre, pero le resultaba agradable pensar en la posibilidad. Imaginarse la confrontación le daba un lugar adonde dirigir su rabia, una manera de sentirse poderosa. La muerte de su padre no le impidió ocuparse activamente de resolver sus sentimientos. Sólo significó que no tuvo la oportunidad de enfrentarse directamente con él.

El hecho de que el agresor u otras personas importantes ya no están, no significa que no se pueda (o no se tenga la necesidad de) resolver la relación con ellos. Aunque no pueda haber un enfrentamiento cara a cara, sigue siendo necesario enfrentar los propios sentimientos no resueltos.

Es posible hacerlo de todas maneras

Aun cuando no haya una confrontación directa, se puede experimentar la satisfacción y la catarsis de una confrontación. Hay muchas maneras simbólicas de enfrentar al agresor o de cortar los lazos. Se le puede escribir una carta sin enviarla (al final del capítulo encontrarás ejercicios escritos). Se puede escribir un poema, o hacer un dibujo sobre el abuso sufrido y publicarlo en el folleto de las supervivientes. Se puede donar dinero a una organización de apoyo y ayuda a las supervivientes. Una misma puede crearse su ritual.

Una vez metí a mi tío en un ataúd y lo eché al mar. Fue un rito. Los indios lo hacen. Entoné himnos y lloré. Lo puse a él y todas las cosas que me había hecho en la caja, y visualicé cómo se alejaba. Cogí una foto suya y la quemé.

Hay también muchas cosas que se pueden hacer en el ambiente del taller o de la terapia. El psicodrama es un instrumento muy útil para representar confrontaciones. En un psicodrama eliges a «actores» para que representen a ciertas personas de tu vida. Les dices cómo es la persona y qué podría decir, para que puedan hacer el papel. Después se monta y representa la escena con ellos. El psicodrama suele ser bastante realista y es una potente manera de resolución cuando la confrontación en la vida real no es posible.

¿Cuál fue la parte más difícil y cuál la más aterradora?

Laura dice: Cada vez que me sentaba a escribir otra parte de este libro pensaba sobre el tema que tenía entre manos y decía: «Esa fue la parte más difícil del proceso de curación del abuso». La más difícil fue creer que sucedió. No, la más difícil fue revivir los recuerdos. Pero después pensaba, no, la más difícil fue tratar con mi familia. La verdad es que la fase más difícil siempre fue aquella en la que estaba en ese momento.

Cuál fue la más difícil para otras supervivientes

La parte más difícil era volver cada semana a la terapia.

* * *

Lo más difícil para mí ha sido enfrentar la ira y la mentira colectivas de mi familia. Para mí son como una personificación, algo así como una enorme sombra que se cierne sobre mí, diciéndome que estoy haciendo una montaña de un granito de arena.

* * *

Lo más difícil fue aceptar el hecho de que un ser querido y amado, mi

padre, pudiera haberme violado tan profundamente. Eso y el hecho de que muriera hace tres años, y que yo nunca podré encararlo y decirle: «¿Por qué me hiciste eso?».

* * *

Lo más difícil es tener todavía pendiente sobre mi cabeza la confrontación con mi padre.

* * *

Tratar con mi madre, enfrentar su absoluta negativa a oír hablar de eso.

* * *

La parte más difícil fue entrar en contacto con mis sentimientos. Permitirme sentirme triste y llorar.

* * *

El que «todavía» él estuviera entrometiéndose en mi cuerpo fue muy, muy duro. Que años después de haberme tocado, yo todavía no pudiera sentir cosas, no pudiera hacer el amor sintiéndome segura, que eso no hubiera cesado cuando él dejó de tocarme.

* * *

Permitirme sentir la soledad absoluta, lo absolutamente sola que había estado, recordar lo terrible que había sido el mundo.

* * *

La paciencia ha sido para mí lo más difícil.

* * *

Aún sigue siendo lo más difícil para mí entrar en una relación íntima con un hombre. No me resulta fácil, y no tiene nada que ver con el hombre. Es algo que me hago yo sola.

* * *

La sexualidad, porque sólo hasta cierto punto se pueden hacer cosas sola. Después necesitas que otra persona colabore.

* * *

Lo más difícil en mi proceso de curación ha sido tratar de acabarlo.

¿Qué fue lo más aterrador?

Lo más aterrador para mí era que yo sola tenía que hacer todo esto, que por muchas que fueran las personas que me expresaban su cariño, que me decían que lo superaría, era yo quien tenía que hacer el trabajo. Y enfrentarme a eso ha sido casi más de lo que podía soportar.

* * *

Lo más terrible ha sido la intimidad. Es aterradora.

* * *

La parte más aterradora fue lo que realmente sucedió. Nada en el proceso de curación se puede comparar con eso.

* * *

La parte más aterradora era que podría recordar que era una puta, que podría descubrir que en realidad había sido culpa mía. Y que si yo había sido mala, entonces tendría que morir.

* * *

Lo más aterrador era el deseo de hacerme daño, de matarme.

* * *

Me daba miedo cuando pensaba que la terapia sería un proceso eterno, y que no estaba haciendo progreso alguno.

* * *

Lo más aterrador es el pánico. Es como si te estuvieras disolviendo y no tienes dónde agarrarte. Sólo hay ese terror y un impulso increíble para hacer algo, pero no hay nada que hacer.

* * *

Decirlo.

* * *

Lo más aterrador fue hablar de mi psicosis y dejar mis medicamentos, ser capaz de dar otra oportunidad a la confianza.

* * *

Lo más terrible ha sido dejar de envolverme en una nube. Comprometerme a estar presente ha sido muy aterrador.

* * *

Era francamente aterrador decirle a una figura de autoridad masculina: «No, no voy a hacer eso».

* * *

La parte más terrible ha sido resignarme al hecho de que mi madre ama a mi padre y lo ha preferido a él, y que yo la he perdido.

* * *

Lo que me daba más miedo era que yo pudiera estar loca como mi madre.

* * *

Los momentos más aterradores fueron cuando no sabía si lo iba a lograr o no, cuando pensaba que prefería morir a saber más, a sentir más o incluso comprobar que era cierto. Creía que él conseguiría matarme.

* * *

Parece un círculo vicioso, pero lo más aterrador fue enfrentar mis terrores.

Hablo con mi padre

Le había pedido especialmente que no le dijera nada a mi padre porque deseaba ser capaz de hacerlo yo misma cuando estuviera preparada. Pero ella se lo dijo todo y él me llamó una semana después.

Mi confrontación: Historia de Catherine

Catherine tiene 28 años y es productora de radio en la Costa Oeste. Creció en una ciudad rural del medio oeste, hija de padres alcohólicos. Su padre era médico y su madre enfermera en un hospital psiquiátrico. Su padre abusó de ella desde que era muy pequeña. Al año de haber comenzado a recuperar esos recuerdos hizo esta confrontación.

Deseaba decírselo a uno de mis padres. Mi madre me llamó un fin de semana. Me dijo que estaba preocupada por mí, que sabía que yo había estado deprimida. Le preocupaba que yo estuviera evitando a la familia. Me preguntó qué me pasaba.

—¿Qué es ese incesto del que hablas? —me preguntó muy indignado.

En ese momento decidí contarle toda la historia y nos pasamos dos horas al teléfono, discutiendo sobre si había sido él o no, de por qué yo no había dicho nada antes y de por qué no había sido capaz de recordar. Él me dijo que era muy propio de mí culparlo, que jamás en mi vida me había tocado. Me exigió que le presentara pruebas y que fuera a verlo. Le dije que no sabía si deseaba verlo en esos momentos y que lo haría cuando a mí me fuera bien y en mi terreno. Decirle eso y mantener mi poder me costó muchísimo. Me siento orgullosa de haberlo hecho.

Colgué. Durante todo el tiempo que estuvimos hablando conseguí mantenerme firme en mi posición: que él me había hecho eso, que yo estaba dolida y furiosa, y que no tenía excusa alguna. Le grité y le presenté los hechos. Mantuve intactos mi intelecto y mis sentimientos. Y en verdad me sentí realmente poderosa.

Terapia familiar

Pedí a mis padres que fueran a una sesión de terapia conmigo. Tuvimos un encuentro de dos horas. Tanto ellos como yo nos vimos obligados a viajar unos 150 kilómetros para ir a la sesión. Mientras esperábamos la llegada de la terapeuta estuvimos muy tensos, cruzando miradas desconfiadas y subrepticias.

Yo acababa de levantarme y pensé: «Bueno, igual podría hacerlo ahora», de modo que le dije:

—Soy una víctima de incesto y creo que fue mi padre.

Entonces pensé: «¡Dios mío! ¿Por qué he dicho eso? Si estoy medio dormida. ¿En qué me he metido?». Escuché a mi madre que se atragantaba al otro extremo del teléfono. Fue horrible. Lloró mientras yo le contaba la historia. Yo también lloré.

Al principio su actitud fue muy consoladora. Lo primero que me dijo fue:

—Te creo todo. Eras una niña muy digna de fiar. Sé que las madres suelen ponerse de parte de los padres en este tipo de cosas, pero yo no voy a hacer eso.

Un par de días más tarde recibí una carta en la que me decía no saber cómo podía seguir viviendo con él. A partir de ese momento su actitud comenzó a cambiar. Ahora niega que haya ocurrido algo.

Al iniciar la sesión, mi terapeuta presentó el tema. Dijo que estábamos allí para hablar de mis sentimientos por haber sufrido abusos sexuales. Dijo que teníamos que pasar por un línea muy delgada entre la sinceridad y la amabilidad, y que si habíamos de desviarnos, lo fuera por el lado de la sinceridad. Que aunque íbamos a hablar de las cosas malas sucedidas, eso no significaba que no hubiera habido otras buenas en nuestra vida familiar.

Después se volvió hacia mí. Mi objetivo era mostrar a mis padres mi sufrimiento, lo dolida que estaba, llorar delante de ellos y decirles lo que había ocurrido. Fue difícil mostrarme vulnerable ante personas que yo creía que tenían mucho odio hacia mí.

Mi mayor temor era que mis padres aparecieran como las personas más dulces, simpáticas y racionales, incapaces de maltratar jamás a nadie, y que mi terapeuta fuera a creer que yo era una gran mentirosa. A los cinco minutos ya habían demostrado cómo era toda su relación delante de ella, chillando, gritando y haciendo todos sus numeritos. Fue un alivio para mí que hubiera otra persona testigo de lo que había ocurrido durante toda mi vida.

Lo que más cambió para mí desde esa sesión familiar fue el grado de esperanza de que alguna vez cambiarían. Ésta, sin embargo, se vino abajo al poco tiempo. Parte de la sesión fue, creo, destruir la esperanza de que ellos no fueran realmente las personas que me habían hecho eso.

Al escucharlos y observarlos durante la sesión, vi lo agresivos y abusivos que eran. Y esa percepción ciertamente ha cambiado mi manera de seguir tratándolos. Me sirvió para centrarme en mi propio trabajo y no meterlos a ellos, porque evidentemente no estaban dispuestos a ayudarme.

Por qué me alegro de haberlo hecho

De veras me alegro de habérselo dicho a mis padres. Fue una de las cosas más desagradables que he hecho en mi vida, pero la libertad de decirles la verdad a las personas que te han maltratado es francamente sorprendente. Una se siente podrida antes de hacerlo, mientras lo hace y después de haberlo hecho, pero al menos eso deja de gravitar sobre tu cabeza.

Hay una cosa que me gustaría decirles a las personas que están pensando en hacer una confrontación, respecto a la actitud que adopté durante la sesión con mi familia: realmente me ayudó y fue aterradora para mí. Se la recomendaría a cualquiera que tenga miedo de quedarse en mera palabrería

y no decir todo lo que tiene que decir. Piensas que se van a morir tan pronto acabe la sesión. Yo me los imaginé muertos y yo viva, llevando una vida desgraciada, estrujándome las manos y lamentando: «¿Por qué, Dios mío, por qué no se lo dije?». Eso me estimuló a ser osada y decir lo peor, y a decirlo de una manera que no los protegiera.

Escribir una confrontación

Sandra Butler, autora de *Conspiracy of Silence* [Conspiración de silencio], da cursos de formación para terapeutas y dirige talleres para supervivientes, empleando la escritura como instrumento. En sus talleres «Escribir para Curar» Sandra usa una serie de ejercicios efectivos para ayudar a las supervivientes a entrar en contacto con sus sentimientos. Estos ejercicios pueden servir también de excelente vehículo de preparación para una confrontación.

Sandra pide a las participantes que elijan a una persona importante de su infancia hacia la cual tienen sentimientos no resueltos. «Ahora —continúa—, escribid todo lo que no se ha dicho en esa relación. Esa persona no puede interrumpir ni amenazar, sino simplemente estar sentada y escuchar. Decidlo todo, la rabia, la desilusión, la traición, la pena, la pérdida. Comenzad con la frase: "Hay cosas muy importantes que te hace falta oír..."».

Pasados entre diez y quince minutos, Sandra interrumpe y dice: «Ahora escribid lo que os imagináis que esa persona contestaría. Poneos en la piel de esa persona y hablad como lo haría ella. Que conteste con la misma fuerza a lo que le habéis dicho».

Pasados otros diez minutos, vuelve a interrumpir: «Ahora, volved a vuestra propia perspectiva y estableced algunas normas básicas para cualquier comunicación posterior. Empezad con la frase: "Aunque nunca he creído que esta conversación vaya a resolver toda una vida de historias entre nosotros, necesito fijar algunas normas básicas. Hay ciertas cosas que es necesario dejar claras..."».

Después de otros diez minutos interrumpe nuevamente: «Desde este momento y en adelante, vais a ir alternando las dos voces hasta que os parezca que la entrevista ha terminado, manteniéndoos todo lo firmes y elocuentes que podáis».

Ejercicio escrito: Revelaciones y confrontaciones

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41.)

Escríbele una carta a tu agresor. No te muestres razonable ni tolerante. Esta no es una carta para enviar, aunque puedes enviarla una vez terminada, o puedes modificarla y enviar una nueva versión. Escríbela como si no fueras a enviarla, para así poder decir exactamente lo que deseas decir sin tener que pensar en posibles repercusiones. Escríbela con toda la rabia, sufrimiento y brusquedad que desees. Que sea una carta limpiadora.

Puedes escribir esta carta más de una vez. Es posible que tengas más de un agresor. Con el tiempo pueden ir cambiando tus sentimientos hacia tu agresor. También puedes escribirle al progenitor que no te protegió o a otra persona.

15

¿Perdón?

> Jamás perdonaré a mi padre. Sería muy diferente si él alguna vez se hubiera acercado a decirme: «Lamento mucho lo que te hice. Te he herido terriblemente. Voy a hacer una terapia. Trabajaré esto». Pero nunca ha hecho algo de ese tipo.
>
> Tendría que trabajar muchísimo y muy, muy duro para conseguir perdonarlo. Él tendría que trabajar con la misma intensidad con la que he trabajado yo desde que tenía diecisiete años, y ya no le queda tiempo. Va a morirse pronto. De manera que las posibilidades de que yo perdone a mi padre son francamente muy escasas.

Cuando se habla de las fases del proceso de curación surge inevitablemente la pregunta: ¿Y el perdón, qué? El único perdón necesario es el perdón a una misma. Fomentar la compasión o el perdón por el agresor o por los familiares que no te protegieron «no es» una parte necesaria en el proceso de curación. No es algo que se haya de esperar, ni a lo que aspirar. No es la meta.

Si bien hay una cierta necesidad de llegar finalmente a una resolución, a hacer las paces con el pasado y dejarlo de lado para seguir avanzando, el hecho de que el perdón forme parte de esa resolución es asunto personal. Es posible no llegar nunca a una actitud de perdón y eso es perfectamente correcto.

> ¿Perdón? Tengo mis dudas. Aceptación, podría ser, pero no perdón. Aceptación de quién era él y de lo que me sucedió. Porque no existe la manera de cambiarlo. Pero no puedo perdonarlo. Me robó veinte años de mi vida.

Muchas mujeres tratan desesperadamente de perdonar. Las supervivientes han dicho muchas veces lo estancadas que se sienten. Desesperan de curar completamente, porque no pueden imaginarse perdonando a la perso-

na que abusó de ellas. Pero, como dice Ellen en sus talleres, «¿Por qué tienes que perdonar? Primero te roban todo lo demás ¿y después quieren también el perdón? Deja que ellos se perdonen a sí mismos. Tú ya has dado demasiado».

¿Qué es el perdón y quién se beneficia de él?

Para saber qué es exactamente el perdón buscamos en el diccionario y encontramos estas definiciones: 1. Dejar de sentir resentimiento contra el ofensor. 2. Renunciar a exigir compensación por parte del agresor; eximirlo de compensación económica.

Hay entonces dos elementos en lo que llamamos perdonar. Uno es que se renuncia a la rabia y se deja de acusar al agresor; se le disculpa de lo que hizo. El otro elemento es que se renuncia a obtener algún tipo de compensación de parte del agresor. Se renuncia a la compensación económica, a un reconocimiento de culpa, a una disculpa, al respeto, amor, comprensión, a todo. Al separar estos dos aspectos del perdón es posible discernir entre lo necesario e innecesario para sanar del abuso sexual.

Es verdad que finalmente hay que renunciar al intento de obtener algo del agresor. No es necesario acelerar este proceso. Es apropiado y valiente batallar de la manera que se prefiera. Sin embargo, llegado un momento, seguir tratando de obtener de los agresores lo que ellos no están dispuestos a dar es continuar atrapada. Llega un momento en que lo que se siente por el agresor es menos importante que lo que se siente por una misma, por la vida presente y la futura. Lo que le ocurra al agresor deja de ser prioritario. «Yo soy mi prioridad. Se pudra o no se pudra el agresor, yo voy a continuar con mi vida.» Se reconoce que muchos de los problemas presentes nacen del abuso del pasado, pero también se reconoce que se tiene el poder de hacer cambios satisfactorios.

Esta postura no es incompatible con la rabia. Y nada de esto perdona ni disculpa al agresor.

Cuando una amiga hiere nuestros sentimientos sin darse cuenta y se disculpa, la perdonamos. Ya no la culpamos. La relación se arregla. Nos reconciliamos y continuamos confiando y respetándonos, sin que queden

residuos de rabia entre nosotras. Ese tipo de perdón (renunciar a la rabia y perdonar al agresor, restablecer una relación de confianza) no es necesario para sanar del trauma de haber sufrido abusos sexuales en la infancia. No eres más virtuosa ni valiente si perdonas.

«Ay, cariño, perdona y olvida»

Es injurioso decirle a una superviviente que debe perdonar a la persona que abusó de ella. Ese consejo resta importancia y niega la validez de sus sentimientos. Sin embargo, el perdón siempre será un tema en el que van a insistir una y otra vez las personas que se sienten incómodas con la rabia o que desean que una se controle. Si bien no hay razón para seguir furiosa eternamente, no hemos de permitir que nadie nos obligue a trocar la rabia por el «bien superior» del perdón.

Cuando se tienen fuertes ataduras religiosas, sobre todo cristianas, es posible pensar que es un deber sagrado perdonar.[1] Eso, tal cual, no es verdad. Si existe un perdón divino, eso es asunto de Dios, no de una. Si durante el curso de la curación surgen de manera natural y espontánea sentimientos de compasión y perdón, fabuloso. Pueden ser una parte importantísima para la curación, pero no si se fuerzan porque se cree que hay que sentirlos.

Tratar de perdonar es un inútil cortocircuito en el proceso de curación. Tratar de acelerar las cosas para poder «llegar al perdón» es una de las maneras más rápidas para desvalorizarse. Nadie perdona por intentarlo. Si el perdón de los demás ha de formar parte de tu curación, y no es necesario que lo sea, ocurrirá solamente cuando hayas pasado por todas las fases de recordar, llorar, lamentar, enfurecerse y continuar adelante. El perdón no es el gran premio. Sólo es un subproducto, y ni siquiera importante.

> Sanar depende mucho de ser capaz de perdonarse a una misma, no de ser capaz de perdonar al que cometió el abuso. No creo que valga la pena

1. En el libro *Sexual Violence: The Unmentionable Sin*, de Marie Fortune, hay un excelente análisis del papel que desempeña el perdón cristiano en la curación del abuso sexual en la infancia. La autora combina un punto de vista teológico con un análisis feminista de la violencia sexual. (Véase en Bibliografía orientativa, «Problemas de tipo religioso», pág. 594.)

desperdiciar momento alguno en tratar de perdonar al agresor. No tratas de perdonar a Hitler, ¿verdad? No pierdas tu tiempo. Hay otras muchas cosas que hacer en la vida.

El perdón de una misma es lo importante, y cuando se comienza a sentir ese perdón, éste se extiende naturalmente a las demás personas del mundo. Comienzas a tener una comprensión de lo que es la humanidad. Puedes ver cuando alguien hace algo correcto. Eres capaz de responder a un acto de amor, a un acto humano. Y de eso se trata el perdón.

¿Y si se me cuela la compasión?

Si sientes compasión, déjala fluir. Sentir compasión por otro ser humano es agradable. Suele surgir de la compasión que una siente por sí misma o porque se ha comenzado a ver con otros ojos a algún determinado familiar.

A veces siento perdón hacia mi hermano porque estaba tan confuso y liado como yo. En realidad me quería muchísimo.

Una mujer llegó a perdonar a su madre, que no la había protegido, cuando adquirió una visión más completa de la posición de ésta en la familia:

Mi madre no tenía más poder que ninguno de nosotros. Ella era también una víctima. Tengo su imagen en mi mente: mi madre de pie con todos nosotros en el pasillo cuando mi padre estaba en el cuarto de baño dando una paliza a uno de mis hermanos. Todos estábamos llorando y gimiendo: «¡Papá, papá, papá!», y ella gemía: «¡No, no, no! Por favor, no». Ella estaba allí llorando con nosotros. Y para mí que ella se sentía tan impotente como nosotros. De verdad creo que ella hacía todo lo que podía. No era mucho, pero era todo lo que podía hacer.

Laura tuvo una experiencia similar al realizar un ejercicio creativo:[2]

Asistía a un taller literario dos veces por semana. Uno de los deberes fue escoger un incidente de la historia de mi familia del que nunca hubiera tenido

2. Este ejercicio puede ser también un eficaz instrumento de curación de otras maneras. Al final de este capítulo encontrarás un ejercicio escrito similar.

toda la información. A partir de los pocos datos de que podía disponer, tenía que inventar la historia de lo ocurrido. Escribí la historia de la infancia de mi madre.

Tenía muy poco con qué comenzar: sabía que ella había sido la más lista en una familia de inmigrantes, y la encargada de abrir la puerta cuando venían personas y había que contestarles en inglés. Sabía que se había sentido avergonzada de su casa, y que se escapaba yendo a ver películas al Roxy por cinco centavos. Sabía que mi abuelo había sido su padre y que había tenido que convivir con él cada día. Había visto una fotografía de ella cuando era niña. Sabía que su aspecto era el de una niña desamparada, tímida y asustada. Yo inventé el resto.

Fue un ejercicio extraordinario. Me permitió comenzar a pensar en mi madre no sólo como madre, sino como una mujer con toda una vida antes y después de haberme concebido. Comencé a comprender, desde su punto de vista, por qué reaccionó conmigo de la manera que lo hizo. Los trozos del rompecabezas comenzaron a encajar. Sentí compasión por ella, y eso me gustó.

Esta actitud de compasión es algo que ocurre naturalmente y, por lo general, cuando menos se espera. Una mujer de quien abusaron los cuatro miembros de su familia juró que jamás los perdonaría. Los había borrado de su vida. Algunos meses después sintió el impulso de ir al templo para el Yom Kippur, el día judío de la Expiación. El Yom Kippur es el día del año en que los judíos perdonan los males que han cometido y los que les han hecho otras personas. Sin intentarlo ni esperarlo, esta mujer comenzó de pronto a llorar y, con gran sorpresa por su parte, se encontró no sólo perdonándose a sí misma, sino también a su familia. «Desde aquel día, mi vida fue mía. Por primera vez en mi vida tuve la experiencia de estar separada de ellos.» La experiencia del perdón de esta mujer la transformó, pero no fue algo que ella se propusiera.

Las mujeres que de forma natural han llegado a sentir compasión o perdón suelen tener una nueva sensación de libertad:

Después de llorar y desahogar el dolor, la rabia y la pérdida, de alguna manera llegó el perdón. No está bien lo que me hizo, no puedo disculparla, pero la perdono de corazón. He dejado marchar la rabia y al hacerlo he dejado de llevarla sobre mis espaldas. Puedo caminar erguida. Perdonarla es una manera de sanar yo.

* * *

> Una de las cosas que encuentro es que ha desaparecido gran parte de la intensidad de mis sentimientos desde que lo perdoné. Ya no me despierto sintiendo que tengo que clavar dardos en su foto. He sido capaz de volverlo a ver en mis sueños, después de no haber podido visualizar su cara durante años. Soy capaz de decir: «Tu cara ya no me asusta. Tu nombre ya no me hace estremecer de terror».

Si llegas a sentir perdón, lo importante es que ese perdón tiene que ser para ti. No se puede absolver a otra persona por lo que haya hecho en su vida. Si los agresores han de sanar, sólo será porque han reconocido lo que hicieron, han tratado de repararlo y han trabajado con su propio sufrimiento, y se han perdonado a sí mismos.

No todas las supervivientes van a sentir compasión por sus agresores y familiares. Según qué sea lo que alguien te hizo, puede incluso no ser ni siquiera apropiado.

> No lo perdono. Era un hombre adulto. Él es responsable en última instancia. Yo no puedo perdonar a una persona que le hace eso a una niña, ni, sobre todo, a quien me lo hizo a mí. Si alguien tratara de hacerle eso a mis hijos lo mataría inmediatamente. Se merece morir solo y desgraciado. Que eso muera con él. Me alegrará ver que eso lo mate a él, que a mí no me va a matar.

Pero es que tuvieron una infancia desgraciada

Laura recuerda cuando su madre llegaba a casa de su trabajo de asistente social, y les contaba historias de toda la gente desquiciada y mal orientada con que trabajaba:

> Nos llevaba a Burger Chef y allí, mientras comíamos patatas fritas, nos contaba alguna historia particularmente llamativa sobre un asesino de diecisiete años o un violador de quince. Siempre la mirábamos por encima de nuestras coca-colas y le hacíamos la misma pregunta: «¿Pero por qué, mamá? ¿Cómo puede una persona hacer una cosa así?». La respuesta de mi madre siempre era la misma. Cogía su hamburguesa y decía: «Tuvieron una infancia desgraciada».

Si bien es cierto que muchos agresores fueron maltratados cuando niños y que el abuso sexual ha causado estragos generación tras generación, esos hechos por sí solos no son suficientes para perdonar las cosas horribles que los adultos han hecho a los niños. Son muchas las mujeres maltratadas y víctimas de abusos sexuales, y la gran mayoría de ellas no se han convertido en agresoras. Sea cual fuere el sufrimiento habido en la infancia, no hay excusa alguna para maltratar ni abusar de los niños.

> Bastardo. Me sacó el alma y no me importa un pepino lo que pueda haberle ocurrido a él. Me ocurrió a mí y yo no lo repito con mis hijos. Esa excusa es una mierda. Pura mierda.
>
> * * *
>
> Jamás, ni en un millón de años, perdonaría a mi padre. Él tuvo una opción. Tomó la decisión. Yo me he encontrado en la vida ante decisiones igualmente difíciles. Algunas veces he fallado. Pero la gran mayoría de las veces hago todo lo que puedo para no fallar. Y no creo que él lo intentara ni un ápice. Pienso que en todo momento daba rienda suelta a sus impulsos.

Perdonarse a una misma

El único perdón esencial es el de una misma. Es necesario perdonarse el haber necesitado y el haber sido pequeña. Hay que perdonarse el haber reaccionado y el habérselas arreglado de la mejor manera posible. Una mujer decía: «He tenido que perdonar a mis genitales por haber respondido. He tenido que perdonarme a mí misma por no haber sido capaz de adivinar las segundas intenciones de mi padre ni evitar el abuso».

Hay que perdonarse por las limitaciones con que se ha vivido de adulta. Hay que perdonarse el haberse expuesto a ser víctima repetidas veces, por no saber cómo proteger a los propios hijos, o por maltratar a otras personas. Hay que perdonarse por necesitar tiempo para sanar, y es necesario darse, con la mayor generosidad posible, toda la compasión y comprensión para poder dirigir la atención y energía hacia la propia curación. Ese perdón es el esencial.

Ejercicio escrito: Reconstrucción de la historia familiar

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41.)

Irene Klepfisz, autora de Keeper of Account [*Cronista/Archivera*] *y excelente profesora, creó un ejercicio que permite atar los cabos que faltan de la propia historia o de la historia familiar. Esta forma de «recordar», que ella llama «reconstrucción creativa», puede ser un valioso instrumento para conocer y comprender a las personas y los comportamientos familiares. Aunque se escriba sobre cosas que en realidad se desconocen, el resultado suele ser escalofriantemente realista:*

Escoge algún acontecimiento de la historia de tu familia sobre el que nunca llegarás a saberlo todo. Podría ser la infancia de tu padre, por ejemplo, o las circunstancias de la vida de tu madre que le impidieron protegerte. Usando todos los detalles conocidos, inventa la historia. Relaciona los acontecimientos o experiencias con todo el conocimiento que tengas y después imagínate qué pudo haber sucedido realmente.

16

Espiritualidad

> En mi interior sentía una voz que me decía: «Llegarás». Y esa voz me daba esperanza y valor. De alguna manera me sentía segura de que había un proceso, un motivo para todo ello, y que iba a llegar al final. Y creo que esa voz era mi espiritualidad.

Descubrir la parte espiritual de una misma puede ser un aspecto importante del proceso de curación. Eso lo reconocen desde hace mucho tiempo los programas de los «Doce pasos» (Alcohólicos Anónimos, Al Anon y otros, que han ayudado a millones de personas a superar sus adicciones). No obstante, la mera palabra «espiritualidad» repugna a muchas personas. Tal vez se imaginan personas con las cabezas rapadas, procesiones obligadas a la iglesia, la hipócrita piedad de la persona que abusó de ellas. O tal vez se piensa en la rigidez y la formalidad. O bien pudo haber sido un pastor o sacerdote el que cometiera el abuso.[1] Como muchas supervivientes, es posible que hayas perdido la fe.

> A lo largo de veinte años pertenecí a un grupo religioso muy conservador. Durante mucho tiempo pensé que Jesús podía curarme. Cuando tenía 38 años fui a unas sesiones de hipnoterapia, como último recurso para curar las terribles migrañas que tenía. Así fue como comencé a recordar el abuso sexual. Y lo primero que pensé fue: «¿En qué clase de Dios he estado creyendo?».
>
> Una niña había sido golpeada y violada, y ningún dios hizo nada para protegerla. Me enfurecí. Entonces acudí al pastor y él me contó el cuento de que Dios no era responsable. Todo era maldad del hombre. Me dijo que no debía enfadarme con Dios.
>
> Cuanto más recordaba, más cuenta me daba de que Dios no me quería ni

1. Actualmente hay excelentes libros que pueden ayudar a las supervivientes que tienen problemas o preocupaciones de tipo religioso, y para aquellas que han sufrido abusos por parte de miembros del clero. Indicamos algunos en las secciones «Problemas de tipo religioso» y «Abusos cometidos por profesionales de la orientación» de la Bibliografía.

cuidaba de mí en absoluto. Si Él no me quería, no era el Ser que yo creía que era. ¿Quién era entonces?

Ha sido una pérdida increíble. Mi lado espiritual, que había estado alimentado toda mi vida, no tiene hacia dónde ir. Ha sido muy doloroso. Perdí mis raíces, mi finalidad. Todos mis amigos de la iglesia me rechazaron. No he logrado encontrar un dios en el que pueda creer.

Una espiritualidad sanadora es todo lo contrario a esa alienación. Es un entusiasmo por la vida, una sensación de conexión, de formar parte de la vida que nos rodea. Muchas personas lo experimentan en la naturaleza, al observar el movimiento del océano, al contemplar una inmensa pradera, al caminar por el desierto. Cuando se tiene verdadera intimidad con otro ser humano, cuando cantar levanta el ánimo, cuando se contempla un niño y se siente el asombro y la maravilla, uno conecta con algo que es más grande, superior a uno. Hay una fuerza vital que hace crecer las cosas, que crea las tormentas y las cordilleras, y que los aguacates sean perfectos. El hecho de poder engendrar a un bebé y darlo a luz, observarlo darse la vuelta, sentarse o gatear, es un milagro de la vida. Hay una parte en todos los seres vivos que desea transformarse: el renacuajo en rana, la crisálida en mariposa, un ser humano dañado en un ser humano entero, completo. Y esa es la espiritualidad: estar en contacto con esa parte de una que elige curar, que desea sanar, estar completa, plenamente viva. Esa pequeña parte de una que ya está sana y completa puede conducir al resto por el proceso de curación. Es esa voz interior en la cual se aprende a confiar de nuevo.

Un claro en las nubes

Laura pasó una vez un par de años en Ketchikan (Alaska), la capital de la lluvia de América del Norte, donde la precipitación anual media es altísima. «Siempre estaba lloviendo. Estábamos en una isla y el cielo estaba siempre gris, tormentoso y nublado. Me olvidé de cómo era el Sol. Pero cada vez que salía de allí tenía la experiencia más increíble. El avión despegaba. Como siempre, estaba lloviendo, pero a los pocos segundos atravesábamos las nubes y salíamos a la luz del más brillante Sol imaginable. Siempre estaba allí, sólo que yo no podía verlo desde el suelo.»

Lo mismo ocurre en la curación. Esa persona en la que deseas transformarte está ya contigo, lo que ocurre es que no siempre puedes verla. Si te mantienes centrada en el camino que te falta por recorrer en lugar de volver la vista atrás a comprobar lo recorrido, te quedas presa en la tormenta y olvidas que hay un sol brillando arriba. Pierdes la perspectiva. Conectar con la quietud interior es una manera de recuperarla, una manera de recordar que una es algo más que esa pobre niña víctima de abuso que llora de dolor y sufrimiento. No es que una trascienda al abuso o se libere de sus partes «malas», es más bien que una se agranda, se ensancha para abarcarlo todo. Se comienza a ver a un yo que no está metido en la lucha.

Conservar la fe

Una manera de perder perspectiva es centrarse exclusivamente en los problemas, en el proceso de curación y en el sufrimiento. Si bien es inevitable una cierta cantidad de obsesión, y de hecho a veces es útil, puede ser contraproducente si sobrepasa un cierto límite. La obsesión suele nacer de una falta de convicción de que ya se ha iniciado el proceso gracias al mucho trabajo y determinación propios. Se cree que se ha de estar alerta y vigilante todo el tiempo. Pero eso no resulta.

Si te haces una herida y la tocas, la hurgas e insistes en que cicatrice «ya», no va a cicatrizar. Pero si la cuidas, realizas las curas pertinentes y después te ocupas de otra cosa, la cicatrización se producirá naturalmente.

Los progresos suelen ocurrir de esa manera. Trabajas y trabajas y, de pronto, cuando dejas de intentarlo, creces. Pero dejar que ocurra precisa fe. Hay que confiar en la propia capacidad para sanar. Y cada vez que se hace, se avanza un poquito más. Se adquiere la confianza de que se va a sanar.

En las personas que tienen una senda religiosa establecida, probablemente la fe va a desempeñar una parte importante en su curación. Mary, la superviviente que había sido monja durante varios años, contaba la siguiente historia:

> Yo tenía una imagen de Jesús y la usaba, como se podría usar una vela, para centrarme en la oración. Miraba la imagen y le decía: «Esto es demasiado.

> Basta. Tienes que detener esto. Mi corazón ya no puede soportar más sufrimiento. Dicen que nunca exiges más de lo que uno puede dar, pero te digo que esto es demasiado. No puedo soportar más». Y en ese determinado momento desaparecía la angustia y sentía la carga más ligera.

Pero por mucha fe que se tenga, ésta no va a hacernos el trabajo a menos que nos arremanguemos y pongamos de nuestra parte. Tener una relación con Dios no significa que Él (o Ella) va a hacer todo el trabajo. Mary lo explica:

> En realidad creo que recibí la gracia de Dios para hacer este trabajo y para perseverar en él. Siempre me creí dotada de un espíritu fuerte para sobrevivir lo que sobreviví. Semana tras semana elegía volver a la terapia. Elegía la gracia. Podría no haber vuelto y haber dicho que prefería seguir sufriendo callada como siempre he sufrido. Pero es que tenía para escoger la gracia. Le daré a Dios un 65 por ciento del éxito, y a mi perseverancia el resto.

Ya sea que tengamos un concepto fijo de un dios, que se crea en la existencia de un espíritu de vida que discurre por todos nosotros, o simplemente se confíe en la propia intuición, tener fe en algo más poderoso y constante que nuestras emociones e ideas cambiantes puede resultar un gran consuelo mientras se sana.

Descubrir lo que ya se conoce

Cuando estamos a punto de tomar una decisión y una amiga nos dice: «Consúltalo con la almohada», lo que quiere decir es que todo lo relacionado con la decisión tenga tiempo para entrar y asentarse más allá de nuestra conciencia. Generalmente esto es válido. Nos vamos a dormir indecisas sobre lo que vamos a hacer y despertamos con una idea clara acerca de las medidas a tomar, o de los pasos que vamos a dar.

Entrar en contacto con nuestra parte espiritual es una manera de encontrar claridad, una manera de hacer una pausa en el intento, una manera de tomarse unas minivacaciones. Es una manera de encontrar un lugar de quietud, de calma interior, un rincón neutral donde se puede estar centrada

y observar el resto de la acción. Eso permite ver lo que es esencial y dejar que las demás cosas se marchen.

Hay comodidad y consuelo en ese espacio. Es el lugar tranquilo que aparece inmediatamente antes de dormirse, la pacífica quietud que a veces sentimos cuando despertamos, antes que nos invadan todos los pensamientos del día. Puede ser un lugar tranquilizador donde dejar la carga durante unos momentos. Un lugar al que se puede ir en busca de alivio antes de entrar en la batalla nuevamente. Es como un oasis. Un lugar para nutrirse y regenerarse; es lo que siente el bebé cuando está mamando del pecho de su madre, lo que se siente cuando nos abrazan y consuelan si estamos asustadas.

Encuentro del amor

Todas las supervivientes en proceso de curación tienen una enorme necesidad de amor y apoyo. Muchas mujeres piensan que están trabajando para solucionar una deficiencia, para compensar el amor y la seguridad de que carecieron cuando eran niñas. Una conexión espiritual puede ser la manera de encontrar una profunda fuente de amor.

> Creo que, como la mayoría de las supervivientes de incesto, tengo en mi interior una especie de pozo sin fondo de necesidad. Ya no creo que los seres humanos puedan llenarlo. Nadie será capaz de hacerlo. Si existe una fuente de amor en el Universo que pueda llenarlo, no es otra persona.

«No puedo decir que ese agujero no se va a llenar jamás —explicaba una superviviente—. El amor no sólo viene de las dos personas que me criaron. Yo puedo ser mi padre y mi madre. Otras personas pueden amarme. Dios puede amarme.»

Con este amor viene una sensación de hogar, de pertenencia, una sensación de seguridad, una experiencia más profunda de la propia capacidad de sanar. Y ese amor no está orientado a las personas. Se basa en una relación interior que nadie puede arrebatar.

La espiritualidad no es una válvula de escape

El objetivo de establecer contacto con la espiritualidad es favorecer la curación, no escapar de ella. La espiritualidad no es un atajo para saltarse ninguna de las fases del proceso de curación. No es una alternativa a sentir la rabia, a trabajar en medio del sufrimiento, a reconocer plenamente el daño recibido. Debe ser más bien un enriquecimiento para sanar una fuente de la cual se puede extraer consuelo y estímulo.

Ciertas religiones y prácticas espirituales aconsejan evitar las emociones, en especial la rabia. Insisten en el perdón y no es probable que apoyen la idea de encararse con el agresor. Esas actitudes no favorecen la curación. Si practicas una religión que niega las necesidades que tienes como superviviente en proceso activo de curación, no te favoreces a ti misma.

Algo personal

Una conexión espiritual es algo muy personal. Puede parecerte que es puro cuento y no querer tener que ver nada con ella. Tal vez sientas un vago anhelo de algo que no acabas de identificar. O tal vez tengas una disciplina precisa para practicar. O tal vez te sientas en paz con la Naturaleza o estimulada por tu grupo de apoyo. Lo importante es que nadie puede decirte cuál es la forma correcta de hacerlo. Tu experiencia de la espiritualidad será única.

> Me agrada pensar que este es mi último día en la Tierra. Si este fuera mi último aliento, ¿qué sería lo importante para mí? Pienso en la canción *Gracias a la vida*, que trata de las cosas sencillas de la vida. Esa canción dice «Gracias a la vida, que me ha dado el sonido y el abecedario. Gracias por las palabras. Gracias por ser capaz de oír la música. Gracias por ser capaz de ver». Dedicar un tiempo cada día a advertir las cosas sencillas que tengo que agradecer ha sido una de las cosas más curativas para mí. Basta con el día de hoy. Para tener paz mental tengo que dejar de lado todas mis actividades y alegrarme con las cosas sencillas.

17

Resolución y ¡a otra cosa!

> Me siento libre interiormente. Aún me queda mucho trabajo por hacer pero sé que se puede hacer. Sé cuales son los instrumentos y cómo usarlos. Cuando hablo ahora sobre el incesto, gran parte de lo que digo es sobre la curación, el éxito y la dicha.
>
> SAPHYRE

Jean Williams, superviviente de incesto e hija de un alcohólico, estuvo trabajando durante muchos años en la curación de los abusos sufridos en su infancia. Hace poco tuvo una experiencia que cambió de manera espectacular su punto de enfoque:

> Estuve algunos meses viviendo en México, y, a decir verdad, aprendí muchísimo al vivir en otra cultura. Cuando regresé a casa me encontré el buzón lleno de circulares y folletos sobre talleres de crecimiento personal y programas de autoperfeccionamiento. «¡Dios mío! —pensé—, pero si yo no quiero seguir perfeccionándome. No quiero volver a hacer terapia. Estoy bien como estoy. Durante los últimos once años he tratado de superarme. Es hora de comprender que ya he llegado. Deseo hacer cosas porque disfruto haciéndolas, no porque voy a mejorar en algún aspecto. Estoy curada. Estoy completa y sana. Estoy lista para iniciar otra vida.»

Pasar a hacer otra cosa es un asunto espinoso para las supervivientes. No se puede acelerar. No se puede presionar desde fuera. Y habrá presiones. Desde el primer momento en que abras la boca, te dirán que lo olvides, que «dejes tranquilo el pasado en el pasado». Pero pasar a hacer otra cosa para agradar a otra persona no nos favorece.

La mayoría de las supervivientes llegan a un momento de la curación en el que desean acabar y pasar a otra cosa, sencillamente porque la recuperación es un proceso muy doloroso. Cuando lo que nos motiva es el no querer sentir y hacer frente a la propia rabia, enfrentar a los padres o a los

agresores, o sentir la propia vulnerabilidad, el cambiar a otra cosa es un escape, no una liberación.

El auténtico seguir con otra cosa es una consecuencia natural de haber dado cada paso, de haber pasado por cada fase del proceso de curación. Llega lentamente y a veces nos coge por sorpresa.

> Saber que ya no estoy contra la pared significa poder levantarme por la mañana, mirarme en el espejo y no tener que decir: «¡Ay Dios, otra vez el incesto!». Es ser capaz de cepillarme los dientes y tomar la mitad del desayuno antes de recordar. O ir a ver una película y morirme de risa hasta el final, sin pensar ni una sola vez en el abuso.

Estabilizarse

La resolución llega cuando los sentimientos y perspectivas comienzan a estabilizarse. La montaña rusa de las emociones se allana. Ya no se duda de lo que ocurrió. Se ve que la vida es algo más que una reacción al abuso.

> Puedes contemplar mi vida y decir que se han producido verdaderas tragedias, y las ha habido, pero también ha habido momentos particularmente maravillosos. Para mí éstos pesan más que los otros.

Una superviviente en cuya infancia hubo momentos felices mezclados con los de abuso calculó los minutos de abuso que realmente recordaba. Multiplicó la cifra por cinco imaginándose que probablemente habría muchos que había olvidado. Después comparó el total con el número de minutos de su infancia. Las horas en que no sufrió abusos sobrepasaban en alto grado a las de abuso. «Eso me sirvió para comprender que había también otras fuerzas, más positivas, que habían forjado mi infancia. Tenía otras cosas en las que apoyarme.»

Seguir adelante con otra cosa significa afirmar las fuerzas que se han desarrollado. Reconocemos nuestra resistencia, capacidad de adaptación y el impulso para estar sanas. Defendemos lo que sabemos que es cierto. Presentamos cara a los demonios y salimos vivas. Y, finalmente, hacemos los cambios que podemos y olvidamos las cosas que no podemos cambiar.

Resolver la relación con los agresores y con la familia

Para seguir adelante con otra cosa es esencial resolver las relaciones con los agresores, con las personas que no nos protegieron o no nos apoyaron. Se alcanza una claridad en lo que se piensa y siente respecto a esas personas.

Mientras seguías con la esperanza de que esas personas cambiarían, pedirían disculpas o te comprenderían, vivías en una fantasía. Ahora dejas de basar tu vida en esa esperanza. Cuando dejas de anhelar el rescate por parte de personas que probablemente no lo van a hacer, el efecto suele ser grandioso. Es como si toda la energía que habías estado metiendo en ese viejo anhelo se liberara de pronto y te catapultara hacia el presente. La identificación con el abuso y sus efectos disminuye enormemente, y una queda libre para disfrutar de una nueva y mucho más satisfactoria relación consigo misma y con el mundo.

> Me llevó mucho tiempo asimilar que las personas que debían amarme y cuidar de mí optasen por violarme y hacerme desgraciada y después negarlo en mi cara. Fue muy difícil tratar de encajar esa realidad en la feliz imagen del hogar estadounidense que tengo en la cabeza.
>
> Pero ha valido la pena, porque ha sido un salto cuantitativo en mi percepción del Universo. Me ha puesto de nuevo en el camino de crear mi propia vida. Mientras me aferraba a esas fantasías e ideas inexistentes, me limitaba. Mientras permanecía nublado mi entorno, me resultaba muy difícil dar pasos en otra dirección. Si no hubiera llegado a comprender la realidad de mi familia, mi única opción habría sido repetirlo todo desde el comienzo.

Olvidarse del daño

Durante el proceso de curación puede haber momentos en los que únicamente se ve el abuso sexual, momentos en los que se pierde de vista el hecho de que «se está invirtiendo todo ese tiempo y energía en curar para poder seguir adelante y hacer otra cosa en la vida». Puede haber incluso una parte de una misma que no desee llegar a eso.

Las supervivientes suelen quejarse de lo mucho que se tarda en curar, pero hay una especie de identidad en la superviviente de abuso sexual comprometida en su curación. Esa identidad ha estado estrechamente ligada a la supervivencia y puede ser difícil renunciar a ella.

> Muchas personas se quedan atascadas en esa rabia, en ese odio y en ese miedo. Pero me di cuenta de que no tengo por qué aferrarme a eso. Comencé a pensar en ello como si fuera un enorme tapón de mucosidad que tenía que expulsar tosiendo. Pensé: «De acuerdo, ya estoy harta de andar por ahí en actitud de condenar o atacar a cualquier persona que me mire de mala manera. Ya no quiero volver a sentirme así». Entonces pensé: «¿Cómo me gustaría sentirme?».
>
> Deseaba sentirme segura en el mundo. Deseaba sentirme poderosa. Y entonces me centré en las cosas que funcionaban bien en mi vida, en las formas en que manifestaba mi poder en situaciones reales.
>
> Dejé de sentarme por ahí a hurgarme las heridas abiertas diciendo: «Si hurgo hasta bien profundo, podré ver algo de sangre». Comencé a funcionar como si no tuviera que seguir acarreando ese equipaje. Llegó el momento en que sencillamente dejé de llevar las maletas.
>
> De vez en cuando se me acercaba el porteador con el equipaje y me decía: «Señora, aquí están sus maletas». Y yo las abría y volvía a echar un vistazo. Después decía: «Ya tengo suficiente por ahora. Quiero seguir nuevamente con mi vida». Y la vida me parece mucho mejor. Es un alivio enorme dejar de sufrir todo el tiempo.
>
> Y no es cuestión de que lo niegue. Fue un cambio orgánico. No era como si hubiera un letrero en el camino que dijera: «Salida de la Culpa. Entrada a la Nueva Zona de Curación». Era algo así como mirarse en el espejo después de salir de la ducha. El espejo está empañado, y a medida que se va secando vas viendo más partes de tu cuerpo. Las cosas se aclaran.
>
> Comencé a relacionarme más con la persona en que me estaba transformando, y mucho menos con la persona que había sido. Cuando dejo de lado ese equipaje y entro en el nuevo yo, la reconozco. No es una fachada. Es una persona real. Es la persona que yo era antes del abuso.

Tranquilizar a la niña

Una cosa que puede hacer difícil avanzar y pasar a otra cosa es la sensación de que, en cierto modo, así se va a traicionar a la niña que fue herida. Cuando se ha tenido que luchar para entrar en contacto con el sufrimiento

de la infancia, tal vez sorprenda esa negativa a dejarlo atrás. Evie Malcolm explica:

> Emocionalmente, para mí, y con esto no pretendo defenderlo, olvidar el daño significaría abandonar a esa niña de once años que aún sigue viva en mí, que no tuvo a nadie, y a la que nadie escuchó. Si me pongo bien, si cicatriza la herida, entonces no va a quedar rastro de ella, y será como si nunca la hubieran escuchado. Y eso sería una deslealtad tremenda, una traición a la niña interior.
>
> De modo que estoy tratando de curar y superar los síntomas del daño sin negar lo que sucedió. Eso lo dice mi yo intelectual, no la niña de once años. Ella no desea olvidar. Es un sentimiento, una emoción. Y las emociones son muy potentes. Se pueden tener todos los pensamientos intelectuales correctos y seguir siendo muy infantil emocionalmente. Y mi niña interior asustada no quiere que la olviden. De modo que tengo que tranquilizarla y asegurarle que mi mejoría no significa que la voy a abandonar, ni a negar su dolor.

No hay necesidad alguna de abandonar a la niña interior. Al revés. Lo que se hace al sanar es crearle un lugar seguro y sano donde ella pueda crecer y prosperar.

Integración

Seguir adelante haciendo otra cosa es sinónimo de integración. Una se ve a sí misma entera, completa, no compartimentada: el cuerpo, la sexualidad, los sentimientos y el intelecto son partes comunicadas de un todo. Se comienzan a aceptar los lugares grises y borrosos que nos convierten en seres humanos.

> Lo último que puede hacer una persona de nuestro tipo de familia es aprender a aceptar las paradojas. No es blanco ni negro. No todo es nítido. No todo va a resultar perfecto. Para mí, aprender a aceptar las paradojas es una verdadera señal de curación. Me ha resultado muy difícil aceptar que aún me siento mal. Creía que cuando me hubiera curado todo sería agradable, pero no es así. Sigues sintiéndote una mierda, aunque no todo el tiempo. Yo quería seleccionar algunas cosas: humor, simpatía, cariño, amor, diversión; no quería sentir miedo, rabia ni ningún «sentimiento negativo». Pero todos ellos son parte del ser humano.

Integración significa adquirir una perspectiva sobre el crecimiento a lo largo de toda la vida. Susan King descubrió una maravillosa imagen en su viaje de curación.

> Pienso en una muñeca rusa que tenía mi hermana. Una muñeca de madera pintada en colores muy vivos. Yo la hacía girar por la cintura, y dentro había otra muñeca más pequeña. Y dentro de ésa había otra, y después otra y otra, hasta llegar a un bebé con pañales. Y cada Susan que hay dentro de mí tiene otras Susan más pequeñas dentro, y en estos momentos yo estoy dentro de una Susan más sabia y de pelo cano que aún tiene que ser. Igual que la muñeca rusa, estoy redonda y completa.

Soltar la crisis

Es fácil acostumbrarse a la angustia y a la confusión tangibles de la curación. Estar en crisis constante significa no tener que mirar los cambios que es necesario hacer en la propia vida. Las supervivientes que se han acostumbrado a las crisis saben muy bien lo difícil que es soltarlas.

> Soy una adicta a la intensidad. Se me quita la ilusión cada vez que llego al final de un ciclo de particular intensidad. ¿Qué motivos tengo entonces para llorar o hacer una escena? ¿Con qué puedo obsesionarme? ¿Qué le va a dar a mi vida ese especial matiz de cielo tormentoso y cumbres borrascosas?
>
> Esto es casi como una adicción química. Me he convertido en adicta al drama y a la adrenalina. Dejar de necesitar esa necesidad de intensidad ha sido como un lento proceso de destetarme. He llegado a un punto en que realmente he experimentado trocitos de simple satisfacción, la he notado y la he disfrutado.

Dejar de depender del estrés y la confusión como fuerzas impulsoras es un hito importante en la curación. Una se siente entusiasmada y orgullosa de sí misma, pero después de la victoria inicial es posible sentirse también vacía interiormente. Tiene un espacio despejado para que puedan crecer otras cosas pero al mismo tiempo es como entrar en una especie de limbo inquietante, una sola, en el aire, desnuda y sin base.

Tal vez necesitemos algún tiempo para comenzar a vislumbrar los primeros indicios de la persona en que nos estamos convirtiendo. Esos intermedios de vacío pueden amedrentar, pero pasarán y volveremos a orientarnos. Y de allí saldremos más firmes y sólidas que nunca.

La vida en el presente

Cuando se deja atrás esa necesidad de crisis se crea espacio para la rica y variada vida cotidiana. Se descubren fuentes de entusiasmo menos estresantes: proyectos de trabajo estimulantes, empresas creativas o mayores riesgos en la intimidad.

Una parte de este cambiar a otra cosa es aprender a equilibrar la excitación y entusiasmo con momentos de quietud y paz. Con la práctica es posible encontrar alegría y satisfacción en cosas pequeñas: escuchar música, preparar la cena, paseos para conversar. Desde un lugar tranquilo en el interior se puede evaluar lo que se desea y dar los pasos para llegar allí.

Si aún no sabes lo que deseas en tu vida, este es el momento para explorar tus posibilidades. Haz una lista de las cosas que has soñado ser o hacer. Ese tipo de autodescubrimiento es algo que nadie puede arrebatarte. Es mucho más gratificante que una crisis. Y cuando dejas atrás los efectos del pasado, el futuro se transforma en una posibilidad abierta.

> He llevado una vida dura en las calles. Entraba y salía de instituciones de salud mental. No sé qué va a suceder ahora. Son muchas las cosas que han cambiado y me veo de forma diferente. Tengo 47 años y a esta edad no se tienen muchas opciones, como se tenían a los quince. Pero no me cierro las puertas. De hecho estoy abriendo otras nuevas.

¿Hasta qué punto he de estar curada?

Curar no supone una lucha eterna, no es como empujar una roca montaña arriba sólo para que ruede hacia abajo y nos caiga encima. Llega un momento en que una deja de sentirse víctima, ya sea del abuso o de la curación misma.

Hace poco Ellen estuvo hablando con una joven que llevaba dos años en terapia trabajando activamente en su curación. Dado que este trabajo le exigía mucho, al comienzo del proceso dejó otras actividades para dedicar todas sus energías a sanar. Poco a poco, a medida que se vio capaz de llevar adelante el trabajo de curación y otros compromisos, fue añadiendo a su vida clases, un trabajo a media jornada y un novio.

Ahora esa joven tenía la oportunidad de trasladarse a otra ciudad, reunirse allí con su novio e iniciar unos estudios que deseaba mucho. «Pero creo que debería esperar hasta estar totalmente bien —le dijo a Ellen—. Aún no he terminado mi terapia. ¿Hasta qué punto he de estar curada para hacer lo que quiero?»

Ellen se echó a reír y le dijo que siguiera adelante. Parte de la curación es hacer lo que se desea hacer, esas cosas que van a aportar satisfacción y placer. No es necesario esperar.

No existe el otro extremo de la línea

No existe lo que se llama una curación absoluta. Jamás se borra el pasado. El abuso ocurrió y afectó de manera muy profunda. Eso nunca cambiará. Pero sí se puede llegar a un punto de resolución.

> No sé si alguna vez voy a estar completamente curada. Es como cuando una herida cicatriza por fuera pero queda infectada por dentro. Hay que abrir la herida y limpiarla para que crezca tejido cicatrizado sano. Yo sabía que cuando creciera ese tejido no sería muy agradable a la vista, pero ya no me dolería. La cicatriz se vería algo levantada y sabrías que está allí, pero podrías tocarla y no dolería. Y creo que eso es lo que sucede. Tengo cicatrices pero no me duelen. Ahora están limpias y sanas.
>
> Eso no significa que estén todas las cicatrices. Estoy segura de que con los años iré descubriendo algunas más. Es algo que se puede decir de las personas como nosotras siempre puede aparecer algo más. No creo que alguna vez vaya a estar completamente curada porque eso cortó de raíz mi confianza en el mundo. No creo en la trascendencia completa. Creo que las personas somos demasiado complejas para eso.

Es necesario aceptar el hecho de que el proceso de curación va a continuar durante toda la vida. Una mujer pasó años resistiéndose y odiándose a sí misma cada vez que volvía a aparecer el incesto de alguna nueva manera:

> Finalmente tuve que comprender que formaba parte de mí. No es algo de lo que pueda librarme. Cambiará mi manera de trabajar con él, pero creo que siempre estará allí. Y creo que tengo que llegar a amarlo porque entonces significará que me amo totalmente. Si voy a amarme a mí misma verdadera y totalmente, entonces tengo que amar todas mis partes, y esto es parte de lo que soy.

Muchas supervivientes toman la decisión de sanar del dolor, la vergüenza y el terror, y al principio el trabajo suele experimentarse como una carga. Pero cuando se llega a la fase de la resolución y continuar adelante con otra cosa, se valora la profunda curación que se ha hecho. Se reconoce que esa curación ha aportado algo más que el simple alivio del dolor. Se puede, de hecho, considerar la curación como el comienzo de un crecimiento que durará toda la vida. Una superviviente lo expresa así: «No tengo la menor intención de detenerme. Tengo toda la intención de seguir creciendo hasta que me muera».

Un compromiso más amplio

A medida que curas, a medida que te sientes más cuidada, más equilibrada y completa, irás descubriendo que tienes energía para dirigir hacia fines creativos y sustentadores de la vida. Cuando ya no estés luchando por soportar y arreglártelas día a día, puedes comenzar a influir en el mundo.

> Lo que más me sorprende es que las supervivientes puedan estar en el mundo y funcionar completamente usando tan sólo un 20 por ciento de su capacidad. ¿Te imaginas lo que seremos capaces de hacer cuando saquemos a la luz el otro 80 por ciento? Si fuéramos capaces de recuperarnos, de detener el abuso y el maltrato y de curar a toda la gente, el mundo en que vivimos sería fenomenal.

¿Por qué ha valido la pena?

A veces parece que despertara de un largo sueño. Me da por llorar, y lloro. No había llorado desde que tenía ocho años. O reír. Risitas tontas. Reñir a mis hijos, sin hacerles daño. Jugar. Enfadarme con alguien a quien amo. Decir la verdad. Sentir algo en el momento en que sucede, no cinco minutos después, cinco años después, siempre después. Correr riesgos a los que jamás me habría expuesto antes. Algo así como despertar. Es una metáfora tonta, pero es lo que hacen las flores. Simplemente despiertan, se abren.

* * *

La soledad se me ha hecho agradable e importante. Solía sentirme terriblemente sola. Ya no tengo que sentirme sola.

* * *

Ya no tengo miedo a la gente, como antes. Tengo una lista de teléfonos increíble, y de verdad hablo con todas esas personas. Han desaparecido muchas de las barreras que siempre interponía entre los demás y yo.

* * *

Han sido maneras de convertir cosas que me dañaban en otras que funcionan. Son instrumentos de supervivencia y los he afilado para usarlos en la vida real. Estoy orgullosa de ellos.

* * *

Siento la vida con más intensidad. Dolor, pero también cosas agradables. Puedo salir a pasear por el parque y sentirme dolida, pero al mismo tiempo ser capaz de ver lo hermoso que es todo.

* * *

Me siento más en paz. Siento que ahora soy normal. Ya no tengo que andar acarreando esa carga por todas partes.

* * *

Estoy viviendo bien, no sobreviviendo. El mundo cambia completamente según como miro la vida. Me gusto muchísimo más. Y me siento feliz la mayor parte del tiempo. Soy más yo casi todo el tiempo. En realidad, soy yo misma todo el tiempo.

Si pensamos en todas las formas en que nos han atrofiado, en toda la energía que hemos consumido simplemente para mantenernos asidas por las uñas, en todo lo que podríamos haber creado o realizado, o sencillamente disfrutado, si no hubiéramos tenido que tambalearnos bajo el peso del abuso, tendríamos una lista enorme.

Si eso lo multiplicamos por el número de mujeres en lucha, no sólo las de ahora sino de décadas y siglos pasados, el resultado es impresionante.

Imagínate ahora a todas las mujeres curadas, y a toda esa energía no gastada ya en la simple supervivencia sino disponible para la creatividad, el cuidado de las relaciones, la liberación de los presos políticos, el fin de la carrera armamentista. El efecto en el mundo sería monumental.

En toda la historia escrita jamás hemos vivido una época en la que las mujeres, en su conjunto, hayamos tenido poder. Sólo podemos empezar a divisar futuras posibilidades.

La curación sale del centro

Tu primera lealtad ha de ser para contigo misma. Si te precipitas hacia fuera para hacer buenas obras, sin atender primero a tus necesidades, es fácil que te crees más problemas de los que soluciones. Durante demasiado tiempo se ha considerado el deber de la mujer sacrificarse a sí misma mientras ayuda a todos los demás.

Esto es algo así como cuando es necesario hacer uso de las máscaras de oxígeno en un avión. Si llevas hijos pequeños, las azafatas te dirán que te coloques tú la máscara de oxígeno primero y después ayudes a colocársela a tus hijos. Tu reacción inicial podría ser colocárselas a ellos primero, pero si pierdes el conocimiento mientras tratas de hacerlo, nadie va a sobrevivir. Cuando una asegura primero su propia estabilidad, puede ayudar a otros, y todo el mundo puede estar a salvo.

Si bien la responsabilidad de la curación comienza por una misma, no se detiene allí. El abuso sexual de los niños tiene su origen en el mismo miedo, odio, privación, egoísmo e ignorancia que lleva a la gente a maltratar y abusar de diversas maneras. Esas actitudes están entretejidas en la misma tela de nuestra sociedad y oprimen a gran escala. Tenemos desechos nucleares, condiciones de vida inhumanas para los trabajadores agrícolas temporeros o inmigrantes, los vandalismos del Ku Klux Klan, etc.

Parte de tu curación es la curación de la Tierra. A medida que afirmas tu valía personal, tu integridad, te vas haciendo cada vez más capaz de actuar en el mundo de manera positiva y sustentadora de la vida.

Eres tú, que sabe algo sobre la justicia y la injusticia, sobre el abuso y el respeto, sobre el sufrimiento y la curación, quien tiene la claridad, el valor y la compasión para contribuir a la calidad de la vida y a su continuación.

TERCERA PARTE

Cambio de costumbres

18

El proceso del cambio

> Durante mucho tiempo me sentí como un objeto dañado. Estaba obsesionada con la pregunta: «¿En qué voy mal?». Pero continuaba trabajando. Una parte de mí sabía que no estaba recluida en un sistema cerrado. Mis células se reponían totalmente cada siete años. ¿Cómo podía seguir siendo un objeto dañado? Por supuesto podía cambiar.
>
> SAPHYRE

Cuando por primera vez se recuerda el abuso o se reconocen sus efectos, es posible sentir un enorme alivio. ¡Ah!, de modo que había un motivo para los problemas. Hay alguien y algo a quienes acusar. Pero finalmente se comprende que las cosas no son tan sencillas, ni tampoco son justas.

Una superviviente decía: «Mi abuelo ya estaba muerto y desaparecido, y yo continuaba con los mismos problemas de siempre. Tuve que encarar el hecho de que si deseaba una vida diferente, iba a tener que hacer algo al respecto».

Una mujer estuvo diez años en terapia para el incesto antes de comprender que ella era la única responsable de cambiar su vida:

> Tuve que pasar de la terapia semanal a enfrentar el incesto en la vida ordinaria. Comprendí que tenía que dejar de hablar por cuarenta dólares la hora y comenzar a actuar. Es mucho más barato curarte por ti misma que depender de una hora semanal de terapia para mejorar. Podía hacer terapia hablando con cualquiera que entendiera mi idioma, pero me di cuenta de que no cuidaba de mí en la vida real.
>
> Decidí cambiar de vida y responsabilizarme de lo que me estaba sucediendo. Comencé a hacerme preguntas del estilo «¿Qué hice para inmovilizarme así? ¿Por qué me quedé en una relación abusiva?».
>
> Y después comencé a ocuparme de mi vida. Cambié mis relaciones, me cambié de trabajo y también de casa. Comencé a cuidar mis nego-

cios. Entablé un pleito contra mi ex compañero por agresión. Cobré un dinero que había prestado. Presenté batalla a mi ex marido por la custodia de mis hijos. Comencé a enfurecerme, comencé a llorar. Sí que he cambiado. Me veo diferente, hablo diferente. Cambié mi vida deliberadamente.

Cómo cambiar

Los pasos esenciales para hacer cambios son:

- **Tomar conciencia del comportamiento que se desea cambiar.**
- **Examinar los motivos que impulsaron a adoptar ese comportamiento.** ¿Recuerdas la primera vez que actuaste de esa manera? ¿Qué estaba ocurriendo entonces? Intenta comprender por qué necesitaste ese comportamiento.
- **Tener compasión por lo que se ha hecho en el pasado.** Aunque no hayas tomado las decisiones más sabias ni sanas, elegiste las opciones que viste en esos momentos. Y ahora estás tomando decisiones mejores. Céntrate en eso.
- **Descubrir nuevas maneras de satisfacer las necesidades.** Aunque no todos los cambios dejan al descubierto necesidades insatisfechas, muchos sí lo hacen. Tomando en serio esas necesidades y buscando modos de satisfacerlas haces posible mantener el cambio.
- **Buscar apoyo.** El ambiente en que vives y las personas que frecuentas influyen en tu capacidad para hacer cambios. Las personas que están trabajando en su crecimiento y cambios personales en sus vidas te apoyarán con su aliento y ejemplo. Las personas que viven según los comportamientos que estás tratando de cambiar te harán retroceder continuamente. Respeta el poder de la influencia.
- **Hacer varios intentos.** Si bien habrá momentos en que te sientes eufórica, hacer cambios acostumbra a ser, por lo general, un proceso lento y laborioso que carece de heroicidad y entusiasmo. Sin embargo, esos pasos diarios te llevarán a un cambio verdadero y a una vida más gratificante.
- **Perseverar.** La mayoría de los cambios que hacemos en nuestra vida

requieren repetición. Si dejar de fumar «un» cigarrillo fuera suficiente, no sería tan difícil dejar el hábito del tabaco.

Obstáculos al cambio

Los cambios no ocurren en un espacio vacío. Nuestras nuevas opciones tienen repercusiones en las personas que nos rodean. Es posible que nuestra determinación a cambiar les resulte amenazadora porque significa que ellas también tendrán que cambiar. Aun tratándose de una mejoría, la gente no siempre está dispuesta a comprometerse con una vida más sana.

Una superviviente de 46 años describe cómo reaccionó su segundo marido cuando ella fue a terapia:

> Comencé a cambiar, un cambio tras otro; no paraba. John estaba aterrado. ¿Qué le pasaba a la mujer con quien se casó? Yo parecía una pobre viuda con tres hijos. Y de pronto, dejé de serlo. Me convertí en una mujer que estaba despegando.

El cambio requiere apoyo y participación. Si no lo consigues con la gente que tienes más próxima, búscalo en otra parte, bien entre nuevos amigos, bien con un terapeuta o un grupo de otras supervivientes.

Identificar el miedo

Es muy útil ponerle nombre a los temores. Darle nombre a las cosas les resta poder. Una mujer que sufría de continuas depresiones y paralización hizo una lista de lo que tendría que enfrentar en su vida si sanaba realmente. La lista era larguísima. Tendría que encarar la posibilidad de éxito o fracaso en su profesión. Tendría que arriesgarse a una mayor intimidad con su compañero. Tendría que dejar de culpar a su familia de sus problemas y tendría que abandonar la imagen que tenía de sí misma (de perdedora). Perdería su identidad de persona enferma, de víctima. Tendría que aprender a enfrentar sus verdaderos sentimientos en vez de enmascararlos con la impotencia y la ansiedad. Tendría que atraer a las personas por sus propios

méritos y no por lástima. Cuando examinó su lista comprendió por qué tenía miedo.

El miedo no tiene por qué detenernos

Muchas veces el miedo acompaña esos saltos desconocidos y emocionantes que damos en la vida. Es esa sensación que nos produce temblor de piernas la primera vez que cantamos en público, cuando nos confrontamos con la persona que nos violó, o cuando nos presentamos para un trabajo que realmente deseamos. Esa energía es necesaria cuando se emprende algo nuevo o difícil. Es la adrenalina. Las mujeres suelen sentir ese tipo de temor cuando deciden dar los pasos absolutamente correctos para su bienestar.

El miedo no tiene que detenernos. Aunque tengas miedo puedes seguir adelante y hacer los cambios que desees. Los harás de todas maneras: con miedo, con nervios, sintiéndote violenta. Temblarás o sudarás. No estarás ni graciosa ni compuesta, pero lo harás.

La costumbre lucha por volver

Una costumbre es cualquier modo de comportamiento habitual. Por su misma naturaleza está profundamente arraigada, fijada por la repetición, y provoca un resultado conocido. Aunque ese resultado no fuese lo que una desea, el hecho mismo de que sea previsible forma parte de su fuerza. Las costumbres o pautas de comportamiento suelen comenzar de manera inconsciente, como forma de salir del paso cuando las opciones son limitadas. Nos sirven, pero tienen un precio.

Las costumbres tienen vida propia y su voluntad de vivir es muy fuerte. Luchan denodadamente por volver cuando se encuentran ante la aniquilación. Una vez que reconoces una de esas pautas y tomas la decisión de romperla, suele hacerse más fuerte. Laura recuerda:

> Decidí que deseaba estar más presente en mi vida. No quería seguir ausentándome de la realidad cada vez que surgía un sentimiento fuerte. Pero la costumbre luchaba frenética por volver. Las cosas se pusieron mucho peor que antes. Estaba ausente todo el tiempo. Entonces, cuando ya pensaba que no lo podría

soportar más, que nunca jamás iba a superarlo, se acabó. Logré el aterrador milagro de ser capaz de estar presente.

Otra mujer, tras una serie de relaciones íntimas abusivas, trabajó para cambiar esa pauta. Pero, justamente cuando estaba a punto de romper esa costumbre, ocurrió: «Tuve una aventura de tres semanas en la que reviví todas las desastrosas relaciones que había tenido hasta entonces. Pasé por todas mis pautas de comportamiento a cámara rápida. Fue como en una de las viejas películas de Charlie Chaplin».

Es importante no abandonar en ese punto crucial. Es probable que ese sentimiento «Ya no aguanto más» signifique que se está cerca del cambio por el que tanto se ha trabajado.

Un poquito de amor por una misma sirve muchísimo

Sé amable contigo misma. Ten paciencia. Los bebés no pasan de gatear a caminar en un solo día. No nos impacientamos ni enfadamos con ellos porque se tambalean y caen. De hecho, nos deleita ver sus primeras correrías aunque acaben en una caída.

Perdonarnos cuando reincidimos, ser amables con nosotras mismas, puede ser en sí una manera de romper costumbres. Una superviviente contaba cómo fue cambiando su actitud hacia sí misma con el tiempo:

Cuando vuelvo a las andadas, lo considero casi como si me pusiera un par de zapatos que ya no me ajustan bien. Me los he vuelto a poner y he ahí que estoy tratando de bailar zapateado con ellos, y no da resultado. Al principio me atormentaba: «¿Por qué te has vuelto a poner esos malditos zapatos?». Me deprimía muchísimo y pensaba que jamás podría cambiar.

A medida que he avanzado en la curación, he sido capaz de ser más amable conmigo misma: «Ay Dios, otro resbalón». Me felicito por darme cuenta tan rápido y después me pregunto: «¿Qué fue lo que lo desencadenó esta vez?». En lugar de reprenderme me digo que la próxima vez voy a cuidarme más y pienso en las maneras de hacerlo.

Reconocerse el mérito

Con frecuencia tenemos profunda conciencia de lo difícil que es algo antes de hacerlo. Te asustas, titubeas, reúnes toda la fuerza y valor y, en cierto modo, te las arreglas para hacer lo que te has propuesto hacer. Después, tan pronto has acabado, ya quieres seguir con otra cosa. O, peor aún, te reprendes: «No sé por qué tenía que hacer una montaña de ese grano de arena. No era para tanto».

Pues sí que era para tanto, era una gran cosa. Y es necesario reconocerlo.

Una mujer que iba a terapia con Ellen estaba enfadada consigo misma por seguir una relación con un hombre al que no quería. Temerosa de no encontrar a otro y de quedarse sola, seguía con él. De vez en cuando trataba de reunir el valor de romper con él, pero cada vez flaqueaba y continuaba con él. Finalmente, pasados muchos meses, rompió la relación. Esa semana, durante la mayor parte de la sesión de terapia, habló de muchas otras cosas y, finalmente, mencionó su ruptura con ese hombre. Al mencionarlo siguió diciendo que se sentía mal consigo misma porque aún tenía dudas y pensaba si debería volver con él.

—Espera —la interrumpió Ellen—. ¿Has roto con él?

—Sí, pero no me siento muy firme en eso. He...

—Pero has roto —volvió a interrumpir Ellen—. Aun cuando en algún momento decidas que deseas volver, lo has hecho, has hecho lo que querías y tenías miedo de realizar. ¡Lo hiciste! Y ni siquiera te concedes una sola frase para eso.

Finalmente la mujer se detuvo lo suficiente para experimentar su logro. Estuvo dispuesta a oír que muchas personas se sienten intranquilas o nerviosas cuando actúan de manera distinta a lo que es habitual, aun cuando esos actos favorezcan sus intereses.

Celebrarlo

Cuando se ha logrado un objetivo, cuando se ha logrado un cambio por el que se ha trabajado mucho, hay que celebrarlo. Una celebración puede ser cualquier cosa que una sienta adecuada, divertida o seria. Come langosta, compra una preciosa tarjeta de felicitación y envíatela. Enciende un cirio. Ofrécete algo especial.

Ejercicio escrito: Cambios

(El método básico para hacer los ejercicios escritos se explica en la página 41.)

1. Dedica un tiempo a evaluar hasta dónde has llegado en tu curación. ¿Estás comenzando o ya has hecho algún progreso? ¿Qué has logrado ya? ¿De qué puedes sentirte orgullosa? ¿Qué obstáculos has superado? ¿Qué pequeños (o grandes) éxitos has conseguido? Reconócete el mérito. Con detalles.
2. Ya has trabajado muchísimo y aún te queda más trabajo por hacer. ¿Cuáles son en estos momentos tus objetivos en la curación? ¿Cuáles son algunas de las maneras de trabajar por esos objetivos? Escribe sobre las cosas que aún necesitas hacer para avanzar y seguir adelante en tu vida personal. Estas cosas pueden ser tan generales como «Necesito ser más comprensiva y compasiva conmigo misma», o pueden ser tan concretas como «Necesito quemar la fotografía del agresor que aún cuelga en mi sala de estar».

Cambio

Ellen Bass

Ahora es cuando arranco de mi pecho
las viejas raíces, como las tomateras
que dejamos crecer hasta diciembre,
sus tallos gruesos como arbolitos.

Este es el momento cuando los viejos miedos
corren como caballos de carrera, pidiendo que suelte
más y más las riendas. Y yo, al frente del carruaje,
por motivos que ellos desconocen,
lucho por detenerlos.

El terror me atenaza como un virus,
y yo sudo, se acentúa la fiebre,
intentando vencerlo.

Este miedo es invisible. Ante mis ojos
aparece una mujer en su discurrir diario,
bebiendo té, yendo al cine,
leyendo en la cama. Si salgo victoriosa,
pareceré la misma.

No obstante estoy sacando un coche
de un lodazal de medio siglo
de profundidad. Talo y limpio un claro
en mi corazón, de las ramas y los árboles
caídos. Sin la precisión del láser,
sólo con el hacha primitiva de la necesidad,
corto y vuelvo a enlazar
los circuitos de mi cerebro.
Voy cambiando.

19

Autoestima y poder personal

> Recuerdo haber dicho en un ataque depresivo: «Crees que soy buena persona, pero no es verdad. Soy una mala persona». En el fondo, tras la máscara de animadora de grupos, de estudiante sobresaliente, está esa pequeña y mala semilla que me ha obligado a mostrar una imagen perfecta. Porque si vivo simulando que soy buena, eso compensará el lado horrible de la persona que realmente soy.

La autoestima es un problema básico para las mujeres. Puesto que nuestra cultura desvaloriza a las mujeres, muchas veces hemos de sobreponernos a sentimientos de incapacidad o luchar contra la inseguridad y duda de nuestra valía. Para las supervivientes, este problema es aún más agudo. A edad muy temprana fueron dañadas. Algo se rompió muy dentro. De niñas se les negó la realidad de que eran seres preciosos, que merecían amor, que eran capaces y valiosas, que estaban bien tal como eran. No se les dio la oportunidad de sentirse bien consigo mismas. En lugar de eso, abusaron de ellas. En ellas quedó esa sensación de ser sucias, en cierto modo defectuosas, culpables. Y las cosas que se vieron obligadas a hacer o sentir para sobrevivir tal vez las hace sentirse peor aún consigo mismas, más avergonzadas.

La mujer puede sentir muy poco aprecio por sí misma, una constante sensación de indignidad, una insistente voz que le dice que vale muy poco, que no lo hizo bien, que no merece nada. También es posible que sus sentimientos acerca de sí misma oscilen. Puede sentirse bien consigo misma la mayor parte del tiempo mientras los sentimientos autocríticos permanecen latentes hasta que un contratiempo los hace aflorar; puede ser una pérdida, un periodo de cambio, una discusión con un ser querido. Entonces, repentinamente, se pierden de vista todas las cosas buenas. El amor por una misma, que ha nutrido con tanto esfuerzo, parece inalcanzable.

Pueden surgir, como salidos de la nada, sentimientos de odio por una misma. Un pequeño incidente con otra persona desencadena un alud de

dudas e inseguridad. Haces mal un problema en un examen y piensas: «Soy una estúpida. Jamás llegaré a nada». Dejas de salir con alguien porque piensas que no te conviene, y en lugar de sentirte orgullosa por fijar límites te sientes abandonada, segura de que nunca jamás volverás a amar. Aunque cuidas de ti misma, de alguna manera acabas sintiéndote equivocada y mala, otra vez.

La autoestima es algo que se siente en el momento, y a medida que se avanza en el proceso de curación, la percepción de una misma va oscilando. Al principio, cuando estás teniendo los primeros recuerdos, luchando por aceptar la verdad de lo que te ocurrió, o enfrentando al agresor, tal vez te sientas peor que antes. Muchas veces, los sentimientos de vergüenza, de impotencia y de odio contra una misma están enterrados junto con los recuerdos, y a medida que los recuerdos van aflorando, también van surgiendo estos sentimientos.

Sin embargo, la curación no consiste solamente en enfrentar el dolor. Es también aprender a amarse a una misma. A medida que pasas de sentirte una víctima a sentirte orgullosa de ser una superviviente, habrá destellos de esperanza, de orgullo y satisfacción. Esos son subproductos naturales de la curación.

Todo este libro está dedicado a mejorar tu autoestima. Cuando llegues a conocer a tu niña interior y te comuniques con ella, ya sea descubriendo tu rabia, trabajando tu sexualidad o llevando luto por tu pasado, estarás forjando una relación más amable y cariñosa contigo misma. En este capítulo encontrarás algunos instrumentos específicos que te servirán para sentirte mejor contigo misma a lo largo del camino, mejor cuando estás sola, en tu relación con los demás y en el trabajo que haces.

Mensajes interiorizados

Cuando abusaron de la niña, probablemente le dijeron, directa o indirectamente, que el abuso era culpa suya. Tal vez le dijeron que era mala o tonta. Tal vez la humillaron o la tacharon de mentirosa. A muchas supervivientes se les dijo que jamás llegarían a nada. Quizá incluso, de adulta, sigue recibiendo esos mensajes. Una superviviente a la que un diario local le

publicó un poema, envió un ejemplar a su madre. Ésta contestó: «Fue pura suerte de principiante. Jamás escribirás otro».

Otra mujer a la que en el colegio secundario eligieron reina del curso, tenía una imagen tan deformada de sí misma que estaba convencida de que sus compañeros la habían elegido porque le tenían lástima.

Aun en el caso de que la niña no recibiera esos mensajes directamente, el solo hecho de que abusaran de ella le enseñó que era impotente, que estaba sola y no era digna de protección ni amor. Si no le hicieron caso ni la protegieron, le negaron su valía fundamental. Aprendió que era indigna, incapaz de tener alguna influencia en el mundo.

Cuando se nos niega nuestra valía con harta frecuencia, comenzamos a creer que algo funciona mal en nosotras. A consecuencia de estos mensajes recibidos en la infancia, la mujer puede creer que sólo sirve para la cama, que es indigna de amor, que nada de lo que haga importa, e incluso que ni siquiera merece vivir. Ellen dice: «Las supervivientes fueron programadas para la autodestrucción. Aprendieron a maltratarse y humillarse con tanta eficiencia que ni siquiera es necesario que los agresores estén cerca para seguir haciéndolo. Éstos pueden estar lejos y jugar al golf mientras ella se maltrata».

Esta autodestrucción suele estar reñida con los conceptos positivos y sustentadores acerca de nosotras mismas que estamos esforzándonos en construir.

Muchas veces me siento como si hubiera dos personas diferentes en mí. El miércoles decidí comprar una pistola para matarme. La armería cerraba a las 18 horas. En el trabajo teníamos una reunión del departamento de ventas, y no asistí porque pensé que no tendría tiempo suficiente para llegar a la tienda antes de la hora de cierre.

Todo el día había estado dándole vueltas a la tontería de la pistola, pero también me hice una lista de las cosas que me hacían sentir a gusto. Después, cuando iba camino a la armería, decidí que en realidad no deseaba comprar la pistola, de modo que en su lugar me compré un osito de peluche, concerté una hora con el masajista y me compré una entrada para un espectáculo que deseaba ver.

Muchas veces hay en mí dos personas actuando. Está la persona interior que hace verdaderos esfuerzos por estar sana, y está esa otra que ha sido tan maltratada, y que, sencillamente, sigue con el maltrato donde lo dejó mi padre.

Cómo cambiar los mensajes interiorizados

Al comienzo de la curación esos mensajes suelen hacerse oír constantemente, pero con el tiempo, y a medida que va cambiando la imagen general que una tiene de sí misma, se hacen menos frecuentes. Se destacan con más nitidez contra el fondo de un aprecio básico por una misma.

Aunque creamos que estos pensamientos surgen sin motivo alguno, la realidad es que siempre hay una chispa que los enciende. Cada vez que te sientas mal contigo misma, procura aislar el pensamiento o acontecimiento que puso en marcha ese sentimiento. Al principio no es fácil, pero con la práctica serás capaz de hacerte unas cuantas preguntas para identificar la causa:

- ¿En qué momento comencé a sentirme así?
- ¿He tenido alguna conversación desagradable con alguien? ¿He recibido una llamada de teléfono desagradable, o una carta?
- ¿Me he asustado o enfadado por algo?
- ¿Hay algún motivo para que me sienta particularmente sensible o vulnerable en estos momentos?
- ¿En qué momento dejé de sentirme bien conmigo misma?

Una vez que descubras el acontecimiento o pensamiento que provocó ese sentimiento, pregúntate: «¿Me resulta familiar este sentimiento?». Mira hacia atrás hasta que descubras la primera vez que te sentiste así, la primera vez que te dijeron determinada mentira. ¿En qué situación fue? ¿Quién te dijo que eras egoísta? ¿Quién insinuó que eras un estorbo? ¿Cuándo sacaste la conclusión de que eras tú la mala?

Permítete sentir el dolor de la niña que fuiste en otro tiempo. Permítete sentir compasión por ella, rabia contra aquellos que la hirieron, y deja que surjan otros sentimientos. Reconocer y expresar esos sentimientos ayuda a aflojar las garras de los mensajes negativos interiorizados.

Cuando identificas las mentiras que te dijeron, puedes liberarte de ellas. Una mujer que llamaba «el comité» a las voces que sentía en su cabeza, se propuso acallarlas de una en una.

> Siempre que comenzaba a sentirme mal conmigo misma decía: «Veamos, ¿de quién es esa voz? ¿Cuál es el miembro del comité que me está diciendo que no valgo, que no sé hacer eso? ¿Es papá? ¿Es mamá? ¿Es la niña asustada? ¿Es la abuela Jean?».

> Cuando todos los miembros del comité están reunidos en mi cabeza y me impiden ver y sentir, necesito identificar y acallar sus voces. Aíslo al miembro del comité y lo despido de un puntapié diciéndole: «¡Basta! ¡Fuera de aquí! Esta es mi cabeza. Yo soy la que decido. No tienes ninguna autoridad sobre mí. ¡Fuera!».

El solo hecho de prestar atención y descubrir las raíces de los pensamientos negativos acaba espectacularmente con la tendencia a sentirse mal con una misma. Al buscar los orígenes de esas imágenes negativas se reconoce que efectivamente proceden de alguna otra parte. Con ello afirmas que no te sientes así porque esos pensamientos sean ciertos, sino porque te condicionaron a pensar y sentir así.

Después de rechazar la mentira, reemplázala por la verdad sobre ti. Si piensas que no mereces amor, di: «Soy hermosa y digna de ser amada. Por el solo hecho de respirar soy digna de amor. Por el solo hecho de ser un ser humano. No tengo que hacer nada para ser digna de amor». Esa es la verdad. Si todavía no lo crees, dilo de todas maneras. Con el tiempo lo creerás. (Más adelante en este capítulo encontrarás «Afirmaciones y visualizaciones».)

A veces, sobre todo al comienzo, la perspectiva de una amiga puede ayudar muchísimo. Laura se inventó un sistema único con su mejor amiga:

> Cuando una de las dos decía algo que expresara odio por sí misma, algo que no reflejara nuestro yo más sano, más adulto, la otra interrumpía cariñosamente la conversación con nuestra palabra clave secreta: «¡Tomate!». Si yo empezaba a decir: «Ay, esto nunca va a dar resultado. Me es imposible hacerlo», ella gritaba «¡Tomate! ¡Tomate!» hasta que yo cedía y me echaba a reír. Si estoy pasando un día particularmente malo, ella me explica, como se explicaría a una niña, por qué mi afirmación «tomate» no es cierta. Después la reemplaza por la verdad tal como la ve: «Laura, eres una mujer fuerte, poderosa, mi mejor amiga. Claro que puedes hacerlo». Tener una amiga así ciertamente ayuda muchísimo.

Establecer límites y fronteras

La capacidad de establecer límites es esencial para sentirse bien consigo misma. Muchas supervivientes no han aprendido a definir su tiempo, a proteger sus cuerpos, a colocarse ellas en primer lugar, a decir no.

Los comentarios más comunes

Me odio
Era como si de mi interior saliera una sustancia viscosa. Sabía que estaba llena de algo malo y que eso se pegaría a todas las personas que me tocasen. Por eso no dejaba que nadie se me acercara mucho.

No lo merezco
«Dificultad» es mi segundo nombre. Los placeres más sencillos con los que disfrutan otras personas, tales como la compañía, la relajación, la diversión, siempre me han parecido inalcanzables. Bajo mi máscara de coquetería y alarde creo que jamás nadie me querrá. Sé que estoy destinada a la soledad.

No sé hacerlo
Cuando era pequeña se esperaba de mí que fuera la adulta. Tenía que cocinar y mantener la casa en cierto orden y limpieza. Tuve esas responsabilidades desde los nueve o diez años. ¿Qué capacidad puede tener una niña para llevar una casa? Siempre metía la pata. Siempre me estaban criticando. Ahora ni siquiera lo intento. ¿Para qué? No sé hacer nada bien.

Tiene que ser perfecto
En mi familia eran muy generosos para ver los fallos, pero muy tacaños para reconocer los éxitos. De manera que cuando alguien me dice «Has hecho un trabajo espléndido», yo digo «Sí, pero mira allí, ese es un fallo».

> Siempre daba mi tiempo a cualquiera que lo pedía porque creía que no me correspondía disponer de él. Cuando era pequeña, si alguien quería algo de mí, simplemente lo cogía. No tengo claro donde acotar mis límites. Eso me hace ser ridículamente vulnerable. Hago cualquier cosa que se me pida. Me permite caer bien a todo el mundo. Y para mí es muy importante caer bien.

Aunque aprender a decir «no» es un reto difícil, es un alivio dejar de hacer lo que no se desea hacer. Al establecer límites, una se protege y se libera al mismo tiempo. Cuando se dice no a los demás se comienza a decir sí a una misma.

Me resulta difícil ver lo bueno. Sigo viendo el más pequeño fallo.

Haga lo que haga, nunca será suficiente
Sé que soy inteligente. Sé que tengo muchas habilidades. Si digo que voy a hacer un trabajo, no me cabe la menor duda de que lo voy a hacer y, probablemente, en la mitad del tiempo en que lo haría otra persona. Pero el problema es que creo no merecer algo por ello. ¿Por qué iba a obtener dinero, reconocimiento o estabilidad económica? Todo lo que hago, y cuanto haga, es para compensar lo que me ocurrió cuando era niña. Mis éxitos sólo pretenden eso: compensar.

No vale la pena intentarlo
Siempre he tenido una verdadera falta de ambición. Tengo una mente fabulosa para los negocios y siempre la uso en beneficio de otra persona en lugar de hacerlo en beneficio propio. ¿Por qué? Siempre ando buscando lo justo para pasar. Nunca he deseado algo más que sobrevivir o ser algo más que lo normal; y hay en la vida tantas otras cosas fuera de eso.

Todo lo que deseo no cuenta
Me criaron para recibir todos los palos. Había cuatro personas en mi familia y cada una de ellas abusó de mí. Todo lo que aprendí fue a aceptar el abuso. Jamás tuve conciencia de mi cuerpo para saber lo que deseaba. ¿Deseaba escribir? ¿Deseaba dibujar? ¿Deseaba jugar? Jamás aprendí a saber lo que deseaba. Por esta razón, cualquier cosa que se presentara respecto a trabajo, la aceptaba.

Pero decir «no» no es fácil. Las mujeres hemos sido educadas para agradar a los demás, para poner sus necesidades en primer lugar.

Fui a un taller de terapia sobre compromisos sociales. Nos colocaron en parejas para que una invitara a la otra a un compromiso imaginario. Esta última debía negarse, rechazar la invitación. Llegado el momento de explicar al grupo la conversación, resultó que muchas mujeres habían aceptado la invitación sin objeción alguna. Una, incluso, se había ofrecido para preparar la cena.

Si no puedes imaginarte diciendo «no», piensa en algunas situaciones

prácticas. Pídele a alguna amiga que represente la escena contigo. Ensaya una escena en que la otra persona te pide, u ordena, que hagas algo que no deseas hacer. Fíjate en los sentimientos que te surgen, pero di que no de todas maneras. Si de pronto te sorprendes pensando «Sencillamente no puedo negarme», pregúntate por qué. ¿Qué ocurriría si te negaras? ¿Crees que la otra persona lo va a tomar a mal? Y si es así, ¿por qué? Habla de tus sentimientos y después di que no. Invertid los papeles. Observa cómo tu amiga dice «no». Ensaya su estilo.

Después permanece alerta a situaciones reales en las que deseas decir «no». Comienza con las más fáciles y ve avanzando hacia las más difíciles. Cuando un amigo o una amiga te invite a salir a almorzar durante el tiempo que habías programado para tocar el piano —que es realmente lo que deseas hacer—, di que no. Cuando tu hija de seis años te pida que le lleves un vaso de leche, dile que ella es capaz de servírsela y que, ciertamente, lo hará muy bien.

Si nunca, o casi nunca, has dicho que no, posiblemente tus primeros intentos te van a resultar violentos e incluso groseros. Cuando pienses que no tienes derecho a decir no, o cuando estés en los comienzos, tal vez vas a añadir engorrosas explicaciones o te vas a negar con más fuerza que la necesaria. Sin embargo, no es necesario gritar para decir no, ni tampoco decirlo de manera poco amistosa (aunque puedes hacerlo si lo deseas). Cuando ya te sientas más segura de tu derecho a decir no, serás capaz de hacerlo con una frase sencilla y corta: «No, no quiero», «No, gracias», «No, no me apetece», «No, prefiero que no».

Si durante toda tu vida has cuidado de otras personas y has dicho sí, tal vez encuentres manifiesta resistencia cuando comiences a decir no. Te dirán que antes eras más simpática. Te podrán decir que eres egoísta, y te prefieren como eras antes. Por otro lado, es igualmente probable que descubras que tus amigos respetan tu sinceridad y claridad, y se alegran de que, por fin, te estás ocupando de ti misma.

Si bien a veces asusta decir no, las recompensas valen la pena. Te sientes más segura porque te estás protegiendo de situaciones en las que no deseas estar. Obtienes más de las cosas que deseas, más tiempo. No te sientes víctima. Sientes más confianza, más poder y más respeto por ti misma. Tu autoestima crecerá.

Autobiografía en cinco capítulos breves

Portia Nelson

I

Bajo por la calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Me caigo dentro,
estoy perdida... impotente.
No es culpa mía.
Se tarda una eternidad en salir de allí.

II

Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Hago como que no lo veo.
Vuelvo a caer dentro.
No puedo creer que esté en ese mismo lugar.
Pero no es culpa mía
Todavía se tarda mucho tiempo en salir de allí.

III

Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Lo veo.
Igual caigo en él... es un hábito.
Tengo los ojos abiertos.
Sé dónde estoy.
Es culpa mía.
Salgo inmediatamente de allí.

IV

Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Paso por el lado.

V

Bajo por otra calle.

Crearse una imagen positiva de una misma

Vive por ti misma

Todos tenemos el derecho a tomar las decisiones que creemos nos aportarán satisfacción. Todos tenemos el derecho a determinar nuestros propios valores, nuestro estilo de vida y nuestras prioridades. Si aún intentas agradar a los demás, si aún esperas la aprobación de otra persona, entonces jamás serás lo suficientemente inteligente, nunca estarás lo bastante delgada, nunca será bastante tu éxito.

Intenta programar tu vida desde tu punto de vista y no a partir de consideraciones externas. Trata de dejar de lado las expectativas de tu padre. Deja de compararte con tu mejor amiga. Piensa en lo que te gusta hacer, con quién te agrada pasar el rato, qué tiene valor para ti.

Realiza estos cambios poco a poco. Pensar por una misma y tomar las propias decisiones puede ser aterrador. No tomar en consideración las expectativas de los demás te puede hacer sentir vacía durante un tiempo. Y sin embargo, verte a ti misma como una persona adulta, independiente y consecuente con sus decisiones, te libera para aceptarte tal como eres. Cuando empieces a confiar en tus decisiones y a actuar conforme a tus objetivos, tu respeto por ti misma aumentará naturalmente.

Haz cosas que te enorgullezcan

Es imposible que nos sintamos bien con nosotras mismas si hacemos cosas de las cuales no nos enorgullecemos. Si te entregas compulsivamente al juego, si no dedicas el tiempo suficiente a tus hijos, si eludes la terapia, no te vas a sentir a gusto contigo misma. Para mejorar la autoestima es esencial dejar de hacer las cosas que no nos enorgullecen y comenzar a hacer cosas que podamos respetar y admirar.

Afirmaciones y visualizaciones

A muchas mujeres les ha resultado muy útil hacer afirmaciones para crearse una imagen positiva de sí mismas. Se pueden decir cosas como «Soy una

persona valiosa y digna», «Me gusto», «Soy digna de amor», «Puedo confiar en mis percepciones». Al repetir estas afirmaciones diariamente, en voz alta o por escrito, afirmamos constantemente nuestras cualidades positivas.

Algunas mujeres prefieren hacer afirmaciones que reflejen lo que esperan llegar a ser, aun cuando no se sientan así todavía. Por ejemplo, tal vez deseas sentirte poderosa y eficaz en tu vida. En el momento presente tal vez te sientes algo más poderosa que antes, pero no tanto como quisieras. Al hacer la afirmación «Soy poderosa y eficaz» te creas una imagen de cómo serás, y al hacerlo atraes hacia ti lo que deseas.

Visualizar lo que se desea ser es otra manera eficaz de avanzar hacia el objetivo. Puedes imaginarte diferentes escenas en que te ves una persona más capaz, más poderosa: te ves defendiendo brillantemente un caso ante un jurado; te ves recibiendo el cinturón negro del kárate, o simplemente te ves por la calle caminando con la espalda erguida y la cabeza muy en alto. Puedes visualizarte en una relación sana, e incluso haciendo el amor o divirtiéndote. Puedes imaginarte en situaciones más complejas. Una mujer que se sentía sucia, como si estuviera cubierta de mierda, se imaginaba lanzándole toda esa mierda al que abusó de ella. Según contaba, después se sentía estupendamente.

Acentuar lo positivo

Si estás acostumbrada a considerarte ineficaz y carente de valores, tal vez no adviertas las cosas maravillosas que tienes. Haz una lista de las cosas que haces bien. Ponlo todo. «Hago unos huevos fritos perfectos, sé silbar sin desafinar, soy buena para deshacer nudos.» Haz otra lista de las cosas que te gustan de ti: «Me encanta que sé escuchar. Me gustan mis pies. Me agrada mi terca determinación». Lee tus listas cuando estés con ánimo de criticarte. Busca una amiga que te valore y léele las listas en voz alta. O pregúntales a tus amigos qué les gusta de ti. Pon atención y toma nota.

Es importante reconocer los éxitos, los grandes y los pequeños. A Eva, superviviente de abusos sexuales y ex esposa maltratada, le estimula comprobar lo mucho que había cambiado la imagen que tenía de sí misma.

> Solía pensar que nada de lo que dijera contaba, que la gente no querría escucharme. No me gustaba. Creo que me desvivía por buscar cosas ocurridas

Mímate: Picnic con el osito de peluche

Hay millones de maneras de mimarse. Elige cosas que te hagan sentir a gusto y hazlas con frecuencia. Esto no es optativo. Es esencial para sentirse bien. Una vez al día por lo menos ofrécete algo simpático y agradable.

* * *

Me encanta el arroz sushi, de modo que salgo a comer sushi.

* * *

Me encanta el cine y comprar libros. Así pues, voy mucho al cine y compro muchos libros.

* * *

Salgo los fines de semana a lugares que me gustan.

* * *

Me reservo tiempo durante la semana para ir a casa y no pensar en el incesto, o bien salgo con alguna amiga y nos proponemos no hablar sobre el tema.

* * *

Tomo muchos baños calientes y voy al masaje.

* * *

Hice más ejercicio.

* * *

Me rodeo de personas con las que puedo hablar de toda mi vida y con las que no tengo que guardar secreto alguno. Trabajé mucho para poder erradicar el secreto de mi vida. Necesito hablar de ello con las que me importan con la misma facilidad con que les pregunto qué tipo de café desean.

* * *

Estoy en un grupo de apoyo. Tengo estrecha amistad con las demás del grupo. Hablamos día sí, día no. Y cuando alguna de nosotras lo está pasando muy mal, por ejemplo cuando desea hacerse daño o algo así, la vamos a ver. Nos apoyamos muchísimo mutuamente.

* * *

Tengo la habitación llena de afirmaciones. Dicen cosas, por ejemplo: «No merezco que me hagan daño», «No hay nada malo en mi cuerpo», «Me amo», «Soy amable y paciente conmigo misma», «Soy buena», «Me perdono».

* * *

Cuando salgo de una sesión de terapia muy intensa, me sienta como me sienta, me compro flores.

* * *

Me tomo un buen desayuno. Trato de cuidarme con buenos alimentos. Es lo menos que puedo hacer.

* * *

Escribo.

* * *

Me preparo una gran taza de té y me instalo cómodamente a leer un libro. O tomo un baño caliente con exquisitos aceites de baño, y me quedo allí con un libro hasta que el agua se enfría.

* * *

Me he comprado ropa mucho más colorida y favorable. El año pasado fui y me compré un precioso vestido verde esmeralda muy a la moda. Me veo bien con él y ese fue un verdadero regalo que me hice. Fue un gran paso para mí, no comprar solamente cuando algo está de rebajas.

* * *

Trabajar en mi jardín es para mí una maravillosa metáfora sanadora. Nunca antes había hecho algo así. Cuando nos compramos la casa, el jardín estaba lleno de malas hierbas. Salí con las tijeras de podar y llené veinte bolsas de basura que llevamos al vertedero. Cada vez que tiraba una pala llena de tierra o plantaba algo nuevo, pensaba que estaba haciéndolo para mí.

* * *

Trato de andar por el campo, pasear, hacer excursiones y esquiar siempre que puedo.

en mi vida que reforzaran las cosas que mi ex marido decía de mí, y que yo creía. Me llevó mucho tiempo adquirir las características que me hicieran ser yo misma, de no dejar que otros me dominaran a mí y a mis ideas.

Todas esas cosas han cambiado tremendamente. Ahora tengo más confianza en lo que soy. Había partes de mí que me gustaban cuando era joven. Ahora me las he vuelto a apropiar. Tengo una cierta audacia. Yo era la mujer más audaz que conocía. Hubo una época en que me daba miedo lo que iba a decir la gente. Ahora me importa un bledo. Voy a ser quien soy, y si a los demás no les gusta, peor para ellos.

Búscate alguna tarea

Cuando una ve que se está hundiendo en las arenas movedizas del odio a sí misma y la desesperación, es útil plantarse en el presente y emprender alguna tarea sencilla, fácil a poner en práctica. Tal vez convenga limpiar la casa, preparar una olla de sopa, arreglar las plantas. Ellen dice que cuando se está sintiendo desgraciada, le va bien realizar algo:

> Suelo ir a mi despacho y contestar cartas, pagar facturas, ordenar la pila de papeles acumulados. Tirar cosas también va bien. Y fregar los platos: el agua caliente y la claridad de la tarea. Puede ser que no me sienta fabulosa después de hacer estos quehaceres rutinarios, pero al menos me siento bien por tener algo hecho.

Tómate descansos

Cuando se está inmersa en el trabajo con el trauma del abuso sexual, es fácil creer que sólo se es una persona víctima del abuso. Vas a terapia, o te reúnes con otras supervivientes, lloras, desahogas la rabia, peleas con tu pareja, rompes adicciones, lees, hablas de y sueñas con el abuso sexual.

Si bien suele ser inevitable, y útil, un tiempo de intensa inmersión en el problema, va bien parar y apreciar lo lejos que se ha llegado. Cuando parece que no ha habido curación, que aún se tienen los mismos problemas básicos, es necesario recordar que esa es solamente una evaluación muy parcial. En realidad, la gravedad de los problemas puede haber disminuido, y la manera de enfrentarlos puede haber cambiado radicalmente.

Tomarse descansos permite ver que una es algo más que una pura reacción al abuso. Reconocer las otras partes y aspectos de la vida confirma que una es una persona compleja y multifacética, y que los problemas relacionados con el abuso, aunque ensombrecen gran parte de tu vida, no te engullen entera.

Autoestima en las relaciones

Para crearnos una imagen propia sana es importante estar con personas que nos reflejan de manera positiva, que crean en nuestra fuerza, en nuestra bondad, en nuestra capacidad para llevar nuestra propia vida.

Es necesario estructurar nuestra vida de tal manera que estemos en contacto con personas que nos respeten, nos comprendan y nos tomen en serio. Eso fue lo que le faltó a la superviviente cuando era niña, y eso es lo que necesita ahora para construir sentimientos sanos de valía personal.

Es importante que dejes de frecuentar a las personas que te hacen sentir mal contigo misma, ya sea tu marido, tu novio, la vecina que siempre se aprovecha de ti, un familiar o tu agresor. En su lugar, cultiva y nutre amistades con personas que te respeten y comprendan.

Las personas que te aprecian pueden ser amigas o simplemente conocidas. Pueden ser terapeutas, tutores, compañeros de trabajo, profesores, familiares, otras supervivientes o miembros de algún grupo de apoyo.

Considérate lo suficientemente valiosa para elegir las personas con quienes te relacionas. Aunque no siempre estamos en posición de cortar toda comunicación con personas que no nos respetan (por ejemplo, un profesor o una profesora de un curso que necesitamos hacer), elimina cuanto puedas aquellas que te humillan. Entonces escucharás cosas positivas acerca de ti. Escucha. Asimila.

> Escucho decir a las personas que me rodean que soy valiente, y eso suele sorprenderme. No creo que se necesite mucho valor para hacer las cosas que estoy haciendo, es sólo cuestión de tener que hacerlas. El hecho de oír a otras personas decir que soy valiente me ha hecho prestar atención y volver a considerarlo.

Ellen llegó a sentir mucha simpatía por una de sus clientes. Hace poco, cuando esta mujer se encontraba mal por no tener pareja ni amigas íntimas, Ellen la tranquilizó diciéndole que, cuando comenzara a sentirse mejor consigo misma, haría amistades profundas con otras personas.

—Eres una persona agradable —le dijo—. A mí me gustas.

La mujer continuó hablando como si Ellen no hubiera dicho nada.

—¿Me oíste decir «A mí me gustas»? —le preguntó Ellen.

—No —respondió la mujer mirándola desconcertada.

—Bueno, probémoslo de nuevo: Me gustas.

—Tú eres diferente. A ti te pago para caerte bien —protestó la mujer.

—No. Me pagas para que te ayude, para que te apoye en tu trabajo de curación, para que te cuide. No puedes pagarme para que me caigas bien. Simplemente ocurre que yo siento de esa manera.

La mujer volvió a mirarla y asintió con la cabeza, asimilando sólo un poquito.

Al principio, la sencilla y auténtica valoración de quienes somos puede resultar tan poco familiar que ni siquiera la advertimos. Ejercítate en escuchar las cosas positivas que las personas digan de ti. No han de desperdiciarse.

El ejercicio del progenitor cariñoso

En su libro *Solving Women's Problems*,[1] Hogie Wyckoff presenta un ejercicio para grupo llamado «El progenitor cariñoso»; las mujeres escriben en un papel muy grande lo que les gustaría que les dijera un padre o una madre cariñosos: «Te quiero», «Eres hermosa», «Me gustas tal como eres», «Estoy orgulloso/a de ti». Para escribir las frases usan lápices de colores y la «otra mano» (la izquierda si normalmente escriben con la derecha, y la derecha si son zurdas) para que la escritura sea más infantil. Cuando han acabado sus listas, cada mujer se pone de pie y las leen en voz alta y de la manera que le gustaría escucharlas: con voz cálida, amorosa, lenta, tierna. Después cada una entrega su lista a una compañera, quien la acuna en su regazo y le lee la lista una y otra vez cariñosamente. Después se cambian los papeles.

Esa es una hermosa manera de experimentar algo del cariño que se

1. Actualmente este libro está agotado.

necesita. Se puede hacer en grupos, con una persona de confianza, con un amigo o una amiga, o con el terapeuta.[2]

Un nombre mío: Rachel Bat Or

Algunas mujeres se han cambiado el nombre para establecer una definición propia de sí mismas. Este es un antiquísimo método que han usado muchas culturas para señalar transformaciones importantes. Rachel Bat Or, que reunió a sus amigas para participar en la ceremonia en que se pondría su nombre, sintió un gran poder y renovación tanto por el cambio de nombre como por haber creado el rito.

Me cambié el nombre. Fue lo más sanador que he hecho jamás por mí misma. Mi antiguo nombre era Ruthann Theodore y nunca me gustó. Deseaba tener un nombre que reflejara lo que soy realmente. Escoger «Rachel» fue fácil. Era el nombre de mi abuela, mi nombre en hebreo, el nombre que habría tenido. Una amiga mía que sabe hebreo me dijo que Bat Or significa «hija de la luz» y me pareció perfecto. La luz, y con ella quiero decir mi iluminación interior, me ha mantenido viva y ha hecho posible curarme. Además, deseaba ser la hija de alguien. Sentía que había perdido a mis padres y eso me resultaba muy doloroso. De manera que cambié mi nombre por el de Rachel Bat Or.

Invité a nueve amigas, a las que conocí hace más de nueve años. Juntas formábamos un minyan.[3]

Lo primero que hicimos fue formar un círculo. Nos volvimos hacia cada dirección e invitamos a los espíritus de esa dirección a reunirse con nosotras. La persona que estaba de cara a esa dirección se quedaba sentada tal como estaba y decía: «Bienvenidos los espíritus del Este». El Este es el aire, la aurora

2. Cuando se piense en hacer este (o cualquier) ejercicio, hay que tener presente que lo que puede ser útil para una persona, podría resultar amenazante para otra. Es posible que este tipo de contacto físico produzca temor o angustia a algunas supervivientes, como es igualmente posible que algunos grupos no hayan desarrollado directrices claras para el contacto no sexual. Como en todo tipo de actividades de grupo, deberá haber libertad de participación para cada miembro, sin juicios. Normalmente también es posible modificar una actividad para que satisfaga diferentes necesidades, como por ejemplo escuchar las afirmaciones positivas sin que haya contacto físico.

3. En la tradición judía, un *minyan* es el número mínimo de hombres que se requiere para poder celebrar un servicio religioso.

y la primavera, el principio. Después cada una manifestaba cómo yo le recordaba esa dirección, y lo que había en mí igualmente fuerte. El Sur es el fuego, la hora de la luna, el verano. Es la verdadera explosión de la energía. El Oeste es el agua, las emociones, el crepúsculo y el otoño; es el comienzo del final, cuando las cosas se están calmando. Y el Norte es muy oscuro, es la tierra, la noche y el invierno. Es el lugar donde nos instalamos para asimilar las cosas, el lugar de la muerte y el renacimiento.

Leímos «Las hermanas de Rachel», que yo había escrito:

Y las hermanas de Rachel se reunieron junto a ella para celebrar la imposición de su nombre. Mucho tiempo había esperado ella ese momento. Soñaba con él. Lo planeaba. A veces dudaba de que llegara alguna vez. Cada hermana se fue poniendo de pie, y una a una hablaron en voz alta a Rachel y a las demás hermanas. Y cuando hablaron, surgieron sus verdaderos sentimientos.

Rachel, tú has trabajado mucho por este momento. Has sido valiente y ahora serás recompensada.

Rachel, tú has sobrevivido a años de no poder sentir quién eres. Hoy se te permite sentir.

Rachel, durante muchos años has cuidado de otras personas y las has ayudado a crecer. Ha llegado la hora de que te cuiden a ti, de que te mimen.

Rachel, no has permitido que llegue a ti la alegría del amor. Es hora de que sientas cómo ese amor sale de ti y entra en ti.

Rachel, muchas veces has pensado que la muerte es un motivo para vivir. Ahora sabes que la vida es el único modo de vivir.

Rachel, con frecuencia has estado sola. Desde hoy estaremos todas contigo. Llevarás contigo nuestro amor, nuestro cariño, nuestros sentimientos, nuestra vida. Reconocemos y damos testimonio de tu valiente lucha por sobrevivir y celebramos tu éxito.

Rachel, ahora estás nuevamente completa.

Fue muy impresionante y poderoso que todas leyeran frente a mí cada una de esas frases. Después, la amiga que me ayudara a encontrar el nombre leyó en hebreo la oración que se reza cuando se pone nombre a las niñas. La traducción es la siguiente:

Sostén a esta mujer por sí misma,
por sus amigas, por su pareja
por su hijo;
Y su nombre será llamado
en Israel
Rachel Bat Or.
Alegrémonos en esta mujer
hermosa y fuerte.

A continuación yo leí «Soy Rachel, hija de la luz»:

Soy Rachel, hija de la luz.
Renuncio al derecho de mi madre a mi ser.
Pero no estoy sola ni soy huérfana de madre.
Tengo la luz para cuidar de mí y darme fuerzas
en los tiempos de aflicción.
En la luz busco las respuestas a mis dilemas
y sé que la luz nunca me llevará por mal camino.
Dentro de la luz soy capaz de expresar
fuerza y debilidad; amor y odio;
miedo y seguridad;
espontaneidad y rigidez;
sensatez e irreflexión;
paciencia e impaciencia.
Todas mis dualidades son aceptadas
y respetadas.
No hay ninguna parte de mí que no sea santa
dentro de la luz.
Soy Rachel, hija de la luz.

Después todas hablamos de nuestros nombres. Cada una tenía algún sentimiento relacionado con su nombre: O se lo habían cambiado, o había pensado en cambiarlo, o le encantaba.

Finalmente les pedí a todas que escribieran mi antiguo nombre en un trozo de

papel y lo lanzaran en algún lugar de agua corriente. No deseaba destruirlo, pero no lo quería. Quería cederlo. Después deshicimos el círculo y celebramos una fiesta.

Cuando ya todas se habían marchado sentí que de verdad tenía un nuevo nombre. Antes había sentido algunas dudas. ¿Qué significaba el nombre para mí? ¿Era realmente digna de ese nombre? Pero después de la ceremonia sentí que mis hermanas me habían puesto ese nombre y que ya era verdaderamente mío.

20

Sentimientos

Respuestas de cuatro supervivientes cuando se les preguntó acerca de sus sentimientos:

—¿Sentimientos? ¿Qué sentimientos? ¿Que están aquí en esta misma habitación?

—¿Cómo dices? No te he oído bien.

—En general tengo los sentimientos en mi cabeza.

—Creo que un sentimiento al día es lo máximo que puedo manejar.

Siempre tenemos sentimientos, nos demos o no cuenta de ellos. Los sentimientos surgen en respuesta a lo que sucede en nuestra vida. Una amenaza nos produce miedo. Una ofensa o agravio nos produce dolor y rabia. Cuando estamos a salvo y nuestras necesidades están satisfechas nos sentimos contentos. Esas son reacciones naturales. Tal vez no siempre somos capaces de reconocer y entender nuestros sentimientos, pero están allí.

Durante mucho tiempo pensé que no sentía. Durante tantos años había hecho caso omiso de mis respuestas interiores que estaba segura que no tenía sentimiento alguno. Creía que los sentimientos eran algo así como una cosa mística que debía inventarme, y no una parte de mí que ya estaba en funcionamiento y que tenía que desvelar. Cualquier sentimiento que tuviera me era algo ajeno, que tenía que apresurarme a superar para poder volver a la seguridad de la insensibilidad neutra y del control.

Los sentimientos de amor y confianza que tenía la niña fueron traicionados. El dolor, la rabia y el miedo eran demasiado grandes para experimentarlos plenamente y al mismo tiempo continuar funcionando, de modo que la niña los suprimió para poder sobrevivir.

Ciertos sentimientos sencillamente quedaron tapados. Dejé de sentirlos cuando era muy pequeña. Dejé de tener sensaciones físicas. Podían golpearme y no me

> dolía. A los trece años ya no me enfadaba ni sentía rabia, y cuando esto ocurrió, dejé también de sentir amor. Lo que sentía la mayor parte del tiempo era aburrimiento, que no es en realidad un sentimiento, sino una falta de sentimientos. Todos los sentimientos intensos, tanto agradables como dolorosos, fueron eliminados.

Todos necesitamos sentimientos. Son mensajes útiles que nos sirven para adquirir conocimientos y tomar decisiones acertadas. Los sentimientos, aun los dolorosos, son nuestros aliados, nos dicen lo que ocurre en nuestro interior y, muchas veces, nos indican cómo reaccionar ante cualquier situación.

Los sentimientos son un paquete integrado

Cuando nos abrimos a nuestros sentimientos no es cuestión de elegir algunos y desechar otros. Forman un todo indivisible. Una de las clientes de Ellen había sido durante muchos años víctima de abusos sexuales por parte de su padre. Cuando comenzaron a trabajar juntas, esta mujer manifestaba sentirse insensible y que deseaba experimentar sentimientos. Pasados unos pocos meses, lloraba en todas las sesiones de terapia, lloraba en su casa y lloraba cuando salía con amistades. Un día llegó a la sesión, comenzó a llorar y después se echó a reír: «Desde luego, no me cabe duda de que he conseguido lo que quería».

Sí, estaba sintiendo. Y con los sentimientos no se puede ser selectiva. Cuando se ha decidido sentir, se siente todo lo que hay que sentir. Para esta mujer hubo mucho sufrimiento y tristeza. Después, mucha rabia, y algo de temor. Pero inmersos en esos sentimientos difíciles había también orgullo, esperanza, respeto por sí misma y una creciente alegría y satisfacción.

Para sentir, hemos de abrirnos a toda la gama de sentimientos.

> Cuando comencé a captar el concepto de sentimiento (y al comienzo sí que era un mero concepto) clasificaba todas las emociones posibles en dos listas: sentimientos buenos y sentimientos malos. Cada vez que surgía un sentimiento pensaba: ¿Es bueno o malo este sentimiento? ¿Es un sentimiento que me puedo permitir sentir? Entonces, o bien lo sentía o lo suprimía. Para mí ha sido muy difícil aceptar que no hay sentimientos correctos ni incorrectos.

Cuanto más se aceptan los sentimientos sin juzgarlos, más fácil es experimentarlos, trabajar con ellos y aprender de ellos.

Sentir los sentimientos

Sentir en el cuerpo

Para entrar en contacto con los sentimientos es necesario vivir dentro del cuerpo y prestar atención a las sensaciones que hay allí. Los sentimientos son justamente eso: cosas que se sienten en el cuerpo tales como un nudo en la garganta, un estremecimiento, un nudo en el estómago, falta de aire para respirar, humedad en los ojos, humedad entre las piernas, efusión en el pecho, expansión del corazón.

Si durante mucho tiempo se ha desatendido el cuerpo, sintonizar con esas sensaciones puede parecer algo raro y desconocido, o, tal vez, se pueden describir objetivamente las sensaciones que se sienten en el cuerpo pero sin conocer su significado.

Los niños muy pequeños no tienen la capacidad conceptual para decir «Tengo miedo». Dicen «Tengo ganas de vomitar», por ejemplo. Cuando los adultos les dan un nombre a esas sensaciones, el niño aprende a relacionarlas con la emoción.

Si nadie prestó atención a lo que sentías y nunca aprendiste a poner nombre a tus sentimientos, tendrás que comenzar por el principio, aprendiendo a leer los mensajes que te da el cuerpo.

Prestar atención

Cada persona siente de manera diferente y con diversos grados de intensidad. Llegar a conocer los propios sentimientos forma parte del conocimiento de una misma como persona única.

Muchas supervivientes se han pasado la vida corriendo por delante de sus sentimientos. Conviene aminorar un poco la marcha para preguntarse: «¿Cómo me siento?». Siempre que adviertas que vas volando con el piloto

automático, deténte y consulta a tu cuerpo. ¿Estás en tu cuerpo? ¿Qué sensaciones hay en ese momento? ¿Qué querrán decir esas sensaciones?

Presta atención también a tu comportamiento. Si estás actuando de forma no apropiada, golpeando las puertas de los armarios en la cocina o llorando por insignificancias, por ejemplo, es posible que estés experimentando un sentimiento que aún no has identificado. Laura recuerda:

> Cuando comencé a prestar atención a mis sentimientos, lo que notaba con más frecuencia era la sensación de estar perdida en medio de una espesa niebla. O me abrumaban cosas como el aburrimiento, confusión, desesperación, desesperanza o inquietud. Lo que fui aprendiendo poco a poco fue que esas sensaciones no eran verdaderas emociones, sino tapas con que yo las cubría. Tan pronto vislumbraba una emoción cruda, le echaba encima una manta muy gruesa para taparla. Si rascaba un poco en el aburrimiento, generalmente encontraba rabia debajo. La inquietud cubría el terror; la desesperanza y la depresión eran rabia dirigida hacia mí, etc.

Si habitualmente has tapado tus sentimientos, puede que eso se produzca tan rápida y automáticamente que ni siquiera alcances a sentir la emoción inicial. Cuando comienzas a sentirte feliz caes en la ansiedad. Cuando estás enfadada, inmediatamente te odias a ti misma. Esos hábitos son diferentes en cada persona, pero si te abruman estados tales como la depresión, la confusión o la culpa, probablemente hay debajo una emoción específica activada por un acontecimiento concreto.

A veces es un pensamiento habitual el que irrumpe cuando una comienza a sentir algo. Si te sorprendes en una antigua forma de pensar que te hace sentir mal contigo misma, es probable que ésta cubra un sentimiento oculto. Pensamientos del estilo «Jamás cambiaré» o «Nadie me encuentra simpática» suelen indicar sentimientos soterrados. La niña pequeña no podía permitirse decir «Odio a mi padre; deseo matarlo», de manera que se odió a sí misma en su lugar, buscando cientos de razones para encontrarse mala y culpabilizarse del abuso. Ese hábito causa, con el paso de los años, unos surcos profundos en un camino sin pavimentar. Cientos de coches pasan por ese camino de tierra. Cada coche pasa por los mismos surcos hasta conseguir que las ruedas sigan esas huellas de forma automática. Lo mismo ocurre con los pensamientos. Cuando toda la vida se han desviado los primeros indicios de rabia hacia el pensamiento «Soy mala», es necesario explorar los sentimientos que hay debajo de ese hábito, cambiando conscientemente de surco.

Honrar los sentimientos

Cuando comenzamos a advertir las emociones puras y simples que nos recorren, todo lo que hemos de hacer es tomar conciencia: «Estoy sintiendo un sentimiento». Si estás triste, permítete estar triste, sin preocuparte, sin aterrarte, sin tomar ninguna medida. Está bien sentirse triste. Los sentimientos no son peligrosos. Y la mayoría de las personas descubren que una vez que comienzan, sentir no es tan terrible como temían.

> Cuanto más siento, más fácil se me hace. Sentir se me ha hecho cada vez menos terrible. Aun cuando he perdido la capacidad de dejar las cosas de lado y he sentido mucho dolor, mi principal sentimiento fue de alivio. Descubrí que el miedo de sentir y el estrés de suprimir mis sentimientos eran más dolorosos que los sentimientos mismos. Algunos de los sentimientos, sobre todo los viejos que tuve que revivir, fueron tan horribles como creía que serían, pero no duraron eternamente.

Los pensamientos existen en y por sí mismos, pero cuando no estamos acostumbradas a ellos puede ser aterrador tener una emoción que no se logra relacionar con un acontecimiento concreto.

> Siempre que tengo un sentimiento intenso pienso: «Tiene que haber un motivo para que me sienta así». Cuando lo encuentro, siento un alivio enorme. «¡Ah! Eso fue lo que me puso tan furiosa.» Me asusta menos tener sentimientos cuando puedo comprenderlos.

Es tranquilizador comprender por qué se siente de cierta forma o dónde se ha originado ese sentimiento, pero no siempre es posible. Aun cuando no se logre descubrir la causa, el sentimiento es importante de todas maneras.

Valorar y creer en los sentimientos lleva su tiempo. Pero finalmente una deja de ver los sentimientos como algo separado de una.

> He integrado las emociones en mi vida. Ya no tengo que buscarme un tiempo para sentir. Voy caminando por la calle y me siento triste, y puedo comenzar a llorar. No tengo que esperar hasta llegar a casa y programar el momento para hacerlo. Mis emociones forman parte de lo que soy, ya no

Ejercicios para conectar con los sentimientos

Creatividad

Todas las artes creativas pueden servirnos para conectar con nuestros sentimientos. Pon música y muévete con tus sentimientos. Canta tus penas. Recorta palabras e imágenes de revistas y haz un collage. No es necesario ser consumada pintora, bailarina ni músico para expresar los sentimientos de estas maneras. Aquí no se trata de calidad artística, sino de expresarse una misma.

Dibuja tus sentimientos

Amy Pine, terapeuta de artes creativas de Santa Cruz (California), sugiere dibujar cualquier sentimiento que se tenga. Utiliza colores, formas, texturas, grados de presión, espacios e imágenes para conseguir expresar ese sentimiento. Pegar figuras también ayuda. A continuación puedes dibujar lo que deseas sentir y comentar esos dibujos con otra persona. ¿Qué representan? ¿Qué adviertes cuando los miras? Por último, dibuja un tercer cuadro en el que mediante una transición de los elementos del primero los conviertas en el segundo. ¿Qué tuvo que ocurrir para conectarlos? ¿Cómo lo hiciste? ¿Hay allí alguna correlación con lo que podrías hacer en tu vida?

Usa la mente

A veces, cuando no se puede identificar fácilmente un sentimiento, el intelecto puede ayudar. Piensa, por ejemplo, «Mi compañero acaba de dejarme y no siento nada. ¿Qué sentiría otra persona en esta situación? ¿Qué he aprendido en libros y películas, o de la observación de otras personas, acerca de los sentimientos que serían normales en estas circunstancias? ¿Podría ser alivio? ¿Rabia? ¿Pena? ¿Podría ser el nudo que tengo en la garganta?

Los dos ejercicios siguientes, tomados de *Learning to Live Without Violence*, de Daniel Sonkin y Michael Durphy, pueden servir para comenzar a identificar los sentimientos.

¿Sentimiento o pensamiento?

Generalmente se confunden los sentimientos con pensamientos u observaciones. Por ejemplo:

«Siento que has sido injusto.»

«Siento que me vas a abandonar.»

Estas frases son más afirmaciones «Siento-pensamiento» que «Siento-emoción». Un buen método para discernirlo es reemplazar en la frase «Siento» por «Pienso» o «Creo». Si tiene sentido, probablemente se trate de la expresión de un pensamiento u observación, y no de una frase que exprese un sentimiento. Si cambiamos las frases de arriba por afirmaciones «Siento-emoción» podrían ser así:

«Siento dolor por lo que hiciste.»

«Siento miedo de que me dejes.»

¿Cuáles son tus sentimientos?

La siguiente es una lista de palabras que expresan sentimientos. Dilas en voz alta. Prueba con diferentes tonos de voz para cada palabra, o dila más alto o más suave. Fíjate en tus sentimientos cuando digas cada palabra. ¿Qué sensaciones te despierta? ¿Cómo las percibe tu cuerpo? ¿Algunas palabras cuadran contigo y otras no? Añade otras palabras que te definan especialmente. Cuando hayas acabado, subraya las tres palabras ante las que reaccionas con más intensidad.

entusiasmada	frustrada	dolida	_____
afectuosa	asustada	celosa	_____
triste	contenta	cariñosa	_____
sola	deprimida	eufórica	_____
inquieta	tímida	feliz	_____

están separadas de mi cuerpo. Ya no tengo que concertar una hora para sentir mis emociones.

Es propio de los sentimientos ir, venir y cambiar. Una puede estar furiosa un momento y a la hora siguiente sentirse llena de amor. El dolor se convierte en rabia y ésta en alivio. Si los sentimientos no están embotellados van a ir cambiando con un ritmo natural, acorde con la propia experiencia del mundo. Paradójicamente, la mejor manera de librarse de los sentimientos es sentirlos en toda su intensidad. Cuando se acepta y expresa un sentimiento, generalmente se transforma.

Es como una manguera de bomberos. Cuando está obturada, la presión interior es explosiva, el agua sale como en un torrente. Pero cuando el agua está saliendo y la presión se ha nivelado, el agua brota de manera uniforme y realiza su trabajo.

Cuando se está trabajando con sentimientos negados largo tiempo, las transiciones no ocurrirán con la misma rapidez con que lo harán los sentimientos actuales, pero todos los sentimientos cambiarán una vez liberados.

Apoyo para sentir

Cuando los sentimientos fueron negados o criticados en la infancia, es posible que se requiera un tiempo para sentirse lo suficientemente segura para expresarlos. Muchas mujeres experimentan por primera vez esa seguridad con un terapeuta:

> Un día mi terapeuta me dijo: «No te abandonaré hagas lo que hagas». Antes de que acabara esa sesión me enfadé con ella por primera vez.

La compañía de personas que respetan nuestros sentimientos y están en contacto con los suyos puede acelerar el proceso de aprendizaje. Con las interacciones, ejemplo y cariño se puede aprender a conectar con las propias emociones.

> Al principio no sabía tener sentimientos sola. Permanecía insensible hasta que veía a mi novio, mi terapeuta o una persona muy amiga. Ellos me hacían

exteriorizar y descubrir lo que estaba sintiendo. Al sentirme abrazada o escuchar sus palabras soltaba unas cuantas lágrimas o tenía un callado momento de rabia. Necesitaba el consuelo y el permiso de otra persona para poder sentir.

Aunque es bueno tener cerca a personas que nos quieran y apoyan cuando estamos comenzando a conectar con nuestros sentimientos, con el tiempo nos sentimos lo suficientemente seguras para abrirnos solas a nuestros sentimientos. Pensándolo en voz alta, una se puede repetir las cosas consoladoras que nos han dicho otras personas: «Está bien llorar», «Tienes derecho a tu rabia». Al hacer intervenir esa parte de nosotras mismas que nos mima y nos defiende, somos una madre sabia y cariñosa para la niña interior asustada, herida o furiosa. Puedes acariciarte el pelo, mecerte en una mecedora, prepararte una taza de leche caliente con miel, o sacar almohadones para golpear. Te conviertes en tu propia catalizadora, partera y dadora de permiso.

Comunicar los sentimientos

Una vez que se comienza a sentir los sentimientos puede resultar muy difícil expresarlos:

Mi cara no expresaba lo que decía. Estaba siempre sonriendo. Podía estar hundida en la depresión más profunda, pero seguía sonriendo para que el mundo exterior no supiera cuánto estaba sufriendo, ni pudieran adivinar mi secreto. Así nadie se metería conmigo.

O, como recuerda Laura:

Toda mi vida he tenido ese problema. Podía estar abrumada por los sentimientos y nadie me creía porque no lo demostraba. Una enorme expresión de sentido pesar podía limitarse a varias lágrimas que me caían por las mejillas. Podía tener ganas de suicidarme, segura de que me estaba volviendo loca, pero mis amigas creían que alguna insignificancia me estaba molestando —¿me había picado una pulga tal vez?—. Durante mucho tiempo pensé que algo raro me pasaba, que tenía que hacer mucho teatro al expresar mis sentimientos para

que contaran. No estaba enfadada si no rompía un listín de teléfono con mis manos. Sentirme feliz sin dar saltos no valía.

No existe una manera única de demostrar emoción. Cada persona tiene su estilo individual. Pero es importante ser capaz de expresar lo que se siente de una manera que satisfaga y que lo comunique.

Ciertas maneras de comunicar los sentimientos aumentan la probabilidad de que se nos escuche. Si dices «Estoy molesta. Cuando llegas tarde y no me has llamado me preocupo. Por favor, llámame la próxima vez», probablemente vas a lograr una mejor reacción que si dices «Eres la persona más desconsiderada que he conocido. Jamás te importan mis sentimientos».

Elegir el momento oportuno también es importante. Si tienes algo importante o delicado que decir, no te autoderrotes eligiendo un mal momento en el que no te van a escuchar. Concédete a ti misma y a la otra persona el beneficio de un inicio justo.

Discernimiento

En un mundo ideal podríamos expresar nuestros verdaderos sentimientos en cualquier parte y en cualquier momento. Puesto que no vivimos en ese mundo ideal, es necesario tomar una decisión equilibrada cada vez que deseamos expresar nuestros sentimientos. Las decisiones equilibradas toman en cuenta los sentimientos, el intelecto y el juicio.

Enfadarnos con un policía que nos obliga a detenernos para ponernos una multa, no es estratégicamente sensato. Si se quiere intimar con alguien hay que expresar los sentimientos. Pero no todas las relaciones son íntimas.

Trabajo de liberación emocional

Identificar y expresar los sentimientos actuales suele ser más fácil que conectar con los sentimientos enterrados de la infancia. No obstante, parte del proceso de curación supone retroceder y sentir esos sentimientos, tal como explicamos en el capítulo 12.

Un método útil para deshacerse de viejos sentimientos es el trabajo de liberación de emociones. Puesto que los recuerdos y sentimientos están almacenados en el cuerpo, trabajar físicamente los sentimientos puede ofrecer un potente auxiliar. Con protecciones adecuadas y una persona responsable que apoye, el trabajo de liberación emocional es una manera potente y activa para liberarse de la carga de emociones.

Algunas terapias como la bioenergética, el renacimiento (*rebirthing*), la terapia del grito primal y el psicodrama incluyen la liberación emocional catártica. Dado que este tipo de trabajo es activo e intenso (y a veces hace retroceder a la persona al momento del abuso), es importante hacerlo bajo la supervisión de una persona experimentada a la que no le produzca incomodidad la expresión del dolor profundo.

Ejercicios para la liberación emocional [1]

Para la rabia: En compañía de otra persona que apoye, coge una raqueta de tenis y golpéala contra un somier o un montón de cojines apilados. Deja salir sonidos y palabras si sientes la necesidad de hacerlo. Déjalas salir. Puedes comenzar a golpear con todas tus fuerzas o comenzar con suavidad e ir aumentando la fuerza. La persona que te apoya puede animarte, así como hablar contigo de tus sentimientos después.

Para la aflicción: Si deseas llorar pero estás bloqueada, la respiración te ayudará a conectar tus sentimientos con su expresión. Exagera la forma de respirar: por ejemplo, alargando las espiraciones e inspirando entrecortadamente, añadiendo sonidos si puedes. Si no acuden las lágrimas, no pasa nada. Presta atención a los sentimientos, pensamientos y sensaciones que tengas.

Para la tensión: Emplea el cuerpo. Haz lucha libre con una amiga; corta madera; haz natación.

Miedo a sentir

Muchas supervivientes temen que si dejan salir sus sentimientos van a perder el control.

1. Amy Pine contribuyó con estos ejercicios.

Aprender a vivir sin violencia

El excelente libro *Learning to Live Without Violence*, de Daniel Jay Sonkin y Michael Durphy, ofrece sensatas y prácticas orientaciones para transformar los modos abusivos de expresar la rabia. Aunque está dirigido a hombres, es también útil para mujeres. (Véase Bibliografía orientativa, «Maltratos físicos».)

Reconocer la rabia

Hay diferencia entre rabia y violencia. La rabia es una emoción, en tanto que la violencia es una de sus manifestaciones. Muchas personas desconocen la existencia de su rabia hasta que están a punto de explotar. Aprender a identificar los indicios de rabia sirve para controlar la violencia. (Se pueden modificar las siguientes preguntas para aprender a identificar también otras emociones, tales como la tristeza o el miedo, por ejemplo.)

Señales corporales

- ¿Cómo sientes el cuerpo cuando tienes rabia? (¿Tristeza? ¿Miedo? ¿Felicidad?)
- ¿Sientes tensos los músculos del cuello, brazos, piernas, cara?
- ¿Sudas o sientes frío?
- ¿Respiras más profundo, más rápido, más superficial, más lento?
- ¿Sientes dolor de cabeza? ¿Dolor de estómago?

Señales en el comportamiento

¿Cómo te comportas cuando estás enfadada o furiosa?

- ¿Te portas mal? ¿Culpas a otros?
- ¿Te portas exageradamente simpática?
- ¿Te echas a reír?
- ¿Te pones sarcástica?
- ¿Te repliegas o te marchas?

- ¿Rompes compromisos? ¿Llegas tarde o te marchas pronto?
- ¿Tienes dificultades para comer o dormir? ¿Comes o duermes más?

Descansos

Los descansos son un método básico para controlar la violencia. Ofrecen una estructura que permite romper los hábitos abusivos. Los descansos no sólo detienen la violencia sino también ayudan a recrear la confianza. Las normas son sencillas:

- **Cuando notes que comienzas a enfadarte o sentir rabia, di: «Estoy comenzando a sentir rabia. Necesito un descanso».** De esa manera lo comunicas francamente. Te responsabilizas de tus sentimientos y aseguras a la otra persona que estás comprometida a evitar la violencia.
- **Márchate por una hora.**
- **No bebas, no tomes drogas ni conduzcas.**
- **Haz algún ejercicio físico.** Da un paseo, corre o monta en bicicleta. El ejercicio disipará algo de la tensión del cuerpo.
- **Vuelve dentro de una hora (no antes ni después).** Si cumples lo convenido, eso generará confianza.
- **Entra y pregunta a la persona con quien estabas enfadada si desea discutir la situación.** Si los dos estáis de acuerdo, habla de lo que te hizo enfadar y por qué necesitaste ese descanso. Si todavía resulta difícil hablar, vuelve a ello más tarde.

Alcohol y drogas

Ni el alcohol ni las drogas son causa de violencia, pero si ya se tiene un problema con la violencia, pueden empeorarla. El alcohol y muchas drogas suprimen los sentimientos. Puede ocurrir que una tenga menor conciencia de estar enfadada y, por lo tanto, sea incapaz de tomarse un descanso o dirigir la rabia de forma apropiada. También puede disminuir la capacidad para controlar los impulsos violentos. Si tienes problemas con el alcohol o las drogas, es esencial que trates la adicción si deseas acabar con el comportamiento violento.

> Le tenía terror a mi rabia. Sabía que si no me tomaba a risa lo que me había ocurrido, me pondría furiosa y mataría a toda persona que se cruzara en mi camino.

Si bien es posible sentirse muy furiosa o triste durante mucho tiempo, esos sentimientos no tienen por qué ser tan arrolladores.

> A medida que me permitía sentir un poquito una vez, otro poquito otra, fui aprendiendo que la válvula de escape de los sentimientos no estaba ni totalmente abierta ni totalmente cerrada, los sentimientos ni eran totalmente arrolladores ni estaban totalmente suprimidos. Podía sentirme mal sin desear matarme. Podía sentir miedo sin sentir terror. Había toda una gama de intensidades. Una vez que dejé de reprimir mis emociones, descubrí que tenía más control del que creía poseer.

Cuando se han reprimido los sentimientos durante mucho tiempo es natural desconfiar. Pero el hecho de tener emociones fuertes no significa que una va a ser incapaz de controlarse. Golpear almohadones furiosamente no significa que una haya perdido los estribos. De hecho, expresar activamente los sentimientos intensos de una manera segura y estructurada hace menos probable una explosión. Muy pocos asesinos matan a sus víctimas tras golpear cojines en una terapia o en un grupo de apoyo.

Control de la rabia abusiva

Si te sorprendes golpeando a tus hijos, gritando a tus compañeros de trabajo o furiosa con tu pareja por las pequeñas infracciones de la vida cotidiana, es probable que estés dirigiendo tu rabia a un lugar erróneo. Aun cuando sea una rabia activada en el momento presente, y que corresponde a la situación, podría provenir del pozo de la vieja rabia de tu infancia. Cuando las dos se mezclan tiendes a reaccionar de manera desproporcionada con lo que sucede en el momento.

Tan pronto como te des cuenta de que tus sentimientos no están acordes con el momento, haz una pausa. Pide disculpas por la situación y trata de separar lo viejo de lo nuevo. Si eso fuera difícil, te será útil practicar

algún ejercicio de liberación emocional para tener la oportunidad de expresar tu vieja rabia de manera activa y enfocada. (Esto tiene validez también para otras emociones, como, por ejemplo, cuando te sientes rechazada, abandonada o herida.)

La violencia suele ser una manera de afirmar el poder sobre otras personas. Es ciertamente una manera eficaz a corto plazo, pero el precio es demasiado elevado. No te puedes curar del abuso sexual que sufriste de pequeña si tú también maltratas y abusas de otros. Si te encuentras en una situación en la que tú maltratas o eres maltratada, o si te peleas continuamente o te colocas en situaciones peligrosas, es necesario que hagas un alto y busques ayuda.

Pánico

Pánico es lo que se siente cuando se tiene miedo de las propias emociones y se carece de habilidades o técnicas para calmarse. O cuando se intenta desesperadamente suprimir los sentimientos o recuerdos. Aunque a veces da la impresión de que el pánico surge de la nada, siempre hay una razón que lo activa. Con frecuencia es un recuerdo del abuso, pero del que una ya no se da cuenta.

Randi Taylor sentía pánico cuando se detenía ante un semáforo en rojo. La sensación de estar encerrada y ser incapaz de moverse le recordaba la sensación de estar atrapada que había sentido cuando la acosaron sexualmente.

Por lo general, ante un ataque de pánico una no es consciente de estas conexiones. Sencillamente te sientes descontrolada. El corazón late acelerado, parece como si el cuerpo fuera a estallar, surgen deseos de huir e incluso la visión puede cambiar. Sientes miedo de volverte loca. El hecho de no comprender lo que pasa sólo empeora las cosas.

Laura tuvo su primer ataque de ansiedad a los veinte años:

> Estaba asustada. Tenía miedo de estar asustada, y todo era como un alud descontrolado. Cada minuto que pasaba me sentía más y más aterrada y no sabía cómo encontrar la válvula de escape. No sé cómo se me ocurrió llamar a una amiga. Recuerdo que le dije por teléfono: «No sé, siento como si fuera a comprender a Dios, volverme loca o matarme». Ella me dio un consejo

impagable y sencillo. Eso me ayudó a salir de mi ataque de pánico y de otras situaciones difíciles en los años siguientes. Me dijo: «Respira, Laura. Respira».

Si comienzas a sentirte aterrada, respira. Instálate con el sentimiento. A veces las mujeres creen que tienen que hacer algo rápidamente para salir del sentimiento aterrador, pero ese frenesí por escapar puede aumentar el miedo en lugar de aliviarlo. No te precipites a actuar. Tranquilízate diciéndote que sólo es un sentimiento, por poderoso que parezca.

Hacer algo movida por el pánico suele llevar a malas decisiones. Romper un cristal de la ventana con la mano, conducir demasiado rápido, chillarle al jefe... Estas cosas pueden tener consecuencias negativas, y por mucho tiempo.

Es necesario hacer una llamada al sentido común (que cuando no se está asustada se sabe que es fiel) para que nos oriente. Expresar los sentimientos cuando se está demasiado asustada puede liberar de ese miedo, pero solamente cuando se está en un ambiente seguro. Un grupo de terapia es un buen lugar para conectar con esos sentimientos enterrados. El coche mientras se conduce a casa no lo es. Probablemente podrías conducir sin peligro mientras te sientes triste e incluso llorando, pero no si estás reviviendo el terror de haber sido violada. Si ves que no es buen momento para expresar tus sentimientos, toma medidas para tranquilizarte.

Tranquilizarse

La forma más eficaz de enfrentar el pánico es encararlo pronto. Una vez que ha crecido, se descontrola y es más difícil detenerlo. Al tranquilizarse, puede una mantenerse centrada en una dirección positiva para no hacerse daño a sí misma ni a otros.

Lo importante para tranquilizarse es hacer cualquier cosa que resulte, aunque parezca absurdo o vergonzoso. Mediante el ensayo y el error te puedes hacer una lista de las cosas que te ayuden. Trata de incluir algo agradable para todos los sentidos posibles (tacto, oído, vista, gusto, olfato). Haz una lista y tenla a mano. Una no está con la mente despejada y creativa cuando se siente pánico. Si lo tienes todo escrito, sólo has de leer tu lista, de arriba abajo.

He aquí una lista de muestra:

Cosas para hacer cuando esté desesperada

1. Respirar.
2. Coger mi osito de peluche.
3. Escuchar una cinta de relajación.
4. Instalarme en mi mecedora.
5. Llamar a Natalie. 555 98 87.
6. Llamar a Vicki si Natalie no está en casa. 555 66 32. Si tampoco está, seguir llamando a las demás personas que me apoyan. [Poner los nombres y números de teléfono.]
7. Acariciar a mi gato.
8. Darme un baño caliente.
9. Escribir cien veces: «Estoy segura y a salvo. Me amo. Los demás me aman», o «Puedo relajarme ahora sin peligro».
10. Dar tres vueltas a la manzana corriendo.
11. Escuchar música suave y tranquilizadora.
12. Orar.
13. Respirar.
14. Llorar y gritar sobre mi almohada.
15. Ver una vieja película en la tele, o poner un vídeo que te agrade, o leer una novela de misterio.
16. Comer macarrones con queso.
17. Volver a comenzar desde el número 1.

Tu lista será diferente, pero trata de incluir acudir a otras personas. Con el tiempo puedes ir cambiando la lista. Mientras no haya nada arriesgado ni peligroso en ella, te servirá para tranquilizarte. Si llegas hasta el último punto de la lista y no te sientes mejor, comienza nuevamente por el principio.

Y si nada resulta, recuerda algo que siempre le decía a Laura su padre, cuando las cosas se ponían difíciles: «Esto también pasará».

Créate un lugar seguro

Conviene crearte un lugar seguro en casa, al que puedas acudir cuando tengas miedo. Acuerda contigo misma no autolesionarte mientras estés en ese lugar, ni hacer daño a otra persona: estarás a salvo. Y propónte que si comienzas a sentirte descontrolada y con miedo de lo que podrías hacer, irás

No te mates

Durante el proceso de recordar he sentido muchos deseos de suicidarme, hasta el punto de que he tenido que decirme: «No irás a ciertos lugares porque no podrías resistir el impulso». Sentía como si hubieran sido destruidas todas las cosas de mi vida que eran importantes y me daban fuerzas. De modo que no había nada que me hiciera ilusión. Sólo estos últimos meses he vuelto a comenzar a hacer planes, lo que significa que he decidido que quiero vivir.

A veces te sientes tan mal que deseas morir. El dolor es tan grande, los sentimientos de odio hacia ti misma tan fuertes, y el miedo tan intenso que realmente no deseas vivir. Esos son sentimientos auténticos y es importante que no los niegues. También es importante que no obres según ellos. Está bien que te sientas aniquilada, pero, sencillamente, no está bien que te hagas daño. Son muchas las mujeres que han sentido deseos de matarse en algún momento de su curación. Y han sanado. Su ejemplo te proporcionará la seguridad de que vale la pena seguir viviendo.

Hemos perdido a demasiadas mujeres ya. Son demasiadas las víctimas, tanto adultas como niñas, que no han tenido apoyo y, por desesperación, se han suicidado. No podemos permitirnos perder a más. No podemos permitirnos perderte a ti. Mereces vivir.

Vuelve a leer el capítulo sobre la rabia. Te han enseñado a dirigir la rabia hacia ti misma. Cuando te sientas tan mal que desees morir, piensa en la existencia de una rabia interior que necesita ser redirigida hacia la persona o personas que te hirieron tan profundamente cuando eras niña. Cuando conectes con esa rabia, el odio por ti misma se disipará. Desearás conservar y proteger tu vida, no destruirla.

Todo eso lleva tiempo. Mientras tanto, no te mates. Busca ayuda. Si la a ese lugar y te quedarás allí, respirando, pausadamente, hasta que el sentimiento pase.

Tu lugar seguro podría ser un asiento junto a la ventana de la escalera, tu cama o tu sillón predilecto para leer. O podría ser un escondite donde nadie pueda encontrarte. Una mujer se pasó la noche durmiendo en el

primera ayuda no te sirve, busca otra. No renuncies. Cuando una se siente tan mal que desea morir, es difícil imaginar que alguna vez podría sentirse de otra manera. Pero tú puedes. Y te sentirás de otra manera. Una superviviente escribió en su diario:

> *¡ODIO LA VIDA! ¡Me odio a mí misma! Odio todo lo que me hago. Quiero meterme en la oscura tierra y cubrirme con ella, enterrarme. ¡Odio tener que recordar! Tener que revivir una y otra vez el abuso para poder olvidarlo y encontrar la vida. ¿Para qué voy a querer vivir otra vez? ¿Cómo sé que no va a significar más sufrimiento? ¿Cómo pueden esperar de mí que continúe trabajando por algo tan desconocido e intangible?*
>
> *Y, sin embargo, lo hago. Hay algo en mi interior que debe poseer una fuerza increíble, porque he sobrevivido a tres intentos serios de suicidio y a muchísimos momentos de desilusión y desesperación. Y sigue allí, haciéndome continuar, haciéndome trabajar, instándome a recordar y a luchar contra la culpa, instándome a enfurecerme, a llorar, a sentir, a contarlo... a contarlo... y contarlo. Empujándome hacia aquello desconocido que llaman vida.*

Si comienzas a tener pensamientos suicidas o te sientes impulsada a hacerte daño, busca ayuda inmediatamente. Ponte de acuerdo con un terapeuta o una amiga a los que puedas llamar si te parece que no vas a poder controlar tus actos. Llama al Teléfono de la Esperanza. (Busca el número «antes» de que lo necesites.)

Los sentimientos pasarán. Puedes llegar a pensar que esos sentimientos te van a consumir, se van a hacer insoportables. Pero puedes aprender a esperar que pasen. Es como un parto difícil: la mujer cree que ya no va a poder soportar otra contracción, pero la soporta. Y después pasa.

Cada vez que eres capaz de soportar el dolor de tus sentimientos sin hacerte daño, cada vez que eres capaz de mantenerte a salvo, pedir ayuda, ampararte a ti misma en medio de la angustia, has fortalecido un poco más el espíritu guerrero. Has superado el lavado de cerebro que te hicieron los que abusaron de ti y ganado la batalla. No has permitido que te destruyan.

armario encima de sus zapatos, algo que había hecho cuando era pequeña para sentirse segura en una casa donde no había lugar seguro.

Toma en serio lo que haces para cuidar de ti, por extraño que pueda parecer. Cuando todo lo demás falla, Laura se va a la cama con su osito de peluche y un biberón lleno de leche caliente.

Cambiar de ambiente

Cambiar de ambiente conscientemente sirve, a veces, para salir del pánico. Eso puede ser tan sencillo como dejar el dormitorio y entrar en la cocina para preparar té. O salir de casa y dar un paseo por los alrededores. Si estás en la naturaleza, mirar las estrellas o los árboles da una sensación de perspectiva.

A veces las cosas que perturban son recuerdos sensoriales del abuso del pasado. El olor a cierta colonia, un cierto tono de voz, el fru-frú de la pana, pueden activar una verdadera angustia.

> Un día estaba en la cocina y sentí que me iba deprimiendo cada vez más. Comencé a tratar de tranquilizarme diciéndome: «Vamos a ver, estás estupendamente. Esto pasará. Siempre pasa». No me sirvió para nada. Comienzo a cuidarme volviendo a las cosas elementales. Recordé que tenía que respirar, me pregunté a qué hora comería, comencé a cortar las verduras para la cena... y me sentí peor. Finalmente me di cuenta de que la luz de la cocina era muy tenue. Encendí la luz del techo e inmediatamente me sentí bien. Ese tipo de luz tenue siempre me hace sentir mal. Me recuerda la casa donde me crié.

Al tomar conciencia de esas cosas una está mejor equipada para cuidarse cuando se presentan.

Acude a otras personas

A veces es difícil pedir ayuda cuando se necesita, pero date un cariñoso empujón para salir de tu aislamiento. Si estás con una persona de confianza, puedes pedirle que te abrace o se ponga a tu lado. Si estás sola, llama a alguien. Conviene organizar estas cosas de antemano. A veces, cuando estás en un lugar que te produce pánico, te sientes marginada, incierta de que alguien vaya a desear conocerte y, mucho menos, ayudarte. Si vas a un grupo de apoyo o terapia, acuerda una llamada con una compañera del grupo o con tu terapeuta. Haz un trato con una amiga para llamaros mutuamente en caso de necesitarlo. Esto podría ser lo último que desearías hacer en esos momentos, pero recuerda que hiciste un trato justamente para estas situaciones, y que de verdad es conveniente (aunque no recuerdes por qué). Después coge el teléfono y marca el número.

Cosas que hay que evitar

Casi todo lo que funciona está bien para hacer frente al pánico, pero hay algunas cosas que es necesario evitar:

- No te metas en situaciones de estrés o peligrosas.
- No salgas a la carretera.
- No bebas ni abuses de drogas o fármacos.
- Evita tomar decisiones importantes.
- No te hagas daño ni dañes a ninguna otra persona.

Una vez recuperada

Cuando ya hayas pasado el ataque de pánico, de odio a ti misma o desesperación, relájate y descansa un poco. Esa intensidad emocional agota y requiere una nueva aportación de energía. Cuando ya te sientas nuevamente equilibrada, trata de descubrir la causa que desencadenó esos sentimientos.

- ¿Qué es lo último que recuerdas antes de sentirte así?
- ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas?
- ¿Te ocurrió algo perturbador en los dos días anteriores? (¿Un contratiempo en el trabajo? ¿Con un amigo o amiga? ¿Con tu novio o compañero/a? ¿Una llamada telefónica perturbadora? ¿Una carta?)
- ¿Hubo algún indicio de otro tipo de sentimiento antes de que te descontrolaras? ¿Era algo que habías sentido anteriormente?
- ¿Estás pasando por un periodo de estrés desacostumbrado? ¿Presiones, urgencias? ¿Problemas de dinero?
- ¿Hubo pensamientos en tu cabeza que desechaste inmediatamente porque eran desagradables? ¿Eran pensamientos antiguos, conocidos?
- ¿Algunas de estas cosas te recuerdan de alguna manera el abuso?

A veces este tipo de preguntas sirven para descubrir las causas. Es posible que hagan falta una serie de episodios con una dinámica similar para poder descubrir la fuente, pero vale la pena tomarse el trabajo de hacerlo. Ese tipo de análisis puede servirte para evitar caer en el mismo ciclo la próxima vez.

Los sentimientos positivos también pueden asustar

Con el tiempo irán aumentando los sentimientos positivos. Aparecerán con mayor frecuencia sentimientos de felicidad, entusiasmo, satisfacción, amor, seguridad y esperanza. Aunque estos son «buenos» sentimientos, es posible que al principio no te sientas cómoda con ellos.

Muchas supervivientes tienen miedo a los sentimientos positivos. Cuando eran niñas, un momento de felicidad pudo haber augurado algún desastre. Si la niña se sentía feliz jugando con sus amigas cuando su tío la llamó y la acosó sexualmente; si estaba durmiendo pacíficamente cuando su padre entró y la violó; si estaba en casa de los abuelos para la comida del domingo cuando abusaron de ella y la humillaron, aprendió que no había que confiar en la felicidad. O si simulaba sentirse feliz cuando estaba sufriendo en su interior, tal vez todavía piense que la felicidad es un engaño o simulación.

Incluso la sola idea de que en algún momento se va a sentir bien puede resultarle amenazador. Una mujer decía que no se atrevía a sentir esperanzas. Cuando era niña, día tras día esperaba que su padre llegaría contento a casa, sería amable con ella y dejaría de abusar de ella. Y un día tras otro sufría una desilusión. Finalmente, para autoprotegerse, abandonó toda esperanza.

A veces la paz y la satisfacción son los sentimientos más desconcertantes de todos. La tranquilidad puede ser tan absolutamente desconocida que no se sabe la manera de relajarse y disfrutarla. A veces es difícil aceptar los buenos sentimientos inesperados.

> Había sido desgraciada toda mi vida. Finalmente supe por qué, cuando recordé el incesto, pero seguí siendo desgraciada. Sanar fue una experiencia aterradora y dolorosa; mi vida era todo dolor y lucha como había sido siempre. Varios años después de iniciar la terapia comencé a sentirme feliz. Me sentí aturdida. No había comprendido que la finalidad de todo este trabajo conmigo misma era sentirme bien. Pensaba que sólo era un esfuerzo más en toda una sucesión de esfuerzos. Me llevó tiempo acostumbrarme a la idea de que mi vida había cambiado, que me sentía feliz, que estaba en realidad contenta.

Aprender a tolerar el sentirse bien es una de las partes más agradables de la curación. Una vez que comienzas, tal vez descubras que deseas muchísimo hacerlo. Aprovecha todas las oportunidades que se presenten. Un

momento tranquilo mientras tomas el té por la mañana. Leer un cuento a tu hijo por la noche antes de dormir. Una película interesantísima. Una llamada de una amiga simplemente para saludarte. Una tortilla que resultó perfecta. Toma conciencia de esas cosas. Arriésgate a reconocer que te sientes bien, primero durante un momento, luego durante más tiempo.

A muchas supervivientes les ha parecido amenazador caer bien, ser amadas, valoradas. La visibilidad es una manera de estar expuesta. La valoración y aprecio pueden hacer surgir sentimientos de vergüenza. El contraste entre la buena opinión que otra persona tiene de una y el odio contra sí misma puede ser angustioso. Y sentirse bien consigo misma, sentirse valiosa, digna y orgullosa, puede parecer absolutamente inalcanzable. Pero, repetimos, esos sentimientos son tan agradables que descubrirás que vale la pena acostumbrarse a ellos.

Cuando alguien te haga un cumplido, trata de decir «Gracias» en lugar de comenzar inmediatamente con tu lista de defectos. Si te hacen un regalo, di: «Qué bien me hace sentir esto». Si te aumentan el sueldo, di: «Me alegra mucho que reconozcan mi trabajo».

Aunque hayas experimentado mucho dolor en tu vida, tienes múltiples oportunidades para experimentar también sentimientos maravillosos. Aprovéchalas. Te mereces sentirte bien.

- ¿Qué va bien? ¿En qué me parece tener éxito como madre?
- ¿De qué me siento orgullosa?
- ¿Siento que he fallado en algo? ¿Cómo?
- ¿Qué me gustaría cambiar en mi relación con mis hijos?
- ¿Hay aspectos ante los cuales me siento confundida? ¿Cuáles son?
- ¿Tengo formas de tratar a mis hijos que me recuerdan a mi familia de origen? ¿Hay cosas que me hacen saltar viejos resortes?
- ¿En qué me siento estancada?
- ¿Cuándo me siento descontrolada?
- ¿Soy capaz de proteger bien a mis hijos?
- ¿Cómo solucionamos mi pareja y yo nuestras diferencias respecto a nuestra manera de criar a nuestros hijos?
- ¿Dispongo de un sistema de apoyo, o bien de otros padres con los cuales poder hablar?

Es muy difícil ser objetiva acerca de la relación que tenemos con nuestros hijos. Puede haber una actitud defensiva («Hago todo lo que puedo») o la tendencia a interpretar cualquier crítica a un hijo o hijos como una crítica a una misma.

> Mi mejor amiga me dijo que me dejaba tratar mal por mi hijo. «Está malcriado —me dijo—. ¿Cómo permites que te hable de esa manera?» Me sentí fatal. Últimamente le había notado un tono presumido al hablarme, pero no sabía qué hacer al respecto. Y de verdad es un niño muy dulce. ¿Es que no sabía ella eso?

Si alguien te hace ver un problema en tu manera de criar a tus hijos, trata de no ponerte a la defensiva. Pregúntate, en cambio, si puede haber algo de verdad en lo que te han dicho. Si encuentras que no, desecha esa opinión. Pero si la crítica se hace eco de tu impresión interior de que algo va mal, entonces es el momento de hacer cambios que te beneficien a ti y a tus hijos.

> Cuando mi hija tenía cinco años, vivíamos en un apartamento muy pequeño, y la distribución de las habitaciones hacía necesario que ella tuviera que pasar por mi habitación para acceder al resto de la casa. Yo pensaba que es importante que los niños pequeños tengan su intimidad, de manera que le di la habitación con la puerta. Cada vez que tenía que ir al lavabo por la noche pasaba junto a mi cama. La habitación era tan pequeña que prácticamente tenía

21

El cuerpo

> Si alguien me hubiera preguntado: «¿Qué sientes en el brazo?», no habría tenido idea de qué me estaban hablando. Si me lo tocaba, me palpaba el brazo con la mano. Pero no podía entrar dentro de él. Sólo podía tocarme la piel. No podía sentir mi corazón latiendo. No podía experimentar nada del interior de mi cuerpo porque no estaba dentro de él.
>
> RACHEL BAT·OR

Cuando se habla de la experiencia del abuso, de los sentimientos, se produce una liberación importante. Pero para curar totalmente también ha de producirse esta liberación en el cuerpo. El abuso afectó a la manera de respirar, de comer, de sentirse; afectó, en realidad, a toda la relación con nuestro cuerpo. El abuso lo fue sobre muchos planos, y la curación ha de tener lugar en todos ellos.

Lo primero que aprenden los niños acerca de sí mismos y del mundo lo aprenden a través de sus cuerpos. El hambre, el miedo, el amor, la aceptación, el rechazo, el apoyo, el cariño, el terror, el orgullo, el dominio, la humillación, la rabia, todo lo que se conoce como emoción, comenzó con sensación y movimiento en el plano corporal. Su cuerpo es el medio a través del cual la niña aprende acerca de la confianza, la intimidad, la protección y el cariño. Pero cuando se abusa de ella, la niña descubre que el mundo no es un lugar seguro donde se van a satisfacer sus necesidades.

Cuando los niños perciben que el mundo es un lugar peligroso, hacen multitud de cosas para adaptarse. Todos los problemas que tienen las supervivientes con sus cuerpos (desdoblamiento, insensibilización, adicciones y automutilación, por citar unos pocos) comenzaron como esfuerzos por sobrevivir.

Esa desconexión con el cuerpo obedeció a buenas razones, pero es necesario reparar esa separación. Es necesario pasar de la separación del

cuerpo a la integración; del odio y rechazo del cuerpo al amor y la aceptación de una misma.

Del odio al amor

El abuso sexual lo sufre la víctima en el cuerpo. Puesto que muchas supervivientes culpan a sus cuerpos por responder, por ser atractivos, por ser femeninos, por ser pequeños, por ser grandes, por ser delicados y vulnerables, por ser sensibles al estímulo y placer, e incluso por sentir algo, aprender a amar el propio cuerpo es un elemento importante de la curación.[1]

Ejercicio del trocito

Sandra Butler, que dirige en San Francisco los talleres «Escribir para curar», para supervivientes de incesto, tiene un maravilloso ejercicio para comenzar a aceptar y mimar el propio cuerpo: el ejercicio del trocito. Si te parece imposible cambiar el odio a tu cuerpo por amor, comienza por un trocito. Piensa en alguna parte de tu cuerpo que te parezca bastante atractiva. No tiene por qué ser una parte sexual, sino simplemente un trocito con el que te sientas a gusto. Puede ser la garganta, la rodilla, la piel de detrás de la oreja, por ejemplo. Busca una pequeña parte de tu cuerpo a la que puedas amar. Durante la semana presta atención a esa parte. Acarícíala, cómprale regalos: podría ser un trocito de seda o un frasco de colonia. A la semana siguiente amplía ese trocito de modo que abarque el sector contiguo, y haz lo mismo. Repite este proceso, aumentando lentamente el territorio recuperado de tu cuerpo, trocito a trocito.

1. No son sólo las supervivientes las que tienen dificultades para amar sus cuerpos. A la mayoría de las mujeres se les ha enseñado a odiarse a sí mismas. Para ayuda en este aspecto recomendamos *Transforming Body Image*, de Marcia Germaine Hutchinson. Véase la sección «Tu cuerpo» en la Bibliografía orientativa, pág. 620.

Afirmaciones

Escribe una frase que sea cierta y positiva acerca de ti y de tu cuerpo. Puedes comenzar por la más fácil de aceptar y, después, pasar a otras más difíciles, a medida que vayas adquiriendo confianza. Algunos ejemplos:

- «Mi cuerpo es fuerte y sano y me sirve muy bien.»
- «Valoro y agradezco a mis piernas por llevarme adondequiera que deseo ir.»
- «Mis manos son hábiles y competentes, saben hacer muchas cosas, como sostener a mi bebé, mecanografiar, preparar panecillos de huevo, trabajar en el jardín. Estoy agradecida por tener tan buenas manos.»
- «Estoy radiante. Mi espíritu amoroso se refleja y brilla en mi cara.»
- «Tengo bien formada la cabeza. Este corte de pelo me sienta muy bien.»

Puedes decirte a ti misma estas afirmaciones, escribirlas en tu diario, pegarlas en la pared o meterlas en tu monedero.

Mirarse en el espejo

Otra manera de contrarrestar los mensajes negativos recibidos es mirarse en el espejo, y mirarse de verdad. Tómate un tiempo para ti cuando no te vayan a interrumpir. Mírate la cara y también el cuerpo. No te mires con ánimo de crítica, sino sencillamente para verte, para conocer tu cuerpo, para ver ese cuerpo en el que vives. Esta vez mírate con «tus» ojos, no a través de los ojos de tu agresor, de la sociedad, de tu amante, de tu madre ni de un juez. Mírate como si fueras pintora. Mírate para ver, no para juzgar. Haz esto cinco minutos al día y después escribe acerca de tu experiencia.

Dibujarse

Otra manera de rehacer la imagen que una tiene de su cuerpo es dibujarlo. Artemis es pintora. Cuando estaba recordando el abuso dibujó una larga serie de autorretratos.

> Al principio, en todos aparecía dibujado el terrible sufrimiento, pero poco a poco fueron cambiando, se fueron suavizando. Al principio las líneas eran duras, negras y angulosas, pero después me obligué a sentarme ante un espejo y a dibujar mi cuerpo desnudo, y traté de dibujarlo con toda la delicadeza sensual de un cuerpo femenino. Usaba carboncillo, que es muy blando, y dibujé y dibujé hasta que conseguí dibujar mi cuerpo muy suave y muy sensual. Y así aprendí a amar mi cuerpo.

Mimarse

Tratarse el cuerpo con cariño es otra manera de amarse a una misma. Relájate en la bañera, toma baños calientes o sauna. Constrúyete una sauna. Usa aceites para el baño, lociones, polvos.

El solo hecho de tratar con atención el cuerpo cuando te lavas ya es un cambio. Una mujer comenzó a sentirse más sensual de esa manera. «Mi terapeuta me sugirió que cuando me diera una ducha no me tratara como si estuviera fregando la mesa de la cocina, que sintiera placer con mi cuerpo, que sintiera las curvas de mi cuerpo con el jabón y el agua.»

Puedes comprarte calcetines de lana, pijamas cómodos, sábanas de franela, ropa interior de seda, cualquier cosa que sientas agradable. También puedes ponerte cosas que alivien ciertas zonas del cuerpo que pueden estar traumatizadas. Una superviviente a un estrangulamiento sentía especialmente tenso y delicado el cuello. Usar bufandas y pañuelos suaves y hermosos fue su manera de cuidarse. Le gustaba la sensación del calorcillo y suave protección.

Del desdoblamiento a la integración

Una de las reacciones infantiles ante la insoportable experiencia del abuso sexual es huir de la experiencia, desdoblarse.[2] La mayoría de las supervivientes lo han experimentado, al menos hasta cierto grado. En su forma más leve, la niña vive exclusivamente en su mente, en sus pensamientos, no está

2. Véase nota a pie de pág. 58.

totalmente presente. En los casos más extremos, literalmente abandona su cuerpo. Esta proeza, para la que los yoguis trabajan durante años, la realizan los niños de forma natural durante un trauma grave. Al no poder escapar físicamente, abandonan sus cuerpos. Muchas supervivientes adultas continúan haciéndolo cuando sienten miedo.

> Creo que la mayor parte del tiempo no estoy presente en mi cuerpo. Es como si el interior, desde el cuello para abajo, estuviera hueco; además está la escalera y, según como vayan las cosas, subo los peldaños, y esa pequeña que soy yo se sienta en mi cabeza y mira por mis ojos.

Muchas supervivientes explican el desdoblamiento como una sensación de flotar por encima de ellas, mirando su cuerpo desde el techo:

> Es como si realmente me elevara por encima de mi cuerpo. Me sentía sentada en una silla flotando fuera de mi cuerpo. Eso es exactamente, como estar suspendida en el aire. Sé que mi cuerpo está en la silla, pero el resto de mí está fuera del cuerpo.

Otras se desplazan a algún lugar que no pueden identificar: «No puedo decirte lo que ocurre cuando abandono mi cuerpo porque no estoy allí».

La mujer puede decidir conscientemente desdoblarse, pero a veces el desdoblamiento ocurre de forma espontánea cuando no lo desea: cuando está en medio de una conversación seria, por ejemplo, o cuando está haciendo el amor.

Para permanecer en tu cuerpo

- **Acuérdate de respirar.** Muchas veces dejamos de respirar cuando estamos asustadas. La manera más sencilla y elemental para permanecer en el cuerpo, o de volver a él cuando ha habido desdoblamiento, es respirar.
- **Pon atención cuando te desdobles.** ¿Qué ocurre? ¿Qué fue lo último que sucedió antes de que te desdoblaras? ¿Qué sentimientos amenazadores surgieron?
- **Está dispuesta a sentir.** Escucha tus temores y necesidades. Sé amable, receptiva y sensible contigo misma. Eso posibilitará en mayor grado estar presente, y lo hará menos peligroso.
- **Comprométete a no desdoblarte inconscientemente.** Haz todos los esfuerzos

posibles para advertir cuándo te estás desdoblando, y decide conscientemente si deseas hacerlo o no.

- **Pide ayuda.** El desdoblamiento es una situación de mucha soledad. Decirle a otra persona lo que te sucede puede hacerte volver. Llega a un acuerdo con tus amigos o amigas de confianza para que cuando adviertan que te estás ausentando, que tu atención comienza a vagar, te pregunten qué te ocurre.

De no sentir a sentir

La insensibilización es otro recurso para no sentir. Durante el trauma del abuso sexual los niños se insensibilizan, igual como a los pacientes de cirugía se les pone anestesia para evitarles un dolor desgarrador. Como en el desdoblamiento, la insensibilización física fue una defensa eficaz y sensata en aquellos momentos. La niña bloqueó el dolor, así como las conflictivas sensaciones de la excitación. Pero la insensibilización ya no sirve a las necesidades de la superviviente adulta.

Para sentir más con el cuerpo, comienza por prestar más atención a tus sensaciones físicas. Observarse la respiración es una buena manera de empezar. Simplemente permitirse sentir cómo entra y sale el aire del cuerpo, sentirlo pasar por la nariz, sentir cómo se expanden y se contraen el pecho y el abdomen, sentir los pequeños componentes sensoriales de la respiración, puede volver el cuerpo a la vida.

Extiende esa toma de conciencia de los detalles a todas las actividades corrientes: caminar, cepillarse los dientes, acariciar al gato, beber un vaso de agua. Si comienzas por las experiencias físicas menos amenazadoras puedes prestar atención a lo que siente tu cuerpo. Puedes notar el frío y el calor, las texturas, la sed, el sabor, la presión, el cosquilleo, el latir de tu corazón.

Caricias o masajes reconfortantes

El automasaje es una forma maravillosa de tomar conciencia de las sensaciones corporales, de liberar la tensión y de simplemente sentirse bien. Trata de darte masajes en los pies o en el cuello.

También se puede buscar el contacto táctil no sexual con otras personas. Todo el mundo necesita caricias y contacto. Podemos hablar durante una eternidad, pero algunas heridas están en un lugar más primitivo que las palabras. Necesitamos circunstancias suficientemente seguras que nos permitan aflojar y liberarnos de esa insensibilidad protectora.

Se pueden recibir caricias de personas amigas que no se sientan violentas al abrazar o acariciar de maneras no sexuales. También es posible hacerlo con las participantes de un grupo de apoyo. Siempre conviene establecer de antemano que el contacto ha de ser estrictamente no sexual, y acordar que cada una podrá decir si algo le parece incorrecto o desagradable, o que no desea continuar.

Si no has recibido masajes dados por un/a buen/a y sensible profesional, ese puede ser un excelente modo de despertar tu cuerpo. Busca y cerciórate de que la persona es digna de confianza para que no haya ninguna posibilidad de que haya toques impropios ni más abusos.

Si le dices a tu masajista que estás en proceso de curación de abusos sexuales en tu infancia, tal vez te sientas con mayor libertad para llorar, detener el masaje o sencillamente adentrarte en tus sentimientos. Puedes fijar límites, decir que no quieres que te toquen de cierta manera o en ciertos lugares. Aunque al principio pueda resultar violento, decir francamente las necesidades es una forma madura de cuidar de sí misma.

El masaje a veces libera sentimientos muy intensos. Algunas mujeres se han sentido muy impresionadas durante o después de un masaje, sobre todo si no están acostumbradas a que las toquen tan profundamente. Si vas a programar un masaje por primera vez, tal vez te convenga comenzar con un masaje en los pies o sólo en el cuello y hombros. Tal vez te convendría también concertar una sesión con tu terapeuta después para poder hablar de esa experiencia y de tus sentimientos.

Si comienzas a insensibilizarte cuando te estés tocando o automasajeándote, o cuando lo está haciendo otra persona, para y trata de aislar los pensamientos o sentimientos que surgieron en el momento de comenzar la insensibilización. Habla de esos sentimientos o escríbelos. Es importante no continuar con el contacto mientras estés insensibilizada. Eso fue lo que ocurrió durante el abuso, de modo que no conviene repetir esa reacción.

De desatender a escuchar el cuerpo

Muchas supervivientes han llegado a la conclusión de que sus cuerpos les causan más problemas que satisfacciones, por lo que han decidido no hacerles caso. Desatender el cuerpo significa trabajar cuando se está enferma, no ponerse un suéter cuando se tiene frío, o esperar hasta haber terminado otra tarea más para ir a orinar.

Ese tipo de negligencias puede tener consecuencias graves. Una ex teniente de sheriff, jubilada anticipadamente debido a una lesión en la espalda, explica los acontecimientos que la llevaron a su discapacidad:

> Jamás conectaba con mi cuerpo. Eso me llevó al extremo de ignorar síntomas verdaderamente graves durante seis meses y, en consecuencia, tener que someterme a una operación de espalda. Tenía médico. Tenía seguro médico. No había razón que me impidiera ir al médico, salvo la de no aceptar que fuera cierto, porque había otras cosas que deseaba hacer en ese tiempo; para mí, mi espalda era una traidora. Deseaba estudiar y graduarme. Y lo hice.
>
> Sólo unos años más tarde comprendí mi error al creer que mi cuerpo me había traicionado sintiendo sensaciones placenteras cuando mis hermanos abusaron de mí. Eso motivó que odiase mi cuerpo y, si hacía algo que yo no quería que hiciera, por ejemplo tener hambre en un momento inoportuno, o sentir dolor en un momento no deseado, sencillamente no le hacía caso. Y hasta tal punto no le hice caso que se lesionó un nervio en la pierna y me fracturé un disco vertebral.

Nuestros cuerpos son una gran fuente de sabiduría. Escuchar los mensajes del cuerpo no sólo es esencial para mantener la salud física sino necesario para estar en contacto con nuestros sentimientos y necesidades. Nuestros cuerpos son nuestro vínculo esencial con la vida.

Para escuchar al cuerpo es preciso estar dispuesta a sentirlo. Aunque a veces implique estar dispuesta a sentir miedo o dolor, también significa tomarse tiempo para sentirse bien y a gusto. Si estás acostumbrada a no hacer caso de tu cuerpo, escucharlo puede representar un cambio radical, a la vez que placentero.

> Siempre me daba una ducha al final del día, antes de irme a dormir. Las duchas son para mí un placer total. A menos que algo muy grave me preocupe,

después de ducharme me siento relajada. Sin embargo, aunque necesitara una ducha durante el día, aunque estuviera tensa, con frío o irritable, no me daba una ducha hasta haber terminado todo mi trabajo.

Una tarde, alrededor de las siete, decidí ducharme aunque aún tenía muchos deberes por hacer esa noche. Me duché, me puse el pijama y una bata, me preparé una taza de té y me senté a estudiar. Fue tan agradable... Me sentía abrigada, relajada y productiva. Sentirse bien no es incompatible con el trabajo. Y sentirme bien no tiene por qué figurar siempre al final de mi lista.

Ejercicio

Nuestros cuerpos están hechos para el movimiento. No es necesario ser corredora de maratón ni nadadora olímpica para disfrutar del movimiento. El simple hecho de caminar es buen ejercicio. El movimiento estimula la circulación, da masaje a los órganos internos, estira y fortalece los músculos y nos da energía. El ejercicio es también una perfecta manera de descargar la tensión, de desbloquear las emociones, de liberar la rabia y de adquirir autoestima. Jayne Habe nos cuenta:

> Hoy fui nuevamente a nadar. Fue tan agradable estar otra vez en el agua, incitando a mi cuerpo a fortalecerse. Para mí es como si estuviera entrenándome para mi vida.

Si no tienes costumbre de hacer ejercicio, elige alguna actividad que creas poder disfrutar, y comienza paulatinamente. Es más estimulante comenzar con poco e ir aumentando que imponerse objetivos excesivos, forzar los músculos, agotarse y abandonar. El ejercicio no es otra dura prueba que haya que soportar, sino una manera sana de vivir dentro del cuerpo.

Insomnio

El insomnio es un problema común en las personas estresadas, y las supervivientes ciertamente padecen bastante estrés. A eso hemos de añadir que, en

muchos casos, los abusos sexuales ocurrieron cuando estaban durmiendo, quedándose dormidas o estaban despiertas en la cama. Muchas tienen pesadillas o recuerdan cosas aterradoras durante el sueño.

Si sufres de insomnio, he aquí algunas cosas que pueden servirte:

- Bebe leche caliente o una infusión de manzanilla antes de irte a la cama.
- Date una ducha caliente antes de acostarte.
- Haz ejercicio durante las primeras horas del día, no por la noche.
- No hagas cosas que te alteren o te puedan perturbar inmediatamente antes de irte a acostar.
- No te acuestes hasta que estés cansada.
- Prográmate media hora al día como «tiempo para la preocupación». Escribe tus obsesiones en una habitación distinta a tu dormitorio.
- Pon música suave y tranquilizadora, alguna cinta de relajación, o la televisión con volumen muy bajo. Visualiza cosas relajadoras, inductoras de sueño.
- Crea un ambiente que sientas más seguro. Coloca cierres a las ventanas. Cuelga fotografías de tus amigos y amigas en la pared junto a tu cama.
- Si la masturbación o la relación sexual no te llena de angustia ni ansiedad, puede ayudarte a relajarte.

Si ninguna de estas cosas resulta y sigues sin poder dormir, no te esfuerces. No te enfades contigo misma, no pienses en la enorme necesidad que tienes de dormir ni en todo lo que tienes que hacer al día siguiente. Piensa que estar echada tranquila y callada mientras escuchas música suave por lo menos descansará tu cuerpo, y que no te vas a morir por unas cuantas noches sin dormir. O bien levántate, ponte una bata y lee algún libro que realmente te guste (o al revés, que sea muy aburrido). Escribe en tu diario. Haz un dibujo. Llama a alguien de otra zona horaria. Haz tus cuentas o tu declaración de renta. Cósele un disfraz para Halloween (o para el carnaval) a tu hijo o hija. La noche puede ser un tiempo tranquilo y especial para ti.

El insomnio es consecuencia del estrés y puede provocar aún más estrés. Lo importante es reaccionar ante él de maneras que tranquilicen y reconforten aunque no se duerma. Con el tiempo, a medida que avanzas en tu curación, dormirás con más facilidad.

Ejercicios para conectar con el cuerpo

Para algunos de los ejercicios de este apartado es necesaria una pareja. Otros se pueden hacer sola.[3]

Respiración abdominal

Practicar la respiración abdominal es un gran remedio cuando estás con un ataque de pánico y temes que vas a dejar de respirar casi por completo, ya que, en estos momentos, la respiración se hace superficial, irregular, y parece como si se detuviera en la parte superior del pecho. Para la respiración abdominal échate de espalda y colócate una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho. Si la mano que tienes sobre el pecho sube y baja, quiere decir que estás haciendo respiración torácica. Trata de enviar el aire que inspiras hacia más abajo, hacia el abdomen. Practica esa respiración más profunda hasta que sientas que la mano que tienes sobre el vientre comienza a subir y bajar. Conscientemente expulsa el aire por la boca y vuelve a llenar de aire el abdomen.

Ejercicios de relajación

1. Tiéndete de espaldas o en cualquier otra posición cómoda. Cerciórate de que la ropa no te ciña de modo alguno. Quítate los zapatos y suéltate el cinturón. Haz unas cuantas inspiraciones profundas y expulsa todo el aire. Comenzarás por los pies. Centra tu atención en los pies y siente cualquier tensión que haya allí. Deja marchar toda esa tensión junto con la siguiente espiración y relaja los pies. Después pasa a los tobillos. Nota toda la tensión que haya allí y después déjala salir junto con el aire que expulsas en la siguiente espiración. Continúa el ejercicio trabajando hacia arriba a lo largo del cuerpo: los pies, los tobillos, las pantorrillas, los

3. La mayoría de los ejercicios aquí presentados fueron contribución de Amy Pine, terapeuta de artes creativas de Santa Cruz (California). Queremos expresarle nuestra gratitud por ayudarnos a identificar y conceptualizar el material de todo este capítulo.

muslos, las nalgas, los genitales, el vientre y estómago, el pecho, la espalda, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cara, la cabeza... hasta que todo el cuerpo se vaya relajando más y más. Este ejercicio es bueno para practicarlo inmediatamente antes de dormirse.

2. Busca una posición cómoda, sentada con los pies apoyados en el suelo, o de pie. Presta atención a tu respiración, observando las inspiraciones y espiraciones y la pausa en medio. No hagas ningún cambio en tu respiración, simplemente obsérvala. Siente cómo tu cuerpo se expande y se aleja del centro y después vuelve a contraerse y acercarse al centro. Poco a poco ve haciendo más profunda la respiración, llevando el aire hacia más abajo en el abdomen para que éste se suelte. Al inspirar deja entrar cosas positivas (esperanza, amor por ti misma, valor) y al espirar echa fuera las cosas que no deseas (miedo, tensión, autocríticas). Repítelo durante unos cinco o diez minutos.

Ejercicios de conexión y firmeza

1. Imagínate que eres un árbol con raíces muy profundas en la tierra. Imagínate que esas raíces bajan por tus piernas, por las plantas de tus pies, y se hunden profundamente en la tierra, hasta su centro, donde quedan firmemente plantadas.

2. Caminar, sobre todo descalza (si el tiempo y el terreno lo permiten), es un excelente ejercicio para conectar con la tierra, afirmarse y centrarse. La playa y el bosque son buenos lugares. También se puede caminar por el barrio, si es un lugar seguro. Respira profundamente y siente el contacto con el suelo. Mira a tu alrededor. Antes de salir decide cuánto tiempo deseas caminar, y experimenta con el paso, a veces más rápido y otras veces más lento.

3. Sitúate de pie frente a otra persona, las palmas de tus manos apoyadas contra las palmas de las suyas. A una señal, cada una comienza a presionar contra la otra con todas sus fuerzas. Cada una intenta hacer retroceder a la otra hasta el fondo de la habitación (o del patio). (Cuidado, que no haya ningún obstáculo detrás.) Cada una puede detener el ejercicio si le resulta incómodo o desagradable. Después, comprueba cómo se siente

tu cuerpo y observa qué notas. Comenta tus reacciones. Prueba el mismo ejercicio espalda contra espalda. Este no es un ejercicio competitivo. Ha de hacerse con un espíritu de apoyo; su objetivo es que cada persona se sienta sólida, firme y conectada a la tierra. Este ejercicio también puede servirte para volver a entrar en tu cuerpo.

Volver a tu cuerpo

1. Posición sentada o de pie, con los pies firmemente apoyados en el suelo: mira a los ojos a tu compañera de modo que la veas realmente. No te ausentes. Cuando sientas que tu atención comienza a vagar, apriétale las manos. Simplemente permaneced juntas mientras tu compañera refleja (sigue e imita) tu forma de respirar cuando cambia. Comenta cómo te sientes cuando haces este ejercicio. Fíjate en cualquier cambio.

2. Comprueba la amplitud de movimiento de cada una de tus articulaciones. Comenzando por las articulaciones de los dedos de las manos, continuando con las muñecas y los codos, los hombros, la columna, las caderas, las rodillas, etcétera, ve moviendo todas las articulaciones de tu cuerpo.

Conexión con las sensaciones corporales

1. Comienza un diario de movimientos. Elige una parte de tu cuerpo y dedica entre cinco y diez minutos a dejar que esa parte se mueva de la manera que quiera. El resto del cuerpo puede acompañar al movimiento, pero tú mantienes centrada la atención en la parte elegida. No hay una manera más o menos correcta de realizarlo; el movimiento puede ser muy pequeño, casi mínimo y callado, o puede ser amplio y conectado a un sonido. Puedes elegir un dedo del pie, una mano, una muñeca, los ojos, la boca, la pelvis... cualquier parte. Atiende a cómo sientes ese movimiento o a lo que tiene que decirte. Pasados cinco o diez minutos, escribe lo que te ha sucedido. Comenta lo escrito con una persona de tu confianza.
2. Elige un tema que sea aplicable a tu vida: ser receptiva/cerrada, fuerte/débil, reservada/comunicativa, centrada/descentrada, depresiva/eufórica. Pídele a una amiga que te acompañe como testigo mientras tú exploras este

tema mediante movimientos. No es necesario ser bailarina, todo el mundo se mueve. Después hablad de esto, compartiendo sentimientos y observaciones. (La persona testigo no deberá interpretar tus experiencias de movimiento.)

3. Dale voz a las partes de tu cuerpo; déjalas hablar. Una compañera puede hacer preguntas con el fin de obtener más información y explorar contigo. Por ejemplo, el estómago podría decir: «Tengo un nudo. He estado tenso toda la semana. Estoy harto de todo». Tu amiga podría preguntar: «¿De qué estás harto?». Deja que conteste tu estómago. Si no lo sabes muy bien, trata de adivinar. Date permiso para improvisar. Ve qué sale.

De la enfermedad física a un cuerpo más sano

Para algunas supervivientes los abusos sexuales se tradujeron en enfermedades físicas. A otras, sus esfuerzos y sacrificios para sobrevivir fueron causa de enfermedad. El trauma y estrés de la infancia puede ser causa de migrañas, enfermedades medioambientales, trastornos pelvianos y de los órganos sexuales, asma, artritis y muchas otras enfermedades. A veces la parte del cuerpo dañada por el abuso tendrá problemas posteriores, por ejemplo, dolor en las mandíbulas si la niña fue violada por la boca. También pueden darse problemas más sutiles, como cansancio crónico, baja resistencia, propensión a los resfriados y gripe.

Sin embargo, la enfermedad no tiene su origen necesariamente en el abuso. Es cada vez mayor el número de personas que no sufrieron abusos sexuales y padecen artritis y enfermedades medioambientales debido al aumento de contaminación atmosférica. Algunas escuelas de sanación alternativa «culpan a la víctima», insistiendo en que cualquier enfermedad física es consecuencia de una actitud emocional, y aseguran que si la paciente trabaja lo suficiente sus emociones, dejará de estar enferma. Eso es simplista y dañino.

No obstante, a veces hay un componente emocional en la enfermedad. Cuando se tiene una enfermedad que se sospecha pudiera tener sus raíces en el abuso sufrido, tomar conciencia de su origen da la oportunidad de trabajar esos aspectos. Si bien los médicos tradicionales suelen mostrarse escépticos respecto al componente emocional de la enfermedad, son dema-

siadas las personas que han experimentado una correlación directa como para no hacer caso de los potenciales beneficios del trabajo emocional en la curación física.

Actualmente hay disponibles muchos medios de curación alternativa, muchos de ellos trabajan tanto en el plano físico como en el emocional. La acupuntura, la quiropraxis, la homeopatía, el masaje, la meditación, la visualización, etc., todos pueden ser valiosos. Si tienes un médico que te atiende, tal vez te convenga hablar con él de algunas de estas posibilidades. Los médicos están cada vez más abiertos a los beneficios de tratamientos menos convencionales. A veces es posible elaborar un plan de tratamiento que combine métodos tradicionales y no tradicionales.

De la adicción a la libertad

Las adicciones son maneras de escapar, de encontrar alivio, de protegerse, de controlarse, de sentirse mejor. También pueden destruir nuestro cuerpo, aislarnos de nuestros sentimientos, destrozar nuestra autoestima, dificultarnos las relaciones y, a veces, matarnos. Para romper una adicción es necesario «desear» cambiar. Hay que ser sincera acerca del grado de gravedad del problema, identificar el objetivo al que sirve y considerarlo a la vez un instrumento de supervivencia y un comportamiento autodestructivo. Después conviene buscar ayuda y romper el hábito.

Alcoholismo y drogadicción

Muchas supervivientes son adictas al alcohol o a las drogas. Las drogas y el alcohol son medios temporalmente eficaces para apagar los sentimientos, suprimir los recuerdos y escapar del dolor. Sin embargo, para curar es preciso experimentar los sentimientos y observar claramente la propia vida. Esto no lo podemos hacer si somos adictas al alcohol o a las drogas. Para curar del abuso sexual de la infancia es necesario romper con las adicciones.

Aun cuando no seas adicta, es posible que tomes drogas o alcohol para evitar sentir, dificultando así la curación.

Es muy difícil romper una adicción en solitario. Las organizaciones de «Alcohólicos Anónimos» y otras del mismo estilo han sido enormemente eficaces en ayudar a las personas a romper con sus adicciones. Según el grado de adicción al que hayas llegado, podría ser necesario un tratamiento en alguna residencia o sanatorio.

Si eres hija de padres alcohólicos (como lo son muchas supervivientes), los grupos para «Hijos Adultos de Alcohólicos» pueden ayudarte a reconocer los comportamientos comunes en las familias de alcohólicos. Si eres la compañera de un alcohólico (o drogadicto), «Al-Anon» te puede ofrecer valioso apoyo.

Dejar de fumar

Dejar de fumar no es un requisito para curar del abuso sexual en la infancia, pero puede ser una importante manera de afirmar el propio poder y optar por tener un cuerpo más sano. Puesto que el tabaco suprime los sentimientos, dejarlo es una buena forma de conectar más con una misma. Constituye también un objetivo concreto en medio de tantas cosas no concretas en la curación del abuso sexual. Dejar de fumar tiene resultados visibles que pueden hacer maravillas tanto en el cuerpo como en la autoestima.

Es difícil romper más de una adicción a la vez. De manera que si eres dependiente del alcohol (o drogas) y del tabaco, soluciona en primer lugar tu adicción a las dos primeras, ya que obstaculizan directamente la curación de una manera más seria que el tabaco. Aunque debes pensar también en dejar el tabaco como una manera más de elegir la vida y la salud.

Problemas con la comida

Antes de hablar de estos problemas es esencial aclarar que no existen figuras ni formas ideales para el cuerpo de una mujer. Algunas somos altas, otras bajas, angulosas o redondeadas; algunas somos menudas, otras voluminosas, tenemos cuerpos firmes o fofos. Y ninguna de estas cualidades son mejores ni peores en sí mismas.

Nuestra cultura nos envía un enérgico mensaje acerca del aspecto que

debemos tener las mujeres. Ese aspecto tiene numerosas características, desde la piel de color claro hasta las pestañas largas, y una de sus características más implacables es la delgadez. Los medios de comunicación actuales premian la delgadez y condenan a las mujeres obesas. Eso es una opresión para cualquier mujer que no sea esbelta. No queremos perpetuar ese criterio.[4] *De lo que vamos a tratar aquí es de los problemas en el comer, sobre cómo comemos o no comemos, y lo que esto significa para nosotras. No hablamos del volumen del cuerpo.*

Comer compulsivo

Las supervivientes son compulsivas por muchas razones. Algunas se atiborran de comida para adormecer sus sentimientos. Mientras están totalmente entregadas a comer, metiéndose cucharada tras cucharada de helado de crema en la boca, los dolores, temores y otras carencias remiten. El comer compulsivo es un escape. Aunque después de hacerlo se odien a sí mismas, en el momento de su realización es un alivio.

Si estás sufriendo, comer compulsivamente es tal vez la única manera que conoces de cuidarte. Necesitas que te abracen, necesitas tiempo para estar sola, necesitas un trabajo más gratificante. Pero no estás acostumbrada a identificar esas necesidades ni a responder a ellas, de manera que comes. Te das alimento en reemplazo de lo que necesitas para satisfacer otras necesidades.

Algunas mujeres comen demasiado para protegerse. Nuestra cultura perpetúa el mito de que las mujeres gordas son menos deseables sexualmente. Es cierto que algunas mujeres atraen menos atención sexual cuando están voluminosas y, por lo tanto, así se sienten menos vulnerables. Además, las niñas son menudas. La superviviente fue víctima de abusos cuando era pequeña y, tal vez por ello, se siente más segura con un cuerpo voluminoso. Sin embargo, el volumen por sí no puede proteger; mujeres de toda tipología experimentan acosos y agresiones sexuales.

Aunque el volumen del cuerpo no está relacionado necesariamente con cómo y cuánto se come (muchas mujeres son gruesas o menudas por na-

4. Recomendamos *Shadows on a Tightrope*, de Lisa Schoenfielder y Barb Wieser, excelente antología del movimiento de Liberación de las Obesas. (Véase sección «Tu cuerpo» de la Bibliografía orientativa.)

turaleza, independiente de sus hábitos alimentarios), algunas mujeres comen grandes cantidades de comida con el fin de engordar. Una superviviente decidió, cuando ya se acercaba a los veinte años, que la única manera de evitar el abuso sexual era engordar. No le gustaban mucho los dulces, pero se obligó a comer dulces y de todo lo demás, hasta que alcanzó un volumen que consideró suficiente para no ser atractiva.

Observa por qué comes de la manera como lo haces. ¿Qué te proporciona eso? ¿Qué necesidades satisface? No te condenes por haber tratado de satisfacer esas necesidades mediante la comida. Comienza, en su lugar, a respetarlas y satisfacerlas de formas más sanas.

Si comes con el fin de estar más gorda y sentirte a salvo o para tener más poder en el mundo, piensa de qué otras maneras podrías conseguir la misma protección o poder. Si comes para evitar avances sexuales no deseados, es esencial que aprendas a decir «No». Un «No» es una respuesta sencilla y directa. Ejercítate en decirlo con frecuencia. En la mayoría de las situaciones, un «No» te protegerá al menos tan bien como comer y, normalmente, mejor.

Anorexia y bulimia

La anorexia y la bulimia se propagan en nuestra cultura, que exalta la delgadez y desprecia la gordura. Las niñas y las mujeres interiorizan esta actitud y se aterran ante la idea de ser gordas. El abuso sexual agrava el problema.

Muchas chicas que han sido víctimas de abusos sexuales comienzan a sufrir de anorexia al entrar en la pubertad. Equivocadamente creen que si no desarrollan pechos, caderas redondeadas ni curvas, no van a ser atractivas, y entonces nadie las podrá obligar a nada que sea sexual. Es comprensible que para estas chicas sea particularmente aterrador convertirse en mujer. Si eso les sucedió cuando eran niñas, piensan, ¿cómo será cuando sean mujeres?

La anorexia, igual que el comer compulsivo, es un intento de protegerse, de afirmar un control. Al controlar estrictamente todo lo que entra y no entra en su cuerpo, la mujer trata de recuperar el poder que le quitaron cuando era niña.

No comer, o comer demasiado poco para sustentar la salud, es también

una manera de decirle no a la vida. Si la vida sólo ha dado abuso, miedo, dolor y humillación, es comprensible esa actitud. Con la anorexia no te matas instantáneamente, pero comes sólo lo suficiente para no morir, y a veces ni siquiera eso.

La bulimia es un hábito de comer y vomitar, o atiborrarse de comida y después vomitar. Ese comportamiento pudo haber empezado con el fin de no engordar, o tal vez por una compulsión a vomitar que jamás se ha comprendido.

La bulimia, como la anorexia, es un intento de controlar lo que le sucede a nuestro cuerpo. Vomitar es una manera de decir no. Cuando eran niñas, a muchas supervivientes les metieron dedos, penes y objetos en los agujeros corporales. A muchas les metieron el pene en la boca. Es posible que la niña haya sentido náuseas y haya reaccionado con vómitos. Al continuar vomitando tal vez trata de expulsar esas cosas de su cuerpo.

El problema es, lógicamente, que el alimento nos nutre. Y los repetidos vómitos le quitan al cuerpo importantes elementos nutritivos, a la vez que dañan los dientes y el aparato digestivo. En último término puede llevarnos a la muerte. Es esencial establecer la capacidad de decir no de otras maneras.

En un taller para supervivientes que también tenían este tipo de problemas, Ellen ayudó a una mujer a dar un gran paso en su batalla contra la bulimia:

> Al terminar de leer su escrito, comenzaron a aflorar en ella recuerdos dolorosos y humillantes. Sintió fuertes deseos de vomitar. Si hubiera sido una mujer que rara vez vomitaba, yo le habría acercado un recipiente diciéndole que se sintiera libre para hacerlo. Vomitar, si lo hacemos muy rara vez, puede ser una liberación catártica. Pero dado que esta mujer era bulímica, vomitar habría sido sólo una repetición más de un comportamiento autodestructivo. En lugar de ello, le animé a quitarse ese pene de la boca de otra manera. Ella estaba aterrada y temblorosa, encogiéndose y acurrucándose hasta alcanzar el tamaño de una niña. Pero a fuerza de alientos, poco a poco comenzó a erguirse y a decir «no». Y poco a poco fue levantando la voz hasta gritar mientras golpeaba furiosamente el cojín que tenía delante. «¡NO! ¡Saca eso fuera de mí! ¡No puedes meterme nada dentro que yo no quiera! ¡NO, NO, NO!» Gritó y golpeó hasta quedar agotada y entonces se echó hacia atrás. Cubierta de sudor y temblorosa, sonrió y nos miró diciendo: «Esto ha sido mucho mejor que vomitar».

La anorexia y la bulimia son formas de comportamiento peligrosas que ponen en peligro la vida. Si te encuentras atrapada en alguna de ellas, necesitas inmediatamente ayuda profesional para poder sustentar tu cuerpo mientras sanas tus emociones y espíritu.

De la automutilación al cuidado de sí misma

Muchas supervivientes se han causado a sí mismas heridas y lesiones físicas, cortándose con un cuchillo, quemándose con un cigarrillo o lesionándose repetidas veces. Es natural que las supervivientes tengan dificultad para dejar de automaltratarse. Cuando eran niñas fueron adoctrinadas en el abuso y después lo han continuado, aplicándoselo a sí mismas, sin haber conocido nunca otras opciones.

La automutilación produce una intensa sensación de alivio y liberación, que es lo que anhelan muchas supervivientes. Es también un intento de controlar, una especie de castigo, una manera de expresar la rabia y de sentir. El automaltrato es una manera de recrear la situación de abuso produciendo un resultado conocido.

Una mujer sufría de intensos ataques de terror y dolores vaginales por la noche. Cuando ya no podía soportarlos, se insertaba objetos en la vagina, con la intención de producirse dolor. Inmediatamente después se sentía aliviada y se dormía.

A primera vista esto podría parecer incomprensible, pero como otros mecanismos de supervivencia, tenía su lógica intrínseca. Cuando esta mujer era niña, cada noche se iba a la cama aterrada al pensar que esa sería una de las noches en que su padre abusaría de ella. Se quedaba despierta en la cama hasta que él entraba y la torturaba metiéndole objetos en la vagina o quemándola. Sólo tras su marcha podía dormir, sabiendo que por esa noche el dolor había acabado.

Esa mujer no tenía ninguna explicación para sus actos. Sólo sabía que después del dolor venía el alivio y el sueño, estados que no podía conseguir de ninguna otra manera. Una vez que comenzó a relacionarlo con el abuso que sufriera en su infancia, dio los primeros pasos para acabar con esa compulsión autodestructiva.

La automutilación no es siempre evidente. Una superviviente la escondía tras el disfraz de accidentes:

> Una de las únicas maneras de conseguir atraer la atención y que me cuidaran era estar enferma o lesionada. Intencionadamente me lesionaba haciendo deporte. Después, cuando trabajaba de contratista, me hacía heridas en la mano. Siempre había razones para las lesiones, debido a mi trabajo. No era de las que se cortan la muñeca. Una cosa sí puedo decir de mí, soy sutil hasta el extremo. Pero esas cosas eran claramente intencionadas.

La automutilación es motivo de gran vergüenza y humillación. Pero es importante hablar de ella porque, igual que el abuso sexual en los niños, el automaltrato empeora en un ambiente de ocultación.

Para acabar con el automaltrato es necesario buscar ayuda. Un buen terapeuta puede ofrecer apoyo esencial. No es necesario que sigas haciéndote daño. Mereces ser tratada con amabilidad y cariño, tanto por los demás como por ti misma.

> Para dejar de lastimarme escribo afirmaciones. Me las escribo en la muñeca. Escribo cosas, por ejemplo, «Me amo», «No me voy a hacer daño», «Soy valiosa», «Soy buena», «Es normal tener dolor. Es bueno decirlo». Hubo un tiempo en que cambiaba la afirmación cada día. Y después digo lo que deseo hacer. Se lo digo a las compañeras de mi grupo, se lo digo a mi terapeuta.

Una superviviente llegó al extremo de escribirse mensajes de amor en todo el cuerpo. Cuando era niña se había hecho cortes en el brazo escribiendo la palabra «socorro». Ahora, deseosa de hacer las paces con su cuerpo, se escribe suavemente mensajes de amor por todo el cuerpo.

Una vez que decidas que hacerte heridas o causarte lesiones no es una opción, necesitas encontrar maneras más sanas de conseguir esa sensación de alivio y liberación. Dos alternativas eficaces pueden ser la actividad física y el trabajo de liberación emocional, del cual hablamos en el capítulo 20.

Para acabar con un hábito de automutilación es necesario expresar los sentimientos francamente. Si estás enojada, dirige tu rabia hacia donde corresponda, a la persona o personas que abusaron de ti. (Más sobre la rabia en el capítulo 13.) Si te haces daño cuando tienes miedo, ejercítate en responder al terror de manera diferente. (Sobre el pánico hablamos en el capítulo 20.)

Defensa personal: De víctima a vencedora

Todas las mujeres somos blanco de la violencia. Aún cuando manifiestes buen juicio, tengas sólidas habilidades de defensa y creas firmemente que tienes el derecho a protegerte, no estás inmune a las agresiones. Para las supervivientes los riesgos son aún mayores.

Un elevado porcentaje de mujeres víctimas de maltratos o abusos sexuales en la infancia, lo han sido de agresiones, violaciones y golpes en su edad adulta.[5] Cuando esto ocurre, la superviviente adulta suele culparse a sí misma o piensa que, en cierto modo, se lo merece. Eso es falso. El motivo de ser objeto de violencia en su edad adulta no es otro que el de haber sido educadas y entrenadas para ser víctimas. Los efectos del maltrato y abuso sexual sufrido en su infancia las hace especialmente vulnerables a la agresión.

Si no sabes reconocer tus sentimientos ni calibrar las intenciones de otras personas, es posible que no sepas reconocer el peligro. Si te ausentas o entras en estados de desdoblamiento, es posible que estés inconsciente a las señales de advertencia. Si te paralizas cuando estás asustada, es más difícil que actúes de la manera apropiada y, en sentido más general, si has sido adoctrinada para creer que te mereces el maltrato, si crees que vas a ser víctima, tienes menos capacidad de defensa.

Con el fin de sentirnos a gusto y relajadas en nuestro cuerpo, es necesario saber que sabemos defendernos. Generalmente, la capacidad para decir «no» con firmeza y salir de una situación de peligro es suficiente para mantenernos a salvo, pero a veces el agresor no se detendrá con solo palabras. Es entonces cuando es necesario utilizar otras habilidades o técnicas de defensa personal para evitar más violaciones y agresiones: gritar, chillar, patear, golpear, hacer uso del ingenio y la intuición. En esta sociedad no se anima a las mujeres a luchar y usar la violencia en defensa propia, pero tenemos el derecho y la responsabilidad de cuidar de nosotras mismas.

Hay muchas formas de defensa personal que son útiles para aumentar la determinación a luchar contra la agresión y a adquirir confianza para hacer-

5. Muchas de estas mujeres no tenían recuerdo alguno de los abusos sufridos en su infancia cuando han sido agredidas. Muchas veces estas agresiones les despiertan los primeros recuerdos.

lo. Muchos violadores y agresores se detendrán asustados por una vigorosa oposición aun cuando la técnica que usemos sea menos que perfecta.[6]

Lógicamente siempre habrá situaciones en las que no se puede combatir con éxito o sean consideradas demasiado peligrosas para luchar. Pero si tienes una formación básica en defensa personal, o te sientes fuerte y capacitada, serán más numerosas las situaciones en las que te puedas proteger.

Defensa personal contra agresión simulada

El programa de defensa personal contra agresión simulada[7] fue creado en 1970 por un grupo de artistas marciales que comprendieron que las artes marciales tradicionales no satisfacían las necesidades de las mujeres. A las mujeres generalmente se les ataca de manera diferente que a los hombres. El cuerpo de la mujer tiene una fuerza diferente a la de los hombres. Además, la mayoría de las mujeres están de tal manera condicionadas a no hacer daño a otras personas, que puede dejarlas incapacitadas para defenderse. El método de agresión simulada está ideado para capacitar a las mujeres a desarrollar potentes técnicas y espíritu combativos en poco tiempo.

Mujeres de todas las profesiones y clases sociales aprenden a atacar y golpear con todas sus fuerzas en situaciones de violaciones simuladas. Los instructores del curso son una mujer y un hombre especialmente entrenado para simular ataques. El instructor se viste con un equipo que lo protege de la cabeza a los pies. Él ataca a cada mujer en una escena muy realista: la acosa con comentarios obscenos en una parada de autobús, la despierta de un profundo sueño cuando está echada en el suelo, y la ataca físicamente. Continúa el ataque hasta que la mujer le asesta un golpe que dejaría fuera de combate a cualquiera que no llevara puesto el equipo protector.

Entrenadas por la instructora, las alumnas experimentan de verdad la lucha contra el atacante simulado. Sus cuerpos experimentan la sensación de asestar un golpe que deje inconsciente. Para la mayoría de las mujeres, esa es la primera vez en sus vidas que han usado toda su fuerza para luchar.

6. Encontrarás libros sobre este tema en la sección «Defensa personal» de la Bibliografía orientativa (pág. 617).

7. En Estados Unidos hay varias organizaciones que ofrecen este curso de defensa personal contra agresión simulada: IMPACT, Model Muggling, Worth Defending, Core Dynamics, Powerful Choices, etc.

Este programa de defensa personal contra agresión simulada es una manera estimulante y eficaz de avanzar hacia una mayor seguridad y poder. Las supervivientes que han participado en este curso suelen volver a experimentar el miedo y el dolor del abuso de que fueron víctimas. La diferencia esta vez es que ellas son las vencedoras. Con el apoyo de la instructora y de las demás alumnas ganan. Dejan fuera de combate al agresor y salen a recibir vítores y aplausos.

También existe en Estados Unidos un programa de defensa contra agresión simulada para niños, que ofrece KIDPOWER,[8] organización no lucrativa dedicada a enseñar técnicas de autoprotección a los niños. Las supervivientes dicen que el haber llevado a sus hijos a aprender a prevenir y escapar del abuso ha sido parte importante de su propia curación, y los propios niños adquieren enorme poder y capacidad al aprender estas técnicas.

Si decides aprovechar un curso de este tipo u optas por otras formas de defensa personal, aprender a protegerte es un componente importante en el proceso de recuperar tu poder. Ni la edad, estado de salud, ni discapacidad alguna tienen por qué impedírtelo. Hace poco apareció la noticia en el periódico sobre una mujer que, a sus 80 años y en silla de ruedas, asustó de tal manera a un joven violador con su fiera defensa que éste se lanzó por la ventana.

8. KIDPOWER se formó en 1989 para ayudar a los niños a sentirse más seguros y confiados mediante la enseñanza de técnicas de prevención y escape de abusos sexuales y secuestros. En los talleres se incluye preparación para padres e hijos, con la oportunidad de practicar las técnicas de defensa personal con un instructor equipado con vestuario acolchado. Para más información escribir a P.O. Box 1212, Santa Cruz, CA 95061-1212, o llamar al teléfono (408) 426 44 07.

22

La intimidad

> En mi presente tengo cosas y personas hermosas. He comenzado a relacionarme con mujeres que comprenden a fondo lo que estoy pasando, no como los amigos y amigas que tenía hace algunos años. Tengo una pareja que me apoya en mi curación, que no se asusta ni se enfurece al verme, y que a veces me acompaña al infernal lugar adonde debo ir en mis recuerdos más profundos. A estas personas no tengo que mentirles, ante ellas no tengo que guardar las apariencias, no tengo que cambiar mis perspectivas (a sus perspectivas). No estoy sola.
>
> ELY FULLER

La intimidad es un vínculo entre dos personas basado en la confianza, el respeto, el amor y la capacidad de comunicarse y compartir profundamente. Se puede tener intimidad con amantes o parejas, compañeros, compañeras, amigos, amigas y familiares. En estas relaciones se experimenta el dar y recibir del cariño.

A la mayoría de las supervivientes les resulta muy difícil confiar en otra persona. Si de pequeñas tuvieron que cuidarse y manejarse solas, puede parecerles algo raro y terrible entablar una relación íntima y comprometida. Muchas supervivientes encuentran que la intimidad es sofocante, una intrusión. Sienten claustrofobia cuando alguien se les acerca demasiado. Aprender a tolerar la intimidad, a sentirse a salvo en una comunicación profunda es todo un reto.

Una superviviente, Saphyre, no tuvo amor en su vida durante muchos años:

> No tenía a nadie que me quisiera, nadie que me acariciara ni a quien yo llegara emocionalmente. No sabía ser emotiva. El más pequeño indicio de conexión con alguien me producía una ansiedad total. Es difícil explicar lo grave que es.

> La gente puede morir de eso. Creo que la palabra «timidez» tiene que ser el mayor eufemismo para decir dolor.

Por otro lado, también es posible que la persona se aferre al ser amado y sea incapaz de soportar un grado sano de independencia. O que se encuentre tan absorta en sus propios problemas que no preste la menor atención a alguien más.

> Necesitaba relacionarme con personas que me permitieran intimar y estar por ellas cuando lo necesitara, y estar en otro mundo cuando esa fuera mi necesidad. Como el tiempo en que necesitaba estar con ellas era mucho menor que el que necesitaba estar en mi mundo, nunca conseguía lo que necesitaba. Ansiaba esa intimidad. Recuerdo que pensaba que estaría dispuesta a hacer cualquier cosa por tener el tipo de compañero que simplemente me abrazara, me amara y se ocupara de mí sin tener que darle nada a cambio. A veces me pasaba toda la noche llorando deseándolo.

Muchas veces no se sabe dar ni recibir cariño. La proximidad física puede resultar intimidatoria o desconcertante. O puede haber capacidad para intimar con amigos o amigas, pero no con amantes. Tal vez se sexualiza toda amistad, o se huye tan pronto como aparece en escena el aspecto sexual. O bien se puede admitir un cierto grado de intimidad, pero tan pronto comienza un mayor compromiso o la relación empieza a parecerse a una familia, surge el terror.

También es posible sabotear las relaciones o probar repetidamente hasta qué punto resiste. La mujer puede sentirse marginada, sola o atrapada en relaciones que no satisfacen sus necesidades básicas, o no es capaz de decir no, de fijar fronteras y límites. Es posible no tener la menor idea de lo que es una relación sana.

Aunque todo ello puede parecer insuperable, sí que es posible aprender las habilidades necesarias para tener relaciones buenas y amorosas en la vida. La capacidad para la intimidad la tenemos en el interior. De niñas las supervivientes comenzaron con un sentido perfecto de la confianza y la intimidad. Eso les fue arrebatado.

La curación es el proceso de recuperarlo.

Una buena relación

La intimidad no es algo que una pueda conseguir sola. Por su propia naturaleza supone la relación con otra persona, y una relación supone riesgos. La otra mitad de cualquier relación es una persona a la que no se puede controlar. Pero que una persona querida te hiera no puede ser nunca tan aniquilador como lo fue cuando eras pequeña. Si la confianza es traicionada duele, pero eso ya no tiene por qué aniquilarnos. Es posible recuperarse. Te estás construyendo un yo más fuerte sobre el cual apoyarte.

Para desarrollar una buena relación no es necesario casarse ni tener un amante. Se puede aprender muchísimo acerca de la intimidad en el contexto de una buena amistad.

Si ya estás en una relación de pareja, o en una amistad que consideras íntima, evalúa la calidad de esa relación. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Respeto a esta persona?
- ¿Esta persona me respeta a mí?
- ¿Puedo comunicarme con esta persona?
- ¿Solucionamos bien nuestros conflictos?
- ¿Nos hacemos concesiones mutuas?
- ¿Hay un dar y un recibir?
- ¿Puedo ser sincera? ¿Puedo demostrar mis verdaderos sentimientos?
- ¿Compartimos la responsabilidad de los éxitos y problemas de nuestra relación?
- ¿Podría hablar con esta persona acerca de los efectos que tiene en nuestra relación el abuso sexual que sufrí?
- ¿Me deja esta relación espacio para crecer y cambiar?
- ¿Puedo lograr mis objetivos dentro de esta relación?
- ¿Apoya esta persona el tipo de cambios que estoy tratando de hacer?
- ¿Está dispuesta a ayudarme esta persona?

Si puedes responder con un sí a la mayoría de estas preguntas, es probable que tu relación sea buena y sólida. Si no sabes muy bien cómo responder, la relación o bien es reciente, o no pides lo suficiente de ella para saber su valía. Si contestaste con un no a la mayoría de las preguntas, deberías pensar seriamente en cambiar esa relación o ponerle fin. (Mira más adelante la sección «Cómo reconocer las malas relaciones», pág. 331.)

El efecto del cambio en las relaciones

Cuando una persona cambia, cambia también todo el equilibrio de la relación o la familia de la que forma parte. Aunque a veces los demás aprecian y valoran los cambios que hacemos, las alteraciones que producen estos cambios provocan normalmente reacciones destinadas a que las cosas sigan como estaban.

> Cuanto más conectaba con mis necesidades y derechos, mayor era la seguridad con que actuaba y, lógicamente, de inmediato la llevaba a mi relación. Como ocurre con todo, cuando adquirimos una nueva habilidad o un nuevo instrumento, casi agobiamos a los demás con ellos hasta que nos sentimos lo suficientemente bien para refrenarnos y relajarnos. Así pues, yo pensaba: «No voy a ir gimiendo por la vida. Voy a comenzar a tener mis propias expectativas».
>
> Y mi compañera me decía: «Me gustabas más antes de que fueras a terapia. Deseabas complacerme siempre. Ahora no me salgo con la mía y eso no me gusta».
>
> Yo actuaba con mucha seguridad y ella se enfadaba muchísimo. Sus sentimientos eran «¡Muy bien, cuida de ti, pero esto es absurdo!». Mi impresión era de que en realidad estaba cuidando bastante mal de mí misma.

A medida que sanes, vas a ir cambiando, y con ello vas a desafiar a tus seres queridos a cambiar contigo, si es que deseas crear relaciones sanas y con sentido. Eso suele ser estresante, pero si las dos personas están dispuestas a crecer personalmente, habrá más posibilidades de considerar positivos los cambios y de aceptarlos bien o, por lo menos, de tolerarlos.

> Mi compañero ha tenido que cambiar muchísimo para que funcione nuestra relación. Pero la mayor parte han sido cambios que él deseaba hacer de todas maneras. Él sabía que necesitaba ser más independiente, menos desesperado en las relaciones sexuales, menos tenso en general. El hecho de que yo necesitara que él fuera de esa manera sólo significó un empujoncito para que avanzara más de prisa que lo que habría avanzado de otra manera.

Tus cambios imponen exigencias a las personas con quienes tienes intimidad, pero cuando esos cambios están orientados a la salud y la realización, en último término van a mejorar e intensificar tu relación, como también vuestras vidas individuales.

Riesgos calculados

Aprender a intimar no es algo fácil. Una mujer decía: «Me mantenía a salvo, pero también me mantenía sola». Intimar significa despojarse de las capas protectoras para dejar entrar a alguien. Significa ir al lugar donde una se siente a gusto y entonces dar un paso más. Un paso, no veinte.

En lugar de vaciar todos tus pensamientos más íntimos, di: «Estoy asustada» una sola vez. En lugar de irte a vivir con tu novio, trata de pasar un fin de semana con él. Son los pequeños pasos los que tienen poder perdurable.

No hay ningún objetivo fijo. La intimidad se experimenta en el momento, como una parte de una relación cambiante y fluida. Aprender a intimar es un proceso lento, en el cual se van a producir errores, pequeños éxitos y reincidencias.

Para entrar en un grado más profundo de intimidad es necesario estar dispuesta a correr riesgos calculados. Un riesgo calculado es distinto de un salto a ciegas. En un salto a ciegas cierras los ojos y te lanzas, con la esperanza de que va a resultar bien por arte de magia. Comienzas una aventura con un hombre casado segura de que él va a dejar a su mujer. Te quedas embarazada con la esperanza de que un bebé va a salvar una relación que flaquea. Le cuentas a una amiga tus secretos más ocultos a la semana de conocerla. Los saltos a ciegas rara vez dan buenos resultados.

Los riesgos calculados son diferentes. En un riesgo calculado sopesas tus posibilidades y pisas el hielo sólo cuando estás relativamente segura de su solidez. En la intimidad nada es cien por cien seguro, pero con previsión y una pareja sensible mejoras al máximo tus oportunidades de comunicación, de mayor intimidad y satisfacción.

Aprender a confiar

Las supervivientes tienden a considerar la confianza como algo absoluto, por lo que, o bien no confían o lo hacen a ciegas. O pasan de uno a otro extremo: no confían en absoluto hasta que, desesperadas por comunicarse,

depositan toda su confianza en la primera persona que les parece de fiar. Puesto que la mayoría de las personas son incapaces de arreglárselas con ese tipo de desesperación, la mujer acaba desilusionada o abandonada, demostrando así que eran ciertas sus primeras creencias: que las personas no son dignas de confianza; que ella no es digna de amor; que el amor no vale la pena.

Antes de poder confiar en otra persona es necesario confiar en una misma (capítulo 11). Cuando sabemos que podemos cuidar de nosotras mismas, no necesitamos confiar ciegamente en los demás, con la esperanza de que cuiden de nosotras. Ese tipo de amor absoluto es lo que el niño o la niña siente por sus padres. No es lo que dos adultos maduros sienten el uno por el otro.

> Me he tropezado con el tema de la confianza una y otra vez. Cuanto más me amo a mí misma, más me permite ese amor amar a otra persona. Y el amor se está haciendo más fuerte que el miedo.

En una relación sana, el grado de confianza va variando de acuerdo a lo que ocurre verdaderamente entre una y otra persona. Se experimenta con los grados de confianza, evaluando periódicamente si las propias necesidades son satisfechas, si se está creciendo de la manera que una desea crecer. Y si se comprueba que esa relación lo garantiza, una se abre más. La confianza aumenta con el tiempo. Se gana.

Experimentar con la confianza

Con la confianza en una misma se construyen los cimientos para confiar en otra persona. Siempre se puede retroceder a no confiar si se desea, pero hay que darle al menos una oportunidad a la confianza. Lo creas o no, la premisa básica de este experimento es que, en ciertas circunstancias y con ciertas personas, no hay peligro en confiar. Sabiéndolo, intenta confiar en pequeñas dosis.

Elige situaciones sencillas en las que veas buenas posibilidades de éxito. En lugar de decir «Confío en que jamás me vas a traicionar», pídele a tu pareja que te prepare la cena una noche en que te vas a quedar hasta tarde en el trabajo. Pídele a una mujer de tu grupo de apoyo que te abrace durante cinco minutos de una manera no sexual. O llama a una amiga cuando estés triste y pregúntale si pasaría un rato contigo.

Di que estás haciendo experimentos con la confianza y que eso es importante para ti. Después, si eso te resulta bien, permite que influya en tu visión del mundo, añádelo al total. Tal vez confiar no es tan peligroso como lo fue en tu infancia.

Si no resulta bien, si el experimento fracasa y defraudan tu confianza, trata de analizar lo que ocurrió. Esta es una experiencia de aprendizaje. Pregúntate:

- ¿A quién elegí para confiar?
- ¿Cuánto tiempo conocía a esa persona?
- ¿Teníamos buena comunicación?
- ¿Qué le confié a esa persona?
- ¿Le expliqué lo que estaba haciendo, le dije que eso era importante para mí?
- ¿Expliqué con claridad mis expectativas?
- ¿Hubo algún elemento en esta nueva relación comparable al abuso que sufrí de niña?

Usa las respuestas a estas preguntas para aprender cuándo es apropiado confiar y cuándo no lo es. Después vuelve a intentarlo. Jerilyn Munyon es una superviviente que aprendió a confiar a fuerza de ensayo y error:

> No sabía confiar, ni en los demás, ni en mí misma, ni en el mundo. Siempre creí que la confianza era algo que o se tenía o no se tenía, como un don. Me llevó tiempo comprender que la confianza es una habilidad, una habilidad que hasta yo podía aprender. En realidad no sabía cómo era la confianza ni cómo tenerla, pero sí sabía que la deseaba y la necesitaba. Durante mucho tiempo opté por no confiar nada, o confiaba en la persona equivocada, o confiaba algo equivocado a la persona correcta.
>
> Finalmente, a medida que fui descubriendo más acerca de mí misma, aceptándome más y responsabilizándome más de mí misma, comencé a ver que realmente podía elegir cosas que influyeran en el resultado de las situaciones. Hasta ese momento no sabía que había momentos, personas y lugares correctos, o al menos mejores, para confiar. Debido a mi condicionamiento había aprendido que tenía que aceptarlo todo, fuera bueno o malo. Eso no es cierto. Fue cierto cuando yo tenía tres años y no tenía opción alguna, pero ya tenía treinta años y por primera vez comencé a llevar mi vida de la mano y a hacer algunas elecciones. Al principio eran variopintas, pero con el tiempo fui descubriendo que elegía mejor.

Pruebas

Es sano hacer algunas cosas para poner a prueba la relación, pero muchas supervivientes lo llevan hasta un extremo. Alguna pone a prueba la paciencia de su pareja insultándolo a ver si éste le pega. Otra se acuesta con el compañero de su mejor amiga para ver si ésta se fastidia y acaba con la amistad. Una mujer nunca se presenta a las tres primeras citas concertadas. Si alguien persevera hasta la cuarta, comienza a considerar a esa persona un/a amigo/a en potencia.

> Durante los primeros meses de mi actual relación con Malcolm hice todo lo imaginable para ponerlo a prueba. Pasados tres años he dejado de hacerlo porque él ha perseverado. Ha pasado las pruebas más importantes.

Es legítimo poner a prueba a las personas para comprobar si puedes confiar en ellas o si van a satisfacer nuestras necesidades, pero si ves que estás exagerando en las pruebas que exiges a tus amigas o compañeros, es posible que estés reconstruyendo las traiciones conocidas en tu infancia. Si estableces pruebas que nadie sea capaz de pasar, entonces ya no son pruebas; eso es decir adiós.

Trata de elegir pruebas que sean justas. Por ejemplo, «Voy a esperar a ver si realmente cuidas de los niños dos tardes a la semana como prometiste», o «Necesito ver si vas a seguir siendo sincero conmigo si te cuento lo que estoy pasando en estos momentos».

Habla de tus necesidades con tus amigas y pareja para asegurarte de que has impuesto puntos razonables de evaluación.

Confundir el pasado con el presente

Es posible que tengas una pareja o amigo que realmente te quiere y respeta, pero tú no lo consideras así porque das por sentado que las relaciones son abusivas.

Tenía mucho miedo de que abusaran nuevamente de mí. Y tampoco necesitaba mucho tiempo para pensar que alguien me iba a maltratar. Mientras no estás curada, juzgas a los hombres desde el punto de vista de lo que has aprendido en la vida, ¿verdad? Mi experiencia era que el 95 por ciento de los hombres son abusones. Entonces todo lo que tenía que resolver era: «¿De qué manera me va a maltratar? ¿Va a ser un maltrato físico, mental o emocional?».

Es evidente que si de hecho alguien te maltrata, necesitas salir de esa relación. Pero si sólo «piensas» que te van a maltratar, debes aprender a distinguir entre las personas que te quieren ahora y tu agresor del pasado.

Una manera de lograr esta identificación es crearse puntos de comparación de las realidades, por ejemplo:

- Mi padre jamás escuchaba lo que para mí era importante. Bill normalmente me escucha.
- Mi madre siempre decía que las cosas iban a cambiar, y jamás cambiaba nada. Con Maureen, aunque aún nos falta mucho camino por recorrer, sí ha cambiado nuestra relación.
- Mi amigo John tiene el pelo castaño y liso y se viste de modo informal. El pelo de mi tío era negro y rizado y siempre iba vestido de punta en blanco.

Refuerza estas distinciones de manera que tengas presente que las personas de tu vida actual no son tu agresor.

No te acerques a mí

Es muy común que las supervivientes mantengan la distancia entre ellas y las personas que quieren. Cuando se sienten amenazadas por la proximidad, se alejan. O destrozan a la otra persona porque tienen miedo y necesitan una razón para separarse. O están presentes sólo físicamente mientras tienen la mente a miles de kilómetros de distancia.

Sabía que acabaría divorciándome. Por mucho que lo intentara, eso sencillamente no iba a funcionar. No deseaba estar cerca de él y punto. Sólo deseaba

> escapar. Y esa afirmación «Sólo deseaba escapar» es la consecuencia directa del abuso sexual. La manera de mantenerme a salvo durante toda mi infancia fue escapar. Escapaba de mi casa. Escapaba de mi dormitorio. Escapaba del sótano. Me pasé la mitad de mi niñez en el huerto, subida a un árbol, fuera con los caballos, en cualquier parte que estuviera fuera, lejos de la gente. Sólo me sentía a salvo cuando estaba sola. No había seguridad alguna estando con gente. Jamás.

A veces es bueno guardar las distancias. Es importante ser capaz de separarse de una persona con la que hay intimidad para poder atender y cuidar otros aspectos de la vida y contemplar la relación con más perspectiva. Estar juntos, separarse para volver a una misma y después volver a estar juntos es un ciclo natural en una relación sana. Pero retirarse cada vez que una se siente incómoda es un problema.

Fíjate cuándo y por qué te alejas, y en cada situación evalúa si es lo que deseas hacer, si es apropiado o si es la continuación de un comportamiento de tu infancia que ya no es útil. Si decides que realmente deseas estar más separada, practica maneras más sanas de guardar las distancias. Decidirse por una pelea o tener un romance secreto no es una buena manera de crear separación.

Si decides que lo que verdaderamente deseas es proximidad y no retirarte, tendrás que obligarte a estirar la mano, aun cuando tu hábito natural sea retraerte. En lugar de decir: «Te voy a dejar, esto jamás va a funcionar», di: «Tengo miedo; hablemos». Dile a tu amiga o amigo: «Lo estoy pasando muy mal» en lugar de dejar de llamarla durante semanas. La clave para una mayor intimidad es expresar sinceramente lo que pasa, en lugar de encubrir el miedo y huir.

Y si necesitas ampararte bajo un acolchado de seguridad, negocia contigo misma y haz pequeños pactos: «Esta noche será para la intimidad, pero mañana será para estar sola conmigo misma».

Si el distanciamiento sólo lo creas con la mente, los desencadenantes pueden ser más difíciles de localizar. Trata de fijarte dónde y cuándo tus pensamientos se alejan. Busca la ayuda de las personas que te rodean. Pídeles que se fijen en señales delatadoras: falta de atención en tus ojos, el tono de voz más bajo o lento, la sensación de que te hallas ausente. Si lo descubren, o tú misma te sorprendes, deténte a ver las causas que lo motivaron. (Lee el apartado «Despistes o ausencias», en el capítulo 2, pág. 61.)

Miedo al amor

Si, siendo niña, las personas que te decían que te amaban abusaron de ti o no te cuidaron, puedes sentirte aterrada ante la idea de volver a amar.

> Me costaba muchísimo decirle a alguien que lo amaba. Mi padre, verás, siempre fue amable y cariñoso conmigo. Siempre me decía: «Te amo. Te amo de una manera en que no puedo amar a tu madre». Me lo decía mientras me hacía esas cosas horribles. De modo que siempre he tenido miedo de decir «Te amo».

El cariño o el amor unido a sensaciones conocidas puede incrementar el miedo. La niña interior sigue equiparando el cariño con estar atrapada en una situación de la que no puede escapar. De modo que ante una mayor intimidad, todos los recuerdos y viejas defensas la paralizan.

> Cuando mi terapeuta comenzó a decirme que me quería mucho, la odié por decirlo. Le grité, no quise seguir hablando con ella. Que me hubiera dicho que me quería significaba que me iba a abandonar o abusar de mí. Eso era todo lo que podía imaginarme. Sólo cuando ella siguió sentada allí, semana tras semana, diciéndome: «Pero si es verdad que te quiero», así, de corazón, dejé de tener tanto terror y me abrí al amor.

Es bueno hablar con las personas íntimas acerca de lo que significa amor y cariño para ellas. Y si la palabra «amor» se te atraviesa en la garganta, trata de decir lo que sientes con otras palabras: «Me alegro tanto de haberte conocido», «Me haces sentir especial», «Me siento feliz con sólo pensar en ti». Una mujer que se negaba a usar la palabra «amor» le dijo a su nuevo novio: «Estoy seriamente prendada de ti».

Amor es una palabra terriblemente mal usada.[1] Eileen, participante de uno de los talleres de terapia, comenzó a sentir esperanzas cuando descubrió que el amor era algo distinto a lo que había experimentado cuando era niña:

> Sentí una tristeza muy grande cuando comprendí que «amor» no era lo que yo había recibido cuando era niña. Lo divertido es que junto con ese descubrimien-

1. Lee el apartado «Pero cariño, si yo te quiero», en el capítulo 25 (pág. 431).

to llegó un enorme alivio. Me daba la oportunidad de decir: «Bueno, si eso no era amor, entonces quizá no es el amor lo que me aterra». De ahí, el nuevo comienzo...

Aferramiento estático

Nuestra cultura aprueba la imagen de la mujer dependiente, incapaz de cuidar de sí misma, e incompleta si no tiene pareja. A ese condicionamiento social se añade el no haber tenido el cariño que necesitaba en la infancia, o que tal vez la manifestación del cariño era ahogarla, no permitirle separarse de su familia de manera apropiada. Y ahora es posible que se encuentre aferrada a un ser amado, temerosa de estar sola.

Superar ese estado de dependencia no sana es más o menos el mismo proceso por el que pasa el niño o la niña de dos años para aprender a jugar sin compañía. Juega unos cuantos minutos con un juguete y luego corre a la sala de estar a comprobar si continúa allí su madre. Una vez tranquilizada con una caricia o una sonrisa, se atreve a continuar jugando sola, y pasados unos minutos vuelve a sentir la necesidad de ver a su madre. Aprender a sentirse segura estando sola requiere lo mismo: práctica, refuerzo positivo, y más práctica.

Poco a poco, ve dedicando tiempo a estar sola, haciendo las cosas con las que disfrutas. Pídele a tu amigo o compañero que te diga cosas alentadoras; por ejemplo: «Estaré aquí cuando vuelvas», o «Me siento orgulloso de ti». Planear cosas por adelantado también puede ayudar. Puedes organizar una cena especial con tu marido después de pasar todo el día sola. Amplía tus fuentes de sustento anímico a otros seres y cosas: animales de compañía, la naturaleza, la creatividad. Si ensanchas tus maneras de cuidar de ti, serás menos dependiente de otra persona.

Fusión

La fusión es un estado de dependencia extrema. Al no tener un sentido de la propia identidad lo suficientemente fuerte, se confunden los pensamientos

sentimientos y necesidades con los de los demás, hasta el punto que resulta difícil determinar dónde acaba una y dónde comienzan los demás.

> Mi ex marido y yo buscábamos con tal desesperación la intimidad que cada uno se introdujo totalmente en la vida del otro. Aprovechábamos todas las cosas que realmente teníamos en común y negábamos nuestras diferencias. Usábamos el mismo tipo de ropa, seguíamos las mismas dietas alimenticias y leíamos los mismos libros. Solíamos bromear diciendo que la única manera de saber quién era quién era que yo era la que llevaba el suéter verde.

Si una se siente sola o tiene miedo de estar sola, ese tipo de intimidad es atractiva, pero igualmente dañina. Una fuerte relación la forman dos personas que comparten cosas juntas. Para eso es necesario tener un yo independiente.

Atropéllame, ¿por qué no me atropellas?

Las supervivientes suelen tener dificultad para establecer límites en sus relaciones, porque cuando niñas no aprendieron cómo establecerlas de manera sana. Lo dan todo sin recibir nada a cambio; o creen que no tienen derecho a decir no. Pero en una relación, una es una mitad, y por lo tanto merece participar la mitad en la toma de decisiones y ejercer la mitad del poder.

En una relación equilibrada, las dos personas contribuyen a hacerla funcionar. No es necesario darlo todo para merecer el amor. La abnegación total no es una virtud.

Si no has tenido mucha práctica en establecer límites, comienza con algo de poca importancia: «No quiero que me llames después de las once de la noche porque a esa hora ya están durmiendo mis compañeras de piso», o «Si gastas la botella de leche, por favor, reemplázala».

Una vez que tengas un poco de práctica intenta algo más importante. Si eres tú la que tiene que preparar la cena para la familia todas las noches y no quieres seguir siendo la única responsable de esa tarea, anuncia: «Ya no prepararé la cena los martes ni los jueves». Háblalo con tu pareja y tus hijos

para que acepten sus nuevas responsabilidades. Si no colaboran, tú puedes seguir diciendo no.

El hecho de que a alguien no le agrade el límite que has fijado no quiere decir que tengas que dar marcha atrás. Cuando llegue la hora el martes siguiente, dirígete a tu cuarto con una manzana y un buen libro. Y si no quieres escuchar las protestas en la cocina, un paseo por el parque podría ser agradable.

Tu familia va a refunfuñar. Tal vez armen un gran alboroto, pero no se van a morir de hambre. A lo mejor tu hijo mayor descubre que le encanta cocinar. Y tú a lo mejor descubres que fijar límites te gusta muchísimo.

Hacer frente a los conflictos

Los conflictos son algo que muchas mujeres, y sobre todo las supervivientes, encuentran muy amenazador. Si en su familia los conflictos desataban explosiones de violencia o se silenciaban totalmente, la mujer puede sentirse perdida cuando se trata de hacer frente a un conflicto de un modo sano. Se paraliza, se repliega o trata de manipular la situación para satisfacer sus necesidades sin una confrontación directa. Tal vez siente miedo de que la abandonen si defiende sus derechos, o teme sufrir o hacer sufrir a otra persona. Puede igualmente agrandar el desacuerdo hasta decir o hacer cosas que no quería decir o hacer realmente.

Pero los conflictos son normales, e inevitables. Son una parte básica de la intimidad. La madre de Ellen suele decir: «Cuando dos personas están siempre de acuerdo, una de las dos está de más».

Hablar francamente, con respeto por una misma y por la otra persona, es una manera sana de airear los problemas. Trata de hablar de tus sentimientos tan pronto los identifiques, para no ir acumulando toda una carga de resentimientos y decepciones. Di lo que sientes y lo que deseas. Después escucha a la otra persona sin interrumpirla.

Para evitar que los conflictos se acentúen hasta descontrolarse, se pueden tomar determinados acuerdos de antemano respecto a ciertas directrices básicas, como por ejemplo, no llegar a la violencia ni a los insultos. Se puede acordar tratar el conflicto en el momento de producirse y no dar al traste

con toda la relación. Este tipo de normas elementales te servirán para sentirte más segura.

> Hasta ahora había tenido dificultades de participar mis sentimientos cuando tenían relación con la rabia. Creo que, en cierto sentido, la rabia es la intimidad definitiva. Si una se puede sentir lo suficientemente segura para expresar su rabia a una persona que le importa, entonces es que tiene una medida real de lo que es la intimidad. Mi relación actual es la primera en la que me he sentido libre para hacerlo.

No todos los conflictos implican enfado o rabia. A veces se trata simplemente de que una ve las cosas de otra manera o desea otra cosa y necesita llegar a un acuerdo que sea aceptable para todos. En ambos casos es importante escuchar el punto de vista del otro. Si eso no se da de forma natural, se puede poner un reloj para que cada uno pueda hablar durante cinco minutos mientras el otro escucha de verdad. O se puede tratar de invertir los papeles, manifestando lo que la otra persona piensa o siente de una.

En la mayoría de las situaciones hay, al menos, una solución, cuando no más de una, que satisfaga las necesidades de ambas personas. No es necesario renunciar a lo que es importante para una ni invalidar las necesidades de la otra persona. Negociar con respeto y con éxito es una técnica que se puede aprender.[2] Y al resolver conflictos de una manera que te hace sentir a gusto vas desarrollando confianza.

Dar y recibir

La intimidad tiene dos caras: dar y recibir. Es posible tener dificultades con una o con las dos. La manera de aprender una u otra es practicar. Si hasta ahora has sido incapaz de dar, comienza por dar las cosas que te resultan

2. Hay muchos libros excelentes sobre cómo solucionar conflictos sin violencia y negociar con éxito. Recomendamos *Getting to YES: Negotiating Agreement Without Giving In*, de Roger Fisher y William Ury, del Harvard Negotiation Project, Penguin Books, Nueva York, 1986.

más fáciles: hacer un elogio por ejemplo, o preparar un plato favorito de la otra persona. Pídele que reconozca y agradezca lo que has hecho. El reconocimiento ayuda muchísimo a reforzar un comportamiento.

Poco a poco introduce cosas más difíciles. Tal vez te resulte relativamente fácil dar a tu manera, lo que deseas dar o cuándo deseas darlo. Los niños, por ejemplo, acostumbran a escoger los regalos según sus gustos o intereses, en lugar de los de la persona receptora. Pero una persona adulta ha de intuir lo que necesita la otra persona y cuándo lo necesita. Tu compañero tal vez prefiera que lo acompañes a un acontecimiento importante y no que le prepares una comida. Tu amigo tal vez desee quedarse conversando contigo en vez de que lo invites al cine. Eso no significa que no puedas decir que no, sólo que seas capaz de salir de ti misma para encontrarte con la otra persona a medio camino.

Recibir es maravilloso una vez que una se acostumbra a ello. Pero primero hay que reconocer que da mucho miedo ser receptiva. Si cuando era pequeña la niña tenía que arreglárselas sola o estaba obligada a hacer algo para obtener lo que necesitaba, aprendió que el cariño y el cuidado eran inalcanzables o peligrosos. Pero ahora, recibir no tiene por qué significar que hay que dar algo a cambio.

Comienza por pedir una cosa que desees cada día. Puede ser tan insignificante como «¿Podrías prepararme una taza de té?», o «¿Podrías dejar esto en el departamento de ventas cuando te marches?».

Dile a las personas que viven contigo que estás aprendiendo a pedir lo que deseas, que estás aprendiendo a recibir. Nunca se sabe, igual tu compañero te deja espontáneamente mensajes de amor en la bolsa de tu bocadillo. O a tu hija se le ocurre coger alguna flor para ti en su camino a casa desde el colegio.

En las relaciones sanas hay un equilibrio entre dar y recibir. Si has estado siempre inclinada hacia un lado de la balanza, tendrás que centrarte más en el otro aspecto, pero finalmente, cuando te sientas más segura, tanto dar como recibir adquirirán un ritmo más natural y relajado.

En épocas de crisis

Durante ciertos periodos cruciales, cuando el abuso sexual sufrido en la infancia exige toda la atención, es posible que resulte imposible dar nada.

La mujer está tan absorta en sí misma que es temporalmente incapaz de satisfacer (o incluso de prestar atención a) las necesidades de su familia y amistades.

Ese tipo de ensimismamiento es un efecto secundario natural de un trabajo emocional tan absorbente, pero no se puede esperar mantener las relaciones íntimas mientras se está tan ensimismada todo el tiempo. Es necesario hacer un esfuerzo para mantener la reciprocidad de la comunicación.

Si no puedes ofrecer buenas atenciones, al menos puedes pedir disculpas y reconocer que no puedes hacer más por el momento, pero que tienes la voluntad de estar más presente y disponible tan pronto sea posible; expresa tu gratitud a la lealtad de las personas amigas por continuar dando amor aunque tú no puedas dar mucho. Después mira si hay algo «pequeño» que puedas ofrecer. Tal vez puedes lavar la ropa al compañero mientras estás absorta en los propios pensamientos. Si no puedes prestar toda la atención, al menos das lo que puedes. No se trata de fingir. Tal vez existan momentos en los que realmente no puedas dar algo a cambio, y eso es legítimo. Si esto ocurre, reconoce las limitaciones y responsabilízate de ellas en lugar de enfadarte con la otra persona por tener necesidades.

En general, cuanto más profundos son los cimientos sobre los que está construida la intimidad con una persona, más puede esta relación soportar los tiempos difíciles. (En el capítulo 29, «Para las parejas», hablamos más sobre cómo hacer frente a los tiempos difíciles.) A veces, una crisis de curación contribuye a que una relación crezca en profundidad y compromiso. Pero aun en el caso de que la relación sea sólida, la crisis de curación será de todas maneras dura para tu pareja y amistades.

Cómo reconocer las malas relaciones

Todos tenemos la tendencia a repetir las experiencias de la infancia. Para las supervivientes significa salir de una familia en que había negligencia, indiferencia, maltratos o abusos sexuales, sólo para caer en una relación de pareja que encarna esas mismas características.

¿Hay maltrato en mi relación?

Dado que muchas supervivientes se criaron en hogares donde el maltrato era la norma, suele costarles mucho identificar y reconocer el maltrato en su vida adulta. En su libro *Getting Free*,[3] Ginny NiCarthy ofrece algunas orientaciones para reconocer las relaciones abusivas. ¿Te ha hecho algunas de estas cosas tu pareja?

Maltrato físico

- ¿Te ha dado empujones?
- ¿Te ha impedido salir de casa, o entrar a ella cuando has salido?
- ¿Te ha dado bofetadas, mordiscos, puntapiés, o te ha apretado el cuello como para estrangularte?
- ¿Te ha golpeado?
- ¿Te ha lanzado objetos?
- ¿Te ha abandonado en lugares peligrosos?
- ¿Te ha negado ayuda cuando has estado enferma, lesionada o embarazada?
- ¿Te ha obligado a ir en el coche cuando conducía con imprudencia o te ha impedido conducir a ti?
- ¿Te ha violado?
- ¿Te ha amenazado o herido con un arma?

Abuso sexual

- ¿Hace comentarios despectivos sobre las mujeres?
- ¿Ha tratado a las mujeres como objetos sexuales?
- ¿Se ha enfurecido por celos?
- ¿Ha insistido en que te vistas más sexy de lo que deseas?
- ¿Ha restado importancia a tus sentimientos sobre la relación sexual?
- ¿Ha criticado tu comportamiento sexual?

3. Véase la sección «Maltratos físicos» de la Bibliografía orientativa, pág. 616.

- ¿Ha insistido en caricias no deseadas?
- ¿Te ha retirado su afecto e interés sexual?
- ¿Te ha insultado llamándote «puta» o «frígida»?
- ¿Te ha obligado a desvestirte cuando no lo deseabas?
- ¿Ha mostrado públicamente su interés por otras mujeres?
- ¿Ha tenido aventuras con otras mujeres después de haberse comprometido a la monogamia?
- ¿Te ha obligado al acto sexual?
- ¿Te ha obligado a determinados actos sexuales no deseados?
- ¿Te ha obligado a la relación sexual después de golpearte?
- ¿Ha cometido actos sexuales sádicos?

Maltrato emocional

- ¿Ha hecho caso omiso de tus sentimientos?
- ¿Ha insultado o ridiculizado a las mujeres como grupo?
- ¿Ha insultado tus creencias, religión, raza, situación económica o clase social?
- ¿Te ha retirado su afecto o aprobación para castigarte?
- ¿Te ha criticado, insultado, gritado?
- ¿Ha insultado a tu familia o amistades?
- ¿Te ha humillado?
- ¿Se ha negado a hacer vida social contigo?
- ¿Te ha impedido trabajar, ha controlado tu dinero, tomado todas las decisiones?
- ¿Se ha negado a trabajar o a compartir el dinero?
- ¿Te ha cogido las llaves o dinero?
- ¿Te ha amenazado con abandonarte o te ha dicho que te marches?
- ¿Te ha amenazado con hacerte daño a ti o a tu familia?
- ¿Ha maltratado a los niños cuando ha estado enfadado contigo?
- ¿Te ha amenazado con quitarte los hijos si lo dejabas?
- ¿Ha maltratado a los animales domésticos para herirte?
- ¿Te ha manipulado con mentiras y contradicciones?

Si bien algunas de estas cosas son más peligrosas que otras, casi todas ellas son peligrosas en potencia, y en todas se advierte una falta de respeto y un esfuerzo por intimidarte y controlarte. Un problema que plantea

aceptar un cierto grado de maltrato es que la persona abusiva lo interprete como un permiso para ir aumentando el grado y la frecuencia de las agresiones. Sólo tú puedes decidir cuánto es demasiado y lo que estás dispuesta a hacer al respecto, pero es importante reconocer lo que te ha hecho y saber que no tienes por qué aceptarlo.

> Estaba saliendo con un hombre, y de pronto hablaba o actuaba igual que mi padre o mi ex marido, que me maltrataban. Eso sólo lo noté cuando ya llevaba uno o dos meses de relación, pero para entonces ya me encontraba en la misma situación. Una y otra vez elegía hombres como mi padre.

Ocurre con frecuencia que cuando las mujeres están en una mala relación, tratan de no darle importancia o suponer que las cosas van a cambiar. O piensan que porque no hay un comportamiento abiertamente abusivo, la relación va bien. Pero las relaciones a las que les falta vida, que inhiben la confianza o que sencillamente son aburridas, también son insatisfactorias. Si tu pareja se muestra reacia a tratarte como a una mujer valiente, vulnerable, fuerte, entonces debes poner en duda la naturaleza de esa relación.

Si tienes una pareja que te menosprecia, un marido que te golpea, o una amiga que no respeta tus valores, no puedes contar con que van a cambiar. Todo el mundo cambia, eso es un hecho de vida, pero no puedes esperar que cambien en la dirección ni a un ritmo determinados. Lo único que se puede hacer para cambiar una relación es cambiar una misma.

Se puede actuar. Se pueden crear relaciones de apoyo alternativas. Una se puede perdonar el no haber tenido más conocimiento en el pasado y comenzar a decir no en el presente. Si se han hecho todos los cambios posibles y aún se sigue sin ver satisfechas las propias necesidades, conviene pensar en dejar esa relación.[4] Es mejor no tener relación alguna que continuar en una que sólo augura traición, abandono y violación. (En el apartado «Protección de los hijos», del capítulo 24, abordamos el problema de cómo dejar una relación abusiva cuando hay hijos de por medio.)

4. Seal Press ha publicado una excelente serie de manuales «paso a paso» para ayudar a las mujeres a salir de una relación abusiva. Los recomendamos encarecidamente. En la sección «Maltratos físicos» de la Bibliografía orientativa encontrarás más información (pág. 616).

Separarse

Separarse para dejar una relación insatisfactoria puede ser muy difícil. A veces, el hecho mismo de que la relación nunca ha satisfecho las necesidades puede hacer aún más difícil dejarla; se lleva tanto tiempo trabajando para que funcione que resulta aterrador y extraño pensar en hacer algo diferente. Y puede haber fuertes razones para continuar en ella: dependencia económica, necesidad de seguridad, resistencia a abandonar toda esperanza. Todas estas cosas pueden influir en mantenernos donde estamos. A veces las mujeres asumen la misión de rescatar a su pareja. Otras veces es la repetición de relaciones negativas del pasado o del hábito de adoptar el papel de cuidadora.

El primer paso para dejar una relación no sana es evaluar sinceramente lo que ocurre, los propios sentimientos respecto a la relación. Pregúntate cuánto tiempo te pasas viviendo en el futuro, esperando que las cosas o tu pareja cambien. Está dispuesta también a escuchar las opiniones de las personas que te quieren y te conocen como persona individual, independiente de tu relación de pareja.

Comienza por hacer cosas sola. Haz un curso de algo, participa en proyectos o actividades que te interesen, haz amigos, tómate unas vacaciones sola. Las actividades independientes dan la oportunidad de sentirse más a gusto sola y ayudan a adquirir una perspectiva más clara acerca de los propios sentimientos y su situación.

Ninguna relación es perfecta, y muchas relaciones pasan por periodos difíciles, pero quedarse en una relación en la que hay maltratos, no es sana o en el fondo produce insatisfacción, no conviene a los propios intereses. Esto es cierto de todas las relaciones, sean de amistad, de vida en común o románticas. Y aunque puede ser difícil dejarlas, con el tiempo la decisión abrirá la puerta a una vida íntima ciertamente más gratificante y satisfactoria.

A veces, la decisión de cambiar nuestro estilo de vida estimula el proceso de eliminar de nuestra vida a las personas que ya no nos convienen. Si, por ejemplo, la curación del abuso sufrido en la infancia implica dejar el alcohol, hay que separarse de los viejos compañeros de juergas. O si una amiga te dice que mientes cada vez que hablas del abuso sexual, tal vez sea necesario acabar con esa amistad.

Todos estos cambios pueden resultar difíciles. Puede haber una sensa-

ción de soledad o desorientación. Aun sabiendo que se está haciendo espacio para algo mejor, hay de todas maneras un sentimiento de pérdida: la pérdida de lo conocido, la pérdida de las buenas cualidades de las personas que se dejan. Esos pueden ser momentos dolorosos y violentos, una especie de limbo, cuando se ha dejado lo viejo pero aún no se tiene firmemente cogido lo nuevo.

> Hay varias cosas que me ayudan cuando me siento sola: decirle a un amigo lo que siento, saber que el sentimiento va a pasar o recordar la metáfora que una amiga me contó una vez: sólo cuando el vaso está vacío se puede llenar con agua fresca y vivificadora.

Eres digna de tener relaciones enriquecedoras

Si anteriormente elegiste relaciones equivocadas, es posible acabar con esa costumbre. Por ejemplo, si con frecuencia te sientes atraída por hombres mayores y autoritarios que te recuerdan a tu agresor y sabes, por pasadas experiencias, que te sientes impotente con ese tipo de persona, aléjate y busca en otra parte. Sin embargo, a veces una sabe lo que no quiere pero todavía no sabe lo que quiere. Una mujer cincuentona manifestaba:

> Sé que necesito saber más acerca de los hombres. No sé mucho de ellos en realidad. Mi padre era muy arisco y abusaba de mí. Mi tío también tenía un trato muy frío y mi marido era igual. Naturalmente, tampoco me llevé bien con mi hijo. No tengo ningún modelo en mi pasado que me permita saber cómo es ser cariñosa y amable con un hombre simpático. De modo que he estado trabajando sobre este aspecto. Y es divertido comprobar que mi percepción de los hombres está cambiando; de pronto me parecen más agradables y simpáticos.

A veces puede parecer que no se tiene opción alguna respecto a las personas con quienes nos relacionamos.

> Yo creía que si alguien se mostraba simpático conmigo o me deseaba, yo tenía que acceder. Era un verdadero milagro que alguien me deseara. De modo que ¿qué importaba que no me respetara y yo ni siquiera le gustara? Igual no volvería a tener jamás otra oportunidad. Entonces no podía permitirme el lujo de negarme.

A medida que aumenta la propia estima irá pareciendo más natural que otras personas puedan amarnos y encontrarnos agradables. Se comienza a comprender que se puede decir no a algunas personas y decidirse por otras.

Piensa en las nuevas relaciones como oportunidades de practicar la intimidad. Todos hemos sido condicionados a juzgar las relaciones de acuerdo a su duración: una buena amistad es la que dura eternamente y todas las demás son un fracaso. Pero las relaciones pueden valer la pena aunque sean cortas y no nos ofrezcan todo lo que necesitamos. Si una amistad parece ofrecer el contexto para practicar la buena comunicación, la confianza, el dar y recibir cariño, entonces hay una base sana para el crecimiento y la intimidad.

¿Ya lo estamos pasando bien?

Una banda femenina de Santa Cruz canta una canción sobre las relaciones, y el coro dice:

> Trabaja en ello, trabaja en ello,
> no tengo ganas de trabajar en ello.[5]

Siempre que la cantan en un concierto, el público se vuelve loco aplaudiendo. Todos identificamos ese sentimiento de haber trabajado las relaciones hasta el punto de destruirla.

Si al trabajo de curar del abuso sufrido en la infancia (recuerdos, confrontación, rabia y dolor) añadimos la colada, el cuidado de los hijos y el trabajo diario fuera de casa, la vida puede resultar agobiante. Cuando trabajas con sensación de vacío, corriendo para hacerlo todo, la diversión es lo primero que se marcha. Pero ese es un error.

Si sólo ves a tu pareja cuando te vas a la cama agotada al acabar el día, lo más probable es que los dos olvidéis qué fue lo que os unió en primer lugar. Si cuando estás con tu amiga Carol no haces otra cosa que hablar del

5. «Work on it, work on it, I don't wanna work on it.» De la canción *Work on it* de Wicked Stance.

abuso sexual, es posible que Carol deje de llamarte o visitarte. Y aun en el caso de que tengas la suerte de tener amigas y amantes que continúan a tu lado, te perderás los momentos agradables juntos.

Si las relaciones sanas tienen importancia para ti, estructura tu vida de manera que te permita tener momentos de agrado y tranquilidad con las personas que quieres. Laura consiguió hacerlo, y con bastante éxito, con una amiga que también es una superviviente.

> Al principio de nuestra amistad solíamos juntarnos y pasar toda la noche hablando de cosas serias y deprimentes. A los pocos meses ya no nos entusiasmaba mucho vernos. Entonces decidimos hacer un cambio. Acordamos hacer algo divertido una vez al mes. El mes pasado la llevé al carrusel del parque Golden Gate. Este mes vamos a ir a jugar a los bolos.

La diversión no es una parte optativa del proceso de curación. Es una de sus mayores recompensas.

23

La sexualidad

—¿Has hecho el amor mientras estabas trabajando problemas de incesto?

—Bueno, sí... ¡y no!

El tratamiento que damos al tema de la sexualidad aquí vale tanto para mujeres heterosexuales como lesbianas. Aunque hay algunas diferencias en las dificultades que enfrentan estos dos grupos, estas diferencias son superadas con creces por las similitudes. (Si no sabes muy bien cuáles son tus preferencias sexuales o deseas más información, al final del capítulo encontrarás la sección «Sobre ser lesbiana y superviviente».)

En este capítulo usamos la palabra «amante» o «pareja» para referirnos a cualquier tipo de pareja sexual, desde una persona con quien se tiene una relación informal hasta una persona con quien se está profundamente comprometida o casada, y cualquier relación que caiga en medio. La curación tiene lugar en muchos planos, y es posible sanar la sexualidad independientemente de que seas célibe o del tipo de relación que tengas: pasajera, breve, o seria y comprometida.

(Si eres la pareja de una superviviente, lee el capítulo 29, «Para las parejas».)

Las supervivientes no son las únicas que necesitan sanar sexualmente. Nuestra sociedad deja poco espacio a la mujer para desarrollar una sexualidad sana e integrada. Casi desde el momento de nacer, las niñas reciben mensajes confusos acerca de su sexualidad. Alternativamente se les dice que la oculten, que la nieguen, que la repriman, que la usen o la vendan. Constantemente los medios de comunicación hablan del sexo como medio de conseguir poder, seducción y dinero. A consecuencia de ello, las mujeres crecen con ideas contradictorias acerca de la relación sexual. Estos problemas se complican más en las mujeres que fueron víctimas de abusos sexuales.

Las supervivientes se enfrentan a un amplio espectro de dificultades, y todas son consecuencias naturales y lógicas del abuso que sufrieron (véase página 47). Para algunas mujeres estos problemas tienen relación directa con el abuso. Si su entrenadora de baloncesto le pellizcaba los pechos en el vestuario después de cada partido, tal vez la mujer ahora no desea que su amante le acaricie los pechos. Si su padrastro la violó cruelmente, tal vez ahora experimente dolor en la vagina o tenga miedo del acto sexual.

Puede ser que los problemas no estén ligados a un abuso concreto. A veces se siente una especie de terror generalizado frente a una situación de relación sexual; otras se trata de satisfacer todas las necesidades mediante la relación sexual, o la mujer se siente incapaz de estar presente mientras hace el amor. No es ninguna señal de locura tener estos problemas. Los problemas sexuales fueron forzados en la víctima, igual que el abuso mismo. Afortunadamente, es posible experimentar la propia sexualidad de una manera extraordinariamente diferente.

> Durante mucho tiempo creí que yo era un fracaso en el aspecto sexual, como si tuviera un daño irreparable. Sin embargo, algo en mí se negaba a renunciar. Y me sorprende. Problemas que hace cinco años me parecían insuperables, ahora ni siquiera sé muy bien explicarlos. Hace años que no me asaltan imágenes del pasado. Y ahora soy yo la que regularmente inicio el juego sexual. Y puedo decir que me gusta la relación sexual. No, en realidad me encanta. Ya no tengo miedo de excitarme. Es una parte fantástica de mi relación.

Recuperar la sexualidad es un trabajo lento y laborioso. Puede ocurrir que al dar paso a los recuerdos y abrirse a los sentimientos reprimidos resulte aún más difícil hacer el amor. Se puede llegar a dudar si fue prudente decidir curar, pensando si no habría sido mejor continuar con la antigua manera de arreglárselas. Pero merecemos más.

Mereces el placer

Las experiencias del placer y la intimidad sexuales suelen hacer surgir sentimientos conflictivos.

Me da miedo sentir demasiado placer en mi cuerpo. ¿Me lo merezco realmente? Me da miedo de que al sentir tanto, mi cuerpo vaya a estallar, de que mi cuerpo no sea capaz de contener tanto placer. Es capaz de contener todo ese dolor, pero ¿puede contener tanto placer?

Muchas supervivientes sólo experimentaron dolor o insensibilidad cuando abusaron de ellas, pero otras sintieron excitación u orgasmo. Dado que las sensaciones agradables estaban mezcladas con miedo, confusión, vergüenza y dolor por la traición, crecieron con la idea de que el placer sexual es malo. Una mujer explicaba: «Hasta hace muy poco tiempo no se me ocurrió pensar siquiera en poner juntas las palabras "acto sexual" y "placer"».

Algunas supervivientes no sienten placer cuando hacen el amor. Otras tienen orgasmos, pero se sienten enormemente culpables por disfrutarlo. Y algunas sienten conflicto o molestias: «El placer no es placer para mí. Cada vez que tengo un orgasmo siento deseos de vomitar. Siento repugnancia, y sólo puedo pensar en mi tío».

Es una violación terrible explotar las reacciones naturales del cuerpo de una niña. Sin embargo, el placer sexual no es malo en sí mismo, no está ligado intrínsecamente al abuso. Como mujer adulta, no hay peligro en sentir agrado. Se puede elegir dónde, cuándo, cómo y con quién se desea intimar sexualmente, y dentro de esas opciones, darse permiso para sentir placer. Las sensaciones sexuales no son en sí ni peligrosas ni destructivas. Igual que el fuego, sus cualidades y defectos dependen muchísimo de quién los utiliza y con qué fin.

Periodo de descanso

Dar un descanso a la actividad sexual no es necesario para todas las mujeres, pero puede ser un comienzo esclarecedor. Si sientes miedo, repugnancia o falta de deseo, o si has sido incapaz de decir no a la relación sexual, esta es una oportunidad estupenda para establecer tus límites y conocer tu cuerpo sin la presión del acto sexual. Si has tenido comportamientos sexuales abusivos o adictivos, darte un descanso ofrece la oportunidad de examinar y cambiar el comportamiento. De una depende decidir cuánto va a durar el

periodo de abstinencia. Tal vez desees prolongarlo por un año o años, o puedes considerar que un mes es suficiente.

Aprender a decir no

Hacia los dos años los niños aprenden a decir «no». Lo practican todo el tiempo. Es una manera de afirmarse a sí mismos, de dejar muy claro que aunque algunas cosas son satisfactorias para ellos, no todas lo son, y de asegurarse que van a tener opinión y voto acerca de ellas. Los niños pequeños suelen decir «no» a casi todo. Eso es sano. A no ser que se sepa decir «no» clara y eficazmente, el «sí» no tiene sentido y puede no dar satisfacción plena.

Para sanar sexualmente es necesario aprender a decir «no» a la relación sexual no deseada. Es importante hacerse la promesa de que nunca jamás se volverá a apretar los dientes y soportar el acto sexual cuando no se desea. Cada vez que te acuestas con una persona que no deseas, añades otra capa de abuso, repites la pauta de la tortura y retrasas así tu curación.

La vida es algo más que sexo

Una mujer decía que no sólo deseaba decir no a la relación sexual con amantes, sino también a la misma relación sexual sola. Estableció medidas de no intervención que aplicaba incluso cuando se tocaba a sí misma, reconociendo que necesitaba un descanso de todo tipo de estímulo sexual.

Muchas supervivientes recibieron el mensaje de que sólo servían para la cama. Se restaba importancia a todas sus otras cualidades y habilidades, necesidades y aspiraciones, y sólo se insistía en el aspecto sexual. Al abandonar la sexualidad durante un tiempo, diciendo no a su presión, a sus problemas, e incluso a su placer, se puede comenzar a reconocer que su vida es algo más que sexualidad y relación sexual.

Si tienes pareja, un periodo prolongado de abstinencia puede provocar mucha tensión. Tal vez te convenga pensar en hacer algunas concesiones para tener en cuenta las necesidades de tu amante. Pero es importante no negar las propias necesidades en el proceso. Si necesitas más tiempo sin relaciones sexuales y te obligas a comenzarlas cuando aún no te va bien, a la larga eso no beneficiará a la relación ni favorecerá tu curación.

Comienza contigo misma

Cuando ya estés preparada y desees comenzar el proceso de sentir sexualmente, comienza lenta y conscientemente. Muchas mujeres encuentran que ellas mismas son sus mejores amantes en esas primeras fases. Una mujer lo explicaba así: «Si no soy capaz de hacerlo conmigo misma, no tiene sentido hacerlo con otra persona».

Si nunca te has sentido a gusto acariciándote a ti misma, no eres la única. A la mayoría de las mujeres se nos ha dicho que acariciar nuestro cuerpo es algo malo, sucio y vergonzoso. Si bien se nos dice que lo hemos de disfrutar cuando nos acaricia un amante, se nos niega si nos acariciamos a nosotras mismas.

Esa actitud no te beneficia. ¿Quién tiene más derecho a su cuerpo que una misma?

Muchas supervivientes sienten repugnancia por su propio cuerpo. A algunas se les dijo que ellas, o sus genitales, eran repugnantes. Una mujer odia su mano derecha porque su abuelo la obligaba a masturbarlo con esa mano. Para otras, la experiencia del abuso fue tan repugnante que toda relación con el cuerpo les causa repugnancia.

Pero tu cuerpo no es repugnante. Es exquisito y maravilloso. Y te pertenece.

Hacer el amor con una misma

La manera de masturbarse es muy importante.[1] Muchas supervivientes han abordado la masturbación, igual que la relación sexual, de una manera desconectada. Una mujer explicaba: «Usar mi vibrador no tiene nada que ver con actividad sexual ni con intimidad. Se trata de tensión y de liberación. No tarda mucho tiempo. Si lo pongo a mayor intensidad es incluso más rápido».

Otra mujer decía que solía comenzar con sensaciones placenteras, pero

1. Recomendamos el libro *Sex for One* [Sexo para una], de Betty Dodson, maravillosa y positiva guía para la masturbación. Datos bibliográficos en la sección «Sexualidad» de la Bibliografía orientativa (pág. 605).

era incapaz de llegar al orgasmo, se seguía masturbando frenéticamente hasta alcanzar el clímax. «Es como si yo me convirtiera en el violador. Ya ni siquiera lo disfruto. Es mi parte furiosa y compulsiva.»

Si evitas totalmente tocarte, o si tu experiencia con la masturbación ha sido de estimulación y liberación, tómate un tiempo para estar contigo misma de una manera relajada y atenta. (Tal vez te convendría intentar primero los ejercicios para conectar con tu cuerpo, del capítulo 21.) Date un baño caliente, enciende unas velas, escucha una música agradable. Coloca sábanas limpias en la cama, enciende incienso, adorna el dormitorio con flores frescas, tómate tu tiempo. Tal vez convendría que te friccionaras el cuerpo con un aceite o loción. Tócate la piel, los músculos. No comiences por tocarte los genitales. Comienza cogiéndote las manos. Acaríciate el brazo. Comprueba qué tipo de toque te agrada, qué te gusta. Muchas mujeres han experimentado el acto sexual paralizadas o aterradas, sin darse jamás el tiempo para fijarse en qué es una caricia. Tal vez en la primera cita contigo misma sólo te vas a acariciar un hombro. Eso está bien. No hay ninguna prisa. Concierta otra cita y hazlo con el otro.

Con el tiempo te permitirás sentir más y más sensaciones. Tal vez vas a sentir excitación sexual, tal vez no. Sea cual fuere lo que sientas, está bien. Cuando estés preparada, pero sin darte prisas, puedes tocarte los pechos, la vulva, el clítoris, la vagina. El objetivo aquí no es hacerlo rápido y acabar. El objetivo no es el orgasmo. Es sentir tus sensaciones, procurarte placer, conocer tu cuerpo. Deténte en el momento que lo desees. Fíjate en qué momento deseas detenerte, en qué te ha hecho sentir incómoda. Permanece alerta. Permanece en tu cuerpo.

Si te sorprendes distrayéndote, pensando en qué te vas a poner al día siguiente, separándote de tu cuerpo, deténte. Ve frenando, respira profundo, inspira y lleva el aire hacia el interior de tu cuerpo, vuelve a tu cuerpo. Intenta por todos los medios volver a conectar contigo misma. La relación sexual es conexión, en este caso conectar contigo misma.

> Conscientemente trato de conectar con todo mi cuerpo. Hago meditación, incluso mientras estoy haciendo el amor. Me imagino que mi cuerpo se va llenando de fluido o luz. Me imagino cómo la luz sube desde los pies y me baña todo el cuerpo. De alguna manera esa especie de circulación me ayuda a sentir que estoy entera, en una sola pieza.

Recuerdos del pasado

Si mientras te estás acariciando te asaltan imágenes del abuso, no te asustes. Esas imágenes pueden darte la oportunidad de comprender tu experiencia cuando eras niña y proporcionarte valiosa información. Te pueden dar la oportunidad de liberar sentimientos reprimidos durante mucho tiempo. (Encontrarás más sobre este tema en el capítulo 6, «Recordar», y más adelante en este capítulo, «Recuerdos cuando se está haciendo el amor con una pareja».)

Si te sientes demasiado perturbada, abre los ojos y conecta con el presente. Recuerda que tocarte de esa manera y en ese lugar no es abuso, aun cuando te traiga recuerdos del abuso. Piensa que tocarte con cariño es tu derecho, que te mereces caricias, y mereces placer. No es dañino, vergonzoso o malo. Está bien. Eso es sanador. Y te lo mereces.

Orgasmos

A las mujeres con dificultad para tener orgasmos puede serles de utilidad evitar deliberadamente, y por algún tiempo, alcanzar el orgasmo al masturbarse. Podrías reservarte un periodo de tiempo para masturbarte con toda la frecuencia que desees, pero, en lugar de alcanzar el orgasmo (o su búsqueda), deja que vaya aumentando la energía sexual para después frenarla, reteniéndola en tu cuerpo. Si estás a punto de tener un orgasmo, da marcha atrás, disminuye el estímulo y deja que la energía baje. En este tipo de relación sexual no hay ningún tiempo prescrito para acabar. Puedes detenerte cuando lo desees.

Acariciarse sin esforzarse por tener un orgasmo puede representar un gran alivio. No hay urgencia alguna por «lograr» el orgasmo. No hay razón para el esfuerzo, la prisa o el «intento». En su lugar hay libertad para experimentar cualquier sensación que se produzca, tomar conciencia de los grados de intensidad de la excitación a medida que se sienten, permanecer en el momento, experimentar el placer y llegar a conocer las propias respuestas tal y como son, y no como una cree que tienen que ser. Ese tipo de exploración puede eliminar algunos de los obstáculos para tener orgasmos. Y puede ser también muy excitante. (Esto también va bien con una pareja. En ese caso, ninguno/a de los/las dos tiene orgasmo.)

Aunque lo que se pretende con este ejercicio es aliviar la presión, puede ocurrir que se imponga lo contrario. A una mujer le costaba muchísimo no tener orgasmos porque cuando era niña el orgasmo señalaba el fin del episodio de abuso. «Para mí el acto sexual sin orgasmo es terrible porque se hace eterno. Me aterra cuando no tengo el final a la vista.»

Si jamás has tenido un orgasmo hay excelentes sugerencias en los libros sobre sexualidad citados en la Bibliografía. Si nunca has usado un vibrador, te sugerimos que lo pruebes.

Algunas mujeres dicen que sus orgasmos han cambiado cuando han solucionado los problemas originados por el abuso sexual. Los viejos bloqueos y emociones reprimidos se han soltado, dejando espacio para una experiencia corporal más completa. Una mujer explicó que el trabajo de liberación emocional cambió sus orgasmos de espasmos tensos y muy localizados por sensaciones más intensas y repartidas por todo el cuerpo.

Hacer el amor con la pareja

Cuánto tiempo decidas explorar sola tu sexualidad es decisión tuya. Nadie puede decirte cuánto tiempo necesitas. Presta atención a tu cuerpo y a tus sentimientos para saber si estás preparada o te sientes obligada. Si tienes pareja y has tomado un tiempo de descanso en la actividad sexual con ella, es esencial que no la reanudes si te sientes presionada, deseas evitar conflictos o tienes miedo de que tu pareja te deje. Hacer el amor por motivos equivocados es perjudicial para los dos miembros de la pareja y para la relación.

¿Cuál es tu motivación?[2]

Sé sincera contigo misma respecto a las razones que te mueven a trabajar la sexualidad en estos momentos. Podrías hacer una lista de las cosas que

2. Este concepto está tomado de la obra de JoAnn Loulan, autora de *Lesbian Sex*, citado en la sección «Sexualidad» de la Bibliografía orientativa (pág. 605).

deseas cambiar en tu sexualidad. Después haz otra con las razones por las que estás dispuesta a realizarlo. En una columna sitúa tus propios motivos, y en otra los motivos por tu pareja.

Aunque es difícil para las supervivientes separar entre sus propias necesidades y deseos, y los de las demás personas, es esencial que tengas tus propios motivos para comenzar a hacer el amor. Estas razones podrían ser: «Creo que me estoy perdiendo una parte importante de la vida», «Deseo sentir placer», «No quiero que mi pasado gobierne mi vida», «Deseo experimentar una relación sexual íntima».

Sólo hacemos cambios perdurables cuando tenemos en el interior un profundo deseo de cambiar. Al principio, la motivación podría ser la profunda concienciación que se tiene de la impaciencia de la pareja, o el temor a perderla, pero finalmente hay que llegar a considerar la curación sexual como algo que se hace por una misma. Si te obligas a la actividad sexual antes de estar preparada, es probable que experimentes estrés y decepciones, y poco crecimiento.

> Cuando empezaron a aflorar mis primeros recuerdos, de inmediato me cerré sexualmente. Le dije a mi compañero que deseaba tomarme unos cuantos meses de descanso en la relación sexual. Él no aceptó. Como no quería perderlo, cedí. Durante seis meses nuestra vida sexual fue muy penosa y conflictiva. Él se enfadaba constantemente y yo me retraía cada vez más. Finalmente rompimos la relación. Fueron unos meses aniquiladores. Si hubiera hecho caso a mi intuición y me hubiera mantenido firme, tal vez la relación habría acabado igualmente, pero no me habría sentido tan fracasada.

Si ves claramente que todavía no estás preparada para abordar el problema de la sexualidad y sólo estás actuando bajo presiones externas, quiere decir que aún no ha llegado el momento de centrarse en la curación sexual. Cuando era niña, la superviviente se vio envuelta en relaciones sexuales porque otra persona la obligó a hacerlo. Es esencial acabar con esa pauta. La sexualidad y la actividad sexual son, en primer lugar, para una misma, de modo que no tiene sentido alguno obligarse a pasar por un profundo y doloroso proceso de cambio si no es por deseo propio. No pasa nada si no estás preparada. Algún día lo estarás. Ahora concéntrate en otros aspectos de la curación. La vida es algo más que acto sexual.

¿Y qué es la relación sexual?

Hacer el amor durante el proceso de curación de los abusos sexuales sufridos en la infancia probablemente no tiene parecido alguno con las descripciones de una novela romántica popular: La chica cae en los brazos de su amante, la ropa cae como por arte de magia, no tiene ninguna necesidad de hablar de miedos ni ansiedades, y los dos se unen en una explosión de pasión espontánea.

Antes de comenzar a tener relaciones sexuales con tu pareja, es importante replantearte de nuevo el acto sexual. Con demasiada frecuencia se considera el acto sexual como una serie de acontecimientos que tienen lugar en un orden determinado. Las supervivientes suelen pasar por esos momentos, bien sin sentir nada, bien con sensaciones desagradables o totalmente atenazadas por el terror. La mujer (y su pareja) deben abandonar la idea de que la relación sexual es una serie de acontecimientos: primero se besan, luego se acarician, después se estimulan los genitales, más tarde vienen los orgasmos y finalmente se duermen. Trata más bien de considerar la relación sexual como una experiencia de amor, amor por ti misma y por la otra persona: el acto sexual es una experiencia de sinceridad, de placer y de intimidad, con un comienzo, desarrollo y final. Pero en su transcurso puede ocurrir cualquier cosa.

Cuando comienza una nueva relación

Gran parte de la curación sexual requiere al menos un grado mínimo de compromiso entre la mujer y su pareja. Para muchas mujeres, y no sólo para las supervivientes, es difícil encontrar una pareja sensible y comprensiva. Si te sientes frustrada o impaciente, no eres la única.

Al comienzo de una nueva relación es frecuente sentirse abrumada por los problemas sexuales. Una mujer manifestaba que cuanto más avanzaba en la curación, más difícil le resultaba comenzar una nueva relación:

> Cuanto mayor conciencia tomaba de mis problemas sexuales, menos segura me sentía con un nuevo amante. En los viejos tiempos, cuando estaba fuera de mi cuerpo, las cosas eran más fáciles. No me enteraba si estaba asustada o desconectada, y tampoco se daban cuenta mis parejas. Ahora ya no lo puedo fingir. Aun cuando estoy mejor, más curada, las heridas son mucho más

visibles. Si las parejas que llevan años juntas lo pasan muy mal con esto, ¿cómo puedo esperar que reaccione un amante nuevo? A veces pienso que ya antes de empezar sentencio a muerte la relación.

Es importante tener presente que todo el mundo llega a una nueva relación con problemas no resueltos. Nadie es perfecto. Si bien es cierto que puede costar alcanzar un orgasmo o pueden surgir imágenes del pasado, hay que pensar en los problemas que la pareja podría tener con otras cosas. Todo el mundo tiene dificultades que necesita solucionar.

Si te sientes demasiado herida para tener relaciones sexuales, trabaja tus temores no sólo con tu pareja, sino con otras personas, en el ánimo de no estropear la relación innecesariamente. Centra la atención en tus fuerzas. La persona que se está enamorando de ti ve tus buenas cualidades. Presta atención. Esas cualidades forman tanta parte de ti como de tus problemas.

Intimar poco a poco nos puede servir cuando temamos que nuestros problemas sexuales van a abrumar al nuevo amante. Si te vas a la cama inmediatamente y después te cierras para el sexo, no habrá mucha base para que continúe la relación. Pero si primero os conocéis mutuamente, sin relación sexual, tendréis una base de amistad que puede ayudaros a afrontar un mal periodo posterior.

Muchas veces nos lanzamos a una intimidad sexual inmediata como medio de ocultar el hecho de haber iniciado una relación con alguien a quien apenas conocemos. Abrirse a una nueva persona puede ser aterrador. La pasión del acto sexual nos crea una consoladora ilusión de seguridad. Pero la mera relación sexual no es una base duradera ni válida para la intimidad. El hecho de intimar poco a poco puede parecer ahora un obstáculo, pero en realidad puede ser una ventaja. Verse obligada a desarrollar la confianza y la intimidad antes de pasar al acto sexual, ofrece la oportunidad, a ambos, de construir unos cimientos sólidos.

Prueba con una especie de noviazgo a la antigua. Unas cuantas salidas juntos en las que sólo se produzcan prolongadas miradas a los ojos. Deja que se instale y aumente la excitación y la confianza. Después, cuando ya está preparado el terreno, comienza con las caricias, cogerse las manos, unos cuantos besos para desearse buenas noches, e incluso algo de estímulos más profundos antes de pasar al acto genital. Y cuando ya se está preparada para hacer el amor, reconocerlo. Saborear cada momento.

Una pareja incluso se creó un rito para hacer el amor. Sabían que iban a hacer el amor, pero se tomaban el tiempo para reconocer la creciente

pasión que surgía entre ellos. Hablaban de sus mutuos sentimientos, sobre sus esperanzas e ilusiones para la relación. Ponían candelabros y procedían con mucha lentitud, honrando lo especial y delicado del momento. Al actuar así podían calmarse mutuamente los temores, acrecentar la confianza y celebrar la belleza de su unión.

Comunicación

Hablar con el nuevo amante. Con la proliferación de las enfermedades de transmisión sexual, muy contagiosas y a veces fatales, es absolutamente esencial hablar con el nuevo amante antes de tener relaciones sexuales. Aunque estas conversaciones son delicadas y difíciles, tienen un lado ventajoso: abren la puerta a la franca conversación sobre el sexo. Se puede deslizar una pequeña información sobre el abuso sexual justo a continuación del herpes.

Sé franca y directa cuando hables con un nuevo amante. Con sencillez. Dale una idea de lo que puede esperar sexualmente de ti. Si tienes miedo, te sientes insegura o deseas ir lento, manifiéstalo. Explica tus límites. Si te has comprometido contigo misma a no hacer jamás el amor cuando no lo desees, o detenerte cuando tengas imágenes del pasado, manifiéstalo. Dile a tu amante lo que necesitas. Da toda la información que sea necesaria para no sentirte ausente, indispuesta o necesites fingir.

Las mujeres dicen: «Pero es que no lo/la conozco lo suficiente para hablar de esas cosas». Si no conoces a tu amante lo suficiente para hablar, piensa entonces en conocerlo/a primero. Una superviviente explicaba:

> No hay que irse a la cama con una persona con la que no puedes hablar, porque eso es repetición de una pauta. Si en tu relación no puedes decir «no», es que te estás acostando con tu padre.

Al mismo tiempo, no abrumes a tu amante con más historias o detalles que los apropiados. No hagas parecer horribles las cosas que no lo son. Recuerda decir que estás en proceso activo de curación y que las cosas cambiarán con el tiempo. Establece las bases para hablar si surgen problemas.

El diálogo es un camino de doble sentido. El ser sincera da a tu amante la oportunidad de hablar él/ella también de sus temores, necesidades y

deseos sexuales. La comunicación sincera no puede ser, en absoluto, una carga para tu amante; más bien un alivio en la idea de que la intimidad sexual satisfactoria tiene que ocurrir como por arte de magia.

Hablar en una relación establecida. Si no le has dicho a tu pareja lo que realmente sientes cuando hacéis el amor, se sorprenderá la primera vez que lo menciones. Si reconoces haber fingido, no tener deseos o repugnarte la relación sexual, es posible que tu pareja lo tome como ofensa personal. Puede pensar que has dejado de amarlo/a, sentirse responsable de tus problemas sexuales, enfurecerse por no haberlo dicho antes, o tratar de negar lo que has dicho para que las cosas sigan igual.

Si bien con la sinceridad te arriesgas a una reacción negativa, también existe la posibilidad de que te ganes a tu más fuerte apoyo. Los amantes suelen sentirse aliviados porque durante todo el tiempo habían presentido que algo iba mal. Es posible que manifiesten su dolor y comprensión y se conviertan en aliados para la curación. Confrontar los problemas con sinceridad profundiza la intimidad.

Sea cual fuere la reacción de tu pareja (y ésta puede cambiar con el tiempo), la curación hace preciso dejar de simular y decir la verdad sobre la propia experiencia de la relación sexual.

El trabajo preparatorio primero. A la hora de hablar con un amante nuevo o antiguo, hay ciertas cosas que pueden hacer más fácil la conversación, en sí difícil, sobre la relación sexual:

- Piensa con antelación en lo que deseas decir.
- Practica. Representa la situación con tu terapeuta o con una amiga. Imagínate la reacción de tu pareja. Practica hasta que puedas decir lo que deseas.
- Trabaja con tus sentimientos. Trata tus miedos al margen de la relación para no abrumar a tu pareja.
- No hables cuando estéis en la cama. Con la ropa puesta cada uno se sentirá menos vulnerable. Es más fácil escuchar y hablar en un terreno más neutral.
- Elige cuidadosamente el momento. No inicies la conversación cuando tu pareja se prepara para ir al trabajo o está preocupado/a por alguna cosa.
- No hables con la finalidad de alejar a tu amante. El objetivo de esta conversación es aumentar la intimidad.
- Y ten presente: Tú vales la pena el esfuerzo. Te mereces un apoyo amoroso, un aliado en tu curación.

Conversación en la cama. La comunicación no tiene que basarse siempre en temas profundos y serios. Se puede bromear, reír, hacer mimos o sencillamente hablar de los sentimientos mutuos.

> Ocurrió hace aproximadamente un mes, un día que Nancy me tenía abrazada y me acariciaba con mucho afecto. «Así es como me siento cuando hacemos el amor», me dijo. Sus palabras me hicieron percibir un sentido totalmente nuevo de la relación sexual. Algo me hizo clic y le dije, igual que una niña: «Repítelo de nuevo». Y lo repitió. Riendo y encantada le dije: «Dímelo una y otra vez para que no desaparezca».
>
> Unas cuantas noches después estábamos haciendo el amor y yo le pedí que me repitiera aquellas palabras. Lo hizo, y me conmovió mucho. Durante el resto de nuestra relación sexual continuó expresando sus sentimientos, en lugar de insistir en lo excitada que estaba, que era lo que hacía antes. Me sentí mucho más conectada con mi cuerpo, con mis sentimientos y con ella, y fue maravilloso hacer el amor. Fui capaz de permanecer en el presente sin tener imagen alguna del pasado, y sin miedo.

Aunque no haya un problema en concreto de qué hablar, hablar es una manera de intimar y de sentirse tranquila.

> Siempre he necesitado hablar, escuchar una voz mientras hago el amor, pero creo que a los hombres eso los descoloca. A veces pedía un vaso de zumo u otra manta, sólo para comunicarme.

Tal vez te puedes sentir incómoda por pedir que hablen francamente, pero la necesidad de comunicarse es real y válida. Hablar es otra manera de hacer el amor.

Tomarse el tiempo

En la exploración sexual con un/una amante es importante tener presente que ésta puede detenerse en cualquier momento. Es necesario permitirse la libertad de hacerlo solamente cuando es agradable, y de hacer pausas, igual como se hacía con una misma.

Si sientes miedo, dilo: Dará a tu pareja la oportunidad de aminorar la marcha y comunicarse contigo, de ofrecerte consuelo, de hablar, de saber

algo más sobre lo que te asustó. En ese momento puede ocurrir que tú estés preparada para continuar haciendo el amor o podrías desear levantarte y hacer otra cosa.

Si tu pareja hace algo que te desagrada o te hace sentir incómoda, díselo. Si comienzas a relacionar la manera en que respondes ahora y lo que te sucedió cuando eras niña, díselo. Esas manifestaciones son parte esencial de la curación.

> Suelo orinarme un poco cuando estoy muy excitada. Una vez que me ocurrió comprendí de pronto que era lo que hacía cuando mi hermano me importunaba sexualmente; me orinaba, esa era mi única medida de defensa. Creía que así me salvaría de hacer el amor. Cuando recordé todo eso tuve que decirle a mi pareja: «Necesito parar». Y nos pusimos a hablar sobre el asunto.

Muchas veces hay cosas agradables en la relación sexual, y otras que no lo son; es agradable que te toquen algunas partes y otras no. Díselo a tu amante. El hecho de decir sí a una cosa no significa que vas a decir sí a todo. Como decir sí una vez no significa que tengas que decirlo siempre.

Habla, comparte. Experimenta el grado de intimidad y caricias que puedes manejar en el momento. Es posible sentirse a gusto con alguien sin navegar por el sexo, e incluso aunque no «acabes». No hay algo como un «acabar», no hay objetivo aparte de la intimidad, sinceridad y placer.

Las «ausencias»

> Para mí, hacer el amor es como «un dúo de una sola persona». Es agradable que alguien esté allí conmigo, pero yo no participo. Estoy allí de observadora, y eso no me gusta, me da miedo. Tengo una reacción de huida: «Tengo que salir de aquí». Y cuanto más le gusto a alguien, cuanto más se excita conmigo, más me asusto y con más rapidez salgo de mi cuerpo. Comienzo a mirar el techo y a ver figuras en las grietas.
>
> Hacía el amor con mi marido y estaba totalmente desconectada. Por encima de su hombro miraba el partido: «Ah, parece que han hecho otros diez metros». Encontraba todas las maneras posibles de ausentarme durante el acto. Miraba por la ventana y pensaba: «Oh Dios, ¿y todavía no acabas?». No recuerdo mucho, simplemente no estaba allí. Y lo que encuentro más increíble es que rara vez la otra persona se diera cuenta, que pudiera estar en ese acto

sexual y ser yo la única que sabía que no estaba allí. «¿Es que no sabes que me he ido? ¿No ves que ya no estoy aquí?»

Si te coges ausentándote o desdoblándote mientras estás haciendo el amor, deténte o haz más lentos los movimientos. Habla con tu amante. Míralo/a a los ojos. Pronuncia su nombre. Una mujer dejaba una jarra de una esencia en la mesita de noche y hacía una pausa para olerla cuando sentía que se estaba ausentando. El fuerte estímulo sensorial la ayudaba a estar presente.

Pero no continúes con los movimientos mientras estás desconectada de tus sentimientos. Aunque eso te produzca miedo, violencia o vergüenza, da marcha atrás. Ofrécete a ti misma, y a tu pareja, el respeto de la comunicación sincera.

Recuerdos cuando se está haciendo el amor con una pareja

Me asaltaban imágenes del pasado cuando estaba haciendo el amor. Había una luz tenue en la habitación. Mi compañera se levantó para ir al cuarto de baño. Miré, y ella estaba de pie en la puerta. Sabía que era ella. Pero lo que vi fue a mi padre, de pie en la puerta, contemplando cómo mi hermano me metía mano. Por muy bien que supiera que era mi compañera la que estaba allí, «era» mi padre; «era» mi hermano.

Si te ves bombardeada por recuerdos, hablar ayuda. Una mujer y su marido idearon una palabra clave, «fantasmas», que ella decía siempre que le surgía alguna imagen del pasado. Le avisaba así de su ausencia y le incitaba a reaccionar apropiadamente.

No hay una respuesta apropiada para cada ocasión. A veces la mujer puede desear que su pareja la deje sola y poder quedarse así con los recuerdos y abrirse a ellos para adquirir información sobre su vida pasada. Otras veces tal vez prefiera permanecer en el presente. En esas ocasiones puedes decirle: «Quiero estar aquí contigo. No quiero volver al pasado. Ayúdame a permanecer aquí. Llámame, recuérdame quién eres».

Una mujer tenía un compañero que la ayudaba a estar en el presente diciéndole: «Abre los ojos, Edith, abre los ojos». Cuando ella abría los ojos, lo veía a él, veía su habitación y lograba volver al presente y alejarse de los recuerdos.

Tienes derecho a sentirte a gusto en tu experiencia presente, aun cuando eso signifique comprobar regularmente la realidad para recordar que ya no tienes al agresor en tu cama. Aun cuando comiences a irte ante un «¿Hacer el amor?, uy, uy», puedes hablar contigo misma y decirte: «No, ahora es agradable hacer el amor. Este es Javier. Este no es mi primo».

Creatividad

En una relación con una persona en proceso activo de curación de abusos sexuales en su infancia, la vida sexual rara vez es algo que sigue las normas convencionales. Al hablar con la pareja se pueden buscar posibilidades que convengan a ambos. Puede existir ocasiones en que él/ella desea hacer el amor y tú no. Tienes derecho a decir no. Pero no siempre puedes decir simplemente no.

Si no deseas hacer el amor, podrías estar dispuesta a sugerir alguna alternativa: un masaje, besos y caricias, un paseo cogidos de la mano, bañarse juntos, una charla íntima. Aunque estas cosas no sustituyen los deseos sexuales concretos, pueden satisfacer el anhelo de intimidad y proximidad física. Muchos amantes agradecen el poder estar presentes de alguna manera en lugar de verse relegados. Tal vez tú también valores esa cercanía, una vez que sabes que las caricias estarán dentro de límites no sexuales, sin riesgo. Muchas veces, cuando las supervivientes dicen no a la relación sexual, se sumergen de tal modo en su sentimiento de culpabilidad que apartan aún más a sus parejas. Descubrir otras maneras de proximidad física es una oportunidad de acrecentar la intimidad y la confianza.

Variantes de la actividad sexual mutua pueden facilitar el proceso de trabajar las dificultades sexuales. A veces la mujer no desea que la acaricien sexualmente, no desea que la estimulen ni la toquen, pero sí puede sentirse a gusto acariciando ella a su pareja. O tal vez puede no desear acariciar a su amante pero aceptaría caricias. Otras veces puede no desear ni dar ni recibir, pero le iría bien abrazar a su pareja mientras él/ella se masturba:

> Cuando finalmente recordé el incesto, me golpeó como un maremoto. No deseaba que me tocaran ni acariciaran. Pero había luchado tanto para llegar a ser un poquitín libre sexualmente que no quise interrumpir las relaciones. Decidí entonces que aun cuando no quería que me tocaran, aunque no deseaba tener relaciones sexuales, sí deseaba descubrir una nueva manera de hacer el

amor para que mi amante pudiera satisfacer sus necesidades, para poder yo satisfacer las mías, para poder seguir compartiendo una intimidad sintiéndome a salvo.

Exploramos posibilidades. Encontramos otras maneras de hacer el amor. A veces me ocurría que no deseaba hacer nada, o necesitaba escribir, llorar o simplemente estar callada. A veces ni siquiera quería que me abrazara cuando estaba trabajando sobre el incesto, pero eso no me ocurría con demasiada frecuencia.

Lo que desees o no desees va a variar. Tal vez podrías disfrutar contemplando a tu pareja, o hablando por teléfono con él/ella y diciéndole cosas provocativas, o enviándole una carta explicándole una deliciosa fantasía sexual que te gustaría disfrutar algún día juntos. Si amplías un poco tus ideas preconcebidas descubrirás que hay más posibilidades que las que imaginabas.

Somos las reinas del vibrador. Son fabulosos. No creo que se necesite tanta intimidad para tener un orgasmo. A veces no deseas hacer el amor sino sólo tener un orgasmo. Lo hemos pasado fenomenal. Hemos tenido competiciones con el vibrador.

Tener vida sexual con una pareja no significa que tengas que hacerlo con ella. Muchas veces ocurre que ella sólo me abraza y yo tengo un orgasmo con el vibrador. No sabía que se pudiera hacer eso con otra persona delante. Y es fabuloso. Fantástico. Funciona.

Prueba un poco de sexualidad adolescente

Algunas supervivientes descubren que se han quedado bloqueadas sexualmente a una cierta edad, como si no hubieran podido crecer más allá de una fase determinada. Cuando fueron víctimas del abuso sexual, las introdujeron en la sexualidad antes de estar preparadas o fueron explotadas durante el proceso de descubrir su sexualidad. Si la sexualidad adulta aún resulta abrumadora, es útil darse la oportunidad de renacer sexualmente, esta vez al propio ritmo.

Trata de ir poco a poco y a partir de tus propios impulsos interiores. No beses mientras no sientas el deseo de besar en los labios. No te arrimes a alguien mientras tu cuerpo no ansíe hacerlo. Como nos cuenta Kyos, los resultados pueden ser muy agradables:

Comencé una relación sexual con una amiga que también es superviviente. Cuando nos acariciamos tengo libertad para explorar, para aprender acerca de las caricias. Es bueno que nos aceptemos como somos. Es como recuperar a la niña en un plano sexual. Aprendo haciéndolo.

Lo que siento cuando ella me acaricia es lo que importa, no de qué modo eso se aviene con la idea de lo sexual. No estamos allí para producirnos orgasmos mutuamente, estamos porque nos amamos. Si yo comienzo a llorar justo antes del orgasmo, está bien. Si de pronto me enfado, está bien. Si tengo recuerdos del pasado, está bien. No importa. Es en la seguridad de permanecer en el momento presente, pase lo que pase, donde tiene lugar la curación.

La sexualidad ya no es un problema. Es un proceso fabuloso. Estamos explorando juntas nuestra pasión. Una vez que comprendí que mi sexualidad era mi poder, pude aceptarla. Ahora espero con ilusión tener mucha práctica del placer durante el resto de mi vida.

Tu pareja puede ser tu modelo

Si para tu pareja la relación sexual es una parte fabulosa y excitante de la vida, libre de conflictos y problemas, puedes considerarlo no como una amenaza a tus limitaciones, sino como una visión de lo que puede ser la relación sexual.

Hacer el amor era algo especial para ella. Deseaba saber cómo complacerme. Tenía una paciencia increíble. Eso era algo nuevo para mí. ¿De verdad la gente es así para hacer el amor? Dios mío, jamás he visto a nadie tan apasionado. La observé durante un año y medio. Finalmente decidí aprender a ser así de libre. Eso es lo que era: libertad. De modo que poco a poco comencé a decir: «Está bien».

Ella hacía o decía algo y yo decía:

—¡Uy, eso es asqueroso!

—No es asqueroso —decía ella—. Eso no es verdad. ¿Quién te dijo que era asqueroso?

—Bueno, no es asqueroso —decía yo, pero interiormente seguía pensando «¡Es asqueroso!».

Finalmente llegué al punto en que pude decir «Bueno, quizá no es tan asqueroso»; y comencé a relajarme.

La pareja, un par de aliados

Los amantes pueden transformarse en aliados, unidos para resolver un problema difícil y doloroso, no adversarios que se culpan mutuamente y cada uno a sí mismo. Cuando las necesidades de cada uno difieren de las de la otra persona, eso no significa que ninguna de las dos esté equivocada o sea culpable. Va muy bien poder contemplarse mutuamente como parejas amantes que enfrentan un desafío mutuo.

Hacer espacio al deseo

No hay determinada cantidad de deseo sexual que pueda considerarse «normal». Algunas personas sienten deseo sexual muchas veces al día, otras una vez a la semana, y no faltan las de una vez al mes o una vez al año. Y todos

Búsqueda de soluciones con mi amante: Historia de Catherine

Muchísimas veces mis deseos estuvieron a años luz de mi capacidad. Deseaba una relación sexual agradable, divertida y juguetona con Barbara, pero en realidad fueron unas relaciones tensas, difíciles y, finalmente, imposibles. Yo les atribuía demasiada importancia. Si alguna vez ella no tenía un orgasmo, yo no sabía restarle importancia a la situación y pensar que habría otras oportunidades. Mi reacción era: «Como soy una víctima de incesto, ya no te gusta hacer el amor conmigo». Me culpaba de todo. Yo tenía la culpa de todos nuestros problemas sexuales. Permanecía atenta al mínimo cambio que se produjera en nuestra vida diaria.

Barbara tenía que tranquilizarme continuamente. Yo necesitaba que ella aprobara mi decisión de recordar y trabajar mis problemas con el incesto, que confirmara que valía la pena pasar por un periodo de sexualidad modificada para poder integrar lo que había ocurrido en mi vida. ¡Cuánta paciencia necesitaba!

Me hacía falta mucho afecto que no fuera sexual, muchas manifestaciones verbales de amor para que no toda la presión fuera sexual. Necesitaba

experimentamos cambios en el grado de intensidad del deseo. Estas oscilaciones pueden ser consecuencia del estrés, acompañar sentimientos de aflicción o depresión, o coincidir con cambios importantes en la vida (por ejemplo, dejar de beber, la muerte de un ser querido, irse a vivir con una pareja). Esos cambios son partes naturales de la vida.

La falta de deseo sexual que suelen experimentar las supervivientes es consecuencia directa del abuso sexual que sufrieron. La falta de deseo podría ser una defensa contra una relación sexual no deseada, puede ser señal de miedo, un síntoma de desconexión con el propio cuerpo, o una reacción debida a considerar peligroso el deseo.

> Jamás he sentido deseo sexual. Es increíble que una persona pueda follar con tanta frecuencia como yo lo he hecho, y que en ninguna de las muchas veces que lo he hecho, ni en lugar alguno, haya sentido deseos. «¿Y por qué lo has hecho?», suelen preguntarme. Lo hacía para librarme de ellos. Pensaba que era correcto que una se acostara con su marido. He tenido multitudes de razones, pero nunca jamás el motivo ha sido que lo deseara.

saber que no me quería solamente porque satisfacía sus necesidades sexuales. Necesitaba saber que ella deseaba a la persona que estaba dentro de mi cuerpo, no sólo mi cuerpo. Necesitaba que me asegurara que yo seguía siendo la persona con quien deseaba estar. Necesitaba saber que no deseaba que yo lo superara cuanto antes.

Decidimos que si a cualquiera de las dos le iba mal la relación sexual, la interrumpiríamos. Yo pensé: «¡Uf! Ahora ya no tengo que volver a hacerlo». Comencé a negarme todo el tiempo. Barbara se enfurecía:

—¡Siempre dices que no! Siempre eres tú la que no quiere. ¿Qué es lo que hago mal? ¡Estoy harta de tu maldito rollo del incesto! ¡Yo no soy tu padre, no soy tu madre! ¡No soy de las personas que te hicieron daño!

Eso empeoraba las cosas. Yo me sentía fatal pensando que era una persona terrible. La situación comenzó a cambiar cuando le dije:

—Verás, yo no tengo la culpa. Sé que estás enfadada. Yo también estoy enfadada. Deseo que haya sexualidad. Sí, estás enfadada. Pero ve a desahogar la rabia a otra parte. Y si no puedes soportarlo, ¡déjame!

Tuvimos que comenzar desde el principio otra vez, a reconstruir nuestra relación sexual a partir de cero. Es terrible. Pero lo estamos haciendo. Y ha valido la pena.

Es posible no haber tenido nunca la oportunidad de experimentar deseo. Cuando a las niñas se las obliga a actuar sexualmente, sus sentimientos sexuales no tienen la posibilidad de surgir naturalmente. Ese condicionamiento suele continuar hasta la edad adulta.

> Cuando comencé a recordar y tomar contacto con el abuso sufrido de niña, ya no pude sentir «mi» deseo, sólo sentía un deseo inspirado por las necesidades y deseos de otra persona, en este caso mi compañero. Era tan aterrador que me desconectaba, sentía dolor o miedo, o simplemente no quería hacer el amor. Deseaba proximidad física tierna y afectuosa, pero quería que eso fuera íntegro en sí mismo, no un simple preludio al acto sexual.

La niña experimentó el deseo de su agresor como algo descontrolado y fue forzada a someterse a sus necesidades. El deseo fue un arma usada en su contra, de modo que ahora la mujer puede sentirse amenazada por su propio deseo, temerosa de que también sea agresivo.

> Llegó un momento en que me dejé llevar por la excitación, de manera enérgica y apasionada. Estaba encima de mi amante y, de pronto, sentí la pavorosa sensación de que me había convertido en el agresor. Me quedé paralizada y la excitación se evaporó. Después de eso, lo que recuerdo es que comenzaron a asaltarme imágenes de haber sido violada cuando era niña. Fue horroroso. Después de eso no volví a sentir deseo sexual durante meses.

El hecho de tener recuerdos o sentimientos dolorosos mientras se hace el amor puede eliminar los deseos sexuales. Hacemos el amor porque nos hace sentir bien, conectadas y completas. Si el acto sexual hace surgir dolor, aflicción y angustia, es normal que no se sientan deseos sexuales.

Si rara vez o nunca se experimenta el deseo sexual, tomarse un descanso en las relaciones sexuales puede crear espacio para ver si esos sentimientos surgen naturalmente cuando no hay que hacerlo para complacer a otra persona (de este tema hablamos antes en este capítulo: «Periodo de descanso»). Una mujer que optó por un periodo de abstinencia decía que, por primera vez en su vida, estaba sintiendo deseos sexuales, pero añadió que las sensaciones comenzaron a manifestarse de forma algo embarazosa:

> No hace mucho comencé a sentir deseos sexuales, por ejemplo, «Ay, Dios, cómo me gustaría hacer el amor con mi terapeuta». Dios mío, cómo me atrae. Se lo dije y hablamos de ello. Ella es el tema principal de mis fantasías sexuales.

Un concepto más amplio del deseo

JoAnn Loulan, autora de *Lesbian Sex*, ha dado nueva forma al concepto de deseo sexual, de una manera creativa y esclarecedora para todas las mujeres.[3] Loulan dice que el deseo se puede sentir en los planos intelectual, emocional o físico. El deseo intelectual es la idea de que se quiere hacer el amor. El deseo emocional es desear hacer el amor con una persona porque hay una intimidad con ella. Y el deseo físico es una sensación concreta en el cuerpo que nos dice que deseamos hacer el amor. Estos tres tipos de deseo pueden darse juntos o por separado. Los tres son válidos.

Loulan recomienda hacer una lista de las cosas que la cultura define como deseo (excitación provocada por el cuerpo desnudo del/de la amante, desear hacer el amor siempre que se pueda, etc.). Después, hacer una lista de lo que significa deseo para una. Comparar las dos listas. Probablemente habrá diferencias. Eso se debe a que el estereotipo cultural no tiene mucho que ver con los sentimientos reales de las personas. Lo importante es la experiencia de deseo que se siente interiormente.

Si dejamos de lado las expectativas que tenemos respecto a nosotras mismas y ampliamos el concepto del deseo, podríamos descubrir que tenemos más deseos sexuales que los que creemos.

> Para mí, sexualidad era lo que yo hacía cuando entraba en el dormitorio con mi marido. Ahora todo puede ser excitante. Como el helado de crema, por ejemplo. Con esto no quiero decir que una vaya a desear hacer el amor diez veces al día. Es mi reacción visual y táctil a las cosas. Ahora estoy mucho más conectada con mis sentidos. Ahora la vida es mucho más excitante.

Disposición

Uno de los mitos más extendidos acerca de la sexualidad es que hay que tener deseo o excitación para disfrutar de la relación sexual. Loulan ha refutado este mito en su versión modificada del ciclo de la respuesta sexual femenina. Los anteriores modelos del ciclo de la respuesta sexual femenina

3. Véase sección «Sexualidad» de la Bibliografía orientativa (pág. 605).

(Master y Johnson, Helen Singer Kaplan) consideran necesarios el deseo o la excitación como punto de partida.

En el modelo de JoAnn Loulan, el ciclo de respuesta sexual no comienza con alguna de estas dos cosas. Se inicia con la disposición a tener relación sexual. Disposición significa simplemente estar dispuesta a entrar en el terreno sexual consigo misma o con otra persona, y estar abierta a lo que se pueda encontrar allí. La disposición es una actitud. No compromete a alguna otra cosa aparte de comenzar.

El concepto de disposición, en cuanto punto de entrada legítimo para la actividad sexual, hace la vida sexual mucho más accesible a las mujeres que no sienten deseo. Significa que se puede tener una relación sexual aunque no se sienta una urgencia física, una excitación emocional ni ningún otro tipo de deseo. Es una visión radical y liberadora para la sexualidad femenina.

Las motivaciones para estar dispuesta varían. Puede haber disposición porque se desea el placer que produce la relación sexual, o porque se sabe que se va a disfrutar una vez comenzada; porque hay un deseo de trabajar los problemas sexuales en compañía de la pareja, o porque se desea practicar el acto sexual con una misma.

Para muchas mujeres, esta idea de la disposición es un enorme alivio. En lugar de preguntarte «¿Lo deseo?» o «¿Qué me pasa que no siento ningún deseo?», puedes preguntarte: «¿Estoy dispuesta a empezar?». El concepto de disposición permite la exploración sexual a partir del estado mismo en que se está. En lugar de generar deseo a partir de cero, se puede decir sencillamente: «Sí, estoy dispuesta a intentarlo».

Mayor placer

En el modelo de Loulan, la disposición conduce a cualquiera de las demás fases del ciclo sexual: cerrazón, deseo, excitación, avidez, orgasmo, o la fase final, placer. En esta visión de la respuesta sexual femenina, el placer no depende del orgasmo ni de la excitación física. Es más bien una experiencia única determinada por la mujer que la experimenta.

Puedes sentir placer porque te has tomado el tiempo para acariciarte amorosamente, porque estabas dispuesta a iniciar la actividad sexual después de mucho tiempo de abstinencia, o porque cuidaste bien de ti cuando surgieron los recuerdos del abuso que sufriste. Todas esas son buenas razo-

nes para sentirse a gusto con la sexualidad. Si se aumentan las razones aceptables para entrar en el terreno sexual y se amplían las expectativas de lo que se va a obtener, las experiencias placenteras aumentan considerablemente.

Miedo sexual

Muchas supervivientes tienen miedo de la relación sexual:

> Tengo 53 años y no me he casado nunca. Tengo buenos amigos, pero tan pronto alguien se insinúa sexualmente, me siento absolutamente petrificada. Dos veces en mi vida he tenido relaciones sexuales, sin contar a mi tío. La primera vez el chico no pudo penetrarme. Con el segundo me sentí asquerosa y sucia, y no veía la hora de que acabara. Jamás quise volver a verle. Me siento furiosa, de verdad furiosa, no por la violación sino por mi vida. Tengo 53 años y ni siquiera sé cómo es tener intimidad con otra persona, tener una relación sexual que me guste.

Las sensaciones sexuales de la víctima de abusos en su infancia fueron conectadas directamente con el miedo. Siempre que sentía alguna excitación sexual también sentía miedo. Ahora no puede excitarse sin sentir temor. O tal vez la aterran los dolorosos sentimientos que afloran cada vez que hace el amor.

> A mí me parece que los recuerdos se almacenan en el mismo lugar donde está la pasión. Si no hago el amor, no hay recuerdos, pero siempre que me abro a la pasión, allí aparecen los recuerdos. Es algo así como abrir la caja de Pandora.

También puede haber miedo a sufrir daño o a hacer daño a otra persona.

> En mí hay una especie de conexión entre la pasión y la rabia. Tan pronto comienzo a sentirme apasionada, de manera inexplicable se instala la rabia también, y entonces me da miedo de ser agresiva y de causar daño. Así pues, cuando comienzo a sentirme apasionada, suelo cerrarme inmediatamente, porque me da miedo de hacer daño a mi pareja.

Tal vez no quieres una proximidad tan estrecha con otra persona por temor a sentirte sofocada o avasallada por la intimidad, o el miedo de perder el control y el contacto contigo misma o con tus límites.

Estos temores son consecuencia natural del abuso sufrido cuando niña. Hay maneras de trabajar con ellos:

- **Ve poco a poco.** Vuelve a lo que te haga sentir más a gusto.
- **Busca un término medio.** Muchas supervivientes oscilan entre los extremos: o se cierran totalmente o se entregan totalmente.
- **Permanece en el presente.** Presta atención a las sensaciones táctiles.
- **Escucha a tu miedo.** ¿Qué trata de decirte? ¿Hay algo peligroso en el ambiente? ¿O es un antiguo miedo que deseas superar?
- **Busca otras maneras no sexuales de conectar profundamente contigo misma.** Si comienzas a tener sentimientos o recuerdos dolorosos en otras situaciones (en la terapia, por ejemplo), la relación sexual ya no será el único punto de acceso para conectar profundamente contigo misma y, poco a poco, irás cortando la conexión entre pasión, abandono, intensidad y abuso.
- **Verifícalo con tu amante.** Si tienes miedo de hacer daño a tu pareja cuando estás muy excitada sexualmente, pregúntale si se siente maltratado/a. (Probablemente le gusta tu pasión.)
- **Date un empujoncito.** Si deseas hacer el amor y tienes miedo, date un empujoncito. Permanece en comunicación con tu pareja y contigo misma. Habla como loca. Está preparada para muchos sentimientos. No esperes solamente sensaciones sexuales.
- **Interrúmpelo si lo necesitas.** A veces la diferencia entre lo que deseas experimentar y lo que estás experimentando es demasiado grande. Si estás demasiado aterrada, toma un descanso. Busca otra manera de intimar.

¡Agj, los genitales!

Si tu agresor fue un hombre, tal vez te produzcan miedo o repulsión los genitales masculinos, como a Gizelle:

> Tengo la impresión de que cuando vuelva nuevamente a hacer el amor, será difícil. Verás, en mis fantasías, cuando me imagino con un amante, voy a hacer el amor con él y todo va maravillosamente hasta que saca su pene. Entonces vomito a mi alrededor. Literalmente, en mi fantasía vomito por todo el suelo.
>
> De modo que quienquiera que sea el amante, va a tener que comprender

esta circunstancia y estar lo suficientemente seguro de su masculinidad para no tomarlo como ofensa personal. Tendrá que ser alguien que me pueda ayudar con mucha suavidad a trabajar mi sexualidad.

Puede ser útil reservarse un tiempo de quietud, tal vez para sólo contemplar el cuerpo desnudo del amante.

Pienso que jugar a médicos ayuda muchísimo. «Ah, mira cómo se dobla hacia la izquierda», o «Veamos qué pasa si lo toco así». Si le miro el pene cuando no está erecto, es pequeño y blando, no se parece en nada a un arma que nos gobierne a él y a mí.

Prueba a darle a tu compañero un masaje corporal completo, incluidos los genitales. El masaje no es un preludio para el acto sexual sino más bien una oportunidad de tocar y explorar sus genitales de una manera que no sientas peligrosa, una oportunidad para comprender que aunque sus órganos genitales están construidos de la misma manera que los que te violaron cuando eras pequeña, no son los mismos genitales y no te van a violar ahora. Si él se excita sexualmente, deja de tocarlo, habla de tus sentimientos y después continúa la exploración, que puede ayudarte a desvanecer tu temor de una manera segura y controlada.

Si tu pareja es una mujer, podrás conocer su cuerpo igual como lo has hecho para conocer el tuyo. Si fue una mujer la que abusó de ti, sirve el mismo proceso. Familiarízate con el cuerpo de tu amante. Aprende a conocerlo, desmitifícalo.

¿Tengo que amar también?

Aunque muchas supervivientes tienen dificultades sexuales, el problema básico suele ser la confianza. Una de ellas lo explica así: «Es difícil hablar de la relación sexual sin hablar de la intimidad. Ese es uno de los problemas».

Siempre he separado lo físico de lo emocional, de modo que siempre puedo follar con hombres. Me gusta decirlo así porque me gusta llamar a las cosas por su nombre. Siempre sabía que no estaba haciendo el amor con ellos.

Si la persona que cometió el abuso era alguien a quien se amaba y en quien se confiaba, entonces la relación sexual, el amor, la confianza y la traición quedan ligados de una manera profunda. Muchas mujeres se han mostrado capaces de tener relaciones sexuales, con cierto grado de satisfacción, hasta que se enamoran profundamente. Entonces todo se viene abajo y se desboca el miedo. La relación sexual caminaba muy bien mientras no permitían que sus sentimientos se entremezclaran. Pero la relación sexual con sentimientos profundos traía el recuerdo del antiguo dolor. Era demasiado parecido al abuso que sufrieron.

> La imagen que tengo de mi marido es que se coló por alguna ventana de mi vida y me sacó de allí. Comprensivo, no crítico, me amaba incondicionalmente. He ahí el amor incondicional que llegó a mí sin ninguna expectativa. Éramos muy buenos amigos. Nos llevábamos bien. Me gustaba su carácter.
>
> Después de conocerle, caí en un ataque de ansiedad que me duró dos meses. Siempre tenía un nudo en el estómago. Cuanto más intimábamos emocionalmente y cuanto mayor era nuestra mutua vulnerabilidad, menos podía yo estar presente cuando hacíamos el amor. Había momentos en que la sexualidad estaba muy presente, pero entonces nos comunicábamos menos. Me parecía que si me entregaba totalmente a él, me perdería y no podría recuperarme después. De modo que mantenía inaccesibles algunas partes de mí misma.

Algunas mujeres ni siquiera han recordado el abuso hasta que han encontrado una relación amorosa y de confianza. Necesitaban esa seguridad para permitirse los recuerdos.

> Conocí a mi marido a los ocho meses de haber muerto mi padre. Hasta entonces, jamás había tenido una relación constructiva ni positiva. Él era la persona que había estado esperando. Y más o menos un año después tuve mis primeros recuerdos.

Es esencial comprender estas reacciones porque podemos dejar de desmoronarnos tan pronto como una relación se hace importante. Ello posibilitará interpretar las dificultades como señales de que la relación es, sin duda alguna, un medio importante para sentir profundamente, y una oportunidad para recuperar la confianza y la seguridad interior.

Control: «Tenemos que hacerlo a mi manera»

Un elemento común entre las supervivientes es la necesidad de controlar la experiencia sexual, a veces hasta el más mínimo detalle. Sólo te sientes cómoda en esa cierta posición, si las luces están encendidas, si lo inicias tú, si es por la mañana, si no es por la mañana, etc. Si bien esto es limitador y a veces difícil para tu pareja, es esencial para ti. Tienes necesidad de fijar tus límites. Necesitas un ambiente en el que te puedas sentir lo suficientemente segura para relajarte. En resumen, necesitas controlar.

> La relación sexual es el acto de perder el control. Es maravillosa, pero me aterra ceder el control. Es el requerimiento lo que me detiene. Tengo que pararme a pensar: «¿Quiero hacerlo? ¿O voy a dejar que ocurra porque otra persona me lo propone?». Si soy yo la que lo inicia, es mucho más fácil. Entonces soy yo la que está excitada, sé que estoy excitada y me siento muy segura de que no es un acoso.

Reconocer y satisfacer la necesidad de controlar, sin criticarse, da poder.

> Era terrible para mí que un hombre se acercara y me tocara. El hecho de que alguien se me acercara deseando algo lo vivía como una agresión. Nuestro terapeuta sugirió a mi marido que me pidiera permiso antes de acariciarme. Lo hicimos durante un tiempo y me resultó menos agresivo. Me permitió establecer la diferencia: «Este no es mi padre que viene a por mí. Este es mi marido».

Cuando veas que puedes sentirte a la vez excitada y protegida, descubrirás que algunos de los elementos que antes necesitabas controlar de manera absoluta, ya no son tan importantes.

No estás sola en esto

Si bien puede haber periodos breves en que es necesario ejercer un control total en la relación sexual, en última instancia hay que participar en un dar y recibir con la pareja.

> Un día nuestro terapeuta le preguntó a Roger: «¿Cómo te sientes cuando Karen no te responde sexualmente, cuando está cerrada a ti?». Él comenzó a explicar lo aterrado que se sentía. Oírlo hablar de sentirse aterrado porque nuestra relación fuera a terminar, me hizo detenerme a pensar que yo no era la única que soportaba esos sentimientos tan horrorosos y terribles. He ahí a otro ser humano, al que yo amaba profundamente, que también sangraba, y algo de esa herida se la había hecho yo por estar tan encerrada en mí misma.

Si bien hay fases de la curación en las que la mujer sólo es consciente de sus propias necesidades y sentimientos, la realidad es que su sufrimiento afecta a todas las personas que la rodean y la quieren. En ningún otro lugar se pone más de manifiesto que en el terreno de la sexualidad. Su pareja suele sentirse confundida, herida, frustrada y furiosa con los cambios sexuales que experimenta la superviviente. Puede enfurecerle el hecho de tener que abordar las relaciones sexuales de una manera tan consciente. O puede considerar esos problemas sexuales como una ofensa personal. O apremia, amenazando con romper la relación.

> Durante todo el tiempo mi compañera se ha sentido rechazada por mis temores sexuales. Su rabia se ha convertido en una voz de contralto ininterrumpida, más fuerte, más implacable y dispuesta a arremeter, ante la cual mi casi inexistente conciencia sexual se convierte en una débil tiple. Con demasiada frecuencia me pregunta: «¿Cuánto va a durar esto? Prométeme que te pondrás bien pronto. No entiendo por qué no estás mejor ya. No sabes lo que te estás perdiendo. No entiendes lo mal que lo estoy pasando». Ante esas manifestaciones, menos ganas siento de hacer el amor. Se enfada más. Entonces ya no siento el menor deseo. Hace dos noches me dijo que deseaba una relación abierta, quiere buscarse otra.

Aunque probablemente a una le gustaría tener una pareja muy generosa, totalmente comprensiva, absolutamente paciente al tiempo que sana sexualmente, eso no es realista. Hasta las parejas más comprensivas y dispuestas a apoyarse tienen sus sentimientos y necesidades personales. Aunque no debes obligarte a la relación sexual, sí tienes que hacer todo lo posible por dejar espacio para los sentimientos de tu pareja. Eso es esencial si quieres que la relación sobreviva.

- **Escucha.** Aunque tu pareja tenga otras personas con quien hablar de sus problemas, es necesario que escuches sus frustraciones y enfados, por lo menos a veces.
- **Da importancia a sus sentimientos.** Tu pareja tiene derecho a tener necesidades, a sentirse herida, enfadada o frustrada. Tú también te sentirías igual si la situación se invirtiera.
- **Ponte en su lugar.** Si no te puedes imaginar dolida por no tener relaciones sexuales, piensa en algo importante para ti, la comunicación, por ejemplo, e imagínate cómo te sentirías si tu pareja no quisiera hablar contigo y no supieras cuándo a él/ella podría apetecerle hablar.
- **No lo/la condenes por desear tener relaciones sexuales.** El hecho de que ahora sientas que la relación sexual es un problema o una amenaza para ti, no quiere decir que lo sea. El deseo de tu pareja es una parte sana e importante de la vida.
- **No le eches la culpa.** Toda la culpa es de tu agresor, ¿recuerdas?
- **Sé todo lo coherente que puedas.** A veces eso puede resultar imposible, pero va bien mantener los límites muy claros y coherentes para que tu pareja no se sienta manipulado/a como un títere.
- **Habla.** Comunícale lo que te ocurre.
- **Que sepa que estás trabajando por cambiar con el tiempo.** Díselo muchas veces. Asegúrale que deseas un cambio en tu vida sexual.
- **Di las cosas positivas.** Si deseas ser capaz de hacer el amor, díselo. Si lo/la encuentras atractivo/a, díselo, y muchas veces.
- **Da todo lo que puedas dar.** Y después aumenta todavía un poquito más. Si no puedes dar actividad sexual, da algo que se le parezca lo más posible.
- **Tómate descansos del trabajo con la sexualidad.** No olvides que la vida y tu relación con tu pareja son algo más que pura relación sexual.

Utilizar la relación sexual para satisfacer otras necesidades

Aunque la mayoría de las supervivientes tienen problemas para tener relaciones sexuales y desearlas, algunas experimentan otra gama de problemas: desear relaciones sexuales en todo momento o utilizar la sexualidad para satisfacer necesidades no sexuales.

> Tras el divorcio me dediqué a follar como loca. Creo que lo que sentía era una especie de liberación, una sensación como de sentirme abrazada y consolada. Pero era tan pasajera que tenía que seguir haciéndolo una y otra vez.

Cuando la mujer siente deseos de contacto físico, intimidad o comunicación; cuando desea sentirse amada, digna y querida, o cuando se siente desgraciada, desilusionada o enfadada, busca la relación sexual en lugar de lo que necesita. Parece lógico que las supervivientes que cuando niñas recibieron toda la atención y afecto necesarios de manera sexual, llegadas a la edad adulta sexualicen incluso sus necesidades no sexuales.

> Todo aquel que alguna vez me quiso tuvo una relación sexual conmigo, de manera que el hecho de no hacerme una insinuación sexual era sinónimo de no quererme.

Los agresores utilizaron irresponsablemente la relación sexual para huir de sus verdaderos sentimientos y necesidades. Y muchas de las supervivientes aprendieron esa lección demasiado bien.

> Me he dado cuenta de que siempre que me sentía sola o asustada, o tenía necesidad de comunicarme con mi marido, inmediatamente interpretaba ese sentimiento como necesidad sexual, aun cuando fuera claramente una necesidad emocional. Quería hacer el amor todo el tiempo. Me ponía muy seductora tratando de conseguir una relación sexual que realmente no necesitaba ni quería. Cuando no lo conseguía me ponía furiosa, descontrolada y desmadrada. Me parecía que era una manera muy poderosa de comportarse, pero, en realidad, era consecuencia de una percepción deformada de mis deseos.

Es posible dejar de utilizar la relación sexual para satisfacer otras necesidades, comenzando por prestar atención a qué se siente cuando se desea el acto sexual. Basta preguntarse si la necesidad o ansias son deseos específicamente sexuales, o si no podría tratarse de una o más necesidades distintas que tratan de satisfacerse con la relación sexual. Es necesario evaluar exactamente qué es lo que se desea. ¿Afecto, intimidad, relajación, aprobación, afirmación, poder, la gratificación de complacer a alguien, la distracción de los problemas o preocupaciones, seguridad, sensaciones agradables en el cuerpo?

En su libro *Getting Free*,[4] Ginny NiCarthy divide la sexualidad en cinco componentes: afecto, sensualidad, erotismo, intimidad y romance. De los cinco, el erotismo es la única necesidad que no se puede satisfacer por otros medios. NiCarthy define el erotismo como «el orgasmo y la excitación explícitamente sexual y la tensión asociada a ella».

Si se tiene la costumbre de satisfacer sexualmente toda una variada gama de necesidades, será difícil, pero gratificante, probar otros medios. A veces unas simples caricias te proporcionan realmente lo que se desea. En otras ocasiones, una conversación sincera es más satisfactoria, o ir a nadar, bailar, un concierto, o pintar un cuadro. No se trata de dejar de disfrutar de las relaciones sexuales sino de ampliar el repertorio de satisfacer las necesidades, dándose así más libertad y más creatividad.

Es también un claro mensaje de que somos algo más que simples seres sexuales. Aunque la relación sexual es un aspecto maravilloso y sorprendente de la vida, es sólo un aspecto. Somos personas completas, de muchas facetas, y nos merecemos tener acceso a todas ellas.

Repetición del abuso

Muchas supervivientes han continuado en su situación de víctimas. Algunas se han casado con amantes que abusaban de ellas, o se han acostado con muchos amantes en circunstancias peligrosas, humillantes y aburridas. Hay supervivientes que han permitido el acceso ilimitado de otras personas a sus cuerpos y han sido dañadas y maltratadas una y otra vez.

Prostitución

En Estados Unidos son más de un millón las mujeres que ganan parte de sus ingresos trabajando de prostitutas. Muchas de estas mujeres fueron víctimas de abuso sexual en su infancia.

4. Véase sección «Maltratos físicos» de la Bibliografía orientativa (pág. 617).

La prostitución fue otra manera de ser víctima. En ese tiempo lo hacía porque era la única manera posible de ganarme la vida y mantener a mis hijos pequeños. Era demasiado joven para estar emancipada. No tenía seguridad social. Tenía hijos que necesitaban pañales y alimento, y la prostitución fue lo único que se me ocurrió para conseguirlo.

Cuando las supervivientes se convierten en prostitutas, bailarinas «de topless» o de «strip-tease», continúan sometidas a comportamientos abusivos.[5] Tal vez algunas piensen que sólo sirven para el sexo. Tal vez razonen que ahora se les paga lo que antes les fue robado. Pero una vez más se encuentran en un papel en el que su valor es puramente sexual, y donde la actividad sexual no sirve básicamente a su propia gratificación sino a la de otras personas.

Cuando dejé a mi segundo marido y a mis hijos, me vine a California. A las tres semanas me lié con un chulo muy violento que me puso a hacer la calle. Por entonces tenía 24 años. Fui prostituta durante cinco. Fueron años muy duros aquellos. Me escapé de mi primer chulo, pero no pude escapar de hacer la calle. Cuando miro atrás me cuesta entender por qué me hice eso. No sabía que no tenía razón para hacerlo. Estaba demasiado cerca de mi infancia.

Las mujeres dicen que hacen la calle por elección, pero no es, en realidad, una elección: es su única opción. Yo fui entrenada para eso. Mi padre abusaba de mí y me pagaba para que me acostara con él. Después me daba algo que yo deseaba, algo que antes no me había dejado tener. Él me enseñó: «Eso es lo que te mereces. Sólo sirves para esto». Estar en las calles sólo representó una continuidad de lo conocido.

5. Muchas prostitutas se han organizado políticamente en Estados Unidos para conseguir la protección que con tanta urgencia necesitan en su trabajo. Grupos tales como C.O.Y.O.T.E (Call Off Your Old Tired Ethics) han trabajado mucho para hacer de la prostitución una profesión respetable y sin peligros. Si bien algunas prostitutas consideran su trabajo positivo y no victimario, para las mujeres que tienen un pasado de abusos sexuales la prostitución va a repetir inevitablemente los aspectos del abuso.

W.H.I.S.P.E.R. (Women Hurt In Systems of Prostitution Engaged in Revolt) es una organización estadounidense dedicada a ayudar a mujeres y jóvenes a dejar la prostitución y la industria del sexo. El Council for Prostitution Alternatives [Consejo para Alternativas a la Prostitución] ofrece servicios directos, asistencia económica, asesoramiento, apoyo y defensa a las mujeres que dejan la prostitución.

Para España, véanse direcciones al final del libro, págs. 635 y ss.

Si actualmente trabajas de prostituta, hay aspectos en los cuales puedes progresar activamente en tu curación. Pero tu curación sexual estará gravemente limitada mientras no dejes la prostitución.

Violencia y sexo

Para muchas mujeres que fueron víctimas de abuso sexual en circunstancias violentas, es fuerte la conexión entre violencia y relación sexual.

> Cuando era pequeña, recuerdo las peleas entre mis padres y, en particular, los gritos y chillidos de mi madre mientras lanzaba cosas de un extremo a otro de la habitación. Aquello normalmente significaba dar por descontado que mi padre iría más tarde a mi cuarto. Y así se estableció una conexión entre las escenas de violencia y la relación sexual. Y así se ha venido repitiendo en mi vida adulta. Es el síndrome del «rompe para componer». La relación sexual siempre es mejor tras una pelea. Me resulta familiar. Sé que cuando me golpeaba mi última compañera, una de las cosas que realmente me asustaba era comprobar que, cuando estaba en el suelo y ella me golpeaba, veía imágenes de mi madre. Perdía la noción de quién era la autora de los golpes. Recuerdo que ella me cogía por los cabellos y, en ese mismo momento, yo sabía muy bien que sólo podía acabar de dos maneras: una era salir por la puerta de la derecha, que daba al exterior; la otra, salir por la puerta de la izquierda, que conducía al dormitorio.

Es esencial acabar con este condicionamiento para crear una sexualidad sana. Si te encuentras en una relación en la que están ligados la violencia y el sexo, vas a necesitar cortar esa conexión y, tal vez, abandonar la relación. Si la combinación de sexo y violencia te excita, será necesario un trabajo sistemático para cambiar tu orientación. (Lee más adelante «Una sexualidad verdaderamente elegida».)

Abusos, maltratos y fantasías

Muchas supervivientes sólo pueden sentir excitación sexual o tener orgasmos si en el acto sexual hay algún aspecto del abuso. Algunas manifiestan que sólo alcanzan el orgasmo si imaginan la cara de su padre o que son atadas

o violadas. Otras, si las estimulan como las estimulaba su vecino cuando eran niñas, o si fantasean con la idea de ser ellas los agresores. Muchas se masturban mientras leen libros sobre el incesto.

> Durante semanas y semanas leía compulsivamente sobre el incesto; en una mano el libro *If I Should Die Before I Wake* y en la otra mi vibrador.

A muchas mujeres les da vergüenza reconocer que tienen esos sentimientos o fantasías. Una psicoterapeuta de 56 años, a la que torturaban con enemas cuando era pequeña, explica:

> Me sentía asqueada de mi sexualidad. A veces he pensado que mi sexualidad es algo grotesco y enfermizo, y que acabaré en el hospital. Me fascina cuando otras personas cuentan los detalles asquerosos del abuso sexual que sufrieron. Todo lo demás palidece y voy directamente a ello como un perro hambriento.
>
> Tengo unas terribles fantasías sadomasoquistas que comienzan a salir después de siete años y medio de terapia. No salían porque la vergüenza era demasiado grande. Tengo fantasías de hospitales, de campos de concentración, de descuartizar cuerpos de personas. Era lógico que mantuviese reprimida mi sexualidad porque sentía mucha vergüenza y miedo de pensar a qué podría conducirme ese rollo.
>
> Cuando comenzaron a surgir las fantasías en la terapia, sentí una tremenda rabia destructiva contra mí. Deseé matarme. Me horrorizaba que esas fueran las cosas que me excitaban. Me pregunto si no será eso el núcleo, el punto de apoyo de todo esto: la vergüenza, el horror y la profunda desesperación de que me exciten las situaciones abusivas y sádicas.

Si a una superviviente la excitan el abuso sexual y el sadismo, no debe sentirse culpable. Ella no creó esas fantasías de la nada. Se las metieron, con la misma agresividad con que le metieron las manos, los penes y los gestos impúdicos cuando abusaron de ella.

El contexto en que experimentamos por primera vez la sexualidad nos afecta profundamente. Suele quedar una especie de marca impresa en la que está entretejido todo lo que ocurrió en el momento. Si se experimentó violación, humillación y miedo al tiempo que excitación y sensaciones genitales agradables, esos elementos se entrelazan y dejan un legado emocional y físico que liga el placer con el dolor, el amor con la humillación, el deseo con el desequilibrio de poder. La vergüenza, la ocultación, el peligro y lo prohibido parecen excitantes.

Sadomasoquismo

Algunas mujeres han llevado a la realidad esas conexiones en relaciones sadomasoquistas, alegando su derecho a sentir excitación y desahogo sexual por cualquier medio que vean que «funciona». Los defensores del sadomasoquismo alegan que en la relación sadomasoquista de mutuo acuerdo se puede experimentar con el poder. Pero para las mujeres que están trabajando para curar y superar su condicionamiento al abuso sexual no tiene sentido participar en actos sexuales sadomasoquistas, en los que una persona ejerce poder sobre la otra. Sería como si una persona alcohólica tratara de sanar del alcoholismo bebiendo solamente en ambientes especiales creados para ese objetivo.

Saphyre, que durante un tiempo practicó el sadomasoquismo, dice que fue como traicionarse a sí misma:

> En ese tiempo yo pensaba que el sadomasoquismo me permitía expresar mi propia sexualidad, pero ahora pienso que no. Hay mucha propaganda sobre el sadomasoquismo y yo me creía toda esa retórica. Mirando atrás diría que era contraproducente para mi curación. Contribuía a que no mirara de frente mi sexualidad porque no tenía que experimentar lo que sentía en el momento. Representaba un papel.
>
> Dicen que el sadomasoquismo va de arriesgarse y tener confianza. Para mí no era ningún riesgo estar debajo. Ya estaba debajo en la vida real. Ya había estado anteriormente a merced de otra persona en la realidad. ¿Cómo podía jugar a arriesgarme? Lo que es un riesgo para mí es no evadirme de lo que siento en el momento cuando alguien me toca. Eso es un riesgo para mí. No el sadomasoquismo. Pienso que el sadomasoquismo es una manera de huir de la sexualidad.
>
> Además, no creo que el sadomasoquismo se limite al dormitorio. En mi relación pasó de ser un juego divertido a una práctica que nos atrapó. Necesariamente afecta al resto de la relación. Cuando haces sadomasoquismo practicas la manera de tratar a la otra persona como a una mierda. ¿Cómo puede eso ser sanador?
>
> Practiques o no el sadomasoquismo, de todas maneras puedes entrar en el juego de la sociedad: que un tipo de relación sexual es bueno y otro es malo. Yo busco algo que sea diferente: seguir presente cuando alguien me acaricia, aceptar mi propia excitación y pasión sin tener que representarlas.

Una sexualidad verdaderamente elegida

Es posible liberarse de esa conexión entre dolor, humillación y excitación sexual. Es posible cambiar el condicionamiento, desconectar esas asociaciones y crearse una sexualidad auténtica, verdaderamente elegida, que incorpore la pasión y la excitación.

- **Prométete que deseas cambiar.** Decir «No quiero volver a hacerlo» es un eficaz comienzo.
- **Respalda con actos tu promesa.** Deja de entregarte a relaciones sexuales en las que haya cualquier tipo de maltrato.
- **Comienza contigo misma.** Trabaja con tus fantasías como lo hizo Saphyre (a continuación).
- **Ejercítate en permanecer en el momento presente.** Permítete sentir tus sentimientos y sensaciones sin usar fantasías que te lleven a otra parte. No hay ningún objetivo, recuerda.
- **Habla sinceramente de tu experiencia.** Aunque es difícil hablar de estas cosas, es esencial que lo hagas si deseas superar la vergüenza y avanzar. Habla con tu terapeuta, con tu mejor amiga y con tu pareja.

Cambio de cintas: Historia de Saphyre

Cuando Saphyre comenzó a trabajar con el incesto, su única manera de excitarse era mediante fantasías sobre la violación y sadomasoquismo. Decidió liberarse de esas fantasías.

No creo que una nazca con una sexualidad así. Sabía que tenía que comenzar por no sentirme culpable por tener fantasías, tal como había dejado de sentirme culpable del incesto. Las dos cosas procedían de lo mismo. Liberarme de la culpa era verdaderamente importante. Pero yo quería dar un paso más. Deseaba dejar de tenerlas.

Comencé a masturbarme más, fijándome en cuál era la sensación central que me provocaba el orgasmo. Los personajes podían cambiar, las ropas podían cambiar, ¿pero cuál era el sentimiento central? Era «Estoy absolutamente dominada por la pasión. Haré todo lo que quieras». Era la única manera que conocía para expresar mi pasión. No podía permitirme responsabilizarme de ella sin someterme.

Continué trabajando con esas fantasías hasta que logré identificar ese sentimiento. El siguiente paso fue aprender a aislar el orgasmo, la pasión, la intensidad, separándolos de la fantasía. Tenía que anular la programación. Fue difícil hacer la separación. No tenía ningún apoyo. Lo estaba haciendo totalmente sola. No sabía cuál sería el resultado, y ni siquiera sabía muy bien lo que estaba haciendo, pero no iba a ponerme a esperar que viniera alguien a decirme lo que tenía que hacer. Tenía la convicción de que podía cambiar.

Me sirvió de mucho pensar que merecía tener sentimientos apasionados y que éstos no tenían por qué estar ligados a fantasías. Llegó un momento en que realmente comprendí que no eran fantasías mías. Me las habían impuesto mediante el abuso sexual. Y poco a poco fui capaz de tener orgasmos sin pensar en el sadomasoquismo, sin imaginarme a mi padre haciéndome cosas.

Una vez que separé la fantasía de las sensaciones y sentimientos, impuse otras poderosas imágenes a ese sentimiento, por ejemplo ver una cascada. Si te pueden imponer sadomasoquismo, tú puedes imponer cascadas de agua en su lugar. Me reprogramé. En lugar de decir «Haré todo lo que quieras», veía cascadas y tenía la misma intensidad de sentimientos.

Conviene aligerarse

A veces se ve negro el proceso de cambiar sexualmente. Puedes sentirte harta de «intentarlo». Las palabras «espontaneidad» y «disfrute» parecen de otro idioma. Es el momento de desenterrar el sentido del humor y aligerarse.

Este duro y difícil trabajo con la sexualidad lo tomamos a veces con mucha seriedad y sinceridad, pero sin espontaneidad. Estrechamos mucho el enfoque. No nos reímos, no nos hacemos cosquillas, no jugamos. Eso es muy rutinario y puede ser terriblemente aburrido y frustrante. Lo que vamos a tratar de hacer ahora es disminuir eso, jugar más en la cama, sencillamente pasarlo bien.

El don del agua

Jeanne Marie Vaughn

Esta fantasía sexual nació como un intento consciente de reemplazar viejas imágenes negativas por otras sustentadoras y sanadoras. Elegí aquello que me daba absolutamente el mayor placer, que es el agua. Mi lugar preferido para hacer el amor conmigo misma es la bañera. Este es un extracto de una corta narración que escribí para mí, y que fue adquiriendo forma a medida que comprendía los aspectos positivos que funcionaban bien para mí y trataba de reforzarlos. Más que una fantasía sexual se ha convertido en una meditación.

Estoy en una barca en medio del mar. Con las primeras luces del día el mar es de un vivo azul turquesa. Una suave calma impregna la mañana, y el ligero vaivén de la barca me mece y me consuela. Estoy sentada en la pequeña barca, el torso desnudo y un pareo anudado a la cintura. Siento la sal en el aire, la piel y la boca. La brisa deja caer un mechón de pelo sobre mi cara. Se me ensancha la nariz al inspirar el salobre aire marino que llena mis pulmones.

Observo el ritmo de mis músculos al remar y el golpe de los remos cuando penetran en el agua. Un sol tibio me acaricia los pezones, la espalda y los hombros. En las axilas comienzan a formarse pequeñas perlas de sudor que se deslizan cosquilleantes por los costados. Los pulmones se me hinchan con el ejercicio y disfruto con la luz, el sonido y el olor de la mañana.

La curación sexual en el tiempo

La curación sexual requiere mucho tiempo, pero poco a poco va llegando. Lo que se experimenta ahora no es lo que se experimentará pasados uno o dos años. Lo que hoy parece un problema terrible mañana parecerá tal vez una molestia sin importancia. O puede ocurrir que la relación sexual resulte más

Me estoy acercando a una isla. He estado allí antes y allí vuelvo. Es un lugar al que las mujeres volvemos una y otra vez.

Me recojo el borde del pareo, lo ato entre las piernas y salto al agua, arrastrando la barca hasta la playa. Me interno en la selva. El aire es húmedo y caliente y la vegetación exhala un olor penetrante y denso. Camino descalza y, por un instante, me pregunto si no debería ir con cuidado por si hay espinas en el sendero. La propia tierra me contesta. Es un sendero bien compacto. Aquí estoy a salvo.

Continúo mi camino durante un rato y de pronto salgo a un claro. Ante mí se alza una gruta rodeada de agua. Desde lo alto, y a través de un tubo de bambú, un chorro de agua cae en fina cascada sobre una antiquísima roca medio sumergida en el agua. La roca es un altar, un lugar de ofrendas, y he venido a ofrecerme.

Dejo caer el pareo sobre el musgo y me adentro en el agua. Me acomodo sobre la roca y, sin dejar de respirar, me voy dejando caer hasta quedar reclinada sobre ella, apoyando la espalda en el hueco cálido y redondeado, modelado a lo largo de los siglos por los cuerpos de las mujeres que se han recostado en ese lugar.

Lentamente me abro de piernas, y me coloco bajo el chorro de agua que cae y me acaricia la vulva. Siento el calor, el fuego de la vida que se introduce en mi vientre, esparciéndose cálidamente por mis muslos y nalgas. El agua me golpea el clítoris como las olas que bañan y lamen la orilla de la playa. Recibo el agua entremezclada con la luz del sol, bálsamo que cubre mi cuerpo, limpiándolo, curándolo y dándome poder. Me enciendo e inflamo con estos dones del agua y la luz.

fácil durante un tiempo y después vuelva a ponerse difícil, cuando se toca una capa más profunda.

La relación sexual tiene también mucho que ver con el grado de intimidad con la pareja, la dinámica de la relación e, incluso, con el tipo de amante que se tenga. Adrienne ha tenido varios amantes desde que comenzara a trabajar el problema del abuso sexual, y su experiencia ha sido muy diferente con cada uno:

Antes de conocer a Alan tuve muchos amantes. Las relaciones sexuales no eran fantásticas, pero yo disfrutaba y jamás lo consideré un gran problema. Pero Alan fue el primer hombre de quien me enamoré y, en cierto modo, la combinación de amor y sexo pudo conmigo. Comenzó a hacerse difícil para mí la relación sexual y, como esta era muy importante para Alan, él se fue resintiendo cada vez más. Me apremiaba muchísimo y ese apremio llegó a cerrarme completamente. Las cosas se pusieron tan mal que rompimos. Me sentí un fracaso.

Después de Alan me daba miedo volver a liarme con alguien. Creía que no valía para nada, que algo me funcionaba mal. Pero entonces conocí a Lance y nos hicimos amantes después de ser amigos durante un tiempo. Yo le había hablado de mis problemas, pero a él no pareció importarle. Lance era un amante maravilloso; jamás me presionaba y nuestras relaciones sexuales eran fantásticas. Me dejaba mucha libertad para explorar y me permitía controlarlo todo. Sané mucho con él, y cuando dejé la relación me sentía muy a gusto con mi sexualidad.

Pensaba que este problema sexual ya estaba curado, de manera que cuando me lié con John ni siquiera se lo dije. Hacíamos muchísimo el amor, y muy excitados. Yo me abrí a sentimientos de pasión que jamás me había permitido antes y, de pronto, ¡plaf! A los dos meses comencé a tener nuevos recuerdos. Entonces la relación sexual era lo último en que podía pensar. Era fatal. Pensaba que ya había acabado con ese asunto, pero allí estaba de nuevo. Sin embargo, esta vez por lo menos no me odié a mí misma. Tenía más idea de lo que podía hacer.

La experiencia de la sexualidad puede cambiar también dentro de una misma relación. Con un nuevo amante suele haber un ímpetu o urgencia apasionada que oculta los problemas. Pero cuando la relación se afirma, es posible que vuelvan a requerir atención los problemas sexuales. Cuando una se arriesga a una mayor intimidad emocional puede al mismo tiempo cerrarse sexualmente. O también puede ocurrir que al crecer y profundizar la confianza, se sana a un nivel corporal más profundo, superando incluso las propias expectativas.

Dado que requiere mucho tiempo la curación sexual, es posible que se dude de haber hecho algún progreso. Pero si bien el proceso tiene sus altibajos, se avanza en la dirección correcta. Si estás trabajando con constancia y regularidad para desarrollar una sexualidad satisfactoria, ten paciencia, acepta la fase en que estás y confía en tu capacidad para curar.

> He tenido que aprender a aceptarme a mí misma. Sé que he tenido experiencias que tal vez me hicieron algo diferente, que tal vez han aumentado o disminuido mi apetito sexual, o que tal vez lo han hecho diferente, pero ¿y qué? ¡Soy yo! ¡Déjenme disfrutar de quien soy! Creo que dentro de toda mujer hay mil y una mujeres, y que es correcto dejar salir a cada una de ellas. La pareja sencillamente tendrá que arreglárselas. Y eso es todo. La sexualidad no tiene nada que ver con calentarse y follar todas las noches. Se trata de explorar quién eres y no tener miedo de hacerlo.

Aunque hayan utilizado el sexo en tu contra y de modo doloroso, puedes recuperar tu sexualidad y darle una forma que te refleje de manera profunda.

La sexualidad puede ser un potente impulso hacia la creatividad, como por ejemplo, componer una canción o coreografiar una danza. Todo eso requiere atención y presencia absolutas, todo tiene esa gran intensidad, todo hace nacer algo nuevo. Si te decides a compartir esa apertura con un amante, es un riesgo, una emoción, una profunda afirmación de confianza. Se afirma la vitalidad, la alegría, la comunicación. La pasión se transforma en pasión por la vida.

Incluso sin un amante vale la pena recuperar la propia sexualidad. Una superviviente mayor pasó por un largo periodo de lucha hasta comprender el porqué:

> Supongo que no voy a volver a tener nunca más ese tipo de relación, y el solo hecho de pensar en tener un sentimiento sexual casi me da deseos de matarme. Pero hace poco descubrí una nueva manera de considerarlo: la sexualidad forma parte de la vida, parte de estar viva. Es una especie de energía vital. E incluso aunque todo lo que haga sea simplemente sentir sensaciones en mi cuerpo, aunque nunca las exprese de otra manera, vale la pena, ¿comprendes? Es como decir sí a la vida, decir sí a estar viva.

Sobre ser lesbiana y superviviente

He oído cientos de veces: «Ah, eres tortillera porque tu padre te hizo eso». Es un comentario que me enfurece; es la manera que tiene la gente de quitarte opciones. Si yo fuera una asesina, tal vez se podría decir que eso tiene relación con el incesto. Si tuviera que haber alguna correlación, sería entre el incesto y mi capacidad para la violencia y el odio, y no con mi capacidad para el amor.

Si eres lesbiana, lo que tratas de curar son los efectos destructivos del abuso sexual, no el hecho de ser lesbiana. Eso debería ser evidente, pero algunas supervivientes todavía creen que hay algo que funciona mal en ellas y que por eso son lesbianas, que si no hubieran sido dañadas sexualmente serían heterosexuales. Y que es mejor ser heterosexual.

Yo creía que era lesbiana debido a que mi padre abusó tan cruelmente de mí. Pensaba que era consecuencia de estar atascada en mi crecimiento emocional. Pensé eso hasta que conocí a una lesbiana que procedía de un hogar feliz, a la que nunca habían violado ni maltratado de manera alguna. Era bien equilibrada; su familia aceptaba que fuera lesbiana; jamás había tenido ningún problema por ello. Entonces fue cuando comprendí que mi lesbianismo no tenía por qué tener una causa. No tiene nada que ver con lo que me ocurrió.

Es verdad que el hecho de haber sido víctimas de abuso sexual por parte de hombres ha influido en que algunas mujeres se relacionen emocional y sexualmente con mujeres, y no con hombres. Sin embargo nadie se hace lesbiana solamente porque un hombre abusó de ella. Después de todo, son muchas las mujeres heterosexuales que han sido víctimas de abuso por parte de hombres y que siguen eligiendo a hombres para compañeros o parejas sexuales. Si el abuso fuera el factor determinante de la preferencia sexual, la población lesbiana sería muchísimo más numerosa de lo que es actualmente.

Soy lesbiana porque amo a las mujeres, no porque odie a los hombres. No hago separación entre sexos. Tengo un hijo varón y lo encuentro fabuloso. Hay hombres en mi vida a los que quiero muchísimo. No odio a los

hombres. De hecho, creo que las mujeres heterosexuales tienen muchas más razones que yo para odiar a los hombres.

Ser lesbiana es una manera de ser perfectamente sana, no otro efecto del abuso sexual que es necesario superar. Una participante de un taller hizo un irónico comentario sobre esa búsqueda de motivos patológicos tras el lesbianismo: «Si soy lesbiana porque me violaron, al menos algo bueno resultó de ello».

Si no estás segura

Si no estás segura acerca de tu preferencia sexual, da tiempo a que las cosas se asienten. No pasa nada por no saber, por vivir en una transición.

Si no has conectado con tu sexualidad, porque, o te desdoblas, finges o no eres muy consciente, puede que te lleve algún tiempo descubrir cuáles son tus respuestas. Trata de tolerar la ambigüedad de no tener una orientación sexual definida durante un tiempo.

La orientación sexual es un continuo. Es muy pequeño el porcentaje de personas que son exclusivamente heterosexuales u homosexuales. La mayoría están en algún punto intermedio. Algunas lesbianas manifiestan que nacieron así, mientras otras dicen que fue su elección. Las mujeres exploran su atracción y amor por otras mujeres en muchas etapas de su vida: en la adolescencia, en la primera edad adulta, después de años de matrimonio, después de la menopausia. La decisión depende de una.

Sin embargo, si crees que hacerte lesbiana va a resolver como por arte de magia todos tus problemas sexuales y de intimidad, has de saber que no es así. Si bien hacerse lesbiana puede hacer posibles cosas que antes eran imposibles, no es una panacea.

Si estás reconsiderando tu preferencia sexual, piensa en lo que deseas o buscas en una relación íntima. ¿De quién te parece que lo recibes? Observa cómo es relacionarse con personas individuales. Permanece abierta y receptiva a cómo te sientes en cada momento. Poco a poco verás indicadores.

Si crees que podrías ser lesbiana y te asusta o perturba la idea, lo que sientes es natural. Es normal que te asalten dudas e interrogantes en el proceso de darlo a conocer. Lee sobre lesbianas que se sienten a gusto consigo mismas. Lee historias sobre cómo lo han revelado.[6] Habla con

6. Encontrarás sugerencias en la Bibliografía orientativa (págs. 628-629).

personas que sabes que no tienen prejuicios y que te apoyarán en tu elección, sea cual fuere.

Es muy importante darse tiempo. No te apremies. No te etiquetes prematuramente; si no lo deseas, no tienes por qué ponerte etiqueta alguna.

Si no te sientes cómoda siendo lesbiana

Es posible que no te sientas cómoda siendo lesbiana porque es una identidad sexual, y no te encuentras a gusto con lo sexual. Piensas que ser lesbiana pone más énfasis del que te gusta en tu aspecto sexual. Pero en el lesbianismo hay más cosas que el aspecto sexual. Hay música, artes, política. Hay una cultura, una comunidad de apoyo. Hay una relación emocional, filosófica y espiritual con mujeres.

El ambiente en que vives puede también hacerte incómodo ser lesbiana. ¿Lo llevas oculto y estás rodeada por personas homofóbicas (que tienen miedo de las lesbianas y hombres gay)? ¿Tienes modelos por los cuales guiarte: lesbianas que se sienten a gusto y relajadas con su identidad sexual? ¿Hay lugares a los que acudir y donde no tengas problemas para presentarte como lesbiana, cogida de la mano con tu compañera, por ejemplo, donde no te sientas que sois las únicas?

Si te sientes incómoda, puede deberse a la imposibilidad de ser franca con las personas que te rodean. Si bien ya es estresante para cualquier lesbiana, puede ser especialmente doloroso para las supervivientes. La ocultación, el aislamiento, la vergüenza y el temor a verse expuesta son muy parecidos a los sentimientos que tuvo cuando abusaban de ella. Así pues, si ser lesbiana es un segundo secreto a guardar, puede hacer aflorar sentimientos no resueltos de terror, aislamiento o dolor.

Aun en el caso de no darlo a conocer públicamente, hay cosas que se pueden hacer para contrarrestar el aislamiento, independientemente del lugar donde estés. Suscríbete a publicaciones y revistas lesbianas. Da tu nombre para que te envíen información sobre festivales de música y congresos de mujeres. Tiende la mano, no estás sola. Para muchas mujeres su identidad lesbiana es un ancla fuerte y positiva en sus vidas.

> Cuando comencé a enfrentarme con el problema del abuso sexual dudé de todo, y quiero recalcar «todo». De lo único que estaba segura era de mi elección de ser lesbiana. Eso me parecía lo único sano y cuerdo en mí. ¡Qué alivio tener algo que sintiera sólido!

24

Los hijos y su crianza

> Mis hijos me daban esperanzas. Mis hijos reían, se enfadaban, se ponían tontos, y me sacaban de la angustia: «De acuerdo, volvamos al futuro». Sentirme totalmente responsable de esos niños ha sido en realidad un incentivo para mejorar. Sin ellos no lo habría conseguido. Quería que tuvieran una persona adulta responsable que cuidara de ellos y poder decir: «Aquí se acaba. Este es el final».

Los padres no son los únicos adultos que tienen una relación familiar y sustentadora con sus hijos. Muchos de los conceptos de este capítulo se aplican también a los demás familiares y a los amigos que son la familia elegida.

Estar con niños puede ser una parte de la curación estimulante y retadora. Los niños pueden enseñar a la superviviente que el abuso no fue culpa suya. Pueden ayudarle a entablar comunicación con su niña interior. Los hijos pueden motivar a sanar, a perseverar en la curación y a continuar. Ellos nos ofrecen la oportunidad de tener una experiencia positiva de la vida familiar. Pero también hacen aflorar sentimientos no resueltos. Pueden volver a estimular recuerdos, ponernos cara a cara con las formas en que nos parecemos a nuestros padres o recordarnos nuestra vulnerabilidad.

Tener o no tener hijos

Para muchas mujeres la maternidad no es una elección. Sin embargo son cada vez más las mujeres que deciden conscientemente tener o no tener hijos. Para las supervivientes esta elección tiene a veces relación con su curación.

Una superviviente, que ahora está tratando de quedar embarazada, ma-

nifiesta: «Creo que tener un hijo va a ser de por sí sanador. Podré poner fin al ciclo».

Otra ha tomado la decisión categórica de no tener hijos:

> He vagado durante toda mi vida por una niebla gris y viviendo sólo la mitad de la vida. La idea de detener mi vida ahora para tener un hijo, ahora que he vuelto a nacer, era más de lo que podía soportar. Es demasiado hermoso estar viva ahora. Por esta razón mi marido se hizo una vasectomía.

Y hay otra superviviente que aún no está preparada pero podría estarlo en el futuro:

> Si tuviera hijos, me gustaría que fuese cuando hayan pasado más años en el proceso de curación. No me siento capaz de darles el suficiente amor y atención. Estoy atada tratando de sustentar a mi propia niña. Ya tengo una hija, yo misma.

Estos sentimientos pueden cambiar a medida que se avanza en el proceso de curación. Hacer las paces con la propia infancia puede alterar los puntos de vista. Es posible que siempre se haya querido tener hijos, y se descubre que lo realmente deseado era sanar el sufrimiento de la propia infancia. O, por el contrario, haber tenido miedo a tener hijos y luego descubrir que se disfruta con ellos.

Los hijos, maestros

Uno de los aspectos más deliciosos de ser padres es que los hijos siempre tratan de hacernos jugar con ellos.

> El verdadero motivo de decidir tener hijos ahora es que quiero divertirme. Jamás tuve eso en mi infancia.

Muchas supervivientes no tuvieron nunca infancia. De la niña se esperaba que asumiera responsabilidades de adulta o que satisficiese exigencias excesivas. Aun cuando se le permitiera jugar, tal vez no estaba en ánimo de

jugar llevando, como llevaba, su secreto a cuestas. Pero ahora la superviviente tiene una segunda oportunidad de jugar. Puede correr por el parque, columpiarse, disfrazarse para Halloween.

Para Ella, de 35 años, el hecho de tener hijos ha sido parte de su proceso de curación:

> Yo les doy cariño y ellos me dan cariño a mí. Me quieren, y eso es algo a lo que no se puede obligar a un niño. Se les puede obligar a someterse a actos sexuales, pero no a algo tan puro como el amor. Eso es lo que me mantiene y me permite seguir. Miro a mis hijos y sé que realmente soy una superviviente. Ser capaz de cuidar de ellos me da una idea de lo bien que estoy. Ya su manera de ser me demuestra que estoy bien. Me hace sentir que soy una triunfadora. Puedo tener cualquier cosa que desee. Puedo hacer absolutamente todo. Estar con ellos me lo demuestra en todo instante.

Los hijos nos estimulan y nos desafían a crecer. Pasos que una dudaría en dar por una misma, los da a veces por sus hijos.

> Tengo que aprender primero a hacerlo para poder decir: «Mira, fíjate en mamá, mamá es fuerte. Puede hacerlo. Tú eres fuerte, puedes hacerlo también». Cosas como expresar enfado, llorar, hablar de alguien que ha herido mis sentimientos o aprender a pedir consuelo. Yo solía guardarme todo dentro y lo mismo hacía Christy. Pero ahora estamos cambiando. Las dos.

Algunas mujeres que sufrieron abusos, maltratos, negligencia o malos cuidados de sus padres se sienten cómodas en su relación con sus hijos y afrontan los mismos problemas que afronta todo el mundo para ser buenos padres. Otras supervivientes tienen dificultades mayores. O tienen problemas de establecer límites apropiados, o repiten aspectos del trato impropio o abusivo que recibieron cuando eran niñas. Como madres suelen sentirse confundidas, resentidas o abrumadas.

La mejor manera de aprender las habilidades parentales es a través del ejemplo. Si se han tenido buenos padres, la habilidad para ser buena madre tiende a darse naturalmente. Pero incluso si los padres no fueron buenos modelos, hay otras maneras de aprender a ser el tipo de progenitor que se desea ser.

Aprendizaje

Cuando Ellen tuvo a su primera hija, no tenía idea de lo difícil que iba a ser:

> La falta de sueño, las veinticuatro horas de dedicación, el tener que anteponer las necesidades de otra persona a las mías, sencillamente me anonadaban. Y nadie me aplaudía. Había recibido muchísimo reconocimiento por haber publicado unos cuantos libros de poemas. La gente pensaba que eso era una gran proeza. Pero escribir poemas es fácil comparado con ser madre. Sin embargo, el mundo seguía funcionando como si eso no fuera gran cosa. Inmediatamente me sentí solidaria con todas las madres del mundo. Y sentí también la injusticia de que se le diera tan poca importancia a nuestro trabajo.

Criar hijos es uno de los trabajos más complejos y absorbentes que se puede emprender. En las mejores circunstancias, es difícil. Si hay que aprender sola a partir de cero, es más difícil aún.

> No estaba segura de mí misma ni de lo que hacía con mis hijos. No tenía ningún recuerdo de cosas correctas para usar de modelo. La única base que tenía eran las cosas malas, las cosas que no hay que hacer. De modo que no podía dejarme guiar por lo que «me parecía» que estaba bien; tenía que hacer lo que «pensaba» que estaba bien. Tenía que estar alerta todo el tiempo para tener la seguridad de que no iba a hacer daño a mis hijos. Tenía que estar muy alerta.

Aunque agotadora, esta atención constante tiene sus ventajas. Nuestra cultura no le da mucha importancia a la manera en que nos relacionamos con los niños, suponiendo muchas veces que criar hijos es algo que ocurre de forma natural. Las supervivientes se entregan a la crianza de sus hijos con el compromiso de poner atención y ser capaces de hacer elecciones claras en lugar de actuar movidas por hábitos inconscientes.

> Crío a mis hijos con mucha atención. Sabía el tipo de cosas que necesitan los niños, que yo no tuve, cosas como caricias sanas, buen contacto físico, hablar con ellos como con personas reales, pero no sabía cómo darles esas cosas. Observaba cómo funcionaban un par de buenas familias. Leía muchísimo. Fantaseaba sobre cómo sería una buena familia. Al principio fue difícil, pero ahora me resulta natural.

Si te sientes insegura de ti misma, puedes entrar en algún grupo de apoyo para padres, o leer libros, o hablar con alguna amiga cuya manera de criar a sus hijos respetas.

Tener a otros padres que escuchen, comenten sus propias experiencias y ofrezcan sugerencias es una valiosa fuente de apoyo y orientación. Laura y Ellen, y sus respectivas parejas, son miembros de un grupo de madres que desde hace siete años se reúnen una vez al mes. Ellen explica:

> Siempre que mi pareja y yo no sabemos muy bien cómo manejar una situación, o cuando alguno de mis hijos pide permiso para hacer algo y mi pareja opina de una manera y yo de otra, pedimos consejo a las mamás. La sabiduría colectiva de ese grupo de mujeres es fabulosa. Ya ni nos molestamos en discutir acerca de estos temas de crianza; cuando tenemos dudas, sencillamente «las planteamos a las mamás».

Cometer errores y ensayar nuevos métodos forma parte natural de la crianza y educación de los hijos. A medida que nuestros hijos crecen nosotras también crecemos. Aunque no es fácil aprender a ser buena madre, según lo que consideramos bueno, es una experiencia fecunda y gratificante.

> La capacidad para cuidar de mis hijos ha sido algo que he conquistado. Al principio pensaba que iba a ser una madre maravillosa y que anularía todo el daño que me habían hecho mis padres. Después comprendí que eso era un absurdo total. Y fui capaz de reponerme y decir: «Eres capaz de hacerlo. No va a ser tan fácil como creías que era, pero puedes esforzarte y avanzar poco a poco, día tras día, sin desanimarte, y tener unas cuantas pequeñas victorias en el camino». Eso me afirma realmente como ser humano, que fui capaz de hacer lo correcto. Me entregué a ello y fui capaz de sacarlo adelante.

Fuerzas y flaquezas

Es esencial ver sinceramente nuestros puntos fuertes y nuestros puntos flacos. Nadie es una madre o un padre perfecto. El objetivo no es la perfección, es tener una relación sana y cada vez más profunda.

Pregúntate:

- ¿Qué va bien? ¿En qué me parece tener éxito como madre?
- ¿De qué me siento orgullosa?
- ¿Siento que he fallado en algo? ¿Cómo?
- ¿Qué me gustaría cambiar en mi relación con mis hijos?
- ¿Hay aspectos ante los cuales me siento confundida? ¿Cuáles son?
- ¿Tengo formas de tratar a mis hijos que me recuerdan a mi familia de origen? ¿Hay cosas que me hacen saltar viejos resortes?
- ¿En qué me siento estancada?
- ¿Cuándo me siento descontrolada?
- ¿Soy capaz de proteger bien a mis hijos?
- ¿Cómo solucionamos mi pareja y yo nuestras diferencias respecto a nuestra manera de criar a nuestros hijos?
- ¿Dispongo de un sistema de apoyo, o bien de otros padres con los cuales poder hablar?

Es muy difícil ser objetiva acerca de la relación que tenemos con nuestros hijos. Puede haber una actitud defensiva («Hago todo lo que puedo») o la tendencia a interpretar cualquier crítica a un hijo o hijos como una crítica a una misma.

> Mi mejor amiga me dijo que me dejaba tratar mal por mi hijo. «Está malcriado —me dijo—. ¿Cómo permites que te hable de esa manera?» Me sentí fatal. Últimamente le había notado un tono presumido al hablarme, pero no sabía qué hacer al respecto. Y de verdad es un niño muy dulce. ¿Es que no sabía ella eso?

Si alguien te hace ver un problema en tu manera de criar a tus hijos, trata de no ponerte a la defensiva. Pregúntate, en cambio, si puede haber algo de verdad en lo que te han dicho. Si encuentras que no, desecha esa opinión. Pero si la crítica se hace eco de tu impresión interior de que algo va mal, entonces es el momento de hacer cambios que te beneficien a ti y a tus hijos.

> Cuando mi hija tenía cinco años, vivíamos en un apartamento muy pequeño, y la distribución de las habitaciones hacía necesario que ella tuviera que pasar por mi habitación para acceder al resto de la casa. Yo pensaba que es importante que los niños pequeños tengan su intimidad, de manera que le di la habitación con la puerta. Cada vez que tenía que ir al lavabo por la noche pasaba junto a mi cama. La habitación era tan pequeña que prácticamente tenía

que pasar por encima de la cama. De vuelta se subía a mi cama y se volvía a dormir.

En ese tiempo yo tenía una nueva amante que se quedaba con frecuencia a pasar la noche conmigo. Un día se enfadó, sin que yo tuviera idea de la razón de su enfado. Me explicó que yo debería tener «mi» intimidad. Que deseaba estar sola conmigo. Que no quería que mi hija se metiera siempre en mi cama.

Mi primera reacción fue enfurecerme. ¿Cómo se atrevía a venir a criticarme la manera de criar a mi hija? Pero por la mañana reconocí que tenía razón. Era hora de que mi hija dejara mi cama. Y que yo tuviera la habitación con la puerta. Esa noche hice los cambios de muebles.

Comunicación sincera

La comunicación sincera es una parte importante de una relación sana. Manifestar nuestros pensamientos y sentimientos y escuchar los de nuestros hijos crea un ambiente de confianza, seguridad e intimidad.

No les miento a mis hijos. Hablamos de todo lo que ocurre. En mi familia jamás hablábamos de lo que realmente sucedía. Nunca.

Incluso los temas dolorosos o que pueden dar miedo es necesario hablarlos. Hace unos años le pidieron a Ellen que hablara en un congreso acerca de ser padres en la era nuclear:

Cuando me estaba arreglando para salir a la charla, mi hija me preguntó adónde iba. Se lo dije y le pregunté si se le ocurría alguna cosa que yo pudiera decirles a los padres. «Van a querer saber si deben hablarles a sus hijos sobre las bombas. Tal vez temen meterles susto si lo hacen. ¿Qué te parece a ti?» Sara me contestó sin vacilar: «Diles: "Hablad con vuestros hijos, o ellos no querrán hablar con vosotros"».

Ese sensato consejo vale para todos los problemas difíciles de nuestra vida. Las supervivientes conocen muy bien el peligro y el sufrimiento que acarrea ese silencio.

El tema del abuso sexual

Los niños son muy perspicaces. Si estás enfadada, distraída, molesta o pasando por una crisis, ellos lo van a percibir. Simular que no pasa nada sólo los va a inquietar y confundir. Sin saber la realidad, los niños sacan sus propias conclusiones, suponiendo generalmente que son ellos la causa del problema. Conviene decirles que ellos no tienen la culpa.

Para hablar con tus hijos acerca del abuso sexual que sufriste, háblales de modo apropiado a su edad. No tienen ninguna necesidad de descripciones detalladas. Más bien necesitan una afirmación general que los tranquilice conforme a sus necesidades: «Cuando era pequeña mi padre me hizo daño. Por eso he estado yendo a tantas reuniones y lloro mucho. Quiero que sepas que cuando me veas triste, eso no tiene nada que ver contigo. Ahora me están ayudando para que me sienta mejor».

Si desean saber más lo preguntarán. Por ejemplo, si un hijo de seis años pregunta: «¿Qué daño te hizo?», se le puede responder con algo más de información, algo así como: «Cuando era pequeña mi padre me hizo tocarle el pene, y eso me asustó muchísimo». Si un niño de catorce años pregunta: «¿Qué te hizo el tío Bobby que fuera tan terrible?», se le puede decir: «Me violó y me golpeó».

Contesta a las preguntas con sinceridad, dando siempre sólo la información que necesitan en ese momento, en lugar de abrumarlos con aspectos del abuso que tal vez no querrían oír o no sabrían cómo interpretar.

Si responder a ciertas preguntas resulta violento o incómodo, decidles, de manera respetuosa, por ejemplo: «Ahora no estoy preparada para hablar más de eso, pero sí quería decirte algo de cómo me he sentido para que no creas que mi tristeza tiene algo que ver contigo. Cuando me sienta mejor con mis sentimientos te contestaré a más preguntas».

Si los hijos son adultos, también es importante hablar. Una madre de cinco hijos mayores describe el efecto de su revelación en su familia:

> Les conté a mis hijos lo del incesto cuando estaba trabajando en el centro para crisis de violación. Mis hijos se mostraron sorprendidos y me apoyaron con cariño, y después tuvieron sentimientos encontrados respecto a su abuelo. «No puedo creer que hiciera eso», o «Conmigo es muy agradable». Y han continuado con sus sentimientos encontrados hacia él.
>
> Dos de mis hijas viven en la misma ciudad que él y las invita a desayunar

Saben acerca del incesto y me dicen: «El abuelo ha sido bueno con nosotras. No nos gusta lo que te hizo pero queremos verle». De modo que lo visitan y al mismo tiempo están comprendiendo por qué yo no.

Cada uno es diferente respecto a cuándo desea hablar. Uno de mis hijos no quiere hablar nada de eso ahora. Pero los otros sí. Trato de no molestarlos. Si no están preparados, doy marcha atrás y respeto esa situación, y nos comunicamos lo mejor que podemos. Ahora valoro mucho más mi relación con cada uno de ellos.

Si los hijos dicen que ya no desean seguir oyendo hablar del abuso o de la curación, es mejor no insistir ni forzarlos a escuchar. Tal vez necesiten un tiempo para asimilar los hechos. Ello no quiere decir que haya que vigilar cada palabra que se dice cuando ellos están presentes, pero tampoco hay que esperar que nos apoyen o sean oyentes comprensivos y compasivos. Es suficiente decirles lo más básico y estar atenta a sus actitudes para saber hasta qué punto están dispuestos o preparados para escuchar.

Como ocurre con todos los asuntos importantes, el abuso y sus efectos no son cosas de las que una habla una vez, y ya está. Hablar con los hijos es un proceso continuo, que forma parte de la creación de un ambiente familiar de franqueza y comunicación.

El incesto ya no es un secreto en nuestra familia. Estoy decidida a tener con mis hijos la relación más verdadera posible, a hablarlo con ellos en el momento en que vea que están dispuestos y preparados. El incesto no es el único secreto del cual es necesario hablar. En la mayoría de las familias son muchas las cosas que se tratan como secretos. He hablado con ellos sobre el incesto, sobre el alcoholismo de su padre, la ruptura de mi matrimonio, mi lesbianismo, de todas estas cosas.

Fijación de límites

En el caso en que sus límites o fronteras hayan sido violados cuando era pequeña, es posible que la superviviente tenga dificultades para mantener los límites apropiados con sus hijos, o que no tenga claro cuáles son los límites apropiados.

> Cuando tuve a mis hijos, fue la primera vez que sentí los verdaderos lazos físicos, sexuales y emocionales que me unían con estos bebés. Era un sentimiento tan poderoso que me moría de miedo de avasallarlos. Durante años tuve miedo de esto.

Límites emocionales

Los límites emocionales claros permiten a la persona sentirse como un ser separado de sus hijos. Permiten comprender que ellos no sienten ni tienen por qué sentir igual que una. Sus intereses y necesidades son diferentes y no tienen por qué reflejar necesariamente los propios. Asumir la propia individualidad y permitir a los hijos tener la suya es sano y respetuoso, y no siempre fácil.

> Soy partidaria de la ropa cómoda. Siempre me visto muy informal. A mi hija, por su parte, le gusta mucho ir elegante. Le encantan los vestidos con volantes y lazos, es muy primorosa y delicada. Le fastidia ensuciarse y tarda una eternidad en vestirse. A veces me impaciento o siento deseos de que salga a jugar con barro y se ensucie, pero ella no es así.

Los niños tienen derecho a tener sus propias ideas y gustos. Tienen derecho a tener su tiempo y lugares para estar solos con su intimidad. Los padres que establecen su derecho a tener intimidad y vida privada suelen ver que sus hijos los imitan. El pequeño de tres años de pronto se va a su cuarto para «estar solo» con su osito de peluche, o pide a sus padres que golpeen antes de entrar. Si no tienen su propio cuarto, buscan algún lugar en la casa o en el patio donde poder encontrarse especialmente a gusto. Hay que respetarles su necesidad de soledad, para leer, para hacer sus propias cosas e incluso para soñar despiertos.

No es apropiado utilizar a los hijos de confidentes ni acudir a ellos en busca de consuelo o consejo. La intimidad emocional con ellos ha de ser para satisfacer sus necesidades, no las propias. Si no estás muy segura de cuáles son tus límites emocionales con tus hijos, presta atención a sus reacciones. Si lo que desean es que te apartes, déjales libertad para alejarse un poco más de ti. Haz de estar siempre disponible para cuando ellos deseen cercanía física y cariño, pero no los retengas apegados a ti.

Límites sexuales

Los padres suelen tener sentimientos sensuales hacia sus hijos. La atención y cuidados, sobre todo de los niños pequeños, es un contacto muy físico y no es raro que las madres sientan ocasionalmente alguna respuesta sexual. Si estos sentimientos no son constantes ni apremiantes, probablemente están dentro de un grado de normalidad. Pero si el deseo sexual por un hijo es fuerte o persistente, es necesario buscar ayuda inmediatamente.

No actúes dejándote llevar de esos sentimientos. Y no le hables de ellos a tu hijo o hija. Hacerlo es un abuso sexual.

Los niños suelen poner a prueba los límites, tanto sexuales como de otro tipo. Experimentan con los límites concernientes a la intimidad, contacto y afecto físico. Podrían tratar de tocarle partes sexuales a su madre o padre, o que se las toquen a ellos. Si tu hijo o hija te está poniendo a prueba de esas maneras, establece límites con firmeza y afecto a la vez.

> Cuando mi hijo tenía ocho años, vivía tratando de darme un beso apasionado en la boca. Supongo que me había visto besarme con mi compañero y le picaba la curiosidad. En televisión también se ven muchos de esos besos y dan la impresión de que son muy excitantes. Tuve que repetirle una y otra vez que él no debía besarme así a mí. Le decía que yo comprendía que tenía mucha curiosidad y deseaba probarlo, pero que tendría que esperar hasta ser algo mayor y experimentarlo con niñas de su edad. Él siguió y siguió insistiendo hasta que finalmente tuve que decirle basta. Inclusó lloró y me rogó: «Si me dejas hacerlo una sola vez dejaré de pedírtelo». Me negué en redondo, pero le dije que podía pedirme otra cosa, podía pedir tres deseos. Pidió un rollo de cinta adhesiva, una nana a la hora de irse a dormir y una caja de música.

Esta historia ilustra la inocencia de los «deseos sexuales» de un niño y subraya la necesidad de que el adulto tenga claro lo que es y lo que no es contacto físico apropiado entre madre/padre e hijos.

Miedo de abusar

Algunas supervivientes pasan por un periodo de incomodidad frente a sus hijos cuando temen que van a actuar de manera impropia o van a ser incapaces de fijar límites.

> Tengo que ser consciente de mis límites en todo momento. Siempre que acaricio y me muestro afectuosa con un niño pequeño tengo que pensar: «¿Está bien lo que estoy haciendo? ¿Me estoy sobrepasando? ¿Puede conducir esto a algo sexual?».

Estos temores son naturales cuando se ha sido víctima de abusos sexuales y se han visto violados los propios límites. Es posible, en realidad, haber tenido pensamientos y sentimientos abusivos, pero cuando se está trabajando activamente en la curación es muy improbable que se comience a abusar de los hijos «si hasta el momento no se ha hecho». (Lee más adelante en este capítulo «Si se han cometido abusos o maltratos», págs. 408 y ss.) Si se continúa teniendo miedo, conviene consultar con un terapeuta para determinar si hay peligro o si sólo se trata de miedo. Tener miedo está bien y es normal; actuar según esos impulsos, no.

Caricias sanas

Los niños tienen derecho a decir no a las caricias, incluso a las de su madre. Haz saber a tus hijos que sus cuerpos son suyos y nadie debe tocarlos sin su permiso. A no ser que estés segura de que tu hijo desea que lo abraces, pregúntale: «¿Te puedo dar un abrazo?». O, cuando llegan los momentos de las despedidas, di, por ejemplo, «Dale las buenas noches al tío Fred» en lugar de decir «Dale un besito al tío Fred». Estas son maneras de respetar al niño y permitirle que él controle. El afecto ha de satisfacer sus necesidades, no las necesidades de los adultos que lo rodean.

Por otro lado, no ha de ser tanta la cautela que prive a los niños del básico contacto humano necesario.

> Yo no toco a nadie ni me gusta que me toquen. Tratándose de mis hijos tuve que tomar la decisión consciente de que ellos debían tener los beneficios del contacto físico que yo no tuve. Una vez que lo comprendí tuve que preguntarme: «Bueno, ¿de quién van a recibirlo?». Era evidente que tenía que ser de mí, de modo que eso se convirtió en parte de mi curación también, tener estos bebés y acariciarlos.

A medida que una aprende a cuidarse y ocuparse de sí misma, va siendo también más capaz de demostrar el cariño a los hijos. Cuando se comienza

a confiar en la propia capacidad de establecer límites, se hace más fácil darles las caricias y el cariño cálido y respetuoso que necesitan. Y es posible experimentar también el placer de la intimidad y contacto físico.

> A veces cuando le estoy leyendo a mi hija antes de que se duerma o le doy un beso antes de irse a la cama, me conmueve ver cuánto le agrada. Se aprieta amorosamente contra mí con ese dulce olor a niña. Me encanta el contacto físico maternal.

Protección de los hijos

Si una superviviente no ha recordado el abuso que sufriera ni ha reconocido sus efectos, tal vez no sea capaz de reconocer las señales de que sus hijos están en peligro, o no sea capaz de reaccionar eficazmente. Una mujer que había olvidado el abuso que sufrió de niña explica un incidente que le ocurrió a su hija cuando tenía seis años.

> Conoció a un joven de la iglesia y comenzaron a salir juntos, y mi hija, por supuesto, estaba encantada. Él venía por casa y la invitaba a dar paseos. Iban a su casa y le hacía fotos. Esto ocurría todas las tardes. Un día vimos las fotografías: ella subida a un árbol con la falda levantada mostrando las bragas, en una pose muy seductora. Yo me sentí incómoda mirando las fotos, pero ni mi marido ni yo teníamos la menor idea sobre el acoso sexual a las niñas.
>
> Sólo cuando una amiga nos llamó para decirnos que el joven hacía lo mismo con su hija, fuimos a ver a un diácono de la iglesia para que nos ayudara a ponerle fin. Éste nos puso en contacto con un psicólogo, quien nos dijo: «Ese hombre es un seductor, corruptor de menores. Alejad a vuestras hijas de él». Eso hicimos. Todo ocurrió hace muchos años, pero hasta el día de hoy no he podido hablar de ello con mi hija. Me da miedo saber que haya ocurrido algo, y que yo no la protegí. Eso sería una carga casi insoportable.

Muchas veces, cuando las supervivientes se ven obligadas a enfrentar el hecho de que han abusado de sus hijas, se paralizan y son incapaces de actuar.

> Cuando supe que mi hermano había importunado sexualmente a una de mis hijas, me quedé atontada, parecía un verdadero zombie. Fue como si me encontrara de nuevo en mi cama a los nueve años, como cuando en un sueño tratas de correr y no puedes. Me escuché a mí misma decir: «¿Sí, eso hizo? ¡Qué horror!». Mi hija me gritó «¡Tienes que hacer algo!», y yo no sabía qué hacer. Lo único que sabía hacer era eludirlo.

No hace falta que las situaciones sean descaradamente abusivas para que los niños necesiten protección. Tal vez se da permiso a la hija para ir a casa de unas amigas donde no hay una vigilancia adecuada. O no se hace nada

Lo suficientemente fuertes para ser tiernos

Algo esencial para acabar con el abuso sexual de los niños es criar a los hijos de manera que los induzcas a valorar cada vida humana, incluida la suya. Este es un trabajo increíble en una sociedad que glorifica la violencia, perpetúa los prejuicios y refuerza los rígidos estereotipos de masculinidad y feminidad. A través de los medios de comunicación, los anuncios y los condicionamientos culturales en general, se anima a los chicos a ser duros e insensibles, y a las chicas a ser pasivas y sumisas. Tanto a chicos como a chicas se les enseña a enterrar los sentimientos dolorosos y no hacer caso de las necesidades auténticas. Como padres nos esforzamos por instalar en nuestros hijos valores y actitudes que les ayuden a ser fuertes, a la vez que sensibles y respetuosos consigo mismos y con los demás.

Plegaria por la gente

Para Evy — Denise Low

Mis hijos celebran Hanuka[1] encendiendo cirios,
una, dos, tres, cuatro llamas,
y nuestra amiga recita bendiciones hebreas.
La noche negra de solsticio cubre las ventanas.

cuando la profesora de música la trata con exagerada dureza, o la persona que viene a cuidarla la descuida, o tiene un problema en el parvulario.

Me preocupa y perturba darme cuenta de que he legado el papel de víctimas a mis hijas al no ser capaz de resolver una situación desagradable con las personas encargadas de su cuidado o educación. No se trata de que las acosen sexualmente ni las golpeen, pero no las tratan con amor y respeto. El mensaje que les estoy dando es que no quiero (¿tengo miedo de?, ¿no sé?) protegerlas. Eso me ha obligado a perdonar a mis padres, porque ahora veo lo fácil que es paralizarse, pretender que la situación no es tan mala en realidad o que pronto va a pasar.

La luz tenue y parpadeante de las velas
pone fin a este duro año.

Todavía vemos
a los cheyenes en Sand Greek
a los judíos en el holocausto
la matanza de camboyanos
y nuestra amiga que nos acompaña,
violada por su padre loco,
agredida y golpeada,
durante toda su infancia.

Las luces de las velas son sanadoras.
Su voz se eleva por encima de las de mis hijos,
por encima de sus cuerpos menudos y frágiles.
Pronto ellos crecerán y se harán hombres
seguros y lo suficientemente fuertes
para ser tiernos y suaves.
La primera palabra que les enseñamos
cuando acariciaban a los gatos fue «suave».

Que vivan como niños este año que viene.
Que Hanuka nos sane a todos.

1. Hanuka: «Consagración, dedicación». Llamada también Fiesta de las Luces, conmemora la victoria de los macabeos sobre los sirios (siglo II a.C.). Dura ocho días, no tiene carácter religioso y suele celebrarse en diciembre. *(N. de la T.)*

> En cuanto víctima, lo que más aprendí a temer es la confrontación. Estoy comenzando a entender por qué necesitamos confrontar a nuestros agresores y a aquellos que no nos protegieron. Necesito enfrentarme a mi miedo sin nombre, a mi miedo de defenderme yo y a mis seres más queridos. Sin embargo he aquí que me encuentro en una situación que me ofrece la oportunidad de confrontar, de experimentar crecimiento y curación, y sigo escondiendo la cabeza, deseando que el problema desaparezca por arte de magia.

Es necesario hacer la curación emocional para que así los recuerdos o temores bloqueados no nos oscurezcan la visión y nos impidan actuar en defensa de nuestros hijos. Por difícil que sea romper los hábitos de no hacer caso, negar y esconder la realidad, eso es lo que tenemos que hacer como madres. Y en todo ese crecimiento, las gratificaciones superan a las dificultades. No sólo protegemos a nuestros hijos sino que de eso salimos personas más valientes y capaces.

Sobreprotección

La sobreprotección es una exageración del deseo de mantener a salvo a nuestros hijos. Cuando se tiene miedo, sobre todo si no se conoce la causa de los temores, es fácil obsesionarse.

> Siempre examinaba y escudriñaba muchísimo a las personas con quienes dejaba a mis hijos. Si un pelo estaba fuera de lugar quería enterarme de eso. No dejaba jamás a mis hijos si podía evitarlo. Jamás permitía que mi marido los bañara. Entonces yo no pensaba que desconfiaba de él, pero ciertamente desconfiaba. Todo eso fue antes de recordar nada. Nunca supe por qué tomaba todas esas precauciones. Simplemente las tomaba.

A veces es posible que por tratar de proteger a nuestros hijos limitemos sus actividades, pero los niños han de tener la movilidad y la libertad adecuadas a su edad. Es necesario superar los temores, no transmitirlos.

> Recuerdo el problema que tuve con mi hija que llevaba pantalones cortos y yo trataba de que no lo hiciera. Afortunadamente tengo un amigo que es como mi hermano; él me hizo ver lo absurdo de mi comportamiento. Me dijo: «Ahora

sabemos que hay una cierta cantidad de cosas que te molestan y preocupan. ¿Quieres desconcertar y meterle miedo de su propia sexualidad a tu hija no dejándola usar pantalones cortos?». Él me ayudó a estar alerta a cosas como esa con mis hijos.

Si no estás muy segura de los límites que impones, habla con otros padres. El cambio de impresiones con otras personas es una buena manera de comprobar si tu actitud es sobreprotectora.

Si bien el deseo de proteger a los hijos es válido, es necesario distinguir entre las cosas de las cuales podemos protegerlos y las que no. Los niños pasan un cierto tiempo con personas y en situaciones que no podemos controlar. Por este motivo es esencial enseñarles a protegerse a sí mismos. Los niños necesitan que se les eduque y se les haga fuertes. Debemos prepararlos de la mejor manera posible, respirar hondo y soltarlos.

Enseñar a los hijos a protegerse a sí mismos

Los padres a veces dudan de hablar con sus hijos sobre el tema del abuso sexual por temor a asustarlos. Pero los niños en realidad son conscientes del peligro. Con la cantidad de noticias sobre abusos sexuales que aparecen en los medios de comunicación, con las fotografías de niños perdidos que aparecen diariamente en los envases de leche,[2] los niños ya tienen miedo. Y el miedo no les hace fuertes. La superviviente tenía miedo cuando era niña, pero eso no la salvó de que abusaran de ella.

Enseñarles a los niños las habilidades para protegerse y defenderse va a reemplazar ese miedo en seguridad en sí mismos. En la bibliografía orientativa citamos libros excelentes sobre este tema en «A salvo, fuertes y libres».

Los niños necesitan saber que tienen opciones, que pueden decir no y que son capaces de protegerse de diversas maneras.

Cuando mi hija era pequeña le dije que debería decirme siempre que encontrara algo raro en la manera en que alguien le hablara o la tocara, y que ella tenía

2. Es norma en Estados Unidos reproducir en los envases de leche las fotografías de niños perdidos. *(N. de la T.)*

derecho a su propio cuerpo. Le dije que nadie debía tocarla jamás de una manera que a ella la incomodara o molestara, ni siquiera su madre o su padre.

Y sí que le ocurrió un incidente. Estaba jugando en la calle con una amiguita cuando un hombre les ofreció caramelos y las invitó a subir a su coche. Las dos entraron corriendo a la casa y me lo dijeron. Después vino la policía. Las niñas identificaron al hombre, que resultó ser un corruptor de menores al que llevaban dos meses buscando. De manera que ellas contribuyeron a que lo cogieran y lo encarcelaran.

Me ocupé especialmente de hacerlas sentirse muy orgullosas de lo que habían hecho, de lo fuertes y valientes que habían sido. Les dije que habían salvado a muchísimas otras niñas y que eran las heroínas del barrio. Mi hija todavía habla de ello, de cómo hizo lo que había que hacer. Ahora ayuda a otras niñas. Es una chica muy fuerte.

Trato con la familia de origen o con el agresor

Si tu agresor fue alguien de tu familia, tal vez te preguntes si tienes derecho a privar a tus hijos de la comunicación con tu familia de origen. Si tus hijos ya tienen una relación establecida con tu padre, por ejemplo, tal vez no quieras estropearles la imagen que tienen de su abuelo. O tal vez pienses que es correcto llevarlos a visitar a tu agresor siempre que no los pierdas de vista en ningún momento. Pero mantener los lazos familiares solamente por seguir la tradición, o por sentimiento de culpa, no favorece a tus hijos. No le debes al agresor la oportunidad de relacionarse con tus hijos, así como tampoco les debes a tus hijos la oportunidad de crear vínculos con un agresor de niñas. Que el agresor sufra las repercusiones que se merece.

En el caso excepcional de que el agresor haya hecho terapia y transformado verdaderamente su vida, podría haber la opción de visitas «atentamente vigiladas».

Es responsabilidad tuya tomar decisiones acerca de las relaciones de tus hijos con tu agresor o con tu familia de origen (lee el capítulo siguiente «Familias de origen»). Si decides romper lazos, eso puede ser muy doloroso. Una mujer decía: «No tengo abuelos para mis hijos. Cómo desearía tener una gran familia».

Si interrumpes las visitas de tus hijos a sus abuelos (o si nunca los has llevado a visitarlos) explícales por qué. Díselo de forma apropiada a su edad, pero díselo. Mantener las apariencias protege al agresor y refuerza el hábito familiar de la ocultación.

Y si tus familiares no son aptos para considerarlos familia adecuada, piensa en sustitutos, amigos que pueden ser cariñosos compañeros y modelos para tus hijos.

Ahora eres tú la madre

Al visitar a miembros de tu familia que no han sido agresores, puedes de todas maneras encontrarte con comportamientos que no son aceptables para ti. Tus familiares tal vez les den a tus hijos más dulces de los que tú quieres que coman, o más dinero del que tú quieres que tengan. Podrían decirles a tus hijos que no lloren, forzarlos a comérselo todo, ridiculizarlos o darles cachetes.

Si estas son las mismas experiencias que tuviste cuando niña, tu respuesta inicial podría ser reaccionar de igual manera como lo hiciste entonces. Si te paralizabas, retirabas o te sometías, negando tus verdaderos sentimientos, será importante tener presente que tú eres la madre ahora. Tú pones las normas para ti y para tus hijos. Es responsabilidad tuya controlar y usar tu poder de manera apropiada.

> Estábamos comiendo en casa de mis padres y mi hijo volcó el vaso de gaseosa. Mi madre comenzó a chillarle por haberlo puesto tan cerca del borde de la mesa, que tenía que poner más atención, que era un torpe. La escena me era tan familiar que por un instante me quedé allí sentada mirando el vaso derramado, igual que cuando era niña. Entonces le vi la carita a mi hijo, asustada, los ojos muy abiertos, a punto de echarse a llorar, y volví en mí. Le dije a mi madre que no estaba bien que le chillara, que todo el mundo derrama algo y que sólo había sido un accidente. Después lo llevé conmigo a la cocina, a buscar un paño para limpiar la mesa, lo abracé y le dije que no había hecho nada malo y que nadie tenía derecho a chillarle así, ni siquiera su abuela.

Tus hijos deben saber

Esta información está tomada del libro de Flora Colao y Tamar Hosansky, Your Children Should Know, *excelente guía para enseñar a los niños a reconocer y escapar de las situaciones peligrosas, a protegerse a sí mismos de la agresión y abuso sexual, y a sentirse seguros, fuertes y autorizados.*

Para enseñar a los niños la habilidad para protegerse es necesario hablar con franqueza. Las estrategias de defensa personal se pueden presentar de la misma manera que las normas de seguridad en caso de incendio o de tráfico: con información práctica y claras explicaciones.

Defensa personal es cualquier cosa que capacite a los niños a escapar de situaciones peligrosas. Puede ser cruzar a la otra acera si advierte que lo/la siguen, no responder a preguntas por teléfono, negarse a abrirle la puerta a una persona desconocida, decir no, chillar y gritar, armar un escándalo, pedir auxilio, huir, hablar calmadamente con el agresor, simular que se coopera con el atacante o resistir físicamente el ataque. Es un estado de mente y cuerpo que permite a los niños sentirse tranquilos y seguros. Es la convicción de que su propia seguridad es más importante que los sentimientos del atacante. Y es el conocimiento de que controlan su propio bienestar.

Para prevenir eficazmente el abuso sexual, los niños necesitan que se les

En el caso de que abusen de tu hija o hijo

Si tu hijo o tu hija te dice que han abusado de él/ella, créele. (En el capítulo 8 vimos «Cómo lo dicen los niños».) Los niños rara vez mienten sobre el abuso sexual. Si sospechas que tu pareja, la persona que abusó de ti, otro familiar o las personas que cuidan de tu hija o hijo abusan de ella/él, toma medidas inmediatamente. Son innumerables las mujeres que creen ser las únicas de quienes han abusado y años después descubren que sus hijas, hijos, nietas o nietos, e incluso biznietos, han sido víctimas también.

otorgue el derecho a su cuerpo y a sus sentimientos. Los siguientes derechos son fundamentales:

DERECHOS DE SEGURIDAD PERSONAL DE LOS NIÑOS

1. El derecho a confiar en sus instintos y en sus sensaciones de que algo es raro o extraño.
2. Derecho a su vida privada.
3. Derecho de decir no a las caricias o afecto no deseados.
4. El derecho a poner en duda la autoridad del adulto y a negarse a sus exigencias o requerimientos.
5. El derecho a mentir y a no contestar a preguntas.
6. El derecho a rechazar regalos.
7. El derecho a ser grosero o no colaborar.
8. El derecho a huir, a gritar y a armar un escándalo.
9. El derecho a morder, golpear y patear.
10. El derecho a pedir auxilio.

Cuando les presentes estos derechos a tus hijos, sé sencilla y concreta, usando palabras que ellos entiendan. Anímalos a pensar por sí mismos, con juegos imaginativos o del estilo «¿Y si...?», con representaciones de fantasías o incidentes de tu propia infancia. Reconoce y agradece siempre su contribución, ayudándoles así a desarrollar la capacidad para la espontánea resolución de problemas en situaciones inesperadas.

Barbara Hamilton tenía más de cincuenta años cuando comenzó su proceso de curación, y sólo entonces descubrió que había habido muchos abusos sexuales en su familia:

> Mi curación pegó un fuerte frenazo cuando supe lo de mis hijas. ¡Qué doloroso fue todo!, no sé cómo explicarlo. Me sentí mucho peor por ellas que por mí. Esa es la trampa en que te encuentras cuando eres madre. Me sentí aplastada al saberlo. Sencillamente quedé fuera de combate. No me quedó aliento para tratar el abuso que sufrí yo.
>
> Esos hombres, comenzando por mi padre, me robaron mi infancia, y estaban robándoles la infancia a mis hijas, nos estaban robando todo, incluso

nuestros recuerdos. Sentí como si una enorme y terrible fuerza tratara de eliminarnos de la Tierra. Todo era un enorme río de abuso sexual masculino. Y allí nos debatíamos juntas en los rápidos y no había manera de que yo pudiera separarme de ellas, porque eran más pequeñas, de modo que se iban a ahogar antes.

Aunque es espantoso y aniquilador descubrir que han abusado de una hija o hijo, es esencial reunir la fuerza para protegerlos.[3] Saca a tu hijo de la guardería, no sigas visitando a tu padre, no aceptes que tu hermano se quede a cuidarlo nunca más. No pienses que el abuso fue un incidente aislado y que no volverá a suceder. Volverá a suceder.

Tu familia está en crisis y debes romper el silencio para pedir ayuda. Llama a la organización más próxima para Niños Maltratados. Allí pueden orientarte para encontrar servicios de apoyo. Llama a algún refugio local para mujeres. Llama a vecinos o a amigos que te apoyen. Denúncialo a los Servicios de Protección de menores. Aunque denunciar el abuso puede ser terrible y traumático para ti, es importante para tu hija, para tu familia e incluso para el agresor.

El trabajo de las personas a quienes lo denuncias consiste en poner fin al abuso y evitar que vuelva a ocurrir. Denunciarlo servirá para proteger a otros niños. Será una afirmación clara para el niño o la niña que él o ella no son culpables y que es el agresor quien tiene que responder de ello. Además, denunciar el caso y llevarlo a los tribunales suele ser la única manera de que el agresor entre en tratamiento.

Huir del agresor

Recuerdo que cuando era niña decía: «Jamás seré como mi madre. Jamás dejaré que estas cosas le ocurran a mi hija. Abandonaré a mi marido». Pero al mirar atrás veo que yo hice exactamente lo mismo que mi madre. Pensaba que había roto con todos ellos, que a mis hijos jamás les iba a suceder lo mismo. Y sin

3. Excelente libro sobre este tema es *The Mother's Book: How to Survive the Incest of Your Child* [El libro de la madre: Cómo sobrevivir al incesto de tu hija], de Carolyn M. Byers. Sobre este y otros libros encontrarás datos en la Bibliografía orientativa, sección «A salvo, fuertes y libres», subsección «Cuando abusan de tu hijo/hija» (pág. 612).

embargo, sí ocurrió. Fui tan ciega. Me casé con un hombre exactamente igual a mi padre. Me golpeaba a mí y acosaba sexualmente a nuestra hija.

Si vives con un agresor, la única opción responsable es obligarlo a marcharse de la casa o marcharte tú con tu hija. Los niños no deben vivir con un agresor.

Dejar la casa puede ser aterrador. Va contra todas las normas sociales que dicen que la familia ha de permanecer unida. También puede ser desesperada la situación económica. Pero la dependencia económica y el miedo no justifican el sacrificio de los hijos.

Algunas organizaciones que tratan el incesto proponen la reunificación de la familia como fin último. Eso puede ser muy peligroso. Reunir a la familia sólo es aceptable si realmente eso va en favor de los intereses del hijo o hija, y eso es muy poco frecuente. Los agresores no se convierten en buenos cuidadores de niños tras unas cuantas sesiones de terapia individual o de grupo. Es muchísimo mejor que la víctima viva en una situación económica difícil, e incluso miserable, con un progenitor que la proteja y quiera, antes que hacerlo con un agresor. (En el capítulo 22 hablamos de «Cómo reconocer las malas relaciones»; en la sección «Maltratos físicos» de la Bibliografía recomendamos buenos libros sobre cómo dejar una relación de maltrato y abuso.)

Romper la cadena: Historia de Dana

Dana, hija de una superviviente, madre de una superviviente y superviviente ella misma, llevó a su ex marido a los tribunales en Indiana después que éste importunara sexualmente a la hija de ambos, Christy. Aquí habla de la resistencia que encontró en su familia y el aislamiento que experimentó cuando tomó medidas para romper el ciclo de repetidos abusos sexuales. (En el capítulo siguiente hay más sobre su historia.)

Mi suegra y yo estábamos en el tribunal un día y ella me preguntó:

—Dana, ¿por qué has armado tanto escándalo por esto?

—¿Sabe usted lo que ha hecho? —le pregunté yo.

—Mira —me dijo—, Jack me golpeaba y golpeaba a los niños, y yo me encuentro muy bien.

Se negaba a relacionar el hecho de no haber impedido en su día la agresión de su marido contra ella y sus hijos con la causa que lleva a su hijo a repetir igual tratamiento con su mujer e hija.

Después, cuando estaba comiendo con mi abuela materna, traté de que ella me contara más cosas de cuando yo era pequeña. Y ella me dijo:

—¿Por qué tienes que sacar a la luz estas cosas? ¿Tienen acaso verdadera importancia?

—Desde luego que la tienen —le contesté yo.

Entonces le pregunté sobre lo que ocurría en su familia cuando ella era pequeña.

—Bueno, mis padres se peleaban muchísimo. Mi madre estaba siempre fastidiando a mi padre y él tenía que golpearla para que lo dejara en paz. Ella se lo buscaba.

Esas son las dos mujeres matriarcas en las familias que se unieron para crear a Christy. Muy seguras y satisfechas. Ninguna está dispuesta a reconocer el hecho de que esos maltratos crearon la manera en que nos comportamos ahora, la manera en que reaccionamos en las relaciones, la manera en que tratamos a nuestros hijos y los mensajes que les transmitimos a nuestros hijos acerca de lo que valen. No es de extrañar que esto continúe de generación en generación.

No puedo creer que yo sea la única que dice algo en estas dos familias, formada por mi abuela, que tuvo nueve hijos, mi suegra, que fue una de once hermanos, y mi suegro, que fue uno de once hermanos. De todas estas personas y de todos los hijos y nietos de esas personas, yo soy la única que dice: «Vamos a ver, ¿no creéis que tenemos un problema?». Esto me hace sentir increíblemente sola. Pero alguien tenía que romper el ciclo. Y lo he hecho.

Si se han cometido abusos o maltratos

Cuando tenía catorce años, me quedaba a cuidar a una niña que tenía unos dos. Le estaba cambiando los pañales, y ella estaba allí con las piernas abiertas, y yo me sentí furiosa de que fuera tan vulnerable. «¡No puedes hacer esto! ¡No puedes ser niña en un mundo así!» Y lo que hice al fin fue tocarle la vagina y meterle el dedo dentro. Lo hice durante un minuto o dos y en todo ese tiempo me sentí furiosa con ella, la odié por ser tan vulnerable. Y además tuve la retorcida pretensión de que con eso la protegía: «No debes ir por allí siendo tan vulnerable, de manera que te voy a hacer algo para que lo seas menos. Así, cuando vengan los verdaderos agresores de niñas no te harán tanto daño».

Suponía que eso les sucedía a todas las niñas y que eso no me impedía hacerle daño yo. Tenía que destruirle la vulnerabilidad. Me daba miedo. Fue así de sencillo.

Sí que abusan de los niños las mujeres y las chicas, abusan emocional, sexual y físicamente. Cuando la experiencia de un abuso sexual en la infancia queda enterrada, existe la posibilidad de que la mujer repita ese comportamiento.

El primer recuerdo que tengo de mi madre es que trató de ahogarme cuando me estaba lavando el pelo. Me tenía la cabeza bajo el grifo, llorando y diciendo: «No puedo quererte. Lo siento. No puedo quererte». No tengo motivo alguno para creer que recibí ningún cariño ni consuelo de ella cuando yo era pequeña. Siempre estaba bebida y vivía golpeándome. Cuando yo tenía 18 años me dijo que nunca me había querido. Mi abuelo me dijo que mi madre me odiaba francamente cuando yo estaba en su vientre.

Me quedé embarazada a los 17 años para irme de casa. Tuve un niño y me dispuse a criarlo junto con mi marido. Pasado menos de un año volví a quedar embarazada. Esta vez fue una hija. Y la odié desde que la tenía en mi vientre. No quería tenerla. Me sentí fatal durante todo el embarazo. Vomité durante los nueve meses. Trataba de tener un aborto espontáneo.

Nació y seguí sin quererla. Sólo sabía que no podía quererla. Jamás la tomaba en brazos. No cuidaba de ella. Se pasaba todo el tiempo llorando. Comencé a maltratarla desde el principio. Cogía a mi hija y la lanzaba contra el sofá. Sentía una rabia incontrolable. Jamás establecí relación alguna entre mi odio y el que sentía mi madre por mí. Por aquel entonces yo aún no lo recordaba. Y durante todo el tiempo en el que maltrataba a mi hija, era una madre fabulosa con mi hijo.

Confesar que se ha maltratado a un hijo o hija es aterrador. Por eso los agresores casi siempre lo niegan. Pero si tú has maltratado a un hijo es absolutamente necesario que reconozcas la seriedad de tus actos, empieces una terapia inmediatamente y asumas la responsabilidad de las consecuencias de lo que has hecho. Si la niña o niño aún está bajo tu cuidado, es importante que los lleves a una buena terapeuta formada y especializada en niños maltratados. No pienses jamás que el maltrato no va a tener efectos duraderos. Sólo tienes que contemplar tu propia vida para comprobar que el maltrato sigue afectando a la víctima hasta que se haya tratado adecuadamente. Una buena y pronta intervención puede servir para que los niños

sanen cuanto antes, y se ahorren el arrastrar los efectos dañinos hasta su edad adulta.

Cuando se está a punto de hacerlo

Cuando aún no se ha maltratado a un hijo pero se tiene la sensación de que se está a punto de hacerlo, ya se trate de abuso sexual o de maltrato físico o emocional, es necesario buscar ayuda de inmediato.

> Un día, cuando me disponía a llevar a Jerri a casa de su cuidadora, comenzó a llorar y a chillar que no quería ir. Se me hacía tarde para llegar al trabajo. Ella continuaba llorando, con accesos de rabia. Llegó un momento en que me enfurecí tanto, que cogí su caja de lápices de colores y se la lancé. Se quedó aterrada.
>
> La llevé a casa de la cuidadora. La dejé y tomé el camino del trabajo. No había transcurrido un minuto cuando volví, me senté con ella en un peldaño de la escalera y le dije: «Lo que acabo de hacerte es algo terrible. Ninguna madre debe tratar así a su hija jamás». Le dije que sabía que me había portado mal con ella durante mucho tiempo y que iba a buscar ayuda para no volver a hacerlo nunca más.
>
> Busqué una terapeuta de familia que veía a Jerri sola en una sesión de terapia con juegos y después nos atendía a las dos juntas. Eso mejoró muchísimo nuestra relación. Alivió la presión.

En muchas comunidades hay grupos para padres estresados. Acabar con el aislamiento puede mejorar extraordinariamente la capacidad para hacer frente a las situaciones. No hay que avergonzarse por pedir ayuda. Reconocer la necesidad y tratar el problema es una manera honrosa de proteger a los hijos y cuidar de una misma.

Si todavía piensas que no te puedes controlar ante tus hijos, considera la posibilidad de colocarlos temporalmente en un hogar donde estén seguros, lejos de ti. Dejarlos podría ser algo necesario para su seguridad y tu curación. Vivir en un ambiente de cariño y seguridad sin ti es mejor para tus hijos que vivir en un entorno de descuido y maltratos contigo. Por doloroso que sea, enviar a vivir a un hijo o hija con un familiar, o incluso con una familia de adopción temporal, es a veces lo más responsable. La protección de los hijos está en primer lugar. Jennierose cuenta:

Dejé a mis hijos con mi segundo marido cuando uno tenía cuatro años y medio y el otro once meses. No podría haber cuidado de ellos. Yo estaba muy, muy mal. Ahora, al mirar hacia atrás, sé por qué los dejé cuando lo hice: yo tenía cuatro años y medio cuando comenzó la peor parte de mi vida. Unos cuantos días antes de decidir marcharme, me sorprendí golpeando a mi hijo por primera vez. Lo golpeé en la espalda; sabía que si me quedaba podría hacerle verdadero daño, como el que me hicieron a mí mis padres. De modo que en realidad me marché porque los amaba y no deseaba dañarlos, y los habría dañado.

No es demasiado tarde

Nuestros hijos nos desafían a cambiar y a crecer, por muy mayores que seamos y sean cuales fueren los errores que hayamos cometido. Durante años, Jennierose se sintió muy culpable por haber dejado a sus hijos. Muchas veces trató de encontrarlos, pero cada vez que andaba cerca, el padre y la madrastra se mudaban con ellos. Finalmente sus hijos la buscaron a ella:

Cuando mi hijo mayor tenía 18 años vino a verme. Se quedó conmigo durante una semana. Y después el pequeño, que tenía 14 años, vino y se quedó dos semanas.

Pasaron unos años en los que no tuvimos contacto, pero estos últimos años hemos intimado mucho. Mi hijo mayor me pidió que le contara mi vida: «Es que quiero saber de ti». Yo le escribí toda una serie de cartas. Le conté todo. Desde entonces se ha creado una verdadera intimidad entre nosotros, porque no tengo que ocultar lo que digo. Ellos saben quién soy.

Les he preguntado si se enfadaron porque los dejé. Los dos me dijeron que sí, que estuvieron enfadados, pero que ya no lo están, porque lo comprenden. De ninguna manera podría yo haber cuidado de ellos. Los dejé para protegerlos.

Su madrastra ya murió. Le estoy muy agradecida por haber criado a mis hijos, pero su muerte me ha hecho posible volver a ser su madre. Desde que nació mi primera nieta he estado en estrecho contacto con mis dos hijos, y ha sido francamente maravilloso. He recuperado a mis hijos.

Aunque los hijos estén crecidos, se sigue teniendo influencia en sus vidas. Continúa la oportunidad de demostrar el cariño, de apoyar, de ser un modelo estimulante y de contribuir a su curación. Y para algunas supervivientes, sanar el dolor con sus hijos forma parte de llegar a una resolución del abuso que ellas sufrieron.

> Estoy en el medio de dos generaciones. No puedo enfrentar a mis padres y sanar del abuso de esa manera. Tal vez pueda volverme hacia mis hijos y sanarlo en esa otra dirección. Eso sería ponerle fin.

25

Familias de origen

> Vi la siguiente imagen. Yo estaba de pie al sol, y mi familia y la de mi ex marido estaban todos refugiados en una oscura caverna. Estaban todos apiñados allí mientras yo permanecía a pleno sol rodeada de aire fresco. Ellos querían que yo me uniese en aquel lugar con ellos, pero me negué. Había logrado salir por fin a la luz del sol y no estaba dispuesta a volver atrás. Tampoco tenía sentido alguno que ellos salieran. Por vez primera me di cuenta de que yo no tenía por qué hacerlos salir, no tenía razón para salvarlos.

Las relaciones familiares pueden ser difíciles si el abuso ocurrió dentro de la misma familia o si ésta se muestra crítica, niega su apoyo, o es partidaria de la ocultación. En ocasiones las supervivientes reciben verdadero apoyo y comprensión por parte de sus familiares. Otras veces se encuentran ante actitudes positivas mezcladas con otras que las menoscaban y hunden. Desde su nueva perspectiva la mayoría de las supervivientes contemplan a sus familias que siguen atrapadas en los comportamientos y la mentalidad existentes en su niñez, y al salir de este sistema familiar se ven enfrentadas a la posibilidad de que allí ya no hay un lugar para ellas.

> Antes de hablar con mi familia acerca del incesto creía que siempre contaría con su amor incondicional. Después tuve que abandonar esas falsas suposiciones y reemplazarlas por la realidad.
>
> Fue horroroso renunciar al deseo de seguridad y protección de la niña pequeña. Fue aterrador distanciarme del sistema de creencias familiar e insistir en la verdad. Me sentía como una mota de polvo flotando sola en un enorme y vacío universo.

Es posible que la actitud de los distintos miembros de la familia varíe enormemente ante la revelación del abuso, la curación y las necesidades

actuales de la superviviente. Es común que las supervivientes tengan uno o más familiares que las apoyan y otros que lo nieguen todo.

> Mi hermano me ha apoyado totalmente. Siempre lo ha hecho. Él es la persona que ha sido más leal de toda mi familia. Siempre ha sido comprensivo y compasivo conmigo. Me ha dicho que me quiere y que sabe que mis padres siempre me trataron mal. Le da mucha pena eso. Y me ha ofrecido un lugar para vivir si alguna vez lo necesito.
>
> Mi hermana, en cambio, me ha eliminado totalmente de su vida. No quiere hablar conmigo. Piensa que soy indecente y que les he arruinado la vida a mis padres al sacar a la luz este asunto. Dice que eso jamás pudo haber ocurrido y que estoy loca al decir que ocurrió.

En una situación así, es especialmente importante no considerar a la familia como un bloque compacto. Se puede decidir mantener una estrecha relación con algunos familiares, y limitar o acabar totalmente la comunicación con el resto.

Aprovechar la ventaja de tener aliados en la familia

Si en la familia de la superviviente hay personas que la respetan y que verdaderamente desean ayudarla y apoyarla, pueden constituir una valiosa contribución a la curación. Es posible que un hermano o hermana participe de sus sentimientos, confirme su realidad o pueda llenar lagunas en la memoria. Es posible que la madre esté furiosa por el abuso y desee ayudar de cualquier manera. Una tía, un tío, un primo o un abuelo podrían ofrecer simpatía, información y el amor de alguien que nos ha conocido durante mucho tiempo. Si esto es así, es preciso aprovechar esas relaciones.

Puede haber ocasiones en que se siente la necesidad de separarse de «todos» los familiares, pero si se tiene la suerte de tener una familia, o parte de la familia, que puede ofrecer sincero interés dentro de una relación sana, es muy conveniente aprovecharla.

Una mujer explica la experiencia que tuvo al permitir que su madre la ayudara:

> Cuando recordé por primera vez los abusos de mi hermano, intenté decírselo a mi madre, pero ella no respondió. Me escuchó, pero volvió a meterlo todo en un cajón. Me sentí abandonada.
>
> Pasados dos años comencé a enfrentarlo de verdad. Pero esta vez no quise que ella lo supiera. La culpaba por no haberme escuchado, por no haber querido oírme la primera vez. La culpaba por no haberme protegido, por ser incapaz de ver lo que ocurría; más o menos la culpaba de todo. Me sentía tan furiosa que no quería permitirle que me ayudara.
>
> Con el tiempo, sin embargo, mi rabia hacia ella cambió. Ella solía ahogar mis sentimientos con los suyos. Ahora se concentra en los míos. Me escucha cuando le digo lo que necesito. Y hay muchas cosas que ella sabe de mi infancia que yo no recuerdo. Dice cosas que me sirven para reconstruir toda la historia.
>
> He tenido que trabajar mucho para llegar hasta aquí, pero me siento muy feliz de tenerla de mi parte. A veces incluso le pido que me abrace.

Puede ser necesario mucho trabajo por ambas partes para formar una relación o para reparar otra que ha sido dañada. Pero si una persona de tu familia está dispuesta, o es capaz de hacer ese trabajo, esa es una oportunidad que, probablemente, será muy gratificante para las dos.[1]

Pero has de tener presente que eres tú quien ha de decidir si ese trabajo es de tu interés, si la persona que se ofrece es capaz de ayudarte desinteresadamente, y si esa es la opción sana «para ti».

Evaluar la relación con los familiares

De una depende decidir la manera de relacionarse con la familia. No es requisito para la curación trabajar por la reconciliación. Tampoco es siempre necesario dejar de verse con todos los familiares. Ninguna de estas dos

1. El maravilloso libro de Shauna Smith, *Making Peace with Your Adult Children*, puede ser muy útil para los padres que procuran mejorar las relaciones con sus hijos adultos. Véase sección «Para los familiares de supervivientes adultas» de la Bibliografía orientativa, p. 606.

Te digo no, mamá

Laura Davis

DISTANCIARSE: 1. alejarse afectivamente, volverse reservado o poco amistoso; 2. dejar de frecuentar ambientes o asociaciones acostumbrados; 3. inducir enemistad o indiferencia donde había habido amor, afecto o amistad; sinónimo: destetar.

DESTETAR: 1. acostumbrar (a un niño o animal pequeño) a no mamar la leche materna; 2. alejarse afectivamente de algo durante mucho tiempo seguido o deseado. DESTETAR supone la separación de algo que tiene un fuerte arraigo en uno.

Definiciones tomadas del diccionario Webster

Paul me llama de Miami. Me dice que te perdone y olvide. Que no te guarde rencor.

Dotsy me envía una postal desde Idaho: «Tu madre está preocupada por ti».

Papá dice que lo llamaste para preguntarle si yo había tenido una crisis nerviosa; parece que no tienes ninguna otra manera de explicarte mi carta. Después de todo, ¿cómo puede una hija en su sano juicio decir que no quiere relacionarse con su madre? ¿Cómo puede una niña buena decirte no, ahora no, no estoy preparada para tenerte en mi vida?

Te diré cómo, mamá, te lo diré. Ladrillo a ladrillo, con todo esmero, de esta manera: He construido este muro entre nosotras con una precisión cuidadosa y consciente. Es muy ancho mi muro. Muy ancho e impenetrable, no se puede ver a su través. Yo estoy detrás de él y tú no puedes alcanzarme. Su superficie es lisa, mamá, aplanada por una rabia muy vieja;

medidas es más valerosa que la otra. Se puede optar por cualquiera de ellas, o bien buscar una solución intermedia, siempre que el criterio para la elección sea el más conveniente para ti.

Contempla de manera realista tu relación con cada uno de tus familiares. Pregúntate:

este muro está incrustado de recuerdos, y está rodeado de un foso denso, negro y vivo.

Estoy detrás, separada de ti por primera vez en mi vida, y reviso mi obra. ¿De qué naturaleza es este espacio que he creado? ¿Cuáles son sus dimensiones? ¿Cuál es su profundidad? ¿Hasta dónde puedo viajar dentro antes de volverme y mirarte a la cara? ¿Qué significa estar distanciada? ¿Ocupar espacio? ¿Crear distancia? ¿Qué significa fijar un límite? ¿Decir que no?

Eso es lo que te digo, mamá, te digo que no. He decidido que me gusta mi muro.

No es un muro de negación, de estancamiento, de inmovilidad. Es un muro que concede permiso. Detrás de sus firmes y anchos límites hay movimiento. Me estiro, abro los brazos, recuerdo. Recuerdo lo que se me dio; recuerdo lo que se me negó. Lo que nunca hubo, para empezar. Lo que fue bueno, sano y correcto. Las mentiras que se decían.

Durante veintiocho años jamás te hablé de mi sufrimiento. Sólo de mis éxitos, sólo de lo buena que era la vida, sólo de los momentos felices. Jamás de la tristeza, temor o rabia. He tratado de compensar por ser diferente, mamá. He tratado de ganarme tu amor, tu respeto, tu bendición. Pero ya no sigo tratando. Estoy comenzando a marcharme.

Ya ves, tengo este muro. Lo llaman distanciamiento. Yo lo llamo libertad. Detrás de su compacta superficie puedo sentir, puedo hacer y puedo ser, y no tengo que demostrarte nada. Sé que no soy la hija que deseabas, mamá, siempre lo he sabido. Pero con mi muro cerrado a mi alrededor puedo ver que tú tampoco eres la madre que yo deseaba, comprensiva, cariñosa, generosa, protectora. Desde detrás de mi muro veo las cosas como son, encuentro mi valentía y lloro lo perdido. Desde detrás de este muro alto, liso y recto, puedo dejar de esforzarme por lo que jamás tendré, y encontrar nuevamente un espacio para ti en mi corazón.

Y cuando haya acabado, derribaré mi muro. Ladrillo a ladrillo, con todo esmero. Para verte con claridad.

Lo llaman distanciamiento. Yo lo llamo amor.

- ¿Tenemos algún tipo de comunicación actualmente? ¿Con qué motivo? ¿Cuándo? ¿Es porque lo deseo o porque me siento obligada? ¿Quién inicia la comunicación?
- ¿Le he contado a esta persona lo que me ocurrió? ¿Lo admite? ¿Me apoya en mi curación?

- ¿Cómo me siento cuando hablamos?
- ¿Tomo más fármacos, bebo más alcohol, como en exceso o demasiado poco cuando estoy con esta persona?
- ¿Me critica, me insulta, hiere mis sentimientos o manifiesta una total falta de interés por mi vida?
- ¿Cómo me siento después de una visita? ¿Deprimida? ¿Enfadada? ¿Como si estuviera loca? ¿Apoyada y querida? ¿Relajada? ¿Bien, pero no estupendamente?
- ¿Qué obtengo de esta relación?

Observa la dinámica que existe entre los miembros de tu familia y el papel que tú desempeñas en el sistema familiar. ¿Te sientes cómoda con él o es algo que deseas cambiar? ¿Si había incesto en tu familia, sigue habiéndolo? El simple hecho de hacerte adulta y abandonar el hogar familiar no significa que el incesto haya acabado para ti. Tal vez tu tío ya no se mete en tu cama, pero sí hace comentarios sobre tu figura y pregunta si has «tenido algún rollo» últimamente, ese tipo de intrusión continúa siendo abuso sexual.

Las visitas a la casa familiar pueden devolverte a la realidad que conocías de niña, algo así como si hubieras viajado en una máquina del tiempo. Sabes que tienes 35 años, pero cuando vas a casa para pasar las vacaciones comienzas a sentirte como una niña impotente y asustada. Puede asaltarte nuevamente el terror al agresor, aunque en realidad sea ya un débil anciano de 70 años. Pueden acosarte las pesadillas o tal vez vuelves a los comportamientos que de niña usabas para sobrevivir.

Una mujer se trastornaba tanto cuando veía a sus padres que caía en depresiones con pensamientos suicidas y sufría accidentes de circulación. Era incapaz de funcionar durante algunas semanas después. Si la experiencia de estar con tu familia te hunde de esa manera, probablemente es hora de que dejes de torturarte.

Cuando evalúes tu relación con tu familia, toma en cuenta lo bueno y lo malo. ¿Cuáles son las gratificaciones? ¿Cuál es el precio que pagas? Piensa en lo que deseas de cada relación. ¿Son realistas tus expectativas?

Si se lo permites, tu niña interior muchas veces va a desear continuar con una relación destructiva, movida únicamente por la esperanza de que algún día mejoren las cosas. Para no volver a caer en el papel de víctima es más juicioso evaluar a la familia con la objetividad, distancia y sinceridad que sólo el yo adulto puede dar.

Establecer las normas básicas

Tienes derecho a establecer ciertas normas básicas. Eso significa decidir si, cuándo y cómo deseas ver a tus familiares. Muchas supervivientes creen que si llegan a abrir los canales de comunicación, tienen que abrirlos enteros. La niña pequeña sólo tenía dos opciones: confiar o no confiar. Ahora las opciones son más amplias. Si eliges continuar en comunicación con tu familia, no tienes por qué hacerlo de una manera prescrita ni del mismo modo como lo hacías en el pasado.

> La primera vez que no le envié una tarjeta a mi madre para el Día de la Madre, estaba segura de que el cielo se abriría y Dios me partiría con un rayo. Pero no podía seguir manteniendo la farsa. De modo que no envié la tarjeta, y Dios no me castigó.

Puede ser conveniente enviar a los familiares una carta informándoles de las normas que deben respetar si va a haber comunicación. Se puede decidir hablar de ciertas cosas y de otras no. Puedes decirles que deseas comunicación con ellos sólo cuando tú la inicies. Puedes decirle a tu madre que deseas verla, pero sólo si la visita no incluye a tu padre. O puedes hablar con tu hermana y pedirle que no comente con los demás lo que le cuentas. No hay ninguna garantía de que estas peticiones se respeten, pero se tiene el derecho a pedirlas, y después guiarse por los resultados para tomar decisiones.

Hay muchas maneras de fijar límites. Se puede pedir un teléfono que no aparezca en la guía. Se puede pedir a los familiares que no se dejen caer de visita sin avisar. O bien se pueden evitar las visitas y limitar la comunicación a llamadas por teléfono o cartas. Lo importante es decir no a cualquier manera de relacionarse que no resulte agradable.

Me alegro de haberlo hecho: Historia de Edith

Edith Horning tiene 47 años y trabaja como jefe de personal en una granja dedicada a la cría de caballos. Tiene tres hijos adultos y ha hecho muchos cambios en la manera de relacionarse con sus padres respecto a los abusos sexuales que experimentó cuando era pequeña.

Quiero a mis padres. Y ellos me quieren. Me aman de la mejor manera que saben. Ocurre que yo soy mucho más afortunada que ellos, dado que mi capacidad para amar es mucho mayor que la suya. Ellos sencillamente no la tienen.

Durante mucho tiempo sentí mucha más rabia contra mi madre que contra mi padre. Pensaba de la misma manera como suelen hacerlo muchas mujeres: siempre perdonas al hombre porque él es el «más débil» y «no puede evitarlo». Pero esperaba que mi madre fuera mucho más fuerte para protegerme.

Al hacerme mayor y tener hijos propios, descubrí qué poca capacidad para proteger tenía. Cambié mi manera de pensar y tuve más compasión por mi madre.

Durante los dos últimos años ella ha comenzado a admitir que realmente hubo incesto. Ha comenzado a recordar algunas cosas. Hace unos años negaba totalmente que hubiera ocurrido algo.

—No me escuchas más de lo que me escuchaste cuando tenía nueve años —le dije.

—Jamás me lo dijiste —me contestó ella—. Nunca me hablaste de eso.

—Cuando tenía nueve años acudí a ti y te dije: «Mamá, papá entró en mi cuarto y me bajó el pijama», y tú me preguntaste: «¿Cómo sabías que era un hombre?», y yo te dije «Porque sentí en la pierna la aspereza de su barba». «No, eso fue un sueño», dijiste tú. Pero, mamá, eso no fue un sueño. Yo tenía nueve años y me acuerdo.

—No —dijo ella—. Nunca me dijiste nada acerca de ello.

Eso fue en noviembre. En enero me llamó por teléfono y me dijo:

—He recordado algo. Recuerdo que te cogí de la mano y salimos de la casa, caminamos por la carretera y al llegar a la esquina de la manzana me di cuenta de que no tenía adónde ir. Di entonces media vuelta y te llevé de vuelta a casa.

—Me alegra comprobar que recuerdas estas cosas. Ahora comprendes cómo me sentía yo. Ahora te das cuenta de que sucedió. No te culpes. Hiciste lo mejor que podías hacer en ese tiempo, mamá. Cuando estás atrapada, estás atrapada.

Realmente podía imaginármela y escucharla. Podía ver claramente lo impotente que había sido mi madre.

Cuando decidí aparecer en televisión para hablar del incesto, fui a ver a mis padres y se lo dije. No les pedí su permiso. Sencillamente lo dije para que lo supieran. Les advertí que iba a usar mi nombre.

—¿No vas a ponerte con la cara vuelta o algo así? —me preguntó mi madre.

—No, no voy a volver la cara. ¿Pero qué te pasa?

—Bueno, es que toda la gente se va a enterar.

—Claro, seguro que se van a enterar.

—¿Y qué van a pensar de mí?

Eso era lo primero que le preocupaba: «¿Qué van a pensar de mí?».

—Probablemente van a pensar que cometiste un error.

—Bueno, no sé cómo puedes hacer esto.

—No será fácil, pero lo voy a hacer.

Cuando le conté a mi padre que iba a aparecer en televisión, ni siquiera se me acercó, tenía demasiado miedo. A mi padre le aterra ver que ya no soy débil. Una vez que mi padre asimiló que yo había tomado las riendas, yo le daba un miedo de muerte. Y todo porque no le pedí permiso. Simplemente le dije lo que iba a hacer; lo vi empequeñecerse. Pero creo que también registró que yo no iba a golpearlo ni a destruirlo.

—Papá —le dije—, esto va a ser duro para ti. Va a ser duro para mí. Pero no quiero que continúe. Si puedo hablar a la gente e impedir que una sola persona lo haga, vale la pena.

Cuando aparecí en televisión no estaba preocupada por proteger a mi familia. ¿Por qué iba a estarlo? Ellos jamás me protegieron. ¿De qué demonios necesitaban protección? Son adultos.

Mis hijos lo sabían. No se avergonzaban de mí. De hecho, me animaron a hacerlo. Hablé con el propietario del negocio para el que trabajo y le dije lo que iba a hacer.

—Edie —me dijo—, si lanzas una red y coges un solo pececillo, vale la pena. ¡Hazlo!

Y lo hice. Y me alegro de haberlo hecho.

Fijar límites: Historia de Leila

Mi madre solía llamarme a las dos de la mañana para decirme que se acababa de tomar un frasco de pastillas y que se iba a morir. Yo corría a verla, llamaba una ambulancia y la llevaba al hospital. Esto ocurría una vez al mes y lo hacía porque me daba lástima. Sabía todo lo que había sufrido. Pero ya no podía seguir haciéndolo.

Una noche le dije: «Esta es la última vez que vengo a hacerte vomitar. Si quieres suicidarte, esa es decisión tuya, no es asunto mío. Puedes llamarme, pero yo no vendré».

Antes que esto ocurriera existió esa especie de apariencia solidaria: «Oye, que somos mujeres y las dos hemos pasado por esto juntas. Que los hombres son una mierda. Tenemos que estar unidas». Era verdaderamente difícil dejarlo porque yo necesitaba sentirla como aliada. Pero tuve que ponerme firme. ¿Y sabes qué? Que dejó de intentar suicidarse. Desde aquel momento mi vida mejoró extraordinariamente. Lo veía en las cosas que hacía. Horneaba mejor el pan. Porque confiaba en mí misma. Tenía una especie de fe en mí misma que no tenía antes.

Tienes dos opciones: Historia de Dana

Dana es una superviviente cuya madre e hija también fueron víctimas de abusos sexuales. En el capítulo anterior hay otra parte de su historia.

Cuando mi hija Christy tenía cinco años me preguntó:

—¿Por qué mi papá me hace estas cosas? Ninguna otra niña tiene un papá así.

Le expliqué que otras personas también tienen papás así, y que, de hecho, mi propio padre me hizo esas cosas a mí cuando era pequeña. A los pocos días Christy visitó a mi madre. Con el candor de una niña de cinco años le dijo:

—Dice mi mamá que su papá le hizo a ella las mismas cosas que me hace mi papá a mí.

—¿Qué? ¡No! —exclamó prontamente su abuela—. ¡Tu mamá y su papá nunca hicieron ese tipo de cosas! ¡No, no! El papá de tu mamá la quería y jamás le habría hecho esas cosas malas. Estás equivocada. Seguro que entendiste mal.

A la mañana siguiente Christy me contó la conversación. Estaba dolida y enfadada:

—Tu mamá dice que tu papá no te hizo esas cosas.

Llamé inmediatamente a mi madre:

—Escucha. Tienes dos opciones. O bien vienes aquí y le dices la verdad a Christy, o no nos ves nunca más, porque ese es precisamente el tipo de mentira que nos ha metido en esa situación. Por eso te sucedió a ti, por eso me sucedió a mí y por eso le ha sucedido a Christy. Y que me cuelguen si voy a dejar que vuelva a ocurrir.

Tanto mi madre como yo nos quedamos pasmadas ante lo que acababa de hacer yo. Jamás le había hablado de esa manera. Pero aquella noche vino mi madre. Salimos a comer tacos, y mientras yo iba a hacer el pedido, ella habló con Christy. Le dijo que a veces, cuando uno recuerda cosas que duelen mucho, es más fácil hacer como que no ocurrieron. Y le pidió disculpas por haberle mentido.

Repercusiones

Establecer este tipo de límites puede provocar sentimientos de inseguridad y culpabilidad. Es rechazar la situación tal como está e insistir en lo que se necesita. Puede ser la primera vez que dices no a la familia. Puede ser la primera vez que alguien se atreve a decir no en la familia. Si esta es tu situación, probablemente te encontrarás con resistencia. Posiblemente te llamarán egoísta o te dirán que vas a arruinar vidas por «actuar de manera interesada».

Lo peor que puede pasar es descubrir que la familia no respeta nuestras necesidades y vernos enfrentadas al dilema de elegir entre la familia y la propia integridad. Defenderse significa correr el riesgo de descubrir que no puedes continuar la relación con la propia familia.

Eres digna de respeto, de apoyo y reconocimiento. No se gana nada con seguir formando parte de un sistema familiar que destruye el propio bienestar. De hecho, muchas supervivientes han dado grandes pasos en su curación al cortar el cordón.

Pero no es necesario hacer todos los cambios de una manera radical. En cada paso del camino hay opciones. Es un proceso de probar y ensayar, evaluando y volviendo a evaluar. Se puede establecer determinada estrategia

o actuación a medida que cambian las circunstancias. Lo esencial es ser consciente de que se tiene el derecho a hacer cambios, a elegir y a establecer límites.

Trato con el agresor

Los mismos problemas que se debe tener en cuenta respecto a la familia de origen son también válidos en la relación con el ex agresor.[2] Evidentemente es posible no desear tener la menor relación con él. El agresor puede haber sido un desconocido, o alguien con quien no nos une ningún lazo familiar ni de amistad. Cabe igualmente peligro físico. El agresor podría ser una persona a la que se odia o simplemente alguien por quien no se siente el respeto suficiente que justifique trabajar en la relación.

Aun en el caso de que el agresor haya estado en tratamiento y lo reconozca todo, eso no significa de manera alguna que hayas de tener trato con él si no lo deseas. No es responsabilidad de la superviviente formar parte del proceso de curación o de la vida del agresor. Si deseas que haya contacto, la posibilidad de crear una relación sana va a depender mucho de la capacidad o disposición del agresor a cambiar, a reconocer su responsabilidad, o a contribuir a tu curación.

Es esencial establecer directrices apropiadas si se desea continuar una relación con el ex agresor. Es necesario ser explícitamente clara sobre lo que es y lo que no es aceptable. A no ser que el agresor haya experimentado una transformación importante, tal vez sea necesario especificar cosas como, por ejemplo, el hecho de que no es aceptable contar chistes verdes o hacer comentarios sobre el escote de alguien. Tal vez se desea evitar todo contacto físico, como los abrazos de saludo, los besos de despedida o las palmaditas en la espalda.

La intimidad inapropiada con el agresor puede ser dañina. Una mujer, que es terapeuta quiropráctica, le dio un masaje a su padre enfermo. El contacto físico fue terrible para ella; después se sintió angustiada durante días.

2. En el capítulo 14, «Revelaciones y confrontaciones», tratamos el tema de la confrontación con el agresor.

Fijar estos límites y atenerse a ellos no es ciertamente, fácil, pero es importantísimo.

> El incesto no ha acabado, ni siquiera ahora. Ha dejado de ocurrir activamente porque yo le he puesto fin. Pero el comportamiento incestuoso de mi madre no ha acabado. Sigue llamándome para decirme: «Suzanne, podrías venir a pasar una semana en casa, y acostarte conmigo y acariciarme como te gustaba hacerlo». Yo le digo: «Mamá, para eso tienes a papá. Yo no estoy para eso». Yo lo he cortado. O si me besa en la boca, yo la detengo. Pero ella todavía dice: «¿Pero qué hay de malo en eso?». Yo sólo le digo: «A mí no me agrada»; he aprendido a no ponerme a la defensiva con ella.

Visitas

Las visitas a la familia no han de tomarse a la ligera. Cuando se está activamente en el proceso de curación de abusos sexuales en la infancia, el tiempo que se pasa con la familia puede asemejarse más a trabajo que a vacaciones. Hay que dejar de hacerlas por motivos equivocados: porque es lo acostumbrado, hay que demostrar que se puede, es un deber, un miembro de la familia desea que uno arregle las cosas con otro, o porque se desea un tiempo para relajarse.

Si se visita a la familia ha de ser porque se ha llegado a la conclusión de que la visita sirve a los propios intereses. Es necesario saber por qué se hace, y hay que prepararse esmeradamente. Pregúntate:

- ¿Por qué deseo hacer la visita?
- ¿Qué espero obtener con ella?
- ¿Son realistas mis expectativas?
- ¿Es el momento adecuado para ir? ¿Es lo que necesito en estos momentos en mi proceso de curación?
- ¿Cómo me siento normalmente durante y después de una visita? ¿Tengo motivos para pensar que me sentiré igual o de otro modo esta vez?

Cuando hagas una visita a tu familia, hazla según tus propias condiciones. Puedes ir en épocas fuera de las vacaciones en lugar de las fechas

tradicionales. Puedes optar por alojarte en un motel en lugar de dormir en la casa de tus padres, o hacerles una visita durante una tarde en lugar de una semana. Puedes llevar a una amiga contigo, o planear un encuentro en terreno neutral, o en tu casa.

Las visitas son oportunidades: para indagar hechos, desenterrar recuerdos olvidados, descubrir más cosas acerca de la propia historia, comparar los recuerdos con los de otras personas, y para colaborar en armar el cuadro completo. A veces, una visita a casa es una oportunidad para rehacer lazos rotos. Otras veces es una confirmación de que sí, realmente fue (y sigue siendo) tan terrible como se recordaba. Ese tipo de información es dolorosa, y es posible que a causa de ello no se vuelva a repetir la visita, pero es un medio útil para el proceso de curación.

Para los agresores: Directrices para relacionarse con respeto con las supervivientes

A la superviviente:

Muchas supervivientes optan por una ruptura total de relaciones con sus agresores. Algunas intentan la reconciliación. Si bien esto pocas veces lleva a una relación sana, el proceso de tratar de llegar a una reconciliación con el agresor puede ser útil para la superviviente. Si tratas con tu agresor, te convendría establecer las siguientes directrices a modo de base para la comunicación.

Al agresor:

La mayoría de los agresores no intentan de veras ser útiles a las supervivientes. A veces ni siquiera simulan que quieran ayudar; otras veces fingen, haciendo cosas que tienen la apariencia de ayuda, pero que en realidad no lo son. Muchas veces sus actos están viciados y perpetúan la dinámica original en que ocurrió el abuso sexual: el abuso de poder. Puede ser que el abuso ya no sea de tipo sexual, pero sigue siendo abuso de todas maneras.

Un agresor accedió a pagarle la terapia a su hija cuando ella lo amenazó con demandarlo judicialmente. Aunque se comprometió a pagar cada mes, se atrasaba repetidamente en los pagos, hasta cinco meses. Eso producía vergüenza a su hija, a la vez que temor de que si no pagaba se vería obligada a dejar la terapia. Era estudiante y no podía pagársela ella. Sin embargo, su padre se enorgullecía de su generosidad y esperaba gratitud.

Aparecer como que se ayuda no es lo mismo que ayudar. Si usted desea ayudar, no se engañe. Y no engañe a la superviviente. Siga las siguientes directrices en sus relaciones con ella.

Deje que la superviviente controle la relación. Ella deberá elegir si, cuándo y cuánto desea relacionarse con usted. Respete sus límites, sus fronteras, su ritmo. Satisfaga las necesidades de ella en lugar de afirmar las suyas. Por ejemplo, si ella desea verle, pregúntele dónde se sentiría más cómoda. Esté dispuesto a sacrificar tiempo de su trabajo si es necesario.

Respete la necesidad de distancia de la superviviente. Si ella no desea comunicarse con usted, no intente verla. Si ella sólo desea comunicación iniciada por ella, bien sea por carta o bajo ciertas condiciones, acéptelo con la actitud de que esas condiciones son necesarias y razonables.

Respete la rabia de la superviviente. Ella no sólo tiene derecho a estar furiosa sino que es esencial que lo esté. Tiene motivos para estarlo. No reste importancia a su rabia ni la critique. Escuche. Asimile lo que ella dice.

Reconozca su total responsabilidad de lo que hizo y de sus efectos. Deje claro que usted sabe que el abuso sexual fue totalmente culpa suya. No fue algo que sucedió entre ustedes sino algo que usted le hizo a ella. Deje claro que sabe que los efectos del abuso y los problemas que ella continúa teniendo por su causa son responsabilidad suya.

No dé excusas, no las hay.

Diga que lo siente. Diga que lo que hizo estuvo mal.

Prometa que nunca volverá a actuar de manera impropia. Evidentemente esto significa que no volverá a abusar sexualmente de la superviviente, ni de

ninguna otra persona. Pero también significa no actuar de modo impropio sutilmente, no contar chistes verdes a la superviviente, no hacer comentarios admirativos sobre su figura ni sobre su sexualidad (ni de la de nadie en su presencia), y significa no prolongar los contactos físicos, por ejemplo besos o abrazos. Si ella prefiere no tener contacto físico con usted, respételo. Sea escrupulosamente cuidadoso en su comportamiento, no sólo con la superviviente sino con todas las personas. Edúquese sobre lo que es comportamiento apropiado y lo que no lo es. Manténgase alerta.

No se sirva jamás de la superviviente para que lo apoye en sus propios problemas. Usted necesita su propio sistema de apoyo para tratar sus problemas. Si la superviviente le pregunta sobre lo que ocurrió o le pide explicaciones, contéstele con la información pertinente, pero tenga presente que la superviviente no está para ayudarlo a usted. Es usted quien tiene que ayudarla a ella. No cambie el enfoque de sus problemas, pasados o presentes.

Comience usted mismo/a una terapia o un tratamiento adecuado. En la terapia es donde se atenderá a sus necesidades, sus problemas y luchas. Busque un terapeuta preparado y entendido; entre en un grupo de apoyo donde se le exija enfrentarse consigo mismo, no donde sólo le den palmaditas en la espalda. Haga los cambios necesarios para convertirse en una persona respetuosa y digna de confianza.

Pregúntele a la superviviente si y cómo puede servirle de ayuda. Esto podría incluir estar disponible para hablar sobre el abuso, si o cuando ella lo desee, reconocer su responsabilidad ante otros familiares, o aportar apoyo financiero para la terapia.

Si los efectos del abuso han limitado las oportunidades educacionales o vocacionales de la superviviente, ella podría pedirle reparaciones económicas. A muchas mujeres les resulta muy difícil hacer el trabajo emocional necesario para curar mientras trabajan a jornada completa. En esas circunstancias, podría pedirle que la mantuviera económicamente durante un tiempo.

Haga lo que ella le pida. Hágalo aunque no desee o crea no poder hacerlo. Responderá así a una crisis que usted provocó hace muchos años. Encuentre la manera de hacerlo.

No crea que puede compensar por lo que hizo. No puede. No hay ninguna manera de hacer justicia. Pero eso no es una excusa para no hacer cualquiera de estas cosas.

No espere el perdón de la superviviente. Si ha de haber algún perdón, es usted quien, finalmente, mediante su trabajo de curación, ha de perdonarse a sí mismo.

Es posible que usted logre, o tal vez no, sanar su relación con la superviviente. Dependerá tanto de su disposición y capacidad para cambiar como de la decisión de ella sobre si la relación con usted es en su interés, haya o no cambio. Y usted debe respetar su decisión. Pero, pase lo que pase, si usted actúa de acuerdo a estas directrices, sin lugar a duda la ayudará en su proceso de curación.

Vacaciones

Tradicionalmente, las vacaciones son ocasiones para reuniones y celebraciones familiares. Aparte del deseo personal de disfrutar de las vacaciones con la familia, existe una presión cultural enorme. Si la relación con la familia es tirante, o no existe comunicación con ella, es posible que durante las vacaciones se sienta especialmente la pérdida (lo mismo puede decirse de los cumpleaños o de cualquier día de especial significado). Tal vez la superviviente se sienta triste y sola. Tal vez envidie a sus amigas que van a la casa de sus padres. Sin amigas o amigos con quienes pasar las vacaciones una se siente sola y no amada. Incluso puede haber sentimientos suicidas. Puede surgir el impulso de pasar algún tiempo con la familia, pese a la intuición de que no es lo más conveniente.

Es posible sentir la tentación de caer en comportamientos que nos pongan en situaciones comprometidas. Es necesario tener especial cuidado para protegerse. Todas las directrices que atañen al trato con la familia valen también para las vacaciones. No hay obligación alguna de hacer regalos, enviar postales, visitar, ni hacer nada que a una le parezca inconveniente o incorrecto. Aún tienes el derecho, y la responsabilidad, de tomar decisiones

conscientes. Una buena regla práctica es no hacer nada durante las vacaciones que a una no le agradaría hacer en otra época.

Está bien sentir la aflicción. No hay por qué simular que se está pasándolo bien cuando no es cierto.

> La primera fiesta después de dejar de ver a mi familia fue el día de Acción de Gracias [cuarto jueves de noviembre]. Fui a cenar a la casa de unos conocidos y traté de aparentar que lo estaba pasando muy bien, pero en mi interior sufría. Cuando se acercaban las Navidades me di cuenta de que no deseaba repetir la situación. Opté por no celebrar la Navidad. Estaba haciendo un curso de posgrado y tenía muchísimo trabajo para presentar en enero, de modo que decidí pasar por alto la Navidad y trabajar todo el día. Me resultó mucho mejor. Me sentí en paz y productiva.

Si ya no celebras las fiestas en compañía de tu familia de origen (o sólo lo haces ocasionalmente), comienza a establecer tradiciones propias. Piensa en tu infancia. ¿Había fiestas que te gustaban especialmente? ¿Hay partes de esas fiestas que puedas incorporar en tus tradiciones? ¿Hay modos de celebrar fiestas que has visto en otras personas y que te gustaría probar? Las festividades son ritos en los cuales afirmamos nuestros valores y nuestras relaciones. Si bien la mayor parte de las personas siguen costumbres establecidas por sus familias, religión o cultura, es posible modificar esas costumbres o crearse nuevas con personas de nuestra elección.

> La Pascua siempre ha sido una fiesta importante para mí. Mi abuelo, el patriarca de la familia, presidía el «seder».[3] Él era también quien abusaba de mí. Dejé de asistir a los «seders» familiares porque no podía soportar la idea de ver a todos mis parientes reunidos comentando la gran persona que era mi abuelo. De manera que me creé mi propio «seder».
>
> Siempre invito a amigos. Comemos los alimentos tradicionales (matzoh,[4] huevos duros, hierbas amargas) y entonamos las canciones tradicionales, pero en lugar de celebrar el rito tradicional, escribimos uno nuestro cada año. Puesto que la Pascua conmemora la lucha de los judíos por la libertad, cada uno de nosotros habla sobre lo que actualmente significa para nosotros la lucha por la libertad. Para mí, como superviviente, escapar de la esclavitud ha

3. *Seder*: (Literalmente, «orden»). Ceremonia familiar que se celebra la víspera del primer día de Pascua, según un orden tradicional prefijado. *(N. de la T.)*

4. *Matzoh*: Pan ácimo. *(N. de la T.)*

adquirido un sentido totalmente nuevo. Combinar lo antiguo y lo nuevo es liberador, y de eso justamente trata la Pascua.

«Pero cariño, si yo te quiero»

Cuando un familiar que ha abusado de ti, que no te ha protegido, no te ha creído, o aun no ofrece sinceramente su apoyo, dice «Te quiero», lo más probable es que una se sienta confundida y perturbada.

Me enfurecía que ella se sentara ahí y me dijera con su dulce sonrisita: «Cariño, te quiero». Esa era su respuesta a todo, «Pero cariño, si yo te quiero», con esa vocecita triste.

Una puede advertir que hay un sentimiento sincero en esas palabras, pero que también implican condiciones. «Amar» en la familia puede significar guardar el secreto o estar atada por obligaciones que una ya no desea cumplir. Muchas supervivientes sufrieron abusos en nombre del amor.

El amor verdadero es un compromiso a actuar conforme a los intereses de la otra persona.

Cuando mi madre me dice cuánto me quiere y cuánto lo lamenta, no deseo creerla. Si creo que de veras me quiere, tengo que encontrarle sentido al hecho de que permitiera que le ocurriera algo tan terrible a una persona que ella quería. Aunque sé que para ella eso es amor, sé que en realidad no lo es. Cuando amas a una persona, serías capaz de matar por ella. Haces todo lo que sea necesario. Y ella no lo hizo. Su amor no es el tipo de amor en el que yo creo. No tiene el instinto que tiene la leona por sus cachorros, y ese es el tipo de amor primitivo que yo necesito.

Ese amor fiero y evidente no lo reciben de sus familias muchas supervivientes. En su lugar, a veces ofrecen un amor sofocante, manipulador, controlador o desesperado. El amor que no toma en cuenta las necesidades del ser amado no vale nada en realidad. Y el amor que te exige comprometer tu propia integridad, tus valores o la curación, no es amor verdadero.

No obstante, puede resultar aterrador decir no a cualquier tipo de amor.

Una lo desea. La necesidad de parentesco e intimidad es una necesidad humana básica. Hasta las canciones nos dicen que «todo lo que necesitas es amor». Si el amor que nos ofrece la familia es el único tipo de amor que hemos conocido, puede ser difícil confiar en que algo mejor lo reemplace. Cuando hay cariño verdadero mezclado con necesidades distorsionadas, puede ser aún más difícil rechazar ese amor. Sin embargo, en el momento en que se comienza a decir no al tipo de amor que debilita, una se abre a reconocer y a recibir el verdadero amor que sustenta.

No te tragues las tonterías

A los familiares suele faltarles la compasión o la comprensión del trabajo de curación que está realizando la superviviente. Sus acusaciones directas, o sus ingenuos y torpes comentarios, pueden ser terribles. A veces, peor que el rechazo tajante puede ser la naturaleza insidiosa de algún familiar que trata de apoyar, pero que inserta, de vez en cuando, algún pinchazo.

Con la práctica se aprende a reconocer y rechazar en seguida esos dardos, incluso antes de que se instalen los primeros indicios de inseguridad y confusión. Para ayudarte, hemos reunido en una lista algunos de los comentarios peores (y más comunes) que los familiares hacen a las supervivientes.

Si oyes algunos de estos comentarios, no les des crédito. No importa que tu madre diga que sólo pensaba en tu conveniencia, o que tu abuela siempre te haya dado buenos consejos. Lo más probable es que sus reacciones nazcan del hecho de sentirse incómodas con lo que estás haciendo, y desean que lo dejes.

Estas frases acumuladas no tienen nada que ver con la realidad, pero seguro que las vas a oír, al menos algunas. Cuando las oigas, no olvides que no estás sola. Las leíste aquí primero.

- «Eso ocurrió hace mucho tiempo. ¿Por qué no lo olvidas y sigues adelante? Deja de vivir en el pasado.»
- «Veamos, ¿qué fue exactamente lo que hizo?»
- «Tu padre (tío, hermano, abuelo) jamás haría una cosa así.»
- «Siempre has sido algo loca. Ahora te has inventado esto.»

- «Ya te has montado en el carro del incesto.»
- «¿Y qué pretendes que haga yo ahora al respecto?»
- «Sólo atraemos las experiencias que necesitamos para crecer.»
- «Debe de ser un karma de una vida anterior.»
- «Debes de haber sido una niña muy sexy.»
- «¿Cómo atrajiste eso?»
- «¿Es que te vas a aferrar eternamente a eso?»
- «Vamos, guapa, que no fue tan terrible.»
- «Sólo ocurrió una vez. ¿Para qué armar tanto escándalo?»
- «Pero no te penetró, ¿verdad?»
- «¿Pero acaso no lo disfrutaste?»
- «¿Por qué no se lo impediste?»
- «¿Por qué no me lo dijiste?»
- «No te creo. Una madre jamás le haría algo así a su hija.»
- «Dale una oportunidad a tu hermano. De veras te echa mucho en falta.»
- «Perdona y olvida.»
- «Tu terapeuta te ha hecho un lavado de cerebro. Ella es la que te ha metido estos recuerdos en la cabeza.»
- «Eres víctima del síndrome de recuerdos falsos.»
- «Seguro que eres lesbiana porque tu madre abusó de ti»
- «Seguro que eres lesbiana porque tu padre abusó de ti.»

Créate un deflector de tonterías. Cada vez que te venga una, párala y devuélvela, como con una raqueta. Dile a la persona que no quieres volver a oír jamás ese tipo de consejo.

Concede tiempo

La primera vez que le dices a un familiar que sufriste abusos sexuales puede ser una conmoción. Pero a veces una recepción tibia puede convertirse en verdadero apoyo si das tiempo a las personas a recuperarse de sus primeros sentimientos. Si no los tachas inmediatamente de tu lista, pueden transformarse en aliados más tarde.

Si no es la conmoción o la negación, a veces es simplemente la ignorancia lo que impide a los familiares ofrecer apoyo. Es posible que la persona que dice: «Pero si eso sucedió hace veinte años. ¿Qué importancia puede

tener ahora?» no tenga la menor idea de los efectos a largo plazo del abuso sexual. Aunque no es asunto de la superviviente educar a sus parientes, dar un poco de información puede convertir a los escépticos en apoyo. Tal vez se les podría dar un libro para que lean sobre el tema. Si después continúan con el antagonismo, ya no será por falta de información.

A veces, las personas que no quieren saber nada sobre el abuso sexual de otra, cambian de forma importante cuando el problema aflora en sus propias vidas. Una superviviente le contó a su prima que su abuelo había abusado de ella. La prima cortó bruscamente la relación con ella.

> Me dejó cuando más la necesitaba. Me enfurecí. Me sentí abandonada y traicionada. Durante muchos meses no tuvimos comunicación alguna, hasta que recibí una carta de ella en que me explicaba que no había sido capaz de escucharme porque mi abuelo también había abusado de ella. Me pidió que la perdonara y que nos encontráramos para comer juntas. En un restaurante chino, mientras comíamos, estuvo dispuesta a escuchar todo lo que me había sucedido, y de la rabia que sentí hacia ella cuando me abandonó. Me habló de sus propios temores y sufrimientos. Consolidamos más que nunca nuestra amistad.

No forjarse esperanzas poco realistas

Cuando se desea solucionar la relación con algún familiar, conviene evaluar las posibilidades. Si tu padre ha negado durante años que abusara de ti, hay pocas probabilidades de que cambie, de forma radical, su actitud. Una mujer manifestaba: «Tiene setenta y dos años y yo cuarenta y seis. No he recibido una respuesta de mi padre en cuarenta años. ¿Por qué iba a comenzar ahora?».

Por otro lado, no sería correcto decir que las personas nunca cambian. Todo es posible. Es como la lotería: todos podemos ganar un millón de dólares. Pero sería una tontería dejar el trabajo y planear pasar el resto de su vida en una isla de los mares del Sur. Sencillamente porque las probabilidades son escasas.

Separaciones

La separación puede formar parte del desarrollo de una relación más sana. En algunos miembros de la familia puedes haber encontrado cariño, además de abuso o complicidad en el mismo. Al avanzar en la curación, puede ser conveniente volver a conectar con los aspectos positivos de la relación que todavía existen. Un periodo de separación puede ser útil para diferenciar lo bueno de lo malo, y determinar exactamente qué se puede salvar, si hay algo. También es útil reemplazar el anhelo infantil por la visión adulta realista.

La separación de alguien de la familia ha de basarse en la necesidad de curar en un ambiente controlado, no en la esperanza de un resultado determinado. Aunque, tal vez, algún día haya reconciliación, es contraproducente separarse y al mismo tiempo llevar consigo el anhelo de que llegue el día en que se transforme la relación. Una sólo puede controlar su propia aportación en cualquier relación. Aunque se desee un vínculo sano, es posible que la otra persona no esté dispuesta, o no sea capaz de corresponder. Esperar que alguien va a cambiar para satisfacer nuestras necesidades es ejercitarse en la frustración y el fracaso.

Si decides separarte para tu propia curación, tendrás que despedirte, llorar, lamentarlo y continuar con otra cosa. Si deseas reconciliarte en algún momento futuro, puedes intentarlo a partir de tu propia disposición, sabiendo que no hay garantías. Y si decides que una separación permanente te permite llevar una vida más sana y cuerda, esa es una decisión responsable.

Abandonar la fantasía

Si dolorosa suele ser la ruptura con la familia, en mayor medida puede serlo abandonar la fantasía de lo que pudo haber sido. Aunque sea posible que nunca hayan sido satisfechas las propias necesidades, la niña interior mantuvo la esperanza de que, tal vez, algún día su familia iba a cambiar por ella. Una mujer, cuyo padre alcohólico había abusado de ella, no lo había visto, ni hablado con él, durante muchos años cuando supo que se estaba muriendo: «Me enfurecí, porque perdía la esperanza de que me amara».

Abandonar la fantasía: Historia de Laura

Después de seis meses de distanciamiento, mi madre vino a verme. Me senté frente a ella y le leí, imitando su voz, una carta que yo había escrito. Era la carta que me habría gustado recibir de ella durante ese doloroso y terrible periodo:

Querida Laura:

Hoy recibí tu carta. Siento muchísimo que estés sufriendo tanto. Hasta ahora se me había hecho muy difícil creer lo que me has contado, porque no deseaba encarar el hecho de que mi padre te pudiera haber dañado de esa manera. Francamente, la negación ha sido para mí la manera más fácil de reaccionar ante las cosas desagradables de la vida. Pero ahora que veo cuán profundamente te ha afectado, comprendo que debo dejar atrás mi negación y apoyarte. Creo lo que me has contado. Lo que te hizo mi padre fue una atrocidad. No me extraña que haya afectado tan profundamente tu vida. Sé que a veces parecería que habría sido mejor que no hubieras recordado, pero ahora que lo has hecho, puedes, al menos, dejar de atormentarte por los profundos interrogantes que has tenido acerca de tu vida.

Laurie, lamento tanto lo ocurrido. Lamento no haberlo visto, lamento no haberle puesto fin, y lamento que aún estés viviendo con ello. Mi mayor remordimiento es que no te protegí, pero, Laurie, tienes que recordar que en ese tiempo ni siquiera se pensaba en esas cosas.

Desgraciadamente para las dos, nada se puede hacer ahora al respecto. No obstante, aquí estamos las dos en el presente, dos adultas. Como madre deseo darte todo el amor y cariño posible para ayudarte a superarlo. No te lo digo para meterte prisas. Sé que te llevará tiempo curar de los efectos que eso ha tenido en tu vida. Has vivido más de veinte años con este secreto que se ha ido pudriendo en tu interior, y eso tiene sus consecuencias. Quiero que sepas, Laurie, que contarás con todo mi apoyo durante el tiempo que te lleve curar de esto. Él no va a ganar, Laurie. Tú no lo vas a dejar ganar, ni yo tampoco. Cualquier cosa que necesites que haga por ti, dímelo.

También deseo decirte que el año pasado fue uno de los más duros de mi vida. Ha sido un infierno para mí llegar a aceptar esto de mi padre, romper el cuadro que con tanto esmero me había forjado del hombre que me crió.

Ha habido momentos en que te he odiado por introducir este horror en mi vida, pero ahora comprendo que no es culpa tuya, es culpa de él. Él fue quien nos hizo esto. Ahora que lo comprendo he podido dejar de lado mi rabia y ponerme un poquito más dentro de tu piel. Jamás pensé que llegaría el día

en que te diría esto, pero, de verdad, me alegro de que me lo hayas contado. Me has dado la oportunidad de darte el amor y apoyo que debí darte entonces, cuando no podías defenderte.

Laurie, pienso que eres increíblemente valiente al hacer este trabajo. Me siento orgullosa de ti. Tu voluntad para enfrentar la verdad de tu vida me estimula. Sólo espero poder enfrentar mi propia vida con el mismo valor y determinación. Durante un tiempo, Laurie, estuve convencida de que este asunto del incesto nos separaría y destruiría todo el amor entre nosotras. Pero ahora sé que, únicamente con esta verdad, podemos forjar la sana relación entre madre e hija que las dos siempre hemos deseado. De veras, creo que esta curación puede unirnos.

Todo mi cariño

Tu madre

Tuve que detenerme muchas veces mientras leía, impedida por los sollozos. Cuando terminé, se hizo un largo silencio en la sala. Después mi madre me miró y me dijo que no podía darme eso. Me dijo:
—Es como si la Laurie que quiero tanto, y a la que deseo consolar, estuviera sentada allí y junto a ella otra persona, ese horrible monstruo que hace esas acusaciones contra mi padre.
—Hay sólo una persona, mamá —le dije—. Esas dos personas soy yo. Es un todo unitario. Me ha llevado un año aceptar y amar a ese monstruo y no puedo permitirme volver a separarlo de mí, ni siquiera por ti.
Esa conversación lo dejó todo muy claro. Yo no iba a obtener lo que deseaba de mi madre. Ella no iba a obtener lo que deseaba de mí. Tenía que vivir mi propia vida.

La ruptura

No tengo abuelos para mis hijos. Mi madre está viva. Mi padre está vivo. Tengo abuelos que están vivos y que no quieren verme. Tengo tías y tíos en la misma ciudad que no quieren verme. Mi hermana no quiere verme. Y todo a causa del incesto. ¡Cómo ansío tener familia!

Es doloroso romper las relaciones con la familia, pero es aún más doloroso vivir a la espera de un milagro.

Una superviviente de 36 años se pasó años tratando de hacer aceptables las visitas a su madre. Cada vez que iba a verla, la visita fracasaba y se reprendía: «¿Por qué no puedo solucionar esto con mi madre?». Lo volvía a intentar, siempre arropada con teléfonos de amigas a las que podía llamar para recuperarse. Nuevamente fracasaba la visita.

Finalmente decidió dejar de ir a ver a su madre: «Estaba harta de ponerme una y otra vez en una situación que me obligaba a buscar refuerzos sólo para recuperarme de ella. ¿Por qué me hago esto?, pensé. Y decidí tomarme un descanso. Comencé a hacer más cosas de las que me gustan, en lugar de elegir siempre la más difícil y obligarme a ella».

Esta mujer dejó de torturarse cuando aceptó la realidad de su situación. «La mejor relación que tengo con mi madre es por cartas. Nos escribimos cartas muy simpáticas. No podemos estar en la misma habitación, pero al menos tengo una madre por correspondencia.»

Otra superviviente, a la que habían acosado sexualmente sus hermanos mayores, había proyectado una visita a su hermana:

> Escribí a mi hermana y le pregunté si podía dar una fiesta en su casa cuando fuera a visitarla. Me contestó que por supuesto, que le mandara una lista de las personas que deseaba invitar. Le mandé la lista. Ella me contestó: «No creo que debas invitar a mamá, porque la otra vez que estuvisteis juntas fue muy desagradable para mí. Y creo que deberías invitar a los chicos». ¡Mis hermanos! Ella sabe exactamente lo que estoy pasando. Decía: «No hay ocasión en que no pregunten por ti. ¡Te quieren tanto! Y opino que no deberías invitar a tus amigos. Pueden verte en cualquier momento». Era de locos. De modo que le escribí: «A sugerencia tuya, me lo he replanteado todo. He decidido irme al campo en lugar de hacer la fiesta».

Después de años de ir y venir, una superviviente llegó finalmente a la conclusión de que «pasaba» de toda su familia. «No tengo familia» —decía—. Siguen relacionándose de esa vieja y destructiva manera, y yo no quiero saber nada de eso. La vida es demasiado corta.»

El factor principal en las decisiones de esta superviviente fue el respeto a sí misma. Igual que ella, tú puedes ser amable contigo misma y tomar las medidas que te procuren más paz.

Señalar la ocasión

Cuando se sufre una pérdida importante, un rito puede servir para integrar el cambio y seguir adelante con otra cosa. Dejar a la familia, y la angustia que produce, se merece un reconocimiento.

Una mujer escribió una sentencia de divorcio, terminando oficialmente su relación con sus padres. Otras mujeres han cambiado de nombre, repudiando así toda identificación con el agresor. Una superviviente, harta de que todo el mundo le recordara lo mucho que había querido a su padre, hizo un testamento especificando que no deseaba que la enterraran junto a él en el mausoleo familiar.

Otra mujer, víctima de abuso por su madre, creó un rito de separación de ésta:

> Cuando se acercaba el Día de la Madre, comencé a sentirme deprimida y angustiada, como si me fuera hundiendo en un pozo profundo. Sabía que tenía que hacer algo. Llamé a las mujeres de mi grupo de apoyo para que hiciéramos un rito.
>
> Trajeron velas, vino y regalitos en señal de cariño. Hice un corte en un vestido que me había dado mi madre, signo de duelo según la tradición judía. Tenía una foto mía de niña, sentada en el regazo de mi madre; la recorté con unas tijeras separándome de ella.
>
> El rito fue para mí un potente indicador. Las cosas no cambiaron mágicamente después, pero al menos yo sabía hacia qué objetivo apuntaba.

Otros ritos podrían ser viajar al desierto, simular un velatorio, celebrar una fiesta, reunir en un álbum los recortes o fotos con las cosas buenas que ocurrieron en la infancia. Elige algo que tenga un significado personal para ti, que reconozca y honre tus sentimientos y tu decisión.

Resolución

Solucionar las relaciones con la familia es un proceso que nunca acaba del todo. Aunque puede hacerse más fácil con el tiempo, rara vez una se hace invulnerable. Si te sientes insegura, si cambian las circunstancias de tu vida,

si olvidas los motivos de haber establecido ciertos límites y, por consiguiente, no los respetas, es posible que experimentes nuevamente dolor. Pero con el paso del tiempo te sentirás menos afectada y volverás con más rapidez a terreno firme.

Si tu familia de origen no enriquece tu vida, utiliza tu energía para cultivar lo que desees en las fuentes que realmente te alimentan. Aunque tengas una sola madre, un solo padre, una sola hermana o una sola tía Bea, puedes crear una familia alternativa de tu elección. Mira hacia tus amigos y amigas, hacia las mujeres de tu grupo de apoyo, tu pareja, tus hijos. Aunque ellos no van a reemplazar lo que has perdido, pueden ofrecerte cariño, intimidad y comodidad. Eso es lo que constituye una familia sana.

Consideraciones que hay que tener en cuenta para una demanda judicial [5]

En numerosos estados de Estados Unidos y durante los diez últimos años, las supervivientes han podido entablar demanda judicial por agresiones personales, considerando los abusos sexuales sufridos en la infancia. Después de justificar y tolerar durante años el abuso sexual a los niños, nuestro sistema judicial ha comenzado a reconocer el grave daño causado, y a ofrecer a los supervivientes el derecho de recurrir a los tribunales.

Este proceso judicial ofrece a la superviviente la oportunidad de decir la verdad de lo que ocurrió, de romper el silencio. Le ofrece la oportunidad de enfrentarse con la persona que abusó de ella, de pedir compensación económica por gastos de terapia, ingresos no percibidos y perturbación emocional, y la posibilidad de que el agresor, de alguna manera, afronte los efectos de lo que hizo.

En el aspecto social, estas demandas tienen un efecto beneficioso al favorecer un mayor reconocimiento de la incidencia y daño del abuso sexual

5. Queremos dar las gracias a la abogada Mary Williams por su contribución a esta sección. Gran parte de la información que presentamos aquí está tomada de las entrevistas con ella, que ofrecimos con más detalles en las dos ediciones anteriores de este libro.

a niños. Mary Williams, abogada de California que representa a las supervivientes adultas, explica:

> En última instancia, es educativo para la sociedad en general que estos casos se presenten ante los tribunales. El sistema judicial es muy importante para la conciencia estadounidense. Si las víctimas de abusos sexuales recurren a los tribunales, la gente ya no puede aceptar el abuso ni negarse a hablar de él. Los agresores ya no pueden contar con que nadie se les enfrentará, y la sociedad ya no puede limitarse a esconderlo bajo la alfombra.

Sin embargo, presentar demanda es un proceso arduo para la superviviente. Es un proceso muy lento, frustrante, penoso y, por lo general, caro. Si bien el resultado puede hacer que merezcan la pena el trabajo y el estrés, no ha de subvalorarse el precio a pagar. Si estás pensando en demandar judicialmente a tu agresor, es esencial que consideres detenidamente tu decisión, sopesando los pros y los contras, tomando en consideración lo que sabes de ti misma y tus intereses. Hay algunas preguntas que te convendrá hacerte:

- ¿Por qué deseo entablar pleito? ¿Qué espero obtener de él?
- ¿Cuáles son mis expectativas? ¿Qué espero obtener económicamente? ¿Emocionalmente? ¿Son realistas estos objetivos?
- ¿Qué posibilidades tengo de ganar este juicio? ¿A qué podría tener que renunciar?
- ¿Cómo me sentiré si pierdo el juicio? ¿Volvería a hacerme sentir víctima una derrota?
- ¿De qué manera va a afectar a mi curación el juicio? ¿Hay probabilidades de que me sirva para sentirme autorizada, fuerte, capaz de defenderme? ¿O es más probable que me sienta atacada, menoscabada o aniquilada por el proceso?
- ¿Puedo continuar haciendo progresos en mi curación mientras dure este proceso judicial? ¿O es probable que tenga que contener mis sentimientos durante un tiempo prolongado?
- ¿Cuento con el apoyo suficiente que me sostenga durante el proceso?
- ¿Estoy lo suficientemente avanzada en mi curación para ser capaz de soportar ataques a mi credibilidad o dudas de mi integridad?
- ¿Cómo va a afectar a mi vida el proceso judicial? ¿Seré capaz de cumplir las responsabilidades con mis hijos? ¿En mi trabajo? ¿En el colegio? ¿Puedo introducir en mi vida suficientes actividades placenteras y relajadoras que compensen la tensión y agotamiento impuestos por un juicio, o difícilmente podré soportarlo? ¿Me produciría una crisis?

- ¿Cómo afectaría un proceso judicial la relación con mi familia actual (pareja, hijos, familia elegida) y con mi familia de origen? Estos cambios, ¿merecen una demanda judicial?

Muchas supervivientes deciden entablar la demanda porque desean que el agresor reconozca lo que ha hecho y se responsabilice de ello. Pero el sistema judicial no está destinado a conseguir eso. Mary Williams explica:

> Lamentablemente, una demanda judicial no es un buen medio para conseguir que alguien reconozca algo. Lo máximo que puede hacer un juicio es conseguir dinero. No es probable que un proceso judicial haga pensar de otra manera al acusado, ni que pida disculpas de corazón. Una vez que se entabla una demanda judicial, el acusado va a luchar en contra. Va a negarlo y a tratar de ganar el pleito.

Pero, como añade Williams, el sistema judicial podría proporcionar otras oportunidades de hacerse valer:

> La expectativa de que va a haber cierto tipo de resolución emocional es falsa, pero un proceso judicial sí permite a la superviviente defender su persona como adulta, como una igual, como otra ciudadana que sabe que tiene su propio poder.
>
> Con frecuencia, para las víctimas es una experiencia catártica hablar sobre el abuso sufrido, decir cosas que sólo han dicho a unas pocas personas, y decirlas en una situación de hostilidad, en que están sentadas frente a alguien a quien se le paga para que las interrogue con severidad. Es también una experiencia de defenderse a sí misma y de decir la verdad.

Las consecuencias de un proceso judicial pueden ser difíciles y también gratificantes. Muchas supervivientes piensan que ha valido la pena el esfuerzo, que han crecido emocionalmente, que se han fortalecido y que han experimentado más poder y estima personal. Sin embargo, como explica Mary Williams, al mismo tiempo suele quedar una sensación de desilusión y decepción:

> Aun en el caso de que se gane el juicio, rara vez se gana de modo abrumador y claro, ni tampoco se consigue todo a lo que se tiene derecho. El proceso es siempre una solución intermedia, una avenencia.

Otra cosa que puede suceder después de un proceso judicial es que la superviviente tiene que hacer frente a todos los sentimientos que surgieron durante el proceso y que no se pudo permitir sentir plenamente mientras estaba en él. Aun en el caso de que el juicio se resuelva a su favor, los efectos del abuso no desaparecen necesariamente, ni se hacen más fáciles. Queda por realizar la reconstrucción emocional.

Pero repito, muchas de mis clientas sienten también una enorme sensación de alivio y victoria. El juicio produce una separación sana, que puede representar algo parecido a un rito de tránsito para la superviviente. Con frecuencia suele ser capaz de poner fin a un cierto aspecto de su relación con el agresor, y de continuar su vida con más energía positiva que antes.

La decisión de demandar es muy personal. Según la situación de la superviviente, la demanda judicial puede ser o no algo que convenga. A algunas supervivientes jamás se les ha ocurrido la idea de entablar una demanda judicial. Otras han visto que, en sus circunstancias particulares, las leyes de su estado excluyen la posibilidad.

Si se está considerando la posibilidad de entablar un pleito, es importante reconocer que la arena del tribunal se ha convertido en un campo de batalla. Como explicamos en la Quinta parte, «En honor a la verdad», los desafíos legales a los agresores han sido un factor causal de los actuales ataques contra las supervivientes. De modo que si acudes a los tribunales en estos momentos, entrarás en el sistema judicial en un momento en que probablemente tus recuerdos (y tu terapeuta) van a ser atacados por testigos especializados que declaran a favor de la defensa, en que los medios de comunicación van a poner en duda tu credibilidad, y en que tu agresor va a defenderse enérgicamente, alegando que la acusación es falsa. Eso no quiere decir que no se puedan ganar los juicios; se pueden ganar, pero el proceso puede ser complejo y exigente. Y en los casos en que hay pocas esperanzas de probar que el abuso ocurrió, es improbable que el juicio pueda ser justo, vindicativo o sanador.

Es esencial que las supervivientes tengan la oportunidad de buscar justicia ante los tribunales, pero independientemente de que te convenga o no emprender acción legal, esta es una decisión que no se puede tomar a la ligera. Cada superviviente debe sopesar su decisión concienzudamente, con pleno conocimiento de los riesgos y desafíos implicados, del posible efecto del proceso en la curación, y la comprensión realista de lo que se puede o no conseguir a través de un tribunal de justicia.

26

Terapia

> Un terapeuta me dijo: «Usted está en el centro del proceso de curación; yo sólo soy uno de sus instrumentos». Eso me gustó. Así es como debería ser la curación.
>
> SAPHIRE

El apoyo de un/a terapeuta cualificado/a puede ser muy útil en la curación. Un buen terapeuta es un testigo compasivo de la curación. Al ofrecer de manera constante apoyo, aliento, esperanza, información e intuiciones, un terapeuta proporciona un espacio seguro dentro del cual podemos aprender a aceptarnos a nosotras mismas. Laura explica:

> Cuando era incapaz de creer en mí misma, cuando no sabía si podría superarlo, mi terapeuta creyó en mí. Semana tras semana se sentaba allí, testigo cariñosa de mi sufrimiento y mi progreso. Me quería, hiciera o dijera lo que fuese. Por primera vez en mi vida me sentí aceptada como si fuera algo valioso, no por lo que hacía sino simplemente por ser yo. Ese fue su mayor regalo.

Para muchas personas, un terapeuta proporciona un lugar seguro donde derramar los secretos, el dolor y las esperanzas que han estado reprimidas en el interior.

> Para mí, lo más importante de la terapia es que hay allí alguien que te escucha. Libremente. No te contesta, no te corrige ni te interrumpe, no te dice que estás equivocada ni te mina de maneras más sutiles. Puedes decir todo lo que deseas, puedes decir las cosas más íntimas, las cosas que jamás le has dicho a nadie, y todo está bien.
>
> Algunas personas creen que un terapeuta va a tratar de repararte, como un mecánico de automóviles —remendar aquí, ajustar allí, cambiar esa parte— y eso les parece agresivo y problemático. Pero si la relación terapéutica es buena,

no ocurre así. Finalmente, una sí queda «reparada». Una sana, pero en los lugares donde corresponde y una se siente bien. Es consolador y es un alivio.

Para las supervivientes dañadas por personas próximas de su familia, una de las cosas más importantes al visitar a un terapeuta puede representar la oportunidad de volver a confiar.

No me fue fácil confiar en mi terapeuta. Fue preciso muchísimo trabajo, por ambas partes. Cuando lo recuerdo ahora, a veces me río al pensar en lo que la hice pasar. Una vez se tomó unas vacaciones y me dijo que regresaría en una semana. Pasados siete días la llamé y no estaba. Estuvo fuera nueve días. Me sentí horriblemente traicionada, dolida y furiosa. Ella me explicó, al regresar, que como se trataba de una semana laboral y dos fines de semana, me había dicho que era una semana. Se tomó bastante tiempo para reconocer mis sentimientos, y me prometió que en el futuro sería más precisa. Debe haber necesitado mucha paciencia para pedirme disculpas y prometerme tener más cuidado, pero ese era el tipo de respuesta que yo necesitaba. Poco a poco aprendí a confiar en ella.

En la terapia se produce algo mágico, una transformación. Se recuperan sentimientos, antiguas heridas se curan, se vuelve a ver la vida, y el futuro se presenta lleno de posibilidades. Lo que antes parecía imposible suele situarse al alcance de la mano. La terapia puede ser un potente vehículo para el cambio.

Elección de terapeuta

Hay que estar dispuesta a trabajar bastante para encontrar un buen terapeuta. No te quedes con la primera persona que veas. Aunque estés pasando por una crisis y creas que no podrás sobrevivir una semana sin ayuda, no te comprometas en una relación terapéutica prolongada mientras no hayas buscado concienzudamente.

Pide referencias y recomendaciones entre tus amistades, otras supervivientes y familiares. Los centros para esposas maltratadas, para personas violadas, y de padres, son los lugares donde conviene obtener referencias.

Puedes ahorrarte dinero y tiempo haciendo una primera selección por teléfono. Los terapeutas suelen tener diferentes sistemas en este aspecto. Muchos te van a hablar entre diez y quince minutos por teléfono, gratis.

Una vez has reducido tu lista hablando por teléfono, habla personalmente con los dos o tres que más te hayan gustado. Una mujer fue a seis terapeutas, uno cada semana, hasta encontrar a la persona con la que deseaba trabajar.

Hay que tener presentes algunas referencias cuando estás evaluando a tu futuro terapeuta. Es importante que el terapeuta:

- Nunca reste importancia a tus experiencias ni a tu sufrimiento.
- Tenga información (o esté dispuesto a buscarla) sobre el proceso de curación de adultos que sufrieron abuso sexual en la infancia.
- Centre su atención en ti y no en el agresor.
- Te deje espacio para explorar tu propia historia sin intentar definirla por ti.
- No te presione para que te reconcilies o perdones.
- No quiera entablar amistad contigo fuera de la terapia.
- No hable de sus problemas personales.
- No quiera tener una relación sexual contigo, ni ahora ni después de la terapia.
- Respete totalmente tus sentimientos (aflicción, rabia, furia, tristeza, desesperación, alegría).
- No te fuerce a hacer algo que no deseas hacer.[1]
- Te anime a crearte un sistema de apoyo fuera de la terapia.
- Te anime a relacionarte con otras supervivientes de abuso sexual en la infancia.
- Te enseñe técnicas y habilidades para cuidar de ti misma.
- Esté dispuesto o dispuesta a hablar de los problemas que surjan en la relación terapéutica.
- Se responsabilice de los errores que pueda cometer.

Plantea preguntas para hacerte una idea de las actitudes, experiencia y manera de trabajar del terapeuta. Habrá también determinados temas o

1. Las únicas excepciones a esto son los casos en que la persona tiene intenciones suicidas o amenaza con hacer daño a otra persona. Si durante la terapia revelas una situación en que hay abuso actual de un niño o niña, el terapeuta estará obligado a informar de ese abuso, lo quieras tú o no. Cuando se encuentran ante un informe obligatorio de este tipo, muchos terapeutas ayudarán a la paciente a sentirse lo suficientemente fuertes para hacer ellas mismas la denuncia.

problemas que te importen a ti. Por ejemplo, tal vez necesitas a una persona que sepa tratar el alcoholismo, o problemas de anorexia o bulimia. Muchas supervivientes prefieren trabajar con una mujer; así se sienten más seguras, bien porque fueron acosadas o agredidas por un hombre o porque les resulta más fácil hablar de temas íntimos con una persona de su propio sexo. Otras mujeres se han beneficiado de trabajar con un terapeuta varón, porque deseaban una relación sana en la que pudieran aprender a confiar en un hombre. Elije mujer u hombre, según te vaya mejor a ti. Tal vez desees elegir una terapeuta de tu misma raza, situación económica, orientación sexual o religión.

> Al ser yo monja, me sentía más a gusto yendo a una terapeuta que fuera monja, porque entonces podíamos hablar de cosas espirituales. Si eliges mal al terapeuta te va a decir: «Ay, lo espiritual. Dios no existe». Mi terapeuta era monja. Así pues, pude entrar en un grupo para supervivientes de incesto y violación formado sólo por monjas. De esa manera no teníamos que hablar de nuestros cónyuges ni parejas sexuales. Todas teníamos el mismo problema de ser «buenas» y más o menos los mismos sentimientos de culpabilidad. Me habría puesto muy nerviosa, siendo religiosa, hablar de cosas sexuales en un grupo laico. Me habría sentido muy intimidada por el hecho de ser monja y que eso fascinaba a la gente. Este grupo era seguro. Podíamos centrarnos en lo importante.

Tal vez tus necesidades no sean tan específicas; también pueden variar tus opciones según sea el lugar donde vivas. Pero vale la pena tratar de encontrar al terapeuta que más te convenga.

Una vez que hayas hablado con varios terapeutas, compara; piensa en cómo te sentiste cuando estabas hablando con cada uno de ellos. ¿Con cuál conectaste mejor? ¿Con cuál te sentiste más cómoda? Piensa en cómo reaccionó cada uno de ellos ante tus inquietudes. Compara su disponibilidad, su ideología y el precio.

Cuando se busca un terapeuta, va bien adoptar la actitud de que una es un consumidor que se está informando para contratar a la persona adecuada. Aunque desees la terapia para satisfacer una necesidad emocional, el ser un consumidor da ciertos derechos. Por ejemplo: a determinar las cualidades que esperas encontrar en el/la terapeuta, a ser tratada con respeto, a decir no a cualquiera de las sugerencias que nos haga, a quedar satisfecha de los servicios que se reciben, a hablar libremente con el terapeuta de cualquier

problema que surja durante la terapia, y el derecho a acabar la relación terapéutica si no produce resultados.

Si has estado evitando la terapia

Si bien es conveniente elegir con cuidado, no pongas tantos requisitos que difícilmente puedan ser satisfechos por un terapeuta.

> Vivía eligiendo terapeutas de los que podía librarme fácilmente. Fui a ver a siete terapeutas distintos, una o dos sesiones con cada uno. Hacía lo imposible por encontrar personas que trabajaban muy lejos de mi casa para poder decir: «Ah, bueno, es tan lejos».
>
> Elegía terapias no tradicionales porque no deseaba trabajar mi problema. Una vez fui a un terapeuta que trabajaba con vidas pasadas, sabiendo que no era eso lo que necesitaba trabajar.
>
> Concertaba la primera sesión porque estaba desesperada. Después de una o dos visitas ya no estaba tan desesperada y dejaba de ir.

Soledad sólo quería ir a una terapeuta que fuera lesbiana, chicana y que hubiera trabajado con el abuso sexual. Puesto que en su zona no había nadie que cumpliera esos requisitos, podría haberse convencido de no hacer terapia. Pero decidió que recibir ayuda era más importante. Encontró una mujer muy cualificada que la ha ayudado eficazmente en su curación.

¿Cómo se nota que la terapia es efectiva?

Cuando trabajas con un buen terapeuta, deberás sentirte comprendida y apoyada. Deberás sentir que hay afecto entre el terapeuta y tú. Y eso deberá ocurrir pronto en el proceso de la terapia.

Sin embargo, no se puede juzgar si es buena o no la terapia por lo que se siente en el momento. Para algunas mujeres la terapia es una especie de refugio al cual acuden con regularidad e impaciencia. Otras temen cada

sesión y tienen que obligarse a ir. Una mujer decía: «Había veces en que me daba verdadero terror ir a la terapia. No sé cómo conducía hasta allí, me bajaba del coche y entraba por la puerta».

La terapia no es siempre agradable ni cómoda, pero sabes que estás con un buen terapeuta si con el tiempo se van desarrollando cada vez más habilidades para cuidar de una misma. Aun cuando haya un primer periodo de fuerte dependencia, finalmente una ha de volverse más y más independiente. El terapeuta de Gizelle lo consiguió:

> En realidad le debo muchísimo a mi terapeuta. Cuando yo protestaba una y otra vez diciendo: «¿Y adónde llego con esto? ¿Qué hago ahora?», él decía: «Confíe en su proceso, confíe en sí misma. "Usted" sabe». El mayor regalo que me ha hecho es la fe en mí misma. Constantemente reflejaba mi conocimiento y poder, mi capacidad para sanar. Jamás me dio las respuestas. Jamás hizo él la curación. Es muy importante trabajar con personas que te ayuden a recuperar tu poder, que te ayuden a recuperar la confianza en tu cuerpo, en tus instintos, en tu valor, en tu voz, en ti misma.

Aunque la relación con el terapeuta puede ser enormemente importante para ti, es esencial que no entregues todo tu poder. Recuerda que eres tú quien está en el centro de tu vida y de tu curación. Un buen terapeuta es sólo uno de los muchos recursos que vas a utilizar.

Si sientes que hay un problema

Si no te sientes respetada, valorada o comprendida, o si el terapeuta resta importancia o deforma tu experiencia, es señal de que estás en una mala terapia, o al menos de que no hay buena conexión entre tú y el terapeuta. Si te parece que algo va mal en la relación, o si te sientes dolida o furiosa con tu terapeuta, habla de ello en la sesión. Después de hablar deberás sentir que has sido escuchada y comprendida. Pero si el terapeuta no hace caso de tus sentimientos o reacciona a la defensiva, entonces quiere decir que no estás recibiendo el respeto que te mereces. Busca en otra parte.

Si tienes la impresión de que tu terapeuta te presiona para que digas que abusaron de ti, quiere decir que has elegido un mal terapeuta. Nadie puede

decirte si abusaron o no de ti. Tú eres la especialista en tu vida. Busca a un terapeuta que te siga a ti, no al que insista en que conoce tu destino final.

Si tu terapeuta alguna vez desea tener relaciones sexuales contigo, líbrate en seguida de él o ella. Denúncialo al organismo que concede licencias a terapeutas. Nunca está bien que los terapeutas tengan relaciones románticas o sexuales con sus clientes.

Si has tenido alguna experiencia dañina con algún terapeuta, tienes derecho a estar enfadada, pero no permitas que esa experiencia negativa te impida buscar la ayuda que necesitas y mereces. Hay buenos libros sobre terapeutas que te pueden ayudar a confirmar tus sentimientos y apoyar tu curación. También ofrecemos una lista de libros que ofrecen orientación para evaluar a los terapeutas (secciones «Sobre terapia y grupos de apoyo» y «Abusos cometidos por terapeutas» de la Bibliografía orientativa). Antes de comprometerte a otra relación de terapia, considera lo que deseas; tómate tiempo y usa los recursos disponibles con el fin de protegerte en el futuro.

Grupos de apoyo

Estar con otras supervivientes es una parte importantísima del proceso de curación, y entrar en un grupo puede ser una manera ideal de trabajar con otras mujeres víctimas de abuso sexual. El trabajo de grupo es particularmente útil para tratar la vergüenza, el aislamiento, la ocultación y la autoestima. Hablar con otras supervivientes es igualmente útil para resolver problemas. Es probable que haya al menos una mujer en la sala que tenga sugerencias para hacer frente al problema que tengas en esos momentos, sea cual sea.

En los grupos, las supervivientes se reúnen a una hora programada para apoyarse mutuamente en su curación. Los grupos se pueden organizar para un determinado número de semanas, o pueden ser continuados. Pueden centrarse en un determinado tema (por ejemplo, la rabia o la sexualidad) o ser más generales. En los grupos sin dirigente (que normalmente son gratis), todas las participantes comparten la responsabilidad de llevarlo. Los grupos dirigidos por una persona preparada o terapeuta suelen tener una tarifa semanal o mensual.

Pertenecer a un grupo da la oportunidad de estar con supervivientes de abuso sexual en la infancia cuando exponen sus sentimientos, sus luchas y sus triunfos. Se ven mujeres que, a pesar de su sufrimiento y problemas, son personas fuertes, hermosas e íntegras. Se puede ver que el abuso no fue responsabilidad de ellas, que no son culpables. Allí puedes sentirte dolida por ellas y compadecer sus sufrimientos, actitud que, tal vez, aún no has hecho extensiva a ti misma y, al darte cuenta de que eres muy parecida a esas otras mujeres, que eres una de ellas, aprendas a verte bajo esa misma luz afirmadora.

Una superviviente, Jennierose Lavender, explica los beneficios que obtuvo por pertenecer a un grupo de apoyo:

> Cuando entré en un grupo con otras supervivientes fue la primera vez que me sentí conectada con alguien. Toda mi vida me había sentido sola; jamás había confiado en nadie. Siempre me había aislado. Todos lo años pasados en terapia simplemente había jugado al psiquiatra con ellos; les decía el tipo de cosas que sabía deseaban oír. Jamás pude hablar de mis temores ni de lo que realmente me preocupaba.
>
> Pero ahora ya no estaba sola. Había otras personas que tenían el mismo tipo de síntomas que yo, y por las mismas razones. Comencé a pedir ayuda y a hacer amigas. Fue un alivio, un consuelo increíble.
>
> Trabajar en un grupo es la única terapia útil que he tenido en toda mi vida, y he estado en terapia desde que tenía seis años, es decir desde hace cuarenta y un años. Estar en un grupo es mejor que ir a un terapeuta porque las demás supervivientes comprenden de verdad, a ellas no se les «enseñó» a comprender. Oír las historias de otras personas ha hecho despertar cosas en mi memoria.

Criterios para un buen grupo

Un buen grupo de apoyo ha de ser un espacio seguro y respetuoso en el que cada miembro es valorado. Las expectativas deberán ser claras, las participantes deberán compartir el tiempo y el centro de atención equitativamente, y ninguna deberá dominar ni ser excluida. Cada una habrá de sentirse aceptada, y ser capaz de hablar con sinceridad sobre su experiencia y sus sentimientos. El ambiente ha de ser tal que nadie sienta la necesidad de exagerar ni el abuso sufrido ni su dolor para merecer atención. Dado que

las supervivientes exponen partes de sí mismas muy vulnerables, los grupos de apoyo no son lugares apropiados para las confrontaciones ni las críticas. El centro de atención deberá ser el viaje sanador personal y único de cada mujer.

Un viaje mutuo

Cuando confiamos en un terapeuta para que sea testigo y apoyo de nuestra curación, permitimos que esa persona nos vea, nos conozca y toque nuestra vida de manera profunda. El o la terapeuta deberá considerarlo un honor y un privilegio, y deberá hacernos partícipes de su habilidad, experiencia y compasión. Por nuestra parte, ofrecemos nuestra disposición a enfrentar nuestro pasado y trabajar sinceramente con el mayor esfuerzo. La consecuencia es una colaboración en la cual somos capaces de sanar, crecer y crearnos una vida rica y satisfactoria. Una superviviente lo expresa así:

> Un terapeuta me dijo una vez: «La psicoterapia es mirar a la cara al destino y decirle ¡No!». Las personas que abusaron de mí me hicieron sentir que no valía nada o que me estaba volviendo loca. En la terapia tuve una evaluación externa y objetiva, tuve la oportunidad de ser escuchada, la oportunidad de conectar con personas que me apoyan y de no estar sola con mi temor, dolor o incluso mi alegría.
>
> Adquirí una perspectiva no deformada. Descubrí que las cosas por las que me ridiculizaban cuando era niña no eran condenas, sino síntomas de abuso. Descubrí que estaba viviendo una situación a la que convienen nuevas reglas: nadie puede golpearme o violarme y obligarme a sufrir en silencio esa brutalidad.
>
> Pero más allá de eso, aprendí acerca de la decencia humana. Descubrí que el mundo no está lleno sólo de gente violenta, sino que hay muchas o incluso más personas como yo. Para mí la terapia fue el proceso de llegar a casa, a la tierra natal que no había sido mía cuando era pequeña. En la terapia descubrí que me había sentido mal durante mucho tiempo por ser un patito feo cuando en realidad era un cisne. ¡Qué regalo!

La terapia no es el único contexto en el cual tiene lugar la curación. Muchas supervivientes hacen su trabajo de curación de otras maneras, por

ejemplo: mediante el arte, la música, la escritura, aventuras al aire libre, espiritualidad y activismo, por mencionar unas pocas. Las supervivientes consiguen apoyo en sus amigas o amigos, en sus parejas, familiares y en otras supervivientes. Pero para muchas, la terapia forma el centro de su sistema de apoyo, proporcionándoles refugio seguro y estable que convierte en realidad el crecimiento y la transformación.

CUARTA PARTE

Para las personas que apoyan a las supervivientes

27

Fundamentos

Apoyar de cerca a una mujer que está en curación activa de un abuso sexual sufrido en la infancia puede ser un reto. Si bien formar parte de un proceso profundo de curación ofrece la posibilidad de un enorme crecimiento y gran intimidad, también puede producir conflictos, agobio o resentimiento. Puede igualmente producir miedo o confusión, inseguridad respecto a qué hacer, sentir o esperar. Esas son reacciones naturales y apropiadas ante una situación humana difícil y compleja.

Es importante que la persona que apoya cuide de sí misma. Es esencial que respete sus propias necesidades y reconozca sus límites si la superviviente desea más de lo que puede darle. Hay que animarla a buscar otros recursos, tomarse descansos, buscar también ayuda. Es difícil tratar con un sufrimiento tan agudo, y se necesita un espacio donde poder expresar los propios temores y frustraciones. Si te das cuenta de que te pones muy a la defensiva o te alteras cuando la superviviente habla sobre su experiencia del abuso, podría tratarse de una reacción ante experiencias pasadas que has reprimido. Eso suele ser muy común. Con frecuencia, el sufrimiento de una persona hace aflorar las heridas de otra. Es preciso buscar ayuda para tratar los propios sentimientos no resueltos. También tú eres importante.

Todas las relaciones íntimas tienen mucho en común, ya sean de amistad, de pareja o de familia. En el capítulo 29, «Para las parejas» (pág. 463), ofrecemos orientaciones concretas que te serán útiles, aun en el caso de que no formes pareja con la superviviente.

Cómo ayudar

Cuando una superviviente nos cuenta que fue víctima de abusos sexuales cuando era pequeña, nos confía una parte de su vida que es dolorosa,

terrible y vulnerable. Las siguientes directrices te ayudarán a respetar esa confianza y a ayudar a su curación:

- **Créele.** Aunque algunas veces ella dude de sí misma, aunque sus recuerdos sean vagos, aunque lo que diga parezca demasiado exagerado, créele. Las mujeres rara vez se inventan cuentos de abusos sexuales. Hazle saber que estás receptivo/a para escucharle todo lo que quiera decir y que, aunque sea doloroso y perturbador, estás dispuesto/a a entrar con ella en esos lugares difíciles y a recibir con respeto sus palabras.
- **Acompáñala en la confirmación del daño.** Todo abuso sexual es dañino. Aunque no sea violento, claramente físico ni repetido, todo abuso tiene graves consecuencias. Ninguna experiencia de abuso sexual es positiva o neutra.
- **Ten muy claro que el abuso no es jamás culpa de la niña.** Ninguna niña seduce a su agresor. Los niños piden afecto y atención, no abuso sexual. Incluso en el caso de que responda sexualmente, aunque no sea forzada y aunque no proteste, de todos modos no es culpa de la niña. Siempre es responsabilidad del adulto no tener un comportamiento sexual con un/una niño/a.
- **Infórmate acerca de los abusos sexuales y del proceso de curación.** Si tienes un conocimiento básico de lo que está sufriendo la superviviente, eso te ayudará para apoyarla. En la Bibliografía encontrarás lecturas recomendadas.
- **No compadezcas al agresor.** La superviviente necesita tu lealtad absoluta.
- **Valora sus sentimientos: su rabia, dolor y temor.** Estas son reacciones normales y sanas. Necesita sentirlas, expresarlas y ser escuchada.
- **Expresa tu compasión.** Si sientes indignación, compasión, dolor por su dolor, díselo. Probablemente no hay nada más consolador que una respuesta humana sincera. Procura que tus sentimientos no aplasten los de ella.
- **Respeta el tiempo y el espacio que precisa la curación.** La curación es un proceso lento que no puede apresurarse.
- **Anímala a buscar ayuda.** Además de ofrecerle tu cariño y cuidados, anímala a pedir ayuda a otras personas, a buscar una terapia.
- **Pide ayuda si ella tiene sentimientos suicidas.** La mayoría de las supervivientes no se suicidan, pero a veces el sufrimiento es tan grande que sienten deseos de matarse. Si estás cerca de una superviviente que desea suicidarse, busca ayuda inmediatamente. (Más orientación en el apartado «Ante la posibilidad de suicidio», del capítulo 29, pág. 477.)
- **Acepta que es muy probable que habrá cambios en tu relación con ella a medida que cure.** Ella va a cambiar y, cuando lo haga, tal vez será necesario que cambies también tú.
- **Resístete a considerarla víctima.** Continúa considerándola una mujer fuerte y valiente que lucha por recuperar su vida.

28

Para los familiares

El abuso sexual de una niña o niño es algo muy difícil de encajar. Son muchos y fuertes los sentimientos que pueden asaltar al familiar cuando el o la superviviente le cuenta que sufrió abusos sexuales cuando era niño/a. Puede sentirse culpable, furioso, horrorizado o anonadado. Puede tal vez sentirse amenazado o atrapado. Es posible que no crea a la o al superviviente.[1] Quizá se sienta atacado o culpado. Tal vez sienta compasión y pena por su dolor. O tal vez se sienta desconcertado, impotente o incluso completamente insensible o paralizado. Si el agresor es (o fue) un miembro de la familia, eso afectará la imagen que tenía de la familia.

Si el agresor es tu marido, hijo, hermano o padre, alguien del círculo familiar inmediato, te encontrarás ante opciones muy dolorosas. Tal vez tengas que tomar decisiones críticas acerca de una posible separación o divorcio, de la lealtad a la familia. Se trastornará tu vida.

Aunque es muy doloroso renunciar a la imagen de la familia, esta es una oportunidad esencial para que todo el mundo se enfrente a comportamientos dañinos. Si no se hace frente al abuso sexual de una niña o niño, este abuso suele repetirse de generación en generación. Es un problema grave que afecta a toda la familia, no sólo al o a la superviviente.

El progenitor que no cometió el abuso

Aunque es algo terrible para unos padres darse cuenta de que no han protegido a su hija, no se han agotado sus oportunidades de ser una buena

1. Y con las alegaciones de «recuerdos falsos», tan destacadas en los medios de información, el familiar puede sentirse tentado de adherirse a una explicación que dice que los recuerdos de abuso sexual le fueron implantados a la superviviente por su terapeuta. (Más sobre esto en la Quinta parte, «En honor a la verdad», págs. 499 y ss.)

madre o un buen padre. Cuando tu hija te cuente esas experiencias, o cuando comience a trabajar en su curación, tienes la oportunidad de ser útil. No niegues la experiencia ni el sufrimiento de tu hija. No te dejes abrumar por la culpa o el remordimiento por lo que no hiciste antes. Tus sentimientos necesitan reconocimiento y expresión; por ese motivo deberías buscar ayuda para ti, pero no pierdas de vista la oportunidad de ser una madre o un padre comprensivo para tu hija adulta ahora. Tu compasión, valentía y disposición para cambiar son valiosísimas.

Si la superviviente piensa que no la protegiste, tal vez esté furiosa contigo. Aunque no seas responsable de un abuso cometido por otra persona, la niña tiene el derecho a esperar protección de sus padres y las demás personas encargadas de su cuidado.

Si eres la madre de una superviviente, ten presente que a nuestra sociedad le resulta más fácil y cómodo dirigir la rabia contra las mujeres, no contra los hombres. Aunque una madre es responsable por no haber advertido que abusaban de su hija, o de no haberla protegido, no es responsable del abuso mismo. La persona que abusa de la niña es siempre la culpable. (En el capítulo 13, sobre la rabia, encontrarás el recuadro «Trabajo con la culpabilidad de la madre», pág. 174.)

Acepta tu responsabilidad por no haber protegido a tu hija. Pídele perdón. Dile que ojalá hubieras estado lo suficientemente alerta para ver lo que pasaba, hubieras sido lo suficientemente fuerte para reconocerlo, valiente para defenderla. Y ponte de su parte. Acepta sus sentimientos en lugar de defenderte tú o al agresor. Defiéndela ahora.

Te conviene buscar ayuda terapéutica para analizar y poner en orden tus complejos sentimientos. Tanto la terapia individual como la de grupo con otros padres cuyas hijas han sufrido abusos te pueden ser útiles.[2]

Existen también buenos libros para padres de niños víctimas de abusos sexuales. Hay un par de libros escritos para padres de hijos adultos, pero la mayoría están dirigidos a padres de niños pequeños o adolescentes (véanse las secciones de la Bibliografía: «Para familiares de supervivientes adultas», pág. 606, y «A salvo, fuertes y libres», subsección «Cuando abusan de tu hijo/hija», pág. 612).

2. En el capítulo 26, «Terapia», encontrarás orientación para elegir terapeuta. Aun cuando no seas una superviviente, te convendrá buscar a alguien sensible al tema del abuso sexual en la infancia.

Hermanos

Si algún familiar abusaba de tu hermana, o en tu casa había otro elemento dañino (alcoholismo, malos tratos, negligencia), a ti también te afectó esa dinámica familiar. Te criaste en una familia en la que existía la traición, la ocultación, el sufrimiento y el temor. De una u otra manera, sufriste.

Si de ti no abusaron sexualmente, tal vez te sientas culpable. Tal vez sientas remordimientos o te critiques por no haber protegido a tu hermana. Es normal que aquellas personas que se libran del abuso se sientan culpables. Las personas que viven situaciones en que a otros individuos les hieren o asesinan suelen sentirse culpables; se preguntan «¿Por qué a mí no?» y se esfuerzan emocional y espiritualmente por adaptarse a/o conformarse con la injusticia de la tragedia. Sean cuales fueren tus sentimientos, necesitarás ayuda y apoyo. Este es un periodo de estrés para todos.

Si sufriste abusos sexuales y aún no has enfrentado tus sentimientos, es posible que te sientas amenazada o furiosa cuando tu hermana habla de su propia experiencia. No la critiques por tratar de resolver esto. No la abandones. Busca ayuda para ti; busca un terapeuta especializado en abusos sexuales. También eres una superviviente y te mereces algo más que unas tiritas para las heridas y soportar lo ocurrido. Te mereces curar.

Teniendo en cuenta que muchas niñas reaccionan reprimiendo sus sentimientos para soportar el abuso, es posible que también hayan abusado de ti y aún no lo recuerdes. Si adviertes que te da mucho miedo, sientes rabia contra ella o te sientes confundida cuando tu hermana habla de este problema, manténte abierta a la posibilidad de que también te sucedió a ti.

Hayan abusado de ti o no, las dos os criasteis en la misma familia y hablando podéis ofreceros valiosísima ayuda. Tal vez tú tienes un recuerdo que ella necesita. Ella podría proporcionarte una pieza que te falta en el rompecabezas. El funcionamiento de muchas familias es tan retorcido, tan doloroso, tan desconcertante, que muchas veces a las supervivientes les cuesta confiar en sus recuerdos. Recíprocamente podéis confirmar que las cosas eran tan terribles como parecían, y que ninguna de las dos está loca. Contar por lo menos con un miembro de su familia que le confirme su realidad es valiosísimo para una superviviente. Estás en una posición de hacer un gran regalo, y el beneficio para ti puede ser la curación de tus propias heridas de la infancia.

29

Para las parejas

> A menos que tengas tu propia casa psicológica en orden, la relación con una superviviente abre viejas heridas y es un reto para todos los aspectos de tu vida. Mis sentimientos por Barb recorren toda la gama desde «¿Qué he hecho yo para merecer vivir con una persona tan jodida como tú?» a «Si podemos seguir juntos y sanar esto, mi vida se enriquecerá de modo incomparable».
>
> PHIL TEMPLES, marido de una superviviente

La información que se ofrece en este capítulo está dirigida a todas las parejas, casadas, no casadas, heterosexuales y lesbianas. Si bien hay diferencias importantes en las condiciones culturales, la dinámica de poder y las expectativas de funciones entre las parejas heterosexuales y las lesbianas, esas diferencias son superadas con creces por los problemas comunes que enfrentan todas las parejas cuando uno o los dos componentes es/son superviviente/s de abusos sexuales.

Este capítulo está dedicado a las parejas de las supervivientes, pero muchas de las sugerencias serán igualmente útiles para otros familiares y para las propias supervivientes.[1]

Ser la pareja de una mujer que está curando activamente de abusos sexuales sufridos en su infancia presenta sus problemas y sus gratificaciones, aunque, con frecuencia, los problemas son más visibles que las gratificaciones.

Por lo general, las supervivientes tienen problemas con la confianza, la intimidad y la actividad sexual, lo que afecta directamente a la relación. Muchas veces, y al menos durante un tiempo, los problemas y la curación

1. Para una información más profunda para las parejas recomendamos el libro de Laura, *Allies in Healing: When the Person You Love Was Sexually Abused as a Child*. Véase sección «Para compañeros y parejas» de la Bibliografía orientativa, págs. 603-604.

de la superviviente dominan todos los momentos que pasa junto a la pareja. Dependiendo de la fase del proceso de curación en que está la superviviente, puede estar enfadada, deprimida o totalmente absorta. Puede experimentar sentimientos autodestructivos o suicidas (más adelante encontrarás el recuadro «Ante la posibilidad de suicidio»). Es posible que tenga una gran necesidad de mantener el control de su vida. A veces repite con su pareja o con sus hijos los comportamientos abusivos de su familia de origen.

Es posible que la pareja de la superviviente no comprenda lo que pasa. Tal vez se siente incapaz por no saber arreglar las cosas, o culpable si no la apoya al cien por cien. Tal vez se sienta solo sin tener a nadie con quien hablar. A las parejas suele causarles frustración la cantidad de tiempo que lleva la curación. A veces tienen que continuar tratando con los miembros de la familia de la superviviente, otras se les reavivan los recuerdos de su propia historia familiar, acompañados de emociones dolorosas. Mientras tanto, tal vez no encuentran satisfechas sus propias necesidades.

Si los dos componentes de la pareja son supervivientes, su relación puede verse afectada de maneras muy complejas. Dependiendo de la fase del proceso de curación en que están, pueden ofrecerse enorme apoyo, seguridad y comprensión mutua. Igualmente, pueden intensificarse recíprocamente las dificultades, desencadenarse recuerdos de antiguos comportamientos y verse atrapados en una dinámica dolorosa.

Dado que son muchas las mujeres que han sufrido abusos sexuales, es frecuente que las parejas lesbianas se encuentren en esa situación. También les ocurre a un creciente número de parejas heterosexuales, ya que son cada vez más los hombres que comienzan a reconocer el abuso que sufrieron de pequeños. Si tú y tu pareja sois supervivientes, esto os va a crear desventajas y oportunidades a la vez. Cada uno habrá de tener especial paciencia consigo mismo/a y con su pareja, y contemplar la posibilidad de una terapia de pareja con un terapeuta experimentado.

Los beneficios

En la relación íntima con una persona que está en una terapia de abusos sexuales sufridos en su infancia hay poderosos elementos positivos, pero

¿Dónde estás ahora?

- Sospechas que tu compañera es una superviviente pero aún no lo sabe.
- Tu pareja acaba de darse cuenta de que es una superviviente. Comienza a tener recuerdos y tú te sientes totalmente desconcertado/a.
- Tu compañera admite que abusaron sexualmente de ella, pero dice que eso no tiene nada que ver con vuestra relación ni con su vida actual. Tú crees que eso no es así, pero ella se niega a hablar del tema.
- Comprendes que la superviviente tiene un problema, pero no crees que eso tenga nada que ver contigo. Hasta ahora tal vez habías pensado que todo el problema era asunto exclusivo de ella. Ahora comienzas a dudar.
- Tú y la superviviente lleváis unos años trabajando con este problema. Tenéis buena comunicación y básicamente lleváis bien los problemas, pero necesitáis ayuda para tratar ciertos aspectos.
- Necesitáis ayuda en el aspecto sexual.
- Acabas de entablar relación con alguien que te entrega este libro y te dice que deberías echarle una mirada.
- Estáis a punto de separaros. Este es tu último recurso.
- Tu pareja piensa en el suicidio. Tu vida se está derrumbando. Todo es un caos. No sabes qué hacer.
- Acabas de separarte de una mujer que era una superviviente y deseas entender por qué rompiste con ella.

veces cuesta verlos. En un taller de terapia para parejas de supervivientes, Ellen les pidió a los participantes que escribieran sobre cómo podrían beneficiarse de la relación con una superviviente, sobre sus oportunidades. Un hombre estuvo sentado los quince minutos concedidos para el ejercicio con actitud perpleja. Al final dijo: «Estoy desconcertado. He venido aquí a aprender la manera de ayudar a mi mujer en sus problemas, y ahora resulta que tengo que descubrir mis oportunidades».

Puede parecer estúpido buscar lo positivo para uno en una situación que produce a los dos tanto sufrimiento y estrés. Pero hay aspectos valiosos en ser la pareja de una superviviente.

Estar comprometido activamente con una persona en su proceso de

curación significa que se está en una relación en crecimiento, no estancada. Un hombre dijo:

> Por lo general las personas eligen una pareja con la que las une una necesidad de crecer. Eso es lo que nos ocurre exactamente a nosotros. En este aspecto de la sexualidad es donde ambos estamos heridos y en el que ambos somos mutuamente más sordos. De ninguna manera podría cavar tan hondo en mi mierda si no tuviera que relacionarme con Karen. Si no tuviéramos que hacer frente a este problema, no nos enfrentaríamos con nuestras propias sombras.

La compañera de una superviviente descubrió que su problema era aprender a estar separada:

> Ella es fabulosa para la autonomía. Sabe cuidar de sí misma. No es tan buena para la intimidad. Yo soy buena para la intimidad. Entréguenme una persona y me fundo con ella. Al vivir con ella he tenido que aprender a ser independiente.

El compañero de otra superviviente ha mejorado su capacidad para expresar sus sentimientos:

> Al pensar en los seis últimos meses me doy cuenta del enorme crecimiento personal que hemos experimentado los dos. Yo siempre me quedaba un poquito atrás en lo que se refiere a la comunicación. Pero ahora expreso mis sentimientos y me permito expresar mis emociones de una manera que antes me habría sido imposible. Llegados al momento más álgido de una discusión, soy capaz de reconocer que no estoy furioso sino muy triste, y entonces puedo llorar.

Cuando no se tiene la costumbre de pensar en los propios sentimientos, en los miedos, o en las maneras en que nos influyó la infancia, es posible que centrarse en la autoexploración produzca incomodidad o desagrado. Pero aun cuando esa experiencia nos sea desconocida, el énfasis en el crecimiento puede ofrecer valiosas oportunidades. Además, el hecho de trabajar juntos une más, forja cimientos más sólidos.

> Después de superar los puntos escabrosos pudimos mirarnos con orgullo y exclamar «¡Lo hemos conseguido!». Fue una sensación de logro mutuo. Eso ha sido algo muy especial en nuestra relación.

Participar en un profundo proceso de curación es un milagro y un estímulo. Aunque tiene sus exigencias, es también un privilegio. Hay gratificaciones tanto en dar como en recibir.

No te ofendas, no es contra ti

La intimidad es algo paradójico en la relación con una superviviente, sobre todo si estaba muy unida a la persona que abusó de ella. Su amor y su confianza fueron traicionados. Ahora, cuanto más íntima se hace una relación, cuanto más «familiar» le parece, más miedo siente. Si no sabes nada de esa dinámica, todo puede parecerte cosa de locos.

Algunas supervivientes han tenido relaciones más superficiales en el pasado y las han llevado relativamente bien. Tal vez han tenido relaciones breves, o incluso prolongadas, antes de comenzar a tratar de sanar del abuso activamente. Mantenían intactos los mecanismos de supervivencia y, aunque se sacrificara una cierta profundidad, las cosas funcionaban.

Si os amáis verdaderamente pero la relación es de todas maneras difícil, eso no quiere decir que algo vaya mal. Es más probable que algo vaya muy bien, tan bien que ella se siente amenazada. Si los dos sabéis que a ella le asusta la intimidad, y tiene buenos motivos para ello, entonces es menos probable que tú te desvíes a pensar en el rechazo, las peleas o la ruptura.

Las supervivientes siempre les dicen a sus parejas: «No te sientas ofendido, que no es contigo». Eso es muy difícil porque hay tantas reacciones que sí parecen rechazo.

> Gran parte de mis temores sexuales siempre han tenido que ver con el rechazo. Soy muy corpulento y mi volumen es amenazador; una parte de mí ha interiorizado esa imagen mía amenazadora: «Bueno, es que soy un verdadero monstruo». Comencé a creer que todas las cosas de la masculinidad que aterran y ofenden estaban encarnadas en mí. Ver que Karen se alejaba de mí hizo aflorar todos esos sentimientos.

Si la superviviente se aleja, se enfada, está triste, necesita un tiempo para estar sola, no desea hacer el amor, todo eso afecta personalmente. Y, no obstante, es verdad que su comportamiento no refleja necesariamente sus

sentimientos por ti o por vuestra relación. En realidad, o está repitiendo comportamientos de antes de que la conocieras, o está haciendo lo que necesita hacer para curar. Muchas veces tiene muy poco que ver contigo.

Conservar el equilibrio entre participar sinceramente en el proceso y mantener, al mismo tiempo, la independencia y separación, es uno de los retos que presenta el apoyar a una mujer que se está curando activamente del abuso sexual sufrido en su infancia. Todo el tiempo estarás tratando de animarla, de cuidar de ti mismo/a y de crear comportamientos sanos que os sirvan a los dos, no sólo durante esta crisis sino para toda la vida.

Superar la vergüenza

En uno de los talleres para parejas un hombre le pidió a Ellen:

—¿Podrías hablar de la vergüenza?

Ellen entonces dio una larga explicación sobre la vergüenza que sentían las supervivientes por haber sufrido el abuso sexual, por haber sentido excitación, por haber necesitado atención, por el modo como se las arreglaron. Cuando por fin paró de hablar, el hombre la miró con rostro inexpresivo.

—¿Era eso lo que necesitabas? —le preguntó Ellen.

—No —contestó él—. Me refiero al tipo de vergüenza que sentí yo cuando decidí venir a este taller y tuve que decirles a mis compañeros de trabajo adónde venía. No se lo dije. Me inventé otra cosa.

Sí, es posible que tú también sientas vergüenza. Se supone que no has de tener ningún problema, que tu vida sexual es estupenda, que tu relación de pareja es perfecta. Se supone que no tienes necesidad de terapia, de talleres ni de ayuda.

El otro componente de la pareja, igual como las supervivientes, encuentra obstáculos que le impiden pedir apoyo, o incluso decir francamente adónde va. Y la vergüenza es un obstáculo importante. Pero no hay nada de qué avergonzarse. No hay nada vergonzoso en amar a una mujer que está trabajando para sanar de un trauma. No hay nada vergonzoso en tener los problemas que son consecuencia de ese abuso. No tienen nada de vergonzoso el dolor, la rabia ni el miedo.

Buscar apoyo

Al igual que las supervivientes necesitan apoyo durante el proceso de curación, sus parejas también lo necesitan. Parte de ese apoyo lo puede dar la misma superviviente, pero las exigencias de su propia curación suelen ser tan grandes que no le queda mucha energía para apoyar a su pareja. Ni tampoco hay que esperarlo. Una superviviente lo expresa así: «Cuando una persona tiene un ataque cardiaco no vas al hospital a hablar y hablar sobre lo mal que te sientes tú por el ataque de esa persona. Hablas de ello con otras personas, y cuando estás con la persona enferma le muestras tu confianza en su capacidad de sanar. De esa misma manera hay que actuar con las supervivientes».

Necesitas hablar con alguien acerca de tu sufrimiento, tus temores, frustraciones y confusión. También necesitas compasión.

> Para la pareja es desconcertante. No tienes información, no hay manera de arreglárselas con lo que parece rechazo. Yo no habría sido capaz de hacerlo, con lo decidida que estaba a colaborar para que la relación funcionase, si no hubiera sabido lo que ocurría. Tenía una amiga que también era superviviente de incesto. Hablar con ella sobre sus sentimientos me ayudó a comprender lo que puede ser el efecto del abuso sexual.

Es esencial tener momentos en que se puedan expresar francamente los sentimientos. Es necesario airear la rabia, la frustración, la desesperación. A veces es necesario dar una buena patada en el suelo y gritar «¡Ya no lo aguanto más!». La superviviente necesita escucharte expresar esos sentimientos también, pero probablemente no necesita escucharlos con la frecuencia con que tú necesitas expresarlos.

- **Habla con un terapeuta.** Las terapias para parejas o individuales te pueden ofrecer apoyo fundamental.
- **Busca amistades que sepan escuchar.** Antes de hacerlo, esclarece con la superviviente las cosas que puedes contar y a quién. Pero dentro de esos límites, habla. No es sano estar solo con los sentimientos.
- **Busca otras parejas de supervivientes.** Otras parejas pueden ser una gran fuente de consuelo y apoyo. Si en tu región hay talleres dedicados expresamente a las parejas de las supervivientes, estupendo. Si no, ella puede

conocer a otras supervivientes que tengan pareja. Averigua si hay centros en tu localidad. Si ya haces terapia, pídele a tu terapeuta que organice un grupo para cónyuges.

Todavía no hay muchos recursos para las parejas de supervivientes, pero vale la pena esforzarse por formar una red de apoyo. La oportunidad de hablar y escuchar representa un alivio enorme. Un hombre manifestaba: «Piensas que haces algo mal, que eres demasiado exigente, demasiado impaciente, y entonces te enteras de que todos piensan lo mismo. Es como quitarse una carga. Dejas de pensar que eres un violador simplemente porque deseas tener relaciones sexuales. Dejas de sentirte mal contigo mismo».

Cuidar de sí mismo

Si bien cualquier persona humanitaria siente el dolor de un ser querido, la excesiva identificación con el dolor de la superviviente no es sana. A algunas parejas les resulta más fácil atender a los problemas de la superviviente que a los propios. Si en tu familia tenías el papel de cuidador de los demás, tal vez hagas lo mismo ahora, por costumbre. Además, al entregarte de lleno al cuidado de la superviviente, te proteges de encarar tus propios problemas.

Si has tenido esa costumbre, será un cambio de perspectiva difícil, pero necesario, distinguir entre los sentimientos, deseos y necesidades de tu pareja y los tuyos.[2] Haz lo que sea necesario para tener tiempo para estar solo, para conocerte a ti mismo, al margen de tu pareja y sus problemas.

Haz cosas que te hagan sentir bien

Muchas personas, si no la mayoría, buscan en su pareja el principal contacto emocional y de compañía. Pero cuando la superviviente está inmersa en su

2. Los grupos de apoyo para parejas de alcohólicos pueden ser un recurso muy útil. Muchas parejas de supervivientes se han beneficiado al asistir a las reuniones de Al-Anon, aun cuando no hubiera problema de alcoholismo en su relación.

propia curación, es posible que no tenga ni el tiempo, ni la energía, ni la capacidad, ni el deseo de satisfacer tus necesidades. Es esencial que, como pareja de una superviviente y también como persona autónoma, no dependas totalmente de tu compañera, ni de tu familia, como únicas fuentes de afecto.

Comienza a hacer buenas amistades fuera de la relación, y búscate actividades gratificantes que te sean propias. Piensa en las cosas que te hacen sentir bien, y hazlas con regularidad. Si antes dependías de experiencias de placer compartidas, tal vez tengas que cambiar tus costumbres para evitar sentirte necesitado y molesto.

La pareja de una superviviente decía que ella y su compañera siempre hacían excursiones con mochila, pero que ahora su compañera estaba tan comprometida con otras supervivientes y grupos de apoyo que ya no quería salir con ella. Desilusionada, decidió salir de excursión con una amiga. Aunque echaba de menos a su compañera y lamentaba que no estuvieran juntas, lo pasaba mucho mejor saliendo con su amiga que quedándose sola en casa sin hacer nada.

Ellen es la pareja de una superviviente y se ha beneficiado mucho al aprender a pasarlo bien sola:

> Soy algo adicta al trabajo. Las noches que paso con mi compañera conecto el contestador automático, cierro la puerta de mi estudio y me relajo. Pero si ella sale o desea estar sola, suelo dirigirme a mi estudio para adelantar algo el trabajo. Hace poco me di cuenta de lo insatisfactorio que es ese sistema. Significa que si ella no está, me privo no sólo de su compañía sino también de pasarlo bien.
>
> Los últimos meses me he dado permiso para relajarme las noches en que estoy sola. Escucho la radio, bordo, me voy al cine o leo una novela en la cama. Hago todas esas cosas para las que rara vez tengo tiempo los días de ajetreo. He descubierto que me gusta estar sola en casa, escuchando respirar a mi hija que duerme en la habitación contigua, invitando a mi gato a sentarse en mi regazo para acariciarlo. Cuando me voy a dormir me siento satisfecha, entera, a gusto conmigo misma y con la vida.

Aliarse

Una realidad importante que se debe tener presente es que tu pareja no creó las dificultades que estáis pasando. Un hombre explica:

> Jamás la he culpado de hacer difícil la relación debido al incesto. Eso parecía una trampa muy evidente. Sería terriblemente grosero de mi parte pensar eso. Ella no lo hizo. Fue su padre el autor, no ella. Ella no traía su lista de requisitos cuando nos casamos. Ninguno de los dos sabía que llegaría esto. Para mí esto sólo forma parte de crecer, confiar y abrir puertas. Fue lo que encontramos al abrir una de las puertas. Formaba parte de nuestro destino.

Aunque el abuso sexual le ocurrió a la superviviente, también afecta a tu vida y se convierte en tu preocupación. Muchas parejas se enfadan cuando comprenden que también ellos tienen que afrontar el abuso, pero, tal vez, se resisten a expresar su enfado. Ellen cuenta lo que le ocurrió en su relación:

> Cuando mi compañera y yo estábamos en medio de las dificultades, ella siempre me animaba a que le dijera cuando tenía rabia. «No te lo guardes —insistía—. Deseo saber cuándo sientes rabia.»
>
> Pero resultaba difícil expresar mi rabia. Deseaba ser comprensiva, deseaba apoyarla, todo a la perfección. ¿Acaso no era yo una experta en el proceso de curación? ¿Acaso no ayudaba a cientos de mujeres a pasar por ese proceso? ¿Cómo podía enfadarme con mi propia pareja?
>
> Pero ciertamente que tenía rabia. Estaba enfadada y, al mismo tiempo, era comprensiva. Era una persona entera, con muchas y diversas reacciones; y todas eran válidas, todas necesitaban expresión, no sólo las comprensivas.

Es esencial que durante toda esta lucha por superar los problemas os comuniquéis con sinceridad y respeto. Ambos componentes de la pareja tenéis sentimientos y necesidades válidos. Ni uno ni otro está equivocado ni es culpable. Si os podéis considerar aliados con un problema común en lugar de adversarios en una batalla, os será posible encontrar maneras de reconciliar vuestras distintas necesidades.

Comunicación

La comunicación es esencial para una relación sana. Es importante cuando las cosas van bien, y es importantísima cuando se presentan dificultades. Es necesario que le digas a tu pareja cómo te sientes, qué piensas, qué pasa en tu interior. Y lo mismo necesitas oír de el/ella. La comunicación es la base del entendimiento, de la compasión, y la solución creativa de los problemas.

Sobre la comunicación: Roger

Llegamos a una situación en la que se fue haciendo difícil, cada vez más, la comunicación entre nosotros. Karen llevaba un tiempo en terapia; cuando le preguntaba cómo le había ido en la sesión, ella contestaba: «Es demasiado doloroso. Es demasiado trabajo. No quiero hablar de eso». Eso me afirmaba en mi papel de sentirme rechazado: si ella no confiaba en mí, entonces yo tenía que ser un verdadero monstruo.

Necesitaba que ella se comunicara más conmigo. Necesitaba que ella prestara más atención a mis necesidades. Necesitaba tanto apoyo y cariño como el que yo daba. Finalmente llegué a un punto en que exploté. Le llamamos el incidente dinamita. Le dije: «La información general no me basta. Necesito que me digas lo que estás pasando, ¡y que te enfrentes con lo que me ocurre a mí! Necesito que nos comuniquemos ¡y no voy a aceptar un no!». Sabía que tenía que abrirme camino. Con eso se armó la gorda, porque Karen se sintió amenazada, pero yo no podía continuar con ese abismo entre nosotros.

Después de eso las cosas cambiaron. Comenzamos a hablar más. Y desde entonces me siento mucho más esperanzado. Tengo una idea acerca de dónde está ella, adónde quiere llegar, y en qué fase estamos en el proceso.

Aprender a pedir

Incluso con un buen sistema de apoyo, y amigos con quienes hablar, habrá momentos en los que desees y necesites la atención de tu compañera, y nadie podrá reemplazarla. Tal vez desees pasar un tiempo junto a ella, saber que te ama, o que te ayude con algunos de tus problemas. Sea lo que fuere, es necesario que lo pidas.

Esto es difícil para muchas parejas. Está el miedo de exigir, la sensación de que la superviviente es demasiado frágil. Pero manifestar una necesidad no es lo mismo que exigir. Comunicar las necesidades de manera franca es la manera más eficaz de comunicarse. Pero no siempre es fácil, como lo explica un hombre:

> Mi manera habitual de pedir algo era quejarme: «Hace años que no me dices que me quieres», o «Ya son cuatro los días sin que hayamos hecho el amor. El lunes estabas en clase, el martes fuiste al cine...». Mi esposa se ponía inmediatamente a la defensiva. Deseaba defenderse, no abrirse.
>
> Me parecía debilidad de mi parte decirle: «Lo que realmente necesito es estar junto a ti», o «Me gustaría que me dieras un masaje en la espalda», o «Me he sentido algo inseguro estos días. ¿Me dirás que me amas?». Me resultaba más fácil hacer críticas que exponer mi sencilla necesidad.

Aunque no siempre se puede conseguir lo que se desea, aumentan las posibilidades si se piden claramente y de modo no amenazador. Si, por ejemplo, no recibes de ella la atención que deseas, podrías pedirle que reserve una noche a la semana para estar contigo, una velada para relajaros juntos, no para hablar del abuso sexual. Y dile que el resto de la semana no vas a esperar que esté «realmente» contigo. Si ella se siente capaz, tal vez acceda. Si no, puedes preguntarle si podría dedicarte una hora, o incluso diez minutos. En el fondo, la pregunta es: «¿Te sientes capaz de dar "algo" en esta fase en que estás?». Aunque en algunos periodos críticos la respuesta puede ser no, es probable que la mayor parte del tiempo sea capaz de acceder a pasar un tiempo mínimo de intimidad contigo.

Algunas parejas han pasado meses, e incluso años, sin poder descubrir qué es capaz de dar la superviviente. Puede, incluso, parecer arriesgado preguntar lo que se puede y lo que no se puede esperar en concreto. Hablar de ello francamente, o negociar sus condiciones, puede parecer demasiado formal o frío. También puede haber miedo al rechazo. Sin embargo, es posible que la superviviente se sienta aliviada al oír de forma clara, y no crítica, lo que tú necesitas. Si estos temas no se discuten, encontrar una solución será difícil.

A veces el simple hecho de hablar de una dificultad ya ayuda a disolverla, lo que provoca una satisfacción añadida.

Establecer límites

Si te has prometido apoyar a tu pareja, ello no significa que tengas que estar disponible para cada crisis, ni preocuparte de cada necesidad. Todo tiene sus límites, y tú tienes que ocuparte también de tus propias necesidades. Cuando se intenta dar más de lo que se puede, suele producirse una reacción contraria, de resentimiento, que resta valor a lo que se da. Es preferible decirle, sinceramente, que no puedes estar disponible en todo momento, pero que la amas y tienes fe en ella, y continuar adelante con tu propia vida.

No es realista esperar ser capaz de hacerlo todo, simplemente porque la superviviente está curando de un trauma importante. Una relación supone dos personas, y aun cuando una de ellas esté en crisis, la otra no puede apagarse totalmente sin perjudicar a los dos.

Puede ocurrir que no desees saber cada detalle de su proceso de curación, o no saber todos los detalles en cada momento. Una mujer comentaba: «Le ocurrían algunas cosas terribles y yo, a veces, no deseaba saberlas». Esta compañera se sentía culpable por sus sentimientos, pero sólo somos seres humanos, no superhombres, ni supermujeres. Uno hace todo lo que puede y tiene el derecho a decir no, igual que la otra persona.

Los límites difieren de una persona a otra. No esperes hasta que ya no puedas más para hablar. Si lo haces, probablemente estarás resentido, y eso hará menos eficaz la comunicación. Es mejor hablar cuando estamos cerca de los límites.

Ante su sufrimiento y depresión

Recuperarse del abuso sexual sufrido de pequeña incluye sentir el dolor y lamentarse de las heridas antiguas. En algunas supervivientes la depresión generalizada lo envuelve todo, circunstancia que suele resultar muy difícil para su pareja. El compañero de una superviviente decía: «Es muy duro ser testigo de tanto dolor y no poder hacer nada».

Se suele creer que hay que hacer algo para ayudar a una persona a superar su dolor, pero muchas veces no es gran cosa lo que se puede hacer. Parte de ese dolor es inevitable, y parte es ella quien tiene que transformar-

lo. No le corresponde a su pareja aliviarlo; lo que le corresponde es ser una pareja amante en los momentos difíciles.

- **Escucha.** Siéntate a su lado y déjala hablar.
- **Intenta comprender.** Muéstrate todo lo comprensivo y compasivo que puedas.
- **Pregúntale qué necesita.** Ofrécele comodidad y apoyo extras.
- **No le restes importancia.** Déjale espacio para experimentar sus sentimientos.
- **No trates de ahogar el dolor ni de aliviarlo.**
- **Tranquilízala.** Dile que está bien lo que siente.
- **Busca ayuda si comienzas a ponerte nervioso.**
- **Ten paciencia.**
- **Aligérale la carga cuando puedas.** Asume más quehaceres en la casa. Cuida más de vuestros hijos. Prepárale una comida caliente.

Al hacer estas cosas no sólo ayudas a la superviviente, sino que además le ofreces un regalo que puede ser nuevo para ella: la experiencia de una relación sana y sustentadora.

Los periodos de crisis

Muchas supervivientes pasan por un periodo en que el dolor supera todos los demás sentimientos. Estos periodos de crisis suelen ocurrir cuando la superviviente tiene sus primeros recuerdos y por primera vez se enfrenta a los efectos a largo plazo del abuso, o cuando confronta a las personas que le hicieron el daño. Si tu pareja está en la fase de crisis del proceso de curación, tendrás muchísimo que hacer (en el capítulo 5, pág. 91, hablamos de la fase de crisis). Tal vez ella sea incapaz de funcionar, de satisfacer ninguna de tus necesidades, y muy pocas de las suyas propias.

Es enormemente estresante amar a una persona que sufre un dolor profundo. Aunque te sea fácil cuidar de ti mismo, vivir con una persona angustiada tiene que afectarte inevitablemente. Además, puede ser que la superviviente reaccione enfadada. Puede culparte o buscar motivos para pelearse contigo. Tal vez te sientas abrumado por los quehaceres extras que has tenido que asumir: tranquilizar a tus hijos, pagarle a ella la terapia, mantenerla económicamente si no puede trabajar. Incluso es posible que te sientas asustado, sin saber qué hacer.

En uno de los talleres, un hombre explicó su confusión y sentimiento de culpabilidad al verse ante la disyuntiva de ocuparse de su esposa o cuidar de su hija pequeña:

—Sábado a media tarde y mi mujer se pone totalmente histérica. Quiero consolarla, pero nuestra hija de cuatro años está allí y todo esto la afecta. De modo que saco a pasear a mi hija, la llevo a algún centro comercial, o a cualquier otro sitio, pero me siento culpable. No estoy consolando a mi esposa, pero no puedo dejar allí a la niña.

Todas las personas del grupo se apresuraron a decirle que hacía lo correcto. Cuidaba de su hija y dejaba espacio a su mujer para experimentar sus sentimientos. Cualquiera que atienda a la hija de una madre angustiada ayuda también a ésta. Se le aseguró que lo que hacía no era abandonar a su esposa, sino que sus vidas estaban aún demasiado alborotadas.

—Eso puede pasar en cualquier momento de cualquier día —añadió él.

—Sé lo que quieres decir —dijo otro hombre—. Cuando entro en la casa nunca sé con qué me voy a encontrar. Es absolutamente imprevisible.

Ante la posibilidad de suicidio

La vida de la superviviente está en peligro si habla de suicidarse o ya lo ha intentado, si toma grandes cantidades de barbitúricos o alcohol, si se autolesiona o si conduce con imprudencia. No trates de resolver esto solo. Busca ayuda.

Llama al «Teléfono de la Esperanza». Procura tener a mano los números de teléfono de su terapeuta y de las mujeres de su grupo de apoyo. Llámalas. Si la superviviente no está en terapia ni tiene grupo de apoyo, ayúdala activamente a encontrar ayuda profesional. Convéncela a que haga un pacto contigo de no suicidarse. Dile que deseas que hable contigo o con su terapeuta antes de tratar de quitarse la vida.

Aunque es imposible impedir que una persona se suicide si está decidida a hacerlo, estas medidas pueden servir para afirmar y apoyar a la superviviente durante un periodo de desesperación aguda.

Encontrarás más sobre la prevención del suicidio en el recuadro «No te mates» del capítulo 20 (págs. 284-285).

—Yo pensaba que tenía una relación normal con una persona normal —añadió otro.

Es importante tener presente que esa crisis no dura eternamente. Forma parte del proceso de curación. Lo mejor que puedes hacer es procurar que ambos tengan ayuda y encontrar las maneras de cuidar de ti mismo.

La necesidad de controlar

Con frecuencia las supervivientes tienen dificultades para transigir o aflojar el control. Da la impresión de que necesitan controlarlo todo: si y cuándo hacéis el amor, cómo hay que criar a los hijos, e incluso detalles ínfimos de la vida cotidiana: cuándo y dónde ir a comer fuera, qué película ver, dónde colgar un cuadro en la pared. A veces ese control se centra en cosas evidentes, pero otras veces es menos claro, como, por ejemplo, el control sobre el humor o la preocupación.

Te encuentras ante un mecanismo de supervivencia que para ella ha sido absolutamente esencial y que se ha convertido en un hábito firmemente arraigado. Si deseas intentar equilibrar el control en tu relación con ella, comienza por valorar lo que representa para ella la necesidad de controlar. Creció sufriendo abusos por parte de un adulto descontrolado. Ahora piensa que es fundamental tener el control de su vida. Sólo cuando sepa que tú comprendes la intensidad de esa necesidad de controlar, podrá poco a poco aflojarlo.

Cuenta con que irá cambiando lentamente, pero expresa tus necesidades de todas maneras. Por ejemplo, podrías dejar claro que necesitas que algo cambie pero que no vas a poner tú todas las condiciones. Si deseas pasar más tiempo con ella, prueba a decirle: «Necesito pasar más tiempo contigo, ¿cómo podríamos hacerlo?», en lugar de decirle: «Tienes que dejar tus clases de aeróbic. Son demasiadas las noches que estás fuera».

Cuando ella está en un estado de ánimo particularmente controlador podría ser válido intentar hablar sobre lo que le pasa. Si en otro aspecto de su vida ella se siente impotente, si algo la asusta o está pasando por una crisis, puede aumentar su necesidad de controlar. El solo hecho de reconocerlo y hablar de sus temores suele ser una ayuda para ella.

La confianza

Cuando se abusa sexualmente de una niña, se destruye su capacidad para confiar. Ahora es necesario reconstruir conscientemente esa confianza. No basta con decirle «Confía en mí, vamos, confía en mí ya» y esperar que ella se lance al terreno de la confianza. Si pudiera hacerlo con tanta facilidad, ya lo habría hecho. Para pasar de la desconfianza a confiar en alguien debe ir paso a paso. (Lee el apartado «Aprender a confiar» del capítulo 22, pág. 319).

Al mismo tiempo es necesario que tomes conciencia de las maneras en que eres o no digno de confianza. Contesta con escrupulosa sinceridad: ¿En qué puede ella confiar en ti sin riesgos? ¿En qué eres negligente o indigno de confianza, desconsiderado o aprensivo? ¿Hay algo en lo que te sientas seguro de que se puede confiar absolutamente en ti, en que sabes que vas a cumplir, pase lo que pase? Por ejemplo, si tienes que llegar a algún sitio con tiempo, ¿estás dispuesto a llegar allí diez minutos antes en lugar de cinco minutos tarde?

Para instaurar la confianza es necesario que trabajéis juntos. Prueba a hacer una oferta concreta, por ejemplo: «Yo te regaré las plantas cuando estés de vacaciones. Dime qué necesita cada planta y yo lo haré con cuidado», o «Por favor, confía en que si me ofrezco a darte un masaje, no voy a intentar seducirte para que tengamos relaciones sexuales», o «Quiero comprometerme a preparar la cena los lunes y miércoles, ya que esos días trabajas hasta tarde. No será una comida exquisita, pero habrá algo preparado cuando llegues a casa», y puedes añadir: «De verdad soy de fiar en esto. Por favor arriésgate y confía en mí».

Si cumples lo prometido, eso causará una impresión. Y si lo haces una y otra vez, categóricamente desarrollarás su confianza.

Por favor, que se ponga de pie el verdadero agresor

Es común que las supervivientes vean a la persona con la que se relacionan como a su agresor. Diversas cosas pueden provocar esta identificación: un gesto parecido, un mayor acercamiento, la pasión sexual, la rabia. Cuando

empiece a parecerte que la superviviente ya no se está relacionando contigo, sino más bien con su agresor del pasado, es necesario verificarlo. Pregúntale «¿Qué pasa? ¿He hecho algo que te ha asustado? ¿Te he hecho recordar algo?», o más sencillamente «¿Dónde estás?».

Identificar el problema, nombrarlo y seguirle la pista hasta su origen puede ayudar para diferenciar el presente del pasado. Phil, compañero de una superviviente, explica una manera única en que pudo hacerlo para su esposa:

> Durante mucho tiempo Barb estuvo pidiéndome que me dejara barba. Se pasaba todo el día diciéndome lo atractivo que me vería. A mí no me entusiasmaba mucho la idea de una cara barbuda, pero comencé a dejármela crecer.
>
> Pasados unos seis meses, un día le dije que estaba pensando en quitarme la barba, y ella se echó a llorar. Me explicó que verme el pelo en la cara le permitía hacer una verificación de la realidad en ciertas ocasiones cuando estábamos haciendo el amor y la asaltaban imágenes de su padre abusando de ella (el padre de Barb siempre llevaba un afeitado perfecto).
>
> No creo que hasta ese momento Barb hubiera captado totalmente la importancia de que yo llevara barba. Yo, ciertamente no. Así que dejarme la barba adquirió un sentido completamente distinto para mí. Ahora me encanta experimentar con diferentes formas y cortes. Lo más importante es que he descubierto otra manera de ayudarla y de estar presente.

Esa decisión de distinguir entre su marido, al que amaba y con quien deseaba hacer el amor, y su padre, que había abusado de ella, se manifestó de una forma que ninguno de los dos reconoció al principio.

Cuando hay similitudes

En un taller para parejas de supervivientes, Ellen explicó que muchas veces la superviviente identifica a su pareja con su agresor. Un hombre dijo que sí, que eso le pasaba en su relación. Ellen continuó hablando sobre no tomarlo como ofensa personal y ayudar a la superviviente a distinguir entre los dos, pero olvidó mencionar el hecho de que a veces la pareja sí tiene un comportamiento abusivo.

Más o menos un año después de ese taller, la superviviente que estaba casada con ese hombre le dijo a Ellen que cada vez que ella trataba de

hacerle ver que era abusivo, él le hablaba de lo que había dicho Ellen, que la superviviente suele identificar a su pareja con el agresor. Y eso se convirtió en su excusa para no cambiar. No obstante, fue capaz finalmente de escucharla y entró en un grupo de hombres que maltratan a sus mujeres. A consecuencia de eso su relación mejoró extraordinariamente.

Ese hombre, como muchos otros, no era descaradamente violento, pero, de modo sutil, su comportamiento era amenazador, y el poder que ejercía era destructivo para su relación.

En las relaciones heterosexuales sobre todo, la diferencia de poderes se constituye en la estructura de la relación. En nuestra sociedad se acepta como algo normal una cierta condescendencia hacia la mujer y de poder sobre ella. Aunque el hombre no sea abiertamente abusivo, puede ser verdaderamente difícil para él desarrollar una dinámica de más igualdad de poder en su familia. Esta igualdad es esencial para que la relación funcione y progrese.

Si bien las relaciones lesbianas son, por lo general, más igualitarias, no son inmunes a la violencia ni al comportamiento agresivo. En caso de cualquier tipo de maltrato en tu relación, tú y tu pareja necesitáis ayuda de inmediato.[3]

Su familia

Las supervivientes suelen tener sentimientos contradictorios respecto a su familia. La madre que no la protegió, al mismo tiempo la arropaba por la noche y le cantaba nanas. El hermano que la violó también fue víctima de maltratos por parte de su padre. Es natural que sus sentimientos sean complejos y difíciles de definir. Y pueden cambiar más de una vez durante el curso de su curación.

Es posible que tú también tengas sentimientos contradictorios. Tal vez sientes lealtad y cariño por su familia. Si el agresor es alguien a quien has

3. Un excelente libro sobre el tema de los maltratos físicos entre lesbianas es *Naming the Violence*, de Kerry Lobel. Véase sección «Maltratos físicos» de la Bibliografía orientativa, págs. 616-617.

respetado, tal vez te resulte difícil considerarlo ahora el autor de una terrible violación. Tal vez desearías creer que no es cierto. O deseas que la superviviente perdone a su agresor o a otros familiares. Tal vez te gustaría que las relaciones siguieran siendo como siempre.

Pero eso no es posible. En realidad, es fundamental que no defiendas al agresor por sus actos pasados ni presentes. De la superviviente depende, y únicamente de ella, decidir qué tipo de relación desea tener con el agresor, con las personas que no la protegieron, o cualquier miembro de su familia que ahora no respete su curación.

Si sientes cierta lealtad hacia el agresor, necesitas un lugar para hablar de tus sentimientos. Pero la superviviente no es la persona a quien has de acudir en busca de esta ayuda. Ella no ha de necesitar convencerte de que el agresor es culpable, ni de que ella tiene derecho a estar furiosa.

Si, por otro lado, estás tan enfurecido que deseas matar al agresor, eso podría dificultar a la superviviente la definición de sus sentimientos contradictorios. Si bien es fundamental que ella no reste importancia a lo que le hicieron, las mujeres suelen tardar un tiempo en descubrir y expresar su furia.

A veces las parejas de las supervivientes creen que no deberían sentir rabia contra los agresores o familiares, sobre todo cuando la superviviente aún no ha descubierto la suya, pero la rabia de su pareja puede servir para despertar la de ella. Ella necesita oír que tiene derecho a sentir rabia, que no es peligroso sentirla, y que a ti te enfurece que le hayan hecho daño.

Aunque es importante que no la abrumes con tus reacciones, tu rabia es correcta, justificada y, en último término, está en favor de sus intereses. Si ella te dice que no quiere oírla, respeta su petición, pero busca a otras personas con quienes hablar de ello. No te enfurecerías si no la quisieras. Eso forma parte del amor.

Visitas y continuación de las relaciones con la familia

A veces es difícil entender por qué la superviviente desea continuar relacionándose con las personas que abusaron de ella o la descuidaron. Pero es a ella a quien le corresponde decidir si desea alguna relación con su familia, y si lo desea, qué tipo de relación.

Tu deberás decidir qué parte te toca a ti en el asunto. No tienes por

qué exponerte a humillaciones, simulaciones o peligros. Si la superviviente desea que sigas asistiendo a las cenas de los viernes en la casa del progenitor que abusó de ella, y quiere que lo hagas como si no hubiera pasado nada y amenices la conversación, y eso te produce rechazo, puedes declinar la invitación. Si la superviviente desea que el hermano que la violó venga a pasar el fin de semana a casa, tú puedes negociar: que venga a pasar el día pero que duerma en un motel; que sea el fin de semana en que tus hijas salen de excursión y pasan la noche fuera, o que venga pero tú te reservas la libertad de hablar francamente.

Sin embargo, si ella desea cortar totalmente las relaciones con su agresor o con su familia, tendrás que atenerte a esa decisión aunque hubieras preferido otra cosa. Es una traición continuar relacionándose amistosamente con alguien que abusó de tu pareja, o que, por mantener la fachada familiar, niega o resta importancia al abuso.

Apoyo activo

Hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar activamente a la superviviente en el trato con su familia. La pareja de una superviviente lee las cartas que llegan de su familia, toma nota de cualquier información importante y después tira la carta. De esa manera la superviviente no tiene con su familia contacto no deseado. Otra mujer avanzó un paso más, interceptando las llamadas telefónicas del padre de su compañera.

> Fue su padre quien abusó de mi compañera. Hacía muchos años que ella no había hablado con él cuando un día llamó. Ella estaba en el trabajo, y él dijo que la llamaría esa noche. Esto la alteró, se sintió invadida y no quería hablar con él. Yo deseaba contestar la llamada, pero temía que ella lo fuera a considerar una intromisión y usurpación de su poder. Pero me arriesgué a preguntarle, imaginándome que lo peor que podía pasarme era parecer entrometida.
>
> Resultó que ella me lo agradeció. Era la primera vez en su vida que alguien se ofrecía a protegerla, la primera vez que se ofrecía a hacer algo por ella sin tener que pedirlo. Lo agradeció y yo me sentí muy bien por poder hacerlo.

Phil compone cartas para los padres y parientes de su mujer con regularidad. Después se las envía:

Conversación con el padre de mi compañera

Carol Anne Dwight le escribió la siguiente carta al agresor ya muerto de su compañera, como manera de desahogar su rabia.

Lloyd Edwards:

Quiero hablar contigo un momento. ¿Nos sentamos ahí?

No, no es necesario que vayamos a otra habitación. Aquí está bien, gracias. Estoy preocupada por Rhonda, tu hija.

Lloyd Edwards, violaste a mi compañera cuando tenía ocho años.

Lo encubriste todo muy bien. Mentiste; le mentiste a Rhonda y a los médicos. Te negaste a hablar del asunto después. Le quitaste importancia a un trauma importante de una niña, un hecho que le destruyó la posibilidad de gozar de una infancia segura y de entrar en el mundo adulto a salvo. Le robaste todos esos años y su felicidad. Además, tuviste el descaro y la desfachatez de repudiarla por su comportamiento, comportamiento que sabemos era sintomático del abuso sexual que sufriera cuando era niña, comportamiento del cual fuiste tú la causa.

Lloyd Edwards, eres responsable de todo eso. Eres responsable de que ella tome drogas. Eres responsable de su prostitución. Eres responsable de su dificultad para la intimidad y la vida sexual. Le negaste la infancia, arruinaste gran parte de su vida adulta y también me hiciste las cosas más

Uno de mis mecanismos para desahogar la rabia y la frustración es escribirles cartas desafiantes a los padres de Barb y a algunos de sus familiares. De hecho me he pasado horas frente al ordenador puliendo hasta las palabras y frases más insignificantes.

Si se te ocurre alguna manera en que te gustaría ofrecer apoyo activo a tu compañera, pregúntale a ella primero, para que pueda decirte si cree que tu sugerencia podría serle de utilidad. Si no es lo que ella desea, no tienes por qué sentirte dolido ni rechazado. Eres una persona cariñosa y atenta que desea ayudarla, y ella seguramente valorará y agradecerá tus intenciones.

difíciles a mí. Eso no me importa. Como compañera amante de por vida heredo algo de la «lluvia radiactiva» de tus actos.

No, aún no he terminado. Me temo que tendrás que soportar más insultos, señor violador.

Te odio por haber estropeado la capacidad de mi compañera para confiar en mí. Te odio por haberla dañado, violado y mentido cuando era absolutamente vulnerable. Pero, sobre todo, te odio por haberte muerto, por estar fuera de mi alcance o del alcance de la ley. ¡Te has atrevido a escapar de este juicio! Libre de castigo, libre de ser expuesto, humillado, te has escapado de expiar, de pedir perdón, de explicar. ¡Cómo te atreves a estar muerto!

Te odio por la culpa que siento, cuando a veces trato desesperadamente de no herir a Rhonda. Te odio por el cuidado que debo tener cuando deseo acariciarla o hacer el amor con ella. Te odio por hacerme tan difícil convencerla de que se cuide. Te odio por hacer tan pesada mi carga en esta relación.

En mí no hay perdón ni piedad para ti. Ninguna de las cosas buenas que hiciste pueden compensar la violación de Rhonda. El hecho de que también hubieran abusado de ti cuando eras pequeño no va a suavizar mi juicio. Si estuvieras vivo, quizá Rhonda aceptaría tus disculpas, explicaciones, restitución, amor, eso sería decisión de ella; si de mí dependiera, te condenaría.

Muy bien, he terminado. Pero ten presente que Rhonda no; tal vez tenga algo más que decirte.

Sexualidad

Comienzo del viaje: Ellen

—No quiero que vuelvas a hacer el amor conmigo cuando no lo deseas —le dije enérgicamente a mi compañera—. No quiero que vuelvas a fingir jamás.

Llevábamos un año juntas. Ella es una superviviente. Yo sabía que hacer el amor cuando no lo deseaba era dañino para ella.

—No creo que pueda hacer eso —dijo ella temblorosa y casi en un sollozo—. Es muy difícil. Tampoco creo que tú lo puedas soportar.

—Lo que sé es que es fundamental que digas no cuando deseas decir no. De esa manera eres sincera contigo misma y conmigo.

—No sabes lo que pides —me dijo mirándome directamente a los ojos.

No, no lo sabía.

Pero aunque lo hubiera sabido le habría dicho lo mismo. Sólo que de modo más tranquilo, sin tanta energía en la voz, porque el viaje que hemos emprendido ha sido doloroso, difícil, laborioso. También ha valido la pena.

Problemas para la relación sexual

Para la mayoría de las parejas en que una o las dos personas están en proceso de curación de abusos sexuales sufridos en la infancia, la relación sexual es especialmente difícil. La naturaleza del abuso fue de tipo sexual, de manera que es lógico que ese aspecto esté cargado de dificultades para la superviviente.

Es útil aliarse con la superviviente si se comprende el proceso de curación sexual. Muchas supervivientes están divididas sexualmente, es decir, lo que sienten en su interior no corresponde a su manera de actuar exteriormente. Para sanar, la superviviente tiene que dejar de hacer cualquier cosa que no sienta verdaderamente.

La curación sexual requiere atención y tiempo conscientes. Es preciso frenar, parar y volver a examinarlo todo, de modo que la superviviente tenga tiempo para integrar los sentimientos, recuerdos y asociaciones que surgen.

Esto ciertamente va a tener un efecto radical en tu propia vida sexual. Es posible que la superviviente no desee tener relaciones sexuales, o que desee tenerlas solamente en circunstancias muy controladas. Tal vez sólo desee ciertas actividades sexuales y no otras. Podría ser que sólo quisiera acariciarte ella pero no que tú la acaricies a ella, o viceversa. Tal vez desee hacer el amor sólo si ella toma la iniciativa, o sólo si le das un masaje primero, o si dedicáis un tiempo a hablar antes o después. A veces da la impresión de que sólo desea hacer el amor cuando hay luna nueva, está nevando y además los niños están en el campamento de verano.

Es posible que ella tenga dificultades para estar presente cuando estáis haciendo el amor. El compañero de una superviviente explicaba: «Nos estamos besando y acariciando, y de pronto tengo la extraña impresión de que estoy solo». Es posible que le asalten imágenes de cuando sufriera el abuso. De pronto tiene que detenerse, o no siente nada o la abandona todo deseo. O puede echarse a llorar histéricamente cuando tiene el orgasmo, porque lo relaciona con fuertes sentimientos de rabia, terror o tristeza. Puede tomarse

miedo o repugnancia al acto sexual, de modo alternativo. El compañero de una superviviente dice: «Es algo así como que el horno se calienta y se enfría, pero no sé cómo tengo que estar yo».

Frustración: Historia de Roger

Pasamos bastante tiempo barajando posibilidades para descubrir qué podíamos hacer sexualmente que no presentara riesgos. Karen establecía las normas. Comenzó a dirigir nuestra manera de hacer el amor, y yo me adaptaba a eso porque deseaba ayudarla en el crecimiento que necesitaba.

Yo tenía la impresión de que era algo así como un muro con un pequeño hueco en medio donde podíamos hacer el amor según ciertas reglas. Entonces, y sólo entonces, estaba bien. Durante un tiempo me sentí sin esperanzas. El hueco se iba haciendo cada vez más pequeño. Me resultaba muy difícil tener paciencia cuando no sabía si ella estaba en el primero o en el último diez por ciento del camino hacia la solución. Era como si ella me dijera: «Voy a trabajar con esto. Tú simplemente te olvidas de las relaciones sexuales hasta que yo haya acabado el trabajo. Te llamaré para decírtelo cuando haya pasado». Yo sabía que eso podía tardar años. Daba la impresión de que sería eterno.

Me parecía que las únicas opciones que tenía eran cerrarme o dejarla. No quería dejarla. Y el problema de cerrarme era que cuando ella finalmente solucionara su problema yo estaría allí, cerrado, y entonces, ¿de qué manera romper el hielo?

Al principio me limité a tragarme mis necesidades pensando «Ya me tocará el turno», pero después me di cuenta de que siempre había dejado pasar a otra persona delante de mí y que mi turno no llegaba nunca. Finalmente llegué al punto en que comprendí que no podía quedarme sentado esperando pacientemente, guardar mi pene en un cajón y olvidarme de él.

La comunicación es el mejor juego preliminar

Cuando las parejas reconocen que tienen problemas sexuales, suelen ver dos únicas opciones: simular y seguir haciendo el amor, o ser sinceras y detenerse. Una vez que la superviviente se compromete a ser sincera, se detiene. En ese momento su pareja suele sentirse dolida o furiosa y se retira, en mayor o menor grado. La superviviente se queda entonces sola y con el sentimiento de culpabilidad, además del problema que le preocupaba en primer lugar.

Ese es un momento para la comunicación. Hablad. Hazle preguntas. ¿Qué ocurre? ¿Qué la perturba? ¿En qué momento se paralizó o insensibilizó? ¿Tuvo algún recuerdo? Pero no la bombardees a preguntas. Tal vez ella no esté preparada para hablar inmediatamente. Tal vez necesita estar un tiempo callada con sus sentimientos. Tal vez desea esperar uno o dos días, o siente la necesidad de decirlo todo enseguida. Lo importante es que entre los dos descubráis la manera de hablar de lo sucedido.

El compañero de Jesse describe el proceso de su compañera de esta manera:

> Finalmente, Jesse me dijo que no deseaba que yo me limitara a darme una vuelta para el otro lado cuando ella no quería hacer el amor o se ausentaba durante la relación sexual. Me pidió que le hablara, que la ayudara a identificar sus sentimientos y a expresarlos. Descubrimos que era realmente útil esa comunicación en el mismo momento.
>
> Jesse comenzó a identificar sus sentimientos con más precisión. En lugar de decirme: «No sé muy bien si deseo hacer el amor», me decía: «Me siento muy cerrada en este momento. Tengo miedo de abrirme y dejarte entrar». Muchas veces descubrió que no era el acto sexual lo que le asustaba sino la intimidad, la confianza.

Si la superviviente no te ha explicado lo que desea de ti, pregúntaselo. Difieren un tanto las cosas que asustan a cada superviviente. Con la comunicación podéis explorar los aspectos amenazadores y descubrir las maneras para pasar a través de ellos.

Intimidad creativa

La mayoría de nosotros estamos acostumbrados a satisfacer nuestras necesidades de intimidad mediante la relación sexual. El acto sexual es la única manera en que nos sentimos realmente amados. Cuando éste no representa una opción nos sentimos bloqueados. Sin embargo, hay momentos en que un simple abrazo o palabras tiernas pueden proporcionar consuelo e intimidad. Las caricias suaves en lugar de una pasión forzada pueden ser más apropiadas cuando estáis agobiados por un día difícil o muy agotados. Cuando comencéis a explorar los variados caminos hacia la intimidad os sentiréis menos compulsivos, más libres y más satisfechos.

Observa qué necesidades satisfaces mediante la relación sexual. Todos necesitamos intimidad, caricias, afirmación, compañía, afecto, cariño, placer, intensidad, amor, pasión, liberación. Mira cuáles de estas necesidades puedes satisfacer de otras maneras.

Si no hacemos el amor, ¿qué te parece...?: Historia de Ellen

Cuando mi compañera comenzó, de manera regular, a manifestar que no deseaba hacer el amor, rápidamente me di cuenta de que no me agradaba su negativa, que diera media vuelta y se durmiera. Yo deseaba algo, aunque no fuera relación sexual. Y cuanto más se pareciese ese algo a hacer el amor, mejor. Si no deseaba hacer el amor conmigo, tal vez podía abrazarme mientras yo lo hacía conmigo misma. Si no podía hacer eso, yo quería que nos diéramos un baño juntas. Si eso le resultaba demasiado amenazador, tal vez podía darme un masaje, y si eso resultaba también imposible, entonces quizá podíamos salir a dar un paseo cogidas de la mano. Etcétera.

Tampoco quería tener que pedírselo. Pedírselo y recibir una negativa ya habría sido bastante duro. Quería que el siguiente paso lo diera ella.

—Necesito que me ofrezcas algo —le dije—, algo que te parezca que puedes darme. Puedes decirme: «No, no quiero hacer el amor, pero unos cuantos besos sí me gustarían», o «No, pero te quiero mucho», o «No, pero te daré un masaje en la espalda».

Eso fue difícil para ella. Cuando decía que no, se sentía culpable. Le resultaba difícil ofrecerme otra cosa que consideraba lastimosamente pequeña comparada con hacer el amor, que era lo que sabía que yo deseaba. Muchas veces cuando decía que no, estaba pasando por un momento de confusión, y le molestaba tener que preocuparse también de mis sentimientos. Y ahora yo le pedía que diera cuando en realidad no deseaba dar, que se diera cuenta de que éramos dos en la relación.

Las cosas no marcharon sobre ruedas pero, poco a poco, aprendió a ofrecer algo cuando no deseaba hacer el amor. Una mañana, después de una noche particularmente mala, me dijo:

—¿Quieres que te prepare el desayuno?

La verdad es que yo no quería su «asqueroso desayuno», lo que quería era hacer el amor. Pero ella me había ofrecido algo, lo más que se sentía capaz de dar en ese momento, y yo sabía que era sincera.

—Sí.

Comimos tortillas francesas mientras Tina Turner cantaba *Let's Stay To-*

gether por la radio. Las dos lloramos. Y yo descubrí que había maneras no sexuales de estar juntas, de sentirnos amadas y cuidadas.

Bueno, yo ya he hecho todo eso

Hay necesidades que sencillamente no se pueden satisfacer de maneras no sexuales. Una parte de lo que deseas es actividad sexual, hacer el amor, esa combinación concreta con tu amante, la unión con todas las partes del cuerpo. Un masaje de los pies no lo proporciona. Te sientes frustrado y furioso. Muy bien. Permítete sentirte frustrado y furioso.

Es importante tener claro lo que se necesita, aun cuando no se consiga en ese momento. No finjas estar satisfecho cuando no lo estás. No te mientas a ti mismo respecto a lo que deseas o necesitas. El marido de una mujer que aún no recordaba el abuso cuenta la siguiente historia:

> Hubo una época al comienzo de nuestro matrimonio en que ella deseaba no tener relaciones sexuales, como Gandhi. Dado que yo no me conocía muy bien a mí mismo, aceptaba eso. Yo me lo explicaba diciéndome que la quería, que ella era más importante para mí que la naturaleza de nuestra relación.
>
> Fue muy noble, pero también fue un fracaso total. Yo me sentía herido, enfadado y frustrado conmigo mismo y con ella. Habría sido mucho mejor, y más sincero con los dos, si hubiera dicho que, aunque la amaba, no quería un matrimonio sin sexo. Por entonces no sabía que tenía derecho a desear o necesitar.

Tu pareja está aprendiendo a conocerse a sí misma, a saber qué desea y qué no. Es un periodo excelente para que tú explores lo que necesitas en una relación. Ten presente tu imagen de la relación satisfactoria que quieres conseguir, aunque no puedas convertirla en realidad en el presente.

La curación sexual suele ser un proceso lento, pero la pareja de una superviviente dijo: «Ir lento es mucho más rápido que no avanzar nada».

Curación mutua

Pocas personas se sienten totalmente sanas, dichosas, integradas y libres. Una superviviente les aconseja a las parejas: «Sé totalmente sincero respecto

a tu propio daño. Independientemente de como aprendieras acerca de la sexualidad en tu infancia en esta sociedad, estás dañado. Explóralo sinceramente».

Tanto las supervivientes como sus parejas tienen la oportunidad de sanar sexualmente.

> La calidad de mi experiencia sexual ha mejorado extraordinariamente desde que mi compañera y yo comenzamos a trabajar juntos en su curación. Ya no me limito a hacer sólo los movimientos. Los dos estamos más presentes que nunca. Las inhibiciones y las tensiones que solía experimentar ya no están presentes porque he tenido que tomar conciencia de mí mismo. He tenido que hacer frente a mis propios miedos y mi vulnerabilidad. De manera que, aunque yo la ayudo, ella me ayuda a mí también. Incluso en sentido egoísta ha valido muchísimo la pena.

¿Deseo esta relación?

Sé realista en cuanto a tu compromiso en la relación. ¿Estás dispuesto a perseverar en los momentos difíciles? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Es suficientemente fuerte tu vínculo para soportar los problemas que vas a tener?

> Si alguien viniera a decirme «Acabo de descubrir que mi compañera está trabajando con el incesto. ¿Qué debo hacer?», yo le diría: «Evalúa seriamente cuánto estás dispuesto a dar cuando no recibas mucho a cambio. Después, procura que tu compañera reciba ayuda profesional y piensa también en una terapia para ti. Pero primero evalúa la relación, porque es un infierno. Necesitas ser fuerte, tienes que ser paciente. Te vas a enfurecer».
>
> * * *
>
> Durante el tiempo en que sentí que el abismo se ensanchaba, gran parte de lo que hice fue sólo fe y compromiso: «Prometí continuar pasara lo que pasara, y que me cuelguen si no consigo que esto funcione». Nuestras promesas nupciales decían que estaríamos juntos en todos los cambios de nuestra vida. Muchas veces recordaba las palabras exactas. O me las comía o las respaldaba.
>
> * * *

Si alguien me hubiera descrito el trabajo de ser el marido de una superviviente, jamás habría firmado el contrato.

Aunque estés casado o en una relación permanente y comprometida, siempre tienes el derecho a elegir quedarte o no en la relación. Puedes elegir quedarte pase lo que pase, o puedes revalorizar un compromiso hecho con anterioridad. Pero si te sientes atrapado, probablemente tu resentimiento va a envenenar la relación.

Ella tiene que poner en primer lugar su curación: Ellen

Hubo una época en que yo estaba impaciente porque ella hiciera cambios en nuestra relación sexual. Quería que me deseara ardientemente. No hacíamos el amor con la frecuencia que yo deseaba, y le dije que no me importarían los periodos de abstinencia si hubiese otros en que hiciéramos el amor con mucha frecuencia. Ella me miró como si yo fuera más estúpida de lo que ella imaginaba y me explicó, aun con cierta paciencia:

—Ellen, si existieran ocasiones en las que pudiera hacer el amor muchas veces, probablemente ocurrirían con mucha frecuencia. El problema es que aún no puedo sentir eso. Lo deseo. Pero no puedo saltar de aquí para allá. Tengo que ir paso a paso.

Recuerdo esta conversación con claridad. Estábamos sentadas en el sofá, mirándonos. Finalmente comprendí que ella hacía todo lo que podía, que avanzaba todo lo rápido que podía, que estaba haciendo terapia, que estaba trabajando en su problema, no andaba por allí perdiendo el tiempo.

—Deseo cambiar tanto como tú quieres que cambie —continuó—, y más. Siempre puedes dejarme y buscarte otra. Yo sólo me tengo a mí misma. Tengo que cambiar. Pero no puedo fingirlo. Tengo que poner mi curación en primer lugar aunque eso signifique perderte, cosa que no deseo.

Ese fue un momento importante porque estableció las prioridades. Ella tenía razón. Estaba haciendo su viaje de curación y de mí dependía acompañarla en él o no.

En esa misma conversación me dijo que era capaz de comprenderlo si yo no deseaba quedarme.

—No te culparé —me dijo.

Era verdad. Yo no tenía la obligación de quedarme con ella. Podía encontrar otra pareja. Si me resultaba difícil quedarme, era lógico. No era porque

fuera una persona débil, mala ni desleal. Yo era quien elegía estar en una situación francamente difícil, situación que no todo el mundo elegiría, y por la cual, después de todo, me sentía valorada. Su comprensión de que yo pudiera desear abandonar me permitió sentir que me concedía absoluta libertad para elegir. No es de extrañar que eso nos uniera más, y que yo continuamente haga la elección de quedarme.

Reconocer las dudas

Para la mayoría de las parejas de las supervivientes hay periodos en los que se preguntan si están haciendo lo correcto, y se cuestionan su capacidad de ayudarla o su compromiso con ella. Ponen en duda la posible curación o la estabilización definitiva de su relación. Muchas veces se sienten inseguras respecto a su capacidad de soportar el profundo dolor que acompaña la curación. El compañero de una superviviente hablaba de los diarios de ella: «Dice que si yo supiera lo que hay en esas libretas la dejaría. A veces me lo planteo».

Tal vez te preocupe pensar que estás repitiendo un comportamiento autodestructivo. Eso podría significar quedarse en una situación en la que no se satisfacen las propias necesidades, permanecer en una crisis, o concentrarse en problemas ajenos en lugar de los propios. Un compañero, hijo de un alcohólico, decía: «No creo que sea sano para mí quedarme esperando que alguien cambie. Eso fue lo que hice durante toda mi infancia».

Cuando se tienen dudas es importante aceptarlas y hablar de ellas. Aunque es bueno que la superviviente sepa lo que estás pensando, también es importante no sobrecargarla. Busca a otras personas con quienes hablar.

Las parejas suelen sentirse culpables si piensan en abandonar. En un taller, una mujer le dijo a Ellen:

—Quiero dejarla pero creo que no debo. Ella se esfuerza tanto.

Ellen le contestó:

—El hecho de que una persona se esfuerce no significa que tengas que comprometerte a hacer el viaje con ella. Puedes dejarla y desearle el mayor bien. La única razón buena para quedarte es que tú lo desees. No la ayudas si te quedas sólo porque ella necesita a alguien. Que una persona te quiera, o te necesite, no significa necesariamente que tengas que estar allí.

No eres una persona mejor si te quedas. No eres egoísta ni cruel si decides dejarla. Lo esencial es la sinceridad. Es muy útil ser sincero con una

persona de la que han abusado, aun cuando la verdad sea contundentemente triste. La mayoría de las supervivientes ya han tenido que soportar demasiadas mentiras.

Es esencial reconocer lo que se puede resistir, la magnitud del compromiso. Eso da a los dos miembros de la pareja la oportunidad de crecer juntos en la dificultad. Y cuando se ve con claridad que no se es capaz de, o no se está dispuesto a, satisfacer las necesidades de la otra persona lo suficientemente bien para continuar juntos, entonces es posible separarse de un modo respetuoso, incluso con dolor.

Separarse

A veces ambos se han esforzado todo lo posible y sin embargo la relación no funciona. Las necesidades de uno son incompatibles con las del otro. Hay discusiones y peleas todo el tiempo. Dan vueltas y vueltas por un mismo circuito y están estancados.

Es natural sentirse estancado durante un tiempo. Ninguna pareja se desliza por el proceso de curación como por un tobogán. Pero cuando los tiempos amargos pesan más que los progresos, y si tenéis la sensación de que os molestáis, en lugar de ayudaros como amigos, tal vez convenga pensar en la separación.

Las separaciones no tienen por qué ser permanentes. A veces una separación de una semana, de un mes, de seis meses o de un año puede dar a cada uno el espacio que necesita y prevenir la necesidad de una separación permanente. Aunque las separaciones son normalmente dolorosas, también suelen producir un alivio, al menos parcial. Cada persona tiene la oportunidad de tratar de satisfacer sus necesidades y vivir su vida sin tropezarse con la otra.

Como la mayoría de las decisiones importantes, las separaciones funcionan mejor cuando se hacen de mutuo acuerdo. Dejar a la superviviente cuando está en medio de una crisis no va a ser beneficioso para ella. Si está comenzando a tener recuerdos, se ve invadida por imágenes del pasado y le aterra la idea de estar sola, no podrá valorar tus sensatas palabras a favor de una separación temporal. Pero si los dos estáis de acuerdo en que habéis

intentado todo lo demás, y que es tiempo de probar con una separación, ese puede ser un paso positivo, no sólo para cada uno individualmente, sino también para la propia relación.

Si no deseas separarte pero necesitas una manera de reconocer que la relación está en crisis, puede ir bien un contrato modificado de vida en común. Podríais llegar a un acuerdo del estilo: «Durante los cuatro meses siguientes vamos a vivir juntos pero será como cuando dos barcos pasan uno junto al otro por la noche. De esa manera tú tendrás tu espacio para curar y yo no tendré que acompañarte en cada paso. Esto es algo diferente a nuestra relación habitual».

Separaciones permanentes

El trabajo con los problemas de la curación del abuso sexual provoca a veces un estrés mayor que el que la relación puede soportar. Es posible que una relación nueva no tenga los cimientos suficientes para resistir la presión. Es posible que los mecanismos de adaptación de ambos se encuentren tan agotados que no haya manera de arreglo. Y es posible también que una o las dos personas hayan cambiado tanto que ya no deseen seguir juntas. Aunque una separación o un divorcio es algo doloroso, peor es continuar juntos si no os podéis soportar, no podéis crecer, o no puede haber paz entre vosotros.

Si te quedas

No hay garantía alguna respecto al tiempo que tardará en curarse la superviviente. Pero si ella trabaja activamente, y tú también, puedes estar seguro de que las cosas cambiarán. Los problemas que enfrentáis ahora no son los mismos que teníais hace seis meses o hace un año. No estáis en una situación estática. Habrá transformaciones. Evidentemente, ella no quedará completamente curada en un momento concreto. Pero tampoco tú.

Es difícil tener paciencia cuando te encuentras estresado. Estás tratando de trabajar, criar a tus hijos, afrontar los problemas de ella, los tuyos

propios, y hacerlo todo bien sin volverte loco. Ella necesita llevar el ritmo de su curación. Puedes animarla, pero no puedes meterle prisas. Puedes decirle lo que necesitas y negociar lo que sea posible, pero, a veces, simplemente tendrás que esperar.

Naturalmente es útil darse descansos. El marido de una superviviente decía: «Sería feliz si no tuviera que escuchar la palabra "crecimiento" nunca más en mi vida». Si sientes así, es hora de que te tomes un descanso. Es posible que la superviviente no lo necesite, pero tú sí. Tómate una semana libre y vete a pescar. Cómprate música que te invite a bailar y escúchala mucho. Disfruta. No te preocupes por crecer.

Vale la pena

Avanzar juntos por la espesura, aprender a conocerse mutuamente y saber de los temores e inseguridades del otro, hacerse más sensibles a las necesidades mutuas, es un proceso que dura toda la vida. Si consideras que esta es una relación permanente, unos pocos años de lucha bien valen la pena.

> Desde la actual perspectiva me parece que, cuando estás al otro lado, la relación es mucho más satisfactoria y excitante que cuando comenzó. Nos ha unido. Es decir, uno no se une simplemente por estar bajo el mismo techo. Es la lucha común la que fortalece el vínculo. Antes de empezar te parece una montaña, pero cuando la desmontas y la trabajas se empequeñece. Mirando hacia atrás pienso que no es un proceso muy largo; es decir, ¿qué son un par de años?

Y las cosas cambian, como lo expresa un marido:

> Sufrir abusos sexuales no es algo tan infrecuente. Lo terrible es que es algo tan común que ya no debe ser algo que defina a una persona. Lo importante no es que haya sucedido, sino cómo lo ha enfrentado la mujer en su vida. Ya no es una víctima, es una superviviente. La veo ahora, después de años de estar sumida en todo esto, y es una mujer sana. Soy feliz con ella tal como es.

Todo lo que está bien y es fuerte entre vosotros

Cuando hay problemas graves es fácil prestar tanta atención a las dificultades que se pierde de vista todo lo que va bien y es fuerte en la relación. Por ello, concedeos tiempo para disfrutar en cada momento lo que os gusta de la relación. Afirmad esos aspectos mutuamente. En medio de todo este crecimiento y cambio, celebrad lo que tenéis.

Mientras tanto, piensa que ella es poderosa. No la consideres víctima. No la consideres débil, enferma o con daño permanente. Mantén la actitud de que ella es un ser humano completo y sano que está en medio de unas batallas difíciles. Considérala valiente y decidida. Concéntrate en su fuerza y su espíritu.

Afirmar a la superviviente en sus fuerzas es un regalo que se le puede dar durante todo el proceso de curación, incluso en los momentos en que ella no desee tu ayuda directa. Cuando estéis separados por la distancia o por sentimientos diferentes, siempre puedes guardar su imagen de persona sana y vibrante.

Curar de los abusos sexuales sufridos en la infancia es una hazaña heroica. Ella se merece tu respeto, confianza y admiración.

QUINTA PARTE

En honor a la verdad: Respuesta a los ataques

«En honor a la verdad» es una respuesta a los ataques lanzados contra las supervivientes adultas de abuso sexual en la infancia. Si has visto la televisión, escuchado la radio o leído los periódicos o revistas durante los dos últimos años, es probable que hayas oído la expresión «síndrome de los recuerdos falsos» y hayas sido testigo de los ataques a los recuerdos y la credibilidad de las supervivientes. Es a estos ataques a lo que queremos responder aquí.

Igual como hemos hecho en anteriores capítulos del libro, incluimos aquí experiencias de supervivientes e información práctica de autoayuda. Pero, a diferencia del resto del libro, también incorporamos el trabajo de terapeutas, investigadores y otros especialistas, y más de cien notas a pie de página, para colocar estos ataques en su perspectiva histórica y política.*

Un buen número de supervivientes y profesionales han leído «En honor a la verdad». Muchos han agradecido tener información clara y un análisis de los problemas. Una superviviente nos escribió: «Sentí que gran parte de la nebulosa del problema se evaporaba; me sentí tranquilizada y validada». Otra nos dice: «No me voy a dejar arrastrar por el miedo ni por las dudas que estos ataques tratan de perpetuar». Sin embargo, esta misma superviviente dice que el libro le ha resultado más duro de leer que lo que se había imaginado:

* Para escribir este libro escuchamos a supervivientes de abuso sexual en la infancia y presentamos lo aprendido de manera clara, práctica y respetuosa. Para escribir esta Quinta parte, nuevamente escuchamos a supervivientes, así como a terapeutas que trabajan con supervivientes, investigadores, u otros profesionales y activistas cuyas opiniones han ampliado muchísimo nuestro pensamiento. Agradecemos a todas las personas que nos han escrito o hablado, en público y en privado. También agradecemos a todos aquellos que nos prestaron su colaboración para esta parte con información y respuestas. Los nombres los encontrarás al final de la sección «Agradecimientos».

> Si hubiera leído esto en 1988, al comienzo de mi curación, me habría sentido abrumada y asustada. Demonios, han transcurrido cinco años y me siento algo abrumada. Es duro enterarse de que hay toda una organización que trabaja contra mí y mi curación. Para mí, el trabajo como superviviente es algo que hago básicamente sola. No es un trabajo político o un asunto de responsabilidad social; se trata simplemente de vivir o no vivir. No obstante, comprendo que hay mucho más en juego. Ciertamente, leerlo ha sido un desafío para no quedarme encerrada en mi aislamiento y silencio.

En esta parte hay material que podría ser perturbador para ti. Presentamos información acerca de las costumbres y comportamientos de los agresores. También documentamos los considerables ataques contra las supervivientes. Esta información podría resultarte molesta o abrumadora. Podrían volver a estimularse tus recuerdos y sentimientos del abuso que sufriste. Por este motivo, queremos insistir en que la lectura de esta parte «no es» requisito indispensable para el proceso de curación. La manera como la leas, o si la lees o no, depende de ti. Si en estos momentos estás luchando por mantener tu equilibrio, tal vez no te convenga ahondar en información que podría causarte más sufrimiento. Si, por otro lado, los ataques ya te han alterado, es posible que te sientas menos amenazada si te informas acerca de las fuerzas que hay detrás de ellos.

Si te han confundido, preocupado o enfurecido las cosas difundidas en estos ataques, tal vez te convenga leer las sugerencias que presentamos más adelante en «Estrategias para hacer frente a los ataques» (pág. 554), o bien la «Historia de Rachel» (recuadro págs. 561-565). Si te interesa conocer la perspectiva social, política o histórica, comienza por el principio. A lo largo de esta parte ofrecemos información precisa sobre el abuso sexual, los recuerdos, los efectos del trauma, y la curación.

Igual como te aconsejamos para el resto del libro, obsérvate a ti misma mientras lees. Si te sorprendes ausentándote, desdoblándote o sintiéndote muy abrumada, tómate un descanso, deja el libro o lee otra parte. Sáltate las secciones que contengan más información que la deseada. Lee un poco ahora y otro poco después. O deja toda esta parte para otra ocasión. Tú eres quien decide.

Surgen los ataques

Desde 1992 hemos observado con creciente preocupación las violentas reacciones contra las supervivientes de abusos sexuales en la infancia, contra las personas que las apoyan y contra el importante progreso social que han hecho. Ha habido un aluvión de artículos, historias en revistas y entrevistas por radio y televisión que han atacado la credibilidad de las supervivientes, a sus terapeutas y los libros que las apoyan, como *The Courage to Heal*. En periódicos de todo el país han aparecido titulares como «Recuerdos reprimidos, vidas arruinadas», «Ojo con la máquina superviviente de incesto» y «Cuando la memoria tiene de rehén a una familia».[1] * Un artículo típico comenzaba:

> Esta es una serie sobre personas que dicen que no ocurrió, personas cuyas hijas adultas entraron en psicoterapia o asesoramiento psicológico y acabaron acusando a sus padres de incesto, o incluso de abusos satánicos rituales. Hablando de familias, en otro tiempo unidas y llenas de amor, pero ahora destrozadas, estos padres creen que su sufrimiento se debe a un tipo de tratamiento hecho mal: la terapia de la memoria recobrada.[2]

Otro artículo comenzaba de forma aún más contundente:

> Los crías, los elogias, les secas las lágrimas, les limpias las narices, y finalmente les deseas a tus hijos un buen viaje hacia la edad adulta. Y ahora regresan... para acusarte de violación.[3]

Muchas de las personas que desafían la credibilidad de las supervivientes aseguran que los recuerdos de abuso sexual recuperados son falsos, que un importante número de personas son acusadas falsamente, y que aquellas que se dicen supervivientes, con frecuencia han sido mal orientadas, o incluso han sufrido lavado de cerebro por parte de terapeutas, escritores o editores ingenuos o manipuladores.

Al principio pensamos que la reacción más juiciosa era no hacer caso de estos ataques, que finalmente prevalecería la evidente verdad del abuso sexual

* Las notas numeradas de esta parte van agrupadas al final de esta sección, págs. 571-584.

en la infancia. Pero ante nuestra consternación, continuaron apareciendo en periódicos importantes de todo el país historias muy partidistas, carentes de contexto histórico y de análisis político. Historia tras historia se hacían pasar por realidad, apoyadas en casi idénticas citas, tergiversaciones e informaciones erróneas. Éste y otros libros aparecían citados fuera de contexto. Aparecían estudios sobre la naturaleza de la memoria tergiversados. Casos de abuso extremo se presentaban como la norma, con el fin de provocar incredulidad ante el abuso sexual contra niños y niñas. Y las historias de conflictos familiares se contaban casi siempre desde el punto de vista de las personas acusadas.

La mayor parte de la información aparecida ha sido extraordinariamente adversa, menospreciando a las supervivientes, describiéndolas como víctimas crédulas, hijas vengativas o simplemente locas. Por desgracia las supervivientes han oído todo esto con demasiada frecuencia.

Cuando los ataques se convirtieron en acontecimiento importante para los medios de información, comenzamos a saber de las supervivientes, muchas de ellas alarmadas por ese ataque nacional a su integridad. Una nos escribió:

> Me sentí horrorizada y furiosa por los ataques contra las supervivientes y los que las apoyan. Los artículos atacan demasiado a todo aquello que me ha servido para recuperar fuerzas.

Algunas supervivientes se han sentido muy alteradas por la agresividad de los ataques. Otras, sobre todo aquellas que están bastante avanzadas en el proceso de curación, no se han sentido personalmente alteradas por estos ataques. Reconocen la grave amenaza que esas actitudes plantean, pero han logrado conservar el equilibrio en medio de la tormenta.

Pero para aquellas recién llegadas al proceso de curación, o que están comenzando a aclararse en sus historias, estos ataques públicos a su credibilidad han sido especialmente dañinos. Estar sufriendo por las imágenes y aterradores recuerdos que las asaltan y ser acusadas de inventarlos, no sólo por la familia sino también por los medios de comunicación, puede crear la sensación de estar sitiada. Una superviviente dijo simplemente: «Es horroroso estar descubriendo recuerdos frente a una sociedad que te ataca».

Los interrogantes planteados por los ataques alimentan las dudas que tienen acerca de ellas mismas, y que forman parte natural del proceso de

curación. Muchas supervivientes han pasado la vida simulando que el abuso no ocurrió, deseando que no hubiera ocurrido, u oyendo a sus familiares decirles que estaban locas. En esas circunstancias puede resultar terriblemente difícil aceptar y creer que el abuso sucedió realmente.[4] Y ahora, bombardeadas por los reportajes sobre «recuerdos falsos», las supervivientes pueden encontrar aún más difícil confiar en sí mismas.

El hecho de que el debate público refleje todo el sufrimiento que han conocido en sus familias las supervivientes lo hace aún más difícil. Una mujer explicaba: «Para mí, esto es como volver a la infancia, cuando trataba de decirlo y nadie me creía». Otra dice:

> Esta es otra página más de la negra historia de mi familia. Mi padre se ha enterado. Ha convocado reuniones de familia y desea hacer una prueba con detector de mentiras. Es como un chiste. No hemos tenido ni una sola reunión familiar en treinta años. Jamás hemos sido una familia.

Para muchas supervivientes es como si el abuso volviera a repetirse. Sólo que esta vez el abuso no está limitado al ámbito familiar: está en los programas de entrevistas en la radio, en la televisión, en los artículos de los periódicos, en los vecinos y, a veces, incluso en los amigos. El trauma se reactiva, y los sentimientos acerca del abuso original se precipitan hacia la superficie. Una superviviente explica:

> Me siento como si tuviera suspendida sobre mi cabeza la espada de Damocles, de una cuerda que se va deshilachando, y que en cualquier momento va a caer. Es peligroso y aterrador, igual como lo fue el abuso.

A muchas supervivientes les preocupa el efecto que va a tener en su curación esta oleada pública de negación. Han expresado lo atroz que es ver minados sus duros esfuerzos por sanar y por cambiar las actitudes de nuestra cultura. Una mujer dice:

> Los ataques que se hacen contra las supervivientes, y contra quienes las ayudan, me asustan. Es terrible pensar que los terapeutas y las personas que apoyan a las supervivientes se vean tan presionados, legalmente y de otras maneras, que no puedan seguir prestando sus servicios. Esto es como una verdadera guerra.

Y otra:

> Los recientes ataques pueden ser causa de que innumerables supervivientes continúen sufriendo en silencio, protegiendo así a sus agresores [...] y perpetuando el ciclo ya descontrolado de abusos en este país.

Otras supervivientes se han sentido furiosas y nos han preguntado qué pueden hacer para defenderse. Otras, incluso, nos han pedido, en cuanto autoras de este libro, apoyo y orientación.

> El sábado recibí una carta de mi padre en que me urgía a «dejar de lado mi rabia y parcialidad» y a que leyera un montón de basura que me envió sobre «recuerdos falsos». Recibir esto ha sido para mí como un acoso. Espero que vosotras podáis dar una respuesta pública a todas estas tonterías.

Debido a cartas como ésta, y a nuestra preocupación por el efecto que estos ataques van a tener en todas las supervivientes, hemos decidido responder.

Nuestros objetivos son cuatro. En primer lugar, deseamos tranquilizarte y ofrecerte apoyo, recordarte que puedes confiar en ti misma, tus percepciones, tu cuerpo y en tus recuerdos, y hacerte saber, una vez más, que no estás sola. En segundo lugar, al poner estos ataques actuales en su perspectiva histórica y analizar algunas de sus tácticas, esperamos darte una comprensión y una visión más profundas de la naturaleza de estos ataques. En tercer lugar, deseamos ayudarte a hacer frente a cualquier efecto personal que estés sintiendo. Si te sientes confundida, comienzas a dudar de tus recuerdos, o te sientes furiosa y deseas saber qué hacer, te ofrecemos sugerencias concretas. Y, finalmente, presentamos recomendaciones sobre medidas futuras para avanzar y progresar de una manera positiva y respetuosa.

Algo de historia

Desde 1860, el abuso sexual a niños se ha venido descubriendo y desacreditando cada 35 años por los médicos más visionarios de su tiempo, y cada uno se ha enfrentado a la alternativa de denunciar el descubrimiento o sucumbir al desprecio y la deshonra.[5]

ROLAND SUMMIT

No es la primera vez que se dice a las víctimas de abuso sexual en la infancia que están mintiendo, que están mal aconsejadas, que son vengativas, que se lo imaginan o lo desean, o que simplemente están locas de atar.

En los comienzos de su carrera, Sigmund Freud identificó el abuso sexual en la infancia como la causa de muchas enfermedades mentales y emocionales en la edad adulta. Escuchando a sus pacientes (idea muy revolucionaria) se enteró de que muchos de los hombres y mujeres que estaba tratando habían sido traumatizados sexualmente.[6] Al principio, muchos presentaban amnesia del trauma, pero cuando lograron recordar los acontecimientos y hablar de ellos, los síntomas persistían. Cuando hizo público su descubrimiento, Freud fue criticado y ridiculizado por sus colegas. Finalmente se retractó y propuso la explicación de que los actos sexuales o bien eran fruto de la fantasía, o bien del deseo de sus pacientes.[7] De esta manera, el conocimiento científico dio marcha atrás y los adultos que fueron víctimas de abuso sexual en su infancia quedaron abandonados.[8]

Pero Freud no es el único pionero cuyos descubrimientos sobre abuso sexual en la infancia fueron rechazados. Anteriormente, en 1860, el médico forense francés Ambroise Tardieu publicó un artículo sobre niños maltratados físicamente, y después otro sobre violación y abuso sexual a niños. Sus descubrimientos fueron denunciados de inmediato por sus contemporáneos.

También en Francia, Pierre Janet llegó independientemente a las mismas conclusiones de Freud. Comprendió que los graves síntomas físicos, mentales y emocionales que sufrían sus pacientes estaban causados por traumas de la niñez. Tampoco él logró convencer a la profesión médica, aunque nunca se retractó.

Sandor Ferenczi, alumno de Freud, confirmó no sólo que el abuso sexual en la infancia podía ser causa de graves sufrimientos psicológicos, sino también que ser escuchado y consolado es curativo. Hasta su muerte en 1933 habló a favor de sus pacientes, pero sus brillantes percepciones jamás fueron aceptadas.

En 1870, Josephine Butler hizo campaña contra la prostitución infantil, comparando la trata de chicas jóvenes con la de esclavos. Fue investigada por la policía de Londres y atacada por los dueños de burdeles. Aunque su causa fue apoyada por otros prominentes defensores de Europa y Estados Unidos, solamente en 1910 el Congreso de Estados Unidos aprobó la ley (Mann Act) que prohibía el transporte de mujeres y niños a través de las fronteras de los estados con fines de explotación sexual.[9]

En 1946, cuando John Caffey descubrió, mediante rayos X, las pruebas físicas de los golpes recibidos por niños, la gente siguió sin aceptar que hubiera ocurrido maltrato. Prefirieron creer en problemas óseos genéticos antes que hacer frente a la realidad de que esos niños habían sido golpeados. Sólo en 1962, con la publicación de «The Battered Child Syndrome» [El síndrome del niño golpeado], se reconocieron finalmente los maltratos físicos a los niños.[10]

El reconocimiento del abuso sexual se ha encontrado con una resistencia similar, o mayor. Aun cuando había claras señales físicas de incesto, los médicos se negaban a identificarlos como pruebas de abuso sexual. Inventaban explicaciones como «promiscuidad, problemas congénitos, ausencia de himen, por ejemplo, o la consecuencia de masturbación excesiva».[11]

Hasta los años ochenta, los relatos que aparecían acerca de abuso sexual en la infancia se encontraban ante una reacción, principalmente, de negación, minimización y acusación a la víctima. Durante los primeros tres cuartos de este siglo, el abuso sexual se consideró principalmente culpa de la niña o del niño. En 1907, Karl Abraham contaba el caso de una niña que fue llevada por un vecino al bosque donde intentó violarla. La niña luchó contra el hombre y consiguió escapar, pero Abraham escribió que la niña se había «dejado seducir» y que había «permitido que el hombre avanzara bastante en sus propósitos antes de liberarse y escapar. No es de extrañar que esta niña mantuviera en secreto el incidente».[12]

En 1937, Loretta Bender y Adam Blau escribieron: «Sin lugar a dudas, estas niñas no merecen totalmente la capa de inocencia con que las dotan los moralistas, reformadores sociales y legisladores». Refiriéndose a «las personalidades inusualmente encantadoras y atractivas» de estas niñas, llegan finalmente a la conclusión de que «la niña podría haber sido la verdadera seductora en lugar de la inocentemente seducida».[13]

Y en 1953, Alfred Kinsey y sus colegas investigadores documentaron la incidencia de abuso sexual en la infancia, pero restaron importancia a sus efectos. En un estudio con más de mil mujeres, una de cuatro mujeres hablaba de abuso sexual. De éstas, el 80 por ciento dijo que la experiencia las había aterrado, pero Kinsey y sus colegas consideraron exagerada esa reacción, escribiendo: «Es difícil comprender por qué una niña, a no ser que sea por su condicionamiento cultural, iba a sentirse alterada al serles tocados los genitales». A continuación expresan su opinión de que las penas impuestas a los agresores son demasiado duras: «En muchos casos la ley, en el

proceso de castigar al agresor, hace más daño a más personas que el daño hecho por una persona en su actividad sexual ilícita».[14]

En 1962, Eugene Revitch y Rosalie Weiss escribieron: «La mayoría de los pederastas son personas inofensivas y se sabe que generalmente sus víctimas son niños agresivos y seductores».[15]

Y cuando no se echaba la culpa del abuso sexual a la víctima, se echaba la culpa a la madre. En 1966, Noel Lustig y sus colegas dirían que las madres de las víctimas de incesto eran las verdaderas culpables del abuso: «Al rechazar sexualmente a sus maridos y generar en ellos muchas frustraciones sexuales y tensión, tienen un importante papel en dirigir las energías sexuales de sus maridos hacia sus hijas».[16]

Son numerosos los autores que han llegado a la conclusión de que las madres «desean» que sus hijas las reemplacen en sus deberes sexuales. En 1979, Blair y Rita Justice concluían que al «invitar a la hija a reemplazarla en su papel, ella [la madre] sugiere que la hija también se convierta en la compañera sexual de su marido». Las madres, continúan diciendo, eran entonces las culpables del incesto, por ser «débiles, dependientes, indiferentes, promiscuas, estar ausentes o deprimidas».[17]

En años recientes, se consideraba que toda la familia era responsable de los actos del agresor. No hace mucho, sólo en 1983, Adele Mayer escribía: «En el incesto padre-hija está implicada toda la familia, y cada miembro es activo en la perpetración del abuso».[18]

Curiosamente, mientras algunos profesionales culpaban a todo el mundo menos al agresor, otros insistían en que el abuso sexual de la niña o niño no ocurría en absoluto, o muy excepcionalmente. En 1970 se continuaba enseñando a muchos médicos que el incesto era algo sumamente excepcional, que afectaba a un niño entre un millón.[19]

Si tomamos en cuenta esta historia, nuestra capacidad actual para reconocer y enfrentar el abuso sexual en la infancia es casi fenomenal.

Los progresos de los veinte últimos años son consecuencia directa del movimiento de liberación de la mujer, que adquiriera fuerza en los años setenta. Las mujeres hablaron valientemente sobre violaciones y malos tratos físicos, escribieron libros analizando las formas en que nuestra sociedad justificaba esa violencia, y trabajaron para crear refugios para mujeres maltratadas y centros de acogida para crisis de violación. Simultáneamente, unos cuantos médicos e investigadores pioneros, hombres y mujeres, comenzaron a estudiar el abuso sexual en la infancia y a crear modelos para su tratamien-

to. De esta manera de pensar visionaria, y de las bases activistas, nació el actual movimiento para acabar con el abuso sexual de niños y niñas.[20]

Comenzamos a insistir en que se ha de proteger a los niños y niñas, se ha de apoyar a los supervivientes, y ha de hacerse responsables de sus actos a los agresores. Este monumental progreso en nuestra disposición a tomar conciencia, preocuparnos y reaccionar sólo se ha producido en la pasada década. Por primera vez en la historia, las niñas y adultas que han sido víctimas de abusos sexuales son escuchadas, respetadas y creídas.

Las supervivientes adultas de abusos sexuales en la infancia tienen ahora voz y el poder de la comunidad. Las supervivientes están educando a los profesionales de la medicina y de la salud mental, a los maestros, a las fuerzas del orden y a los medios de comunicación. Las leyes están cambiando. En cuanto nación nos sorprende saber que nuestros hijos son dañados en gran número. Hemos comenzado a echar abajo nuestro muro colectivo de negación, muro que ha sido tan difícil de echar abajo como el muro de Berlín. Este es un cambio revolucionario, y estos cambios no se producen sin encontrar oposición.

Hay una historia documentada de los ataques contra todo movimiento progresista que quiere conquistar derechos para los privados de ellos y los oprimidos. Ningún progreso significativo se consigue sin ello. Aunque los ataques contra las supervivientes de abusos sexuales en la infancia son muy dolorosos y perturbadores, también son una señal del importante progreso social que hemos hecho. Nuestro movimiento ha adquirido suficiente fuerza, visibilidad e influencia como para atraerse tal oposición.

Los ataques actuales están en relación directa al activismo de las supervivientes. Solamente cuando las supervivientes comenzaron a desafiar y cambiar las leyes referentes a la responsabilidad de los agresores, y a demandar judicialmente a los que abusaron de ellas, comenzaron a aparecer los alegatos de «síndrome de recuerdos falsos». (Más sobre esto en la página 522.)

Y esta negación, aunque ahora tiene nuevo nombre y rostro, es la misma antigua negación. Judith Herman, profesora adjunta clínica de psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard, explica:

> Durante los veinte años pasados las mujeres han hablado sobre violencia sexual, y los hombres han reaccionado con negación, evasión y excusas. Se nos ha dicho que las mujeres mienten, exageran y fantasean. Ahora [se nos dice] que a las mujeres se les ha hecho un «lavado de cerebro». [...] Una vez más, aquellos que hemos trabajado durante años para vencer esa negación pública

nos encontramos debatiendo la credibilidad de las víctimas. ¿Cuántas veces hemos de pasar por lo mismo?[21]

Quién apoya los ataques

Las personas que apoyan los ataques son variadas. Algunas participan en los ataques porque SON realmente inocentes, y han sido acusadas injustamente. Pero para muchos otros estos ataques significan una tapadera conveniente. Los agresores, evidentemente, estarán contentos al aprovecharse de cualquier grupo cuya misión sea justificar a los acusados de abuso. De igual modo, los pederastas y los grupos defensores de la pederastia, como son la Sociedad René Guyon y NAMBLA, se van a beneficiar del silencio impuesto a las supervivientes.[22]

Los cónyuges que se sienten incapaces de afrontar el hecho de que sus parejas han abusado de su hija o hijo se han adherido a la idea de que muchas denuncias de abuso sexual son falsas. Los familiares y amigos bien intencionados suelen encontrar más tolerable creer que las acusaciones son falsas, antes que aceptar que una persona, a la que conocen y quieren, pueda haber abusado de una hija o un hijo.

Entre los profesionales, un buen número de aquellos que se adhieren a la teoría de los «recuerdos falsos», tienen poca o ninguna experiencia clínica con supervivientes. Algunos se han especializado en aspectos no relacionados y tienen poca información sobre los efectos del trauma o sobre la manera de actuar de los agresores. Otros se han sentido conmovidos por el evidente dolor de los padres acusados, los cuales, hayan o no abusado de sus hijas, ciertamente están sufriendo. Hay aún otros que, interesados en los temas de la sugestionabilidad, erróneamente ponen en duda la credibilidad de todas las supervivientes que recuerdan el abuso cuando son adultas. Y, finalmente, aquellos que sirven de testigos periciales para la defensa de los agresores acusados, tienen un claro interés profesional y financiero en desacreditar a las supervivientes.

Los periodistas también han desempeñado su papel. Al presentar las historias de forma sensacionalista y deformada, han legitimado un clima de incredulidad. Anna Salter, profesora adjunta de pediatría en la Facultad de Medicina de Dartmouth, ha servido de testigo pericial para víctimas infantiles, y se ha sentido horrorizada ante la posterior cobertura de los casos por los medios informativos:

> He asistido en los tribunales a casos que después no he reconocido en la televisión. Eso me ocurrió el año pasado. Cuando me dijeron que lo que estaba viendo en televisión era el caso en el cual testifiqué, me resultó muy difícil creerlo. Un periodista dijo que era un caso de extrema dureza por parte del fiscal, y que el padre fue acusado injustamente. El periodista descuidó totalmente presentar el historial de acosamiento a niñas por parte del hombre. Sí, era para enfurecer lo que presentó la televisión. El problema es que no tenía nada que ver con los hechos del caso.[23]

¿Por qué tantos periodistas presentan información errónea y unilateral? El tema es espectacular y controvertido. Vende periódicos, mejora los índices de audiencia o lectura, despierta la curiosidad, causa sensación. Atrae la atención, incluso la del lector más hastiado.

El atractivo de estas historias, sin embargo, va más allá de nuestra obsesión nacional por el sexo, la violencia y las familias rotas. La propaganda antisupervivientes ha encontrado una audiencia receptiva en el público en general. La gente lee sobre el «síndrome de los recuerdos falsos» y se convence fácilmente. ¿Por qué? Porque negar la realidad del abuso sexual a niños apela a una necesidad humana básica: la necesidad de distanciarnos de la crueldad humana.

Es doloroso encarar la realidad de que tantos niños han sido, y continúan siendo, gravemente maltratados. Hay ocasiones en que las historias son tan horrorosas que deseamos negar su verdad. Es mucho más fácil llamarlo fantasía, manipulación, invención; es más fácil decir que a una persona se le ha lavado el cerebro para hacerla creer que fue violada, que enfrentar la posibilidad de que haya soportado ese terrible tormento cuando era niña o niño.

Pero ya la historia nos ha enseñado que las atrocidades ocurren. Sólo tenemos que pensar en la historia reciente —el Holocausto, la gasificación de los kurdos, la masacre de My Lai, la violación de mujeres en Bosnia—, para ilustrar la magnitud de la crueldad humana y nuestra resistencia a enfrentarnos con ella.

Si actualmente hay grupos que proponen la creencia de que el Holocausto no sucedió, que documentos tales como el diario de Anne Frank fueron inventados, que jamás existieron los campos de Auschwitz, Dachau y Bergen-Belsen,[24] ¿cuánto más fácil no es ahogar la verdad de la tortura personal de una sola persona?

Con esto no queremos decir que nuestro movimiento esté libre de

reproches. Cada vez que hay un progreso social de esta envergadura, es inevitable que se cometan errores. Se ha vuelto a traumatizar a los niños en los tribunales, ha habido fallos en los procedimientos de entrevistas y se han reunido prematuramente las familias. Algunos terapeutas que trabajan con supervivientes han presionado a sus clientes para que reconozcan un abuso sexual o han atribuido los problemas a un abuso que no ocurrió. Se han aducido argumentos falsos. Estas transgresiones han de ser aceptadas como tales y debemos encararlas, pero de ninguna manera disminuyen el dolor sufrido por la gran mayoría de los hombres y mujeres que se han presentado a declarar como víctimas de abuso sexual, ni la integridad de los profesionales dedicados que trabajan con ellos.

La verdad sobre los ataques

Cuando ves los programas o lees los artículos sobre «recuerdos falsos», es posible que te sientas furiosa y traicionada, pero no sepas cómo responder. Cuando la presentación de ese debate está llena de entrevistas a especialistas bien acreditados, compasivos retratos de los padres acusados y pruebas de apariencia científica sobre la naturaleza de la memoria, a veces puede resultar difícil mantener el equilibrio. Con el análisis de los argumentos a favor de «los recuerdos falsos» y la información sobre las organizaciones que están detrás de los ataques, esperamos darte una perspectiva más clara sobre estos ataques y proporcionarte información que puedes utilizar para responder y reaccionar de manera eficaz.

No existe ningún «síndrome de los recuerdos falsos»

La piedra angular de los actuales ataques es la promoción del concepto «síndrome de los recuerdos falsos». En realidad este síndrome no existe, como deja en claro la psicoterapeuta Karen Olio:

> Normalmente la palabra «síndrome» designa un grupo de signos y síntomas documentados que caracteriza una determinada anomalía. Pero en este caso no ha habido ningún ensayo clínico, ningún estudio con grupos controlados de comparación, ninguna investigación que documente o cuantifique el fenómeno.

> La palabra «síndrome» se usa sencillamente para crear un aura de legitimidad científica. [...] La creación de una etiqueta «oficial» tiene por finalidad establecer, por su mera existencia, la legitimidad de un fenómeno que aún está por verificar.[25]

Mary Harvey, directora del Programa para Víctimas de la Violencia del Hospital Cambridge, coincide:

> No existe ningún «síndrome de recuerdos falsos». Existe la psicosis; existen las alucinaciones y las ilusiones engañosas, así como existe la mentira rotunda y la enfermedad fingida. También existe la negligencia médica. Pero no existe un «síndrome de recuerdos falsos» ni prueba alguna que apoye la propuesta de incluir ese síndrome en nuestro manual «DSM-IV» de diagnóstico psiquiátrico, como tampoco existe un «síndrome de recuerdos auténticos».[26]

A diecisiete distinguidos investigadores académicos en el campo de la memoria y el trauma les inquietó tanto el uso de la expresión «síndrome de recuerdos falsos» que escribieron una carta a la *APS* [*American Psychological Society*] *Observer*:

> Nosotros, grupo de investigadores de diversas áreas, compartimos una inquietud común por la responsabilidad de la psicología en cuanto ciencia. [...] Si bien apoyamos enérgicamente la investigación dirigida hacia la comprensión de la veracidad de la memoria, instamos encarecidamente un tratamiento más imparcial de este tema. En particular, objetamos que la expresión «síndrome de recuerdos falsos» es un término no psicológico creado por una fundación particular cuya finalidad manifiesta es apoyar a los padres acusados.[27]

La psiquiatra Judith Herman añade:

> El propio nombre, «síndrome de recuerdos falsos», es perjudicial y engañoso: no existe ese síndrome y no tenemos prueba alguna de que los recuerdos relatados sean falsos. Lo único que sabemos es que son discutibles.[28]

Así pues, el «síndrome de recuerdos falsos» ha sido creado, no por la investigación científica sino mediante el uso de informes anecdóticos muy emotivos y una eficaz campaña de relaciones públicas.

Cuando Pamela Freyd, directora de la Fundación para el Síndrome de Recuerdos Falsos, fue entrevistada por David Calof para la revista *Treating*

Abuse Today, fue incapaz de dar una definición, ni siquiera elemental, de este síndrome, atribuyendo su incapacidad a que no era médico. Calof insistió, diciendo que la directora de una organización nacional debería estar al tanto de esa información. Esta parte del diálogo discurrió de la siguiente manera:

> D. CALOF: Si yo estuviera entrevistando a la directora de la Asociación para la Distrofia Muscular, que probablemente tampoco es médico, apostaría a que sabría decirme los signos y síntomas de la distrofia muscular. Pero en el caso del síndrome de recuerdos falsos, hasta el momento parece que nadie los sabe.
>
> P. FREYD: Sí, estoy de acuerdo con usted. En esto hay algunos aspectos delicados que es necesario clarificar.[29]

La Fundación para el Síndrome de Recuerdos Falsos es un grupo defensor de las personas que dicen haber sido acusadas falsamente de abuso sexual a niños

El grupo citado con más frecuencia en la promoción de la idea de «recuerdos falsos» es la Fundación FMS (False Memory Syndrome Foundation = Fundación para el Síndrome de Recuerdos Falsos). A pesar de su nombre en apariencia oficial, esta fundación no es principalmente una organización para investigación científica; es más bien un grupo defensor de personas que alegan haber sido acusadas falsamente de abuso sexual a niños.[30]

La fundación publica dramáticos relatos de mujeres que dicen haber sido maltratadas por terapeutas incompetentes y carentes de ética. Estas historias se presentan como si fueran representativas de la práctica normal de los terapeutas con las supervivientes. La fundación denigra tanto a las supervivientes individuales como a las personas que trabajan en su apoyo. Cuando son entrevistados para periódicos, revistas o televisión, los miembros de esta organización y su consejo asesor científico desacreditan repetidamente el testimonio de las supervivientes.

La Fundación FMS presenta las informaciones deformadas y fuera de contexto. El psiquiatra Richard Lowenstein, ex presidente de la Sociedad Internacional para el Estudio de la Personalidad Múltiple y Disociación, explica:

> Los escritos de la Fundación FMS son selectivos, parciales e incompletos en sus fragmentadas reseñas de artículos y libros seleccionados de la literatura

> sobre trauma infantil. [Su] principal objetivo es la propaganda a través de los medios de comunicación, disfrazada con el ropaje de la objetividad aparente.[31]

La Fundación FMS tiene un consejo asesor formado por profesionales bien acreditados procedentes de importantes universidades. Sin embargo, uno de los miembros fundadores de este consejo (ya dimitido) ha estado envuelto en dudosas prácticas destinadas a intimidar a los terapeutas y a aplastar el debate académico.[32]

La Fundación FMS ha distribuido cuestionarios entre los padres acusados, requiriendo información acerca del terapeuta de su hija adulta.[33] Su literatura ha animado a los padres a presentar quejas contra estos terapeutas en las administraciones estatales de licencias, en los colegios profesionales y, en California, incluso en el Programa para Víctimas de la Delincuencia.[34]

Si bien admiten que «al parecer los padres no tienen motivos para acusar de negligencia al terapeuta», insinúan que «el padre podría tener motivos para denunciarlo por libelo y calumnia o por gravosa intromisión en la relación familiar». Como si estas amenazas a los terapeutas no fueran suficientes, proponen la posibilidad de que los padres usurpen el control legal sobre la totalidad de la vida de sus hijas adultas: «Por último, e incluso de manera más remota, el progenitor podría adoptar la postura legal de que la hija que acusa es incompetente y tomar medidas para conseguir la custodia».[35] El psiquiatra Richard Kluft opina que la utilización de estas tácticas reduce los legítimos intereses de la Fundación FMS:

> Mi argumento contra la gente de FMS no es su punto de vista sino que abogan por medios dañinos de restitución. [...] Este grupo está tratando de intimidar a aquellas personas que trabajan en el campo del abuso sexual, diciéndoles en esencia: «Si usted y su paciente llegan a la conclusión de que ha sido víctima de abuso sexual cuando no lo ha dicho al principio, vamos a castigarlo, y una demanda judicial le va a fastidiar gran parte de su vida». [...] Por este motivo estoy enérgicamente en contra de este grupo.[36]

La Fundación FMS fue iniciada por una pareja después de que su hija se enfrentara con ellos por haber sufrido abusos sexuales

La Fundación FMS fue fundada en gran parte por una pareja de padres, Pamela y Peter Freyd, quienes alegan que las acusaciones de abuso sexual por parte de su hija Jennifer Freyd son falsas. El psicoterapeuta David Calof

lo explica así: «Hay pruebas persuasivas de que esta organización tuvo su origen en una disputa familiar que ha sobrepasado sus límites y ha entrado en la cultura popular».[37]

A la semana de haber iniciado una terapia en 1990, Jennifer Freyd, profesora de psicología en la Universidad de Oregón, recuperó recuerdos de haber sido víctima de abusos sexuales por parte de su padre, Peter Freyd. Habló con sus padres respecto al incesto y ellos lo negaron. Seis meses después su madre, Pamela Freyd, publicaría, con el pseudónimo Jane Doe, «How Could This Happen? Coping with a False Accusation of Incest and Rape» [¿Cómo pudo suceder esto? Ante una falsa acusación de incesto y violación].[38] El artículo contenía informaciones personales sobre Jennifer, algunas inexactas y la mayor parte embarazosas. Pamela Freyd envió copias del artículo de Jane Doe a los colegas de su hija, acompañadas por cartas que indicaban claramente que ella era la autora. Entre los receptores había miembros del departamento de la universidad en la que trabajaba Jennifer, en donde estaba considerada para una promoción a cátedra completa.[39]

Al invierno siguiente, Pamela Freyd fundó la Fundación FMS y desde entonces ha viajado por todo el país promocionando la idea de «recuerdos falsos» y hablando sobre la destrucción de las familias con acusaciones falsas.

Mientras tanto, Jennifer decidió no hablar públicamente sobre el abuso sufrido en su infancia ni del papel de su madre en la Fundación, ya que todavía esperaba lograr una resolución privada en ese asunto. Finalmente, en 1993 rompió su silencio y contó su lado de la historia afirmando: «Ya he perdido demasiada intimidad de mi vida privada, y de una manera tan distorsionada y poco clara, que he llegado a desear la claridad y la verdad pública, como la menos mala de dos situaciones indeseables».

Jennifer Freyd contó que su padre había abusado sexualmente de ella desde que tenía tres o cuatro años hasta los dieciséis. Aunque los abusos sexuales acabaron cuando era adolescente, Jennifer detallaba la costumbre paterna de hablar de temas sexuales, las violaciones de límites, y un trato agresivo y despreciativo que continuó hasta sus años de adulta. Explicó que su padre le enseñaba una réplica de su pene y testículos que exhibía en la sala de estar. Refirió haberse sentido avergonzada ante las visitas por los comentarios excesivamente sexuales de su padre. Y que cuando trató de hablar con sus padres de sus recuerdos de abusos sexuales, la reacción de su madre fue decir que el recuerdo era falso, porque si fuera verdadero, su perro habría hecho mucho ruido, ya que el perro siempre participaba, al

parecer de forma muy ruidosa, en los acontecimientos sexuales humanos.

Jennifer Freyd describió a una familia en la cual la negación, la minimización y la deformación de la realidad eran un lugar común. Durante todos sus años de desarrollo su padre era alcohólico; finalmente fue hospitalizado por alcoholismo a comienzo de los años ochenta.[40] Refirió que durante su infancia «a veces su padre hablaba de haber sido utilizado sexualmente cuando tenía once años. Sin embargo, al hablar de estas experiencias, no se refería a ellas como a "abusos" sino como a "sexualidad precoz", y se llamaba a sí mismo "un chico mantenido"».[41]

Los Freyd han hecho todos los esfuerzos posibles por desacreditar los testimonios de Jennifer. Y, como lo explica ella, los intentos de desacreditarla no son del todo nuevos:

> En diversas épocas a lo largo de mi infancia y edad adulta mi padre contó a diferentes personas que yo tenía dañado el cerebro. Esta teoría del daño cerebral me la recordó un amigo de la familia cuando yo estaba estudiando en la Universidad Stanford con una beca para graduados de la Fundación Nacional para la Ciencia.[42]

A Jennifer le resulta difícil entender por qué su padre diría esas cosas, o por qué le iban a creer:

> Me causa estupor que se consideren «falsos» mis recuerdos y que la memoria de mi padre alcohólico se considere racional y cuerda. [...] ¿Es mi padre más digno de crédito que yo porque tengo una historia de mentiras o por no tener una comprensión firme de la realidad? No, yo soy una científica cuyos trabajos empíricos han sido reproducidos en laboratorios de todo el país y Europa, y hasta estos últimos años de invasión parental disfruté de una excelente reputación profesional sin que hubiera ningún escándalo unido a mi nombre. [...]
>
> ¿No se me cree porque soy mujer? ¿Una «treintona», como parecen insistir los artículos de los periódicos? ¿Soy por lo tanto una histérica perdida por definición? [...] ¿Por qué, en efecto, es creíble la negación de mis padres? ¿Se debe en último término precisamente a que «fui» víctima de abusos que se me desacredite a pesar de mis éxitos personal y profesional?

Más incomprensible para Jennifer es la invitación que le hicieran Peter y Pamela Freyd a formar parte del consejo asesor de la Fundación, organización cuya misma existencia está destinada a desechar su realidad. En una carta en que le manifestaba su sorpresa por su negativa a este ofrecimiento,

Peter Freyd revelaba: «Sigo insistiendo en considerar nuestra hoja informativa, todo nuestro proyecto en realidad, principalmente una manera de comunicarnos con nuestras hijas».[43]

La idea de que la Fundación FMS sea considerada por sus fundadores una manera de comunicarse con sus hijas es alarmante. Jennifer afirma:

> El peso de toda una Fundación sustenta la frenética negación de mi realidad por parte de mi madre. [...] Por el bien de mis padres espero que encuentren una manera de mirar en su interior, de hacer su propia curación, en lugar de librar esta especie de guerra a nivel nacional.

La Fundación FMS es sólo la última encarnación de los ataques contra las víctimas y supervivientes del abuso sexual en la infancia

Si bien la Fundación surgió directamente del dolor y disfuncionamiento de una familia, no se erigió en el vacío. Los ataques habían ido adquiriendo fuerza durante algún tiempo. En 1984 se estableció en Minneapolis el grupo VOCAL (Victims of Child Abuse Laws = Víctimas de las Leyes para el Abuso de Niños), para defender los derechos de los acusados en los casos de abuso sexual a niños, alegando que las acusaciones de abuso sexual con frecuencia son falsas y que los niños no son testigos fiables.[44]

La organización VOCAL fue fundada después de un sonado juicio por abusos sexuales a niños en Jordan (Minnesota). En este caso, al que se hizo mucha publicidad, las acusaciones de abusos sexuales sádicos y rituales tuvieron por consecuencia una condena, dos absoluciones y la retirada de cargos a otros 21 acusados. Dado que fue el primer juicio de esta índole, con tantas acusaciones sin precedentes, la investigación tuvo sus fallos y quedaron interrogantes, pero es evidente que los niños habían sido víctimas de abusos.[45]

En su libro *The Battle and the Backlash* [La batalla y los ataques], David Hechler remonta el origen de los ataques al caso de Jordan, y más concretamente al 19 de septiembre de 1984, el día en que Lois y Robert Bentz fueron absueltos de la acusación de abusar de su hijo y de otros cuatro niños.[46] Un mes después tenía lugar la primera reunión organizadora de VOCAL en Minneapolis. Robert y Lois Bentz, y otros cuatro acusados en el caso de Jordan, formaron parte del primer consejo directivo.[47] El psicólogo Ralph Underwager, que actuó de testigo pericial para la defensa en el juicio a los Bentz, participó en la primera reunión de VOCAL, fue el primer

portavoz público del grupo,[48] y habló en los primeros cuatro congresos nacionales de la organización.[49]

Underwager y su esposa, la psicóloga Hollida Wakefield, comenzaron la edición de la revista *Issues in Child Abuse Accusations*, en la que se publican principalmente artículos que apoyan la idea de que la mayoría de las acusaciones de abuso sexual son falsas. Underwager fue también una figura fundamental en la formación de la Fundación FMS. Los primeros miembros de esta sociedad provenían de las 202 familias que figuraban en una lista por haber contactado con él en su Instituto para Terapias Psicológicas.[50] Hasta el verano de 1993, Underwager formó parte del consejo asesor de la fundación. (Véanse págs. 521-522 para más información sobre su dimisión.)

VOCAL y la Fundación FMS adoptan más o menos la misma postura. VOCAL alega que los niños no son testigos fiables, que son demasiado pequeños y propensos a la fantasía. La Fundación FMS dice que las supervivientes adultas no son dignas de crédito porque han sido mal orientadas por terapeutas manipuladores. VOCAL acusa a los investigadores de hacer preguntas inductivas a los niños para que éstos «admitan» que hubo un abuso que jamás ocurrió en la realidad. La Fundación FMS sostiene que los terapeutas lavan el cerebro a sus clientas adultas. VOCAL acusa a los asistentes sociales protectores de los niños (o «salvadores de niños», como los llaman), de incompetencia y los hace responsables de destrozar las familias. De manera similar, la Fundación FMS acusa de hacer lo mismo a los terapeutas y a los libros de autoayuda. Ambos grupos hablan de «caza de brujas» y de «histeria de abuso sexual a niños», y alegan que en los casos de abuso sexual es imposible que haya un juicio justo para los acusados, porque se parte de la presunción de culpabilidad, no de inocencia. Igualmente proclaman que les preocupa tanto que el culpable quede libre como que el inocente sea acusado falsamente, pero sólo publican artículos que tratan de acusaciones falsas. Ninguno de los dos grupos tiene un criterio para discernir cuáles de sus miembros son acusados falsamente y cuáles son culpables.[51]

Algunas de las afirmaciones que hacen tanto VOCAL como la Fundación FMS son legítimas. Ha habido acusaciones falsas, algunos investigadores han hecho preguntas inductivas, y ha habido ocasiones en las que el terapeuta ha interpretado mal o tergiversado la historia de su clienta. Pero la magnitud de estos problemas ha sido muy exagerada por ambos grupos, que han extraído de ellos conclusiones distorsionadas que utilizan para manipular a la opinión pública.

Aunque las organizaciones particulares, como VOCAL y la Fundación FMS, pueden surgir y declinar, es probable que los ataques continúen evolucionando, y encontrando partidarios, en otros estamentos. Mientras nuestra sociedad no encare la realidad del abuso sexual, la negación colectiva va a continuar alimentando y necesitando estos grupos.[52]

Tanto VOCAL como la Fundación FMS tienen lazos con personas cuyas opiniones acerca del abuso sexual a niños son alarmantes

LeRoy Schultz, ponente principal de los dos primeros congresos nacionales de VOCAL y jefe de redacción de la revista de Ralph Underwager, *Issues in Child Abuse Accusations*, ha escrito acerca de la posibilidad de relaciones sexuales consensuadas entre adultos y niños.[53] De las víctimas infantiles, Schultz escribe: «Su cooperación es normalmente necesaria por lo menos para iniciar el acto sexual, si no para terminarlo». Después continúa diciendo que los informes de la policía y otros «no explican correctamente la parte de culpa que podría ser atribuible a la víctima». Y finalmente añade: «El papel de la víctima en los delitos sexuales puede ser tan grande que a muchas se las podría considerar culpables».[54]

Richard Gardner, profesor de psiquiatría infantil de la Universidad de Columbia, y frecuente testigo pericial para la defensa en casos de abusos sexuales a niños, ha aparecido numerosas veces en televisión promoviendo la idea de un «síndrome de recuerdos falsos». En un artículo publicado por la revista de Underwager, *Issues in Child Abuse Accusations*, escribe:

> Las actividades sexuales entre adultos y niños son un fenómeno universal. [...] Estas relaciones no son necesariamente traumáticas. Lo que determina si la experiencia va a ser o no traumática es la actitud social respecto a esas relaciones. Hamlet dijo: «No hay nada bueno ni malo; es el pensamiento lo que lo hace bueno o malo».
>
> Viene al caso aquí la creencia, por parte de muchas de estas terapeutas, de que una relación sexual entre un adulto y un niño, por corta, tierna, amorosa y no dolorosa que sea, va a causar automática y previsiblemente un trauma psicológico al niño. Esta creencia justifica las largas y continuadas terapias. [...] Evidentemente, si el terapeuta no adoptara esta postura, no podría disfrutar de las recompensas económicas que acompañan a esta creencia.[55]

Ralph Underwager y su esposa fueron entrevistados para *PAIDIKA: The Journal of Paedophilia*, publicada en Holanda. A la pregunta «¿Considera

usted que la pederastia es una opción responsable para la persona?», Underwager contestó:

> Ciertamente es responsable. Lo que me ha sorprendido a medida que he llegado a saber más, y a comprender a las personas que eligen la pederastia, es que se dejan definir demasiado por otras personas. Normalmente, es esta en esencia una definición negativa. Los pederastas dedican mucho tiempo y energía a defender su elección. No creo que un pederasta necesite hacer eso. Los pederastas pueden osada y valientemente afirmar lo que eligen. Pueden decir que lo que desean es encontrar la mejor manera de amar. Yo soy teólogo también, y en cuanto teólogo, creo que es la voluntad de Dios que haya amistad e intimidad, unión carnal entre las personas. Un pederasta puede decir: «Esta intimidad me es posible dentro de las elecciones que he hecho». [...]
>
> Lo que pienso es que los pederastas pueden afirmar que lo que eligen es la búsqueda de la intimidad y el amor. Con osadía pueden decir: «Creo que en realidad esto es parte de la voluntad de Dios».[56]

Cuando esta entrevista llegó a conocimiento de las supervivientes y las personas que las apoyan, y apareció después en los medios de información en el verano de 1993, Underwager dejó su puesto en el consejo asesor de la Fundación FMS. Sin embargo, su esposa continúa formando parte de dicho consejo.

Una motivación principal para los ataques es el establecimiento de una defensa legal para las personas acusadas de abusos sexuales a niños

Durante los diez últimos años, las supervivientes han comenzado a hacer presión en las legislaturas de los 50 estados para hacer posible que las supervivientes adultas demanden judicialmente a sus agresores por abusos sufridos en su infancia.[57] Solamente cuando comenzaron a tener lugar estas reformas legislativas y judiciales, comenzamos a oír hablar del «síndrome de recuerdos falsos». Judith Herman opina que estas demandas judiciales, y el activismo político que las hizo posibles, son la fuerza motivadora que actúa detrás de la actual controversia sobre los recuerdos:

> No creo que el enorme interés popular y profesional que despierta este asunto esté alimentado por una repentina fascinación por la investigación académica de

la memoria. El debate ha sido impulsado más bien por interrogantes forenses. Estamos presenciando una lucha sobre problemas de responsabilidad.

Hasta hace muy poco tiempo, los ataques sexuales en general, y el abuso sexual a niños en particular, han sido crímenes perfectos [...] A las víctimas se les ha negado eficazmente el acceso al sistema judicial, y a los agresores se les ha asegurado prácticamente la impunidad. A consecuencia de la creciente toma de conciencia feminista y de las reformas legales, algunas víctimas han comenzado a exigir a sus agresores responsabilizarse de sus delitos. [...] Esto es una amenaza muy real al poder y los privilegios de los agresores. Es natural suponer que se van a defender.[58]

Esta lucha contra la credibilidad de las víctimas de abuso no es nueva. De hecho, la historia de los ataques se corresponde directamente con la evolución de los argumentos de la defensa en los casos de abuso sexual a los niños. Patricia Toth, directora del National Center for the Prosecution of Child Abuse, dice:

Hace veinte años, no eran muchos los casos de abuso sexual o maltrato físico que se llevaran a juicio criminal. Esto ocurría de tanto en tanto, pero eran pocos y espaciados en el tiempo. Si había implicado un familiar, quedaba en manos del sistema civil sacar al niño, o la niña, de la casa. No se condenaba a los padres por delito, pero podían perder la custodia de sus hijos.[59]

Dice Toth que la aparición de centros de acogida para crisis de violaciones, y la mayor atención prestada a los casos de violación de adultas, propició mayor atención a los abusos sexuales a niños/as.

Comenzaron a aparecer víctimas infantiles. Entre diez y quince años atrás, empezamos a ver las primeras unidades especializadas en abusos a niños en los departamentos de la policía y fiscalías. Abundaron los programas con testimonios de víctimas y comenzaron a dedicar más atención a los niños afectados. Todo esto convergió. Comenzamos a tomar más en serio los casos de maltratos y abusos sexuales a niños. Y cuando empezamos a tener más casos, y hubo más condenas, las personas que se encontraron en la posición del acusado, algunas de las cuales con buenos recursos económicos, se tomaron más en serio la defensa.

Al principio, las defensas en los casos de abusos sexuales eran más bien sencillas.

> Las primeras defensas eran cosas como «Soy una buena persona. No podría haber hecho una cosa así». Ahora que hay más conciencia de que los agresores no tienen por qué parecer monstruos, la defensa ha pasado a otros argumentos.

A medida que fueron aumentando las demandas judiciales que implicaban presunto abuso de grupos de niños, las defensas evolucionaron.

> Cuando era un grupo de niñas y todas describían actividades similares realizadas por el mismo sospechoso, ya no podían decir: «Esta niña tiene algo en contra del sospechoso, por eso se ha inventado esto». Entonces recurrieron a «Estas ideas se las han implantado en la cabeza a estas niñas». Sobre la base de esta reacción se ha desarrollado la defensa que se apoya en la «sugestionabilidad de los niños».

Laurie Braga, que con su marido Joseph Braga, dirige la «Fundación Nacional para los Niños», explica cómo el desarrollo de la retórica de los recuerdos falsos es una extensión lógica de esta batalla contra la viabilidad del testimonio de los niños en los casos de abusos sexuales:

> Los que estábamos trabajando por establecer la credibilidad de los niños en los tribunales nos alegramos cuando las supervivientes adultas comenzaron a aparecer en gran número. Pensamos que sus historias darían credibilidad a los niños como testigos. Los atacantes temieron lo mismo. Así pues, ha sido una progresión natural para ellos atacar no sólo a los niños y niñas como testigos, sino también a las adultas.[60]

Está claro que ha habido mucha maniobra legal en los casos de abuso para salvar de la condena a los agresores. Sin embargo, Patricia Toth dice que algunas de las preguntas que han planteado son legítimas:

> No todos los problemas planteados son falsos. Creo que ha habido algunas personas que se han excedido, que pecaron de negligencia en la investigación y preparación de los casos. Hay personas que toman el camino más corto (después de todo son los «peritos»), y simplemente pueden «decir» si un niño o una niña ha sufrido abusos sexuales (entonces, ¿por qué no van a poder testificar al respecto?). Este tipo de actitudes lleva a cometer errores. Teníamos que retroceder y decir «Vamos a ver, espera un momento. ¿Qué estamos haciendo? ¿Qué es lo que tenemos que mejorar?». Y cuando están equivo-

cados, tenemos que demostrar que están equivocados, no sólo con una reacción emocional, sino con hechos, con investigación, con pruebas sólidas.[61]

Si bien se han de proteger y apoyar los derechos legítimos de los acusados, esto no ha de hacerse sacrificando a los niños. Estamos en total desacuerdo con la filosofía de esos testigos periciales para la defensa que abogan por el principio de que «es mejor dejar libres a 100 hombres culpables que condenar a un hombre inocente».[62]

Que una persona sea condenada erróneamente es una tragedia. Pero que a cien agresores se les permita continuar abusando de los que podrían ser miles de niños o niñas no es menos tragedia.[63] La violación de niños debe ser considerada, por lo menos, tan grave como la violación de los derechos de los adultos. Dado que los niños son más vulnerables que los adultos, necesitan, y se merecen, la protección más completa posible.

Se han hecho progresos, tanto en la protección de los niños como en el establecimiento de opciones legales para las supervivientes adultas. Patricia Toth concluye: «Si estos casos no se hubieran tratado como delitos graves no se habrían producido los ataques. Los ataques son una medida de nuestro éxito».

En realidad, no son comunes las acusaciones falsas de abuso sexual

Como ocurre con todos los demás delitos, las falsas negaciones son más comunes que las falsas acusaciones y, trágicamente, los abusos sexuales reales a niños son demasiado frecuentes.

Según las mejores estimaciones disponibles, una de cada tres niñas y uno de cada seis niños son víctimas de abusos sexuales. En una encuesta de muestreo al azar sobre 900 mujeres de San Francisco, la socióloga Diana Russell descubrió que el 38 por ciento de estas mujeres habían sufrido abusos sexuales antes de los 18 años. De éstas, el 28 por ciento habían sido víctimas de agresión sexual grave antes de los 14 años.[64]

Bud Lewis, director de una encuesta realizada por *Los Angeles Times* que interrogó a 2.627 hombres y mujeres de todo el país, se encontró con que el 22 por ciento (el 27 por ciento de las mujeres y el 16 por ciento de los hombres) dijeron haber sido víctimas de abusos sexuales en su infancia.[65] Si aplicamos este porcentaje a la población actual, resulta que hay 38 millones de adultos supervivientes de abusos sexuales en la infancia.[66]

A pesar de los progresos que se han hecho, la mayoría de los abusos

quedan sin saberse. Menos del 10 por ciento de los casos de abusos sexuales a niños se informan a las agencias de protección a los niños o a la policía.[67] Sin embargo, las quejas infladas sobre el número de acusaciones falsas son de conocimiento general. En los casos en que hay niños implicados, estos alegatos se suelen basar en el número de casos «infundados» o «no probados». Estas expresiones, no obstante, no significan necesariamente que la acusación sea falsa. Patricia Toth explica que «infundado» sólo significa que, por los motivos que sean, el abuso no pudo ser demostrado:

> «Infundado» o «no probado» puede significar que la acusación era falsa, pero también puede significar una diversidad de otras cosas. En la mayoría de los casos, los servicios de protección a los niños sólo tienen responsabilidad para el abuso cometido por familiares o cuidadores. Si el agresor no entra en estas categorías, para esos servicios el abuso es «infundado». Si usted tiene un niño con gonorrea en la garganta y no puede hablar, no hay testigos visuales ni confesión, aunque esté totalmente segura de que el niño sufrió abusos sexuales pero no puede identificar a quien lo hizo, entonces es «infundado». Igual puede ocurrir que la encargada de casos esté sobrecargada de trabajo y tenga 50 casos que investigar en un mes, entonces coge el teléfono y pregunta: «Tenemos aquí una denuncia de que usted abusó de su hija. ¿Es cierto?»; el otro contesta: «No es cierto» y la encargada de casos dice «Gracias». Es infundado, porque no tienen la habilidad o los recursos para investigar los casos adecuadamente. O bien llega la denuncia, intentan encontrar a la familia, y resulta que ésta se ha mudado a otra jurisdicción. Nuevamente, infundado.[68]

Evidentemente es un error usar el índice de casos infundados para evaluar el número de personas acusadas falsamente. Tergiversaciones similares se hacen en los casos de supervivientes adultas. El hecho de que el caso no tenga éxito en los tribunales o que el fiscal se niegue a hacer el juicio, no significa necesariamente que el abuso no ocurriera. Sólo significa que no hubo pruebas suficientes para demostrarlo en el tribunal. (Lee más adelante «Los principios legales no son aplicables a la curación».)

Con esto no queremos decir que no haya acusaciones falsas. Las hay, pero no son la norma. John Briere, profesor adjunto de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de California del Sur, escribe:

> Ciertamente supongo que un pequeño número de personas, en virtud de su lesión, confusión o desesperación, van a decir cosas que tal vez no sean ciertas.[69]

> Cualquier persona que declare tener recuerdos reprimidos puede ser presa de los mismos males que afligen al resto de la raza humana, entre ellos psicosis, confusión, desesperación y tergiversación.[70]

> Aquellos que desean descartar o no creer a las supervivientes de abusos se agarran a estos pocos casos en que, en realidad, puede haber recuerdos erróneos y los publican como ejemplos evidentes de por qué hay que desconfiar de todas.[71]

Sí que existen acusaciones falsas de abuso sexual, pero comparadas con el gran número de supervivientes que verdaderamente fueron víctimas de abusos, esas acusaciones sólo representan un porcentaje minúsculo de los relatos de supervivientes. Incluso si las cinco mil familias que han contactado con la Fundación FMS fueran en realidad acusadas falsamente, eso equivaldría solamente a un 0,01 por ciento, o a una centésima del porcentaje del número estimado de adultos supervivientes de abuso sexual en su infancia que hay en este país.[72]

Los agresores rara vez dicen la verdad sobre lo que han hecho

Si bien es probable que algunos de los que alegan ser acusados falsamente sean inocentes, es evidente que los pederastas y los agresores tienen mucho que ganar negando la verdad.

Y no se puede distinguir al inocente del culpable mirando. Lawrence Klein, director clínico del Centro de Salud Mental Wood County de Bowling Green (Ohio), explica:

> Lo sorprendente de los agresores sexuales es que la gran mayoría de ellos son seres normales y corrientes. Al contrario de lo que esperamos, no poseen ningún rasgo distintivo externo. Se ven iguales a nuestros vecinos y familiares. [...] Por lo general, funcionan de una manera aparentemente normal y corriente. Sin embargo, rutinariamente cometen actos de escalofriante insensibilidad, egocentrismo y destrucción.[73]

Los agresores de niños proceden de todas las capas sociales o profesiones, como deja en claro Brian Abbott, director del Instituto Giarretto:[74]

> Hay agresores de toda la gama de grupos socioeconómicos y étnicos. He visto desde hombres que cavan pozos o están en el paro hasta personas que son pilares de la comunidad, abogados, médicos, personas a las que en sus vidas les va extraordinariamente bien.[75]

Muchos de los agresores que hemos conocido han sido personas encantadoras y atractivas.[76] Si no supiéramos la realidad, también habríamos dicho: «Este hombre [esta mujer] no puede haber hecho jamás una cosa así». La mayoría de los agresores no son monstruos. Incluso aquellos que han cometido cosas monstruosas suelen tener éxito y caer bien en los demás aspectos de sus vidas, como ejemplifica la psicóloga Anna Salter:

> Varias veces hemos visto a miembros de una comunidad escribir cartas a la policía diciendo que han detenido al hombre equivocado, sólo para ver finalmente que el agresor confiesa.[77]

Un caso que tuvo mucha publicidad fue el del juez Sol Wachtler, de 62 años, ex Presidente de la Corte de Apelaciones (Audiencia Territorial) del estado de Nueva York. En abril de 1993 se declaró culpable de la acusación de haber amenazado con secuestrar a la hija de 14 años de su ex amante, conocida e influyente recaudadora de fondos para el Partido Republicano. Durante las investigaciones del FBI salieron a la luz numerosas llamadas telefónicas y cartas en las cuales Wachtler hablaba sin tapujos de las perversiones sexuales que planeaba infligirle a la chica. Y durante todo ese tiempo trabajaba como respetado juez y hacía campaña para una nominación en el Senado.[78]

¿Cómo pudo ocurrir eso? ¿Cómo puede alguien hacer su trabajo de apreciado juez y al mismo tiempo planear un elaborado reino de acoso sexual y terrorismo? El psiquiatra e historiador médico Robert Jay Lifton ha presentado un concepto llamado *doubling* [desdoblamiento] para explicar esta capacidad de llevar una doble vida.

Lifton estudió a los médicos nazis que participaron en el Holocausto. Quería comprender cómo estos hombres podían matar, torturar a seres humanos en «experimentos médicos», elegir a quienes iban a vivir o a morir, y después irse a su casa, asistir a la iglesia y jugar con sus hijos. Para explicar esta conducta aparentemente inconcebible, Lifton sugirió la idea de «desdoblamiento», defensa disociadora que permitía a los médicos cometer actos atroces y mantener a la vez su posición respetable en la sociedad.[79]

Lawrence Klein explica la capacidad de los agresores sexuales para llevar, de manera similar, una doble vida. Dice que todo agresor tiene un «Reino» en su mente, un lugar que le da permiso para abusar:

> El «Reino» es sencillamente un lugar que hay en la mente del agresor en el cual, en su calidad de «Rey» puede hacer cualquier cosa que le plazca, cuándo, cómo y con quién le plazca. Como rey, él define la realidad, crea las reglas que rigen. [...] Todos los demás son cosas que existen para su propiedad y placer. [...] Desde su «Reino», el agresor no puede ver más allá de sus propias necesidades. [...]
>
> Un agresor lleva una doble vida. Está la vida del «Mundo Real», mundo que para él hace mucho tiempo está desprovisto de contacto humano significativo y auténtico, y está el «Mundo Modificado», el mundo de su «Reino». A lo largo de años de experiencia, el agresor aprende a pasar discretamente de un reino a otro. Es típico que sus colegas consideren al agresor un ciudadano notable y respetuoso de la ley. [...]
>
> Los agresores no abandonan su hábito de abusar mientras no renuncian al «Reino» y se esfuerzan por abrazar a la humanidad. [...] Cuando esto ocurre, en casi todos los casos, se sigue un proceso criminal. Solamente el susto de la encarcelación inminente puede contrarrestar el atractivo de la gratificación solitaria en una persona que ha perdido la fe en la viabilidad de las relaciones humanas.[80]

El psicólogo Brian Abbott trabaja mucho con agresores sexuales, sobre todo incestuosos. El 90 por ciento de los agresores sexuales son enviados por los tribunales a asistir a su programa, como condición para la libertad condicional con o sin fianza. Un gran porcentaje de ellos aún no han sido condenados de delito alguno, pero Abbott dice que, según su experiencia, las acusaciones falsas son raras. Lo que es más común es la negación:

> La negación va desde la negación absoluta («No lo hice», «Abusaron de la niña pero no fui yo») a la minimización («No fue tan grave»), a la racionalización («La niña me sedujo» o «Estaba bebido o drogado»). Si definimos con esta amplitud la negación, la veo en cada agresor que entra por la puerta.[81]

Incluso frente a pruebas evidentes e irrefutables, muchos agresores siguen negando haberlo hecho, generalmente con mucha emoción y convicción.[82] Suelen continuar negándolo aun después de haber sido condenados y encarcelados por abuso sexual a un niño o una niña.[83]

Brian Abbott dice que de tal manera se autoafirman psicológicamente los agresores en su negación, que no pueden desistir de ella:

> Tal vez han convencido a personas importantes de su vida (esposa, demás familiares, jefes, sacerdotes o pastores) de que no cometieron la agresión. Entonces tienen a todo ese coro de personas que les dice: «Sabemos que no lo hiciste». Cuando se tiene esa especie de fuerte grupo aliado que presta su apoyo, es mucho más difícil admitir lo que se ha hecho. A veces se repite con tanta frecuencia el «Sé que no lo hiciste» que el agresor comienza a creer que esa es la realidad de su situación.[84]

Hay también otros motivos para que los agresores nieguen lo que han hecho. No son capaces de afrontarlo, sienten vergüenza, desean impunidad, o no creen que haya sido algo malo. Y, a veces, simplemente tienen miedo. Una superviviente contaba la siguiente historia:

> Mi padre abusó sexualmente de mí cuando yo tenía once años. Cuando lo encaré al respecto, al principio lo negó. Pero varios años más tarde admitió haberlo hecho, e incluso me dio varias informaciones que yo no tenía. Debido a eso pudimos comenzar a sanar la relación. En una sesión de terapia yo le pregunté por qué lo había negado al principio. «Tuve miedo», dijo sencillamente.

Los ataques refuerzan la negación

Mary Jo Barrett, directora de formación del Centro para Cambio Contextual de Skokie (Illinois), dice que hay cuatro fases por las que el agresor, o la agresora, necesita pasar antes de poder responsabilizarse del abuso y poder prevenir más agresiones:

> La primera fase es la negación de los hechos: «Yo no lo hice, eso nunca ocurrió». La segunda fase es negar tener conciencia de ello: «Tal vez ocurrió algo, pero yo no lo recuerdo». La tercera fase es la negación del efecto: «No le hice daño». Y la última fase es negar la responsabilidad: «Ocurrió, pero ella me obligó a hacerlo».[85]

En un proceso gradual de terapia que finalmente incluye a toda la familia, Barrett y sus colegas ayudan al agresor a superar cada nivel de negación:

> La negación siempre trata de hacer más cómoda la verdad, de protegerlos del dolor de reconocer lo que han hecho. Si el agresor, o agresora, niega los hechos, no comenzamos por centrarnos en los hechos. Nos centramos en los antecedentes sociales, políticos, culturales, económicos y religiosos de la persona, así como en su historial familiar. Preguntamos: «¿Tuvo algún trauma en su propia familia? ¿Fue abandonado emocionalmente? ¿Se adscribe a un sistema de creencias patriarcal que minusvalora a las mujeres y los niños?». Básicamente evaluamos si tiene las variables que lo harían vulnerable a ser un agresor sexual. Y a él, o a ella, le decimos: « Según lo que usted dice, podría haber tenido tendencia a volverse hacia los niños o niñas». Y, poco a poco, él/ella es capaz de reconocer que podría haber tenido lugar el abuso.

Cuando la negación es del grado de conciencia del abuso, Barrett les pregunta a sus clientes: «¿Qué le ocurriría si descubriera que en realidad lo hizo? ¿Qué podría perder si lo recuerda? ¿Qué podría ganar?». Las ganancias, señala Barrett, representan cosas tales como tener verdadero poder por primera vez:

> ... el poder que proviene de tener relaciones humanas auténticas en lugar de hacer daño a otras personas, el beneficio de tratar de ayudar a su hija o hijo por primera vez, el beneficio de no quedar incomunicado, totalmente aislado y solo, el beneficio de no irse a la tumba con el secreto.
>
> También les preguntamos: «¿Qué gana su hija con inventarse esto? ¿Por qué iba su hija a tener un sueño y al despertar creer que abusaron sexualmente de ella? Si eso me ocurriera a mí, me restregaría los ojos y diría "¡Huy!, sí que he tenido un mal sueño"».

La tercera fase, la negación del efecto, se trata mediante una confrontación con la víctima, en un momento en que el agresor esté dispuesto a escuchar y a reconocer el sufrimiento que ha experimentado la superviviente. Generalmente, una vez que el agresor comienza a sentir simpatía por la víctima, suele seguir el reconocimiento de responsabilidad.

«El proceso es muy lento —dice Barrett—. Pero he visto verdaderas metamorfosis si continúan en él.» La mitad de las veces, las supervivientes consiguen mantener su integridad, sabiendo que fueron traumatizadas, mientras siguen conservando algo de su relación familiar. Barrett opina que estas resoluciones son profundamente gratificantes: «Ha sido milagroso ver a las supervivientes adultas y a sus familias cambiar juntas».

Sin embargo, durante el año pasado, Barrett trabajó con varias familias

en las cuales los padres llegaron a la terapia ya inmersos en las afirmaciones promovidas por los ataques. Ha sido más difícil trabajar con estas familias.

> Antes, los padres venían y todo se trataba de su familia y de la realidad de sus vidas. Pero ahora llegan con una visión patológica de su hija: «Te han lavado el cerebro». De modo que, ocurra lo que ocurra, los padres dicen: «Estás bajo la influencia de tu terapeuta. Estás bajo la influencia de un programa de Doce pasos. Estás bajo la influencia de *The Courage to Heal*. Antes que te ocurriera todo esto eras una hija maravillosa y feliz». Hacen exactamente aquello de lo que acusan a sus hijas, buscar una afirmación que les vaya bien y aplicarla en bloque, sin mayor discusión. Esta polarización detiene la curación. Me ha hecho mucho más difícil el trabajo.

Barrett dice que lo peor de esta idea de los recuerdos falsos es que vuelve a traumatizar a la víctima. «No hay simpatía ni comprensión para la superviviente. Y la falta de simpatía es uno de los principales motivos de que ocurriera el abuso».[86]

Mark Schwartz, codirector de los Programas Masters Johnson para Trauma y Compulsión Sexual, dice que él también ha observado que la propagación del «argumento de los recuerdos falsos» refuerza la negación de los agresores:

> En nuestro programa para agresores, muchas personas que anteriormente habían reconocido su agresión han comenzado a hacer circular artículos sobre «recuerdos falsos» para afirmar su negación, lo cual tiene por consecuencia más agresiones.[87]

Es imperioso que generemos un clima en que las personas que cometen abusos puedan reconocer lo que han hecho y se responsabilicen de sus actos, en lugar de ser alentados por una retórica que refuerza aún más su negación.

Los informes de familias «destruidas por acusaciones falsas» sólo cuentan un lado de la historia

El perfil típico de una superviviente, según lo presentan los atacantes, es el de una mujer de unos treinta años, bien educada, que tuvo una infancia básicamente feliz y que después se inventó una historia de abusos sexuales para explicar sus problemas actuales y vengarse de sus padres.

En estos informes siempre son los padres los que dicen que la infancia de su hija o hijo fue feliz. Sacan los álbumes de familia llenos de fotos de niñas sonrientes y hablan de lo maravillosas que eran las cosas hasta que su hija, u ocasionalmente su hijo, cayó bajo la influencia de un terapeuta villano y repentinamente comenzó a hacer acusaciones «salidas de la nada». Esta descripción de los terapeutas como manipuladores malvados, permite a los padres culpar a otra persona, o a su hija o hijo, de la desgracia actual, y convierte a la familia en víctima del problema, no el origen. Queda sin contestar la pregunta: «¿Por qué mi hija, tan maravillosamente feliz y bienadaptada, me hace estas acusaciones tan graves?».

Mientras tanto, rara vez aparece en estos informes lo que dicen las hijas adultas. Pero muchas de ellas han hablado con nosotras o nos han escrito, y no consideran haber tenido una infancia feliz.[88] Describen más bien años de traumas, muchos de los cuales se pueden corroborar, y años de sufrimiento interior. Además, muchas explican que, al contrario de lo que alegan sus padres, recordaron el abuso sin la ayuda de un terapeuta, o no lo olvidaron jamás:

> Me enfurece que mis padres vayan por ahí diciendo que mi grupo de supervivientes me ha metido estas ideas en la cabeza. ¿Para qué iba a ir yo a un grupo de superviviente si no hubieran abusado de mí? No necesitaba ir a un terapeuta para que me convenciera de que había sufrido abusos. Busqué ayuda «porque» hubo abusos. Y esa historia de que siempre fui una niña feliz es lastimosa. Claro que siempre funcioné bien, tenía buen aspecto. Pero a los diez años escribí en mi diario que quería morirme, y mi primer intento de suicidio fue al año siguiente.

Los principios legales no son aplicables a la curación

Se ha criticado a las supervivientes por hacer acusaciones de abuso sexual sin tener pruebas suficientes. Al no tener las pruebas necesarias para ganar un juicio, se condena a las supervivientes por decir que sufrieron abusos, por limitar sus contactos con sus familias o por proteger a sus hijas de posibles abusos.

Los padres furiosos, y los profesionales que los defienden, se apoyan en principios pertenecientes a la ley, como el «Eres inocente mientras no se demuestre que eres culpable» para censurar las opciones de las supervivientes. Estos padres se quejan de que su hija adulta no quiere decirles de qué

exactamente los acusan, no los acepta en su terapia, o no quiere continuar viéndolos. Pero las opciones sobre cómo conducir la propia vida no están sujetas a principios legales. Todos tenemos derecho a vivir nuestra vida como nos parezca, sin presentar pruebas o dar explicaciones.

Curar, y sencillamente vivir la propia vida, es algo muy diferente a demandar ante el tribunal de justicia. Sin embargo, esta diferencia obvia suele ser oscurecida en los informes sobre los ataques que presentan los medios de información, y muchas veces también en los círculos profesionales.

En un proceso judicial son necesarias normas rigurosas respecto a las pruebas. Tenemos un sistema judicial que intenta proteger por igual los derechos de ambas partes, a la vez que se busca la justicia. Así es como debe ser. Sin embargo, fuera del campo legal, los adultos tenemos el derecho a explorar nuestra propia historia y a tomar decisiones sin presentar pruebas o dar explicaciones. En las relaciones sanas, es natural que las personas deseen hablar de sus motivos y sentimientos cuando hacen cambios que afectan la vida de otros. Pero en las relaciones estropeadas por el abuso, esta sinceridad suele ser imposible.

Las supervivientes tratan una y otra vez de solucionar las cosas con su familia, con la esperanza de curación y reconciliación. Solamente después de encontrarse ante comportamientos intratables de negación, minimización y continuado maltrato toman la dolorosa decisión de separarse de su familia.

Cuando en la familia hay heridas que no se pueden cicatrizar, ello siempre es una pérdida que supone mucho sufrimiento. Pero algunas supervivientes han descubierto que la comunicación continuada con sus padres u otros familiares es destructiva para su salud mental y su capacidad de crearse vidas positivas y satisfactorias.

Ser superviviente de incesto no ofrece ventajas suficientes para animar a nadie a «subirse al carro del incesto»

A aquellos que buscan invalidar a las supervivientes les gusta decir que el incesto se ha convertido en un club muy atractivo; que las mujeres afirman ser supervivientes con el fin de ganarse la atención, compasión y aprobación de los terapeutas, o para inventarse una excusa que explique sus problemas actuales.

En realidad, las supervivientes tienden a restar importancia al abuso que sufrieron, o a hacer como si no sucedió, en lugar de inventar o exagerar

historias de abuso. Es horroroso saber que personas amadas, en las que se confiaba, hayan podido traicionarnos de una manera tan profunda.

La mayoría de las supervivientes no desean nombrar o hablar del abuso que sufrieron. Por el contrario, evitan todo el tiempo que pueden los rigores del proceso de curación. Como señalan Judith Herman y Mary Harvey, recuperar los recuerdos es tan doloroso que las supervivientes se aferran a la negación durante el mayor tiempo posible.

> Cuando entran en la conciencia los recuerdos traumáticos, la angustia puede ser insoportable. Las supervivientes [...] tienden a aferrarse a sus dudas hasta mucho después de lo que un observador imparcial ya estaría convencido. A eso se debe que muchos terapeutas y libros de autoayuda animan a las supervivientes a dar crédito a sus sospechas.[89]

De hecho, como observa la psicóloga Christine Courtois, muchas supervivientes que recuerdan el abuso sufrido en la infancia, preferirían no recordarlo:

> Aquellas que tienen acceso a los recuerdos normalmente desean olvidar, reprimir o quitar importancia a lo que saben. Aquellas que no tienen recuerdos, o los tienen borrosos o fragmentados, se desesperan por recordar, hasta que recuerdan. Entonces pasan a la posición de las supervivientes que recuerdan: desean olvidarlo.[90]

Identificarse como una superviviente de incesto confiere muy pocos privilegios. Lo que hace es dar un nombre a un impresionante conjunto de problemas, muchas veces complejos y aturdidores, pero dar el nombre de abuso a la raíz de estos problemas es sólo el comienzo del proceso de curación. La responsabilidad de curar la tiene inevitablemente la superviviente. Ninguna otra persona puede realizar esa ardua tarea, sentir los sentimientos y hacer los cambios necesarios para crearse una vida sana en el presente. Aunque en último término la curación es gratificante, y vale la pena tomarse el trabajo, no es algo que uno escogería si no fuera absolutamente necesario.

Una superviviente, que ha trabajado durante años por sanar de las heridas de su niñez, encuentra no sólo absurda sino también dolorosa la acusación de que se ha inventado el abuso. Simplemente pregunta: «¿Por qué vamos a querer aferrarnos a algo que deseamos que desaparezca?».

La propagación de la teoría de los «recuerdos falsos» refuerza los mismos viejos y poderosos estereotipos sobre el sexo, la clase y la raza

El primer estereotipo es el de la mujer instrumento: débil, crédula y tan impresionable que la lectura de un libro sobre abusos sexuales, o la sugerencia de un terapeuta de que tal vez abusaron sexualmente de ella, es suficiente para convencerla de una realidad que no es suya. Este estereotipo no sólo es falso; es un grave insulto a las mujeres; nos dice que no tenemos ni el poder ni el juicio para saber lo que nos ha ocurrido. Creemos que la mayoría de las mujeres no se dejan inducir o manipular con tanta facilidad.

Los que apoyan estos ataques hablan frecuentemente de la «histeria» del abuso sexual en la infancia. En tiempos de Freud la palabra «histeria» era un término legítimo para designar un estado de grave alteración emocional y mental. Desde entonces, la palabra ha adquirido connotaciones muy negativas y se ha aplicado a las mujeres de manera tan insultante que sugerimos ya hace mucho tiempo que no se emplease la palabra «histérico» para calificar los testimonios de las mujeres. Evidentemente, los que apoyan estos ataques han elegido esta palabra por su efecto incendiario.

Otro estereotipo erróneo es que el abuso sexual no ocurre en las familias blancas adineradas. Según una hoja informativa repartida por la Fundación FMS en junio de 1992, los ingresos medios de los padres que entran en su organización es superior a los 60.000 dólares. Más de la mitad tienen estudios universitarios, y el 25 por ciento tienen títulos de doctorado.[91] En una hoja informativa, la fundadora Pamela Freyd contestaba así a las acusaciones de albergar agresores en su grupo:

> ¿Cómo sabemos que no representamos a pederastas?
>
> Constantemente se nos hace esta pregunta, y es muy importante para nuestra imagen y nuestra capacidad para hacer las cosas. [...] Una persona me sugirió que llevara una cámara fotográfica a las reuniones para que cuando se presentara la oportunidad de hablar en público, pudiéramos sugerir a los representantes que tuvieran la mejor imagen. [...]
>
> Si hubiera llevado una cámara a cualquiera de las tres reuniones que hemos celebrado aquí en Filadelfia, me habría visto en un aprieto para saber a quién fotografiar. Somos un grupo de personas bien parecidas: cabellos grises, bien vestidas, sanas, sonrientes. La similitud de nuestras historias es sorprendente, tan parecidas en su trama y en sus aspectos constitutivos, que las dudas se

disuelven después de charlar con unas cuantas familias. Cada persona que ha asistido es alguien que seguramente encuentras interesante y deseas tenerla como amiga.[92]

La implicación aquí es que las personas adineradas y bien parecidas no podrían, de manera alguna, haber abusado de sus hijos. Esto contradice los comprobados hechos acerca de los agresores.[93]

Si bien no siempre han sido identificadas como tales, las familias presentadas como víctimas del «síndrome de recuerdos falsos» por los medios de información han sido todas blancas. El mensaje implícito aquí es que el verdadero abuso ocurre en las familias pobres, afroestadounidenses, latinas, asiáticas e indioestadounidenses, pero que los «recuerdos falsos» son los culpables de la desintegración de las familias blancas adineradas. Esta implicación es a la vez racista y falsa. El abuso sexual traspasa todas las fronteras de raza, clase social y sexo.[94]

Es poco frecuente que los terapeutas convenzan a sus clientas de un abuso que no ocurrió

El núcleo de los argumentos a favor de los «recuerdos falsos» es que esos recuerdos ficticios de abuso sexual en la infancia son implantados a la paciente impresionable por terapeutas demasiado entusiastas, manipuladores o ambiciosos, que emplean para ello técnicas de control mental coactivas.

No es así como trabajan los terapeutas responsables. El fundamento de la buena terapia es una relación respetuosa en la que el terapeuta proporciona un espacio seguro, atención y apoyo auténticos. Los buenos terapeutas no dirigen: siguen a sus clientes a través de los espacios difíciles y dolorosos adonde necesitan llegar. De esta manera los pacientes se sienten autorizados para hacer su propio trabajo de curación, desvelar su historia y descubrir su verdad. Judith Herman explica: «La psicoterapia es un trabajo en colaboración, no una forma de adoctrinamiento totalitario».[95]

Si realmente fuera posible que los terapeutas crearan nuevos recuerdos en sus clientes, probablemente las supervivientes serían las primeras en apuntarse. Una superviviente lo expresa así: «Si es tan común y tan fácil alterar o incluso implantar recuerdos, ¿adónde puedo ir para que me pongan unos nuevos? Los míos son demasiado reales, demasiado repugnantes y, francamente, estoy harta de ellos».

Esto no quiere decir que no existan terapeutas malos e incluso abusivos.

Ha habido terapeutas sin ética que han forzado a hospitalizaciones y exceso de medicamentos a sus pacientes, han tenido relaciones sexuales con sus clientas y han cometido otros diversos abusos. Pero estos facultativos no son representativos de la profesión de la salud mental en su conjunto.[96]

Todos los terapeutas, también los buenos, cometen errores a veces. En el pasado, estos errores, al menos en lo referente a las supervivientes, tenían más relación con quitar importancia y negar el abuso que con ver uno donde no existía. Incluso ahora, muchos terapeutas se resisten a explorar una historia de abusos sexuales con sus clientas.[97]

Sin embargo, y a medida que se ha extendido la concienciación del abuso sexual, los terapeutas han cometido a veces el error opuesto: llegar a la conclusión de que la persona sufrió abusos sexuales antes de que ésta haya tenido la oportunidad de explorar por sí misma esa posibilidad. Pero incluso en ese caso, es muy poco frecuente que las clientas acepten todas las sugerencias que les hace el terapeuta. Una mujer, que provenía de una familia alcohólica violenta pero que jamás había sufrido abusos sexuales, relata la siguiente historia:

> Ya son dos las veces que he estado en terapia con terapeutas que me han dicho que tengo todos los síntomas de una persona que ha sido víctima de abusos sexuales. Una de ellas insistía constantemente. Yo me enfurecía. He pensado muchísimo en el asunto y sé que eso no me sucedió. Ocurrieron muchas otras cosas, pero no abuso sexual. De manera que le dije que dejara el tema en paz y, finalmente, dejó de insistir.

Cuando un terapeuta supone equivocadamente que una persona fue víctima de abusos sexuales en su infancia, comete un error grave y de serias consecuencias. Es posible que dañe tanto a la clienta como a la familia involucrada. Las familias que han sufrido este tipo de dolor son dignas de reconocimiento y compasión.

Las mujeres que manifestaron haber sido manipuladas en la terapia, y que el abuso, que en otro tiempo afirmaron, no ocurrió en realidad, se llaman a sí mismas «retractoras». Un buen número de estas mujeres relata haber recibido tratamientos erróneos con hospitalizaciones, medicamentos excesivos e inapropiados, y métodos autoritarios y agresivos que excedían en mucho a la simple pregunta «¿Abusaron sexualmente de usted cuando era pequeña?», e incluso la más inductiva «Tiene usted todos los síntomas de haber sufrido abusos sexuales. Yo creo que abusaron de usted». Estas muje-

res explicaron que no sólo se les preguntó si habían sufrido abusos sino también se sintieron coaccionadas por sus terapeutas a inventar una historia de abusos. Algunas dicen que se inventaron una historia, bien para complacer a su terapeuta, bien para encajar en su grupo. Sólo después, con el paso del tiempo, comenzaron a creerse la historia.

Muchas «retractoras» hablan de haber sido sometidas a control mental y se sienten como si estuvieran recuperándose de haber pertenecido a una secta. Curiosamente, un buen número de estas mujeres reconoce haber pertenecido anteriormente a sectas o grupos parecidos. Un artículo aparecido en una hoja informativa exploraba este vínculo común en las historias de muchas de sus lectoras:

> Con frecuencia nos une la «misma vulnerabilidad de un gran idealismo, tendencia a la dependencia, resistencia básica al cambio, hambre espiritual». El paso por una secta nos ofrece un tentador escape del dolor existente en el hostil mundo real, una respuesta en blanco y negro, una postura justiciera de «nosotras contra ellos». Hay una desesperada estructura interior que desea verse liberada de esa batalla idealista contra los considerados «perpetradores» y «agresores».[98]

La experiencia de estas mujeres es dolorosa y ha de reconocerse. Sin embargo, eso no es cierto en el caso de la mayoría de personas que recuperan recuerdos de abuso sexual durante la terapia.

En una hoja informativa de julio de 1993, la Fundación FMS informaba que había sesenta mujeres que decían que el abuso sexual que describieron al principio no ocurrió nunca. Aun cuando esos sesenta casos fueran reales, sólo representan una pequeñísima fracción de los millones de verdaderas supervivientes de abuso sexual en su infancia.

Enfrentarse al agresor y a la familia es una de las cosas más dolorosas y aterradoras que experimenta la superviviente. Como ocurre con las revelaciones de los niños o niñas, es posible que esas retractaciones sean más el resultado de enormes presiones familiares que de acusación falsa o errónea. También es interesante el hecho de que muchas «retractoras» reconocen que sí abusaron sexualmente de ellas; lo que dicen ahora es que sus acusaciones se fueron exagerando y ampliando, implicando también a personas que en realidad no abusaron de ellas.

Es necesario que no haya una ruptura entre supervivientes y «retractoras». Es imprescindible que estas últimas hablen y cuenten sus historias.

Pero es igualmente importante que lo hagan sin atacar a todas las supervivientes de abuso sexual, ni a la validez de sus recuerdos, ni a los importantes progresos sociales que se han hecho.

La terapia rara vez es el único o principal desencadenante de los recuerdos de abuso sexual en la infancia

Los proponentes del «síndrome de recuerdos falsos» fomentan la creencia de que la mayoría de las supervivientes adultas recuperan sus recuerdos de abuso sexual a instancias de un terapeuta. Eso no es cierto. Muchas supervivientes no ven jamás a un terapeuta. Se las arreglan solas, lo mejor que pueden, sin tratar el abuso, o trabajan con su sufrimiento sin la ayuda de un terapeuta. De aquellas que sí acuden a un terapeuta, muchas ya saben lo del abuso. O bien lo han recordado siempre y ahora están dispuestas a buscar ayuda, o alguna otra cosa les ha desencadenado los recuerdos y necesitan ayuda para soportar las repercusiones de los recuerdos.

Normalmente hay tres factores presentes cuando las adultas (o adolescentes) recuerdan el abuso que anteriormente habían bloqueado: distancia del abuso original, una circunstancia de la vida que las lleva a bajar las defensas normales, y un acontecimiento externo que reestimula la memoria.[99] Estos factores pueden darse en una buena relación terapéutica y, por lo tanto, algunas supervivientes sí desvelan el abuso durante la terapia. Pero es mucho más común que el recuerdo del abuso sexual en la infancia ocurra en otras circunstancias.

Con frecuencia, los periodos de transición en la vida activan los recuerdos, por ejemplo la pubertad, un parto, un compromiso a una relación íntima, la muerte de un progenitor, la jubilación, el traslado, la menopausia, el envejecimiento, el divorcio, las pérdidas de cualquier tipo. También lo hace la sobriedad. Los tratamientos médicos pueden asimismo hacer aflorar sentimientos o imágenes enterrados: una visita al dentista, un examen practicado por un ginecólogo o urólogo, una operación quirúrgica u otros procedimientos médicos invasivos. Las experiencias en la vida adulta en que la persona es, o se siente víctima, suelen despertar recuerdos de victimizaciones anteriores, por ejemplo: una violación, un atraco, el despido del trabajo. Los padres suelen recordar que fueron víctimas de abusos sexuales cuando esto le sucede a un hijo/a o cuando éste/a llega a la edad en que a ellos les ocurrió. Las supervivientes pueden también recordar el abuso cuando están

haciendo el amor, hacen ejercicios físicos o reciben masaje; es decir, cuando usan su cuerpo de una manera nueva.

Evidentemente, cualquiera de estos acontecimientos de la vida puede ocurrir mientras la superviviente se encuentra en terapia. Y es posible que una superviviente comience a hacer terapia para ayudarse a soportar estos acontecimientos. Pero la pregunta, o incluso la sugerencia, de un terapeuta acerca de abusos sexuales es muy rara vez el único motivo importante de que afloren los recuerdos.

Hay muchas otras cosas para determinar si alguien es superviviente al margen de un simple recuerdo

El argumento de los «recuerdos falsos» se apoya en la suposición de que la evaluación de un abuso sexual en la infancia se basa exclusiva y principalmente en los recuerdos. Pero eso no es así. El trauma a largo plazo se refleja en la vida cotidiana de muchas supervivientes. En algunas la lesión es evidente: durante muchos años han sufrido graves y debilitadores síntomas. Algunas tienen daños físicos permanentes que son inequívocamente de origen traumático. Otras supervivientes han conseguido crearse vidas muy funcionales, pero en su mundo interior se odian a sí mismas o están llenas de dolor. Estos efectos, que con frecuencia han estado presentes durante años antes de descubrir una historia de abusos sexuales, no se crean en la consulta del terapeuta.

Reconstruir una historia de abuso sexual es un proceso complejo, basado en toda una constelación de síntomas y donde los recuerdos son sólo una parte. Fobias, retrospecciones, imágenes repentinas, comportamientos crónicos de negación y disociación, inundación de sentimientos, regresión espontánea, reflejos de sobresalto, insensibilización en el cuerpo y terror a la relación sexual, todo esto apunta a una historia de trauma en la niñez.[100]

Aquellos que dicen que los recuerdos de abuso sexual se pueden implantar no explican la presencia de estos síntomas. Un terapeuta no puede inducir a nadie a escapar de su propia piel cada vez que alguien se aproxima por detrás. Los «recuerdos falsos» no pueden explicar por qué la mujer ve la cara de su agresor cuando tiene un orgasmo (historia de Rachel, en pág. 561), por qué tiene terror a los coches que están en pasos subterráneos, por qué se hace heridas en el cuerpo, ni por qué cada noche despierta aterrada a las cuatro de la madrugada, cosas que le ocurren a supervivientes

que conocemos. Estos y otros cientos de costumbres molestas y angustiosas escapan de la teoría de los «recuerdos falsos» y, lamentablemente, sí se explican por una historia muy real de abuso sexual en la infancia.

Las investigaciones sobre la memoria se distorsionan para dar validez a la idea de un «síndrome de recuerdos falsos»

Las investigaciones citadas para dar validez a la existencia de un «síndrome de recuerdos falsos» consisten, en gran parte, en estudios destinados a proporcionar información sobre las variaciones en el funcionamiento de la memoria normal y evaluar la exactitud de los relatos presentados por testigos presenciales de incidentes tales como accidentes de coche. Estos estudios demuestran que la memoria es falible y que muchas veces las personas se equivocan cuando relatan lo sucedido. Sin embargo, estas investigaciones no son aplicables a la amnesia. Decir que los errores de la memoria normal demuestran que los terapeutas pueden implantar recuerdos ficticios de abusos sexuales en la infancia, viola un principio básico de la ciencia: No se puede suponer que los descubrimientos relativos a un conjunto concreto de circunstancias y a una población son también válidos para un conjunto diferente de circunstancias y una población diferente.[101]

Uno de los ejemplos citados con más frecuencia para demostrar la idea de un «síndrome de recuerdos falsos» es un estudio realizado por Elizabeth Loftus, profesora de psicología en la Universidad de Washington y miembro del consejo de asesores de la Fundación FMS. Con la ayuda de familiares que insistieron en que un incidente falso era real, Loftus consiguió convencer a cinco personas de que se habían perdido en un centro comercial cuando eran pequeñas.

Sin embargo, estar perdidos un rato es algo que está en el dominio de la experiencia común infantil. Eso no es ninguna prueba de que se puedan implantar de igual manera recuerdos de algo ajeno a la experiencia normal de un niño, de algo traumático y repugnante. El psiquiatra Richard Kluft especula sobre este asunto:

> Podríamos pensar que los académicos han ganado la batalla. [...] Sin embargo, hay ciertos motivos para ser escéptico acerca del escepticismo sobre las acusaciones de abuso sexual. ¿Equivale al dormitorio familiar el laboratorio de Loftus? ¿Equivale la imagen de un accidente de coche a la imagen de un pene que se te acerca? Sentarse en una agradable aula de la universidad con aire

> acondicionado, ¿equivale a ser penetrada por la fuerza? ¿Es posible que los recuerdos se puedan guardar de maneras algo diferentes?[102]

En una carta a Karen Olio respecto a la aplicabilidad de este estudio a las supervivientes de abuso sexual en la infancia, la propia Loftus escribía: «Perderse en un centro comercial y sufrir abusos sexuales son cosas completamente diferentes. [...] Jamás he pretendido decir que sean lo mismo».[103] Los estudios de Loftus, como los otros estudios citados como demostraciones de un «síndrome de recuerdos falsos», tienen muy poco que ver con los recuerdos traumáticos del abuso sexual en la infancia.

Los testigos periciales para la defensa en los casos de abuso sexual también han dado testimonios muy erróneos respecto a las investigaciones sobre la memoria. Anna Salter leyó atentamente el libro de Hollida Wakefield y Ralph Underwager, *Accusations of Child Sexual Abuse*, así como las transcripciones del testimonio de Underwager:

> Leí la transcripción de sus testimonios y me quedé horrorizada. Hablaba de investigaciones y libros que yo conocía. Decía cosas como «Todos los estudios presentados en este libro demuestran que los niños son muy sugestionables». En realidad, el libro citado mencionaba «varios» estudios sobre la sugestionabilidad. Algunos demostraban que los niños eran más sugestionables que los adultos; otros, que eran igual de sugestionables. Por lo menos uno decía que los adultos eran más sugestionables. Un autor resumía diciendo: «No se ha logrado documentar con seguridad ninguna relación entre la edad y la sugestionabilidad». Eso está en contradicción directa con lo que decía Underwager.
>
> Entonces fue cuando me di cuenta de que nadie se iba a preocupar por comprobar el andamiaje académico que sustentaba aquello.[104]

Bajo los auspicios de los Directores y Comisionados de la Asociación para el Bienestar de la Infancia, Salter escribió un estudio monográfico, *Accuracy of Expert Testimony in Child Sexual Abuse Cases: A Case Study of Ralph Underwager and Hollida Wakefield*, en el cual analizaba más de 500 artículos citados por Underwager en su libro y en su testimonio ante el tribunal.[105] Descubrió una multitud de errores de hecho, algunos de poca importancia y otros de gravedad:

> En su libro, Underwager y Wakefield citan un estudio que, según dicen, se realizó con niños pequeños y mayores. En realidad, el estudio se realizó con

> estudiantes universitarios. Errores como ése en los testimonios ante el tribunal, cuando está en juego la seguridad de niños, son para horrorizar. [...] A veces los testimonios de los peritos son determinantes para ganar o perder los procesos por abuso sexual a niños.[106]

Los testigos periciales suelen citar ante el tribunal investigaciones de las que no aportan documento alguno. Cuando la otra parte logra encontrar el estudio citado para comprobar la exactitud de lo expuesto, es posible que el juicio ya haya acabado. Salter escribe:

> Si se absuelve al acusado basándose en el testimonio equivocado del perito, no se puede apelar. La defensa puede apelar contra una condena, pero el fiscal no puede apelar contra una absolución. Por eso es tan importante que los psicólogos, psiquiatras y asistentes sociales testifiquen con la mayor exactitud posible en estos casos. No es exagerado decir que la justicia depende de ello.[107]

Lo que sabemos y lo que ignoramos sobre la memoria

Hay muchos interrogantes sin respuesta acerca del trauma y la memoria, pero la existencia de la amnesia traumática no es uno de ellos. El hecho de que se experimente amnesia de acontecimientos traumáticos está, o debería estar, fuera de toda duda. Ha sido documentada no sólo en casos de abuso sexual en la infancia sino también entre veteranos de la guerra, mujeres maltratadas, prisioneros de guerra y otras personas que han sufrido graves traumas continuados.[108] El psicoterapeuta David Calof, que ha trabajado con más de 400 supervivientes de abuso, explica:

> Lo que destacaba en muchos de estos casos [...] eran síntomas comunes a otras víctimas de traumas, entre ellas, supervivientes de horrores públicos como el bombardeo de Dresden, los campos de concentración de Auschwitz, los pueblos masacrados de Vietnam, Guatemala y Bosnia, los campos de matanza de Camboya y las cámaras de tortura de Brasil. A semejanza de los supervivientes de estos traumas, mis clientes tenían síntomas de disociación, como sonambulismo y alteraciones de la memoria, así como signos de estrés postraumático,

como imágenes retrospectivas, alteraciones del sueño y pesadillas. Deseaban el anonimato o estaban replegadas en sí mismas, sin relacionarse socialmente. Estaban deprimidas o tenían otras alteraciones del ánimo. Muchas veces tendían a quitar importancia o a racionalizar las realidades dolorosas del presente, y sufrían de insensibilización o sentimiento de vacío e irrealidad.

Sin embargo, a diferencia de los supervivientes de desastres públicamente reconocidos, no sabían por qué se sentían así. Frecuentemente sus recuerdos del trauma o estaban fragmentados en desconcertantes mosaicos, o no existían en absoluto. Solían ser veteranas de guerras muy particulares que habían tenido lugar en graneros, desvanes y casas de las afueras con las persianas cerradas. Sus heridas jamás habían aparecido en los periódicos ni mencionadas a familiares. Rara vez había habido algún testigo aparte de las personas que las dañaron. [...] Las violaciones y golpes de su infancia estaban codificados en fragmentos en la memoria, en un estado de terror en que el corazón y la mente están llenos de adrenalina. No los recordaban como uno recuerda un paseo por el parque, y dudaban de los fragmentos que resurgían.[109]

Hay cada vez más documentación sobre la amnesia traumática específica de los supervivientes de abuso sexual en la infancia. En el caso, muy famoso, del padre James Porter, este sacerdote católico reconoció haber abusado sexualmente de entre cincuenta y cien niños. Muchos de estos supervivientes, ya adultos, experimentaron amnesia, entre ellos Frank Fitzpatrick, el primero en denunciarlo.[110]

El psicólogo John Briere y el terapeuta Jon Conte estudiaron a 450 supervivientes (420 mujeres y 30 hombres) respecto a la amnesia de incidentes de abuso sexual. El 59 por ciento de los supervivientes identificaron un periodo en su vida, antes de los 18 años, durante el cual no tenían ningún recuerdo del abuso. La amnesia era más común en los casos en que el abuso tuvo lugar cuando eran muy pequeños, fue prolongado en el tiempo, implicaba a muchos agresores, o fue violento.[111]

Linda Meyer Williams, profesora adjunta de investigación en el Laboratorio de Investigación de la Violencia Familiar de la Universidad de New Hampshire, estudió la amnesia traumática entrevistando a 129 mujeres que de niñas denunciaron abuso sexual y fueron llevadas a la sala de urgencias del hospital para tratamiento y recogida de pruebas forenses. En su momento, cuando ocurrió el abuso, las niñas y sus familias fueron entrevistadas y se documentó meticulosamente la información al respecto. Diecisiete años después, cuando fueron entrevistadas, el 38 por ciento de estas mujeres, más de un tercio, no recordaba el abuso o prefería no revelarlo.[112]

La psiquiatra Judith Herman y la psicoterapeuta Emily Schatzow realizaron un estudio con 53 clientas, la mayoría de las cuales habían recuperado recuerdos de abuso sexual en su infancia. El 74 por ciento de estas mujeres consiguieron encontrar pruebas corroborativas. La mayoría de ellas obtuvieron confirmación de familiares que sabían sobre el abuso. Algunas encontraron diarios o fotografías, hablaron con otras víctimas o lograron que los agresores reconocieran lo que habían hecho (¡en varios casos, el agresor intentó incluso reanudar las relaciones sexuales!). El 9 por ciento aportaron pruebas muy indicadoras de que había ocurrido el abuso, sin ser concluyentes, y el 11 por ciento no hizo intentos de confirmar sus recuerdos. Solamente el 6 por ciento de estas mujeres no consiguieron encontrar confirmación alguna a sus recuerdos.[113] En su capacidad para corroborar los hechos no hubo diferencia alguna entre las mujeres que siempre habían recordado el abuso y aquellas cuyos recuerdos habían sido reprimidos.[114]

Con demasiada frecuencia los recuerdos recuperados son apoyados por el descubrimiento de que una niña ha sido víctima de abusos sexuales por parte del mismo agresor que en el pasado abusó de la superviviente adulta.[115] Muchas veces este trágico giro de los acontecimientos es lo único que logra que las familias reconozcan que la superviviente dice la verdad. Una superviviente cuenta:

> Se lo había dicho a mi madre, se lo había dicho a mis hermanos y cuñadas. Les había llorado y suplicado que mantuvieran a mis sobrinas y sobrinos alejados de mi padre. Pensaron que yo estaba lunática de atar. Mi madre me creyó durante unas dos semanas, pero después se desdijo. Era demasiado para ella, no podía encararlo. Y nadie hizo nada. Ahora es demasiado tarde. Ya ha abusado de todos los niños; ahora todos me creen.

Esto no quiere decir que los recuerdos sean siempre exactos al cien por cien. Sabemos de hecho que no lo son. Los investigadores Ulric Neisser y Nicole Harsh, por ejemplo, descubrieron que muchas personas recordaban equivocadamente dónde estaban y qué estaban haciendo cuando explotó el *Challenger*. Ninguna, sin embargo, estaba equivocada respecto al hecho de que el *Challenger* explotó y que los astronautas murieron.[116]

Lo mismo ocurre con los recuerdos de abusos sexuales en la infancia. Es inevitable que las supervivientes recuerden los detalles del abuso con cierto grado de inexactitud. La sucesión en el tiempo puede estar mezclada, muchos incidentes se ven como si fueran uno solo, pueden faltar partes

enteras de los incidentes, y lo que pasó antes y después puede aparecer borroso. Pero el núcleo de los recuerdos, su verdad emocional sentida, tiene su propia autenticidad. (Más sobre esto en la sección «La verdad esencial de los recuerdos» en el capítulo 6.) Una superviviente explica:

> Hay muchas cosas que estoy segura no voy a tener jamás claras. Después de todo, empezó antes de que yo pudiera recordar. Es decir, jamás hubo un tiempo «antes» del abuso, de modo que muchas cosas son borrosas y, sinceramente, no creo que alguna vez llegue a enfocarlas bien. Pero tengo claras las cosas esenciales: lo que necesito saber para trabajar en mi curación y continuar bien con mi vida. Sé quiénes fueron mis principales agresores. Sé cual es la magnitud del daño. Tal vez, con el tiempo, recuerde más detalles, pero si no, no importa. Las cartas están sobre la mesa, lo cual es un alivio.

Pero ¿cómo se puede olvidar una cosa así?

Aunque intelectualmente se pueda comprender la relación entre el abuso sexual y la amnesia traumática, es posible que todavía quede la dificultad para imaginar que es posible «olvidar», durante veinte o treinta años, algo tan importante como el abuso sexual. Una superviviente, que siempre había recordado con toda nitidez el incesto, no podía comprender cómo alguien puede olvidar esas violaciones. Le costaba esfuerzos creer las historias que oía contar a mujeres que sólo en la edad adulta recordaron el abuso.

> A lo largo de los años he estado en varios grupos de apoyo para supervivientes de incesto. Solía dudar de las mujeres que estaban en el proceso de recuperar recuerdos del abuso que sufrieron. Después de todo, yo lo recordaba todo. ¿Por qué estas supervivientes no podían contar el abuso de la misma manera, tan nítida? Por ejemplo, recuerdo con toda exactitud los dibujos del vestido que llevaba a los nueve años cuando mi abuelo me tiró sobre la cama. Aunque deseaba apoyar a esas otras mujeres, me resultaba difícil.
>
> Sin embargo, al día siguiente de haber enfrentado a mi abuelo sobre sus abusos, recordé un incidente que me ocurrió cuando tenía cinco años. Me llegó con toda esa misma nitidez de detalles con que recordaba las otras veces que había abusado de mí. Ahora creo en los recuerdos reprimidos, pero pienso que es muy difícil entender este fenómeno si no lo has experimentado tú misma.

La memoria y los agresores

En todo este debate acerca de la memoria se ha dicho mucho sobre los recuerdos de las supervivientes, pero muy poco sobre los recuerdos de los agresores. Dado que hay tantas incógnitas respecto a la memoria, ¿por qué aquellos que alegan haber sido acusados falsamente no dudan de sus propios recuerdos del pasado? Una superviviente escribió:

> Es perfectamente sensato creer que los padres agresores pudieran reprimir los recuerdos del abuso para así después negarlos. Algo de la rabia que entreví al leer sus historias se refería más al hecho de haber sido descubiertos que al de ser acusados de un mal que no cometieron.[117]

Los agresores tienen un motivo fuerte y claro para enterrar lo que han hecho. El psicólogo John Rhead especulaba sobre esta probabilidad en una carta que escribió a la directora de la Fundación FMS:

> Hace poco, un hombre con el que estaba trabajando recordó un incidente, en el cual él era el agresor. Esto me recordó cuánto más motivo tiene el agresor para falsificar recuerdos. Cuando intento imaginarme que he abusado de mis hijas, me invade una angustia indescriptible. [...] A mí me parece que la angustia del agresor es, por lo menos, tan grande como la de la persona agredida. [...]
>
> El padre probablemente sintió un amor profundo y fuerte por su hija, de modo que integrar esos sentimientos, junto a la conciencia de haberla traicionado, sería, como mínimo, difícil. Supongo que el padre estaría particularmente vulnerable a [...] evocar el recuerdo de una relación amable y cariñosa con su hija, no complicada por el recuerdo del abuso y la traición.[118]

Muchos agresores fueron también víctimas de abusos sexuales en su infancia. Las agresiones que después cometen contra niños es, a veces, una reconstrucción de lo que ellos experimentaron. Es posible que estén o no conscientes del trauma de su infancia, o que lo relacionen con el abuso que cometen ellos, pero los mecanismos de negación, represión o incluso amnesia completa que les sirvieron para sobrevivir a su violación, pueden limitar su capacidad de reconocer y encarar su comportamiento abusivo posterior.

Muchos terapeutas que trabajan con agresores observan que es más frecuente la negación que la amnesia real cuando se trata del abuso que cometen con los niños. Pero en algunos casos esta supresión de la conciencia

es tan fuerte que el agresor verdaderamente cree que no lo hizo. El psicólogo Brian Abbott explica:

> Muchos agresores tienen conciencia de lo que hacen mientras cometen el abuso sexual, pero ligada a un sentimiento de disgusto, vergüenza y culpa. Para conservar cierto sentido de su dignidad, el agresor olvida lo que ha hecho. Al no recordar, no tiene que enfrentar esos sentimientos de vergüenza por su comportamiento. Algunos literalmente lo entierran de tal manera en su mente que ya no vuelven a tener conciencia de ello.[119]

A la luz de lo expuesto es fácil ver como estas personas, cuyas agresiones han sido claramente demostradas, pueden continuar creyendo en su inocencia y proclamándola.

Ante el abuso sádico ritual

Si existe la más remota posibilidad de certeza en una acusación de abuso ritual, debemos a todas las víctimas en potencia la exploración más profunda del problema del abuso ritual.

MARGARET SMITH[120]

Parte de la publicidad de los ataques ha intentado desacreditar las historias de las supervivientes ridiculizando sus denuncias de abusos extremos, entre los cuales se cuenta la tortura de los abusos sádicos rituales.[121] Es incomprensible que, como sociedad y personas, nos resistamos a hacer frente a estas atrocidades, pero nuestra incapacidad para creer es lo que hace vulnerables a las víctimas e impide la compasión, e incluso el reconocimiento, hacia las supervivientes. Elie Wiesel, renombrado escritor y superviviente del Holocausto, fue entrevistado hace poco por Oprah Winfrey. Ante la exclamación de Oprah acerca de lo «increíbles» que eran sus experiencias, Wiesel contestó: «El enemigo contaba con la incredulidad del mundo».[122]

Esta es la situación ante la que nos encontramos ahora, y los peligros de nuestra negación colectiva son graves. La psicóloga Susan Van Benschoten dice:

> Para comprender el peligro de no tomar en serio los relatos de los pacientes de abusos satánicos, basta con que consideremos casos en los que las denuncias

> de atrocidades fueron inicialmente negadas y después se descubrió que eran ciertas. Dos ejemplos claros de este siglo son la tragedia ocurrida en Jonestown (Guyana) y el Holocausto. En ambos casos ya había denuncias de las cosas que ocurrían mucho antes de que se creyeran.[123]

Si bien las historias de abusos sádicos rituales son horripilantes por su magnitud y perversidad, en realidad no son inverosímiles si consideramos los crímenes documentados de los que tenemos noticia cada día. En su libro *Safe Passage to Healing: A Guide for Survivors of Ritual Abuse*, Chrystine Oksana explica:

> Se sabe que cualquiera de los abusos que aparecen colectivamente en el abuso ritual (maltrato físico, maltrato emocional, abuso sexual, incesto, violencia sádica, asesinato, drogas, engaño, manipulación, condicionamiento basado en el castigo, y veneración desenfrenada del poder) ocurre independientemente en nuestra sociedad. También sabemos que es un hecho común en nuestra sociedad organizarse para abusar de otros con el fin de alcanzar poder (pensemos en los neonazis, el Ku Klux Klan). El abuso ritual combina todo esto. Es abuso organizado, llevado a cabo por un grupo con la finalidad de alcanzar poder. El abuso apunta a quebrantar el espíritu de una víctima y adquirir el poder último: el dominio absoluto sobre otro ser humano.[124]

Esto no significa que cada detalle de la revelación de un o una superviviente sea exacto. De hecho, cuando tratamos con este tipo de trauma tan extremo, es probable que haya confusiones, distorsiones y relato de acontecimientos que pudieran no ser literalmente ciertos.

Una superviviente, por ejemplo, le dijo a su terapeuta que mientras abusaban de ella, fue asesinada una mujer. La terapeuta no tenía ninguna forma de saber lo que había sucedido realmente, pero sabía que esta superviviente estaba contando la cosas lo mejor que podía. Cuando la superviviente fue capaz de enfrentar más cosas de su historia, recuperó información suficiente para determinar que mientras abusaban de ella, los agresores habían puesto una película para «tapar» el ruido, y en la película, efectivamente, asesinaban a una mujer. En su mente infantil, sumida en la horrible experiencia de dolor y terror extremos, las imágenes de la pantalla parecían estar sucediendo en la habitación.

Distorsiones como éstas se deben, en parte, al estado de la memoria en situaciones de gran dolor y miedo. Pero estas distorsiones son también

creadas deliberadamente por los perpetradores. En los abusos sádicos rituales suelen emplearse engaños ilusorios con el fin de aterrar, silenciar o dominar a la víctima, como también para restarle credibilidad en el caso de que busque ayuda. Por ejemplo, a una superviviente le dijeron que la iban a operar y colocarle una bomba en el vientre. La amenazaron con hacer estallar la bomba si alguna vez contaba a alguien lo que le habían hecho. Le dijeron que ante el simple hecho de pensarlo enfermaría del estómago y tendría náuseas. Finalizada las amenazas la drogaron y le hicieron una herida superficial. Cuando despertó, vio la sangre y creyó que la habían operado.

El psicólogo Mark Schwartz explica:

> Los niños ven las cosas con ojos de niño, pero independientemente de «lo que ocurriera», lo que percibió el niño y quedó codificado en su memoria es lo que define la experiencia traumática. Por ejemplo, si un niño cree que ha visto matar a alguien, aunque esa persona sobreviva y esté viva, el trauma puede ser tan intenso como si realmente hubiera ocurrido la muerte.[125]

En circunstancias de tortura y terror, las personas disocian para protegerse la mente de la percepción completa de la atrocidad a que están sometidas. El dolor, el miedo y la disociación, combinados con las drogas, lavado cerebral intencionado y el uso de engaño ilusorio, hacen casi inevitable un cierto grado de distorsión. Sin embargo, como explica Susan Van Benschoten, nada de esto hace menos terrible la experiencia del o la superviviente, ni disminuye la verdad esencial de su revelación ni la atrocidad del abuso:

> Una experiencia no es menos traumática por no adecuarse totalmente a la realidad literal. Tampoco puede considerarse menos brutal e inhumano el acto perpetrado simplemente porque en la realización se incluyeron técnicas como el engaño ilusorio o la obligada visión de otro abuso.[126]

Algunos de los reportajes publicados por la prensa sobre el abuso sádico ritual han sido particularmente engañosos. Por ejemplo, en el juicio al parvulario McMartin, los niños testificaron que habían sido llevados por túneles subterráneos y allí habían abusado sexualmente de ellos. El jurado absolvió a los maestros acusados de abuso, y la prensa destacó el hecho de que no se había encontrado ningún túnel, sacando la conclusión de que se habían dilapidado millones de dólares del fondo público y que no había

prueba alguna que demostrara los abusos en el parvulario McMartin. En 1990, mucho tiempo después de acabado el juicio, y cuando la escuela ya se había vendido, los padres de los niños contrataron a Gary Stickel, arqueólogo profesor en la Universidad de California en Los Ángeles, para que excavara en el lugar. Con las orientaciones dadas por dos de los niños, Stickel encontró un túnel exactamente donde los niños dijeron que estaba. El túnel que encontró, y que discurría entre dos aulas, había sido excavado después de 1967, año en el que abrió sus puertas el parvulario McMartin. Lo habían rellenado con escombros.[127]

El descubrimiento del túnel arrojó una luz totalmente diferente sobre el caso y las acusaciones de los niños. Gary Stickel explica: «La defensa usó el hecho de que no se encontró ningún túnel como principal elemento para desacreditar el testimonio de los niños. El descubrimiento del túnel apoya la credibilidad de los niños. Si tenían razón respecto a los túneles, podrían haber tenido razón en todo lo demás que dijeron».[128] No obstante, el descubrimiento del túnel fue apenas mencionado en la prensa. ¡La negación de algunas personas llegó tan lejos como para sugerir que el túnel era en realidad una madriguera de conejos!

Ha habido muchas protestas por parte de los escépticos acerca de que no hay pruebas de abusos sádicos rituales, pero sí que se han encontrado pruebas. Los túneles con calderas y restos de escombros ciertamente no son madrigueras de conejos. Existe la mutilación y el sacrificio de animales. No hace mucho el Tribunal Supremo de Estados Unidos dictaminó que estos sacrificios, en cuanto parte de prácticas religiosas, son legales.[129] La pornografía y la prostitución de niños son un negocio que deja beneficios anuales de 2.500 millones de dólares.[130] Se filma y fotografía a los niños en actos violentos y sádicos.[131]

Sabemos que se cometen actos terribles con niños, pero esta idea es tan molesta que tratamos de buscarle explicaciones ajenas a la realidad. En Rupert (Idaho) se encontró el cadáver de un bebé en una remota zona rural. Según un reportaje de *Los Angeles Times*, al bebé lo habían «desmembrado, sacado las entrañas y, posiblemente, despellejado y quemado». Un niño de la localidad, de nueve años, contó que había visto sacrificar y quemar a un bebé, y también dijo que habían abusado sexualmente de él, con frecuentes invocaciones al demonio; era evidente la posibilidad de abusos rituales. Pero las autoridades llegaron a la conclusión de que el niño se había inventado la historia del abuso cometido con él y dieron la rebuscada explicación de que

el bebé «había muerto de neumonía y había sido quemado y abandonado por una familia que estaba ilegalmente en el país para trabajar en las cosechas de Idaho». Un policía incluso propuso la explicación de que «animales depredadores habrían mutilado el cuerpo».[132]

No obstante, sí existen los crímenes sádicos, entre ellos los que implican creencias satánicas. Larry Jones, teniente de policía en Boise (Idaho), nos recuerda:

> Tenemos en el país asesinos condenados a muerte que han confesado haber matado porque adoran a Satán. Tenemos violadores de niños que han confesado que su fe satánica valora positivamente la tortura de niños. [...] Cualquier detective sabe que en todas las jurisdicciones del país hay crímenes sin resolver.[133]

En Idaho e Illinois se han aprobado leyes que definen el abuso ritual a niños y establecen disposiciones para su investigación y procesamiento.[134] Y hay casos de abuso sádico ritual en que los perpetradores han sido condenados. Un ejemplo, documentado por Jan Hollingsworth en *Unspeakable Acts* [Actos incalificables], es el caso del parvulario Country Walk, en el cual fueron condenados Frank e Iliana Fuster. Aunque Frank Fuster continuó negando, incluso desde la cárcel, las fehacientes pruebas en su contra, su esposa Iliana confirmó que los niños habían sido agredidos sexualmente, incluyendo penetración oral y anal. A los niños los drogaban, les orinaban encima, los obligaban a comer heces, los ataban y sometían a ritos pervertidos. Algunas de las cosas que contaban los niños parecían fantásticas al principio, pero todas tenían una horripilante coherencia. Por ejemplo, algunos niños dijeron que Frank tenía «penes» en el trasero. En el juicio Iliana testificó que ella le empolvaba los genitales a Frank, le ponía sábanas a modo de pañales y le ponía supositorios envueltos en papel de aluminio color cobre.[135]

Nadie entre nosotros desea creer estas historias, pero por el bien de los supervivientes debemos creerlas. Hay supervivientes adultos de abusos sádicos rituales que aún llevan en sus cuerpos las marcas del daño sufrido, tanto es así que los médicos que los tratan al principio se sienten bloqueados, y después horrorizados ante estos daños residuales. Y, lógicamente, las heridas emocionales, mentales y espirituales son profundas.

El abuso sádico ritual existe. Aún no sabemos con qué frecuencia se cometen estos actos ni si todos los relatos son exactos. Pero sí sabemos que los supervivientes están sufriendo sus efectos. Es doloroso, aniquilador, en-

frentar esta realidad. Pero si no la enfrentamos permitimos que continúe. El Talmud pregunta: «Desviar la vista del mal, ¿no es acaso el pecado de toda la gente buena?».

Estrategias para hacer frente a los ataques

Puede ser valioso y corroborante leer la información que revela la verdad sobre los ataques. Pero si ante ellos te sientes furiosa, asustada, dolida o traicionada, tal vez necesites también ayuda para cuidar de ti misma en medio de esta hostilidad.

Igual que en los demás aspectos del proceso de curación, tú estás en primer lugar: tus sentimientos, tus necesidades, tus opciones. Si te sientes confundida o llena de dudas, esta sección te ofrece orientación para comprender y resolver tus sentimientos. Si estás enfadada y deseas defenderte, incluimos algunas sugerencias para responder eficazmente.

Para empezar, he aquí algunas directrices para mantener el equilibrio:

Busca apoyo para trabajar con tus sentimientos

Es posible que las actitudes y opiniones propagadas por los ataques te recuerden el abuso original. Incluso las supervivientes que están muy avanzadas en su curación se han sentido sacudidas y afectadas por estos reportajes. Si es esto lo que te sucede, es importante que busques apoyo para trabajar con tus sentimientos.

Protégete

No tienes que leer todos los artículos que aparecen en los periódicos, ni ver todos los programas de televisión referentes a los «falsos recuerdos». Si estos artículos o programas te hacen sentir mal, tómate un descanso y evítalos.

Continúa hablando de tu historia con tus seres queridos en quienes confías

No te dejes silenciar. Tus experiencias de vida son válidas y es necesario que

hables de ellas con las personas capaces de escucharte con respeto y compasión.

Si dudas de ti misma

Ten paciencia con todas las cosas que no están resueltas en tu corazón y [...] *trata de amar los interrogantes mismos.*

RAINER MARIA RILKE[136]

Si durante toda tu vida te han dicho que estás loca, que eres mala y estás equivocada, y entonces en los diarios dudan de tu capacidad para recordar y denominar lo que te ocurrió, es posible que te resulte dificilísimo atenerte a la validez de tu experiencia o incluso creer en tu derecho a investigar la verdad de tu pasado.

Sin embargo, este es un derecho esencial de las supervivientes y de toda persona: la libertad para explorar y comprender su propia historia. Tienes la capacidad para saber y denominar tu experiencia. Y, evidentemente, tú eres quien sabe de tu propia vida más que ninguna otra persona. Ningún escritor, libro, terapeuta, especialista, psicólogo investigador, grupo de ataque, artículo de periódico ni familiar puede decirte si abusaron o no de ti, ni si tus recuerdos son válidos. Tú eres la especialista en tu vida. Respeta y haz honor a tu verdad.

Si comienzas a poner en duda tus recuerdos, te pueden ser útiles las siguientes orientaciones:

Recuerda que la duda es muchas veces parte del proceso de curación

Es parte natural del proceso de curación entrar y salir de la negación.[137] Tener dudas periódicamente no significa necesariamente que los recuerdos no sean fiables ni que lo que se pone en duda no ocurriera realmente. Incluso las supervivientes cuyos recuerdos han sido verificados por pruebas externas tienen a veces dificultad para creer que en realidad hayan abusado de ellas. Son muy pocas las personas que creen verdaderamente que han sufrido abusos sexuales y después descubren que no lo fueron. Si bien es posible que las dudas signifiquen que no ocurrió el abuso, es más probable que sólo sean una parte normal del proceso de curación.

Observa las ocasiones en que surgen las dudas

Si las dudas surgen después de haber leído un artículo hostil o desagradable, cuando visitas a tus padres o inmediatamente después de haber tenido recuerdos intensos, es probable que las dudas estén relacionadas con esas influencias. Si continúan aun cuando estás serena y centrada, entonces hay más razones para pensar que tal vez estás equivocada en parte de tu historia. Sin embargo, aun en el caso de que descubras que algunas de las cosas que creías no son ciertas, eso no significa que ninguno de tus recuerdos sea fiable. Es posible estar equivocada respecto a un incidente y, no obstante, recordar otros con exactitud. (Véase «La verdad esencial de los recuerdos», al final del capítulo 6, pág. 116.)

Ten presente que tienes motivos para sufrir

Si estás sintiendo el grado de angustia común a las supervivientes de abuso sexual, hay motivos suficientes para esos sufrimientos. Tal vez no sea abuso sexual, pero hay algo allí que debes identificar y tratar. No estás loca porque sientes tanto dolor.

Cura de las cosas que estás segura

Por ejemplo, si estás segura de que sufriste maltratos emocionales, pero no estás segura de que hubiera abuso sexual, céntrate en la curación del maltrato emocional. Harás progresos en tu curación incluso en el caso de que no tengas forma de concretar otros acontecimientos que pudieran haberte ocurrido.

Es normal no estar segura

Aunque sientas urgencia por saber exactamente lo que te ocurrió, tal vez te lleve tiempo descubrir la verdad. Date ese tiempo. No pasa nada si no lo sabes todo todavía.

No afirmes nada que no estés preparada para afirmar

Si no estás segura de haber sufrido abusos sexuales, no te sientas acuciada a afirmarlo o negarlo. Tal vez necesites tiempo y espacio para descubrirlo. Las

personas que te presionan en cualquiera de los dos sentidos, y entre ellas pueden estar el terapeuta, el grupo de apoyo o los familiares, no te ayudan. Mejor que hables con personas que escuchen tus preguntas, respeten tu deseo de saber y te den el tiempo para descubrirlo. Reduce tus contactos con las personas que insisten en su confirmación o negación.

Evalúa tu relación terapéutica

Si estás haciendo terapia, habla de tus dudas con tu terapeuta. Si el/la terapeuta te apoya, mantiene una actitud abierta a tus preguntas y no trata de forzarte a responder, puedes confiar en estar recibiendo ayuda ética en la exploración de tu historia.

Si estás en terapia de grupo, deberás sentirte libre para contar tu experiencia, tal como sucedió, sin ampliarla o adornarla. Jamás deberás sentir que necesitas estirar la verdad o superar la historia de otra para que se te reconozca. Sea cual fuere tu experiencia de la infancia deberá ser respetada y tomada en serio. Y si no estás segura de lo que te ocurrió, nadie en el grupo deberá presionarte para que te identifiques prematuramente como superviviente.

Si jamás se te ha ocurrido pensar que abusaran de ti, y tu terapeuta insiste en que sí, que eso fue lo que te ocurrió, o si creíste que habías sufrido abusos sexuales, te inventaste una historia y ahora no sabes si es cierta, vas a necesitar ayuda profesional compleja y competente. Una consulta o segunda opinión suele ayudar a aclarar una situación. Procura elegir a alguien que no tenga interés particular ni en dar validez a tus recuerdos ni en demostrar que estabas equivocada. Trabaja con una persona capaz de mantener una actitud abierta hasta que se aclare tu verdadera historia.

Una mujer, preocupada por una importante serie de artículos de periódico en favor de la idea de los «recuerdos falsos», habla de su búsqueda por encontrar su verdad:

> Fui a mi grupo de supervivientes de incesto y les dije: «Estos artículos me traen loca. Creo que me estoy desquiciando. En realidad no sé si me corresponde estar aquí. No sé si fue abuso sexual». Quería abandonar el grupo, pero como me continuaban viniendo imágenes retrospectivas, decidí quedarme hasta descubrir si eran ciertas.
>
> Me metí en un caparazón. Me cerré. No sabía qué hacer con los sentimientos. Me sentaba a meditar sobre la paradoja.

Finalmente me di cuenta de que era preciso trabajar este asunto. Había dejado la terapia, de modo que busqué otro terapeuta. Le dije: «Durante cuatro años he estado desvelando el trauma que me ocurrió. Tiene todo el aspecto de haber sido abuso sexual. Lo siento como si hubiera sido abuso sexual. Pero también me preocupa lo que dice la gente acerca de los falsos recuerdos. Deseo que usted respete el hecho de que estoy viviendo una contradicción. Deseo que me ayude a descubrir si en realidad sufrí abusos sexuales. Estoy dispuesta a entrar con más profundidad en la confusión, pero necesito su ayuda. No quiero que usted me dé un juicio ni en uno ni en otro sentido, ni me diga lo que usted cree que me sucedió. Sólo quiero que me ayude a hacer míos mis experiencias y recuerdos». Y con él, me parece que tengo libertad para explorarlo.

Busca corroboración sólo si lo deseas

Aunque nunca consigas tener pruebas absolutas que confirmen tus recuerdos, es posible que haya algún tipo de corroboración. En la familia de Rachel, por ejemplo, todo el mundo sabía que su padre era emocionalmente abusivo y que exponía a sus hijos a la pornografía. Si bien esto no demuestra que abusó de ella, ciertamente es coherente con los recuerdos de Rachel (véanse págs. 561 y ss.) y les da una cierta confirmación externa.

Verificar el abuso no es siempre un proceso directo. Son relativamente pocos los agresores que reconocen haberlo hecho. Y muchas veces los familiares no sabían del abuso o no quieren admitirlo ahora. Pero si miras tu historia con claridad, tal vez encuentres información que te sirva para descubrir lo que ocurrió. Volver a mirar el álbum de fotos familiar, viejos diarios o anécdotas familiares, puede darte pistas sobre tu pasado. A veces, hablar con personas que estaban allí (familiares, viejos amigos, maestros, tutores de la escuela o vecinos) puede dar valiosos conocimientos. Los informes médicos y escolares pueden también contener reveladoras informaciones.

Sin embargo, este tipo de búsqueda de información puede implicar riesgos. Tal vez no encuentres nada concreto que te sirva, y la experiencia emocional de volver a tu casa de la infancia y hablar con personas que te conocieron entonces puede hacerte temblar hasta las raíces. Es esencial que sólo emprendas esa investigación cuando estés preparada, y sólo si realmente lo deseas, no movida por el deseo de tener «pruebas». Esta búsqueda ciertamente no es una parte necesaria del proceso de curación.[138]

A menos que vayas a demandar judicialmente a tu agresor, sólo necesitas la corroboración suficiente para ti, no el tipo de pruebas que son necesarias para condenar a alguien en un tribunal de justicia.

(Encontrarás más sobre esto en la sección «Los principios legales no son aplicables a la curación», pág. 533.)

Si tu familia saca una y otra vez a relucir el tema de los «falsos recuerdos», es correcto fijar límites

Si tu familia te envía artículos acerca de mujeres crédulas a las que el terapeuta les hizo un lavado de cerebro, o intenta meterte en debates sobre la validez de tus recuerdos, es correcto que te protejas. Si no deseas leer los artículos, puedes arrojarlos a la basura. Si no quieres hablar de tus recuerdos, puedes cambiar el tema o poner fin a la conversación. Tienes opciones; aprender a ejercitarlas forma parte del proceso de curación.

Incluso en el caso de que no estés segura acerca de lo que te ocurrió, puedes de todas formas limitar o poner fin a tu relación con tu familia si lo necesitas. Aunque tal vez esto resulte difícil para ti o para ellos, no torturas a nadie tratando de poner límites o de separarte de ellos. Haz lo que sea mejor para ti.[139]

(Encontrarás más sobre la separación de la familia en la sección «Los principios legales no son aplicables a la curación», pág. 533.)

Espera antes de confrontar a tu agresor o de revelar el abuso a familiares que tal vez van a quedar extremadamente conturbados

No hables con tu familia sobre el abuso hasta que estés preparada. Si no estás segura de lo que sucedió, si aún estás tratando de ver claro entre posibilidades, es mejor que pospongas cualquier tipo de confrontación. Espera hasta tener las cosas más claras, y evalúa entonces si te conviene o no revelar o enfrentarte.[140]

Si ya has hablado con tu familia o te has enfrentado con alguien acusándolo de abuso, y ahora no estás segura, no tienes por qué avergonzarte de ser sincera. Según lo que más te convenga, puedes decirles a las personas implicadas que ya no estás segura, o bien puedes esperar hasta sentirte más segura para hablar con ellos. Mientras tanto, depende de ti decidir seguir relacionándote con ellos o mantenerte alejada un tiempo para ganar claridad. Y cuando sepas tu verdad, habla de ello con las personas de

tu confianza. Si estabas equivocada o has cometido errores, reconócelo. Aunque pueda resultar muy difícil, decir la verdad está en el núcleo mismo del proceso de curación.

No llevas sobre los hombros todo el movimiento de las supervivientes

Si después de más exploraciones tienes claro que no fuiste víctima de abusos sexuales, está bien que proclames esa verdad. No abandonas a nadie por el hecho de no compartir un determinado trauma. El movimiento de las supervivientes no descansa sobre tus hombros.

Tu experiencia no invalida las experiencias de las demás supervivientes. El hecho de que tú hayas estado equivocada no quiere decir que ellas también lo estén. Tanto tú como ellas tenéis derecho a haber tenido experiencias diferentes. Respeta su valor e integridad, y espera que ellas respeten los tuyos.

Ten presente que puedes confiar en ti misma

Sobre todo, confía en tu sentido de quién eres y en lo que han sido tus experiencias. Si de algo trata el proceso de curación, es justamente de aprender a confiar en una misma, en sus sentimientos, en la propia realidad.

Tú eres la mejor juez de lo que te ocurrió. Continúa valorando tus conocimientos, aun cuando éstos cambien al ir descubriendo más.

Si deseas defender y luchar

A muchas supervivientes les preocupa cómo va a afectar este actual clima de incredulidad a las demás supervivientes, y a los niños y niñas víctimas de abuso en la actualidad. Si deseas actuar para contrarrestar las imágenes negativas de las supervivientes tal como se las presenta en los medios de información, he aquí algunas sugerencias.

Infórmate

Si bien tu experiencia personal es válida en sí misma, es útil tener información de otras fuentes, sobre todo si se trata de enfrentarse a los medios de

comunicación. Hay muchas investigaciones y análisis sobre el tema que puedes utilizar para refutar algunos de los argumentos esgrimidos por los atacantes. Muchos de los estudios, libros y artículos citados en las notas de esta parte, son excelentes fuentes de información. En la Bibliografía encontrarás más fuentes.

Escribe

A los miembros de los grupos de ataque les entusiasma escribir cartas, hacer llamadas telefónicas y organizarse. Escriben a los diarios, organizan redes de teléfonos y publican hojas informativas. Es esencial que las supervivientes y las personas que las apoyan se organicen también y hablen, y mucho. Cada vez que aparece un artículo erróneo o mal intencionado en el periódico, deberían llegar cientos de cartas al editor, exponiendo la verdad. Usa tu pluma o tu procesador de textos para escribir una carta de protesta, o envía una postal corrigiendo el error. Llama a las emisoras de radio o televisión, locales y nacionales, tanto para protestar por los programas que consideres injuriosos como para alentarlos a emitir programas sobre la verdad del abuso.

Cómo me han afectado los ataques: Historia de Rachel

Rachel es una superviviente de treinta años que fue víctima de abusos sexuales por parte de su padre. Si bien siempre ha recordado algunos aspectos del abuso, le vinieron nuevos recuerdos cuando dejó de beber, hace seis años. Los ataques contra las supervivientes la han enfurecido tanto que ha decidido hablar públicamente.*

Durante muchos años me sentí aniquilada por el incesto. Era como tener una enorme mancha en mi vida. Vivía tratando de limpiarla, pero era como el tipo de pintura por donde todo sangra.

* Rachel deseaba usar su nombre propio pero no pudo por motivos legales.

A los 12 años comencé a beber. Tomaba todas las drogas en las que podía poner mis manos: cocaína, cocaína dura, anfetaminas. Fumaba marihuana, tomaba LSD y robaba recetas médicas a mis padres. A los 17 años entré en el ejército para huir de mi familia. Toda mi vida estaba obstruida.

Era como un camaleón. Me adaptaba a cualquier situación que se presentara. Podía ser quienquiera que alguien deseara que fuera porque no tenía idea de quién era yo.

Mi vida sexual era un desmadre. Pero cuando intimaba emocionalmente con alguien, no podía; después del acto sexual vomitaba. O tenía un orgasmo y me imaginaba que estaba mi padre en la habitación. No sabía por qué.

Nunca tuve amnesia respecto al hecho de que mi padre era adicto a la pornografía. Siempre recuerdo cuando me leía esas revistas y me las hacía mirar. Tenía cintas pornográficas que me hacía escuchar. Cuando cogía una toalla y entraba en el cuarto de baño, yo sabía lo que iba a hacer allí. Pero sí había olvidado que a veces yo estaba también en el cuarto de baño con él.

A los veinticuatro años dejé de beber. Eso me cambió el mundo.

Alrededor de un año después tuve un recuerdo muy nítido de un incidente con mi padre. Me estaba acariciando los pechos y yo le veía las manos, la uña que estaba rota, y sus dedos y brazos peludos. Fue un recuerdo muy vivo.

Durante los seis meses siguientes me asaltaron imágenes retrospectivas. Eran casi continuadas. Tenía muchos recuerdos corporales. No tenía la menor duda en mi mente de que fueran ciertos. Lo sabía.

Pasados un par de años fui a verlo. Aún no le había dicho nada a nadie de mi familia, pero creo que presintió que algo me pasaba. Me hizo sentar a la mesa de la cocina y comenzó a contarme cuánto habían abusado de él cuando era pequeño, cómo su padre lo golpeaba y le ponía las manos al fuego; cómo había tenido que dormir con su padre después que muriera su madre. Repetía una y otra vez cuánto habían abusado de él. No dijo concretamente abuso sexual, pero yo sabía que era eso lo que quería decir. Y mi padre es una persona con quien yo nunca había hablado antes. Jamás había tenido una conversación con él, ni una sola vez en toda mi vida.

Más o menos por la misma época, mi hermana mayor me llamó para preguntarme si iba a ir a la fiesta de Acción de Gracias. Yo aún no le había dicho nada de lo que me pasaba, así que le dije:

—No, sencillamente no puedo soportar ver a mi padre.

No era ningún secreto que él nos había maltratado emocional y verbalmente a todos, hasta el punto de destrozarnos. Todos habíamos tenido intenciones suicidas en algún momento de nuestras vidas.

—Sí, lo sé —dijo ella—. Es un pesado.

—Está eso que ocurrió entre él y yo y que nadie sabe —dije yo echándome a llorar.

Eso fue todo lo que dije. Entonces ella también se echó a llorar y me preguntó:

—¿Abusó sexualmente de ti?

A mí me pareció increíble que me preguntara eso. Llorando le contesté:

—Sí.

—A mí también me hizo eso —dijo.

¿Por qué tratan de arrebatarme mi curación?

La primera vez que oí hablar del «síndrome de recuerdos falsos» lo sentí como una ofensa personal. No podía creer que estas personas tuvieran el descaro de pretender decirme cuál era mi experiencia, de decirme que mi experiencia no era válida ni cierta. Me enfurecí de veras.

Después me entró miedo. Todavía vacilo entre la rabia y el miedo. En el fondo, lo que sentía en mi interior era: «Lo que pretenden estas personas es salir impunes de lo que han hecho. Quieren hacerme parecer mentirosa».

Los nueve últimos meses he tenido frecuentes periodos de sentirme como si tuviera ocho años, así de mal. Me siento como una niña que tiene que repetirlo y repetirlo incesantemente porque nadie la escucha realmente. Cada día tengo que tratar de calmar a esa niña, y es muy difícil. Es difícil estar presente en mi vida adulta cuando me siento como una niña.

La superviviente que hay en mí se fastidia muchísimo, y está dispuesta a hacer todo lo que sea necesario para desafiar a esas personas, para tomar lo que dicen, girarlo y lanzárselo de vuelta, y exponerlo tal como es. Pero la niña herida que hay en mí se asusta, se disocia y busca un buen lugar para esconderse de todo. Ha sido francamente difícil.

Me estaba yendo realmente bien antes de que surgiera todo esto. Había llegado al momento de no sentirme pequeña. Estaba en mi cuerpo. Ya no disociaba. Estaba conectada con mis sentimientos y ya no tenía miedo de lo que había en mi interior. Estaba a punto de dejar la terapia.

Ha sido como abrir una herida completamente cicatrizada. La herida estaba curada. Todas estas habladurías y añagazas propagadas por la Fundación Síndrome de Recuerdos Falsos han conseguido abrirla.

Los considero responsables

La dinámica de mi familia era «divide para vencer»; mi padre nos mantenía separados, desconocidos entre nosotros. Las personas que nos atacan actúan según ese mismo principio. En la gran familia de supervivientes de incesto y abusos sexuales en la infancia habíamos estado hablando entre nosotras sobre lo que sabíamos. La verdad nos hace poderosos. Y cuanto más nos acercábamos a la verdad, más trataban estas personas de echar una cortina de humo para ocultarla. Y la dedicación en establecer esa cortina de humo es lo que me asusta.

Dado que he avanzado bastante en la curación, los ataques no me han afectado tan gravemente como lo han hecho con otras personas. Por ello, me siento obligada a animar a las supervivientes que aún no están tan avanzadas como yo. Como mi hermana, que simplemente lo dijo, o las personas que desean decirlo y no pueden. Mi madre es superviviente de incesto. Hace nueve meses se lo dijo a mi hermana. Jamás se lo había dicho a nadie, y ahora no sé si lo hará. Yo considero responsables de eso a las personas que se han adherido a los ataques. Son responsables de silenciar a mi madre.

Estoy segura de que en estos grupos de ataque hay personas inocentes. Estadísticamente tendría que suceder. Pero moralmente creo que estas personas deberían cuestionarse lo que hacen. ¿Cómo pueden saber que la persona que está a su lado no es un agresor sexual? A mí me parece que si estas personas tuvieran conciencia, tendría que surgirles este pensamiento: «Yo sé que soy inocente, pero ¿y si la persona que está sentada a mi lado, en esta reunión, agredió sexualmente a su hija?».

Independientemente de que determinadas personas sean o no inocentes, cometen un abuso al adherirse a los ataques que provienen de grupos como la fundación FMS. La causa de estos grupos está toda llena de odio. Deberían decir más bien: «Algunas personas son acusadas falsamente, pero no vamos a denunciar a todo un movimiento a causa de eso».

Los ataques ponen en peligro a los niños

Los ataques no me han hecho dudar de los recuerdos ni pensar que eso jamás me sucedió. Pero sí me han hecho dudar respecto a haberlo dicho: «Tal vez no debería haberlo dicho nunca». Mi hermana ha dudado de que le ocurriera, aunque lo recuerda claramente. Su marido es alcohólico y no le cree. Vive a dos manzanas de mis padres, y mi madre le ha estado hablando de todo este asunto: «Dicen que los terapeutas te pueden tener muy liada.»

Mi hermana desea continuar viendo a mi madre porque ella le ayuda con las nietas. Y yo le digo «Mamá no nos protegió. ¿Qué te hace pensar que va a proteger a tus hijas?». Mi hermana llegó un día a la casa y encontró a sus hijas pequeñas junto a mi padre, que estaba sentado a la mesa leyendo un *Playboy*. Quiere proteger a sus hijas pequeñas, pero todavía tiene dudas.

Y ahora, con todo lo que se publica sobre los recuerdos falsos, mi padre está explotando sus dudas. Y eso pone en peligro a mis sobrinas. Las tres tienen exactamente la edad que prefiere mi padre, que es pederasta. Encuentro terrible que estos ataques le den a mi padre una tribuna. Aquí, en mi propia familia, los ataques ponen en peligro a las niñas.

En nuestra cultura los niños son como objetos de usar y tirar. Se los trata como basura. Estos ataques protegen un sistema de abuso establecido y arraigado. Y por eso pienso que los abusos no van en camino de acabarse.

Por eso es necesario que nos movilicemos las supervivientes, para ayudarnos mutuamente y a toda la sociedad. De verdad necesitamos ser fuertes porque no sólo se trata de lo que le sucedió a una cuando era pequeña. Es mucho más que eso. Se trata de lo que podría sucederles a nuestros hijos si no tenemos cuidado.

Habla en público

Lo que más desean los que promueven y apoyan los ataques es tu silencio. Por ello es necesario que las supervivientes sigan visibles y continúen diciendo la verdad sobre su vida. Si te sientes lo suficientemente centrada y estable para manejarte bien en la arena pública, ésta puede ser una potente manera de defender la verdad. Pero no te sientas presionada a adoptar una postura pública si a ti no te va bien.

Organízate en tu localidad

Únete a otras supervivientes y personas que te apoyen en tu localidad. Todas juntas tenéis que buscar las mejores respuestas estratégicas a determinados artículos y programas de radio y televisión. Seguid la pista a las actividades de los grupos de ataque, observad cuál es su objetivo y proponed ideas acerca de cómo responder. Compartid información e ideas. Es menos terrible, y mucho más efectivo, responder con el apoyo y respaldo de un grupo.

Entra en alguna organización que esté respondiendo a los ataques

Muchas organizaciones, tanto de ámbito regional como nacional, están trabajando para contrarrestar los ataques. Hay grupos que ofrecen servicios, información y recursos para las supervivientes, trabajan en reformas legales o apoyan otros trabajos orientados al reconocimiento y fin del abuso sexual en la infancia; todos pueden ser buenos vehículos para hacer frente a los actuales ataques.

Ten presente: es correcto si no haces nada

Muchas supervivientes ven la necesidad de hacer algo, pero dado que aún están en las fases vulnerables de su curación, no están todavía en situación de responder. Eso está bien. Tu curación es tu primera responsabilidad. Cuando estés más fuerte podrás compartir esa fuerza, pero es fundamental que cuides de ti misma primero. La escritora y activista Sandra Butler dice: «Para una mujer de esta cultura, tomarse en serio a sí misma y a su vida es el primer acto político».[141]

Visiones para el futuro

Los avances realizados en el reconocimiento y tratamiento del abuso sexual a los niños en los quince últimos años han sido positivos y de gran alcance. Como sociedad hemos comenzado a afirmar el derecho de los niños a crecer libres de maltratos físicos y emocionales y del terrorismo sexual. Hemos desafiado al sistema —los niños como propiedad— y, en consecuencia, se atacan nuestros logros duramente ganados. Los actuales ataques contra las supervivientes de abuso sexual en la infancia son una fuerza destructora y aplastante, y el uso de esa fuerza ha sido intencionado.

Estamos en un cruce de caminos. Como sociedad podemos continuar luchando por la integridad de todos los niños y la curación de todos los supervivientes, o podemos ceder a nuestra negación colectiva y volver a sepultar la verdad.

Es importantísimo que reafirmemos nuestro compromiso con los niños, con los adultos que han sido víctimas de abusos, y que pongamos fin a los abusos que aún siguen ocurriendo. Hemos progresado al pasar del silencio a la toma de conciencia. Sin embargo, aún queda un enorme trabajo por hacer. Niñas y niños continúan siendo víctimas de abusos en elevado número, las supervivientes adultas continúan sufriendo, y las familias se esfuerzan por conformarse o adaptarse a estas violaciones. Para responder a estos desafíos, los representantes de la ley y los tribunales de justicia necesitan educación y formación continua.

Es necesario que nuestras instituciones académicas atiendan este problema general de abuso sexual en la infancia.[142] Tanto los terapeutas como otros profesionales deben aprender la manera de asistir a los supervivientes a lo largo del proceso de curación de modo respetuoso, compasivo y competente.

Necesitamos establecer un ambiente favorable para que los supervivientes de abuso sexual en la infancia tengan credibilidad y en el que la protección de los niños sea una prioridad. Necesitamos crear un clima que favorezca la sinceridad, no la actitud defensiva, donde las personas que abusan puedan reconocer su comportamiento y se responsabilicen, en lugar de entrar en organizaciones que refuerzan aún más su negación. Necesitamos programas que ayuden a los agresores a dejar de abusar de niños, a la vez que los ayuden en su propia curación.

Esto es esencial. Educar al público, ayudar a curar a los supervivientes y condenar a los agresores es todo muy necesario, pero también hemos de impedir que se continúe abusando. Es esencial que haya tratamiento para los agresores, sobre todo los juveniles.

En los tribunales es necesario establecer medidas que garanticen la exactitud de los testimonios de los testigos especialistas. También deben establecerse criterios imparciales de evaluación, investigación y procesamiento en los casos de abuso de niños.

Hemos de diferenciar con más claridad entre el terreno legal y los terrenos privados de la terapia y la curación. El proceso de curación tiene su propia integridad que no debería juzgarse con criterios forenses.

Necesitamos más investigaciones sobre la memoria y la amnesia traumática, y sobre cuál es la mejor manera de tratar a las personas que han sufrido traumas. Necesitamos la certeza de que esas investigaciones no están manipuladas con fines políticos, sino que tienen su raíz en la mentalidad abierta y en una búsqueda auténtica de la verdad.

Hemos de reafirmar que las supervivientes de abuso sexual en la infancia son las verdaderas especialistas en su experiencia. Muchos profesionales han hablado elocuentemente a favor de las supervivientes, y muchos otros las han insultado, declarándolas locas o haciendo caso omiso de ellas. Sin embargo, en medio de todo este debate «sobre» las supervivientes, tenemos que recordar que nuestra mayor comprensión no nos viene de escuchar a los profesionales sino a las propias supervivientes. El psiquiatra Roland Summit nos recuerda:

> Las supervivientes pueden llevarnos, una a una, por las olvidadas regiones de su pasado, pero sólo si estamos dispuestos a seguirlas. [...] Hemos de considerar que los recuerdos, aun los más distorsionados, podrían ser más fidedignos que los preciosos grabados de los geógrafos mediterráneos.[143]

El mundo roto

Una vez que se ha expuesto la verdad, por mucho que cualquiera trate de volver a cubrirla, las cosas no pueden seguir igual. Las supervivientes han tenido el valor de decir lo que era indecible. La poetisa Muriel Rukeyser escribió: «¿Qué ocurriría si una mujer contara la verdad acerca de su vida? [...] El mundo se rompería».[144] Y, efectivamente se ha roto. El mundo se ha

roto revelando que millones de niñas han sido víctimas de abusos sexuales y que esas niñas, las que sobreviven, se han convertido en adultas que sufren, pero que también conservan enorme fuerza e integridad. Y no nos silenciarán. El psicólogo John Briere dice:

> Lo que a mí me da [...] esperanzas es que, igual que cuando las mujeres [ganaron] el [derecho al] voto, o cuando los esclavos aprendieron a leer, o cuando, en cualquier nivel, se da un instrumento nuevo e importante a los desposeídos y desautorizados, la cultura nunca puede volver a su anterior estado de ignorancia o negación. [...] Dado que un gran número de supervivientes han encontrado una voz, nada de lo que ahora es incredulidad de moda las va a silenciar.[145]

En cuanto cultura estamos aprendiendo el valor de recordar, de presenciar, de conmemorar. Estamos erigiendo monumentos que nos permitan reconocer las tragedias, llorar y guardar luto, y aprender. Tenemos el Memorial de los Veteranos de Vietnam y el edredón de retazos con los nombres de las víctimas del sida. Tenemos el Museo Memorial del Holocausto de Estados Unidos. En su dedicatoria, el 22 de abril de 1993, Elie Wiesel dijo:

> La esencia de esta tragedia es que jamás se puede comunicar totalmente. [...] Sin embargo, el deber nos obliga a intentarlo. No hacerlo significaría olvidar. Olvidar sería matar a las víctimas por segunda vez. [...] El recuerdo no es sólo una victoria sobre el tiempo, es también un triunfo sobre la injusticia.[146]

La poetisa Marge Piercy escribió: «El recuerdo es la forma más sencilla de oración».[147] Tal vez a esto se debe que los ataques a nuestros recuerdos nos afecten tan profundamente, porque los recuerdos son una parte integral de nuestro ser, de nuestra curación, de nuestro cambio social e incluso de nuestra oración.

Jamás se avanza sin oposición. Todas las luchas sociales dignas requieren tiempo y compromiso por parte de muchas personas, ya se trate de conservar el medio ambiente, de poner fin a la discriminación, de conseguir la paz y la justicia, o de poner fin al abuso sexual a los niños. Cuando la lucha se pone difícil nos gusta recordar las palabras del educador y activista no violento Danilo Dolci:

> Hay momentos que las cosas salen bien, y uno se siente animado. Hay momentos difíciles, y uno se siente abrumado. Pero no tiene sentido hablar de optimismo ni pesimismo. Lo único que importa es saber que si se trabaja bien en un campo de patatas, las patatas crecerán. Si se trabaja bien entre los hombres [y mujeres, debemos añadir], crecerán, esa es la realidad. El resto es humo. Es importante saber que las palabras no mueven montañas. El trabajo, el trabajo arduo, mueve montañas.

Las supervivientes de abuso sexual en su infancia y las personas que las apoyamos estamos dispuestas a hacer ese trabajo. Hemos llegado demasiado lejos para detenernos ahora.

Notas

1. *The San Jose Mercury News*, 11 de octubre de 1992, pág. 21; *The New York Times Book Review*, 3 de enero de 1993, pág. 1; y *The San Francisco Examiner*, 4 de abril de 1993, pág. A-15.

2. *The San Francisco Examiner*, 4 de abril de 1993, pág. A-15.

3. *The Cleveland Plain Dealer*, 17 de mayo de 1992.

4. Para una explicación más detallada del papel de la duda en el proceso de curación, lee el capítulo 7, «Creer que sucedió». Si te ocurre que comienzas a dudar de tus recuerdos, lee «Cómo es recordar», en el capítulo 6.

5. Roland Summit, «The Centrality of Victimization: Regaining the Focal Point of Recovery for Survivors of Child Sexual Abuse», *Psychiatric Clinics of North America*, 12, núm. 2, junio de 1989, pág. 427. (Roland Summit es profesor adjunto de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de California en Los Ángeles.)

6. Freud publicó sus descubrimientos, «The Aetiology of Hysteria», en 1896. Basó su teoría en su trabajo con 12 mujeres y 6 hombres.

7. Jean Goodwin, «Credibility Problems in Multiple Personality Disorder Patients and Abused Children», en Richard P. Kluft (ed.), *Childhood Antecedents of Multiple Personality*, American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1985, pág. 6. Jean Goodwin señala que «Freud publicó varios casos en los cuales el relato de un paciente sobre abuso sexual anterior fue corroborado por otra víctima, un testigo o por el adulto participante. Nunca publicó caso alguno de relato de falsedad corroborada. Sin embargo, después Freud manifestó sentirse avergonzado de su "credulidad" al haber creído historias de seducción sexual en la infancia».

8. La primera en hablar sobre la retractación de Freud fue Florence Rush, en su artículo «Freud and the Sexual Abuse of Children», aparecido en la revista feminista *Chrysalis*, en 1977. En su siguiente libro, *The Best Kept Secret: Sexual Abuse of Children*, está extensamente documentada esta historia, como también en Jeffrey Masson, *The Assault on Truth: Freud's Suppression of the Seduction Theory*, y en Judith L. Herman, *Trauma and Recovery*. Estos tres libros están reseñados en la sección «Sobre el abuso sexual» de la Bibliografía orientativa.

9. Roland Summit documenta los trabajos de Butler, Tardieu y Ferenczi en «Hidden Victims, Hidden Pain: Societal Avoidance of Child Sexual Abuse», en Gail Elizabeth Wyatt y Gloria Johnson Powell (eds.), *Lasting Effects of Child Sexual Abuse*, Sage, Newbury Park (California), 1988, págs. 45-50.

Para una información más completa sobre la obra de Josephine Butler, véase *The Best Kept Secret*, de Florence Rush; para mayor información sobre Ferenczi, *The Assault on Truth*, de Jeffrey Masson, y para más sobre Janet, *Trauma and Recovery*, de Judith Herman; los tres están reseñados en la sección «Sobre el abuso sexual» de la Bibliografía.

10. C. H. Kempe, F. N. Silverman, B. F. Steele, W. Droegmuller y H. Silver, «The Battered Child Syndrome», *Journal of the American Medical Association*, 181, 1962, págs. 17-24.

11. Jean Goodwin, «Rediscovering Sadism», en *Rediscovering Childhood Trauma*, American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1993, págs. 90-91.

12. Karl Abraham, «The Experiencing of Sexual Traumas as a Form of Sexual Activity», en *Selected Papers*, Hogarth, Londres, 1927, págs. 50-53. Este y los siguientes ejemplos están

tomados de Anna C. Salter, *Treating Child Sex Offenders and Victims: A Practical Guide*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1988, págs. 22-40. Aquí Salter documenta esta historia de negación, ataque a la víctima y acusación a la madre.

13. Loretta Bender y Adam Blau, «The Reaction of Children to Sexual Relations With Adults», *The American Journal of Orthopsychiatry*, octubre de 1937, pág. 514. Citado por Anna Salter.

14. Alfred C. Kinsey y otros, *Sexual Behavior in the Human Female*, Saunders, Filadelfia, 1953, págs. 121 y 20. Citado por Anna Salter.

15. Eugene Revitch y Rosalie G. Weiss, «The Pedophiliac Offender», *Diseases of the Nervous System*, 23, 1962, pág. 78. Citado por Anna Salter.

16. Noel Lustig y otros, «Incest: A Family Group Survival Pattern», *Archives of General Psychiatry*, 14, 1966, pág. 34. Citado por Anna Salter.

17. Blair Justice y Rita Justice, *The Broken Taboo*, Human Services, Nueva York, 1979, pág. 34. Citado por Anna Salter.

18. Adele Mayer, *Incest: A Treatment Manual for Therapy with Victims, Spouses and Offenders*, Learning Publications, Holmes Beach (Florida), 1983, pág. 22. Citado por Anna Salter.

19. I. B. Weiner, «Father-Daughter Incest: A Clinical Report», *Psychiatric Quarterly*, 36, núm. 1, 1962, págs. 607-632. Y S. K. Weinberg, *Incest Behavior*, Citadel, Nueva York, 1955, 1976. Citados por Anna Salter.

20. Algunos de los pioneros sobre cuya labor se construyó nuestro actual movimiento son Diana Russell (*The Politics of Rape*, 1975), Susan Brownmiller (*Against Our Will*, 1975), Suzanne Sgroi («Sexual Molestation of Children: The Last Frontier in Child Abuse», 1975), Ann Burgess y Lynda Holmstrom («Sexual Trauma of Children and Adolescents», 1975), A. Nicholas Groth (coautor con las tres anteriores de *Sexual Assault of Children and Adolescents*, 1978), Sandra Butler (*The Conspiracy of Silence*, 1978), Kee McFarlane (*Sexual Abuse of Children*, 1978), Karen Meiselman (*Incest*, 1978), Louise Armstrong (*Kiss Daddy Goodnight*, 1978), David Finkelhor (*Sexually Victimized Children*, 1979), Florence Rush (*The Best Kept Secret*, 1980), Linda Sanford (*The Silent Children*, 1980), Judith Herman (*Father-Daughter Incest*, 1981), Susan Griffin (*Pornography and Silence*, 1981), Jean Goodwin (*Sexual Abuse: Incest Victims and Their Families*, 1982), Roland Summit («The Child Sexual Abuse Accommodation Syndrome», 1983), Henry Giarretto, fundador de Parents United (1972) y la investigadora y médica Lucy Berliner.

21. Judith Herman, «Backtalk», *Mother Jones*, marzo-abril de 1993, pág. 3.

22. La Sociedad René Guyon es una organización que defiende la relación sexual entre adultos y niños. Su lema es «La relación sexual antes de los ochos años es demasiado tardía». NAMBLA es la sigla de North American Man-Boy Love Association [Asociación Norteamericana del Amor Hombre-Niño]. Aunque en su conjunto los grupos de ataques no aprueban la pederastia, hay ocasiones en que estas líneas se cruzan. (Más sobre esto en la página 521.)

23. Anna Salter, en entrevista con Laura Davis, 16 de septiembre de 1993.

24. Según una encuesta Roper, patrocinada por el U.S. Holocaust Memorial Council y la B'nai B'rith Anti-Defamation League en 1993, el 22 por ciento de adultos y el 20 por ciento de estudiantes secundarios dicen que es posible que el holocausto nunca haya ocurrido. Para un análisis completo y concienzudo de la negación del holocausto, véase Deborah Lipstadt,

Denying the Holocaust: The Growing Assault on Truth and Memory, The Free Press, Nueva York, 1993.

25. Karen Olio, «The Truth Behind the False Memory Syndrome», *Minneapolis Papers: Selections from the 31st Annual ITAA Conference*, 15 de octubre de 1993, editado por Norman L. James, pág. 295. (Se puede pedir al Family Violence Sexual Assault Institute, 1310 Clinic Drive, Tyler, TX 75701.)

26. Mary R. Harvey, «Principles of Practice with Remembering Adults», discurso de apertura del 9th Annual Abuse and Victimization Conference, del Family Violence Program del Hospital de Niños y la Facultad de Medicina de Harvard, Boston, abril de 1993.

El DSM-IV es la cuarta edición del *Diagnostic and Statistical Manual* del Colegio de Psiquiatras de Estados Unidos. [Trad. al cast.: *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales,* Masson-Salvat, Barcelona, 1995.]

27. «Cartas al editor», *APS Observer*, marzo de 1993, pág. 23.

28. Judith L. Herman, «Adult Memories of Childhood Trauma: Current Controversies», ponencia presentada en la reunión anual del Colegio de Psiquiatras de Estados Unidos, 26 de mayo de 1993.

29. David L. Calof, «A Conversation with Pamela Freyd, Ph.D., Co-Founder and Executive Director, False Memory Syndrome Foundation, Inc., Part I», *Treating Abuse Today*, 3, núm. 3, pág. 39.

30. Aunque la declaración de principios de la Fundación es patrocinar la investigación científica y médica sobre la existencia y la causa del síndrome de recuerdos falsos, la única investigación de la que tenemos noticia son las encuestas realizadas entre sus miembros, en las cuales la Fundación presenta su versión del historial familiar de sus miembros y los acontecimientos actuales, posición socioeconómica e informes sobre los terapeutas de sus hijos.

La médico psicóloga Pamela Birrell pone en duda la objetividad de esas investigaciones: «¿Puede satisfacer el principio de objetividad de la ciencia una organización que parece dedicada a demostrar que los recuerdos del abuso sexual son falsos? ¿Cuántos de ustedes dan el mismo crédito a la investigación sobre los efectos del tabaco realizado por el Instituto Tabacalero, comparada con la misma investigación [...] patrocinada por subvenciones neutrales en las universidades?» Carta abierta de Pamela J. Birrell a los miembros del consejo de la Fundación FMS, 1 de septiembre de 1993.

31. Richard Lowenstein, *ISSMP & D News*, vol. 10, núm. 6, diciembre de 1992, págs. 1-2.

32. La psicóloga Anna Salter ha sido demandada judicialmente en California y Wisconsin por criticar al ex miembro del consejo asesor de la Fundación FMS, Ralph Underwager (en ambos casos las acusaciones fueron rechazadas por los jueces antes del juicio). Underwager ha apelado. La abogada Patricia Toth y otras personas participantes en un programa de televisión crítico a Underwager también han sido demandadas por Underwager en Illinois, Virginia y Maryland. Las vistas de estos casos están paralizadas, pendientes del resultado de las apelaciones. En una declaración, Underwager admitió haber contratado a un detective privado para obtener información sobre un trabajo monográfico de Anna Salter, *Accuracy of Expert Testimony in Child Sexual Abuse Cases: A Case Study of Ralph Underwager and Hollida Wakefield* (Declaración de Ralph Underwager, Ralph Underwager y Hollida Wakefield versus Anna Salter y Patricia Toth, Madison [Wisconsin], 15 de abril de 1993, Caso núm. 92-C-0229-S). Ese detective privado llamó a Anna Salter haciéndose pasar por un abogado que estaba en un caso de custodia en el que había acusaciones de abuso sexual a un menor

(transcripción de la conversación entre el detective privado Dan Lundy y Anna Salter, 23-10-89, págs. 1-9, Documento D). El detective grabó la conversación telefónica y ésta se utilizó después como prueba en un pleito por difamación que presentó Ralph Underwager contra Anna Salter.

33. «Therapist Information», parte C de la encuesta núm. 92.1, distribuida por la Fundación FMS en octubre de 1992.

34. En el número del 6 de abril de 1993 de *FMS Foundation Newsletter* se mostraba esta recomendación a presentar quejas como una petición no firmada de contactos de FMS en California.

35. «Legal Aspects of False Memory Syndrome», escrita y distribuida por la Fundación FMS, junio de 1992, pág. 3.

36. Richard P. Kluft, «Advanced Treatment of Multiple Personality Disorder», conferencia ofrecida el 4-5 de diciembre de 1992 en Oakland (California) por el Instituto Westword.

37. David Calof, en una charla en el Fifth Anniversary Eastern Regional Conference sobre Maltratos y Personalidad Múltiple, Alexandria (Virginia), 3-8 de junio de 1993.

38. Jane Doe, «How Could This Happen? Coping with a False Accusation of Incest and Rape», *Issues in Child Abuse Accusations* [revista de Ralph Underwager], 3, núm. 3, verano de 1991, págs. 154-165.

39. Peter Freyd reconoció ante Jennifer que algunos aspectos de la historia de Jane Doe eran ficticios. En una carta por correo electrónico escribió que un periodista conocido suyo creía que podría «unir el material del artículo de Jane Doe y las columnas de Darryl Sifford, pero en ambos casos se insertaron deliberadamente elementos novelescos»; citado por Jennifer Freyd en «Theoretical and Personal Perspectives on the Delayed Memory Debate», disertación para el congreso sobre «Controversies Around Recovered Memories of Incest an Ritualistic Abuse» de The Center for Mental Health at Foote Hospital' s Continuing Education, Ann Arbor (Michigan), 7 de agosto de 1993. La historia de Jennifer Freyd, contada aquí, está tomada de esta ponencia, así como de la entrevista que le hicieran para *The Oregonian*, 8 de agosto de 1993. También se tomó información de Steven Fried, «War of Remembrance», *Philadelphia*, enero de 1994. El texto completo del discurso de Jennifer Freyd se puede conseguir escribiendo a *Moving Forward*, P.O. Box 4426, Arlington, VA 22204.

40. Tanto Peter como Pamela Freyd han reconocido públicamente que Peter estuvo hospitalizado por alcoholismo en 1982. Sin embargo, Peter asegura que su alcoholismo nunca afectó a su familia. «Memories of A Disputed Past», *The Oregonian*, 8 de agosto de 1993, pág. L6.

41. El propio Peter Freyd confirma que tuvo relaciones sexuales con un pederasta cuando tenía nueve años. Alrededor de la misma época conoció a su futura esposa, Pamela, cuya madre se casó con el padre de Peter, con lo cual Peter y Pam se convirtieron en hermanastros. Tomado de Steven Fried, «War of Remembrance», *Philadelphia*, enero de 1994, pág. 51.

42. El padre de Jennifer no es el único de sus progenitores que habla mal de su inteligencia o cordura. En un artículo publicado en el *Oregonian* de Portland, al día siguiente de la revelación pública por parte de Jennifer (8-agosto-93) se cita a Pamela Freyd diciendo de Jennifer: «Pensando que está temporalmente trastornada he logrado mantener vivo mi cariño por ella».

43. Carta por correo electrónico de Peter Freyd, 11.11.1992.

44. En las hojas informativas de VOCAL se ofrece información sobre casos y abogados, reseñas de libros, informes de congresos, y escritos de personas acusadas y condenadas por abusos a niños, a veces desde la cárcel. Con regularidad, VOCAL envía folletos «de cortesía» a los prisioneros. Tomado de David Hechler, *The Battle and the Backlash: The Child Sexual Abuse War*, D. C. Heath, Lexington (Massachusetts), 1988, págs. 118-119.

45. Una comisión estatal que investigó el caso llegó a la conclusión de que algunos de los cargos podrían haberse enjuiciado correctamente si no hubieran sido retirados. La comisión escribió: «Aquellos de los acusados que eran culpables quedaron libres, y aquellos que eran inocentes no tuvieron la oportunidad de limpiar sus nombres. Los niños que fueron víctimas se convirtieron nuevamente en víctimas. La comisión concluye que el rechazo a enjuiciar esos 21 casos fue injustificado». (Informe al Gobernador Rudy Perpich, Comisión Establecida por Orden Ejecutiva N.° 85-10 pedido por Kathleen Morris, Fiscal del Distrito Scott, págs. 52-53.) Citado por David Hechler, pág. 115.

46. David Hechler informa que el hijo de seis años de los Bentz declaró desde la tribuna de los testigos que sus padres «habían» abusado sexualmente de él. Hechler escribe: «Cuando un abogado de la defensa le preguntó si temía que su padre lo sodomizara, el niño se volvió a su padre y le dijo: ¿No volverás a hacerme eso, verdad?». Hechler, *Battle*, pág. 111.

47. Hechler, *Battle*, pág. 119.

48. «Defense Advocates Visit», *Update*, American Prosecutors Research Institute, National Center for the Prosecution of Child Abuse, vol. 1, núm. 4, agosto de 1988.

49. Glenn Cooly, «Disavowing Memory», *NOW: Toronto's Weekly News and Entertainment Voice* 12, núm. 5, 1-7 de octubre de 1992, pág. 18.

50. *FMS Foundation Newsletter*, 29 de febrero de 1992.

51. David Hechler informa que Leslie Wimberly, coordinadora deVOCAL en California, reconoce que su grupo ha defendido en sus juicios a personas que después serían condenadas por acoso sexual a niños. Dice, sin embargo, que VOCAL ha expulsado a miembros con condenas anteriores por abusos a niños. Cuando se le preguntó concretamente si VOCAL tenía una manera de saber si sus miembros eran culpables o no, ella contestó: «Tampoco la tienen los Boy Scouts, ni los grupos religiosos, ni el público en general. Es decir, por lo que yo sé, igual usted podría ser un agresor de niños, ¿verdad? ¿Se da cuenta? Quiero decir, esa es una pregunta tonta, ¿verdad?».

Según Hechler, Gerald Maloney, que fuera coordinador de VOCAL en el estado de Washington, había estado condenado por acoso sexual a niños. Hechler, *Battle*, págs. 124-125.

Pamela Freyd, cofundadora y directora ejecutiva de la Fundación FMS, ha reconocido repetidas veces que tampoco la fundación tiene manera alguna de discernir si en realidad sus miembros son acusados falsamente. Cuando en una entrevista se le preguntó si los miembros de la fundación podrían ser autores de abusos sexuales, contestó: «Por supuesto. No somos clarividentes». Tomado de Lana Lawrence, «Backlash: A Look at the Abuse Related Amnesia and Delayed Memory Controversy», *Moving Forward* 2, núm. 4, pág. 14.

En una entrevista para *Treating Abuse Today*, Pamela Freyd afirmó: «He dicho desde el principio que no conocemos la verdad o falsedad de ninguna historia. [...] No hay ninguna manera de poder conocer la verdad o la falsedad de acontecimientos en los cuales no hemos intervenido».

Más adelante, en la misma entrevista, cuando salió el tema de la lista anónima de 2.000 «familias afectadas por recuerdos falsos», el diálogo fue el siguiente:

D. CALOF: ¿Pero, de verdad, no nos puede decir en este momento, con algún grado de certeza, si alguna de las personas de esa lista anónima es agresora o no?

P. FREYD: No me gusta el uso de esa palabra.

D. CALOF: Entonces, ¿han cometido o no delitos sexuales esas personas? Por lo visto usted no nos lo puede decir.

P. FREYD: No, no lo puedo confirmar.

D. CALOF: Precisamente. De modo que usted no lo sabe con seguridad en estos momentos.

P. FREYD: Y yo le pregunto, ¿cómo se sabe eso? O, ¿cómo voy a saber yo si usted ha dejado de golpear a su abuela? ¿Cómo se pueden probar o demostrar negativos?

D. CALOF: No estoy hablando de negativos. Estoy hablando de realizar pruebas para conocer la posible existencia de amnesia temporal alcohólica, trastornos de disociación, sociopatología. Esos no son negativos.

P. FREYD: En absoluto. Tiene razón.

(Tomado de David Calof, «A Conversation with Pamela Freyd, Ph.D. Co-Founder and Executive Director, False Memory Syndrome Foundation, Inc., Part I», *Treating Abuse Today* 3, núm. 3, págs. 34-39.)

52. Un grupo más extremo de defensores de los «acusados falsamente» es la Coalition of Concerned Citizen [Coalición de Ciudadanos Preocupados] de Seattle. David Hechler entrevistó a su fundadora, Marilyn Gunther. Ésta dijo: «Nuestra principal función no es determinar si estas personas son o no culpables, sino si han recibido el tratamiento correcto en el juicio». De los ochocientos casos que había examinado hasta ese momento, dijo no tener conocimiento alguno que la persona acusada hubiera mentido, aunque reconoció que eso podía haber sucedido. Cuando se le preguntó por los acosadores sexuales, dijo: «A veces estas personas son excelentes padres. Hay muchísimas personas que acosan sexualmente a sus hijos y son excelentes padres, a pesar de algún que otro problema. No es que abusen de ellos todo el tiempo. Puede que ocurra dos o tres veces a la semana durante un periodo largo». Después añadió que la experiencia no daña necesariamente a los niños. «Normalmente, lo único que necesitan es que se les diga: "Oye, que no ha sido culpa tuya, y vamos a procurar que no vuelva a ocurrir. Olvídalo".» Contado por David Hechler en *Battle*, págs. 125-126.

53. Hechler, *Battle*, págs. 126-127.

54. Leroy G. Schultz, «Interviewing the sex offender's victim», *The Journal of Criminal Law, Criminology and Police Science* 50, págs. 448-452. Citado por Anna Salter en *Accuracy of Expert Testimony in Child Sexual Abuse Cases: A Case Study of Ralph Underwager and Hollida Wakefield*, pág. 8.

55. Richard A. Gardner, «Belated Realization of Child Sexual Abuse by an Adult», *Issues in Child Abuse Accusations*, 4, núm. 4, otoño de 1992, pág. 191.

56. «Interview: Hollida Wakefield and Ralph Underwager», realizada en Amsterdam en junio de 1991 por Joseph Geraci, publicada en *Paidika: The Journal of Paedophilia* 3, núm. 1, invierno de 1993.

Otras citas de esta entrevista, igualmente indignantes, aparecen en *Moving Forward: A Newsjournal for Survivors of Sexual Abuse and Those Who Care for Them* 2, núm. 4, pág. 13, junto con un informe sobre la reacción inicial de la Fundación FMS ante estas revelaciones. Los siguientes números de *Moving Forward* continúan con más novedades sobre el tema.

57. Véase el recuadro «Consideraciones que hay que tener en cuenta para una demanda judicial», al final del capítulo 25.

58. Herman, «Adult Memories of Childhood Trauma», pág. 7.

59. Patricia Toth, en entrevista con Laura Davis, 16 de septiembre de 1993.

60. Laurie Braga, en entrevista con Laura Davis, 13 de septiembre de 1993.

61. En las págs. 543-544 tenemos un ejemplo de cómo se examinó uno de los testimonios de peritos.

62. Richard A. Gardner, *The Parental Alienation Syndrome and the Differentiation Between Fabricated and Genuine Child Sex Abuse*, Creative Therapeutics, Cresskill (Nueva Jersey), 1987, págs. 175-176. Richard Gardner escribe que él defiende este principio por dos razones: «En primer lugar, simpatizo con el antes mencionado principio legal estadounidense. En segundo lugar [...] muchos agresores quedan tan conmocionados y sobrios por las investigaciones realizadas en sus actividades sexuales que "desisten y dejan" de volver a acosar a los niños, aunque queden exculpados». Esta última suposición, de que los agresores dejan de abusar únicamente porque han sido investigados, no está respaldada por la gran mayoría de personas que trabajan con agresores. Por el contrario, si no hay intervención del sistema de justicia criminal ni terapia ordenada por el tribunal, es muy raro que los agresores dejen de atacar. Incluso en los programas de tratamiento con más éxito, la tasa de reincidencia continúa siendo elevada.

Según se cita en *Los Angeles Times* (11 de febrero de 1985, pág. 14), Ralph Underwager lleva aún más lejos su idea de proteger al acusado. Dice: «Es preferible que mil niños en situaciones de abuso no sean descubiertos que una persona inocente sea condenada erróneamente».

63. Para información sobre el número de niños que un agresor de niños puede acosar, véase nota 83, en pág. 578.

64. Diana E. H. Russell, «The Incidence and Prevalence of Intrafamilial and Extrafamilial Sexual Abuse of Female Children», *Child Abuse and Neglect: The International Journal* 7, núm. 2, págs. 133-139.

Publicado también, textualmente, en *Sexual Exploitation: Rape, Child Sexual Abuse and Workplace Harassment*, Sage Publications, Beverly Hills, 1984.

65. *Los Angeles Times*, 25 de agosto de 1985, pág. 1. Un tercio de las personas víctimas de abusos dijeron que nunca lo habían dicho a nadie antes de que se les preguntara en la encuesta. De los que lo habían dicho, el 70 por ciento dijeron que no se había tomado acción legal alguna.

66. Para un análisis profundo de estudios sobre la incidencia de abusos sexuales a niños, véase David Finkelhor, *A Sourcebook on Child Sexual Abuse*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1986; Anna Salter, *Treating Child Sex Offenders and Victims*, y D. G. Kilpatrick, C. M. Edmunds y A. K. Seymour, *Rape in America: A Report to the Nation*, National Victim Center, Arlington (Virginia), 1992. Véase también John Crewdson, *By Silence Betrayed: Sexual Abuse of Children in America*, Little, Brown, Boston, 1988.

67. En la encuesta de *Los Angeles Times*, sólo el 3 por ciento había denunciado el incidente a la policía o a otra agencia pública. En el estudio de Diana Russell de 1984, menos del 5 por ciento de los abusos sexuales habían sido denunciados.

68. Entrevista a Toth, 16 de septiembre de 1993.

69. Margo Silk Forest, «An Interview with John Briere, Ph.D.», *Treating Abuse Today*, 3, núm. 1, pág. 22.

70. John Briere, «Adult Memories of Childhood Trauma: Current Controversies», versión resumida y revisada de una disertación ante el Colegio de Psiquiatras de Estados Unidos, 26 de mayo de 1993, San Francisco, pág. 3.

71. Forest, «Interview with John Briere».

72. En agosto de 1993 eran 5.000 las familias que habían llamado a la Fundación FMS. Carta de la Fundación para recogida de fondos, 21 de septiembre de 1993.

73. Lawrence R. Klein, «Perpetration Issues in the Treatment of Survivors of Child Sexual Abuse», ponencia presentada en el Octavo Congreso Regional sobre Trauma, Disociación y Personalidad Múltiple, Cuyahoga Falls, Ohio, abril de 1993, pág. 6.

74. El Instituto Giarretto es la sede de Parents United [Padres Unidos], organización nacional que trabaja con agresores, cónyuges e hijos de familias incestuosas, y con adultos víctimas de abusos en su infancia.

75. Brian Abbott, en entrevista con Laura Davis, 9 de septiembre de 1993.

76. Este es uno de los argumentos que esgrimió la fundadora de la Fundación FMS, Pamela Freyd, cuando se le preguntó cómo sabía que su grupo no albergaba agresores. Véanse págs. 536-537.

77. Anna Salter, *Transforming Trauma: A Guide to Treating Sexual Abuse*, en prensa, Sage Publications, Newbury Park, 1994, cap. 1.

78. Información tomada de Lawrence Klein, «When In Doubt», disertación para el Centro de Salud Mental en el Congreso de Educación Continuada del Hospital Foote, «Controversies Around Recovered Memories of Incest and Ritualistic Abuse», 7 de agosto de 1993, en Ann Arbor (Michigan); y de Lucinda Franks, «To Catch a Judge: How the FBI Tracked Sol Wachtler», *The New Yorker*, 21 de diciembre de 1992, págs. 58-66.

79. Klein, «When In Doubt». Para más información sobre este fenómeno, véase el libro de Lifton, *The Nazi Doctors*, Basic Books, Nueva York, 1986.

80. Lawrence Klein, «Therapists' Page», *Many Voices*, diciembre de 1989, págs. 3-4.

81. Entrevista con Abbott, 9 de septiembre de 1993.

82. En *Transforming Trauma*, Anna Salter cuenta la historia de un agresor sexual de 14 años que negaba totalmente haber agredido a una chica aun cuando las pruebas contra él eran irrebatibles. A este chico se le acusó de agresión sexual porque cuando acompañaba a casa a una compañera de clase, la cogió, la tiró al suelo y la amenazó con una navaja. Todo el episodio fue presenciado por un amigo del agresor, que testificó en su contra. Muchos otros chicos informaron de incidentes similares con el mismo chico. Salter escribe: «La examinadora tenía en su escritorio 34 documentos que testificaban comportamientos sexuales pervertidos anteriores de su cliente, y sobre su predilección por las navajas. Él mismo reconoció tener 28 navajas. Sin embargo, el chico negó haber agredido a su compañera de camino a casa; negó haber agredido o intimidado a persona alguna; negó otros comportamientos sexuales perversos, haber tenido fantasías sexuales perversas; negó haber tenido jamás pensamientos o fantasías sexuales no perversas, y negó haberse masturbado alguna vez. Añadió además, por su cuenta, que jamás se había sujetado el pene con la mano para orinar».

83. En un estudio realizado en 1983, J. S. Wormith investigó a 205 agresores sexuales, un tercio de los cuales acosaban a niños. Incluso después de haber sido condenados y encarcelados, sólo dos tercios de ellos reconocieron sus delitos, e incluso entonces, en general, sólo

reconocieron la agresión por la que fueron condenados, negando haber cometido algún otro abuso sexual.

Cuando a los agresores se les garantiza inmunidad por delitos sexuales que aún no han revelado, la cantidad de revelaciones que hacen ellos mismos aumenta espectacularmente. En un estudio realizado en 1991, Mark Weinrot y Maureen Saylon entrevistaron a violadores y acosadores de niños que en ese tiempo estaban en prisión. Se sabía que los 67 entrevistados habían agredido a 136 niños. Sin embargo, cuando se les interrogó con garantía de inmunidad reconocieron haber cometido más de 8.000 agresiones sexuales contra más de 1.000 niños.

Y cuando a los agresores se les ofrece garantía de anonimato y confidencialidad además, sus propios informes de agresiones sexuales aumentan astronómicamente. En 1987, Gene Abel y sus colegas estudiaron a más de 500 agresores sexuales, ofreciéndoles protección que superaba con mucho la ofrecida en estudios anteriores. Los 377 agresores extrafamiliares de la muestra eran responsables de 48.297 actos contra un total de 27.416 víctimas. Los agresores de incesto del grupo cometieron 15.668 actos contra 361 víctimas. Abel también descubrió que las posibilidades de que fueran cogidos por acosar a los niños eran de un escaso 3 por ciento.

Estos y otros estudios se explican más extensamente en el capítulo 1 del libro *Transforming Trauma* de Anna Salter.

84. Entrevista a Abbott, 9 de septiembre de 1993.

85. Mary Jo Barrett en entrevista con Laura Davis, 11 de noviembre de 1993. Barrett señala que fases similares de negación son corrientes en todos los miembros de la familia, no sólo en el agresor. La superviviente, por ejemplo, puede negar que haya tenido lugar el abuso, olvidar o disociar la experiencia, restar importancia a los efectos que ha tenido el abuso en su vida, o culparse ella en lugar de responsabilizar al verdadero responsable, el agresor.

86. El libro de Mary Jo Barrett y Terry S. Trepper, *Systemic Treatment of Incest: A Therapeutic Handbook* (Brunnel/Mazel, Nueva York, 1989) es una útil guía para terapeutas que trabajan con familias en las que ha habido incesto. Presenta un método positivo y eficaz para ayudar a los agresores y a sus cónyuges a salir de la negación, hacer cambios necesarios y poner fin al abuso sexual. Sin embargo, algunas afirmaciones que aparecen en el libro pueden inducir a error si se sacan de contexto. Por lo tanto, es necesario considerar el libro en su totalidad.

87. Mark F. Schwartz, «False Memory Blues», *Masters and Johnson Report* 2, núm. 1, verano de 1993, pág. 3.

88. Como ejemplo, véase la historia de Jennifer Freyd, en págs. 516-519.

89. Judith L. Herman y Mary R. Harvey, «The False Memory Debate: Social Science or Social Backlash?», *The Harvard Mental Health Letter* 9, núm. 10, abril de 1993, pág. 5.

90. Christine A. Courtois, «The Memory Retrieval Process in Incest Survivor Therapy», *Journal of Child Sexual Abuse* 1, núm. 1, 1992, págs. 15-16.

91. En un estudio de familias presentado por la Fundación FMS, el 92,2 por ciento decía que la niña que acusaba creció en un hogar de clase «media», «media alta» o «alta»; el 7,2 por ciento se consideraba de clase «media baja»; y sólo un 7 por ciento se consideraba clase «baja». *FMS Foundation Newsletter*, 3 de mayo de 1993, pág. 9.

92. *FMS Foundation Newsletter*, 29 de febrero de 1992.

93. Véase pág. 527. En el capítulo 1 de *Transforming Trauma*, Anna Salter analiza más este tema en relación a los miembros de la Fundación FMS.

94. Para información documentada sobre la universalidad del abuso sexual a los niños,

véase David Finkelhor y Larry Baron, «High-Risk Children», en Finkelhor, *Sourcebook on Child Sexual Abuse*, págs. 60-88.

95. Herman, «Backlash», pág. 4.

96. En la sección «Abusos cometidos por terapeutas» de la Bibliografía citamos libros sobre este tema.

97. Y esa renuncia ya es un hecho. Enfrentados a los ataques contra su criterio profesional y la amenaza de acciones legales y acusaciones de falta de ética por parte de padres airados, un creciente número de terapeutas se encuentran ante el dilema de protegerse a sí mismos o hacer lo que más convenga a sus clientes.

98. *The Retractor: Newsletter for Survivors of Recovered Memory Therapy*, otoño de 1993, pág. 2.

99. Analizados por Karen Olio y William Cornell en «Therapeutic Relationship as the Foundation for Treatment with Adult Survivors of Sexual Abuse», *Psychotherapy* 30, núm. 3 (en prensa); (se puede pedir a Family Violence Sexual Assault Institute, 1310 Clinic Drive, Tyler, TX 75701). Véase también Christine Courtois, *Healing the Incest Wound*, W. W. Norton, Nueva York, 1988.

100. Según lo explica Karen Olio, «The Truth Behind the False Memory Syndrome», pág. 299.

101. Analizado por Karen Olio y William F. Cornell, «Making Meaning, Not Monsters: Reflections on the Delayed Memory Controversy», en prensa (se puede pedir a Family Violence Sexual Assault Institute, 1310 Clinic Drive, Tyler, TX 75701).

102. Kluft, «Advanced Treatment of Multiple Personality Disorder».

103. Elizabeth Loftus, en comunicación personal a Karen Olio, 1 de noviembre de 1992, citada por Olio y Cornell en «Making Meaning, Not Monsters».

104. Entrevista con Salter, 16 de septiembre de 1993.

105. Para pedir este estudio monográfico, escribir a Anna Salter, Ph.D., 1 Court St., Suite 340, Lebanon, NH 03766.

106. Entrevista con Salter, 16 de septiembre de 1993. El testimonio pericial de Ralph Underwager ha sido parcial o totalmente excluido, por lo menos de nueve casos. En el caso *State v. Driesch* (1990 WL 48536, Minn. 1990) (opinión filtrada), el Tribunal de Apelaciones dictaminó: «El documento *no* establece que la base científica de la teoría [sobre la memoria, del doctor Underwager] sea fehaciente y ampliamente aceptada en este campo». En el caso *Oregon v. Herrick* (decisión a la vista de la causa) el tribunal sostuvo que «el doctor Underwager hizo investigación insuficiente. Su preparación fue inadecuada y, por lo tanto, carece de fundamentos sólidos». Y en el caso *People v. Church* (Estado de Nueva York, 26 de abril de 1988), el tribunal sostuvo que el doctor Underwager no estaba «cualificado para dar ninguna opinión sobre si [la víctima] fue acosada sexualmente».

107. Salter, *Accuracy of Expert Testimony*, pág. 3.

108. Véase Joel Chler Brende y Erwin Randolph Parson, *Vietnam Veterans: The Road to Recovery*, Plenum Press, Nueva York, 1985; Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery*, HarperCollins, Nueva York, 1992; Bessel A. van der Kolk, *Psychological Trauma*, American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1987; Jean Goodwin, «Rediscovering Sadism», en *Rediscovering Childhood Trauma*, American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1993, y «Credibility Problems in Multiple Personality Disorder Patients and Abused Children», en Richard Kluft (ed.), *Childhood Antecedents of Multiple Personality Disorder*, American Psychiatric

Press, Washington, D.C., 1985; y Frank W. Putnam, hijo, «Dissociation as a Response to Extreme Trauma», también en *Childhood Antecedents of Multiple Personality Disorder*.

109. David Caleb, «Facing the Truth About False Memory», *The Family Therapy Networker* 17, núm. 5, septiembre/octubre, 1993, págs. 40-41.

110. Para una información más completa sobre el caso del padre James Porter véase Elinor Burkett y Frank Bruni, *A Gospel of Shame: Child Sexual Abuse and the Catholic Church* (sección «Abusos cometidos por sacerdotes» de la Bibliografía orientativa).

111. John Briere y Jim Conte, «Self-Reported Amnesia for Abuse in Adults Molested as Children», *Journal of Traumatic Stress* 6, núm. 1, 1993, págs. 21-31.

112. Linda Meyer Williams, «Recall of Childhood Trauma: A Prospective Study of Women's Memories of Child Sexual Abuse», ponencia presentada en la reunión anual de la Sociedad de Criminología de Estados Unidos en Phoenix (Arizona) el 27 de octubre de 1993. Las autoras afirman que la mayoría de las mujeres que no revelaban el abuso en realidad no lo recordaban. Escriben: «La mayoría de las mujeres hablaron con la entrevistadora sobre muchos otros asuntos muy personales, por ejemplo, sobre otros abusos sexuales, emocionales y físicos sufridos en la infancia, de modo que es improbable que fuera la vergüenza el motivo de no hablar sobre el abuso en cuestión. De las mujeres que no recordaban el abuso que las hizo entrar en nuestro estudio, el 38 por ciento le contaron a la entrevistadora sobre "otros asaltos sexuales" (que claramente implicaban a otros agresores y circunstancias) que sufrieron en su niñez». (Este estudio se puede pedir a Linda Meyer Williams, Family Research Laboratory, University of New Hampshire, 126 Horton Social Science Center, Durham, NH 03824.)

113. Judith Herman y Emily Schatzow, «Recovery and Verification of Memories of Childhood Sexual Trauma», *Psychoanalytic Psychology* 4, núm. 1, 1987, págs. 1-14. (Para pedir una copia de este artículo, escribir a Women's Mental Health Collective, 61 Roseland St., Somerville, MA 02143.) Al explicar este estudio, Judith Herman añade la siguiente advertencia: «Quiero insistir en que la decisión de tomar esta medida pertenece a las supervivientes, no a terapeutas, investigadores ni a ninguna otra persona. No podemos imponerles a nuestros pacientes la búsqueda de pruebas corroborativas, como algunos han sugerido, simplemente para satisfacer nuestro deseo de certeza».

114. Judith Herman, «Adult Memories of Childhood Trauma», pág. 3.

115. Para un ejemplo de cómo el no reconocer un abuso sexual puede asolar a una familia completa, véase Barbara Smith Hamilton, *The Hidden Legacy: Uncovering, Confronting and Healing Three Generations of Incest*, Cypress House, Fort Bragg (California), 1992. En este relato es también interesante que algunas de las supervivientes siempre recordaron el abuso (entre ellas la autora, que es la abuela), otras recuperaron recuerdos mientras curaban, y algunas continúan teniendo lagunas en la memoria.

116. Ulric Neisser y Nicole Harsch, «Phantom Flashbulbs: False Recollections on Hearing News About Challenger», en Eugene Winograd y Ulric Neisser (eds.), *Affect and Accuracy in Recall: Studies of «Flashbulb» Memories*, Cambridge University Press, Nueva York, 1992.

Aunque los autores han promovido un enorme escepticismo de que abusos que ocurrieron con décadas atrás puedan ser recordados con exactitud, de hecho hay estudios de investigación que sugieren lo contrario. Fran H. Norris y Krzysztof Kaniasty descubrieron que mientras los recuerdos de acontecimientos ordinarios son continuamente modificados por nuevas

experiencial, desenvolvedor y a veces olvidado por completo; los acontecimientos que tienen un efecto importante en la vida suelen recordarse con sorprendente precisión [«Reliability of Delayed Self-Reports in Human Research», *Journal of Traumatic Stress*, vol. 4, 1991, pág. 599].

117. Mary Ellen Hall, *Human Abuse Needs and Myths*, vol. III, núm. 3, otoño-invierno, 1993.

118. John Rheal, carta a Pamela Freyd de la Fundación FMS, 1 de junio de 1992.

119. Entrevista con Ribbens, 9 de septiembre de 1993.

120. Margaret Smith, *Ritual Abuse: What It Is, Why It Happens, and How to Help*, HarperSan Francisco, San Francisco, 1993, pág. xii.

121. En *Rediscovering Childhood Trauma* (págs. 95-113), Jean Goodwin propone que usemos la expresión «abuso ritual» para referirnos a los «actos graves y extremos de violencia interpersonal que en los años noventa se da en llamar "abuso infantil"». Al hablar del «abuso a lo largo de la historia», Goodwin concluye que la expresión «abuso ritual», al ser una acusación, «no permite situar el abuso en un contexto que ya mencionamos: el estudiamos el abuso ritual empleándolo como una más de las formas de abuso sádico, entonces adquiere relevancia como base de datos más disponibles, como son los estudios de comunidades sádicas, estudios de los cultos de personalidad sadomasoquista, estudios de comunidades de guerra y las descripciones de perpetradores de violencia familiar extrema».

122. *Opra*, 16 de julio de 1993.

123. Susan C. Vaz Semelroth, «Multiple Personality Disorder and Satanic Ritual Abuse: The Issue of Credibility», *Dissociation* 3, núm. 3, marzo de 1990, pág. 25.

124. Cheyenne Gibson, *Safe Passage to Healing: A Guide for Survivors of Ritual Abuse*, HarperCollins, Nueva York, 1994, primera aparición, prólogo.

125. Schwarz, «False Memory Illness», pág. 3.

126. Vaz Semelroth, «Multiple Personality Disorder and Satanic Ritual Abuse», pág. 25.

127. El ritual discurría bajo el eje norte de la escalera, entre las salas 4 y 5, y continuaba hasta una estancia bajo la pared occidental del edificio. Estaba llena de basura y escombros: restos de cuerpos, restos de hormigón y latas. Sinclair decía que la sala estaba tan oscura en el nivel fuerte como veinte grados, de unos 65 y 82 centímetros de altura, una de ellas de un metal y la cuarta, una calabaza negra de hierro, de la que dijo «había sido un buen accesorio para Halloween». Las cuatro estaban bien colocadas, con la base en el suelo, y obviamente alguien las había colocado en la mitad del nivel.

128. Gary Sinclair, en entrevista con Laura Dunn, 17 de septiembre de 1993.

129. *Church of the Lukumi Babalu Aye, Inc. et al. vs. City of Hialeah*, Decidido el 11 de junio de 1993 (91 Daily Journal D.A.R. 7368).

130. El abuso sádico ritual es uno de los asombros más oficiales para justificar a los niños y hacerlos sumisos para poder explotarlos en prostitución y pornografía.

131. Kenneth J. Hermann, hijo, y M. J. Iopp, «A Report for Citizens: The Sexual Exploitation of Children», testimonio ante la Comisión sobre Pornografía del Procurador General del Estado, 22 de noviembre de 1985. También aparece en: Kenneth Hermann, «Children Sexually Exploited for Profit: A Plea for a New Social Work Response», *Social Work*, noviembre-diciembre 1987, pág. 523. Hermann informa: «Hay entre 300.000 y 400.000 niños prostituidos en Estados Unidos. Otros miles más son víctimas de pornografía. [...] [A] cada uno de estos niños se compran o son pagados o a veces, o se encuentran en la calle y se los adopta legal o ilegalmente con fines de explotación sexual. Estos niños son

niños para fotografías pornográficas y prostituidos son violentados, violados, torturados y asesinados.

132. Informe de Linda Sherrow en «Nightmare on Main Street», *Vanity Fair*, enero de 1993, pág. 67.

133. Ibid. Uno de los argumentos de apelfia que reducen la idea de abuso sexual infantil a la pregunta: «¿Dónde están los restos humanos?» Cuando se estudia con agresores sexuales violentos realizado por E. V. Dietz, R. R. Hazelwood y J. Warren, «The Sexually Sadistic Criminal and His Offenses», *Jour. Complem. Clin. Psychology* 45 (1981): 492-493, «En vista de la dificultad para encontrar los cadáveres que demuestren el abuso sexual, es interesante saber que de 32 agresores [de violencia sexual infantil] 22 confesaron haber violado los cuerpos. Después Goodwin pregunta: «¿Cuál es la peligrosidad de estos 30 agresores violentos? De los 30, solamente 22 habían matado, pero esos 22 habían a su haber 187 víctimas de asesinato. [...] Cinco de los hombres eran responsables de 122 de los asesinatos. [...] El 40 por ciento habían torturado a los niños. Entre las técnicas de tortura se contaban ataduras, quemaduras deliberadas, golpes, shock eléctrico, quemaduras, mutilación, heridas y asesinato con cuchillos. Además, el 40 por ciento de agresores que eran padres torturaban al menos 3 de los 10 que tenían de ellos tenían «separaciones imposibles de los recuerdos traumáticos».

134. En Idaho se aprobó la ley 161 en 1990. En Illinois se aprobó la ley 87-1317 el 18 de septiembre de 1992. También se han aprobado leyes para el abuso ritual en Louisiana y Missouri. En California actualmente se están estudiando leyes en este sentido.

135. Jan Hollingsworth, *Unspeakable*, (nov. Congdon & Weed, Nueva York, 1986.

136. Rainer María Rilke, *Letters to a Young Poet*, Random House, Nueva York, 1984. (*Cartas a un joven poeta*, Alianza Editorial.)

137. Véase el capítulo 7, «Cómo ser sensible».

138. Véase Lisa Lawrence y Mary Anne Reilly, «Correlations and Evaluation of Delayed Memories of Abuse», *Missing Pieces* 2, núm. 4, pags. 13-16, y «Remembering Your Childhood» (pags. 228-230 de *The Courage to Heal Workbook*. En ambos se ofrecen consejos concisos sobre cómo evaluar los posibles beneficios y riesgos de investigar la propia historia, sobre cómo prepararse, buscar apoyo, protegerse y buscar información.

139. En el capítulo 14, «Revelaciones y confrontaciones», y el 28, «Familias de origen», encontrarás amplia información sobre el modo con la familia de origen.

140. Si hay niños o niñas en peligro inmediato, además de ser sinceables, tendrás que considerar también su protección. Encontrarás más sobre esto en el capítulo 14, «Revelaciones y confrontaciones».

141. Comunicación personal, 10 de octubre de 1993.

142. Sólo unos últimos años se ha comenzado a ofrecer formación sobre este campo en las universidades. En 1988, cuando empezamos charlas a estudiantes, un grupo formado por psicólogos, terapeutas de parejas, de terapia familiar o infantil, asistentes sociales, médicos, enfermeras o incluso unos pocos pediatras, hicieron la siguiente pregunta: «Durante los cursos de formación, ¿hubiera de alguna manera la oportunidad de recibir información sobre el trabajo con supervivientes de abusos sexuales en la infancia?» Solamente cuatro, entre cincuenta personas, levantaron la mano.

143. Roland Summit, «Hidden Victims, Hidden Pain: Societal Avoidance of Child Sexual

Adams, en Gail Elizabeth Wyatt y Gloria Johnson Powell (eds.), *Lasting Effects of Child Sexual Abuse*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1988, pág. 52.

144. «Kathe Kollwitz», en *The Collected Poems of Muriel Rukeyser*, McGraw-Hill, Nueva York, 1982.

145. Fuller, «Interview with John Bryce», pág. 21.

146. Elie Wiesel, «For the Dead and the Living We Must Bear Witness», *Rotunda*, 2. verano de 1993, pág. 15.

147. Marge Piercy, «Black Mountain», en *Available Light*, Knopf, Nueva York, 1988.

Bibliografía orientativa

Nuestra intención al poner al día esta parte del libro era añadir unos cuantos libros nuevos, pero cuando empezamos a investigar sobre los últimos libros aparecidos sobre el abuso sexual a los niños, esta sección se fue alargando cada vez más. Nos gratifica poder informar que hay muchos buenos libros disponibles [en inglés]; hemos seleccionado aquellos que esperamos puedan ser de utilidad.

Hay muchísimos libros en esta línea, y ciertamente no es necesario leerlos todos para sanar! Constituyen más bien una fuente a la que acudir en caso de necesidad.

Son muchas las personas que nos ayudaron en esta nueva edición de la bibliografía orientativa.* Jamás habríamos podido hacerla sin la colaboración de nuestra incondicional amiga e investigadora principal Shana Ross. Le agradecemos infinitamente. También queremos agradecer a las siguientes personas que colaboraron: Claudia Black, Maureen Brogh, Sandra Butler, Christine Courtois, Natalie Devera, Annie Fross y Mary Morell de Full Circle Books, Sandy Greene, Jamye Kerroll, Lucia Ratileri, Geneen Roth y Dan Sexton.

Este tipo de información queda anticuada muy rápidamente. Cuando esta llegue a sus manos, más de algún libro no estará disponible. Las editoriales cierran, los libros se agotan y no se vuelven a imprimir, constantemente aparecen nuevos libros. Por eso tenemos la intención de poner al día esta guía de recursos cada dos años. Y nos agradaría contar con su ayuda. Si algún libro está agotado, envíenos una nota. Si no hemos incluido aquí su libro favorito, díganos por qué le gustó. Si hay algún nuevo recurso

* En la edición original esta sección es una Guía de recursos, donde además de la bibliografía se añade información sobre las organizaciones terapéuticas y de apoyo que existen en Estados Unidos. Con la autorización de las autoras la hemos suprimido por no ser pertinente hacia de ese país. *(N. del E.)*

que te gustaría que incluyéramos, por favor, envíanos la información. Puedes escribirnos a la siguiente dirección:

Courage to Heal Resources
P.O. Box 5296
Santa Cruz, CA 95063.*

Tomaremos en consideración tu sugerencia cuando compilemos la nueva guía informativa, pero no podremos contestar tus cartas personalmente.

Por último, hemos disfrutado mucho armando esta guía. Existe un floreciente movimiento de supervivientes en todo el país, y nos complace tener la oportunidad de hacerte saber las grandes cosas que están haciendo para curar y defenderse. Esperamos que esta bibliografía te estimule a unirte a nosotras y a continuar tu viaje de curación.

Te deseamos mucha y constante valentía.

Nota. Los libros difíciles de encontrar se pueden encargar a:

Full Circle Books
2205 Silver SE
Albuquerque
New Mexico 87106 / USA
Tel. (505) 266 00 22

* En algunos libros se añade la dirección para encargarlo y se da el precio, incluidos los gastos de envío. Esos gastos son para envíos dentro de Estados Unidos.

Índice

Sobre el abuso sexual, *588*
Hablan las supervivientes, *589*
Sobre la curación, *591*
Sobre terapia y grupos de apoyo, *593*
Problemas de tipo religioso, *594*
Abusos cometidos por mujeres, *596*
Abusos cometidos por hermanos, *596*
Abusos cometidos por profesionales de la orientación, *597*
Abusos rituales y por parte de sectas, *598*
Personalidades múltiples, *600*
Para supervivientes varones, *601*
Para compañeros y parejas, *603*
Sexualidad, *604*
Para los familiares de supervivientes adultas, *606*
Para terapeutas y otros profesionales, *606*
A salvo, fuertes y libres: Para padres, niños y adolescentes, *610*
Maltratos físicos, *616*
Violencia contra las mujeres / Defensa personal, *617*
Alcoholismo y drogadicción, *618*
Dificultades en el comer, *619*
Tu cuerpo, *620*
Sentimientos, autoestima y espiritualidad, *622*
Trabajo y creatividad, *623*
La escritura y el dibujo en cuanto instrumentos curativos, *624*
Mujeres de color, *625*
Envejecer, *626*
Mujeres con discapacidad, *627*
Lesbianas, *628*
Para inspirarse: Ficción en su mayor parte, *629*
Cuentos infantiles: Para la niña interior, *632*

Sobre el abuso sexual

Armstrong, Louise, *Home Front: Notes from the Family War Zone*, McGraw-Hill, Nueva York, 1984. Análisis de cómo van las cosas en la guerra contra el abuso sexual a los niños.

Butler, Sandra, *Conspiracy of Silence: The Trauma of Incest*, Bantam, Nueva York 1978, 1985 (edición revisada). Clásico. Análisis feminista del abuso sexual de los niños.

Crewsdon, John, *By Silence Betrayed: Sexual Abuse of Children in America*, Harper-Perennial, Nueva York, 1989. Un periodista premiado observa el abuso sexual de los niños en Estados Unidos.

DeSalvo, Louise, *Virginia Woolf: The Impact of Child Sexual Abuse on Her Life and Work*, Ballantine, Nueva York, 1990. Fascinante y erudito estudio sobre el efecto del abuso sexual en la vida y creatividad de Virginia Woolf.

Dzeich, Billie Wright y juez Charles Shudson, *On Trial: America's Courts and Their Treatment of Sexually Abused Children*, Beacon, Nueva York, 1989. Duro enjuiciamiento del sistema judicial de Estados Unidos.

Finkelhor, David, *Sexually Victimized Children*, The Free Press, Nueva York, 1979. Resultados de un importantísimo estudio sobre las relaciones sexuales entre adultos y niños. Combina información con relatos de supervivientes en un estilo sencillo. Entre sus libros siguientes están *Child Sexual Abuse: New Theory and Research* y *A Sourcebook on Child Sexual Abuse*.

Gordon, Linda, *Heroes of Their Own Lives*, Penguin Books, Nueva York, 1988. La política y la historia de la violencia familiar en Boston desde 1880 a 1960. Estudio erudito muy interesante y de fácil lectura.

Hechler, David, *The Battle and the Backlash: The Child Sexual Abuse War*, Lexington Books, Nueva York, 1989. Investigación periodística bien documentada sobre la lucha por las leyes relativas al abuso sexual de los niños.

Herman, Judith, *Trauma and Recovery*, Basic Books, Nueva York, 1992. Síntesis brillante y llena de compasión acerca de nuestra comprensión del impacto de los traumas, que incluye la experiencia de las mujeres maltratadas, niños objeto de abusos sexuales, veteranos de guerra y prisioneros de guerra. Su obra anterior, *Father-Daughter Incest*, Harvard University Press, Cambridge, 1981, fue de las primeras en tratar el incesto desde una perspectiva femenista.

Masson, Jeffrey, *The Assault on Truth, Freud's Suppression of the Seduction Theory*, Farrar, Straus & Giroux, Nueva York, 1984. [Hay trad. cast.: *El asalto a la verdad*, Seix Barral, Barcelona, 1985.] Este libro desafía la teoría de la seducción de Freud, e hizo estremecerse a la comunidad psicoanalítica.

Miller, Alice, *Thou Shalt Not Be Aware: Society's Betrayal of the Child*, New American Libray, Nueva York, 1986. Con brillantez Miller destroza la teoría de

Edipo y demuestra que el abuso sexual es una realidad. De lectura obligada para todo terapeuta. Miller ha escrito otros excelentes libros, entre ellos, *Prisoners of Childhood: The Drama of the Gifted Child* [hay trad. cast.: *El drama del niño dotado: En busca del verdadero yo*, Tusquets, Barcelona, 1985] y *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-rearing and the Roots of Violence, Banished Knowledge, and The Untouched Key* [trad. cast.: *Por tu propio bien*, Tusquets, Barcelona, 1985].

Patton, Michael Quinn (ed.), *Family Sexual Abuse: Frontline Research and Evaluation*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1991. Colección de artículos clínicos sobre la investigación actual del abuso sexual. Entre los temas están el abuso cometido por hermanos, por mujeres, el abuso sexual en las familias estadounidenses nativas y la reunificación familiar.

Rush, Florence, *The Best Kept Secret: Sexual Abuse of Children*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs (N. Jersey), 1980. Lúcido análisis feminista del abuso sexual a los niños desde los tiempos bíblicos hasta el presente. Rush fue la primera en dejar al descubierto el encubrimiento de Freud.

Russell, Diana, *The Secret Trauma; Incest in the Lives of Girls and Women*, Basic Books, Nueva York, 1986. Resultado de ocho años de exhaustiva investigación sobre el incesto. Con confirmaciones estadísticas: El incesto es una realidad; es dañino. Escrito en estilo académico.

Vanderbilt, Heidi, *Incest: The Whole Story*, Ballantine Books, N. York, 1994. Desarrollo de cuatro artículos muy alabados publicados en la revista *Lear* por la autora.

Hablan las supervivientes

Armstrong, Louise, *Kiss Daddy Goodnight: Ten Years Later*, Pocket Books, Nueva York, 1987. Versión actual de la clásica denuncia del incesto padre-hija. Armstrong nos desafía a preguntarnos por qué continúa el incesto y si somos capaces de ponerle fin.

Bass, Ellen, y Louise Thornton (eds.), *I Never Told Anyone: Writings by Women Survivors of Child Sexual Abuse*, Harper & Row, Nueva York, 1983, 1991. Estos relatos personales te harán saber que no estás sola.

Camille, Pamela, *Step on a Crack (You Break Your Father's Back)*, Freedom Lights Press, Chimney Rock (Colorado), 1988. Arduo, divertido y realista relato del viaje de una chica desde el abuso a la curación y la felicidad. Con buenos consejos para todas las supervivientes.

Danica, Elly, *Don't. A Woman's Word*, Cleis Press, Pittsburgh, 1988. Absorbente relato de una superviviente de abusos sexuales y pornografía infantil. Libro muy difícil de leer.

Donaforte, Laura, *I Remembered Myself: The Journal of a Survivor of Childhood Sexual Abuse*, editado por la autora, 1982. (Interesadas pueden pedirlo a P.O. Box 914, Ukia, CA 95482.) El diario de Laura nos cuenta sus cotidianas luchas, sufrimientos y triunfos para sanar de una manera muy personal. Esta visión de la vida de Laura nos muestra el sentido del humor de una superviviente y nos brinda esperanza.

Fraser, Sylvia, *My Father's House: A Memoir of Incest and Healing*, Harper & Row, Nueva York, 1987. Pasmosas memorias, hermosamente escrito, conmovedor y en última instancia sanador.

Galey, Iris, *I Couldn't Cry When Daddy Died*, Mother Courage Press, Racine (Wisconsin), 1986. Relato en primera persona, valiente y lleno de sensibilidad. El agresor se suicidó cuando se descubrió el incesto.

Hamilton, Barbara Small, *The Hidden Legacy: Uncovering, Confronting, and Healing Three Generations of Incest,* Cypress House, Fort Bragg (California), 1993. Desde el ventajoso punto de vista de sus 70 y pico de años, la autora analiza con firme mirada el abuso que estropeó su infancia y el horrible descubrimiento de que esa trágica costumbre se había continuado con sus propios hijos y nietos.

Lovelace, Linda, con la colaboración de Mike Grady, *Ordeal: An Autobiography*, Citadel, Secaucus (N. Jersey), 1980. La historia de lo que *realmente* sucedió: una pesadilla de abusos sexuales. Nos ofrece una penetrante visión de la realidad de la vida de las personas que trabajan en el mundo del sexo.

McNaron, Toni, y Yarrow Morgan, *Voices in the Night: Women Speaking About Incest*, Cleis Press, Pittsburgh, 1982. Las mujeres hablan de sus experiencias de la infancia. Hay casos de incesto madre-hija.

Morris, Michelle, *If I Should Die Before I Wake*, Dell, Nueva York, 1982. Horroroso relato de ficción de la experiencia de incesto de una niña. Ciertamente te hará evocar recuerdos propios. Pero, por favor, ten a alguien con quien hablar cuando lo hayas terminado de leer.

Peterson, Betsy, *Dancing with Daddy*, Bantam, Nueva York, 1991. Conmovedores recuerdos de incesto y recuperación.

Portwood, Pamela, y otras, *Rebirth of Power: Overcoming the Effects of Sexual Abuse Through the Experiences of Others*, Mother Courage Press, Racine (Wisconsin), 1987. Colección de escritos maravillosamente creativos de supervivientes de abusos sexuales.

Randall, Margaret, *This is About Incest*, Firebrand Books, Ithaca (Nueva York), 1987. Muy conocida por sus testimonios de los movimientos progresistas latinoamericanos, Margaret Randall ahora escribe sobre el incesto. Haciendo uso de palabras y fotografías, documenta su propia curación de los abusos incestuosos de su abuelo. La continuación, *Memory Says Yes*, ofrece más poesía.

Sessions, Shelley, con la colaboración de Peter Meyer, *Dark Obsession: A True Story*

of Incest and Justice, Putnam, Nueva York, 1990. La verdadera historia de un juicio con éxito a un agresor sexual incestuoso. Escrito en estilo sensacionalista.

Wisechild, Louise, *The Obsidian Mirror: An Adult Healing from Incest*, Seal Press, Seattle, 1988; nueva ed., 1992. Descripción vigorosamente escrita del proceso de curación desde el interior. Viva descripción del proceso de recordar y conectar con la niña interior. Pero hay descripciones gráficas de los abusos; es posible que necesites apoyo para leerlo. La autora ha escrito otros dos excelentes libros: *The Mother I Carry* y *She Who Was Lost Is Remembered.*

Sobre la curación

Adams, Caren, y Jennifer Fay, *Free of the Shadows: Recovering from Sexual Violence*, New Harbinger Publications, Oakland (California), 1989. Sencilla y clara guía paso a paso para las víctimas de violación. Excelente ayuda para víctimas, familia y amigos.

Barnes, Patty Derosier, *The Woman Inside: From Incest Victim to Survivor*, Mother Courage Press, Racine (Wisconsin), 1991. Libro de trabajo en formato grande lleno de ideas creativas y estrategias curativas fáciles de usar para supervivientes femeninas.

Bass, Ellen, y Laura Davis, *Beginning to Heal: A First Book for Survivors of Child Sexual Abuse*, HarperCollins, N. York, 1993. Introducción de fácil lectura al proceso de curación, basada en la presente obra. Útil de forma especial para nuevas lectoras con pocos conocimientos de inglés, para adolescentes, y para cualquiera que precise una introducción más breve y menos intensiva. También se ofrece en cinta de audio.

Bear, Euan, con la colaboración de Peter Dimock, *Adults Molested as Children: A Survivor's Manual for Women and Men*, Safer Society Press, Orwell (Vermont), 1988. Excelente. Sencillo y franco enfoque de la curación, tanto para hombres como para mujeres.

Blume, E. Sue, *Secret Survivors: Uncovering Incest and Its Aftereffects in Women*, John Wiley & Sons, Nueva York, 1990. Libro que define y describe claramente los efectos a largo plazo del incesto. Puede servir para que las supervivientes descubran que sus experiencias y reacciones tienen una explicación.

Bronson, Catherine, *Growing Through the Pain: The Incest Survivor's Companion*, Prentice-Hall/Parkside, Nueva York, 1989. Seis mujeres explican a fondo su proceso de curación.

Caruso, Beverly, *Healing: A Handbook for Adult Victims of Child Sexual Abuse*, publicado por la autora, 1986. Información clara y bien presentada sobre lo básico: vergüenza, autoestima, sexualidad, límites y rabia. Contradice concreta-

mente las falsas creencias causadas por el abuso. (Las interesadas pueden obtenerlo en Beverly Caruso, 2829, Inglewood Ave. S., Minneapolis, MN 55416.)

Comisión para las Agresiones contra Mujeres de Los Ángeles, *Surviving Sexual Assault*, Congdon & Weed, Chicago, 1991. Guía esencial para supervivientes de agresiones sexuales.

Daugherty, Lynn B., *Why Me? Help for Victims of Child Sexual Abuse (even if they are adults now)*, Mother Courage Press, Racine (Wisconsin), 1984. Libro bueno y sencillo para niñas, adolescentes y supervivientes adultas principiantes.

Davis, Laura, *The Courage to Heal Workbook*, HarperCollins, Nueva York, 1990. Variados ejercicios en profundidad para mujeres y hombres. Destinado a personas solas y grupos. Concede gran importancia a las técnicas para construir el propio grupo de apoyo y el aprendizaje para cuidar de sí misma. Ejercicios para las diversas fases de la curación explicadas en el presente libro, así como curación de la sexualidad.

Dinsmore, Christine, *From Survivors to Thriving: Incest, Feminism, and Recovery*, State University of New York Press, Albany, 1991. Analiza desde una perspectiva feminista cómo sanar del incesto.

Engel, Beverly, *The Right to Innocence: Healing the Trauma of Child Sexual Abuse*, J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1989. Guía de recuperación para supervivientes adultas. Lleno de ideas sensatas y positivas para la curación.

Fredrickson, Renee, *Repressed Memories: A Journey to Recovery from Sexual Abuse*, Simon & Schuster, Nueva York, 1992. Experiencia clínica con buen estilo narrativo. Mucha información valiosa y práctica sobre cómo recuperar la memoria de abusos sexuales.

Gannon, J. Patrick, *Soul Survivors: A New Beginning for Adults Abused as Children*, Prentice-Hall, Nueva York, 1989. Guía clara y bien organizada para la curación de mujeres y hombres. Trata de todos los tipos de abuso. Buen equilibrio en la importancia de la autoayuda y la terapia. Presenta una sección para los cónyuges y otro sobre ser padres.

Gil, Eliana, *Outgrowing the Pain: A Book for and about Adults Abused as Children*, Launch Press, Walnut Creek (California), 1983. Buena visión de conjunto del proceso de curación para todo tipo de maltrato. Texto claro y sencillo con dibujos ilustrativos. Útil lugar de comienzo para aquellas personas que están tomando conciencia del papel que el maltrato ha tenido en su vida.

Hall, Liz, y Siobhan Lloyd, *Surviving Child Sexual Abuse: A Handbook for Helping Women Challenge Their Past*, The Falmer Press, Filadelfia, 1989. Libro escrito en Gran Bretaña sobre curación, lleno de útiles e interesantes técnicas terapéuticas y de autoayuda. Ofrece orientaciones para trabajo de grupo.

Love, Patricia, *The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life*, Bantam, Nueva York, 1990. Aborda un problema de vital importancia. Claro, útil, confirmador.

Maltz, Wendy, y Beverly Holman, *Incest and Sexuality: A Guide to Understanding and Healing*, Lexington Books, Nueva York, 1987. Excelente guía para trabajar los problemas sexuales (y otros) sola y en pareja. Incluye orientaciones para terapeutas. Muchos ejemplos extraídos del trabajo con adolescentes.

McClure, Mary Beth, *Reclaiming the Heart: A Handbook of Help and Hope for Survivors of Incest*, Warner Books, Nueva York, 1990. Guía de curación que se adhiere a la tradición de los 12 pasos. Especialmente valioso para supervivientes químicamente dependientes de hogares alcohólicos.

Napier, Nancy, *Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfunctional Families*, W. W. Norton, Nueva York, 1990. Guía para la autohipnosis como técnica curativa. Escrito en tono amable y lleno de interesantes ejercicios, aunque el método podría ser demasiado agobiante para algunas supervivientes.

Poston, Carol, y Karen Lison, *Reclaiming Our Lives: Hope for Adult Survivors of Incest*, Bantam, Nueva York, 1989. Guía útil y muy bien escrita por una superviviente y una terapeuta. Explica un proceso de curación que explora los problemas de confianza, poder, control, sexualidad e intimidad.

Sanford, Linda, *Strong at the Broken Places: Overcoming the Trauma of Childhood Abuse*, Random House, Nueva York, 1990. Analiza la transformación positiva en las vidas de veinte supervivientes. Se centra claramente en la vida positiva que puede crear la superviviente a partir de la aniquilación de su infancia.

Libros para meditación

Brady, Maureen, *Daybreak: Meditations for Women Survivors of Child Sexual Abuse*, Hazelden/Harper, San Francisco, 1991. Afirmador e inspirador.

Thomas, T., *Surviving with Serenity: Daily Meditations for Incest Survivors*, Health Communications, Deerfield Beach (Florida), 1990. Varias supervivientes recomiendan este libro porque las ayudó día tras día a soportar el dolor y el miedo del proceso de curación.

W., Nancy, *On the Path: Affirmations for Adults Recovering from Child Sexual Abuse*, HarperCollins, San Francisco, 1991. Afirmaciones dulces, amables y convincentes. También ha escrito otro libro, *Embracing the Journey*.

Sobre terapia y grupos de apoyo

Ernst, Sheila, y Lucy Goodwin, *In Our Own Hands: A Woman's Book of Self-Help Therapy*, J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1981. Orientaciones para comenzar un grupo de autoayuda. Analiza los criterios para la terapia y ofrece orientación para escoger terapeuta. Análisis feminista de grupos de encuentro, trabajo corporal, masaje, baile, psicodrama, gestalt, regresión y trabajo con los sueños. Ejercicios prácticos para cada uno.

Gangi, Barbara, Fredda Bruckner Gordon y Gerry Wallman, *A Psychotherapy Companion*, Harper & Row, N. York, 1988. Cómo escoger y evaluar la terapia.

Hall, Marny, *The Lavender Couch: A Consumer's Guide to Psychotherapy for Lesbians and Gay Men*, Alyson Publications, Boston, 1985. Lo elemental. Claro y sencillo sin jerga terapéutica ni palabras raras.

NiCarthy, Ginny, Karen Merriam y Sandra Coffman, *Talking It Out: A Guide to Groups for Abused Women*, Seal Press, Seattle, 1984. Aunque este libro fue escrito para mujeres maltratadas físicamente, ofrece muy buenos consejos para comenzar un grupo.

Siegel, Rachel Josefowitz, y Ellen Cole (eds.), *Jewish Women in Therapy: Seen and Not Heard*, Haworth Press, Birmingham (Nueva York), 1991. Análisis feminista de las preocupaciones y experiencias de las mujeres judías en terapia.

Westerlund, Elaine, *Starting from Scratch: The Incest Resources Group Model*, Incest Resources, Massachusetts. (46 Pleasant St., Cambridge, MA 02139.) Guía para comenzar grupos de autoayuda. Escrita para supervivientes, pero podría adaptarse fácilmente para parejas.

Problemas de tipo religioso

Para mujeres cristianas

Brown, Joanne Carlson, y Carole Bohn, *Christianity, Patriarchy, and Abuse: A Feminist Critique*, Pilgrim Press, Nueva York, 1989. Análisis de la relación ente cristianismo, feminismo y maltrato.

Burson, Malcom, y otros, *Discerning the Call to Social Ministry. An Alban Institute Case Study in Congregational Outreach*, The Alban Institute, Washington D.C., 1990. Estudio de casos que documenta la manera ejemplar como se tratan los abusos sexuales y la violencia doméstica en una comunidad parroquial de Maine. También ofrece una excelente bibliografía de material relativo a la solución de problemas de violencia familiar por las iglesias.

Fortune, Marie M., *Sexual Violence: The Unmentionable Sin: An Ethical and Pastoral Perspective*, The Pilgrim Press, Nueva York, 1983. Escrito desde el punto de vista de una cristiana y feminista, este libro pionero examina los motivos de que la Iglesia haya hecho caso omiso del abuso sexual y violación, y explica por qué y cómo debe ocuparse de ellos ahora. La autora ha escrito también un programa completo y detallado de inspiración cristiana para dirigir talleres que tratan la violencia familiar.

Heggen, Carolyn Holderread, *Sexual Abuse in Christian Homes and Churches*, Herald Press, Scottsdale (Pennsylvania), 1993. Estudia la historia de la negativa de la Iglesia para reconocer los abusos sexuales cometidos por sacerdotes y

religiosos. Proporciona medios de curación para víctimas, familias, autores y congregaciones religiosas.

Leehan, James, *Pastoral Care for Survivors of Family Abuse*, Westminter/John Knox Press, Louisville (Kentucky), 1989. Un educador y terapeuta cristiano se presenta como un líder cristiano que habla acerca de la violencia familiar. Analiza mandatos bíblicos como «Ahorra bastonazos y malcriarás a tu hijo», que a veces se citan para apoyar los abusos con los niños. *A Defiant Hope: Spirituality for Survivors of Family Abuse* habla de los recursos religiosos y espirituales para sanar de las consecuencias de la violencia familiar.

Pellauer, Mary, Barbara Chester y Jane Boyajian, *Sexual Assault and Abuse: A Handbook for Clergy and Religious Professionals*, Harper & Row, San Francisco, 1986. Diversos ensayos que ofrecen directrices para una reacción de la Iglesia ante el abuso sexual.

Reid, Kathryn Goering, con la colaboración de Marie Fortune, *Preventing Child Sexual Abuse: A Curriculum for Children Ages Nine Through Twelve*, United Church Press, Nueva York, 1989. Excelente plan-programa de prevención que combina material secular y bíblico. Ideal para los programas de escuela dominical o de otro tipo de formación religiosa.

Para mujeres judías

Goldberg, Lilith, «Surviving Incest in a Holocaust Family», *Lilith* 18, nº 1 (invierno 1993), pp. 20-23. *Lilith* es una revista judía trimestral. Este número está agotado. Puede pedirse fotocopia. 250 West 57th St., Suite 2432, Nueva York, NY 10107.

Green, Lilian, *Ordinary Wonders: Living Recovery from Sexual Abuse*, Women's Press, Toronto (Suite 233, 517 College St., Toronto, Canadá M6G 4A2), 1992. Narración íntima de abuso sexual y curación en una «encantadora familia judía». Escrito como anotaciones de un diario en prosa y poesía.

Jewish Survivors' Network [Red de sobrevivientes judíos], P.O. Box 1566, Filadelfia, PA 19105. JSN es una red para sobrevivientes judíos, sus parejas y personas que los apoyan. Incluye sobrevivientes en 21 estados, Canadá e Israel. Publican una revista mensual, *The Jewish Survivors' Network*.

«Roundtable: Jewish Women Talk About Surviving Incest», *Bridges: A Journal for Jewish Feminists and Our Friends*, Seattle, primavera de 1991. Excelente conversación en mesa redonda de supervivientes judías de abuso sexual. La revista semestral *Bridges*, publicada por New Jewish Agenda, trata a fondo de política, religión y la vida de las mujeres judías. (Dirección: P.O. Box 18437, Seattle, WA 98118.)

Para mujeres mormonas

Daniels, April, y Carol Scott, *Paperdolls: Healing From Sexual Abuse in Mormon Neighborhoods*, Recovery Publications, San Diego, 1992. Inspirado y convincente relato de abusos sexuales, y su curación en un contexto mormón.

Abusos cometidos por mujeres

Evert, Kathy, e Inie Bijerk, *When You're Ready: A Woman's Guide to Healing from Childhood Physical and Sexual Abuse by Her Mother*, Launch Press, Walnut Creek (California), 1988. Historia de una mujer. Poderoso recurso para mujeres acosadas por sus madres.

Harrison, Kathryn, *Thicker Than Water*, Random House, Nueva York, 1991. Novela hermosamente escrita acerca de una niña a la que su madre acosaba sexualmente y descuidaba, y que fue violada por su padre. Llena de verdad, vivos detalles e inolvidables imágenes. Aunque algunos aspectos pueden perturbar (por ejemplo, que la niña se culpara a sí misma por «permitir» que su padre la violara), este libro es, de todos modos, una conmovedora historia.

Mathews, Ruth, Jane Kinder Mathews y Kathleen Speltz, *Female Sexual Offenders: An Exploratory Study*, Safer Society Press, Brandon (Vermont), 1989. Presentación y análisis de un estudio exploratorio de 16 agresoras sexuales. Se centra en las mujeres que abusaron, no en las víctimas.

McNaron, Toni, y Yarrow Morgan, *Voices in the Night: Women Speaking About Incest*, Cleis Press, Pittsburgh, 1982. Las mujeres hablan de sus experiencias de la infancia. Hay casos de incesto madre-hija.

Sexton, Linda Gray, *Mirror Image*, Doubleday, Nueva York, 1985. Novela que se centra en la curación de una adolescente víctima de incesto madre-hija.

Wisechild, Louise, *The Mother I Carry: A Memoir of Healing from Emotional Abuse*, Seal Press, Seattle, 1993. Vigoroso y sincero relato, bellamente escrito, de un abuso emocional perpetrado por una madre.

Abusos cometidos por hermanos

Cole, Autumn, y Becca Brin Manlove, *Brother-Sister Sexual Abuse: It Happens and It Hurts: A Book for Sister Survivors*, Beccautumn Books, Ely (Minnesota), 1991. Basado en la disertación doctoral de Autumn Cole, este claro y sencillo libro confirma los sentimientos, experiencias y necesidad de curación de las mujeres que fueron acosadas por sus hermanos. Publicado por la autora.

Fleming, Kathleen, *Lovers in the Present Afternoon*, Naiad Press, Tallahassee (Florida), 1984. Novela lesbiana muy bien escrita que trata del incesto cometido por un hermano.

O'Brien, Michael, *Characteristics of Adolescent Male Sibling Incest Offenders: Preliminary Findings*, Safer Society Press, Brandon (Vermont), 1991. En este estudio se compara el incesto cometido por hermanos con los cometidos por otros dos grupos de agresores adolescentes. Señala las lagunas existentes en los siste-

mas judicial y de servicio social respecto a la agresión sexual cometida por un hermano.

Wiehe, Vernon, *Sibling Abuse: Hidden Physical, Emotional, and Sexual Trauma* [Abusos cometidos por hermanos: Traumas ocultos de tipo físico, emocional y sexual], Free Press, Nueva York, 1990. Por fin un buen libro que trata de este abuso con frecuencia pasado por alto y minimizado. Por el mismo autor y misma editorial, *Perilous Rivalry: When Siblings Become Abusive*, 1991.

Abusos cometidos por profesionales de la orientación

Chesler, Phyllis, *Women and Madness*, Harcourt Brace Jovanovich, San Diego, 1989. Obra clásica.

Gabbard, Glen (ed.), *Sexual Exploitation within Professional Relationships*, American Psychiatric Press, Washington, DC, 1989. Excelente colección de artículos que tratan de delitos sexuales cometidos por asistentes sociales, terapeutas, médicos, profesores, personal hospitalario, abogados y clero. Consejos para las víctimas de este tipo de delitos.

Peterson, Marilyn, *At Personal Risk: Boundary Violations in Professional-Client Relationships*, W. W. Norton, Nueva York, 1992. Libro interesantísimo que estudia la dinámica de las violaciones de los «límites profesionales» (excederse en o aprovecharse de las prerrogativas de determinadas profesiones). Examina los obstáculos de clientes y profesionales para llegar a una solución responsable y positiva de semejantes violaciones.

Abuso por parte de terapeutas

Arnold, Madeline, *Bird Eyes*, Seal Press, Seattle, 1988. Relato que narra un hecho real acerca de una joven superviviente de incesto, que es raptada e internada en una institución para enfermos mentales. Libro conmovedor y terrible acerca del abuso psiquiátrico.

Bates, Carolyn, y Annete Brodsky, *Sex in the Therapy Hour: A Case of Professional Incest*, Guilford Press, Nueva York, 1989. Una mujer narra la historia de abuso por su terapeuta, y la frustrante experiencia de entablar pleito por procedimiento profesional abusivo.

It's Never OK: A Handbook for Victims and Victim Advocates on Sexual Exploitation by Counselor and Therapists. Este excelente folleto y su correspondiente manual se pueden pedir a: Minnesota Coalition Against Sexual Assault, 333 Washington Ave. North, Suite 401, Minneapolis, MN 55401. Una segunda publicación, *It's Never OK*, es un manual para profesionales que tratan la explotación sexual por parte de consejeros y terapeutas.

Pope, Kenneth, y Jacqueline Bouhoutsos, *Sexual Intimacy Between Therapists and Patients*, Praeger, Nueva York, 1986. Sugerencias para ayudar a las supervivientes de abusos cometidos por su terapeuta.

Rutter, Peter, *Sex in the Forbidden Zone*, St. Martin's Press, Nueva York, 1989. Análisis psiquiátrico de por qué muchos hombres que tienen autoridad explotan a las mujeres confiadas a su atención y cuidado.

Siegel, Shirley, *What To Do When Psychotherapy Goes Wrong*, Stop Abuse By Counselors Publishing, Tukwila (Washington), 1991. Franca y potente guía para defensa de los clientes dañados en relaciones terapéuticas. Define el abuso por parte del terapeuta y sugiere maneras de defenderse. Incluye una carta de derechos del cliente.

«Surviving Psychiatric Assault», *Sinister Wisdom*, número de invierno, 1988-1989. Combinación de relatos en primera persona y desafiantes artículos teóricos.

Abusos por parte del clero

Burkett, Elinor, y Frank Bruni, *A Gospel of Shame: Child Sexual Abuse and the Catholic Church*, Viking, Nueva York, 1993. Obra bien documentada sobre abusos sexuales a niños por parte de sacerdotes católicos, y la resistencia de las autoridades de la Iglesia católica para enfrentarse a este problema.

A Clergy Abuse Survivors' Resource Packet, Center for Women and Religion, Graduate Theological Union, 2400 Ridge Rd., Berkeley, CA 94709. Útil colección de artículos; servicio de información.

Fortune, Marie, *Is Nothing Sacred? When Sex invades the Pastoral Relationship*, Harper & Row, San Francisco, 1989. Estudio de casos de abusos sexuales cometidos por un consejero pastoral.

Abusos rituales y por parte de sectas

Galanter, Marc, *Cults: Faith, Healing and Coercion*, Oxford University Press, Nueva York, 1989. Buena comprensión de la dinámica de los cultos en general; no referido concretamente a los cultos satánicos.

Hassan, Steven, *Combating Cult Mind Control*, Park Street Press, Rochester (Vermont), 1988; nueva ed. corregida y aumentada, 1993. [Hay traducción al castellano: *Las técnicas de control mental de las sectas y cómo combatirlas*, Urano, Barcelona, 1990. Nueva ed. corr. y aument.: *El control mental de las sectas. Cómo combatirlas*, Urano, 1995.] Habla del control mental que se usa en los cultos (no satánicos) y analiza las maneras de curar.

Hollinsworth, Jan, *Unspeakable Acts*, Congdon Weed, N. York, 1986. Un periodista estudia el abuso ritual de niños en una guardería de Florida. Impresionante.

Kahaner, Larry, *Cults That Kill*, Warner Books, Nueva York, 1988. Escrito a modo de novela policiaca, este libro explora los delitos rituales, principalmente desde el punto de vista policial. Incluye relatos gráficos de supervivientes de estos abusos rituales.

Oksana, Chrystine, *Safe Passage to Healing: A Guide for Survivors of Ritual Abuse*, HarperCollins, Nueva York, 1994. Guía práctica, llena de comprensión y compasión, para ayudar a sanar, escrita por una superviviente.

Ritual Abuse: Definitions, Glossary, The Use of Mind Control, County Commission for Women, Los Ángeles, 1989. Breve y excelente folleto. Si vas a leer algún libro, éste ofrece una buena visión somera. Escribir a L.A. County Commission for Women, 383 Hall of Administration, 500 W. Temple Street, Los Ángeles, CA 90012 (adjuntar 5 dólares).

Sanford, Doris, *Don't Make Me Go Back, Mommy*, Multnomah Press, Portland (Oregón), 1990. Libro con imágenes para niños pequeños que han sido víctimas de abusos rituales en guarderías. Tranquilizador y amable. (Nota: este libro forma parte de una serie. Los otros no se recomiendan porque subrayan el aspecto del perdón y animan a los niños a ser excesivamente compasivos con los problemas de sus padres.)

Scarry, Elaine, *The Body in Pain: The Making and Unmaking of the World*, Oxford Press, Nueva York, 1986. Narra la experiencia de haber sido torturada. Aunque se centra en la tortura por motivos políticos, refleja con claridad la experiencia de los supervivientes que han sido torturados en rituales sadistas.

Smith, Michelle, y Lawrence Pazder, *Michelle Remembers*, Pocket Books, Nueva York, 1987. Relato en primera persona de abuso ritual escrito por una superviviente y su terapeuta. Algunas supervivientes objetan las interpretaciones espirituales de sus experiencias.

Spencer, Judith, *Suffer the Child*, Pocket Books, Nueva York, 1989. Emocionante relato en primera persona de abusos rituales y las personalidades múltiples resultantes.

StarDancer, L. J., *Turtleboy and Jet the Wonderpup! A Therapeutic Comic for Ritual Abuse Survivors*. Escrita en forma de historietas (que los lectores pueden colorear), es la historia de una lucha heroica de un niño contra los abusos rituales. Podría animarte a escribir tu propia historia. Los detalles gráficos pueden evocar dolorosos recuerdos. Léelo acompañada por alguien que te apoye, por favor. Caryn StarDancer tiene también un libro de poemas, *Returning to Herself*, sobre la curación de abusos rituales. (Para pedirlos, escribir a StarDancer, P.O. Box 1284, Lakeport, CA 95453. *Turtleboy* vale 7 dólares; *Returning*, 9 dólares, incluidos gastos de envío.)

Personalidades múltiples

(Véase también «Para terapeutas y otros profesionales»)

Braun, Bennett, *Treatment of Multiple Personality Disorder*, American Psychiatric Press, Washington, D.C. 1986. Aunque escrito para terapeutas, contiene información para personas legas.

Calof, David, con Mary LeLoo, *Multiple Personality and Dissociation: Understanding Incest, Abuse and MPD*, Parkside Press, Park Ridge (Illinois), 1993. Breve compendio de fácil lectura acerca de la personalidad múltiple y desórdenes de disociación. Para terapeutas, supervivientes, cooperadores y autores de planes de acción, esta entrevista con el terapeuta David Calof abarca los aspectos médicos y sociales que afectan a los supervivientes de disociación.

Casey, Joan Francis, y Lynn Wilson, *The Flock: An Autobiography of a Multiple Personality*, Knopf, Nueva York, 1991. Fabulosas memorias. Hermosamente escrito, absorbente, no sensacionalista. Los recuerdos de Casey se yuxtaponen con las notas que tomó su terapeuta en las sesiones. Libro difícil de dejar.

Cohen, Barry, Esther Giller y Lynn W. (eds.), *Multiple Personality Disorder from the Inside Out*, Sidran Press, Dallas, 1991. Compilado por un terapeuta, una superviviente y un familiar, este libro único habla del trastorno de la personalidad múltiple desde el punto de vista de quienes más lo conocen: aquellos que lo viven. Contiene colaboraciones de 150 personas que sufren este trastorno y de sus seres queridos. Ofrece una lista de programas de tratamiento y una buena sección de bibliografía y recursos. Este libro representa un verdadero progreso. Útil, esperanzador y práctico; todo el mundo relacionado con casos de personalidades múltiples debería tener por lo menos un ejemplar.

Gil, Eliana, *United We Stand: A Book for People with Multiple Personalities*, Launch Press, Walnut Creek (California), 1990. Maravilloso y sencillo libro de historietas que explica las personalidades múltiples y la disociación. Refrescante descanso del sensacionalismo.

Hocking, Sandra J., y Company, *Living with Your Selves: A Survivor Manual for People with Multiple Personalities*, Launch Press, Rockville (Maryland), 1992. Obra breve y clara llena de informaciones útiles, e incluso de buen humor.

Kluft, Richard, *Childhood Antecedents of Multiple Personality*, American Psychiatric Press, Washington, D.C., 1985. Análisis clínico del desarrollo y tratamiento de la personalidad múltiple. Ver también su libro *Incest-Related Syndromes of Adult Psychopathology*.

Pia, Jacklyn, *Multiple Personality Gift: A Workbook for You and Your Inside Family*. Manual sobre «gerencia doméstica», para ayudar a las personas con personalidad múltiple a desenvolverse en su entorno familiar.

Putnam, Frank, *Diagnosis and Treatment of Multiple Personality Disorder*, Guilford

Press, Nueva York, 1989. Escrito para profesionales, pero también útil para el lego. Excelente visión de conjunto con orientaciones claras y estrategias prácticas.
Ross, Colin, *Multiple Personality Disorder: Diagnosis, Clinical Features and Treatment*, Wiley, Nueva York, 1989. Excelente fuente de recursos para profesionales.
Schreiber, Flora, *Sybil*, Henry Regnery Co., Chicago, 1973. [Hay trad. al castellano, *Sybil*, Ed. Pomaire, Barcelona, 1974.] Clásica historia de un caso extremo de personalidad múltiple.
The Troops for Truddi Chase, *When Rabbit Howls*, Dutton, Nueva York, 1987. Truddi Chase desarrolló personalidades múltiples cuando fue violada por su padrastro a los dos años. Escrito por sus numerosos yos durante la terapia, este libro muestra cómo trabaja la mente para soportar el horror del abuso sexual. Su lectura puede resultar muy difícil y dura.
W., Lynn (ed.), *Mending Ourselves: Expressions of Healing and Self-Integration*, Many Voices Press, Cincinnati, 1993. Antología de artículos escritos por los lectores de la revista *Many Voices*, en lucha con sus experiencias por integrarse.

Para supervivientes varones

Berendzen, Richard, *Come Here: A Man Overcomes the Tragic Aftermath of Childhood Sexual Abuse*, Villard Books, Nueva York, 1993. Un famoso astrónomo y académico narra la historia de abuso sexual por parte de su madre. Reprimió todos los recuerdos de estos abusos durante más de cincuenta años.
Bolton, Frank, Larry Morris y Ann MacEachron, *Males at Risk: The Other Side of Child Sexual Abuse*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1989. Tratamiento médico para el abuso sexual a niños.
Estrada, Hank, *Recovery for Male Victims of Child Abuse*, Red Rabbit Press, Santa Fe, 1990. Entrevista a un superviviente masculino, informativa y optimista. Incluye una extensa bibliografía básica de artículos, libros y revistas referente a las víctimas masculinas y su curación.
Grubman-Black, Stephen, *Broken Boys/Mending Men: Recovery from Child Sexual Abuse*, Tab Books, Blue Ridge Summit (Pennsylvania), 1990. Con muchos relatos de primera mano de hombres víctimas de abusos sexuales en su infancia. Libro sencillo, claro y útil escrito por un superviviente.
Hunter, Mic, *Abused Boys: The Neglected Victims of Sexual Abuse, Healing for the Man Molested as a Child*, Fawcett Books, Nueva York, 1990. Sólido y bien documentado. Su continuación, *The Sexually Abused Male*, es una excelente colección de artículos profesionales en dos volúmenes.
Isensee, Rik, *Growing Up Gay in a Dysfunctional Family: A Guide for Gay Men Reclaiming Their Lives*, Prentice-Hall, Nueva York, 1991. Confirma el hecho de

que crecer gay en una sociedad homofóbica y ser violado cuando niño crea un doble trauma, y ofrece consejos concretos para comprender y trabajar los problemas relacionados. Libro inteligente, de agradable lectura, y que ciertamente será una verdadera ayuda.

Lew, Mike, *Victims no Longer: Men Recovering from Incest*, Harper & Row, Nueva York, 1988. Información clara y sólida, a la vez que amable aliento para los hombres en curación de abusos sexuales en la infancia. Este libro, exhaustivo y pionero, fue el primero en hablar de supervivientes masculinos como supervivientes, no como agresores en potencia. Contribuyó al comienzo del movimiento de supervivientes masculinos.

Narimanian, Rosemary, *Secret Thoughts and Feelings: A Book About Male Sexual Abuse*. Historia de un niño violado por su hermano mayor. Se trata de una historia sencilla y tranquilizadora, y deja espacio para colorear los dibujos o para dibujar los propios. (Para pedirlo, Healing Hearts Series, Inc., 3680 Frankford Ave., Philadelphia, PA 19124; enviar 10 dólares más 2 para gastos de envío.)

Porter, Eugene, *Treating the Young Male Victim of Sexual Assault: Issues and Intervention Strategies*, Safer Society Press, Brandon (Vermont), 1986. Buen libro básico sobre la identificación y tratamiento de niños víctimas de abusos sexuales.

Rhodes, Richard, *A Hole in the World: An American Boyhood*, Simon & Schuster, Nueva York, 1990. Magnífica autobiografía de un famoso científico sobre el horroroso abuso de que fue víctima en su infancia.

Sonkin, Daniel, *Wounded Boys, Healing Men*, Longmeadow Press, Stamford (Connecticut), 1992. Una guía sencilla y sincera para hombres que hayan sido heridos cuando niños. Especialmente indicado para hombres que no estén acostumbrados con el lenguaje de los sentimientos o de la recuperación.

Thomas, T., *Men Surviving Incest: A Survivor Shares the Recovery Process*, Launch Press, Walnut Creek (California), 1990. Un superviviente cuenta su historia, centrándose en su recuperación en doce pasos.

Problemas masculinos

Abbott, Franklin, *New Men, New Minds: Breaking Male Tradition. How Today's Men Are Changing the Traditional Rules of Masculinity*, Crossing Press, Freedom (California), 1987. Excelente y sincera mirada a los hombres, sexualidad e intimidad. Su continuación, *Men and Intimacy: Personal Accounts Exploring the Dilemmas of Modern Male Sexuality*, invita igualmente a la reflexión.

Bly, Robert, *Iron John: A Book about Men*, Addison-Wesley, Nueva York, 1990. [Hay trad. al castellano: *Iron John*, Plaza & Janés, Barcelona, 1992.] Visiones alternativas de los hombres y la masculinidad que abarca los aspectos espiritual, emocional y místico de la vida.

Keen, Sam; *Fire in the Body: On Being a Man*, Bantam, Nueva York, 1991. Exploración de la virilidad que invita a la reflexión.

Lee, John, *Flying Boy*, Health Communications, Deerfield Beach (Florida), 1989. Un psicólogo escribe sobre el niño herido en los hombres.

Mura, David, *A Male Grief: Notes on Pornography and Addiction*, Milkweed Editions, Minneapolis, 1987. Conmovedor y poético ensayo que explora por qué tantos hombres son adictos a la pornografía. Emocionante, provocativo y hermosamente escrito.

Pedersen, Loren, *Dark Hearts: The Unconscious Forces That Shape Men's Lives*, Shambhala Publications, Boston, 1991. Libro que esboza las fuentes del sufrimiento de los hombres y ofrece esperanzas de curación.

Stoltenberg, John, *Refusing to Be a Man: Essays on Sex and Justice*, Breitenbush Books, Portland (Oregón), 1989. Excelente. Lo más radical profeminista escrito jamás por un hombre.

Thompson, Keith, *To Be a Man*, J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1991. Ensayos sobre los hombres y la virilidad.

Para compañeros y parejas

(Véanse también las secciones « Sexualidad» y «Para supervivientes varones»)

Berry, Carmen Renee, *When Helping You Is Hurting Me: Escaping the Messiah Trap*, Harper & Row, Nueva York, 1988. Sencillo, franco, útil, refrescantemente libre de jerga.

Covington, Stephanie, y Liana Beckett, *Leaving the Enchanted Forest: The Path from Relationship Addiction to Intimacy*, Harper & Row, Nueva York, 1988. Guía para la recuperación de aquellas personas que desean entender la naturaleza de las relaciones adictivas y están dispuestas a acoger la auténtica intimidad.

Davis, Laura, *Allies in Healing: When the Person You Love Was Sexually Abused as a Child*, HarperCollins, Nueva York, 1991. Guía clara y exhaustiva en apoyo de las parejas que se esfuerzan por cuidar de sí mismas y a las supervivientes a las que aman. Lleno de útiles anécdotas, sugerencias y conmovedores relatos de primera mano.

Gil, Eliana, *Outgrowing the Pain Together: A Book for Partners and Spouses of Adults Abused as Children*, Dell Bantam Doubleday, Nueva York, 1992. Sencilla y útil introducción a los problemas para las parejas de supervivientes.

Graber, Ken, *Ghosts in the Bedroom. A Guide for Partners of Incest Survivors*, Health Communications, Deerfield Beach (Florida), 1991. Guía algo simplista para las parejas. Contiene algunas suposiciones generalizadas, pero de todos modos tiene un fuerte tono de apoyo a las parejas de supervivientes.

Hansen, Paul, *Survivors and Partners: Healing the Relationships of Adult Survivors of Child Sexual Abuse*, editado por el autor, Longmont (Colorado), 1991. Manual franco y positivo para parejas.

Hendrix, Harville, *Getting the Love You Want. A Guide for Couples*, Harper & Row, Nueva York, 1990. La premisa es que todos elegimos una pareja con la que podamos trabajar en solucionar nuestro sufrimiento de la infancia. Esta excelente guía ayuda a las parejas a crear una relación consciente en la que ambas personas pueden curar de viejas heridas.

Katherine, Anne, *Boundaries: Where You End and I Begin*, Parkside Publishing, Park Ridge (Illinois), 1991. Enfoque directo y delicado del difícil trance que deben afrontar todos los supervivientes.

Lerner, Harriet Goldhor, *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*, Harper & Row, Nueva York, 1986. [Hay traducción al castellano: *La afirmación personal*, Urano, Barcelona, 1990.] Sugerencias prácticas para resolver la rabia y hacer cambios significativos en las relaciones. Su continuación es *The Dance of Intimacy*, 1989 [también traducido: *La mujer y la intimidad*, Urano, 1991], y *The Dance of Deception*, 1993 [*La verdad y la mentira en la vida de las mujeres*, Urano, 1994].

Maltz, Wendy, y Beverly Holman, *Incest and Sexuality: A Guide to Understanding and Healing*, Lexington Books, Nueva York, 1987. Útil también para la pareja.

Roth, Geneen, *When Food is Love: The Relationship Between Eating and Intimacy*, Dutton, Nueva York, 1991. [Hay traducción al castellano: *Cuando la comida sustituye al amor*, Urano, Barcelona 1992.] Provocador y sincero libro sobre la relación entre comer compulsivamente, el sufrimiento en la infancia y nuestras luchas por conseguir la intimidad. Hermosamente escrito.

Strong, Maggie, *Mainstay: For the Well Spouse of the Chronically Ill*, Penguin, Nueva York, 1989. Escrito por una mujer cuyo marido tiene esclerosis múltiple, este conmovedor, práctico y hermoso libro analiza muchos problemas y sentimientos que también son válidos para las parejas de supervivientes.

Sexualidad

Alarcón, Norma, Ana Castillo y Cherrié Moraga, *Third Woman: The Sexuality of Latinas*, Third Woman Press, Berkeley (California), 1989. Libro pionero.

Bell, Ruth, *Changing Bodies, Changing Lives: A Book for Teens About Sex and Relationships*, Random House, Nueva York, 1980. Aunque escrita para adolescentes, esta guía sensata y no sexista ofrece información clara para supervivientes adultas acerca de sus cuerpos y sexualidad sana.

Blank, Joani, *Good Vibrations: The Complete Guide to Vibrators*, Down There Press,

Burlingame (California), 1982. Todo va bien aquí en blanco y negro. No hay nada mejor que un vibrador para explorar la sexualidad naciente. Pide uno, cógelo o róbalo y lee este libro.

— *The Playbook for Women about Sex*, Down Tree Press, Burlingame (California), 1982. Un lugar divertido y no amenazador para comenzar una relación amorosa consigo misma. También hay un *Playbook for Men about Sex*.

Covington, Stephanie, *Awakening Your Sexuality: A Guide for Recovering Women*, HarperCollins, San Francisco, 1991. Si bien este libro no se centra en la curación sexual de las supervivientes, es una guía amable, tranquilizadora y útil para las mujeres que desean recuperar su sexualidad.

Dodson, Betty, *Sex for One*. [Hay trad. al castellano: *Sexo para uno*, Temas de Hoy, Madrid, 1989.] Guía sexual positiva para la masturbación. Se puede pedir a Betty Dodson, P.O. Box 1933, Murray Hill Station, Nueva York, NY 10156; precio 13 dólares.

Hutchins, Loraine, y Lani Kaahumanu, *Bi Any Other Name: Bisexual People Speak Out*, Alyson Press, Boston, 1991. Antología pionera de ensayos, poemas y prosa sobre la bisexualidad.

Kasl, Charlote Davis, *Women, Sex, and Addiction: A Search for Love and Power*, Harper & Row, Nueva York, 1989. Conmovedor y revelador libro sobre las mujeres y la adicción sexual. Bien documentado, políticamente astuto y substancioso. Kasl habla con claridad, profundidad y compasión. *Many Roads, One Journey* (HarperCollins, 1989) ofrece una alternativa feminista al modelo de los 12 pasos para mujeres en vías de recuperación. Su última obra, *101 Ways to Find Joy: Freeing Your Spirit, Dancing with Life* (HarperCollins, 1994) es una agradable incitación a encontrar caminos para sentirse bien.

Loulan, JoAnn, *Lesbian Sex*, Spinsters Ink, San Francisco, 1984. Buena lectura sobre sexualidad, problemas sexuales y curación para todas las mujeres, no sólo para lesbianas. Secciones sobre sexualidad y discapacidad, sobriedad, abuso sexual, discapacidad y maternidad, envejecimiento y juventud. Su continuación, *Lesbian Passion*, tiene un capítulo para las compañeras.

Maltz, Wendy, *The Sexual Healing Journey*, HarperCollins, Nueva York, 1991. Esta excelente y muy esperada guía para la curación sexual paso a paso ayuda a las parejas en que uno de sus miembros es superviviente de abusos sexuales. Ayudará a muchísimas a recuperar su sexualidad. También es excelente *Incest and Sexuality*, el primer libro de Maltz en colaboración con Beverly Holman.

Mura, David, *A Male Grief: Notes on Pornography and Addiction*, Milkweed Editions, Minneapolis, 1987. Conmovedor y poético ensayo que explora por qué tantos hombres son adictos a la pornografía. Emocionante, provocativo y hermosamente escrito, este libro puede ayudar a todas las personas que se sienten atrapadas en conductas sexuales compulsivas.

Wells, Carol G., *Right Brain Sex: Using Creative Visualization to Enhance Sexual*

Pleasure, Prentice-Hall, Nueva York, 1989. [Hay trad. al castellano: *Creatividad sexual*, Robinbook, Barcelona, 1990.] Este interesante libro enseña a visualizarse en una mejor vida sexual.

Westerlund, Elaine, *Women's Sexuality After Childhood Incest*, W. W. Norton, Nueva York, 1992. Estudio realizado por un terapeuta sobre las actitudes sexuales y experiencias de mujeres que han sido víctimas de abusos sexuales. Mediante estadísticas y relatos en primera persona, la autora estudia los temas de imagen corporal, reproducción, orientación sexual y actividad sexual.

Para los familiares de supervivientes adultas

(Véase también «Cuando han abusado de tu hijo».

Landry, Dorothy Beaulieu, *Family Fallout: A Handbook for Families of Adult Sexual Abuse Survivors*, Safer Society Press, Brandon (Vermont), 1991. Libro claro, estimulante y útil para padres, hermanos, parejas e hijos de supervivientes adultos.

Smith, Shauna, *Making Peace with Your Adult Children*, Plenum, Nueva York, 1991. Por fin un libro de recuperación que anima a la curación transgeneracional. Escrito para padres que se esfuerzan por subsanar dolorosas desavenencia con sus hijos adultos. Sensato, compasivo y accesible. Hermoso libro para regalar.

Para terapeutas y otros profesionales

(Véanse también las secciones «Sobre el abuso sexual», «Problemas de tipo religioso», «Abusos cometidos por profesionales de la orientación», «Abusos rituales sádicos», «Personalidades múltiples», y «A salvo, fuertes y libres».)

Briere, John, *Therapy for Adults Molested as Children: Beyond Survival*, Springer, Nueva York, 1989. Libro clínicamente sólido sobre terapia a supervivientes, políticamente sensible y capacitador. Se incluyen orientaciones para dirigir grupos. *Child Abuse Trauma: Theory and Treatment of the Lasting Effects*, (Sage Publications, Newbury Park, California, 1992) es la continuación práctica y respetuosa.

Burgess, Ann, y otras, *Sexual Assault of Children and Adolescents*, D. C. Heath, Lexington (Massachusetts), 1978. Excelentes escritos clínicos. Ver también *Rape and Sexual Assault: A Research Handbook*, vols. I y II.

Courtois, Christine, *Healing the Incest Wound: Adult Survivors in Therapy*, W. W. Norton, Nueva York, 1988. Una psicóloga feminista escribe un libro de primerísima categoría para terapeutas especialistas en curación. Análisis particularmen-

te bueno para diagnosticar el síndrome de estrés postraumático. En su último libro, *Adult Survivors of Child Sexual Abuse* (publicado por Family Service America, Inc.), ofrece instrucciones muy completas y detalladas para dirigir un taller de ocho sesiones para adultos supervivientes.

Figley, Charles (ed.), *Trauma and Its Wake: The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder*, Brunner-Mazel, Nueva York, 1985. Proporciona a médicos y terapeutas una comprensión exhaustiva de la dinámica central de las consecuencias en la víctima y su curación.

Gil, Eliana, *Treatment of Adult Survivors of Childhood Abuse*, Launch Press, Walnut Creek (California), 1988. Directrices claras para trabajar con supervivientes, entre ellas el trabajo de recordar, la terapia de grupo, la disociación y las personalidades múltiples, y el trastorno de estrés postraumático. Excelente.

Gomes-Schwartz, Beverly, y otras, *Child Sexual Abuse: The Initial Effects*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1990. Útil investigación sobre los efectos del abuso. Incluye recomendaciones para el tratamiento.

Gonsiorek, John (ed.), *A Guide to Psychotherapy with Gay and Lesbian Clients*, Haworth Press, Nueva York, 1985. Obra hito que ofrece penetrantes percepciones sobre las especiales necesidades que los hombres y las mujeres homosexuales llevan a la terapia.

Goodwin, Jean, *Sexual Abuse: Incest Victims and Their Families*, Year Book Medical Publishers, Inc., Nueva York, 1989. Concienzudo análisis de los problemas de la evaluación y tratamiento desde un punto de vista médico. Incluye credibilidad, condiciones físicas, embarazo por incesto, suicidio y personalidades múltiples.

Herman, Judith, *Trauma and Recovery*, Basic Books, Nueva York, 1992. Síntesis brillante y comprensiva de nuestra comprensión del impacto del trauma, que incluye experiencias de mujeres maltratadas, niños que han sido objeto de abuso sexual, veteranos de guerra y prisioneros de guerra. Todas las personas que trabajan con supervivientes deben leer este libro.

Korbin, Jill (ed.), *Child Abuse and Neglect: Cross-Cultural Perspectives*, University of California Press, Berkeley, 1981. Artículos clínicos exploran el abuso sexual y negligencia con niños en todo el mundo.

Laidlow, Toni Ann, Cheryl Malmo y colegas, *Healing Voices: Feminist Approaches to Therapy with Women*, Jossey-Bass, San Francisco, 1990. Excelente y variada colección de ensayos sobre una diversidad de técnicas curativas y capacitadoras, entre ellas, terapia de grupo, narraciones étnicas, análisis de sueños, trabajo corporal, trabajo con imágenes e hipnosis. Estrategias para trabajar con incesto, abuso sexual, comer compulsivo, violencia en las comunidades étnicas, hijos adultos de alcohólicos, etc. Cada método incluye un ensayo de un terapeuta, y el relato en primera persona de un paciente que se benefició del método.

MacFarlane, Kee, y otras, *Sexual Abuse of Young Children*, Guilford Press, Nueva

York, 1986. Excelente teoría, investigación y práctica. Muy bueno acerca de las acusaciones en los casos de divorcio. Trata también los casos de niños muy pequeños.

McCann, I. Lisa, y Laurie Anne Pearlman, *Psychological Trauma and the Adult Survivor: Theory, Therapy, and Transformation*, Brunner-Mazel, Nueva York, 1990. Orientación respetuosa e inteligente, llena de percepciones profundas y experiencia.

Meiselman, Karin, *Resolving the Trauma of Incest: Reintegration Therapy with Survivors*, Jossey Bass, San Francisco, 1990. Valioso mapa de métodos clínicas del proceso terapéutico para niñas, adolescentes y adultas. Se centra en la capacitación de la superviviente y en establecer límites claros. Contiene una sección para prevenir el agotamiento del terapeuta. Excelente, aunque minimiza la importancia del abuso cometidos por las madres.

Salter, Anna, *Transforming Trauma: A Guide to Treating Sexual Abuse*, Sage Publications, Newbury Park, California, 1994. Excelente investigación y muy agudo. Excelente también su libro anterior, *Treating Child Sex Offenders and Victims* (1988).

Sanderson, Christiane, *Counselling Adult Survivors of Child Sexual Abuse*, Jessica Kingsley Publishers, Londres, 1990. Variada orientación clínica para terapeutas que trabajan con supervivientes adultas.

Sgroi, Suzanne, *Handbook of Clinical Intervention in Child Sexual Abuse*, D. C. Heath, Lexington, Massachusetts, 1982. Excelente orientación para tratamientos y coordinación en el trabajo con casos de abusos sexuales a niñas. Sgroi ha escrito también *Vulnerable Populations*, dos volúmenes sobre tratamiento de abuso sexual y evaluación para víctimas niñas, supervivientes adultas y adultas retardadas mentales.

Sue, Derald Wing, y David Sue, *Counseling the Culturally Different*, John Wiley & Sons, Nueva York, 1990. Ayuda a los terapeutas a superar los obstáculos que se presentan en el trabajo con personas que provienen de un medio cultural diferente. Diferentes capítulos se refieren a los aborígenes de Estados Unidos, asiáticos, estadounidenses de raza negra e hispanos.

Walker, Lenore (ed.). *Handbook on Sexual Abuse of Children*, Springer, Nueva York, 1988. Colección de excelentísimos artículos profesionales sobre el abuso sexual a niños: efecto en el niño o niña, evaluación anatomopatológica y de salud mental, métodos de tratamiento y prevención. Walker también escribió un texto clásico sobre mujeres maltratadas a golpes, *The Battered Woman*.

Wyatt, Gail, y Gloria Powell (eds.), *Lasting Effects of Chilhood Sexual Abuse*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1988. Excelente trabajo teórico sobre los efectos en las víctimas.

Yamamoto-Nading, DeAnn, y Gayle M. Stringer, *A Healing Celebration: A Manual for Facilitators of Therapeutic Support Groups for Women Who Are Adult*

Survivors of Childhood Sexual Abuse, King County Sexual Assault Resource Center, Renton (Washington), 1991. Capacitadora y útil guía para organizar y dirigir grupos para supervivientes. Accesible, claro y fácil de usar. (Para encargarlo, P.O. Box 300, Renton, WA 98057; tel.: (206) 226 50 62.)

Revistas profesionales

Affilia: Journal of Women and Social Work, trimestral. [Sage Publications, P.O. Box 5084, Newbury Park, CA 91359.] Excelente revista femenina y de trabajos de asistencia social.

Family Therapy Networker, bimestral. [The Family Therapy Network, Subscription Service, 8528 Bradford Road, Silver Spring, MD 20901.] Estudia en profundidad e informa, en artículos bien escritos, sobre tratamientos no acostumbrados, y a veces controvertidos.

Family Violence and Sexual Assault Bulletin. Trimestral. [1310 Clinic Dr. Tyler, TX 75701.] Reseña material sobre violencia familiar, anuncia congresos y conferencias, y actúa como central de datos sobre el tema.

Journal of Child Sexual Abuse, trimestral. [Haworth Press, 10 Alice St., Binghamton, NY 13904-1580.] Revista interdisciplinaria que integra investigación con aspectos clínicos y legales, programas de prevención, y trabaja con supervivientes niños, adolescentes y adultos.

Journal of Interpersonal Violence, trimestral. [Sage Publications, 2455 Teller Rd., Thousand Oaks, CA 91320.] «Explora en profundidad los temas perturbadores, controvertidos y sensibles de la violenta sociedad actual.» Comentarios, casos, metodología, artículos, reseña de libros e índice anual.

Treating Abuse Today: The International Newsjournal of Abuse, Survivorship, and Therapy, bimestral. [Clinical Training Publications, Inc., 2722 Eastlake Ave. E., nº 300, Seattle, WA 98102.] Estudia los tratamientos en uso y tendencias en el campo de los abusos sexuales. Incluye artículos, entrevistas en profundidad con líderes en el campo, casos, reseñas bibliográficas, recursos, listados de conferencias, etc. Incluye terapias alternativas como trabajo corporal, arte, psicodrama y movimiento. Agradable por sus perspectivas políticas, lenguaje accesible y respeto por los supervivientes.

Violence and Victims, trimestral. [Springer Publications, 536 Broadway, Nueva York, NY 10012.] Foro para los últimos avances en teorías interdisciplinarias, investigación, medidas, práctica clínica y servicios sociales.

Vis a Vis, folleto trimestral. Explora los avances en el campo de la violencia familiar: estrategias de intervención y formación, programas de prevención y servicios. Bilingüe en inglés y francés. [The Canadian Council on Social Development, 55 Parkdale Avenue, P.O. Box 3505, Station C, Ottawa, Ontario, Canadá, K1Y 4G1.]

Women and Therapy, trimestral. Se centra en problemas que afectan especialmente a las mujeres. Ofrece eficaces intervenciones a modo de alternativas a los tratamientos tradicionales y se dirige a las necesidades particulares de las terapeutas feministas. [Haworth Press, 10 Alice Street, Binghamton, NY 13904-1580.]

A salvo, fuertes y libres: Para padres, niños y adolescentes

(Véase también «Para terapeutas y otros profesionales»)

Ser padres

Bettner, Betty Lou y Amy Lew, *Raising Kids Who Can: Using Family Meetings to Nurture Responsible, Cooperative, Caring, and Happy Children*, HarperCollins Publishers, Nueva York, 1992. Este libro inspiró a las familias de Ellen y Laura a tener reuniones familiares semanales, que continúan siendo un valioso foro para compartir, hacer planes y solucionar problemas.

Boston Women's Health Collective, *Ourselves and Our Children*, Random House, Nueva York, 1978. Útil y completo.

Faber, Adele, y Elaine Mazlish, *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*, Avon, Nueva York, 1982. Excelente, respetuoso e inteligente. Estimula mayor cooperación de los hijos que todos los gritos y súplicas del mundo. También son muy valiosos sus otras obras: *Siblings Without Rivalry* (1988), *Liberated Parents, Liberated Children* (1990) y *How to Be the Parent You Always Wanted to Be* (1992).

Gordon, Thomas, *P.E.T.: Parent Effectiveness Training*, Peter Wyden Inc., Nueva York, 1970. Este libro ha ayudado a millones de padres. Reglas básicas para una buena crianza.

Harris, Scott, y Edward Reynolds, *When Growing Up Hurts Too Much: A Parent's Guide to Knowing When and How to Choose a Therapist with Your Teenager*, Lexington Books, Nueva York, 1990. Guía clara y franca.

Martin, April, *The Lesbian and Gay Parenting Handbook: Creating and Raising Our Families*, HarperCollins, Nueva York, 1993. Manual muy completo con todo tipo de recursos.

Pogrebin, Letty Cottin, *Growing Up Free: Raising Your Child in the 80s*, Bantam, Nueva York, 1981. Guía feminista para la educación de los hijos.

Porterfield, Kay Marie, *Keeping Promises: The Challenge of a Sober Parent*, Harper & Row, San Francisco, 1984. Ofrece nuevas percepciones sobre cómo se las han arreglado los hijos en una familia donde hay alcoholismo, así como también una valiosa orientación para cualquier familia cuyos miembros están comenzando a cambiar y a curar.

Rich, Adrienne, *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution*, Bantam, Nueva York, 1977. [Hay traducción al castellano: *Nacida de mujer*, Noguer, Barcelona, 1978.] Clásico feminista. Si has sido madre o hija, lee este libro.

Van der Zande, Irene, con la colaboración del personal del Toddler Care Center de Santa Cruz, *1, 2, 3... The Toddler Years: A Practical Guide for Parents and Caregivers*, Santa Cruz Toddler Care Center (1738 16th Ave., CA 95062), 1986; 2.ª ed. 1993. Fabulosa guía para todo adulto que tenga en su vida niños pequeños. Respetuoso, claro y extraordinario sobre la fijación de límites y capacitación.

Sobre prevención, para padres

Adams, Caren, y Jennifer Fay, *No More Secrets: Protecting Your Child from Sexual Assault*, Impact Publishers, San Luis Obispo, 1981. Buena guía práctica.

Adams, Caren, Jennifer Fay y Jan Loreen-Martin, *NO Is Not Enough: Helping Teenagers Avoid Sexual Assault*, Impact Publishers, San Luis Obispo, 1985. Cómo hablar con los adolescentes acerca de las agresiones sexuales, violación por personas conocidas y explotación.

Bateman, Py, y Gayle Stringer, *Where Do I Start? A Parents' Guide for Talking To Teens about Acquaintance Rape*, Kendall/Hunt Publishing, Dubuque (Iowa), 1984. La enseñanza de defensa personal a los niños no ha de acabar en la adolescencia. Excelente en los capítulos sobre adolescentes que sufrieron abusos en su infancia, y bueno para los padres que también han sido víctimas de abuso sexual.

Colao, Flora, y Tamar Hosansky, *Your Children Should Know*, Harper & Row, Nueva York, 1987. Excelente para padres. Por qué, cómo y cuándo hablar con los hijos. Qué hacer si ocurre una agresión. Cómo enseñar a los hijos a ser capaces y fuertes.

Fay, Jennifer, y otras, *«He Told Me Not to Tell»*, King County Rape Relief, Renton (Washington), 1979. Guía para hablar con los hijos sobre las agresiones sexuales. Este folleto claro y franco está también en castellano. [305 So. 43rd, Renton, WA 98055.]

Hart-Rossi, Janie, *Protect Your Child from Sexual Abuse: A Parent's Guide*, Parenting Press, Seattle, 1984. Guía para los padres. Volumen compañero de *It's MY Body*, de Lory Freeman (ver más abajo).

Krazier, Cheryll Kerns, *The Safe Child Book*, Dell, Nueva York, 1985. Guía clara y práctica para enseñar técnicas de protección a los niños. Lenguaje tranquilizador y franco.

Planned Parenthood, *How to Talk with Your Child about Sexuality: A Parent's Guide*, Doubleday, Nueva York, 1986. Claro, franco y útil. Contiene un capítulo sobre cómo proteger a los hijos del abuso sexual.

Sanford, Linda, *The Silent Children: A Parent's Guide to the Prevention of Child Sexual Abuse*, McGraw-Hill, Nueva York, 1980. Detallado y práctico. Recursos para madres o padres solos, para padres de hijos con discapacidad, padres asiáticos, indios, negros e hispanos. La más exhaustiva de todas las guías para padres.

Cuando abusan de tu hija/hijo

Ashley, Sandi, *The Missing Voice: Writings by Mothers of Incest Victims*, Kendall-Hunt, Dubuque (Iowa), 1992. Doce mujeres cuentan su historia.

Byerly, Carolyn, *The Mother's Book: How to Survive the Incest of Your Child*, Kendall/Hunt Publishing, Dubuque (Iowa). Útil para todas las mujeres cuyas hijas han sido acosadas o agredidas sexualmente. El capítulo sobre religión adopta una perspectiva principalmente cristiana.

Gil, Eliana, *I Told My Secret: A Book for Kids Who Were Abused*, Launch Press, Rockville, Maryland, 1986. Folleto ilustrado de gran formato que da respuesta a las preguntas más vitales de tu hijo.

Golder, Christine, *If It Happens to Your Child It Happens to You! A Parent's Help-Source for Sexual Assault*, R & E Publishers, Saratoga (California), 1987. Este extenso folleto trata eficazmente muchas inquietudes importantísimas de los padres. [P.O. Box 2008, Saratoga, CA 95070.]

Hagan, Kathleen, y Joyce Case, *When Your Child Has Been Molested*, Free Press, Nueva York, 1988. Sencillo, claro y útil.

Johnson, Janis Tyler, *Mothers of Incest Survivors: Another Side of the Story*, Indiana University Press, Bloomington (Indiana), 1992. Estudio basado en relatos de primera mano de seis madres cuyas hijas fueron violadas por sus padres o sus abuelos. Previene a las madres e impugna el estereotipo de las madres confabuladas.

McAvoy, Lee, *Remembering the Dance*, editada por la autora, 1992. Un relato que ayuda a los niños a enfrentarse con los efectos de abusos sexuales. Ilustrado con bellas xilografías. [Silkwood Bookstore, 633 Monroe Ave., Rochester, NY 14607.]

Russell, Pamela, y Beth Stone, *Do You Have a Secret? How to Get Help for Scary Secrets*, CompCare Publishers, Minneapolis, 1986. Anima a los niños a revelar su secreto a un adulto de confianza. Recomendado para profesionales o padres en su trato con niños.

Sweet, Phyllis E., *Something Happened to Me*, Mother Courage Press, Racine (Wisconsin), 1981. Sencillo y afirmador libro de dibujos para niñas que han sido víctimas de abuso sexual.

Cuando los niños acosan sexualmente

Cunningham, Carolyn, y Kee McFarlane, *when children molest children: group treatment strategies for young sexual abusers*, Safer Society Press, Brandon

(Vermont), 1991. Manual terapéutico para trabajar con niños «abusorreactivos» [que reaccionan por abusos sufridos] de cinco a doce años que acosan sexualmente.

Gil, Eliana, *Children Who Molest: A Guide for Parents of Young Sex Offenders*, Launch Press, Rockville (Maryland), 1987. Claro, sencillo y compasivo. De lectura obligada.

Gil, Eliana, y Toni Cavanagh Johnson, *Sexualized Children: Assessment and Treatment of Sexualized Children and Children Who Molest*, Launch Press, Rockville (Maryland), 1993. Una mirada comprensiva al problema de los niños sexualmente agresivos. Diferencia claramente entre los juegos sexuales apropiados a determinada edad, y las conductas inadecuadas.

Pithers, William, Alison Gray, Carolyn Cunningham y Sandy Lane, *From Trauma to Understanding: A Guide for Parents of Children with Sexual Behavior Problems*, Safer Society Press, Brandon (Vermont), 1993. Folleto de 32 páginas que informa y da confianza y esperanza a los padres.

Prevención y educación para maestros y otros encargados de niños

(Véase también «Para consejeros y otros profesionales de ayuda».)

Finkelhor, David, Linda Meyer Williams y Nanci Burns, *Nursery Crimes: Sexual Abuse in Day Care*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1988. Estudio sobre el abuso sexual en guarderías. Analiza la magnitud del problema y sus efectos, y ofrece sugerencias para cambios.

Fortune, Marie M., *Sexual Abuse Prevention: A Study for Teenagers*, Pilgrim Press, Nueva York, 1984. Excelente guía formativa que esboza un curso en cinco sesiones para adolescentes que han sufrido abuso sexual. De lectura obligada para cualquiera que trabaje con adolescentes.

Garbarino, James, Patrick Brookhouser y Karen Authier, *Special Children Special Risks: The Maltreatment of Children with Disabilities*, Aldine de Gruyter, Nueva York, 1987. Colección de ensayos clínicos acerca de un tema difícil.

Gil, Eliana, *The Healing Power of Play: Working with Abused Children*, Launch Press, Rockville (Maryland), 1991. Diferentes fórmulas de tratamiento para personas que trabajan con niños que han sufrido abusos sexuales.

Nelson, Mary, y Kay Clark, *The Educator's Guide to Preventing Child Sexual Abuse*, ETR Associates, Santa Cruz, 1986. Valioso análisis de temas y directrices para la prevención de agresiones a niños, hechos por líderes en este campo. Incluye listados de programas nacionales, material audivisual, libros y ayudas para la enseñanza.

Plummer, Carol, *Preventing Sexual Abuse: Activities and Strategies for Those Working with Children in Special Populations*, Learning Publications, Holmes Beach

(Florida), 1984. Guía para enseñar técnicas de prevención a niños de primera enseñanza. Contiene secciones sobre educación a los padres y formación de maestros, juegos de representación y otras actividades. Orientaciones para trabajar con niños con discapacitación en su desarrollo.

Reid, Kathryn Goering, con la colaboración de Marie Fortune, *Preventing Child Sexual Abuse: A Curriculum for Children Ages Nine Through Twelve*, United Church Press, Nueva York, 1989. Excelente programa de prevención que combina materiales seculares y bíblicos. Ideal para escuelas dominicales u otros programas de educación religiosa.

Smith, Jueza Sandra Butler, *Children's Story: Sexually Molested Children in Criminal Court*, Launch Press, Rockville (Maryland), 1985. Una jueza dirige una mirada comprensiva y compasiva a los testimonios de los niños.

Weisberg, Kelly, *Children of the Night: A Study of Adolescent Prostitution*, Free Press, Nueva York, 1984. Estudio erudito sobre la prostitución de adolescentes. Contiene un excelente capítulo sobre las reacciones de la comunidad.

Folletos para los profesionales de la prevención

Preventing Sexual Abuse, trimestral. [S.A.F.E. Institute, 1225 NW Murray Road, Suite 214, Portland, OR 97229.] Revista trimestral para profesionales. Incluye artículos, listados de conferencias y revista de libros.

Prevención y educación para niños

Bass, Ellen, *I Like You to Make Jokes with Me, But I Don't Want You to Touch Me*, Lollipop Power Books, Durham (Carolina del Norte), 1981. Simpático libro de dibujos. La pequeña Sara aprende a decirle a un hombre que, aunque quiere ser su amiga, no quiere que la toque o acaricie. Bilingüe inglés y castellano.

Blank, Joani, *The Playbook for Kids about Sex*, Down There Press, Burlingame (California), 1980. Libro de trabajo de educación sexual sin prejuicios y amante del cuerpo, para niños «cuyos cuerpos aún no han comenzado a convertirse en cuerpos de adultos». Todos los niños deberían tener un ejemplar de este libro, así como un ejemplar de otro libro de la misma autora y editorial *A Kid's First Book about Sex*.

Freeman, Lory, *It's MY Body*, Parenting Press, Seattle, 1986. Libro de dibujos para preescolares; viene con una guía para los padres. También está en castellano. (Véase el libro de Hart-Rossi citado anteriormente, *Protect Your Child From Sexual Abuse*.)

Gardner-Loulan, JoAnn, Bonnie Lopez y Marcia Quackenbush, *Period*, Volcano Press, San Francisco, 1981. Información sexual clara y bien ilustrada para niñas. Les dará una sólida y confiada impresión sobre la menstruación y sus cuerpos. También en castellano.

Hindman, Jan, *A Very Touching Book (for little people and for bigpeople)*, AlexAndria Associates, Ontario (Oregón), 1983. Delicioso libro sobre las caricias buenas, las caricias malas y las caricias secretas. Fabulosas ilustraciones y sentido del humor infantil.

Johnson, Karen, *The Trouble with Secret*, Parenting Press, Seattle, 1986. Libro con ilustraciones que explica con claridad qué tipos de secretos hay que guardar y qué tipo de secretos hay que revelar.

Marvel Comics and National Committee for the Prevention of Child Abuse, *Spider Man and Power Pack*, Marvel Comics Group, Nueva York, 1984. Prevención de abusos en forma de libro de historietas.

Polese, Carolyn, *Promise Not to Tell*, Human Sciences Press, Nueva York, 1985. Libro para niños de ocho a doce años. Sus historias bellamente ilustradas animan a los niños a decir si han abusado de ellos.

Prevención y educación para adolescentes

Bateman, Py, *Acquaitance Rape: Awareness and Prevention for Teenagers*, Alternatives to Fear, Seattle, 1982. Útil folleto para chicas adolescentes sobre cómo detener caricias no deseadas y defenderse de la violación por conocidos. El libro de la misma autora, *Macho? What Do Girls Really Want?* es una guía para chicos, para que aprendan a salir con chicas sin ser agresivos.

Bell, Ruth, *Changing Bodies, Changing Lives: A Book for Teens About Sex and Relationships*, Random House, Nueva York, 1980. Sensata guía no sexista para adolescentes. Claras definiciones de violencia sexual. Libro al cual todos los adolescentes deberían tener acceso.

King County Sexual Assault Resource Center, *Top Secret: Sexual Assault Information for Teenagers Only*, Renton, 1982. Folleto informativo bien diseñado escrito directamente para adolescentes. Excelente para utilizar en clases. También hay una guía para profesores.

Levy, Barrie (ed.), *Dating Violence: Young Women in Danger*, Seal Press, Seattle, 1991. Excelente antología que contiene relatos de primera mano y ensayos sobre la intervención, prevención y formas de proceder ante la violencia emocional, física y sexual con que se enfrentan las jóvenes.

McShane, Claudette, *WARNING! DATING may be HAZARDOUS to your health!*, Mother Courage Press, Racine (Wisconsin), 1988. Excelente libro sobre la violencia y el abuso que acecha a las mujeres en sus citas. Explora el problema, el proceso de curación y las estrategias para prevenir el abuso sexual en las citas.

Reese, Lyn, Jean Wilkinson y Phyllis Sheon Koppelman (eds.), *I'm on My Way Running: Women Speak on Coming of Age*, Avon Books, Nueva York, 1983. Antología de relatos personales de ficción, no ficción y poemas. Escritos maravillosos.

Maltratos físicos

(Véase también «Mujeres de color»)

Browne, Angela, *When Battered Women Kill*, Free Press, Nueva York, 1987. Profunda mirada al terrorismo doméstico que lleva a las mujeres golpeadas a matar.

Dobash, Emerson, y Russell Dobash, *Violence Against Wives: A Case Against the Patriarchy*, Free Press, Nueva York, 1979. Coloca en su contexto social e histórico las palizas a la esposa.

Finkelhor, David, y Kersty Yllo, *Licence to Rape: Sexual Abuse of Wives*, The Free Press, Nueva York, 1985. Libro hito sobre la violación legalizada de la mujer casada.

Fortune, Marie M., *Keeping the Faith: Questions and Answers for the Abused Women*, Harper & Row, San Francisco, 1987. Escrito originalmente para mujeres golpeadas, este iluminador y claro folleto es útil para las mujeres cristianas que luchan por estar en paz con Dios y hacer frente al maltrato en su hogar.

Gondolf, Edward, y David Russell, *Man to Man: A Guide for Men in Abusive Relationships*, Human Services Institute, Brandenton (Florida), 1987. Libro sencillo y claro dirigido a los hombres que maltratan a sus compañeras. Comienza con una clara definición del maltrato: «Actos de un marido que destruye la autoestima de su esposa», y explica después la manera en que un hombre puede dejar de maltratar. Escrito para hombres, también puede ser útil a las mujeres que maltratan.

Island, David, y Patrick Letellier, *Men Who Beat the Men Who Love Them: Battered Gay Men and Domestic Violence*, Haworth Press, Nueva York, 1991. Rompe un importante silencio. Contiene teoría y práctica.

Lobel, Kerry (ed.), *Naming the Violence: Speaking Out About Lesbian Battering*, Seal Press, Seattle, 1986. Otro silencio roto. Contiene historias personales, analiza la homofobia que impide a las lesbianas buscar ayuda, y ofrece sugerencias de servicios.

Martin, Del, *Battered Wives*, Volcano Press, San Francisco, 1976, 1981 (ed. revisada). El libro pionero que enmarcó el problema del maltrato a la esposa. Continúa siendo la mejor visión de conjunto disponible.

NiCarthy, Ginny, *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships*, Seal Press, Seattle, 1982, 1986 (ed. revisada). De lectura obligada para cualquier mujer que desee dejar una relación abusiva. Valiosa información sobre problemas prácticos y emocionales. La edición aumentada contiene partes sobre el maltrato entre lesbianas, el maltrato entre adolescentes y el abuso emocional.

— The Ones Who Got Away: Women Who Left Abusive Partners, Seal Press, Seattle, 1987. Emocionante crónica de 33 mujeres maltratadas que abandonaron a sus parejas abusivas.

Pagelow, -Mildren Daley, *Family Violence*, Praeger Publishers, Nueva York, 1984. Exhaustivo y de fácil lectura. Contiene capítulos sobre el abuso sexual.

Sonkin, Daniel Jay, y Michael Durphy, *Learning to Live Without Violence*, Volcano Press, San Francisco, 1989. Escrita en forma de manual para hombres que golpean a las mujeres, esta práctica guía puede ayudar a cualquiera que desee reaccionar con más eficacia ante la rabia.

White, Evelyn C., *Chain Chain Change: For Black Women Dealing With Physical and Emotional Abuse*, Seal Press, Seattle, 1985. Obra de estilo directo y claro. Ofrece recursos valiosos.

Yllo, Kersti, y Michele Bograd, *Feminist Perspectives of Wife Abuse*, Sage Publications, Newbury Park (California), 1988. Investigación basada en la premisa de que la desigualdad entre los sexos es la fuente de la violencia contra las mujeres, y que las instituciones sociales de matrimonio y familia pueden mantener e incluso propiciar el uso de la fuerza física masculina contra las mujeres.

Zambrano, Myrna M., *Mejor Sola Que Mal Acompañada: Para la Mujer Golpeada/For the Latina in an Abusive Relationship*, Seal Press, Seattle, 1985. Bilingüe. Excelentes capítulos sobre el racismo institucionalizado y las barreras a que se enfrentan las mujeres latinas al buscar ayuda.

Violencia contra las mujeres / Defensa personal

(Hay muchos otros libros, pero estos son en general bastante buenos para comprender la naturaleza concreta de la violencia contra las mujeres. Ver también «Mujeres de color»)

Bravo, Ellen, y Ellen Cassedy, *The 9 to 5 Guide to Combatting Sexual Harassment*, John Wiley, Nueva York, 1992. Claro, incisivo y de gran ayuda.

Brownmiller, Susan, *Against Our Will: Men, Women and Rape*, Bantam, Nueva York, 1975. Extenso relato y análisis de la violación. Un clásico.

Caplan, Paula, *The Myth of Women's Masochism*, E. P. Dutton, Nueva York, 1985. Prueba la falsedad de uno de los mitos más dañinos que han tenido que soportar las mujeres: el masoquismo femenino. Estilo personal y accesible.

Dworkin, Andrea, *Letters from a War Zone: Writings 1976-1987*, E. P. Dutton, Nueva York, 1988. Colección de ensayos que ponen sobre el tapete la pornografía, los malos tratos físicos y la situación de las mujeres en el lugar de trabajo, demostrando que el desprecio hacia las mujeres está en el fondo de la cultura estadounidense. Moralmente implacable.

Griffin, Susan, *Pornography and Silence: Culture's Revenge Against Nature*, Harper & Row, Nueva York, 1981. Analiza cómo la pornografía forma parte de la trama de nuestra sociedad y cómo contribuye a socavar nuestra humanidad

y valores básicos. En *Women and Nature*, una obra clásica bellamente escrita, Griffin compara la violación de las mujeres con la continua violación de la Tierra. *Rape: The Power of Consciousness*, es una serie de impactantes ensayos.

McAllister, Pam (ed.), *Reweaving the Web of Life: Feminism and Nonviolence*, New Society Publishers, Filadelfia, 1982. La primera colección sustanciosa de escritos feministas sobre la no violencia: «Combinando nuestra ira con nuestra compasión, vivimos la revolución cada día».

NiCarthy, Ginny, y Naomi Gottlieb, *You Don't Have to Take It!*, Seal Press, Seattle, 1993. Una mirada clara y que impone respeto sobre el acoso sexual.

Russell, Diana E. H., *The Politics of Rape: The Victim's Perspective*, Scarborough House, Nueva York, 1975. Noventa mujeres fueron entrevistadas para esta incisiva mirada a la violación desde el punto de vista de la víctima. También es valioso *Sexual Exploitations: Rape, Child Sexual Abuse, Workplace Harassment*.

Smith, Susan, *Fear or Freedom: A Woman's Options in Social Survival and Physical Defence*, Mother Courage Press, Racine (Wisconsin), 1986. Libro salvavidas para mujeres que enseña a prevenir los ataques y batirse en retirada.

Alcoholismo y drogadicción

Allen, Chaney, *I'm Black and I'm Sober*, CompCare Publishers, Minneapolis, 1978. Autobiografía de una mujer afroestadounidense que se crió en la familia de un estricto y cariñoso pastor protestante de Alabama durante la Depresión.

Black, Claudia, *It Will Never Happen to Me: Children of Alcoholics*, MAC Publishing, Denver, 1981. Pionero; sigue siendo el mejor. Black también ha publicado un libro de trabajo para adultos, *Repeat After Me*, y otro para niños, *My Dad Loves Me, My Dad Has a Disease*. Su último libro, *Double Duty*, analiza el problema de los adultos procedentes de hogares en los que el alcoholismo y algún otro factor (por ejemplo discapacidad física, abuso sexual, homosexualidad, ser hijo/a único/a, anorexia, bulimia) hacen más difícil la recuperación.

Cermax, Timmen, *Time to Heal: The Road to Recovery for Adult Children of Alcoholics*, Avon Books, Nueva York, 1989. Comenzando por su propia historia y explicando otros casos tomados de su trabajo con adultos hijos de alcohólicos, Cermak analiza las fases de la recuperación.

Dorris, Michael, *The Broken Cord*, Harper & Row, Nueva York, 1989. Conmovedoras e inolvidables memorias acerca de los apuros de un padre ante el síndrome de alcoholismo en su hijo por nacer.

Middleton-Moz, Jane, y Lorie Dwinell, *After the Tears: Reclaiming the Personal Losses of Childhood*, Health Communications, Holmes Beach (Florida), 1986.

Simpática y comprensiva guía para ayudar a adultos hijos de alcohólicos a trabajar su aflicción, pérdida y depresión.

Sandmaier, Marian, *The Invisible Alcoholics: Women and Alcohol Abuse in America*, McGraw-Hill, Nueva York, 1980. Sandmaier esboza los motivos de que se haya ocultado el alcoholismo de las mujeres, los peligros de los tratamientos tradicionales y ofrece una guía para obtener verdadera ayuda. Con relatos de casos en primera persona.

Swallow, Jean, *Out from Under: Sober Dykes and Our Friends*, Alyson Publications, Boston, 1983. Inspirador libro sobre lesbianas en recuperación del alcoholismo y drogadicción.

V., Rachel, *A Woman Like You: Life Stories of Women Recovering from Alcoholism and Addiction*, Harper & Row, Nueva York, 1985. Diecinueve mujeres de diversos estratos sociales relatan sus historias de adicción y recuperación.

Dificultades en el comer

Boskin-White, Marlene, y William C. White hijo, *Bulimarexia: The Binge/Purge Cycle*, Norton, Nueva York, 1983, 1987. Excelente guía clínica. Respetuoso, práctico y apoyador; pero a semejanza de los otros, no hace mención de la relación entre el abuso sexual y la bulimia-anorexia.

Bruch, Hilde, *Eating Disorders*, Basic Books, Nueva York, 1973. Útil análisis médico y psicológico. Tan valioso como su último libro, *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*.

Chernin, Kim, *The Obsession: Refletions on the Tyranny of Slenderness*, Harper & Row, Nueva York, 1981. Incisivo y bien documentado análisis de la obsesión femenina por el peso y el volumen corporal. También conviene leer su continuación, *Hungry Self*.

Hirschmann, Jane R., y Carol H. Munter, *Overcoming Overeating: Living Free in a World of Food*, Addison-Wesley, Nueva York, 1988. Sana y sensata alternativa a la dieta, basada en el concepto de legalizar todos los alimentos y modos de comer según los requerimientos.

Kano, Susan, *Making Peace with Food: Freeing Yourself from the Diet Weight Obsession*, Harper & Row, Nueva York, 1989. Un libro mitad manual de trabajo mitad libro guía. Sencillo, muy accesible y con historietas.

Orbach, Susie, *Fat Is a Feminist Issue*, Berkeley Press, Nueva York, 1979. Cómo salirse del tiovivo de la dieta y atracones. Su continuación, *Fat Is a Feminist Issue II*, contiene ejercicios prácticos pensados para aprender a escuchar las necesidades del cuerpo. También valioso es *Hunger Strike: The Anorectic's Struggle as a Metaphor in Our Age*.

Root, Maria, *Bulimia: A System Approach*, W. W. Norton, Nueva York, 1986. Explicación de una asistencia clínica eficaz para los trastornos en el comer sin hospitalización. Principalmente para terapeutas.

Roth, Geneen, *Feeding the Hungry Heart: The Experience of Compulsive Eating*, New American Library, Nueva York, 1982. Analiza los atracones, el hambre, la imagen corporal y la nutrición en cuanto problemas mucho más profundos que el alimento. No es un libro de dietas ni para perder peso. Su segundo libro, *Breaking Free from Compulsive Eating* (*Cómo superar la adicción a la comida*), ofrece las mejores orientaciones prácticas para dejar de comer compulsivamente. [La traducción al castellano acaba de aparecer, publicada por Ediciones Urano.] Geneen Roth también ha publicado un libro de autoayuda, *Why Weight?* y un excelente libro sobre la intimidad, *When Food is Love* [traducido al castellano: *Cuando la comida sustituye al amor*, Urano, Barcelona, 1992].

Wolf, Naomi, *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*, William Morrow, Nueva York, 1991. Inteligente libro que denuncia el culto a la belleza femenina como arma política en contra de las últimas ventajas adquiridas por las mujeres. Estilo personal, accesible y de sentido común.

Woodman, Marion, *Addiction to Perfection*, Inner City, Toronto (Ontario, Canadá). Exploración de los misterios femeninos en ritos de alimentación, imágenes corporales, sexualidad, creatividad y relaciones. También son valiosos *Pregnant Virgin* y *The Owl Was a Baker's Daughter*. Todos escritos desde un punto de vista junguiano.

Tu cuerpo

The Boston Women's Health Book Collective, *The New Our Bodies, Ourselves*, Simon & Schuster, Nueva York, 1984. Nueva edición ampliada. El libro más completo sobre los problemas de cuidado de la salud de la mujer, desde el parto al envejecimiento, y desde la violencia contra las mujeres hasta los riesgos laborales para la salud. [La versión en castellano, *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*, se puede pedir a Boston Women's Health Books Collective, 465 Mt Auburn St., Watertown, MA 02172.]

Butler, Sandra, y Barbara Rosenblum, *Cancer in Two Voices*, Spinsters Books, San Francisco, 1991. Lírica y conmovedora canción sobre la vida y la muerte. Laura dice que es uno de los libros más sinceros que ha leído.

Davis, Martha, Matthew McKay, y Elizabeth Tobbins Eshelman, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, Oakland (California), 1982. Práctica guía paso a paso, ofrece técnicas de relajación, autohipnosis,

meditación, imaginación, nutrición, técnicas para resistir, entrenamiento en la afirmación, biointerrelación, respiración, organización del tiempo, ejercicios, etc.

Duff, Kate, *The Alchemy of Illness*, Pantheon, Nueva York, 1993. Una superviviente afectada por el síndrome de fatiga crónica analiza su experiencia de la enfermedad y sus relaciones con su temprano trauma.

Ehrenreich, Barbara, y Deirdre English, *For Her Own Good: 150 Years of the Experts' Advice to Women*, Anchor, Nueva York, 1979. Obra hito acerca de la historia de las mujeres, hijos, medicina y psicología.

Hendricks, Gay, y Russell Wills, *The Centering Book: Awareness Activities for Children, Parents, and Teachers*, Prentice-Hall, Nueva York, 1975. Pensado para usarlo con niños, este sencillo libro es una introducción fácil de entender al mundo de los sueños, la meditación, conciencia del cuerpo, yoga y trabajo con imágenes guiado.

Hutchinson, Marcia Germaine, *Transforming Body Image*, Crossing Press, Freedom (California), 1985. Toda mujer debería leer este libro. Ejercicios paso a paso para integrar el cuerpo, la mente y la propia imagen, y comenzar a amarse y aceptarse tal como una es.

Lidell, Lucinda, *The Book of Massage: The Complete Step-by-Step Guide to Eastern and Western Techniques*, Simon & Schuster, Nueva York, 1984. Guía hermosamente ilustrada que enseña los rudimentos del masaje.

Schoenfielder, Lisa, y Barb Wieser, *Shadow on a Tightrope: Writings by Women on Fat Oppression*, Spinsters/Aunt Lute, San Francisco, 1983. Conmovedora antología de historias, artículos y poemas del Movimiento de Liberación de las Obesas.

Stocker, Midge (ed.), *Cancer as a Woman's Issue: Scratching the Surface*, Third Side Press, Chicago, 1991. Hablan mujeres a quienes el cáncer ha afectado profundamente sus vidas. Ensayos e historias personales. Libro importantísimo sobre un problema crítico.

Timms, Robert, y Patrick Connors, *Embodying Healing: Integrating Bodywork and Psychotherapy in Recovery from Childhood Sexual Abuse*, Safer Society Press, Brandon (Vermont), 1992. Un psicoterapeuta y un fisioterapeuta escriben sobre la importancia del trabajo con el cuerpo para sanar de abusos sexuales cuando niños. Delinean un modelo para la colaboración entre terapeutas y fisioterapeutas, y analizan los problemas éticos que se plantean.

White, Evelyn C., *The Black Women's Health Book: Speaking for Ourselves*, Seal Press, Seattle, 1991. Los diversos ensayos proporcionan un amplio panorama de los problemas de salud de mujeres afroamericanas. Esencial.

Sentimientos, autoestima y espiritualidad

Adair, Margo, *Working Inside Out: Tools for Change*, Wingbow Press, Berkeley, 1984. Meditaciones para resolución intuitiva de problemas, instrumentos de curación suaves pero penetrantes.

Anderson, Sherry Ruth, y Patricia Hopkins, *The Feminine Face of God: The Unfolding of the Sacred in Women*, Bantam, Nueva York, 1991. Libro personal e íntimo acerca de la gran variedad de senderos espirituales que han descubierto o creado las mujeres. Reafirma tanto nuestras diferencias como nuestros aspectos comunes.

Colgrove, Melba, Harold Bloomfield y Peter McWilliams, *How to Survive the Loss of a Love*, Prelude Press, Nueva York, 1990. Clásico. Trata del dolor y las pérdidas de todas clases. Se subtitula: «58 cosas que hacer cuando no hay nada que hacer». Librito sencillo y útil.

Inglehart, Hallie Austen, *Woman Spirit: A Guide to Women's Wisdom*. Harper & Row, San Francisco, 1983. Guía para sanadoras; meditación y sueños. Ofrece instrumentos para crearse mitos y ritos personales.

Phelps, Stanlee, y Nancy Austin, *The Assertive Woman*, Impact Publishers, San Luis Obispo, 1979. Delicioso libro que enseña paso a paso a ser una mujer segura. Cuidado con los acérrimos reparos a la agresividad, que a veces es necesaria.

Sanford, Linda Tschirthart, y Mary Ellen Donovan, *Women and Self-Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves*, Penguin Books, Nueva York, 1986. Brillante análisis de por qué nos consideramos poca cosa. Lleno de anécdotas y ejemplos personales. Al final de cada capítulo se ofrecen útiles ejercicios para mejorar la autoestima.

Sher, Barbara, con Annie Gottlieb, *Wishcraft*, Ballantine, Nueva York, 1979. Como dice en la solapa, «este libro hace de la esperanza algo práctico». Guía para conseguir lo que se desea en la vida; combinación realista del «control consciente de la propia realidad» tipo New Age, con la fijación de objetivos y los proyectos para el cambio.

Wynne, Patrice, *Womanspirit Sourcebook*, Harper & Row, San Francisco, 1988. Libro de recursos sobre la espiritualidad de la mujer, con reseñas de poesía, meditación, libros, música, casetes y vídeos; contiene listas de organizaciones y revistas, artículos y entrevistas a muchas de las más autorizadas voces del movimiento de espiritualidad de la mujer. De hermoso diseño, contiene más de 200 ilustraciones y fotografías.

Trabajo y creatividad

Bolles, Richard N., *A Practical Manual for Job-Hunters and Career-Changers: The 1986 What Color Is Your Parachute?*, Ten Speed Press, Berkeley, 1986 y 1994. No sólo es divertido, sino que es la mejor y más útil guía para enfrentarse al mundo laboral actual. Más barato y más amable que muchos orientadores sobre profesiones. Su segundo libro, *The Three Boxes of Life and How to Get Out of Them*, trata de la manera cómo encajan en la vida la educación, el trabajo y el ocio. Puesto al día periódicamente.

Chaney, Marti, y Vicki Thayer, *Imagine Loving Your Work*, Celestial Arts/Ten Speed Press, Berkeley (California), 1993. Guía optimista y creativa para planificar qué carrera seguir. Ayuda a superar la infancia para ser fuerte y conocer buenos tiempos. Permite encontrar la alegría propia del trabajo adecuado.

Gornick, Vivian, *Women in Science: 100 Journeys into the Territory*, Simon & Schuster, Nueva York, 1990. Retratos de mujeres científicas: sus logros, luchas y experiencias al abrirse camino en una profesión excesivamente dominada por hombres.

Martz, Sandra (ed.), *If I Had a Hammer: Women's Work in Poetry, Fiction, and Photographs*, Papier-Mache Press, Watsonville (California), 1989. Conmovedoras, festivas y divertidas historias sobre mujeres en trabajos tradicionales y no tradicionales.

Murphy, Patricia A., *Making the Connection: Women, Work and Abuse*, Paul M. Deutsch Press, Winter Park (Florida), 1993. Un consejero en rehabilitación profesional estudia cómo los abusos sexuales limitan la elección de carreras por parte de las mujeres. Libro pionero que estudia su trabajo de consejería como parte del proceso de curación.

Olsen, Tillie, *Silences*, Delacorte Press, Nueva York, 1978. Una elocuente escritora expone la relación entre las circunstancias (clase, raza, sexo, épocas y climas en que se ha nacido) y la creatividad.

Ristad, Eloise, *A Soprano on Her Head*, Real People Press, Moab (Utah), 1982. El juego interior de la música. Innovadora guía para ampliar la visión creativa en la música y en la vida.

Ruddick, Sara, y Pamela Daniels (eds.), *Working It Out: 23 Women Writers, Artists, Scientists and Scholars Talk about Their Lives and Work*, Pantheon Books, Nueva York, 1977. Si siempre has deseado tener un mentor, aquí dispones de veintitrés.

Winter, Nina, *Interview with the Muse: Remarkable Women Speak on Creativity and Power*, Moon Books, Berkeley, 1978. Inspirador.

La escritura y el dibujo en cuanto instrumentos curativos

Adams, Kathleen, *Journal to the Self: Twenty-two Paths to Personal Growth*, Warner Books, Nueva York, 1990. Maravillosa guía para aprender a escribir un diario, clara y fácil de usar. Una joya para aquellas que «lo ponen sobre el papel» cuando andan en busca de su corazón. Su excelente continuación, *The Way of the Journal: A Journal Therapy Workbook for Healing* (Sidran Press, Lutherville, Maryland) está específicamente destinado a las supervivientes de abusos sexuales y personas con diagnóstico de desórdenes disociativos.

Brady, Maureen, *Beyond Survival: A Writing Journey for Healing Childhood Sexual Abuse*, HarperCollins, San Francisco, 1992. Guía de ejercicios semanales de escritura.

Capaccione, Lucia, *The Picture of Health: Healing Your Life with Art*, Hay House, Santa Mónica (California), 1990. Hermoso manual y guía para la terapia por el arte. La autora ha escrito también otros libros excelentes, como *Recovery and Your Inner Child* y *The Power of Your Other Hand*.

Edwards, Betty, *Drawing on the Right Side of the Brain*, J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1979, nueva edición 1989. [Hay traducción al castellano: *Aprender a*

Mujeres de color

(Véase también «Mujeres maltratadas» y «Lesbianas».)

Anzaldúa, Gloria, *Borderlands, La Frontera: The New Mestiza*, Aunt Lute, San Francisco, 1987. Penetrante mirada al hecho de vivir entre dos culturas. *Making Face, Making Soul, Haciendo caras: Creative and Critical Perspective by Women of Colour* (1990) incluye ensayos, poesía y relatos breves que estudian el racismo, la política, el lenguaje y la cultura.

Brant, Beth, *A Gathering of Spirit: Writing and Art by North American Indian Women*, Sinister Wisdom Books, Rockland (Vermont), 1984. Un tapiz hermosamente tejido lleno de poderosas imágenes.

Burns, Maryviolet (ed.), *The Speaking Profits Us: Violence in the Lives of Women of Colour / El decirlo nos hace bien a nosotras: La Violencia en las Vidas de las Mujeres de Color*, Center for the Prevention of Sexual and Domestic Violence,

dibujar con el lado derecho del cerebro, Urano, Barcelona, 1994.] Un clásico sobre el desarrollo de la creatividad. Un buen compañero, de fácil lectura. La continuación, *Drawing on the Artist Within: A Guide to Innovation, Imagination, and Creativity*, es igualmente valioso.

Elbow, Peter, *Writing Without Teachers*, Oxford University Press, Nueva York, 1973. Libro pionero extraordinariamente útil; consejos para la escritura libre sin quedarse atascada.

Hagan, Kay, *Internal Affairs: A Journalkeeping Workbook for Self-Intimacy*, HarperCollins, Nueva York, 1990. Camino hermosamente diseñado hacia el conocimiento de sí misma. Bien concebido y muy animoso. *Prayers to the Moon* es el hermoso libro que le sigue.

Goldberg, Natalie, *Wild Mind*, Bantam, Nueva York, 1990. Sabia y encantadora continuación de su clásico y clandestino libro sobre escritura zen *Writing Down the Bones*.

Metzger, Deena, *Writing for Your Life: A Guide and Companion to the Inner Worlds*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 1992. Libro profundo y valioso escrito por un extraordinario maestro de la vida.

Newman, Leslea, *Writing From the Heart: Inspiration and Exercices for Women Who Want to Write*, Crossing Press, Freedom (California), 1993. Consejos y estímulos llenos de realidad y sentido común.

Rico, Gabrielle, *Writing the Natural Way*, J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1986. Innovador método para escribir (y divertidas formas de eludir a tus censores).

Seattle (Washington), 1986. Esta colección de ensayos incluye artículos de Paula Gunn Allen, Tracy Lai, Evelyn White, Angela Ginorio y Jane Reno. Se refiere a las relaciones entre violencia y racismo en las vidas de mujeres afroestadounidenses, latinas, asiáticas y aborígenes. Excelente. En castellano e inglés.

Calyx Editorial Collective, *Asian-American Women's Anthology*, Calyx, Corvallis (Oregón), 1987. Estudia los intereses de las mujeres asiático-estadounidenses sobre poesía, ficción, ensayo, crítica y arte. Incluye bibliografía.

Cochran, Jo, y cols., *Bearing Witness / Sobreviviendo: An Anthology of Native American/Chicana/Latina Art and Literature*, Calyx, Corvallis, 1987. «Atravesando los límites del lenguaje y la cultura, los antiguos espíritus vuelven a la vida.»

Correas de Zapata, Celia, *Short Stories by Latin American Women: The Magic and the Real*, Arte Público Press, Houston (Tejas), 1990. Relatos provenientes de América Central y del Sur.

DuBois, Ellen Carol, y Vicky Ruiz (eds.), *Unequal Sisters: A Multicultural Reader in U.S. Women's History*, Routledge, Chapman & Hall, Nueva York, 1990. Maravillosa colección de artículos.

Family Violence Program, *Family Violence in Native Communities*, The Canadian Council on Social Development, Ottawa (Ontario, Canadá), s.f. Repertorio bibliográfico de libros, artículos, recursos y filmes sobre la cultura aborigen y de la violencia familiar en las comunidades aborígenes.

Gómez, Alma, Cherrié Moraga, y Mariana Romo-Carmona, *Cuentos: Stories by Latinas*, Kitchen Table/Women of Color Press, Nueva York, 1983. Libro pionero. Bellos cuentos en castellano e inglés.

Goss, Linda, y Marian Barnes, *Talk That Talk: An Anthology of African-American Storytelling*, Simon & Schuster, Nueva York, 1989. Extensa y rica colección. Un libro que canta.

Lander, Brian, *I Dream a World: Portraits of Black Women Who Changed America*, Stewart, Tabori and Chang, Nueva York, 1989. Los rostros y ensayos de este hermoso libro son conmovedores, llenos de inspiración y vida.

Moraga, Cherrié, y Gloria Anzaldúa, *This Bridge Called My Back: Writings by Radical Women of Colour*, Kitchen Table Press, Latham (Nueva York), 1984. Prosa, poesía, narrativa y crítica por mujeres de origen africano, asiático, latino e indígena. Conmovedor.

Moraga, Cherrié, *Giving Up the Gost: Teatro by Cherrié Moraga*, West End Press, Los Ángeles. Conmovedora e inolvidable obra de teatro sobre la vida de las chicanas.

Morales, Aurora Levins, y Rosario Morales, *Getting Home Alive,* Firebrand Books, Ithaca (Nueva York), 1986. Libro inspirador e informativo escrito por una madre puertorriqueña y su hija puertorriqueño-judía. Muy bien escrito.

Smith, Barbara, *Home Girls: A Black Feminist Anthology*, Kitchen Table/Women of Color Press, Nueva York, 1990. Excelente. Kitchen Table Press publica libros maravillosos. Escriba pidiendo catálogo.

Wilson, Melba, *Crossing the Boundary: Black Women Survive Incest*, Seal Press, Seattle, 1993. Una superviviente afroestadounidense escribe un libro políticamente astuto, agradable, cálido y accesible.

Envejecer

Adelman, Marcy, *Long Time Passing: Lives of Older Lesbians*, Alyson Publications, Boston, 1986. Una minoría verdaderamente invisible sale a la luz. Historias de envejecimiento inspiradoras para todas las mujeres.

Bell, Marilyn (ed.), *Women as Elders: Images, Visions, and Issues*, Haworth Press, Nueva York, 1987. Libro compasivo y feminista que subraya la fortaleza y lo especialmente único de las mujeres mayores en nuestra sociedad.

Calyx Editorial Collective, *Women and Aging: An Anthology by Women*, Calyx Books, Corvallis (Oregón), 1986. Fotografías, ensayos, ficción, diarios, perfiles, arte, poesía y entrevistas. Muy hermoso de ver.

Greenwood, Sadja, *Menopause Naturally: Preparing for the Second Half of Life*, Volcano Press, San Francisco, 1985. Claro, instructivo y positivo.

MacDonald, Barbara, con la colaboración de Cynthia Rich, *Look Me in the Eye: Old Women, Aging, and Ageism*, Spinsters Ink, San Francisco, 1983. Desafío a reclamar para nosotras la fortaleza, la sabiduría y la aflicción de las mujeres mayores.

Martz, Sandra (ed.), *When I Am an Old Woman I Shall Wear Purple*, Papier-Mache Press, Watsonville (California), 1989. De hermoso diseño, antología de poemas, prosa y fotografía sobre las mujeres y el envejecimiento.

Painter, Charlotte, con fotografías de Pamela Valios, *Gifts of Age*, Chronicle Books, San Francisco, 1985. Retratos y ensayos sobre la vida de 32 mujeres extraordinarias. Hermoso libro que muestra la vejez como un tiempo para la creatividad, el cambio y la inspiración. Invita a reflexionar.

Rosenthal, Evelyn (ed.), *Women, Aging, and Ageism*, Haworth Press, Nueva York, 1990. Crítica única y muy necesitada del último tercio de la vida de las mujeres.

Scott-Maxwell, Florida, *The Measure of My Days*, Penguin, Nueva York, 1968. Reflexiones de una apasionada mujer de más de 80 años sobre el envejecimiento. «Cuanto mayor soy, siento con más intensidad. Soy la primera en sorprenderme por mis estallidos de ardientes convicciones.»

Mujeres con discapacidad

(Véase también «A salvo, fuertes y libres» para el trabajo con niños con discapacidad)

Browne, Susan, Debra Conners y Nanci Stern, *With the Power of Each Breath: A Disabled Women's Anthology*, Cleis Press, Pittsburgh, 1985. Otro silencio roto.

Choices: Sexual Assault Prevention for Persons with Disabilities, Seattle Rape Relief, Seattle, 1985. Tres libros de autoayuda para personas discapacitadas físicamente, con problemas de oído y vista. Disponible en Braille y en tipo de letra grande.

Finger, Anne, *Past Due: A Story of Disability, Pregnancy, and Birth*, Seal Press, Seattle, 1990. Esta escritora discapacitada por la polio explora la complejidad de la discapacidad y el derecho a la reproducción a través del fascinante relato de su embarazo y parto.

Mairs, Nancy, *Carnal Acts*, HarperCollins, Nueva York, 1990. Sabia y con frecuencia irónica colección de ensayos que describe la vida diaria de la autora, como escritora, madre y mujer enferma de esclerosis múltiple. Su primer libro de ensayos, *Plaintext*, es también maravilloso.

Miller, Vassar, *Despite This Flesh: The Disabled in Stories and Poems*, The University of Texas Press, Austin, 1985. Cuarenta y cinco hombres y mujeres con discapacidad contribuyen a esta hermosa antología literaria.

Murphy, Patricia, *Vocational Rehabilitation and Abuse Newsletter.* Este informe se destaca por sus artículos sobre mujeres con discapacidad.

Saxton, Marsha, y Florence Howe, *With Wings: An Anthology of Literature by and about Women with Disabilities*, The Feminist Press, Nueva York, 1987. Gran diversidad de excelentes escritos. Experiencias personales en contextos sociales y políticos.

Seattle Rape Relief, *Choices: Sexual Assault Prevention for Persons with Disabilities*, Seattle Rape Relief, Seattle, 1985. Tres manuales de autoayuda para personas con discapacidades físicas, minusvalías auditivas y visuales. Disponible en braille y en grandes caracteres.

«On Disability», *Sinister Wisdom*, nº 39 (invierno 1989/90), Berkeley. Excelente número acerca de las mujeres y discapacidades.

Simons, Robin, *After the Tears*, Harcourt Brace Jovanovich, Nueva York, 1987. Los padres hablan sobre el trato a los hijos con gran diversidad de discapacidades.

Thompson, Karen, y Julie Andrzejewski, *Why Can't Sharon Kowalski Come Home?*, Spinsters Ink, San Francisco, 1988. La saga de la lesbiana Karen Thompson en su lucha por el derecho a continuar su relación con su compañera gravemente discapacitada. Señala la onerosa carencia de derechos que tienen las personas con discapacidad y las parejas gay o lesbianas.

Weiner, Florence, *No Apologies: A Guide to Living with a Disability*, St. Martin's Press, Nueva York, 1986. Apoyo y ayuda práctica en los temas de trabajo, educación, sexualidad, recreación, acceso, asistencia médica y vida independiente. Con relatos personales, ensayos y una extensa lista de recursos.

Lesbianas

Beck, Evelyn Torton, *Nice Jewish Girls: A Lesbian Anthology*, Beacon Press, Boston, 1982, 1989. Impresionante antología acerca de las lesbianas judías.

Berzon, Betty (ed.), *Positively Gay*, Mediamix, Studio City (California), 1984. Ensayos sobre diversos temas, desde religión a la puesta de largo en la familia.

The Boston Lesbian Psychologies Collective (eds.), *Lesbian Psychologies: Explorations and Challenges*, University of Illinois Press, Chicago, 1987. Ensayos sobre variados temas, entre ellos, bisexualidad, alcoholismo, incesto, maternidad, trastornos en el comer, sexualidad, envejecimiento, raza, clase social y sexo. Explora las muchas maneras en que las lesbianas pueden llevar vidas sanas.

Brown, Rita Mae, *Rubyfruit Jungle*, Bantam, Nueva York, 1973. Libro clásico sobre el crecer siendo lesbiana en Estados Unidos. Fabuloso también para lectoras adolescentes.

Clark, Don, *The New Loving Someone Gay*, Celestial Arts, Berkeley, 1987. Si crees que podrías ser gay o quieres a alguien que lo es, este libro desafía los estereotipos comunes y ofrece hechos básicos.

Clifford, Denis, y Hayden Curry, *A Legal Guide for Lesbian and Gay Couples*, Nolo Press, Berkeley, 1990. Servicial manual básico acerca de los recursos legales para las relaciones con homosexuales o lesbianas.

Cruikshank, Margaret, *New Lesbian Writing*, Grey Fox Press, San Francisco, 1984. Hermosos poemas y prosa de muchas culturas. Completa reseña literaria.

Fairchild, Betty, y Nancy Hayward, *Now That You Know: What Every Parent Should Know about Homosexuality*, Harcourt Brace Jovanovich, Nueva York, 1989. Esclarecedor libro que analiza los mitos y las realidades de la vida gay y ayuda a los padres a comprender a sus hijos y sus vidas.

Heron, Ann, *One Teenager in 10*, Alyson Publications, Boston, 1983. Jóvenes gay hablan acerca de sus vidas. Libro importante para el adolescente gay que tal vez se siente confuso, asustado o solo.

Lewis, Sasha, *Sunday's Women: Lesbian Life Today*, Beacon Press, Nueva York, 1979. Libro introductorio ameno y sucinto.

Martin, Del, y Phyllis Lyon, *Lesbian Woman*, Bantam, Nueva York, 1983. Libro pionero, el primero que dijo la verdad sobre la experiencia lesbiana.

Miller, Isabel, *Patience and Sarah*, Fawcett Crest, Nueva York, 1969. Tierna historia de amor entre dos mujeres del siglo diecinueve que no tienen ningún precedente para su relación. Para leer en voz alta junto con la compañera.

Queer Press Collective, *Loving in Fear: An Anthology of Lesbian and Gay Survivors of Child Sexual Abuse*, Queer Press, Toronto (Ontario, Canadá), 1991. Colección gráfica de relatos de primera mano.

Stanley, Julie Penelope, y Susan J. Wolfe (eds.), *The Original Coming Out Stories*, Crossing Press, Freedom (California), 1980, 1989 (ed. ampliada). Buen compañero cuando se va a dar a conocer la condición de homosexual.

Trujillo, Carla, *Chicana Lesbians: The Girls Our Mother Warned Us About*, Third Woman Press, Berkeley, 1991. Antología sobre orientación sexual e integridad cultural. Muy bien escrito.

Para inspirarse: *Ficción en su mayor parte*

Allen, Paula Gunn, *The Woman Who Owned the Shadows*, Aunt Lute, San Francisco, 1983. La fascinante historia del viaje de regreso de una mujer india estadounidense a su propia cultura.

Allison, Dorothy, *Bastard Out of Caroline*, Dutton, Nueva York, 1992. Libro poderoso. Relato sobrecogedor, bellamente escrito, que narra la historia de pobreza y abuso en el campo de Carolina del Norte.

Angelou, Maya, *I Know Why the Caged Bird Sings*, Bantam, Nueva York, 1980. Conmovedora descripción del incesto y sus efectos en medio de una maravillosa novela que celebra la vida.

Barnes, Liz, *hand me downs*, Spinsters/Aunt Lute, San Francisco, 1985. Deliciosa novela autobiográfica desde la perspectiva de una valiente niña de cinco años de la que abusa su hermano. [Pedidos a la autora: 2 Asta Terrace, Santa Fe, Nuevo México 87505.]

Bryant, Dorothy, *The Kin of Ata Are Waiting for You*, Random House, Nueva York, 1971. Visita a un mundo donde la gente vive en armonía con sus sueños.

Davidson, Robyn, *Tracks*, Pantheon Books, Nueva York, 1980. Fabulosa historia de las aventuras de una mujer que viaja por el desierto en un camello. Todo sobre mujeres y valentía.

Dickson, Margaret, *Maddy's Song*, Houghton Mifflin Co., Boston, 1985. Novela hermosamente escrita sobre los esfuerzos de una niña por librarse de un padre que la maltrata físicamente. Terrible, inspiradora, con un suspense increíble.

Flagg, Fannie, *Fried Green Tomatoes at the Whistle Stop Cafe*, McGraw-Hill, Nueva York, 1988. (Hay traducción al castellano: *Tomates verdes fritos*, Salvat, Barcelona, 1994.) Divertidísimo y sabio libro acerca de las cosas que importan en la vida. A todas las mujeres que sabemos lo han leído (de 12 a 65 años) les ha encantado.

Garden, Nancy, *Lark in the Morning*, Farrar, Straus & Giroux, Nueva York, 1991. Hermosa novela acerca de dos niñas maltratadas que huyen y de la joven que las encuentra. Las chicas son valientes e ingeniosas.

Gearhart, Sally Miller, *The Wandergrounds: Stories of The Hill Women*, Alyson Publications, Boston, 1978. Novela acerca de una sociedad en que las cualidades psíquicas de las mujeres han alcanzado su plena realización.

Gibbons, Kaye, *Ellen Foster*, Vintage Books, Nueva York, 1988. La historia de una niña que supera la adversidad con enorme arrojo.

Groening, Matt, *Childhood is Hell*, Pantheon Books, Nueva York, 1983. Fabulosas historietas acerca de cómo es realmente la infancia.

Harrison, Kathyrn, *Exposure*, Random House, Nueva York, 1993. Inquietante y bien escrita novela acerca de una mujer que se sentía violada por las fotografías eróticas que su padre le había hecho.

Kingsolver, Barbara, *The Bean Trees*, Harper & Row, Nueva York, 1988. Maravillosa novela acerca del encontrarse a sí misma, sanar a la niña víctima de abusos y el poder del amor en una nueva familia «encontrada». Su segunda novela, *Animal Dreams*, es también un mundo de maravillas.

Le Guin, Ursula, *A Wizard of Earthsea*, Bantam, Nueva York, 1975. Fascinante

historia fantástica sobre un joven que busca y vence a las sombras que lo siguen. Las supervivientes de abuso sexual no tendrán ningún problema para identificar su negación, su búsqueda y su recuperación.

Marshall, Paule, *Praisesong for the Widow*, E. P. Dutton, Nueva York, 1983. Maravillosa novela sobre el despertar espiritual y regreso a casa de una negra de clase media.

McKinley, Robin, *Deerskin*, Ace Books, Nueva York, 1993. Terrible y hermoso cuento de abuso sexual y curación contado en forma fantástica, incluidos príncipe, princesa, castillos, e incluso un dragón.

Morrison, Toni, *The Bluest Eye*, Pocket Books, Nueva York, 1970. Hermosa novela sobre una joven superviviente.

Naylor, Gloria, *The Women of Brewster Place*, Penguin Books, Nueva York, 1982. Novela emocionante, a ratos perturbadora, acerca de la vida de siete mujeres afroestadounidenses que viven en un callejón.

Randall, Margaret, *Women Brave in the Face of Danger: Photographs and Writings by Latin and North American Women*, Crossing Press, Freedom (California), 1985. Extraordinario libro acerca de la valentía, diversidad y fuerza de las mujeres. Las fotos y los poemas no pueden dejar de conmoverte.

Sarton, May, *A Reckoning*, W. W. Norton, Nueva York, 1978. Una mujer agonizante recuerda su vida. Sirve para apreciar lo esencial de la vida. Muchos otros libros de Sarton son maravillosas exploraciones de las vidas de mujeres mayores.

Savage, Georgia, *The House Tibet*, Penguin, Nueva York, 1992. Novela australiana llena de vida e inspiración sobre las aventuras de una joven que huye de casa después de ser violada por su padre.

Schaeffer, Susan Fromberg, *Buffalo Afternoon*, Knopf, Nueva York, 1989. Novela en la que habla un joven italiano católico que vuelve a casa después de un año en Vietnam, pierde 20 años de memoria y entra en terapia. Se aprende más sobre el trastorno de estrés postraumático en esta novela que en cualquier libro clínico.

Sharp, Paula, *The Woman Who Was Not All There*, Harper & Row, Nueva York, 1988. Libro irónico y bien escrito sobre los altibajos de la infancia.

Smiley, Jane, *A Thousand Acres*, Fawcett, Nueva York, 1992. Novela finamente escrita sobre personas con problemas en una familia cuyos cimientos fueron socavados por abusos sexuales.

Tan, Amy, *The Joy Luck Club*, G. P. Putnam, Nueva York, 1989. [Hay traducción al castellano: *El club de la buena suerte*, Tusquets, Barcelona, 1992.] Novela en hermoso estilo acerca de cuatro mujeres chinas y la compleja, variada y conmovedora relación que tienen con sus madres.

Walker, Alice, *The Color Purple*, Pocket Books, Nueva York, 1982. Cartas de una joven a Dios. Apasionada historia humana de triunfo a través de la adversidad.

Williams, Reverend Cecil, y Janice Mirikitani, *I Have Something To Say About This Big Trouble: Children of the Tenderloin Speak Out*, Glide Word Press, San Francisco, 1989. Dibujos, poesía, poemas rap e historias escritos por niños del violento barrio Tenderloin de San Francisco. Los niños hablan de la droga, de la falta de hogar y la pobreza. De la introducción de Maya Angelou: «A pesar de las muchas maneras en que los hemos abandonado, sus poemas aún danzan ante nosotros con la esperanza de que los aceptemos».

Zahava, Irene, *Hear the Silence: Stories of Myth, Magic, and Renewal*, Crossing Press, Freedom (California), 1986. Magnífica antología. Diversas historias transculturales de mujeres y espiritualidad. Hay que leerlo de a poco para que dure más. La primera historia sobre abuso sexual y retribución es pasmosa.

Cuentos infantiles: *Para la niña interior*

Boynton, Sandra, *Hester in the Wild*, Harper & Row, Nueva York, 1979. Joya de sentido del humor. La cerdita Hester, a la que todo le sale mal, finalmente se limita a sentarse hasta que se le despeja el camino. Buen modelo para esos momentos en que todo va mal y no se sabe qué hacer. También es bueno *Hippos Go Beserk*, que es corto, divertido y deja con una sonrisa en la cara.

Brown, Margaret Wise, *Goodnight Moon*, Harper & Row, Nueva York, 1947. Precioso. Un primer libro para cualquier niña, o niña interior.

Burnett, Frances Hodgson, *The Secret Garden*, varias editoriales. Libro clásico sobre el misterio de la vida, nacimiento y renovación, amor y alegría.

Cohen, Barbara, *The Carp in the Bathtub*, Kar Ben Copies, Rockville (Maryland), 1972. Dos niños se hacen amigos de la carpa que ha comprado su madre para preparar pastelillos de pescado para la Pascua. La inevitable muerte del pez es narrada a través de los ojos de los niños. No lo leas si te resulta demasiado perturbadora la muerte del pez. En todo caso es una historia divertida y encantadora.

Cooney, Barbara, *Miss Rumphius*, Viking Penguin, Nueva York, 1982. Alice Rumphius jura ser como su abuelo, viajar por el mundo donde se crió, después vivir en el mar y, finalmente, como él le aconseja, hacer algo para hacer más hermoso el mundo.

Davis, Nancy, *Therapeutic Stories to Heal Abused Children*, publicado por la autora. Originalmente escrito para terapeutas, este maravilloso libro de hojas sueltas está lleno de historias sanadoras para leer antes de dormir y dibujos para colorear. Es caro; tal vez comprarlo entre varias para compartirlo. [Nancy Davis, 6178 Oxon Hill Rd., Suite 306, Oxon Hill, MD 20745.]

Goffstein, M. B., *Goldie the Dollmaker*, Farrar, Straus & Giroux, Nueva York, 1969. Historia de una niña que talla muñecas, contada en estilo muy sencillo. Joya sobre el arte, la belleza, la pérdida, el amor, la soledad y la comprensión de sí misma.

Khalsa, Dayal Kaur, *Tales of a Gambling Grandma*, Clarkson Potter, Nueva York, 1986. Historia de una niñita y su abuela, la cual le enseña muchas cosas, entre otras, a jugar a las cartas. Lleno de amor y excentricidad. Ilustraciones preciosas.

Lindberg, Reeve, *The Midnight Farm*, Dial Books, Nueva York, 1987. Hermoso y consolador libro que puede contribuir a hacer más segura y agradable la noche. Perfecto para leerlo en voz alta antes de dormirse. Hermosas ilustraciones.

Lionni, Leo, *Frederick*, Alfred A. Knopf, Nueva York, 1967. Un ratón guarda recuerdos en dibujos de palabras y los saca para los demás ratones durante el retiro de invierno. Historia sobre el poder del recordar los buenos momentos y el poder de la palabra para sostenernos.

Martin, Bill, *Knots on a Counting Rope*, Henry Holt and Co., Nueva York, 1987. Inspiradora historia de un niño piel roja ciego. Hermosamente ilustrado.

Munsh, Robert, *Paperbag Princess*, Firefly Books, Buffalo (Nueva York), 1980. La princesa rescata al príncipe (después de vencer al dragón), pero esta vez no se casa con él.

Simon, Carly, *Amy the Dancing Bear*, Doubleday, Nueva York, 1989. Encantadora historia de una osita que está tan feliz bailando que no se puede ir a acostar. Su madre es tan cariñosa y graciosa que se lo permite. Deliciosas ilustraciones.

Viorst, Judith, *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*, Macmillan, Nueva York, 1972. Bueno para cuando uno tiene un día así de malo.

Williams, Vera B., *A Chair for My Mother*, William Morrow and Co., Nueva York, 1982. Libro sobre la pérdida y la recuperación en el contexto de una familia amorosa. Este y todos los libros infantiles de Williams son historias maravillosas, reconfortantes, con fabulosas ilustraciones.

Lo que sigue constituye una extensión de la página de créditos

Agradecemos a las siguientes editoriales y autores su autorización para reproducir el siguiente material sujeto a *copyright*:

Harper & Row, Publishers, Inc., por las citas tomadas de *I Never Told Anyone*, edición de Ellen Bass y Louise Thornton, © 1983 *by* Ellen Bass, Louise Thornton, Jude Brister, Grace Hammond y Vicki Lamb.

Harper & Row, Publishers, Inc., por las citas tomadas de *Your Children Should Know*, de Flora Colao y Tamar Hosansky, © 1983 y 1987 *by* Flora Colao y Tamar Hosansky.

«Remember the Moon Survives», de Barbara Kingsolver, © 1985 *by* Barbara Kingsolver; apareció primeramente en *CALIX, A Journal of Art and Literature by Women*, vol. 9 nº 1, 1985, y luego en *Florilegia*, en Calix Books, ©1987.

«157 Ways to Tell My Incest Story», de Emily Levy; apareció primero (con pequeños cambios) en *Sinister Wisdom*, nº 31, Invierno 1987. Autorización concedida por la autora.

Spinters/Aunt Lute, por la cita tomada de *Lesbian Sex*, de JoAnn Loulan, © 1984 *by* JoAnn Loulan.

«Autobiography in Five Short Chapters», de Portia Nelson, © 1985 *by* Portia Nelson.

Seal Press, por las citas procedentes de *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Relationships*, de Ginny NiCarthy, © 1986 *by* Ginny NiCarthy.

The Institut of Noetic Sciencies, por las citas procedentes de «Multiple Personality—Mirrors of a New Model of Mind?», de Brendan O'Regan y Thomas J. Hurley III en *Investigations*, vol. 1, 3/4, © 1985 *by* The Institute of Noetic Sciences.

International Creative Management, Inc., por las citas tomadas de «Kathe Kolowitz», en *The Speed of Darkness*, de Muriel Rukeyser, © 1968 *by* Muriel Rukeyser.

«Bubba Esther», de Ruth Whitman Sacks, © 1980 *by* Ruth Whitman Sacks, aparecido primero en *The Radcliffe Quarterly*, y luego en la Antología *Permanent Address: New Poems 1973-1980*, de Ruth Whitman Sacks (Alice James Books, 1980). Autorización concedida por la autora.

Volcano Press, Inc., San Francisco, por las citas procedentes de *Learning to Live Without Violence: A Handbook for Men*, de Daniel Jay Sonkin y Michael Durphy, © 1982 y 1985 *by* Daniel Jay Sonkin y Michael Durphy.

Grove Press, por la cita tomada de *Solving Problems Together*, de Hogie Wyckoff, © 1980 *by* Hogie Wyckoff.

«Reasons to Not Kill Yourself», de Mari Collings, © 1990 y 1991 *by* Mari Collings. Citado por autorizacin de *Survivorship*.

BOA Editions, por la cita procedente de «to my friend, jerina», © 1991 *by* Lucille Clifton, publicado en *Quilting: Poems 1987-1990*, de Lucille Clifton.

Centros de ayuda en España

A) Problemas relacionados con la mujer

En cada Comunidad autónoma hay un Instituto de la Mujer (o Dirección, Comisión, Agencia, etc.), dependiente del Instituto de la Mujer del Ministerio de Asuntos Sociales.

1. ANDALUCÍA
Instituto Andaluz de la Mujer
Alfonso XII, 52
41002 Sevilla
Tel.: 95/490 48 00 - Fax: 95/490 83 93

Centro de la Mujer
C/ Carretería, 60
29008 Málaga
Tel.: 952/21 93 39 - Fax: 952/22 91 33

2. ARAGÓN
Instituto Aragonés de la Mujer
P.° María Agustín, 38, edif. Antigua Maternidad Prov.
50071 Zaragoza
Tel.: 976/44 52 11 - Fax: 976/44 14 42

3. ASTURIAS
Dirección Regional de la Mujer
c/ Sol, 8
33009 Oviedo
Tel.: 98/510 67 17 - Fax: 98/510 67 32

4. BALEARES
Comisión Interdepartamental de la Mujer
Plaza Atarazanas, 4
07012 Palma de Mallorca
Tels.: 971/17 64 64 y 17 65 65 -
Fax: 971/17 64 46

5. CANARIAS
Instituto Canario de la Mujer
Terrero, 11
35001 Las Palmas
Tels.: 928/38 48 00 y 38 51 20 -
Fax: 928/33 23 50 y 38 51 84

6. CANTABRIA
Agencia de Promoción de la Mujer
Lealtad, 23
39002 Santander
Tel.: 942/22 52 18 - Fax: 942/21 95 48

7. CASTILLA-LA MANCHA
Viceconsejería de la Mujer
Avda. de Portugal, 77
45002 Toledo
Tel.: 925/26 72 02 - Fax: 925/26 72 14

8. CASTILLA Y LEÓN
Secretaría Regional de la Mujer
María de Molina, 13
47001 Valladolid
Tel.: 983/41 36 00 - Fax: 983/41 38 86

9. CATALUÑA
Institut Català de la Dona
Fontanella, 21-23, 3.°
08010 Barcelona
Tel.: 93/412 17 73 - Fax: 93/412 14 24

Urgencias sociales (maltrato, etc.):
900 30 90 30 (llamada gratuita)
900 30 01 00 (llamada gratuita)

Agresión o maltrato:
Comisaría del Servicio de Atención a la Mujer
Gran Via de les Corts Catalanes, 382
08015 Barcelona
Tel.: 290 36 99 - 290 37 26

10. EXTREMADURA
Dirección General de la Mujer
c/ Almendralejo, 14
06800 Mérida (Badajoz)
Tel.: 924/38 12 22, ext. 2474 -
Fax: 924/38 13 24

11. GALICIA
Servicio Galego de Promoción de Igualdade do Home e da Muller
General Pardiñas, 3, 6.° D
15701 Santiago de Compostela (La Coruña)
Tel.: 981/57 51 51-52-53 -
Fax: 981/57 43 31

12. MADRID
Dirección General de la Mujer
Conde de Peñalver, 63, 1.°
28046 Madrid
Tel.: 91/580 46 72 -
Fax: 91/580 47 09

13. MURCIA
Dirección General de la Mujer
c/ Manresa, 5, entresuelo
30004 Murcia
Tel.: 968/22 06 74 y 22 07 33 -
Fax: 968/22 00 53

14. NAVARRA
Subdirección General de la Mujer
c/ González Tablas, s/n°
31002 Pamplona
Tel.: 948/10 69 00 - Fax: 948/24 01 08

15. PAÍS VASCO
Instituto Vasco de la Mujer
Manuel Iradier, 36
01005 Vitoria
Tel.: 945/13 26 13 - Fax: 945/23 18 91

16. LA RIOJA
Centro Asesor de la Mujer
Villamediana, 17
26071 Logroño
Tel.: 941/29 11 44 - Fax: 941/29 11 44

17. COMUNIDAD VALENCIANA
Institut Valencià de la Dona
Náquera, 9
46003 Valencia
Tel.: 96/398 56 13 - Fax: 96/398 56 17

18. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS (F.E.M.P.)
c/ Nuncio, 8
28005 Madrid
Tel.: 91/365 94 06 - Fax: 91/365 54 82

Hay, también, muchas instituciones privadas que se preocupan de problemas específicos, como los derivados del maltrato, violación, alcoholismo, etc. En la imposibilidad de dar todas las direcciones, recomendamos dirigirse al Ayuntamiento de cada capital de Comunidad o de provincia, donde le darán información al respecto.

Para los casos de violación, hay un teléfono de Madrid para solicitar ayuda desde cualquier punto de España: 91/574 01 10

B) Problemas relacionados con niños (maltrato, violación) Organismos oficiales de las Comunidades Autónomas

1. ANDALUCÍA: Dirección General de Atención al Niño
c/ Héroes de Toledo, s/n
41071 Sevilla
Tel.: 95/455 51 00

2. ARAGÓN: Dirección General de Bienestar Social
María Agustín, 36
50071 Zaragoza
Tel.: 976/22 43 00

3. ASTURIAS: Dirección Regional de Acción Social
c/ General Elorza, 35
33071 Oviedo
Tel.: 98/521 32 96

4. BALEARES: Dirección General de Juventud, Menores y Familia
c/ Jerónimo Antich, 5
07003 Palma de Mallorca
Tel.: 971/71 11 19

5. CANARIAS: Dirección General de Protección del Menor y de la Familia
Rambla del General Franco, 53
38006 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922/60 43 11

c/ Pedro Vera, 36
35071 Las Palmas
Tel.: 928/45 26 50

6. CANTABRIA: Dirección Regional de Bienestar Social
c/ Lealtad, 23
39002 Santander
Tel.: 942/21 15 29

7. CASTILLA-LA MANCHA:
Dirección General de Servicios Sociales
Avda. de Portugal, 77
45005 Toledo
Tel.: 925/26 72 00

8. CASTILLA Y LEÓN:
Dirección General de Servicios Sociales
María de Molina, 13
47001 Valladolid
Tel.: 983/37 56 01

9. CATALUÑA: Direcció General d'Atenció a la Infància
Plaza de Pau Vila, 1 (Palau de Mar)
08003 Barcelona
Tel.: 483 10 00

Direcció General de Justícia Juvenil
c/ Caspe, 26
08071 Barcelona
Tel.: 93/301 59 43

Urgencias Sociales (maltrato) (llamadas gratuitas)
900 30 01 00 (Generalitat)
900 30 90 30 (Ayuntamiento)

10. EXTREMADURA: Dirección General de Acción Social
c/ Santa Eulalia, 28
06071 Mérida
Tel.: 924/31 92 07

11. GALICIA: Dirección General de Familia
Edificio Administrativo, San Cayetano, Bloque 3
15771 Santiago de Compostela
Tel.: 981/54 54 00

12. MADRID: Instituto Madrileño de Atención a la Infancia (IMAIN)
Consejería de Integración Social
Orense, 11, 9.°
28020 Madrid
Tel.: 91/580 37 65

13. MURCIA: Instituto de Servicios Sociales de la Región de Murcia (ISSORM)
Virgen de la Soledad, s/n
30071 Murcia
Tel.: 968/36 20 91

14. NAVARRA: Instituto Navarro de Bienestar Social
González Tablas, s/n
31003 Pamplona
Tel.: 948/10 69 00

15. PAÍS VASCO: Dirección General de Bienestar Social
Duque de Wellington, s/n
01071 Vitoria
Tel.: 945/524 60 00

16. LA RIOJA: Dirección General de Bienestar Social
Villamediana, 17
26071 Logroño
Tel.: 941/29 12 06

17. COMUNIDAD VALENCIANA: Instituto Valenciano de Servicios Sociales
c/ Colón, 80
46004 Valencia
Tel.: 96/386 97 86

18. DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA: Depto. de Bienestar Social
c/ General Álava, 10
01071 Vitoria
Tel.: 945/14 68 52

19. DIPUTACIÓN FORAL DE GUIPÚZCOA: Depto. de Servicios Sociales
Plaza de Guipúzcoa, s/n
20071 San Sebastián
Tel.: 943/42 61 06

20. DIPUTACIÓN FORAL DE VIZCAYA: Depto. de Bienestar Social
c/ Gran Vía, 26
48071 Bilbao
Tel.: 94/420 80 00

21. CEUTA: Depto. de Protección de Menores de Ceuta
c/ Real, 116
11701 Ceuta
Tel.: 956/51 18 42

22. MELILLA: Depto. de Protección de Menores de Melilla
c/ San Quintín, 2
29805 Melilla
Tel.: 95/267 13 41

C) Problemas con niños: Otras organizaciones

1. Asociación Nacional de Niños Maltratados (ANAR)
Tel.: 900 20 20 10 (llamada gratuita)

2. Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (FAPMI)
Caballero de Gracia, 24, 2.° izqda.
28013 Madrid
Tel. y fax: 91/531 01 51

3. Associació Catalana per la Infància Maltractada (ACIM)
Passeig de Gràcia, 78, 2n-2a A
08008 Barcelona
Tel. y fax: 93/215 61 78

4. Asociación Madrileña para la Prevención de los Malos Tratos a la Infancia
Aptdo. de Correos 24076
20080 Madrid
Tel.: 91/552 92 18

5. Asociación Vasca para la Ayuda a la Infancia Maltratada (AVAIM)
En Guipúzcoa: c/ Isabel II, 6, Esc. dcha., 1°
20011 San Sebastián

En Álava: c/ Florida, 17, 1.° Dcha.
01005 Vitoria-Gastáiz
Tel.: 945/13 16 08 Fax: 945/13 16 6...

6. Asociación Andaluza para la Defensa de la Infancia y Prevención de los Malos Tratos (ADIMA)
Trastamara, 33, 1.° D
41001 Sevilla
Tel. y fax: 95/421 11 55

7. Asociación Murciana de Apoyo a la Infancia (AMAIN)
c/ Sardoy, 4
30003 Murcia
Tel.: 968/20 11 87

8. Asociación para la Defensa del Menor (ADEME)
c/ Constitución, 18
13300 Valdepeñas
(Ciudad Real)

D) Otros problemas (alcoholismo, drogodependencia, toxicomanía)

Para estos problemas o similares, dirigirse a la Consejería de Asuntos Sociales (o Bienestar Social) de cada Comunidad autónoma, o al Ayuntamiento, donde le podrán informar de los servicios con que se cuenta en esa ciudad o Comunidad autónoma.