

DESDE LOS ABUSOS SEXUALES DE MI INFANCIA HACIA LA LIBERTAD DE SER

MARISOL SÁNCHEZ LÓPEZ

I PARTE

PSICOLÓGICA

DEFINICIÓN:

“Toda acción, violenta o no, que involucra a un niño, niña o adolescente en una actividad de naturaleza sexual, que por su edad y desarrollo no puede comprender totalmente, no está en condiciones de realizar y no puede tener su consentimiento libre. Esta acción puede incluir contacto físico o no, y está dirigida a la satisfacción de otra persona que se encuentra en situación de ventaja frente al niño o niña, por su edad, fuerza, poder o capacidad”.

El abuso sexual puede ser también cometido por una persona menor de 18 años esta es significativamente mayor que el niño (víctima) o cuando el agresor está en posición de poder y control sobre otro.

Es cualquier forma de contacto físico con o sin acceso carnal, con contacto y sin contacto físico realizado sin violencia o intimidación y sin consentimiento.

Tipos:

Hay tendencias a confundir abuso sexual con violación. Además de la penetración coital o anal, también se incluye; miradas con deseo, tocar o pedir ser tocado, desnudez, frotamientos, masturbación frente a la víctima, sexo oral, proposiciones verbales explícitas, mostrar láminas de pornografía.

EL ABUSO SEXUAL A MENORES. UNA CUESTIÓN DESCONOCIDA Y SILENCIADA.

El abuso sexual a menores. Es una cuestión desconocida y silenciada. Representan un problema mucho más amplio de lo que se cree, ya que una de cada 4 niñas y uno de cada 7 niños sufre, antes de cumplir los 17 años de edad, este tipo de maltrato, que sucede en todos los niveles sociales y en la mayoría de los casos lo cometen los familiares y allegados, de forma repetida.

Es una problemática sobre la que hace falta concienciarse y que un alto porcentaje de los casos, alrededor del 86%, se silencian porque los abusos son sometidos por miembros de la familia de la víctima y de su entorno más próximo, según datos de la recientemente creada Asociación para la Sanación y Prevención de los Abusos Sexuales de la Infancia (ASPASI).

Además de una gran parte de la sociedad niega la existencia y elevado índice de frecuencia de este maltrato, muchas falsas creencias de este fenómeno lo hacen más difícil de abordar.

Estos suelen ser el "origen invisible" de numerosos problemas psicológicos, como la depresión, anorexia o ansiedad, aunque la persona no lo sepa ni lo recuerde porque ha "**sepultado**" este hecho traumático en lo más profundo de su mente.

FALSAS CREENCIAS

Es falso por ejemplo, que el abusador sea una persona con graves patologías o con desviaciones sexuales. Por el contrario, se trata de sujetos, mayoritariamente varones, aparentemente normales, integrados socialmente, que desarrollan a menudo habilidades interpersonales importantes, y que suelen tener una vida sexual normal. Según los expertos "también es habitual creer que los abusos sexuales lo sufren las niñas pero no los niños, cuando esto no es así. Además

frecuentemente se asocian estos casos a ambientes muy especiales, relacionándolos con la pobreza y la baja cultura, cuando en realidad los datos confirman que están presentes en todas las clases sociales”.

La relación carnal entre parientes dentro de los grados en que está prohibido el matrimonio (que es como se define el incesto) es tan antigua como la historia del género humano. Ya en la ley de Moisés el incestuoso era condenado a muerte, y tanto el Concilio de Trento como el de Baviera repudian severamente tal acto o conducta. Por otra parte, es bien conocida la leyenda clásica de Fedra y sus no correspondidos amores hacia Hipólito, su hijastro, así como la frecuencia con que la literatura de todos los tiempos aborda una cuestión tan censurada, cuando no condena sin paliativos, como la del incesto. Cada día despiertan más interés las reacciones que se operan en la conducta de las víctimas del incesto, así como la asimilación, desde nuestro punto de vista actual, desde los teólogos y canonista considerados un concubinato ilícito entre personas unidas por los vínculos del parentesco, de consanguinidad o afinidad.

Los casos reportados han permitido conocer cómo se da el abuso. Contrariamente a lo que cree la mayoría de las personas, el abuso sexual no es un acto que aparece súbitamente. El abusador necesita de privacidad y del silencio de su víctima. Por lo tanto, buscará la ocasión de estar sólo y se asegurará que la víctima no le cuente a nadie lo ocurrido.

Dado que la mayoría de estos actos se dan en el hogar y por conocidos, es lógico pensar que el abusador ha “estudiado” cuándo y cómo puede estar a solas con el niño o niña. Para conquistar a las víctimas utilizan el cariño, la persuasión, la mentira, o la presión psicológica. Inicia un proceso llamado metafóricamente “vampirización”, dado que envuelve a su víctima en una relación falsa que se representa como afectiva y protectora. Manipulando al mismo tiempo la confianza de la familia. La agresión sexual se hace de manera “dulce” y solapada, provocando en

muchos casos en la criatura sensaciones corporales agradable e incluso goce sexual.

También conoce suficientemente a la familia para saber cómo acercarse y qué hacer para que el menor no se atreva contar lo ocurrido.

No debemos olvidar que, en muchos casos, los niños o niñas no dicen nada precisamente porque la situación de poder y de autoridad que el adulto tiene con relación a la víctima, hace que ésta acepte la conducta propuesta sin cuestionarla. En otros casos el niño/a siente que esas relaciones le dan una situación especial de favoritismo, de “estar con la autoridad”.

En otro momento, el abusador, mediante chantajes, amenazas, o recompensas asegurará el silencio de su víctima. Por ejemplo si son familias muy autoritarias, en las que los hijos o hijas tienen temor al padre, el abusador amenazará con que si el padre se entera habrá un lío terrible en la familia. Si es una madre que constantemente se queja de sufrimiento y enfermedad, apelará a evitar que la madre se entere “porque se puede enfermar” También tratará de recurrir a la compasión diciendo que si cuenta lo ocurrido, él se va a matar porque no podría soportar enfrentar algo así.

Asimismo es falsa la creencia de que si los abusos se produjeran en nuestro entorno más inmediato nos enteraríamos, cuando resulta que la mayor parte de los **casos no son conocidos**.

Aunque parece razonable creer que si la madre de un niño se enterara de que su hijo ha sido objeto de abuso sexual, no lo consentiría y o comunicaría a alguien o lo denunciaría, lo cierto es que muchas veces no es así. En contra de lo esperado, sobre todo si el agresor es miembro de la familia, bastante madres ocultan los hechos.

En el fondo de esos inequívocos subyace siempre **el silencio**, porque romperlo **es prepararse para la lucha**.

Culpar a la víctima

Culpar a la víctima es muy común, especialmente a las niñas adolescentes. Por lo general el abuso sexual empieza mediante caricias que las niñas y adolescentes aceptan, ya que el cuerpo responde con placer a ese estímulo. El abusador se refiere luego a ello interpretándolo como aceptación para así librarse de responsabilidad y culpar a su víctima. Es frecuente que la amenaza sea "a ti te gustó, tú aceptaste"

El abuso está justamente en iniciar sensaciones ante las cuales la niña o la joven no tiene madurez física ni mental para saber exactamente lo que involucra su actitud, ya que se dan en una relación de dependencia y subordinación.

Aún en los casos en los que una adolescente "se insinuó" sexualmente, corresponde al adulto aclarar el comportamiento y tener presente que dicha adolescente no tiene aún la madurez mental para saber exactamente lo que involucra su actitud.

Por otro lado, justificar el abuso sexual aduciendo que el adulto no pudo contener sus deseos porque la chica se le insinuó, es pensar que hay varones que son "víctimas de sus instintos"

"Guardar el secreto" le permite seguir haciéndolo

Una vez asegurado el silencio de la víctima, el abusador tratará de buscar las ocasiones posibles para estar con ella y el abuso sexual irá en aumento pudiendo llegar hasta la penetración en una relación de dependencia.

En esta fase podemos ver casos en los que el niño o niña, si ya tienen suficiente edad como para darse cuenta de lo que han hecho, no quiere quedarse con el abusador. Cuando la madre o padre le preguntan por qué, no puede dar explicaciones porque el abusador ya ha logrado, de alguna manera, asegurar su silencio.

También ocurren fuera de casa como por ejemplo, un maestro, o desconocido. Sin embargo, cuando el abuso sexual ha ocurrido, el niño

desarrolla una variedad de pensamientos e ideas angustiantes. No hay niño preparado psicológicamente para hacer frente al estímulo sexual.

El psicólogo húngaro Sandor Frenesi (1873-1933), contemporáneo y amigo de Freud, escribe que "el deseo de incesto es inherente al hombre y sólo puede alejarlo un interdicto formulado por la ley" y señala los frecuente casos en que el adulto transforma la ternura y el cuidado en pasión sexual. Por su parte Freud ya se había ocupado del tema en su obra *Tótem y tabú* (1912), donde trata de hallar una explicación al hecho de que en las tribus antiguas y primitivas se encuentra temor al incesto.

Respecto a la material que tratamos resulta de gran relevancia la obra "Abusos sexuales en la infancia". La lógica del olvido de la doctora Jennifer J. Freyd, catedrática de Psicología de la Universidad de Oregón (USA), quien llevó a cabo un documentado estudio sobre las personas que han sufrido abusos sexuales durante su infancia, como en su propio caso. Recoge la doctora Freyd que el 54% de las mujeres consumidoras de drogas se reconocían como víctimas de abusos sexuales en su infancia. Esta investigadora desarrolla su trabajo formulando la teoría de la traición.

La doctora Freyd hace también un estudio analítico del incesto y recoge que los **casos de incesto** durante la infancia originan un **mecanismo que se denomina de supervivencia**, es decir, "una amnesia sobre esas traumáticas experiencia, en especial cuando dependen de sujetos agresivos y peligrosos". Esta misma teoría ratifica por otros autores, ya que no es fácil sustraer al dolor cuando la víctima cuenta con una relación efectiva de intensidad recíproca como la del cuidado paterno filial, que se convierte en la oscuridad de la noche en un abuso sexual, algo que se quiebra en la vida humana. ¿Será sólo el trauma de la traición mencionado o será la ruptura con la civilización como la concebimos actualmente? Esto es lo que se pregunta la mencionada

doctora J.J. Freyd en su obra, al tiempo que comenta la controversia que se ha dado en los Estados Unidos sobre los "recuerdos recuperados" y no temer pensar en todo lo imaginable con relación al abuso sexual. Los estudios sobre abusos confirmados apuntan lamentablemente a aseverar que un porcentaje de abusos se "olvidan" porque ...conviene olvidar para favorecer lo que se llama preservación de la supervivencia.

FACTORES SOCIOCULTURALES:

Son los que están relacionados con la representación de la infancia en las creencias y en las teorías psicológicas

Los siguientes puntos resumen algunas de las ideas de Alice Miller mostrando como los malos tratos son una manifestación de la violencia humana adulta sobre la infancia.

"1-Cualquier niño viene al mundo para crecer, desarrollarse, vivir, amar y expresar sus sentimientos y necesidades

2-Para desarrollarse, el niño necesita la ayuda de los adultos que, conscientes de sus necesidades, lo protejan, lo respeten, lo tomen en serio, lo amen y le ayuden a orientarse.

3-Cuando se frustran las necesidades vitales del niño, cuando el adulto abusa de él por motivos egoístas, le pega, lo castiga, lo maltrata, manipula, desatiende o engaña sin la interferencia de un testigo, entonces la integridad del niño sufrirá un daño irreparable.

4-La reacción normal a una agresión debería ser de enfado y dolor. Sin embargo, en un entorno perjudicial, al niño se le prohíbe enojarse y, en su soledad, el dolor le resultaría insoportable. El niño debe entonces ocultar sus sentimientos,

reprimir el recuerdo del trauma e idealizar a su agresor. Más adelante, no sabe lo que le ha pasado.

5-Desconectado de su causa original, los sentimientos, de enfado, impotencia, confusión, añoranza, aflicción, terror y dolor, conducen a acciones destructivas contra otros (comportamiento criminal o asesinatos masivos) o contra uno mismo (adicción a drogas, prostitución, desórdenes psíquicos, suicidios)

6-Las víctimas de las venganzas de los agresores son a menudo sus propios hijos, utilizados como víctimas propiciatorias. En nuestra sociedad esta agresión está aún legitimada, incluso tenida en alta estima, mientras la sigamos llamando educación. Es trágico que los padres peguen a sus hijos para evitar sentir lo que sus padres hacían con ellos.

7-Un niño que haya sido maltratado no se convertirá en criminal ni mentalmente enfermo si, por lo menos una vez en su vida, encuentra a una persona que comprenda que no es el niño maltratado e impotente el que está enfermo, sino su entorno. Hasta tal punto el conocimiento o la ignorancia de la sociedad (parientes, asistentes sociales, terapeutas, profesores, doctores, psiquiatras, funcionarios, enfermeras) pueden salvar o destrozar una vida.

8-Hasta ahora la sociedad ha protegido al adulto y culpado a la víctima. Ha contribuido a ella nuestra ceguera ante teorías que se amoldan a los patrones educacionales de nuestros bisabuelos, en las que los niños eran criaturas dominadas por la maldad y los impulsos destructivos, inventaban falsas e imaginativas historias y ofendían o deseaban sexualmente a sus inocentes padres. En

realidad cada niño tiende a sentirse culpable y responsable de la crueldad de sus padres debido a su constante amor por ellos.

9-Gracias a la utilización de medios terapéuticos, ahora somos capaces de verificar empíricamente que las traumáticas y reprimidas experiencias de la niñez se almacenan y afectan durante toda la vida. Además, en estos últimos años las mediciones electrónicas de la vida intrauterina y del recién nacido, revelan que el niño, desde el principio, siente y aprende tanto la crueldad como la ternura.

10-La luz de este nuevo conocimiento revela la razón lógica de todo comportamiento absurdo, desde el instante en que las experiencias traumáticas de la niñez emergen de la oscuridad.

11-El aumento de nuestra sensibilidad hacia la normalmente negada crueldad con los niños y los efectos de este aumento, acabaran con la violencia transmitida de generación en generación.

12-Las personas cuya integridad no ha sido dañada en su infancia y que han recibido de sus padres protección, respeto y sinceridad, serán jóvenes, y más tarde adultos, inteligentes, sensibles, fuertes y perceptivos. Sentirán alegría de vivir y no necesitaran dañar a otros o a sí mismos, ni cometer asesinatos. Utilizarán su fuerza para protegerse, pero no para atacar a los demás. No podrán más que respetar y proteger a los más débiles y, por tanto, a sus propios hijos, pues es exactamente lo que han experimentado, y porque vivenciaron ese conocimiento en lugar de la crueldad. Ellos seguramente no podrán entender que

alguna vez otras personas necesitaran una inmensa industria de guerra para sentirse seguros en este mundo" (Alice Miler)

CONSECUENCIAS

Sus consecuencias inmediatas pueden ser:

- Físicas: pesadillas, cambios de hábitos de comida, pérdidas de control de esfínteres.
- Emocionales: agresividad, aislamiento, culpa, vergüenza, miedo generalizado, ansiedad, depresión, baja estima, rechazo al propio cuerpo.
- Sociales: déficit en habilidades sociales, retraimiento social, conductas antisociales.

Consecuencias a largo plazo del abuso que permanecen o, incluso pueden agudizarse con el tiempo, hasta llegar patologías definidas como:

- Físicas: dolores crónicos generales, hipocondría o trastornos psicósomáticos, alteraciones del sueño y pesadillas constantes, problemas gastrointestinales, desorden alimentario.
- Emocionales: depresión, dificultad para expresar sentimientos.
- Sexuales: fobias sexuales, disfunciones sexuales, falta de satisfacción o incapacidad para el orgasmo, alteraciones de la motivación sexual, mayor posibilidad de sufrir violaciones y entrar en la prostitución, dificultad para establecer relaciones sexuales.
- Sociales: problemas de relación interpersonal, aislamiento, dificultades de vinculación afectiva con los hijos.

Indicadores físicos:

- Dificultad para caminar o sentarse.
- Lesiones, desgarros, magulladuras en los órganos sexuales.
- Irritación del área anogenital.

- Infecciones de zonas genitales y urinarias.
- Presencia de esperma
- Dificultades manifiestas en la defecación
- Hemorragias por la vaginal o por el recto.
- Ropa interior manchada o rota.
- Hematomas en el cuerpo, especialmente en los genitales.

Indicadores de comportamiento:

- Llanto continuo
- Excesiva agresividad
- Temor o rechazo a alguna persona
- Conocimientos y conductas sexuales impropios a su edad.
- Comportamiento seductor
- Desconfianza en sí mismo.
- Secretismo

Muchas veces no se notan señales físicas del abuso en el niño pero si se notan en los genitales o en el ano, sólo pueden ser reconocidas por un médico.

Con esta aclaración no se puede decir que los niños que presente esos cambios en su físico o comportamiento estén sufriendo el abuso sexual, de todas formas acudir al pediatra por sí acaso.

ESQUEMA DE INDICADORES DE ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA

<u>INDICADORES FÍSICOS</u>	<u>INDICADORES COMPORTAMIENTO</u>	<u>CONDUCTA DEL CUIDADOR/A</u>
	<u>PREESCOLARES:</u> *CONDUCTAS AUTOERÓTICAS E	

	HIPERSEXUALIZADAS	
*DIFICULTADES PARA ANDAR O SENTARSE	*TRASTORNOS DEL SUEÑO	
	*CONDUCTAS REGRESIVAS	
*ROPA INTERIOR RASGADA O MANCHADA	*ENURESIS, ENCOPRESIS	*EXTREMADAMENTE PROTECTOR
	*RETRAIMIENTO SOCIAL	
	*TEMORES INEXPLICABLES	
*SE QUEJA DE DOLOR O PICAZÓN EN LA ZONA VAGINAL O ANAL	*FENÓMENOS DISOCIATIVOS	*ALIENTA AL NIÑO/A A IMPLICARSE EN ACTOS SEXUALES
	<u>ESCOLARES:</u>	
	*CAMBIOS BRUSCOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR	
*CONTUSIONES O SANGRADO EN LOS GENITALES EXTERNOS	*PROBLEMAS CON LA	
	*AUTORIDAD	*SUFRIÓ ABUSO SEXUAL EN SU INFANCIA
	*MENTIRAS	
	*FUGAS DEL HOGAR	
	*DELINCUENCIA	
*INFECCIONES VAGINALES O ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	*COERCIÓN SEXUAL HACIA OTROS NIÑOS/AS	
	*EXCESIVA SUMISIÓN AL ADULTO	*ABUSO DE DROGA O DE ALCOHOL
	*QUEJAS SOMÁTICAS	

<p>*TIENE EL CÉRVIX O LA VULVA HINCHADOS</p> <p>*TIENE SEMEN EN LOS GENITALES, EN LA ROPA O EN LA BOCA</p>	<p>(CEFALEAS Y DOLORES ABDOMINALES)</p> <p>*SOBREADAPTACIÓN Y SEUDOMADUREZ</p> <p><u>ADOLESCENTES:</u></p> <p>*PROMISCUIDAD SEXUAL</p> <p>*COERCIÓN SEXUAL HACIA OTROS NIÑOS/AS</p> <p>*DROGADICCIÓN</p> <p>*DELINCUENCIA</p> <p>*CONDUCTAS AUTOAGRESIVAS</p> <p>*INTENTOS DE SUICIDIO</p> <p>*EXCESIVA INHIBICIÓN SEXUAL</p> <p>*TRASTORNOS DISOCIATIVOS</p> <p>*ANOREXIA Y BULIMIA</p>	<p>*ESTÁ FRECUENTEMENTE FUERA DEL HOGAR</p>
--	---	---

DIFERENTES TIPOS DE ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA SEGÚN LA RELACIÓN ENTRE EL ABUSADOR Y LA VÍCTIMA

Abuso sexual extrafamiliar		Abuso sexual intrafamiliar
<ul style="list-style-type: none"> ● Abusador desconocido por el niño/a ● El abusador goza sometiendo a su víctima por la fuerza y el terror haciéndola sufrir 	<ul style="list-style-type: none"> ● Abusador conocido por el niño/a y su familia ● El abusador manipula la confianza que el niño/a y su familia le tienen ● Niños y niñas con carencias afectivas. ● Familias a menudo monoparentales 	<ul style="list-style-type: none"> ● Padre, madre, padrastro, tío, abuelo. etc ● INCESTO ● El abusador manipula el vínculo afectivo familiar

¿Qué hacer frente al abuso sexual?

Cuando se descubre el hecho o la víctima cuenta lo ocurrido, lo esencial es asegurarle que no tiene la culpa. En caso de daño físico, buscar ayuda médica y asegurarle que se hará todo lo necesario para que ella esté bien y que el abusador será sancionado.

Hay tendencia en la familia a tratar de "olvidar" el asunto, creyendo que así la víctima estará mejor y que con el tiempo olvidará lo ocurrido, en especial si es pequeña.

Las investigaciones muestran que estos hechos no se olvidan y si no son tratados adecuadamente tienen profunda repercusión en la vida de la futura persona. De no ser posible la ayuda especializada, hay que

recurrir a alguna persona de confianza que sabemos será una buena consejera.

Algunas recomendaciones importantes a tener en cuenta.

1. Crea lo que le cuente la niña o niño. Ellos no inventan casos de abuso sexual. Es importante que sienta que cuenta con una persona que le cree y lo escucha. Hágale saber que ha hecho muy bien en contarlo, que es bueno vencer el temor y que no le va a pasar nada.
2. Asegúrele que él o ella no es culpable. Recuerde que el abusador ha hecho todo lo posible para que guarde el secreto. Lo peor que le pueda pasar a la víctima es que sea cuestionada como si fuera culpable. En este sentido hay que tener en claro que se trata de una persona que aún no tiene la suficiente madurez física ni mental para entender a cabalidad lo que le ha pasado. En ningún caso la víctima es culpable.
3. Asegúrele que lo el adulto ha hecho es incorrecto. Explíquelo que es abusivo y que debería ser castigado. Al mismo tiempo, trate de darle seguridad.
4. Asegúrele que reciba atención médica y se sienta protegido. Trate de explicarle que hay personas que causan daño. Para los niños y niñas pequeñas la violencia sexual es percibido sólo como ataque físico. Por eso, cuide que sus preguntas se dirijan a la violencia o al daño físico y no al contenido sexual.
5. En caso de violencia sexual haga la denuncia ante la delegación Policial o en las Fiscalía Provincial de Turno; están obligados a decepcionar la denuncia. Muchas veces, con la tensión y angustia no se hace presión para ejercer nuestros derechos. Si se conoce el nombre del abusador es necesario decirlo para que quede sentado en la denuncia, así como las señas y direcciones que hagan

posible su detención. Recuerde siempre que el silencio protege al agresor.

6. Acuda a algún servicio de atención de estos casos. Desafortunadamente en nuestro país aún no existen servicios estatales, en otros países existen organizaciones especializadas para atender estos casos. Sin embargo, puede acudir a algún grupo de lucha contra la violencia hacia la mujer, ya que también acogen denuncias a menores igualmente. Igualmente, pueden asistir a las Defensorías Del Menor y del Adolescentes, a los servicios de salud, colegios o parroquias. Si no se consigue sancionar al agresor, por lo menos la víctima tiene la seguridad de que existen personas que lo quieren proteger, y que un acto así no puede quedar impune. Callar o dejar pasar por alto es permitir el abuso; es negar los derechos del niño o de la niña.

PREVENCIÓN

Prevenir el abuso sexual infantil es una tarea difícil para los padres, cuidadores y la sociedad en general, aunque todos tenemos que estar involucrados en ello. Los padres a menudo ignoran el modo en el que han de enfrentarse al cuidado de sus hijos y sus necesidades lo que hará que el niño sea aprendiz a través de ensayos y errores.

Antes de considerar medidas preventivas más directas, los padres deben primero promocionar el buen trato a los niños. Es decir, reconocer al niño como persona y sus derechos, respetar el desarrollo evolutivo del niño, establecer empatía y comunicación efectiva con él, crear un vínculo afectivo e interactivo y resolver sus problemas de una forma positiva no violenta.

Se está iniciado en algunos lugares un programa de prevención en los Colegios de la Comunidad de Madrid, dirigido a padres, profesores y alumnos. Que quieren enseñar a los niños y niñas a protegerse ellos

mismos de estos abusos, dándoles herramientas para reconocerlos y saber decir **NO** a tiempo, o bien comunicarlo cuanto antes a una persona de confianza para que solucione el problema, reduciendo así al mínimo las secuelas.

Otro objetivo de la campaña de prevención consiste en sensibilizar, nunca alarmar, a todos los que están en contacto con los niños para que estén advertidos de la existencia de ese maltrato y puedan, por consiguiente, aprender a defender al niño también en este aspecto, a detectar si ha sido abusado, y a saber cómo actuar si se diera el caso.

Es importante señalar que los miedos con los que hasta ahora ha afrontado este fenómeno nuestra sociedad, generando actitudes defensivas, de rechazo y ocultamiento, lo único que consigue es un aislamiento aún mayor de los niños, a quienes se les deja a menudo solos ante el problema.

Lograr que niños y niñas adquieran seguridad y autoestima “palabras como “siempre te equivocas” o “eres un inútil” disminuyen la autoestima. Por el contrario “esta vez lo has hecho muy bien o no te permito que te llames tonto, simplemente te has equivocado, la próxima vez te saldrá mejor” aumenta la autoestima.

Al respecto, hay un ejercicio que los padres y madres, así como los profesores tendrían que hacer: anotar en un papel las veces que han llamado la atención por equivocaciones o acciones incorrectas de sus hijos/as o alumnos/as. Si al final del día resulta que más se han fijado en las acciones a corregir que en las acciones a estimular, tienen que revisar sus métodos educativos, pues las investigaciones muestran que más logramos estimulando un buen comportamiento que reprendiendo uno inadecuado.

Además, el niño/a que es estimulado constantemente crece en autoestima, tiene un buen concepto de sí mismo, aprende a respetar su cuerpo, a identificar cuando le faltan al respeto, sintiéndose capaz de hacer las cosas bien.

De la misma manera como enseñarnos la importancia de la higiene para la salud: lávate las manos, báñate, ect, de esa misma manera debemos trabajar los derechos de los niños/as desde que adquieren el grado de madurez suficiente para comprender su significado. Desde muy pequeños se darán cuenta que tienen derechos y no permitirán que la madre o el padre, hermanos mayores abusen de ellos. Ejercer los derechos en la familia es una práctica de respeto y democracia.

También es importante hablarles sobre lo que es el abuso, para que se sepan identificar cuando alguien hace uso de su posición de poder para beneficio propio.

Es necesario hablar con precisión sobre lo que es el abuso sexual. Ha padres o madres que piensan que hablar sobre ese tema puede desatar temores en sus hijos o impedir un sano desarrollo sexual. Al contrario, hablar sobre el tema facilita que no sean víctimas de abuso.

Es importante recordar que la mayoría de casos ocurren en el ambiente del barrio o de la casa, por ello las recomendaciones de no hablar a desconocidos ni alejarse de a casa son válidas pero insuficiente. En este caso son necesarias otras recomendaciones:

- **Respeto al cuerpo:** La idea de “**mi cuerpo es mi territorio**” debe ser lema para los niños. “Es mi territorio y nadie lo toca sin mi permiso” Ello incluye no sólo la violencia sexual sino también el castigo físico.
- **Identificar las partes más íntimas de su cuerpo:** Aún con niños/as muy pequeños se puede hacer el ejercicio de que sepan lo que son partes íntimas. Por ejemplo, en niños/as menores de 5 años se pueden idear ejercicios de pintar de rojo las partes que cubren la ropa de baño: esas son partes íntimas que ninguna persona debe tocar, salvo la mamá o el médico cuando sea necesario. También contar pequeños cuentos para que sepa identificar qué son partes íntimas. Y que hacer cuando alguien las toca.

Aprender a decir NO

Existen familias que piensan que los niños deben atender las Demandas de los adultos, aún contra su voluntad: ir a comprar a la bodega, atender los recados, y en general, todo lo que los adultos les imponen, en especial si son personas conocidas o de la familia. **La idea de respeto o atención a los mayores no debe confundirse con incondicionalidad hacia ellos, porque puede generar la idea de que los menores están al servicio “de los adultos”.**

Por el contrario, si los niños y las niñas entienden que a los mayores no hay que obedecerles en todo lo que les digan, sabrán decir NO, cuando un adulto toque sus partes íntimas, su cuerpo “su territorio”.

Saber qué es el abuso sexual

Desde que el niño/a tiene posibilidades de comprender lo que se le dice, es necesario explicarle, ya sea la madre, el padre o el profesor/a, que existe abuso sexual y que por lo general se trata de un adulto que quiere “jugar” con su partes íntimas y luego pedirle que no se lo cuente a nadie.

Los niños/as aceptan bastante bien estas explicaciones. Sin embargo, los adultos prefieren no tocar el tema, ya sea porque siguen considerando sexualidad como un tema tabú, o por los recuerdos de violencia que les trae, si es que en su infancia han sufrido abuso sexual. Como vemos, el porqué no se habla del tema está más en la incomodidad del adulto que en la manera cómo el niño/a reciben la información.

Saber que hay secretos que no pueden quedar como secretos.

Los niños y las niñas **deben saber que la mayoría de las personas de su entorno los aman y protegen:** pero también deben saber que entre esas personas hay alguna que puede tener algún comportamiento abusivos y que pueden tratar de de tocar sus partes íntimas o de

hablarles y mostrarles cosas que no comprenden bien y que les piden que lo callen porque es un secreto o los amenazan para que no hablen. En talleres con docentes se puede ensayar ejercicios para que los menores identifiquen acciones de abuso sexual. Por ejemplo, trabajar diferentes casos en los cuales un adulto pide que guarde el secreto. También es necesario dialogar con ellos y explicarles que las caricias que hacen sentir bien no deben callarse con si fueran secretos.

Medidas preventivas:

- Decir a los niños que “si alguien trata de tocarte el cuerpo y hacer cosas que te hagan sentir raro, dile que **NO** a la persona y que se lo cuente enseguida a sus padres”
- Reconocer los diferentes tipo de caricias:
- Las que le hacen sentir bien, como los abrazos de papa y los besitos de las tías.
- Enseñar a los niños que el respeto a los mayores no quieren decir que tengan que obedecer ciegamente a los adultos y a las figuras de autoridad. Ejemplo, no decirlos “tienes que hacer todo lo que la maestra o el que te cuida te mande hacer”.
- Apoyar a los programas profesionales del sistema escolar local para la prevención.
- Hablar claro con tu niño o niña sin tabúes ni prejuicios sobre los temas de la sexualidad.
- Educar sobre la sexualidad desde la edad preescolar, en la educación formal y no formal.
- Explicar la diferencia entre una expresión de cariño y una caricia sexual.
- Escuchar sus dudas y responde a sus preguntas con sencillez y serenidad.
- **Demuéstrale confianza** para que exista una mejor y mayor comunicación.

- Depositar confianza en el niño si te comunica que está en riesgo de ser abusado sexualmente.
- Demostrarles aún más su cariño y afecto.

Es evidente que el cambio que se tiene que producir en nuestro mundo es a nivel individual, donde el compromiso empieza por uno mismo para que le llegue al "otro". Un proceso donde se tienen que invertir los valores de TENER A **SER**. Donde tenemos que poner conciencia, a los actos, las palabras, las acciones, bajarnos a sentir desde el corazón, aprender a reconocer que el dolor del "otro" es nuestro propio dolor.

"BIOLOGIA DEL AMOR" de Jorge Barudy

CUALQUIER NIÑO CON SUS CARACTERÍSTICAS, QUE HACEN DE ÉL/ELLA UN SER ÚNICO. ES CONSIDERADO INTRÍNSECAMENTE IGUAL A TODOS LOS DEMÁS NIÑOS/AS. TODOS LOS NIÑOS/AS DEBEN RECIBIR LOS CUIDADOS NECESARIOS A FIN DE ASEGURARLES LA VIDA, EL BIENESTAR Y UN DESARROLLO ARMONIOSO AL MISMO TIEMPO QUE SUS DERECHOS SOCIALES, ECONÓMICOS, CÍVICOS Y POLÍTICOS SON RESPETADOS, PERMITIÉNDOLES EL DESARROLLO DE SUS POTENCIALIDADES PARA QUE TODOS TENGAN LAS MISMAS POSIBILIDADES DE VIVIR, SER LIBRES, Y FELICES.

SEGÚN ESTOS PRINCIPIOS, TODA ACCIÓN U OMISIÓN COMETIDOS POR INDIVIDUOS, INSTITUCIONES O POR LA SOCIEDAD EN GENERAL, Y TODA SITUACIÓN PROVOCADA POR ÉSTOS QUE PRIVE A LOS NIÑOS/AS DE CUIDADOS DE SUS DERECHOS Y LIBERTADES, IMPIDIENDO SU PLENO DESARROLLO, CONSTITUYEN, POR DEFINICIÓN, UN ACTO O UNA SITUACIÓN QUE ENTRA EN LA CATEGORÍA DE LOS QUE NOSOSTROS LLAMAREMOS MALOS TRATOS O NEGLIGENCIA.

II PARTE

VIVENCIA PERSONAL

Mi nuevo renacer o mi nuevo cumpleaños, fue el día 1 de diciembre de 2007, era sábado quede con mis dos amigas Merce y Pili, para salir a dar una vuelta como ya se había convertido de forma habitual después de mi segundo divorcio. La tarde transcurrió muy agradable donde disfrutamos de charlas, triviales y amenas. La sensación que tenía en ese momento se puede expresar como de tranquilidad, mi mente no tenía ninguna inquietud. Nos despedimos como de costumbre. Después me dirí a mi casa, una vez llegada me dispuse a cambiarme, asearme, desmaquillarme, ponerme el pijama y prepararme para ir a la cama. Una vez tumbada no tenía sueño, cogí el libro que tenía en la mesilla "CRIANZA" VIOLENCIAS INVISIBLES Y ADICCIONES, de la terapeuta familiar Laura Gutman. Lo había dejado justamente el día anterior en la página 155, empecé al leer tranquilamente el siguiente párrafo **Devenir madre con historias de abusos sexuales a cuesta**, sigo leyendo textualmente..... *"Personalmente, llevo una encuesta propia muy informal. Alrededor del veinte por ciento de las mujeres atendidas en mi consultorio de Crianza, han sufrido abusos sexuales siendo niñas. No llevo la cuenta de los hombres, porque la mayoría de las personas atendidas son mujeres. Quiero destacar que suelen pertenecer a la clase media y media-alta de Buenos Aires, así que no entran en juego los otros tipos de pobreza, la falta de alimento e higiene, la falta de vivienda o la promiscuidad. La mayoría de estas mujeres no tenían recuerdos conscientes del abuso sexual y han llegado a la consulta por temas banales sobre la crianza de sus hijos. Pero sea cual sea el motivo aparente de la visita, siempre iniciamos la búsqueda a partir de la construcción de la biografía humana de cada individuo y, a medida que vamos detectando diferentes grados de violencia invisible, ya sea por los*

relatos de falta de maternaje, por la soledad de la infancia , por la falta de recuerdos o por los diversos modos de desamparo, preguntamos de modo que aparecen personajes que toman forma y color en la medida en que insistimos allí donde la conciencia no está dispuesta a entrar. Cuando descubrimos el "horror", suceden varias cosas. Por primera vez podemos poner palabras a algo que siempre supimos que estaba allí, pero no teníamos modo de presentar. Luego empieza una actividad mental vertiginosa, porque la conciencia quiere aprovechar al máximo el tiempo perdido; entonces aparecen múltiples recuerdos.....

No puedo exactamente en que punto o frase específica de este escrito, empezó en mí primeramente,.....mi corazón palpitaba con una fuerza increíble parecía que me iba a estallar, sabía que me estaba pasando algo.....y de repente con los ojos abiertos, mi psique empezó a soltar....

- La primera imagen que tuve, es que me vi a mi misma en el parque, que alguien me estaba haciendo una foto pero yo tenía un dolor insoportable entre las piernas.
- La segunda me vino el recuerdo de mis primeras relaciones sexuales concientes con mi primer marido, en las cuales me limitaba a "a separar las piernas", quedándome inmóvil como si la cosa no fuera conmigo.
- La tercera que veo una pantalla en negro y veo el nombre en color rojo de ALFREDO
- Cuarto que era especialmente cariñosos con los niños, me regalo una bicicleta preciosa blanca... que luego me robaron.

El miedo y el pánico que sentí en ese momento no lo pueden alcanzar las palabras, el tiempo se detuvo seguí con los ojos clavados en techo, sentí pavor a que aparecieran más imágenes...Bajando al más aterrador de todos los infiernos, así fue como se manifestó el mayor dolor físico y emocional consciente que he tenido hasta el día de hoy.

Permanecí inmóvil con la mirada pérdida fuera del tiempo y del espacio.

Me levanté y acto seguido, me fui a casa de mis padres, (que viven enfrente de mi mismo rellano), a buscar directamente en los álbumes de fotos, curiosamente la encontré enseguida, era igual a como la había recordado, cogí también otras que se veía claramente que eran del mismo día para empezar a reconstruir mi historia.

Esto despertó además en mi un estado de una intensiva indagación y búsqueda, para llegar a saber que es lo que me había pasado y hasta que punto era cierto lo que acababa de vivenciar...

Me dirigí a casa de mi amiga Merce con el libro y las fotos para compartirlo con ella. Más adelante me dijo que ese día se asustó mucho al verme en el estado en el que llegué a su casa, en mi cara se reflejaba un profundo sufrimiento, escuchó perpleja mi relato, incluso hablamos para conseguir un psicólogo que pudiera aclararme algo al respecto, aunque yo ya estaba haciendo una terapia neutral, el cual es un sistema terapéutico integral que se basa en la aplicación de inyecciones de una sustancia llama *procaína* en puntos precisos de todo el cuerpo, para que actúen sobre la célula desbloqueando y repolarizando, por ende restableciendo las funciones vegetativas paralizadas, por suministro de energía.

Así que el lunes llamé a la consulta del Doctor Victor Zambrano, y pedí una cita urgente, no disponían de ella en ese momento lo único, que la secretaria amablemente tomó nota de mi teléfono, para que en caso de alguna anulación se pondría en contacto conmigo. Así fue como al poco tiempo me llamó para decirme que habían anulado una consulta por la tarde. Eso me tranquilizo bastante, hasta que me dirigí a la consulta con el libro y las fotos. El médico se extrañó al verme, ya que las frecuencias de mis visitas con él, era mensuales y habían pasado escasamente 10 días. Pasé a contarle todo lo que me había ocurrido paso a paso, me escuchó muy atentamente, le expuse claramente mis dudas, mis temores. Entonces me contestó que era **indudable** lo que

me había ocurrido, también me tranquilizo explicándome lo mismo que había leído y luego posteriormente investigado. Como opera el mecanismo del **olvido para poder sobrevivir**, y como se queda sepultado en el inconsciente, de donde provienen reacciones y pautas mediante hilos invisibles. Como al sacarlo a la conciencia este era un hecho en sí muy sanador. Me dijo que mi vida iba a cambiar, hizo un inciso, me dijo que tenía que cambiar odio por perdón, me pregunto sobre su vida y le enumeré algunas de sus "desgracias". Incluso antes de empezar con las inyecciones, me pregunto si estaba dispuesta a que me pinchase en la vagina que seguro que había allí mucha información. Ni que decir tiene que yo llegado a ese punto de mi vida, estaba y estoy dispuesta a todo sin excepción.

Salí de allí en un estado como de alivio entusiasmo "**no me estaba volviendo loca**" era real no era producto de mi imaginación, por fin le estaba poniendo palabras a algo que había ocurrido y mi conciencia hasta entonces no había podido reconocer.

Con la primera que hablé nada más salir de la consulta fue con mi querida hermana Lilian, es curioso unos 15 años anteriores, coincidiendo cuando empezó con los trastornos de la personalidad, hubo un episodio cuando estamos hablando de sexo no recuerdo con exactitud, ahora la conversación, se rozó ese punto, tuve sensación de pánico y me cerré me quise engañar con la excusa de que ella estaba "mal"... y al contarle todo me lo volvió a recordar.

Luego pasé a decírselo a mis hijos mayores, sentía la necesidad de expresarlo, que me apoyarán y me acompañaran en este proceso tan doloroso, ya con los antecedentes y la respuesta Víctor Zambrano, además de la confirmación fue un respaldo vital, desencadenando todavía mucho más mis ganas de aprender, de llevar a cabo una investigación exhaustiva sobre mi vida, mis pautas mentales, mis reacciones, bucear en los pliegues más profundos, buscar y buscar dentro de mi.

Llegado a este otro punto me sentía ávida de aprender, llegue a otro punto clave del entramado, al acudir a un seminario apenas 20 días después del descubrimiento, que impartió un famoso y conocido escritor Alejandro Jodorowsky, que había conocido previamente en un viaje a Barcelona en el Forum de la Conciencia donde acudí el 29 de septiembre 2007. Curiosamente como anécdota allí conocí a Laura coincidimos en la cola para la entrada a este Forum, sólo el nombrarla me llena de reconocimiento y Gratitude, ella fue quien me hablo de Laura Gutman y se intereso hasta tal punto, que se encargó de comprarme el libro "revelador" y enviarlo a Madrid como regalo, Laura a pasado a formar parte de mi vida, la llevo en mi corazón **Gracias a ella** llegue al descubrimiento más importante de mi vida y aunque nos separa la distancia física de vivir cada una en dos ciudades diferente, la tengo siempre que quiero en mi alma donde no hay distancias ni fronteras. También tuvo la ocasión de transmitirme su entusiasmo por Jodorowky antes de entrar a una breve pero intensa charla que dio.

Los días 22y 23 de diciembre acudí al seminario. Uno de los temas que abordo, fue la psicomagia. Los programas neuronales obedecen generalmente a un lenguaje metafórico y no distinguen entre el mundo interior donde reside y el mundo exterior donde se proyecta.

Estos actos psico-mágicos sirven para desbloquear y liberar a las personas de estos traumas, que generalmente son heredados por historia familiar.

Me pareció muy intenso e interesante y culminó para mí cuando en un descanso me acerqué al estrado y brevemente le conté mi descubrimiento, me pregunto si estaba vivo o muerto le dije que vivo, y lo que me contesto me dejó helada*Tienes que conseguir un pájaro negro disecado en el cual le cuelgas al cuello esa foto tuya de la edad que tenías cuando ocurrió.... y por detrás le escribes "He recordado lo que me hiciste"* y se te aseguras que le llega a sus manos

personalmente. Me acaba de proponer un acto de psicomagia...otro mecanismo había empezado.

En la comida que compartí con varios asistentes, las instrucciones que me había dado Alejandro, entonces al expresarlo empezaron a salir un montón de dudas, como conseguir el pájaro, la forma de enviarlo, y fui profundizando.

El buscar el pájaro tuvo sus dificultades iniciales, hasta que encontré a través de internet una Taxidermia en Barcelona, que a través de imágenes de múltiples especie se encontraban Mirlos negros, me puse en contacto con ellos, la forma de entrega era por correo. El plazo de entrega era 5 a 10 días. Y otra vez el Universo hizo de las suyas....., lo recibí el sábado día 21-12-07. El lunes 23-01-08 iba a recibir su regalo de cumpleaños, cuarenta años aproximados después del inicio de los abusos sexuales.

La preparación fue hecha consumo cuidado y conciencia, cuando ví el mirlo, me impresionó comprendí perfectamente el mensaje en forma de metáfora **"El era el pájaro y yo una niña inocente"**, recorté cuidadosamente la foto, cogí una copa trace un círculo alrededor de mi cara con mis largas coletas con una sonrisa forzada. Rebusqué en el costurero de mi madre y encontré un cordón dorado que me pareció ideal, y salí a comprar el resto. Escogí la caja en color blanco y negro, con la bolsa haciendo juego, y su tamaño de una caja de zapatos de adulto.

El plan para la entrega era levantarme más temprano de lo habitual a las 6h de la mañana, recoger a mi otra Gran amiga del Alma Merce (tengo con ella otra gran deuda, hay cosas que no se pueden saldar en la vida y está es una muestra de ello) en su casa que fue la que se me ofreció para la entrega en mano. El plan era ir a primerísima hora a su lugar de trabajo su taller que se encuentra a unos escasos cinco minutos en coche, la hora prevista era a las 6h30. Para que cuando llamase mi amiga a la puerta, abriera él en persona.

Llegamos al lugar y las luces estaban encendidas, mi amiga se bajó y se dirigió a la puerta a llamar al timbre, no respondía nadie, insistió una 2ª y 3ª vez, nadie habría. Se volvió a mi coche que estaba aparcado unos 10 metros delante para poder visualizar yo personalmente toda la maniobra. Decidí que había que esperar, no podía estar muy lejos...., los minutos se nos hicieron interminables, y las dos teníamos que estar a las 7h45 cada una en nuestra casa para seguir con nuestra jornada laboral habitual, sobre todo yo para no despertar sospechas en la hora de la entrada a la oficina, ya que entonces mis padres aun desconocían todos los hechos. El tiempo pasaba con los ojos puestos en la puerta, las 7h, las 7h30, de repente suena mi móvil, me sobresaltó aun más era mi padre, mi mente empezó con elucubraciones...., me ha pillado, han entrado a casa a por algo... descuelgo... mi corazón últimamente está a prueba de bomba.. me dice que mi hijo Miguel le ha dicho que extraño que cuando ha aparcado por la mañana en el garaje que no estaba mi coche. Me encontré acorralada y me salio solo casi sin pensar, le contesté que se había puesto mi amiga mala y que la acaba de acercar a urgencias. Colgué mi amiga y yo nos miramos, casi me descubren entonces todavía no se me había pasado por la imaginación decírselo a mis padres, quería evitarles ese sufrimiento. Decidimos, esperar diez minutos más y sino lo intentaríamos otra vez por la tarde. Y de repente, llego su furgoneta aparcó delante en su vado y descendió, introduciéndose en su nave. Merce se dirigió otra vez a la puerta. Llamó al timbre ya no tenía ninguna duda le había visto fuera cuando yo le indentifique perfectamente. Abrió la puerta y ella pronuncio su nombre, contestando este afirmativamente, le entrego la bolsa, y acto seguido le preguntó su procedencia, ella se limitó a decirle que era un paquete. Le dio las gracias. Se reunió otra vez conmigo, nos miramos, ya estaba hecho, ahora me quedaba esperar su respuesta, pasaron los días y las noches, nada, el **silencio** por respuesta, recuerdo que yo en los días sucesivos cada vez que sonaba mi teléfono móvil me sobresaltaba.

Silencio absoluto como si no hubiese recibido nada. Así pasó el resto del mes de enero, y febrero. En ese período fue especialmente duro para mí los recuerdos del abuso sexual me venían a la mente una y otra vez, la angustia, desesperación, incertidumbre, una época de trabajo exhaustivo, tenía muchas dificultades para concentrarme en lo que estaba haciendo, lo reciente que estaba mi divorcio con César, la acogida de mi sobrina Lorena en la que tuve una lucha muy fuerte entre mi cabeza y mi corazón, problemas con mi hijo Iván en plena adolescencia que incluso me llevaron a pedir una consulta médica, después de comentarlo con el pediatra me dieron cita con el psiquiatra y lo más curioso de la consulta fue que después de darles todas las explicaciones, datos, circunstancias, ect, no le pasaba nada simplemente que no toleraba bien las frustraciones, sin embargo la nota curiosa fue al darle datos familiares al comentarle el proceso de acogimiento de mi sobrina Lorena, me pregunto ¿Cómo había hecho "eso"? ...Al salir de la consulta esa pregunta me resonaba una y otra vez en mi cabeza. Ha todo esto el proceso de acogimiento legal de Lorena, se había retrasado al producirse mi divorcio reciente. Unos meses anteriores acudí a una cita en los juzgados de familia para firmar esta acogida legal, lo que ocurrió en este proceso que al estar mi entonces marido, el juez lo denegó. Se volvió ha iniciar otra vez todos los tramites para ponerla solo a mi nombre como era lógico.

Recuerdo justamente que tenía justo la firma legal para varios días después, sopesé y analice está situación llegando a la conclusión que no la iba a firmar, los cuidados, la educación, el amor que tenía que darle a Lorena no tenía que estar impuesto...., tenía que salirme del corazón. En está época de mi vida tuve una gran lucha entre mi cabeza y mi corazón, pero en ese momento comprendí que yo iba a estar ahí lo mismo que estaba haciendo hasta ahora, pero la obligación legal me aplastaba. Y que les correspondía a mis padres la responsabilidad legal de su nieta. Quiero puntualizar, que elegí esa opción sabiendo muy

certeramente que Lorena no corría ningún riesgo legal que la alejará de nosotros, en ese caso la hubiese firmado. Meses más tarde precisamente en un trabajo de la Escuela de Terapia Transpersonal, sentí plenamente que Lorena forma y formará parte de mi vida más allá de cualquier documento legal.

Cuando le comuniqué la decisión que tomé a mis padres, su respuesta no fue nada buena, creo que les entró mucho miedo, causado principalmente por su edad, lo que percibí claramente, actitudes y acciones que no iba a dejar que se sumarán a mi mochila. Tal y como estaba sucediendo todo, que yo me encontraba muy desolada por todos los acontecimientos que estaban ocurriendo en mi vida y que mis padres no lo comprendieran, me partía el alma. En ese estado me puse a escribir a mi niña pequeña desvalida, esto fue lo que me salió:

Madrid 1 de Marzo de 2008

Amada y queridísima PACHOLITA, por fin hoy tengo, el valor el coraje y la confianza y la curiosidad de expresar todo lo que siento y decírtelo a ti ese se tan especial y poderoso que un día se sintió, tan, tan desamparado, confuso, carente de amor y cariño que necesitaba tanto entonces, lo recibiste de una forma antinatural, dañina, produciéndote tanto DOLOR, FISICO Y EMOCIONAL que decidiste olvidarlo para poder sobrevivir y sin embargo la tela de araña estaba ya tejida, con unos fuertes hilos, que te hacían reaccionar y ser arreglo a está vivencia de forma inconsciente, principalmente defendiéndote como una leona enfurecida ante cualquier tipo de ataque, emocional y físico.

Pachol ese Ser tan Especial fuerte, valiente y poderoso capaz de superar esos abusos sexuales a los que un día fuiste sometida, con engaños, haciéndote cómplice de tu verdugo, que un día te regalo una bicicleta blanca que te pareció tan preciosa, tenía puesto el nombre de MELANINA, que un día te robaron, porque el UNIVERSO no podía permitir que se te compensará, por algo que no te correspondía, ni por tu edad, ni en las formas, chantajeándote emocionalmente que luego

encima te haría sentirte CULPABLE cuando es al revés eras totalmente INOCENTE.

Lo has mantenido oculto durante 40 años y por fin me lo has revelado porque tu sabías que este era el momento, para que yo lo pudiera sacar fuera, comprenderlo, aceptarlo y asumirlo destruyendo la tela de araña para poder ser LIBRE de condiciones y rehacer tu vida sin ningún condicionante emocional negativo y llegar a lo más profundo de tu Ser, para dirigir libremente toda tu vida, con bienestar, armonía y Justicia Divina, te lo mereces todo AMOR, COMPRESIÓN, LIBERTAD Y ARMONÍA. Haz elegido esta vida y has superado ya el obstáculo más difícil, a partir de ahora todo te resultará más fácil, ánimo te queda poco para reorganizar tu vida con todas las cosas que deseas y vas a conseguirlas todas AMOR, SALUD, DINERO,

Un hombre estupendo que te adore tanto como tu a él.

Una relación con tus hijos llena de Amor sin condiciones llena de libertad con las manos totalmente abiertas para que vuelen libremente por donde ellos deseen.

Una relación con tus padres totalmente sanada y comprendida, con una perfecta armonía.

Y mención especial para tu hermana del Alma LILIAN, gracias al UNIVERSO, la he podido reencontrar, Gracias TE QUIERO y por supuesto a tus hijos DAVID, SERGIO y LORENA, creo que en algunos momentos he sido tu sustituta, tengo la seguridad que no fallará donde entonces lo hice.

GRACIAS AL UNIVERSO, AL PADRE DIVINO YA QUE ESTOY EN CONEXIÓN TOTAL CON MI SER.

TE QUIERO Y NUNCA MÁS TE SENTIRAS ABANDONADA

Fdo. Marisol Sánchez

Al día siguiente domingo, después de escribir esta carta, me dirigí a Yeles donde mis padres tienen un chalet, con la intención de leerles la carta y descubrir claramente los hechos de mi infancia. Al llegar allí les dije que quería hablar con ellos, yo estaba impaciente, ahora me dio cuenta que el origen de esa impaciencia es no dejar que la mente empezará a lanzar pensamientos que pudieran obstaculizar o detener mi decisión. Mi padre me dijo que espera un poco tenía que terminar algo que estaba haciendo en el huerto. Me invadió en esos minutos una sensación de Paz y serenidad, que a la vez me lleno de confianza estaba preparada para contárselo a ellos. Recuerdo perfectamente que se sentaron en el sillón del salón y yo me senté en la mesa, justo enfrente necesitaba estar muy cerca....empecé a leer la carta despacio, según iba avanzado se miraban el uno al otro atónitos, sin lugar a dudas el impactó más fuerte se lo llevo mi padre. Les conté todo el proceso hasta ese día, el libro, las fotos, el pájaro, su silencio...recompusimos las secuencias de la fotos en una de ellas estaba él de espaldas justo mirándome a mi, junto con mi madre, mi abuela y también estaba una figura clave que me descolocó, era una mujer que se convirtió años más en suegra de mi tío, no lograda entender si tenía ya su novia que pintaba yo. Mi padre me aclaró que eran amigos nuevos del círculo mucho antes de ser novios mi tío y su hija. Además todo encajaba, en las secuencias de las fotos calcule que tendría entre 4 y 5 años, me ayudo la referencia de mi hermana que es menor que yo tres años y medio. Y él 23-24 años cuando se casó con su primera mujer tenía 16 años y diez menos que él, la conclusión era clara. Luego encontré otra foto del día de su boda que tendría 7 ú 8 años.

A pesar del sock que se llevaron, sentí perfectamente que no dudaron de mi testimonio, sentí un gran descanso al compartir esa carga con ellos.

A los días siguientes a mi padre le salió una rabia bestial, lanzaba frases muy agresivas e ideas violentas, a lo que yo le disuadía, también en

esos días recordó especialmente que le debía también una cantidad de dinero que le había prestado muchos meses atrás y mantenía la idea de ir a pedírselo, a lo que yo mantenía firme mi actitud de disuadirle.

A raíz de mi relato, mi padre se puso a observar, ya no le veía pasar delante de la nave con su furgoneta, tuvimos una convención anual referente a nuestro trabajo y nuestro gremio la calefacción, donde habitualmente coincidíamos a últimos del mes de Marzo e incluso nos sentábamos juntos, lo cual aún recordaba que me producía temor, dudas de cómo podía reaccionar yo misma, que sensaciones, emociones me podía suponer encontrármeme frente a frente, sumadas todas éstas, también a las de mi padre, por cierto un cóctel molotov.

No acudió lo cual fue un gran alivio para ambos, recuerdo una frase que no deja de ser graciosa donde mi padre me dijo ¿no ha venido el pájaro? Lo cual me hizo sonreír.

El día 7 de Abril de 2008 lo recuerdo perfectamente por que es el día del cumpleaños de mi madre, ese día como de costumbre mi padre se fue a la nave que está separada de la oficina como unos 500 metros, en la misma manzana y donde yo no voy casi nunca a no ser por algo especial. Mi padre se dirige allí siempre el primero antes que llegue todos los trabajadores sobre las 6h30 a 6h45, abrió la nave como de costumbre y ¡oh sorpresa! A los pocos minutos apareció su hermano Alfredo, para devolverle el dinero prestado anteriormente, ha lo que mi padre le dijo lo bien que le había agradecido lo mucho que le había ayudado, se empezó a poner nervioso...por lo que mi padre luego me resumió, el también estaba en tensión estaba a punto de entrar mi hijo el mayor Miguel y la situación hubiese empeorado. Así que le dijo que no quería volverle a ver más en su vida, y se marchó.

El último contacto que tuve con él, fue por teléfono ese mismo día a media mañana, me llamó al fijo con su móvil lo cual me pilló

desprevenida. Nada más descolgar me dijo ¿Qué si quería buscarle la ruina?

- A lo yo le contesté. La ruina me la buscaste tú a mí y lo menos que podías hacer es pedir perdón.
- Pido perdón pero por nada.
- Le volví a decir, ¡qué por nada no!
- ¿Lo harás soñado?
- ¡Llevo con terapia tres meses y voy a llegar hasta el final con hipnosis ó con cualquier otra cosa!, ¿porqué no has contestado después de recibir el paquete?
- ¿yo no he recibido nada?
- ¡Pero como puedes ser tan embustero! te lo entregó mi mejor amiga en mano y yo estaba enfrente, viéndolo.

Me colgó y hasta el día de hoy, se le ha tragado la tierra vivimos relativamente cerca, pero no le hemos vuelto a verle tanto yo como ningún miembro de mi familia, se le ha tragado la tierra.

Evolución sexual y emocional

En esencia he sentido que no importa el pasado sino el AHORA, el campo sexual es una práctica de "apertura" a La Vida, para dejar atrás todos los "fantasmas", sensibilizándome otra vez con mi cuerpo. En el camino de mi evolución sexual, comprendo que realice un importante trabajo sexual, totalmente sanador a todos los niveles incluyendo el energético donde se fueron diluyendo miedos y prejuicios, comprendiendo que mi cuerpo es sagrado y no existen partes que se deban condenar a la oscuridad y ser esquivadas. Junto con el amor que sentí por mi segundo marido, me permití sentir abrazando sin saberlo a un monstruo que me llenaba de miedos y se alimentaba de mi renuncia a vivir sin libertad.

En esa entrega, el cuerpo se relaja y abres tu corazón a una experiencia más profunda que la sensorial. Un espacio atemporal

donde ambos nos vaciábamos para dar lugar a que la energía se manifestará en todo su poder.

Después de salir estos abusos a mi conciencia, justo a los pocos meses de mi divorcio. Volvieron los fantasmas, la apatía, los miedos me preguntaba que me iba a pasar por mi mente, cuando volviese a tener relaciones sexuales ¿quizás, iba a recordar más secuencias de estos abusos? En algún lugar dentro de mi, me sentía indigna, avergonzada, estaba inmersa en el ruido mental y decidí ponerme a prueba. Por mediación de una amiga, me dio la dirección de pub de ambiente liberal, en este lugar, la mujer elige al caballero que más le guste de los allí presentes y luego él decide si está de acuerdo.

Mi idea era muy clara, no me iba a echar atrás... y así fue, fue bailar sin música, pero bailar... no apareció ningún fantasma. Se quedó atrás el pecado y la culpa.

Se derribaron las barreras que tenía y me encuentro ante un inmenso espacio por descubrir, investigar e indagar.

Una pregunta clave que formularía a las personas que han sufrido abusos sexuales sería ¿quieres despertar o seguir durmiendo?

La vida es una oportunidad para actualizar tu infinito potencial, un proceso que se pone en marcha cuando la mente no juzga.

Para definir esta parte de mi evolución sexual y emocional, quiero incluir una frase que leí, extremadamente reveladora.

“Mirar con los ojos del corazón para leer la música del alma”

Además de compartir esta poesía que me invita cada día a estar dispuesta, arriesgándome para vivir con lo que yo sueño y de repente me coloca enfrente de lo más esencial de mi Ser.

LA INVITACIÓN

Por Oriah Moutain Dreamer

No me interesa lo que haces para ganarte la vida.
Quiero saber lo que ansías,
y si te atreves a soñar en satisfacer el deseo de tu corazón.

No me interesa tu edad.
Quiero saber si te arriesgarías a parecer como un tonto por amor, por
tus sueños, por la aventura de estar vivo.

No me interesa cuáles planetas están en armonía con tu luna.
Quiero saber si has tocado el centro de tu pesadumbre,
Si las traiciones de la vida te han abierto,
O si te has marchitado y cerrado por el miedo al dolor futuro.
Quiero saber si puedes sentarte con el dolor,
el mío o el tuyo,
sin intentar esconderlo, desvanecerlo o arreglarlo.

Quiero saber si puedes estar con la alegría,
La mía o la tuya,
Si puedes bailar con locura y permitir que el éxtasis te llene hasta la
punta de los dedos,
Sin advertirnos que seamos cuidadosos, que seamos realistas, o que
recordemos las limitaciones de los seres humanos.

No me interesa si la historia que me cuentas es verdadera.
Quiero saber si decepcionas a otros para serte fiel a ti mismo,
Si puedes soportar la acusación de traición sin traicionar a tu propia
alma.

Quiero saber si puedes ser fiel, y por lo tanto confiable.
Quiero saber si puedes ver la belleza,
Aún cuando no sea bella todos los días,
Y si puedes originar tu vida desde su presencia.
Quiero saber si puedes vivir con el fracaso,
El tuyo o el mío,
Y no obstante pararte a la orillas del lago y gritarle a la luna "¡Sí!"

No me interesa saber en dónde vives o cuánto dinero tienes.
Quiero saber si puedes levantarte después de una noche de pesar y
desesperación, cansado y golpeado hasta los huesos, y hacer lo que se
tiene que hacer por los niños.

No me interesa saber cómo llegaste a estar aquí.
Quiero saber si te pararás en el centro del fuego conmigo sin rehuir.
No me interesa saber en dónde has estudiado.
Quiero saber qué es lo que sustenta desde adentro
Cuando todo lo demás desaparece.
Quiero saber si puedes estar solo contigo mismo.
Y si verdaderamente te agrada tu simple compañía
En los momentos de vacío.

* * *

III PARTE.-

"DESDE EL OTRO"

Desde el lugar del individuo necesitado de apropiarse del otro

Incluyo este de Laura Gutman un párrafo de "CRIANZA" Pág. 151, 152 ,153

Diremos, antes que nada, que somos seres ultranecesitados, infantiles, desamparados, desarmados, desestructurados y todos los etcéteras que queramos agregar. Provenimos, sin lugar a dudas, de una infancia aterradora, plagada de soledad, vacío y muerte espiritual. Y, como todo adicto, hemos tratado de llenarnos de mamá infructuosamente, con magros resultados.

Somos seres tan necesitados de cariño y caricias que, probablemente, organizaremos nuestra personalidad y nuestra vida cotidiana rodeados de sensibilidad, de arte, de música y de suavidad. Podemos llegar a ser cordiales con el trato social, amorosos y seductores con las mujeres, por ejemplo. Incluso risueños y encantadores, sobre todo con nosotros mismos. Nuestro propio encanto nos acuna y suaviza nuestro sufrimiento.

En el peor de los casos, ya no recordamos ni registramos los tormentos sufridos en la infancia, ya que lo hemos relegado a la sombra: nuestra conciencia los ha olvidado. En la actualidad, nos sentimos mucho más cómodos con la personalidad adquirida y venerada por todos, como hombres amables, inteligentes y finos. Por otra parte, sentimos que ése es nuestro verdadero yo; que al fin podemos desplegar nuestra vida como siempre lo hemos deseado.

*Pero como la sombra siempre actúa desde las tinieblas, porque nos completa, en algún momento nos sucede que maravillosamente sentimos amor por alguien, posiblemente por un niño que nos recuerda a nuestra propia niñez. Un niño solo, en busca de amor. Un niño muy parecido al niño que hemos sido. Y la atracción y el amor por ese ser luminoso crecen hasta hacernos sufrir. **Necesitamos** estar con él, **necesitamos** amarlo con todo nuestro amor, necesitamos comerlo, tragarlo, apretujarlo, devorarlo, romperlo; de lo contrario, sentimos que nos deshacemos en el dolor de no obtener ese cuerpo que nos puede nutrir.*

Insisto en que la necesidad es un punto clave. Porque es una necesidad infantil, es decir, una necesidad que no espera, que no atiende a razones, que no vibra en el mundo concreto, y a la que no le importa nada más que encontrar satisfacción.

*Entonces, si la necesidad es abrumadora- como fue la necesidad de mamá cuando éramos bebés y no la obtuvimos, muriendo una y otra vez en el intento de **obtener esto que es** totalmente **vital** para nosotros. Utilizaremos nuestra seducción y nuestro genuino amor por ese niño. Pero también entrarán en juego la soledad y el desamparo de ese niño real, que **desprovisto de cuidados maternantes, encontrará amor dentro del abuso.***

Entiendo que nadie esté leyendo estos párrafos con calma. Y también entiendo que podamos reaccionar desfavorablemente y desechar toda esta explicación irracional y disparatada. Justamente porque es irracional y porque no estamos dispuestos a pensar con honestidad que todos somos hacedores de dinámicas violentas, en la medida que sigamos avalando los modelos insensatos de desprotección y desamparo hacia todos nuestros hijos.

*Regresamos a la escena del abuso. **El adulto no cree estar haciendo daño. Mientras se nutre del cuerpo del niño, se convierte por un instante en el bebé succionado al fin la leche***

tibia de la madre. Y no hay nada malo en eso. No registra ni escucha ni reconoce ninguna queja ni dolor en el niño. Como bebé de pecho sólo está atento a su propia satisfacción.

Por otra parte, llena al niño abusado de cariño, de regalos de promesas y , sobre todo, le ofrece el extraordinario regalo de ser el niño elegido y privilegiado dentro del deseo de alguien en este mundo. Y en la carencia amorosa de la que proviene ese niño, cualquier cosa que obtenga, aunque ilusoria, es un torrente de agua cristalina en un desierto emocional.

Por eso, el abuso sexual puede perdurar durante años. El adulto (en realidad, un niño en cuerpo de persona adulta) satisface sus necesidades primarias inconscientes. El niño, por su parte cree que puede parecerse bastante al amor. Lo que ninguno de los dos sabe es que está equivocados: el adulto no logrará obtener "mamá" aunque destroce los cuerpos de los niños. Los niños no obtendrán amor aunque entreguen su propia integridad en medio de la desesperación por obtener "mamá".

Lo que resulta más difícil de abordar dentro de esta dolorosa realidad, es que el adulto no puede reconocer que le ha hecho algo malo a los niños, porque ese niño es alguien amado. Así como nuestra madre es amada por definición. Y nuestra conciencia en estos casos nos confirma una y otra vez que no hemos hecho nada erróneo. Al contrario. Sólo se trata de amor.

Además, como las dinámicas violentas no vienen solas, los abusos suceden dentro de las familias e instituciones en que siempre hay otro individuos necesitados de salvarse primero. Si el que quedó atrapado fue el niño, porque no corrió lo suficiente rápido, pues bien, será su problema. Todos haremos oídos sordos, porque obtendremos la ventaja de no ser los próximos en ser atrapados.

* * *

Reconocimientos y agradecimientos

A mi hermana Lilian que cada día que pasa tengo una mayor convicción que su enfermedad mental, está muy relacionada con nuestra infancia, que ella estuvo involucrada de alguna manera en esos abusos que yo viví, me surge cada día con más intensidad la duda, de que se pudo extender hacia su persona alguna forma de estos abusos, alerta me saltó recientemente donde mencionó el grave problema que tuvo con su marido en relación a las caricias. Una vez más otra de mis más fuertes convicciones es "que el cuerpo nunca miente".

Mi reconocimiento, mis disculpas públicas desde lo más hondo de mi alma, a todas las veces **que te fallé, las que te negué, las que te di la espalda, las que te excluí, las que te pegué, las que te injurié, las que te odié, las que te blasfemé,** y seguro alguna más... en estos 15 años desde el inicio del proceso de tu enfermedad.

Desde la humildad más profunda de mi ser querida Lilian te pido disculpas, las vueltas que da la vida, ahora que sé y comprendo todos los daños que producen estos actos frutos de la ignorancia de muchos, que se pueden ir perpetuando de generación en generación, AQUÍ y AHORA, ha llegado el momento de que cada uno de nosotros tome conciencia, para aportar a nivel individual un granito de arena.

Agradezco y honro a mis padres, les doy las Gracias por haberme dado la vida, son los perfectos para mí con todo lo que me dieron y también con todo lo que no supieron darme, porque a su vez tampoco sus padres se lo habían dado a ellos. He tenido la GRAN oportunidad de sentirlo y comprenderlo así. Y cuando esto ocurre,

donde ya no cabe ningún reproche acerca de lo que te dieron o los que les faltó por darte, cuando lo que sientes en tú interior, Es AMAR LO QUE ES, el único responsable de mi vida soy **exclusivamente YO**, y nadie más.

Así como **agradezco** la presencia en mi vida de **mis tres preciosos hijos**, espero que también puedan llegar pronto conmigo al entendimiento que yo he llegado con mis padres, todo lo que me faltó por darles, sean capaces de dárselo ellos mismos...

El que siembra un pensamiento cosecha una acción

El que siembra una acción cosecha un hábito

El que siembra un hábito cosecha un carácter

El que siembra un carácter cosecha un destino

Ahora después de que ha pasado un año, puedo decir que he Superado estos abusos sexuales, que la cicatriz está ahí pero ya no me duele, la veo, la reconozco, forma parte de mi vida pero no me hace daño ese dolor tan profundo y aterrador se ha convertido en mi mayor tesoro, me ha hecho llegar al AMOR QUE SOY para reconocer el amor en el otro, mi principal objetivo es seguir investigando, para acompañar, ayudar y "servir al otro", que lo importante es Querer, aprender a recuperar la Confianza, el Coraje y la Curiosidad, recordar al mundo que **siempre podemos cambiar**, sin apartar la mirada, sin tratar de huir, para ir quitando las capas a la cebolla. Traspasando, aguantando sin disimular el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo, la ira, la vergüenza, la culpa, para llegar al **AMOR QUE SOMOS**.

Como así que expresamente doy GRACIAS a la Escuela de Terapia Transpersonal, a todos los que forman parte de ella, a cada uno de mis compañeros, mención especial a su fundador y Gran Maestro José María Doria por haberme elegido como alumna de ella, me

siento enormemente privilegiada por darme esta oportunidad para formarme como terapeuta, ha sido la ayuda **más importante** que he tenido. Gracias a todas y cada una de las diversas enseñanzas y de múltiples técnicas meditación, respiración holotrópica, constelaciones familiares, trabajo con el perdón, trabajo con el silencio, ect., todo ello tratado con una inmensa sabiduría, para que desde ahí se construya un buen ego. Sanarse a uno mismo, dando así un pasito hacia lo Transpersonal, está, que a través de la indagación te lleva al fondo de tu Ser, a tu esencia, como despertador de la conciencia, para descubrir, experimentar, observarse como testigo, para poder llegar a las infinitas capacidades que podemos disfrutar expandiéndonos al Todo.

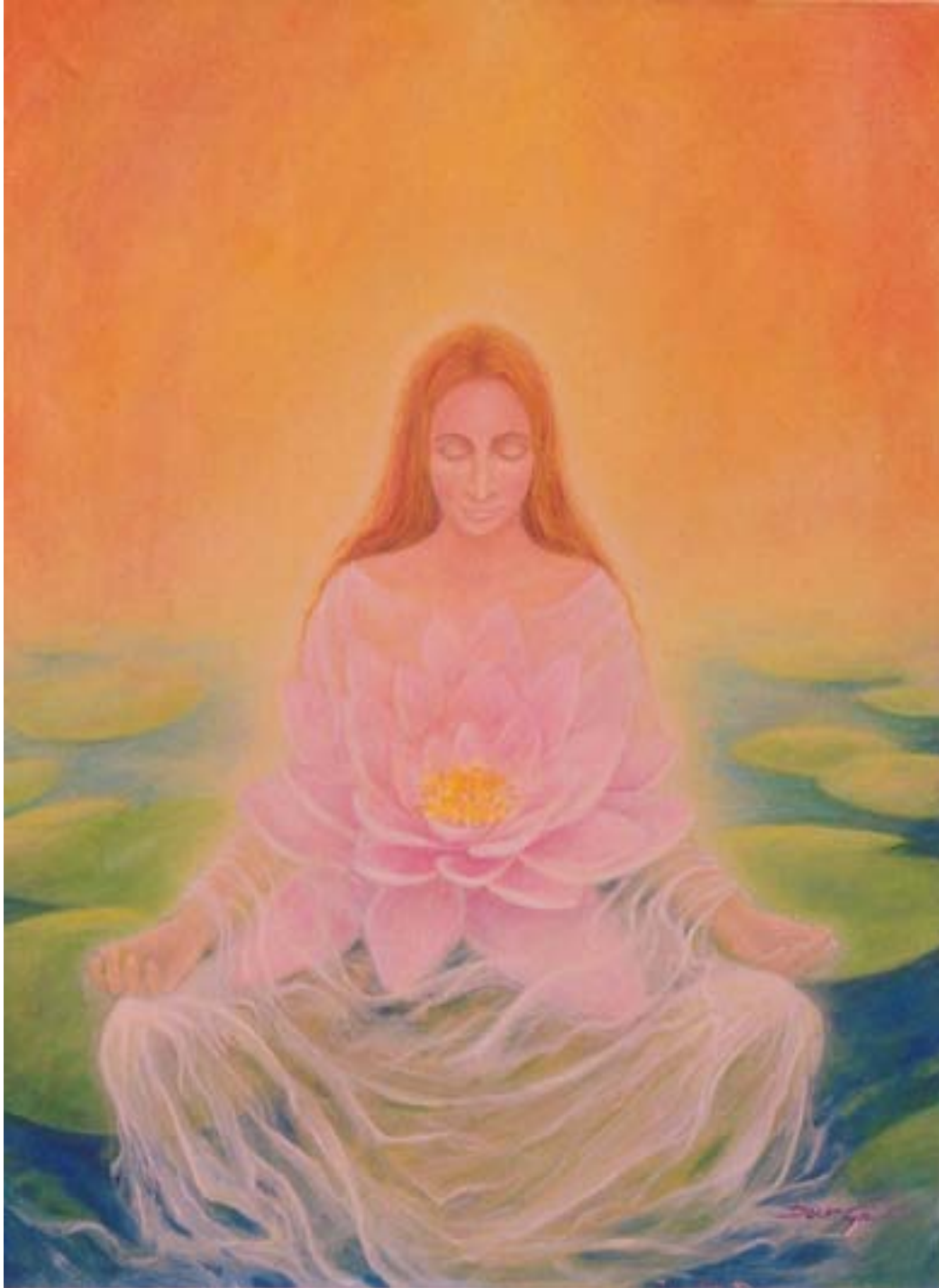
Seguiré preparándome y aprendiendo gozando para transmitir y acompañar "al otro".

En cada encuentro mensual he ido subiendo una escalera hacia el cielo, a veces avanzando dos escalones y luego retrocediendo uno, para volver a subir sucesivamente. He tenido el gran privilegio de estar acompañada, rodeada de mucho Amor, en cualquier lugar donde se depositaba mi mirada. Y Ahora que mis lágrimas se deslizan por mis mejillas siento otra vez la necesidad de dar **"UN MILLON DE GRACIAS"**

* * *

Terminaré compartiendo que una imagen vale más que mil palabras. Cuando la miré por primera vez entre tantos cuadros maravillosos que tiene en su página web, sentí una emoción muy intensa y bella que no puedo describir en palabras...

"COMO UNA FLOR" DORA GIL



www.doragil.com

Incluyo con su consentimiento (otro gran tesoro que tengo en mi corazón) el mensaje personal de mi querida compañera Dora Gil

Mi querida Marisol,

*Hoy, mientras miraba una vez más el cuadro, sentía con fuerza el sentido profundo que tiene el que sea para ti.
Yo te veo en él, ¿sabes?*

Para mí, tú eres "Como una flor". Percibo en ti una pureza y una apertura tan grandes que me emociono. Sólo alguien como tú podría conectar de verdad con esta imagen.

*Nada de lo que te ha ocurrido en la vida ha violado ni un átomo de tu integridad. **Nada**, Marisol, y te lo digo con total certeza, con total seguridad. No sé de dónde me viene, pero así lo siento.
Al contrario, todo lo sucedido ha contribuido ahora a tu apertura y a que desde ahora, puedas exhalar tú más puro perfume de flor.
Por eso, este cuadro es para ti.*

Meditando, he sentido que, a través del plexo solar, la mujer es como una flor que se abre a la Luz. La Luz, en el mundo sutil, sería el principio masculino, fertilizante, dador de vida. Y la flor, el plexo solar, actúa como un receptor femenino de esa luz. El chakra del plexo solar es el que nos abre al Universo, el que nos comunica con el cosmos. A través de ese centro, yo me he sentido verdaderamente mujer: abierta, plena, fertilizada, respirando luz y tan llena, que cualquier otra cosa me sobraba. Y eso es lo que traté de expresar a través de esta imagen.

Te abrazo muy fuerte, Marisol, y yo también agradezco al Universo el haberte puesto en mi camino. El cuadro fue pintado para quedarse contigo. Sus reproducciones seguirán llegando a más personas y así lo compartiremos.

Dora

FIN

Marisol Sánchez López 

Terapeuta Transpersonal

info@sanchez-braojos.com

652.40.37.36