

CICATRIZANDO LA HERIDA

María Mabel Prado Picón (*)

El objetivo de este trabajo es valorar la importancia de vivir el proceso terapéutico, como aprendizaje para la autosanación del abuso sexual infantil, con el fin de lograr la libertad interior.

INTRODUCCIÓN

El abuso sexual en los niños se define como el contacto o interacción entre un niño y un adulto cuando, encontrándose el perpetrador en una posición de poder o control sobre la víctima, usa al niño para su propia estimulación sexual o la de otra persona. (Centro Nacional sobre Abuso y Descuido del Niño, NCCAN. Garbarino/Eckenrode, 1999, pág. 161)

Hellen Bass y Laura Davis afirman en su libro El Coraje de Sanar, que “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 pueden ser padres, padrastros, tíos, abuelos, vecinos, amigos de la familia, cuidadores, maestros, desconocidos y a veces, tías y madres. Si bien, las mujeres también cometen abusos, la mayoría de los agresores son hombres heterosexuales”.

El abuso a un niño es un atentado a su cuerpo, a sus sensaciones, a su mente y a su espíritu; deja la secuela de la desconfianza, en algunos casos bastante funcional, ya que el niño de una manera muy drástica, aprende a estar alerta y a cuidarse.

Cuando se logra sobrevivir a este atentado y se es ya adulto, se cobra conciencia de los efectos, se piensa que no se va a lograr una sensación de vitalidad, ni se va a poder vivir bien en los diferentes aspectos de la vida.

(*) **María Mabel Prado Picón** Médico Cirujano Dentista, Universidad Benito Juárez de Oaxaca. Especialidades en Enfoque Centrado en la Persona y Sensibilización Gestalt, en el Centro de Atención y Formación Humanista. Actualmente cursa la especialización en Psicoterapia Gestalt en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Es para mí, en verdad, difícil escribir sobre este asunto. Desde mi experiencia personal, me cuesta trabajo abrir los libros, revisar el índice; siento miedo, y me digo: *voy a volver a caer en crisis*. Cuando elegí el tema me sentía fuerte y segura para poder escribir y hacerlo inmediatamente; hoy siento que no es sencillo escribir y, sin embargo, estoy decidida a hacerlo. Comparto este testimonio a otras mujeres que sobrevivieron al abuso sexual en la niñez; pienso que es una experiencia muy personal y respeto a las personas que prefieren mantenerlo en secreto. Sin embargo, creo que existe una herida, pues yo siento que fui lastimada de manera profunda; por tanto, requiero de una curación profunda. Mi principal intención al escribir es sentirme bien, más integrada y segura para seguir adelante.

Quiero encontrar la curación, quiero ver y palpar la cicatriz, y no tener la herida siempre abierta. Quiero permitir la cicatrización, sé que ésta me recordará que tuve una herida que dolía fuertemente, que me provocaba miedo al ver que no sanaba, porque al menor roce, se abría de nuevo. Quiero mencionar que durante mucho tiempo oculté la herida, deseando que desapareciera, pero desafortunadamente, no fue así. Como toda herida, requiere de ventilación para que el proceso de curación pueda llevarse a cabo completo. Así que estoy decidida a vivir el proceso de cicatrización hasta donde sea posible. Toda herida necesita atención, cuidados, protección en algunos momentos; ventilación y curación constante, para que no se infecte y logre finalmente sanar.

Pienso que el proceso de cicatrización puede resultar largo y tedioso. Anteriormente, pensaba que lo podría hacer igual que pongo en orden mi casa, o al ponerme al día en alguna actividad, pues suelo hacerlo hasta terminar. Lo convierto casi en un maratón. Entiendo que hay cosas que requiero ir acomodando en el camino de la vida como se presenten.

Este artículo pretende ser tanto un testimonio como una información sobre el abuso sexual. Mi intención es que sea leído por terapeutas para que puedan ayudar a los clientes que hayan enfrentado este problema y, sobre todo, que pueda servir a las personas que, como yo, hayan sido mancilladas en su cuerpo y en su alma, pues el abuso sexual a menores es un atentado a su cuerpo, mente y espíritu que deja secuelas en la autoestima. Sin embargo, la curación existe: se logra a través de un laborioso proceso terapéutico, unido a una fuerte espiritualidad.

Los apartados en los que se dividirá este trabajo serán los siguientes: en la primera parte se hablará del abuso sexual como secreto. Describiré que todo secreto tiene dos caras y de las dificultades que existen en su revelación.

En la segunda parte trataré de describir las etapas de mi proceso, entre las que hablaré sobre los primeros recuerdos; así mismo, de la importancia de aceptar que así fue. Posteriormente me referiré a lo que implica romper el silencio y de la posibilidad de enfrentar al agresor. Haré mención también de la confusión y crisis que sobrevienen al encarar aquí y ahora el abuso sexual.

En la tercera parte hablaré de los inicios de la formación de la cicatriz, cuando la herida empieza a cerrar. Después, haré mención de la importancia de dejar ir el pasado, lo que pertenece al pasado. Finalmente, referiré algunas recomendaciones para acompañar a personas sobrevivientes al abuso sexual.

EL SECRETO

Qué dicen algunos autores sobre el “secreto”.

“Los secretos son algo tan indispensable para el ser humano, y tan temible, como el fuego. Ambos favorecen y protegen el desarrollo de la vida, pero también pueden sofocar, arrasar y esparcirse sin ningún control. Ambos pueden utilizarse para preservar la privacidad o para invadirla. Pueden nutrirnos o extinguirnos.”

Sissela Bok

El diccionario Larousse define la palabra “secreto” *como algo oculto escondido, reservado, confidencial y finalmente aquello que no debe decirse.* A estas definiciones yo agregaría que, si es por decisión propia, habrá que respetarlo. Pero por el contrario, si alguien se encuentra sometido a un secreto que lo daña interiormente, el asunto merecerá ventilarse.

Bradshaw, refiere que, algunos secretos siempre son destructivos, tales como el incesto, los malos tratos, el alcoholismo, el asesinato o cualquiera otra forma de violencia hacia otra persona. Sin embargo, afirma que otro tipo de secretos son siempre constructivos, como por ejemplo, aquellos que protegen la dignidad, la libertad, la vida interior y la creatividad de la persona. (Bradshaw, J. 1999, págs. 21-22).

Me parece interesante hacer notar la ambivalencia que existe en torno a algo secreto: en algunos momentos, puede resultar conveniente la reserva de algo por ser un asunto muy personal y privado; y en otros casos, es

mejor dejar salir el secreto del lugar oculto, porque ese ya no es un sitio adecuado.

Al respecto del abuso sexual Bradshaw afirma lo siguiente:

“Los secretos que más ocultamos son los recuerdos reprimidos de abusos sexuales, los cuales suelen ser casi siempre el resultado de una victimación crónica durante la infancia. El trabajo de develar recuerdos de abusos sexuales sólo se debe hacer bajo la supervisión de un profesional, ya que se trata de un proceso muy doloroso que puede hacer brotar sensaciones que asusten o abrumen. El abuso sexual es el crimen más secreto de todos. No existen testigos y la traición, humillación y degradación, producen estupefacción y constituyen un asesinato de la conciencia. Dado que la vergüenza hace que uno se quiera esconder, la tendencia natural de la víctima en estos casos es no delatar los hechos. El abuso es demasiado horrible para poderse expresar verbalmente y, además, el vocabulario del niño es todavía limitado. Lo que quiere la víctima del abuso sexual es que la rescaten, pero tanto el agresor como la familia le dejan bien claro que eso no es posible, lo cual incrementa aún más la necesidad de olvidar. Incluso cuando se abusa sexualmente de todos los niños de una familia, estos raramente (o nunca) lo comentan entre sí. El niño victimizado sexualmente no tiene ningún aliado y se siente acorralado por las amenazas, seducción y caricias del agresor, o por el pavor que le produce ser la causa de que se deshaga su familia.” (Bradshaw, 1999, pág. 238).

Mi secreto. Los primeros recuerdos....

Hubo un tiempo que ni siquiera sabía que había un secreto. Estaba tan guardado, tan oculto, que no sabía que lo tenía, pienso que fue por pura sabiduría interior, ya que fue más fácil sobrevivir; hasta estuve, más bien, protegida por el silencio.

Hoy no puedo imaginarme a una niñita de tres años hablando sobre este asunto. En una familia en donde existían secretos, y si algo se llegaba a confiar, era también en forma de secreto. Era algo así como un secreto a voces. Yo sentía que se jugaba al teléfono descompuesto: en este juego se decía una frase al oído con voz baja y el que la escuchaba, tenía que poner mucha atención para poder entender lo que decía el mensaje. Frecuentemente, resultaba que el que estaba al final del juego, no entendía nada. Así me sentí algunas veces en mi familia.

Ahora sé que toda esta experiencia, toda esta información confusa y dolorosa no la hablé y la guardé en algún lugar, lo que hasta cierto punto fue funcional. No sé cómo hubiera resultado el hablarlo cuando lo vivía. Si no lo hablé cuando era una niña, fue porque no estaba preparada para hacerlo ni para entender de qué manera había sido lastimada. Mucho menos para buscar ayuda y poder sanar.

Me resulta complicado recordar y quedarme un rato ahí, con mi niñez, con mi inocencia y mi confianza rota; con una niña que en la mayoría de las fotos luce triste, melancólica y frágil.

He de decir que fui una niña mimada y amada pero poco abrazada. Me hubiera gustado haber tenido mas abrazos de mamá, pero hoy entiendo que ella tampoco fue una niña abrazada. Una de mis inquietudes y deseos al escribir esto, es romper con esta cadena generacional que ata y lastima. No sé si lo logre, pero ¡que bien me siento al escribirlo!

Empieza mi darme cuenta....

Mi darme cuenta empezó cuando hace más o menos doce años, leí un artículo en una publicación de la revista "Selecciones del Reader's Digest" en donde se hablaba de que en la India, existían una especie de servicios sexuales de niños para adultos. Al leerlo me sentí asustada y casi no pude dormir. Sentía que no podía creerlo y pensaba que afortunadamente se trataba de otro país, pues estaba tratando de convencerme de que ¡eso no pasaba aquí! Puedo decir que este fue mi primer acercamiento al hecho, todavía sin conciencia.

Yo no entendía por qué, pero recuerdo que lloraba cuando veía películas que tenían como tema central el abuso sexual. Recuerdo que una de ellas, se trataba de un niño sordo que era señalado por ser muy agresivo. Me daba rabia ver que los que lo rodeaban suponían todo, menos que su tutor abusaba de él. Un día cambió de tutora y ella, a través de dibujos y de un largo acompañamiento, descubrió el abuso e hizo cosas para proteger al niño, como por ejemplo, hablar con sus padres. Ella enfrentó al agresor y acompañó al niño para que se enfrentara también a él. Me gusto el final y sin embargo no me atrevía todavía a recordar. Desde entonces empecé a tener una vaga intuición sobre el abuso vivido en mi persona.

Avanzo en mi darme cuenta....

Más tarde, estando en Oaxaca en el entrenamiento de Enfoque Centrado en la Persona, empecé a tener recuerdos aunque todavía eran vagos. Pero al estar en proceso terapéutico decidí contárselo a mi terapeuta. Le dije.... creo que yo fui abusada. Fue lo más que pude decir. Ella fue respetuosa y me agradeció que le hubiera tenido confianza. Éste fue el comienzo.

Quiero decir respecto al hecho de haber recordado todo esto, que no sé si sea lo más adecuado. Algunas veces lo cuestiono y pienso ¡para qué me acordé!. Lo que sí es seguro en mi caso es que, una vez que vino el primer recuerdo, ya no pudo haber marcha atrás. Tuve que aceptar que así fue. Esto marcó el inicio de una gran labor personal, íntima, dolorosa y a veces fatigante.

ROMPER EL SILENCIO

Qué dicen los autores sobre romper el silencio

Según Fredrickson, los desencadenantes más comunes que pueden hacer romper el silencio son los siguientes:

- *Encontrarse inesperadamente en una situación que se asemeja, en cierta forma a la original.*
- *La muerte de un agresor sexual o de un progenitor al que se protege inconscientemente del abuso.*
- *Un embarazo o el nacimiento de un hijo o un nieto.*
- *Estar en contacto con un niño que tiene la edad en la que uno fue victimizado.*
- *El comienzo de una nueva etapa de la vida (pubertad, madurez).*
- *Una confrontación con un agresor sexual.*
- *Acabar con una adicción. Al desaparecer su efecto anestésico surge el recuerdo.*
- *Descubrir la realidad de los abusos sexuales (quizás al leer un caso sobre el tema o al ver una noticia en la televisión).*

- *Sentirse seguro.*
- *Sentirse fuerte. El crecimiento personal le da a uno fuerzas suficientes como para afrontar aquello para lo que antes era incapaz. (Bradshaw, J. 1999 pág. 239).*

Romper mi silencio

Hace dos años que llegué a vivir a esta ciudad. Aquí viví hasta la edad de 5 años. Al regresar, la vida me puso en la situación de coincidir con el agresor y me vi en la circunstancia de tratarlo casi a diario. Lo vi esporádicamente en algunos momentos de mi vida, como fueron los periodos vacacionales. Mis padres opinaban que *“era un muchacho ejemplar.... muy buen hombre con un gran corazón.... que ayudaba siempre a sus padres.... que vivió con ellos hasta el día de su muerte”*.

Hubo un día en que fui invitada a una comida familiar, decidí asistir. Me dije: *“Ahora soy grande y fuerte. El ya no me puede hacer daño”*.

Me asignaron un lugar para sentarme a la mesa junto a él. A él se le pasaron las copas y hubo un momento en que me tomo del brazo y yo sentí una desagradable sensación. Me retiré y me dije internamente: *“Hoy no me vas a tocar, ya no....”*

Después de este desagradable momento decidí hablar. Ahora entiendo claramente lo que es una memoria corporal: existe cuando un organismo reacciona de manera exagerada ante un estímulo actual. Ante los presentes pido la palabra y le digo a él que es un hipócrita y sucio.... le recordé cuando abusaba de mí. En ese momento su cara palideció y se derrumbó, negó todo. Entonces los que estaban presentes se descontrolaron. Nadie podía creerlo y en verdad creo que era demasiado denso para creerlo. Alguno dijo que eran mentiras.... que si yo lo inventé.... yo me sostuve y les pedí comprensión y les aclaré que entendía que estaban descontrolados, pero sostuve que esa es la cruda verdad: *“su hermano abusaba de mi”*, el hermano menor negó todo. Se sentó junto a él y le dijo que no se preocupara, que no lo estimaba capaz de hacer nada, que le creía a él.

La mayoría de los ahí presente me dijeron que reflexionara sobre el mal que estaba haciendo. Que tal vez me lo imaginé y que su hermano no sería capaz de hacer semejante cosa.

Yo estaba en shock, sentía tanto miedo que no sabía si podría regresar a la realidad. Fue un momento de locura. Cuando digo locura, es que por un momento me sentí fuera de la realidad.

Recuerdo que cuando él negó todo, yo le grité que era una absoluta verdad, desafortunadamente, mi único testigo era Dios. Recuerdo que ese momento le dí dos puñetazos; entonces el hermano menor entró a protegerlo y le dijo que no se preocupara, que esto se iba a aclarar.

Yo me sentí muy sola. De alguna forma, estaba preparada para enfrentarlo. Una persona ahí dijo, *yo si le creo, es cierto*; recuerdo que me aferré a ella, después de mantenerme firme en lo que estaba asegurando. Me fui de allí y ella me acompañó a mi casa. Recuerdo que casi no pude dormir. Esa mezcla de emociones tan desagradable y en particular el miedo, me hacían temblar.

Después de algunos días las mujeres que estuvieron ahí presentes, me pidieron que fuera a hablar con ellas. Por alguna razón decidieron creerme; me pidieron que considerara que ese hombre era ya viejo; que estaba enfermo y que, después de un accidente que sufrió, en el que se golpeó la cabeza y casi pierde la vida, no recordaba ya nada.

Yo acepté dejarlo así pero mi vida cambió. Fue como si hubiera perdido la brújula y también el rumbo que llevaba mi vida.

En una ocasión regresé a esa casa. Fui por la mañana pensando que él no estaría que se habría ido a trabajar. El hecho es que estaba enfermo y estaba ahí. Yo salí inmediatamente de ahí y él me miró, movió la cabeza. Dijo algo así como: *¡que mal estás!*. En ese momento me sentí muy enojada, mas como ya había salido muy lastimada la vez anterior, me di la media vuelta y me fui. Cuando llegué a mi casa le llame por teléfono. Le dije que no tenía derecho a reclamarme nada. El me contesto: “*¿Cómo fuiste capaz de inventar semejante mentira?. ¡Fue una injusticia!. ¡Eres una persona muy mala!*”. Yo le respondí: “*Tú y yo sabemos que es verdad y si necesitas que te lo reafirme, te veo en un parque, ahí cara a cara quiero ver si lo puedes negar*”. Le reiteré nuevamente que yo ya era un adulto, que ya no era la niñita desvalida de antes, que hoy en día contaba con mayores recursos y que era yo la que le prohibía que me hablara. Finalmente, colgué el teléfono.

Hasta hoy sigue negando que abusó de mí. También he investigado y sé que no soy la única en la familia que sufrió un abuso. Sin embargo considero que éste es un trabajo muy personal, y quien lo vivió también, merece todo mi respeto por su silencio.

CONFUSIÓN Y CRISIS

Aquí es cuando empecé a darme cuenta de lo doloroso y difícil que es enfrentar un asunto de abuso sexual y de todo lo lastimoso que puede ser, así como de lo mucho que puede afectarse el sentido de sí mismo, la autoestima, el vivir en actualidad. Se arrastra un asunto inconcluso, que pareciera que va a ser concluido al enfrentarse al agresor. Pero para mí no fue así, fue sólo el comienzo del difícil proceso de sanar. Estoy convencida de que para sanar hay que pasar con detenimiento por la tristeza, el miedo, el dolor, la ira y el amor hacia uno mismo. En mi caso me ha ayudado el tener un fuerte crecimiento espiritual, el agradecer que estoy viva y el reconocer que de seguro tengo una misión en la vida y por eso estoy aquí.

He aceptado que no puedo sola; he logrado vencer el miedo de hablarlo con alguien. Decidí asistir a terapia con una mujer. Puedo decir que me sentí acompañada, pienso que fue una terapia de emergencia que me dio fortaleza para seguir adelante, aunque después de tres meses, decidí no ir más. En ese momento no sabía que necesitaba una profunda empatía y aprecio positivo incondicional, tanto mío conmigo misma, como de mi terapeuta. Meses más tarde, asistí a otro tipo de terapia, que finalmente, también abandoné.

Decidí entonces hacer ejercicio, bajar de peso y lo logré. Sin embargo me aislé, pasaba mucho tiempo sola, mi confianza estaba muy deteriorada, los días eran largos y mucho tiempo dormía. Añoraba mi vida en Oaxaca, mi trabajo y mi entorno. Existía en mí, un sentido de vacío. Me encerré, me procuré una armadura para que nadie pudiera lastimarme y tampoco me nutría de los otros.

Parecía como si todo lo fuerte y todo el desarrollo humano que había logrado antes de enfrentarme al agresor, se hubiese desvanecido. Sentía incapacidad para expresarme, para confiar, para poner límites, para ser creativa y para trabajar; era como si mi fuerza anterior se hubiera esfumado.

Fue entonces cuando busqué entrar a una terapia de grupo. El hecho de vivirme en grupo me resultaba muy amenazante. Hablar ante ocho personas no era fácil, sin embargo hablé en el grupo sobre el enfrentamiento con el agresor. Lo que yo buscaba sin darme cuenta, era sentirme contenida y respetada por un grupo, en el que pude superar el rechazo que sentía cuando denuncié los hechos. He de mencionar que al mismo tiempo que asistí a terapia de grupo, llevé un proceso individual y

decidí llevarlo a cabo con un hombre. Quería salir del rincón y necesitaba enfrentar el hecho de poder estar frente a un hombre y no desintegrarme.

En este proceso escribí cartas al agresor. El haber escrito las cartas me aclaró. Recordé momentos específicos de mucha impotencia, dolor, miedo y angustia. Había tanto enojo contenido.... y sin embargo, sólo lo podía escribir. No llegaba a descargar toda la energía, me vivía con fuerte dolores de cuello y espalda. Aquí me di cuenta cómo retrofectaba, y con ayuda de mi terapeuta logré poco a poco mover la energía. El hecho de que sea un hombre el que me acompañó en este proceso me devolvió un poco la confianza en que no todos los hombres que conozco, después de denunciar los hechos, me iban a dañar, lastimar o a juzgarme como mentirosa. También quiero mencionar que Ernesto, mi compañero me ha brindado respeto, contención y acompañamiento en este difícil proceso.

En agosto de 2001 decidí realizar la especialidad en Psicoterapia Gestalt con Niños.... Empecé a revisar mi niñez y al mismo tiempo leí un apartado sobre depresión infantil, esto actuó como un detonante y nuevamente volví a caer en crisis.... Hoy tengo confianza en que va a pasar y en que estoy haciendo lo que está a mi alcance para salir de ella....

Junto con mi entrada a dicha especialidad, tomé la decisión de dejar la terapia de grupo y retomar el proceso individual para trabajar de una manera más profunda la herida. En este momento recuerdo cuando Perls hablaba sobre pelar la cebolla: es como ir quitando capa por capa, hasta llegar al centro de ésta.

Aquí estoy ahora atreviéndome a hablar y a revivir los momentos del abuso, momentos en que mi cuerpo y mi capacidad no eran suficientemente fuertes para poder hacer algo y poder evitar ser lastimada. Era muy pequeña, esto me ayuda a entenderme y a honrar a esa niña. Por otro lado, al escribirlo vuelvo a sentir rabia contra el agresor....

Todo este proceso me ha llevado a entender mejor mi manera de ser. Esta parte de mí que me lleva a defenderme todo el tiempo, a ser tan desconfiada, a interactuar con un alto grado de reserva, a reconocer que regularmente prefiero tener el control de la situación que cederlo. Ahora entiendo que en el momento del abuso no existió para mí oportunidad de control.

En terapia actualmente estoy tratando de limpiar y de seguir sacando el enojo. Me pregunto si voy a estar enojada toda la vida por lo que me pasó. No lo sé, lo que puedo afirmar es que estoy haciendo hasta lo imposible por limpiar y por dejar salir todo lo que me lastima por dentro. Quiero

dejarlo fuera. Quiero conocer bien la herida. Una herida se observa: si sangra se le contiene y se limpia profundamente para que no se infecte. Hay que estar alerta pues en cualquier momento puede sangrar y habrá que contenerla nuevamente. Una herida, al principio, necesita atención, cuidados, constantes curaciones y es muy importante ventilarla para que empiece a cicatrizar poco a poco. Algunas veces esta herida va a doler, esto es inevitable. Es parte del proceso. Necesito tener presente que va a quedar una cicatriz, que de repente podrá dar comezón. Tal vez esa parte de mí será sensible, pero como ya puedo aceptarla, habré de tener cuidado de no exponerla y de lastimarme nuevamente.

ALGUNAS RECOMENDACIONES A LOS TERAPEUTAS PARA AYUDAR A QUIEN A SUFRIDO ABUSO SEXUAL

Ellen Bass y Laura Davis, en su libro *El Coraje de Sanar*, refieren las siguientes recomendaciones:

Cuando por primera vez una persona te platica de un abuso y está angustiada trabaja solamente con empatía, sólo escucha. Puede ser muy útil que escriba una carta del evento, con todos sus personajes y sentimientos; es terapéutico que se atreva a decir cómo fue la experiencia. Puede también hacer una carta dirigida al agresor o puede explorar qué repercusiones cree que ha tenido en su vida.

Lo primero es creer que sí sucedió. Después reconocer el daño a su autoestima y poder personal, en sus sentimientos, cuerpo, intimidad, sexualidad, hijos (si los hay), familia de origen, etc. Que escriba sobre las maneras en que aún le afecta el abuso sexual; qué cargas lleva sobre ella misma respecto a sus sentimientos sobre lo que vale; sus reacciones en la sexualidad; cómo es dolorosa aún su vida. Puede escribir otra carta acerca de las fortalezas que ha desarrollado. Que reflexione en lo que ha tenido que hacer para sobrevivir; qué cualidades le han capacitado para conseguirlo (perseverancia, flexibilidad, autosuficiencia); que escriba sobre sus fuerzas con orgullo.

Puntos a trabajar:

1. Decisión de curarse, comprometerse activamente.
2. Fase de crisis: cuando se comienzan a enfrentar los recuerdos y sentimientos reprimidos puede surgir una enorme confusión en la vida, hay que recordar que esto no durará para siempre.

3. Recordar, (inicio del proceso de recuperación) el recuerdo y el resentimiento. Es necesario que lo hable y se le pide que haga una carta.
4. Creerle que sucedió: se suele dudar de la percepción. Llegar a creer que el abuso realmente tuvo lugar y que realmente le hizo daño. Esto es una parte vital del proceso de curación.
5. Romper el silencio: contarle a otro ser humano lo que ocurrió, es una potente fuerza curativa que puede disipar la vergüenza.
6. Acompañarle para entender que no tuvo la culpa y ayudar a arrojarla sobre quien corresponde.
7. Comunicarse con el niño interior puede servir para sentir compasión por sí misma... Desahogar la rabia contra el agresor, y mayor intimidad con los demás.
8. Resaltar la importancia de que confíe en ella misma. La mejor manera de sanar es la propia voz interior. Es importante que aprenda a confiar en sus percepciones, sentimientos, intuiciones; todo esto forma una nueva base para su actuación en el mundo.
9. Propiciar que desahogue la aflicción, ya que desahogar el dolor es una manera de respetarlo y honrarlo. Que es importante dejarlo marchar y avanzar en el presente.
10. La rabia es la piedra angular de la curación. Tanto contra el agresor, como contra las personas que no la cuidaron.
11. La revelación y confrontación. Confrontar directamente con el agresor (no siempre es posible pero puede ser un instrumento extraordinario de limpieza).
12. ¿Perdón? El único perdón esencial es el perdón a sí misma.
13. Espiritualidad: creer en un poder superior es de gran ayuda, así como practicar la religión, meditación, contacto con la naturaleza y grupos de apoyo.
14. Resolución y

¡A otra cosa!

Aunque no se va a borrar el pasado, habrá cambios fuertes y duraderos en su vida. (Díaz Cruz, *passim*).

En este momento puedo decir que me siento cansada de estar enojada, de estar triste, de tener miedo, y de sentir que vivo a medias. Lo que pasó, pasó y ni modo. Hoy deseo vivir de manera mas efectiva y funcional.

Ahora pienso que a pesar de haber sido una niña que sufrió abuso sexual; hoy soy una mujer que ha tenido logros en la vida. Que he avanzado en el camino a pesar de los obstáculos.

El día de hoy doy gracias por estar viva y por tener la fuerza para seguir sanando la herida.

Me parece que es tiempo de dejar el pasado en el pasado y vivir más el presente.

Como escribió Friz Perls:

¡Mientras conservemos los resentimientos nunca llegaremos a crecer realmente!. Seguimos siendo niños atascados, impotentes, dependientes e incapaces de desligarnos de nuestros padres. Al seguir nutriendo obsesivamente de energía al resentimiento, permanecemos esclavos del pasado y perdemos habilidades para vivir plenamente. (Perls en Bradshaw, J. 1999, pág. 293).

El camino para mí no ha terminado. La cicatrización ha iniciado. Tengo fe en que la herida cicatrizará completamente si me doy la oportunidad de seguir avanzando en el proceso.

BIBLIOGRAFÍA

BASS Ellen y **DAVIS** Laura. (1994). “*EL CORAJE DE SANAR*”. Urano. España.

BRADSHAW John. (1999). “*SECRETOS DE FAMILIA*”. Obelisco, España.

DIAZ CRUZ, Amor 2001. Resumen de la clase de supervisión.

GARBARINO James y **ECKENRODE** John. (1997). “*POR QUÉ LAS FAMILIAS ABUSAN DE SUS HIJOS*”. Garnica, España.

SULLIVAN Diana y **EVERSTINE** Louis. (1983). “*PERSONAS EN CRISIS*”. Pax. México.

SULLIVAN Diana y **EVERSTINE** Louis. (1997). “*EL SEXO QUE SE CALLA*”. Pax. México.