

Abuso sexual

Herramientas de
Acompañamiento

Luisa Fernanda Cadena P.

Luisafernandacadena@yahoo.es

Lo Básico.

Hablar de lo que sucedió:

- Pueden ser recuerdos muy pequeños, pero cuando se comienza a hablar, afloran una serie de recuerdos, sentimientos, reacciones.
- Mostrar que un pequeño recuerdo es válido.
- Escuchar y confiar en la voz interior.
- Quién de buena gana pasaría por un dolor así?
- La progresión va de la duda a la confirmación.

Lo Básico.

Escribir

- Es un excelente método porque es una manera de definir la realidad. “esto me ocurrió a mi” “Fue así...”
- Al escribir y hablar se vuelven a experimentar los sentimientos, entonces es posible desahogar el dolor.
- Es una actividad que se puede desarrollar en casi cualquier momento.

Lo Básico.

Escribir

- Es barato, silencioso y portátil.
- Puede consignarse una bitácora de ruta y ver los progresos, además de consignar los sentimientos.
- Objetivar metas, deseos, necesidades declaraciones.
- Método: permitir que la mano hable por el corazón.
Que sea un “drenador” de lo que se encuentra adentro haciendo estorbo.
- Elegir hora y lugar.

Lo Básico.

La Escucha

- No basta con escribir, es necesario confrontar con otro lo que allí se consigna.
- Para esto, la persona DEBE leer sus propios escritos. Mientras el acompañante escucha atentamente, y puede, si es de su preferencia, tomar notas.
- Decir en voz alta la palabras, las hace más reales.

El Proceso de Curación.

Generalidades

- No es un proceso lineal.
- Tiene más bien, forma de espiral.
- No hay un tiempo determinado (generalmente el proceso tarda años)
- Los cambios en el ciclo vital o acontecimientos en la vida pueden suscitar situaciones inacabadas.
- Existen tareas que tal vez, la persona ya realizó

El Proceso de Curación.

Generalidades

- **No es un proceso lineal.**
- **Tiene más bien, forma de espiral.**
- **No hay un tiempo determinado (generalmente el proceso tarda años)**
- **Los cambios en el ciclo vital o acontecimientos en la vida pueden suscitar situaciones inacabadas.**
- **Existen tareas que tal vez, la persona ya realizó o no son adecuadas para ella.**

El Proceso de Curación.

La decisión de curar

- Una vez se han reconocido los efectos de daño, es necesario comprometerse activamente a sanar. Solo ocurre cuando es una elección personal y se está dispuesto a luchar y comprometerse con ella, independientemente que eso ocasione dolor y lágrimas, mil veces.

El Proceso de Curación.

La decisión de curar

- Puede ser el resultado de una situación vital concreta, generalmente un “tocar fondo”

Una religiosa explica su decisión de curar como una necesidad para esclarecer sus motivos para dejar el convento:

“Estaba a gusto en el convento. Pero desconfiaba mi elección de estar allí. Mientras no solucionara lo del abuso sexual, me parecía que jamás sabría si elegía esta vida por motivos sanos y por todas las cosas buenas por las que hay que elegir esta vida. Deseaba creer, que fuera lo que fuera, que escogiera, lo haría por motivos correctos”

El Proceso de Curación.

La decisión de curar

- Aunque es lo correcto, esta decisión no es nada fácil, trabajar con el abuso hace que surjan preguntas, emociones, pensamientos que nunca se tuvieron porque eran dolorosos
- Aquí es importante anticipar a lo que podría pasar.
- Alentar a la persona para que siga adelante. Y enfrente sus propios monstruos.
- Nunca es demasiado tarde.

El Proceso de Curación.

La Fase de Crisis

- Cuando se comienzan a enfrentar los recuerdos, pueden generarse situaciones de gran crisis y caos interno.
- Confusión, depresión, enfermedad, etc.
- Recordar a la persona que es solo una fase y que no durará para siempre.
- Algunas recomendaciones:

El Proceso de Curación.

Fase de la crisis.

Recomendaciones

- No te hagas daño.
- No te estás enloqueciendo.
- Busca personas en las que puedas apoyarte.
- No te hagas más daño regañándote por estar así.
- Ofrécete todas las cosas agradables que puedas
- Recuerdate que eres valiente, este periodo es difícil, pero no hay otra cosa que hacer.
- Deja lo que no es esencial en tu vida.
- Crea lugares donde te sientas seguro/a.
- Vigila conductas auto destructivas.
- Mantente en conexión con la emoción
- Libérate de cualquier situación de maltrato o abuso
- No tomes decisiones fundamentales.
- Aguanta!!

El Proceso de Curación.

Recordar.

“He mirado los recuerdos a la cara y he olido su aliento. Ya no me hacen daño”

- ❖ La experiencia de recordar varía mucho de una persona a otra.
- ❖ La idea de esta tarea es hacer Honor a la verdad y permitir que aparezcan en la memoria la mayor cantidad de detalles y emociones asociadas a ellos.
- ❖ Recordar, permite darle sentido a la historia de vida y porqués a los síntomas.

El Proceso de Curación.

Recordar.

- ❖ **La disociación.**
- ❖ **Imágenes retrospectivas: recuerdos tan nítidos que se tiene la impresión de estar viviéndolos.**
- ❖ **Es muy posible que los sentimientos asociados a ellas afloren.**

El Proceso de Curación.

Recordar.

- ❖ **El cuerpo recuerda lo que la mente prefiere olvidar.**
- ❖ **Pueden recordarse también detalles cuando suceden acontecimientos importantes: ser madre, medios de comunicación, vida sexual, muerte de alguien importante.**

El Proceso de Curación.

Si viene un recuerdo?

Algunos consejos

- Buscar un lugar donde se sienta seguro/a.
- Buscar apoyo.
- No resistirse.
- Tener presente que solo es un recuerdo, no está sucediendo.
- Consolarse uno mismo.

El Proceso de Curación.

Recordar

Ejercicio escrito.

- Escribir la experiencia de abuso en la infancia.
- En primera persona.
- Con la mayor cantidad de detalles sensoriales.
- Si la historia es muy larga ... tomarse el tiempo necesario (días, semanas, meses)
- Comenzar con lo que parezca más fácil.

El Proceso de Curación.

Recordar

Ejercicio escrito.

- Recrear el contexto en el que ocurrió.
- Dónde vivía cuando esra niño/a.
- Muchos creen que no recuerdan, pero sólo hay que hacer un pequeño esfuerzo.
- Escribir lo más sinceramente posible, así no todo sea compartido con el acompañante.

El Proceso de Curación.

Creer que sucedió

- **Es difícil creer que algo ha sucedido cuando nos hemos pasado la vida tratando de olvidar.**
- **Muchas veces no existen pruebas para comprobarlo y la negación ha hecho su trabajo.**
- **Las dudas constantes, suelen ser indicativo de que en verdad algo ocurrió.**

El Proceso de Curación.

Creer que sucedió

- **Una manera práctica de confirmar el abuso es mirar la propia vida actual (sentimientos, emociones y maneras de reaccionar o relacionarnos)**
- **Preguntas guía: cuando te vinculas con otro ser humano. Sientes miedo? Te cierras? Aceptas de buena gana la cercanía?**
- **Importa aunque sólo haya sido una vez.**

El Proceso de Curación.

Creer que sucedió

- **Una manera práctica de confirmar el abuso es mirar la propia vida actual (sentimientos, emociones y maneras de reaccionar o relacionarnos)**
- **Preguntas guía: cuando te vinculas con otro ser humano. Sientes miedo? Te cierras? Aceptas de buena gana la cercanía?**
- **Importa aunque sólo haya sido una vez.**

El Proceso de Curación.

Romper el Silencio

- **El silencio es una de las formas más comunes para perpetuar el abuso de otros niños.**
- **Romper el silencio es una fuerte arma en la curación, porque:**

El Proceso de Curación.

Romper el silencio es sano porque:

- Se sale de la vergüenza y el silencio que ahogan.
- Se sale de la negación y se entra en el reconocimiento del abuso.
- Se hace posible recibir comprensión y ayuda.
- Se entra más en contacto con los sentimientos.
- Se siente orgullo de uno mismo y de la valentía.
- Se puede ver la propia experiencia con los ojos respetuosos y compasivos del acompañante.
- Se pueden iniciar relaciones que nacen de la sinceridad.
- Se establece en el presente como alguien que está haciendo frente a un abuso.

El Proceso de Curación.

No tuviste la culpa!!!

- ❑ De las tareas más importantes que se encuentran al interior del acompañamiento.
- ❑ Ya que además de recibir mensajes constantes del agresor: *“eres una niña mala” “En realidad te gusta que haga esto” “eres tan seductora, que no puedo resistirlo”*
- ❑ Otras /os, fueron castigadas cuando alguien descubrió lo que sucedía.
- ❑ O jamás se habló del tema.
- ❑ Las ideas religiosas, además, pueden hacer que la persona se sienta impura o pecadora, no merecedora del amor de Dios ni de nadie.

El Proceso de Curación.

No tuviste la culpa!!!

- ❑ Lo único cierto acá, es que la niña o niño NUNCA tuvo la culpa.
- ❑ No podía hacer nada.
- ❑ Nada que hiciera lo detendrían.
- ❑ Aunque reconocer esto, puede llevar a la persona a darse cuenta de una verdad devastadora:

“realmente quienes debían haberme amado y protegido, nunca lo hicieron ... todo fue una mentira”

El Proceso de Curación.

No tuviste la culpa!!!

- ❑ **Yo era mayor...** cuando se abusa de un niño, se daña su capacidad para decir NO y fijar límites, por tanto, tampoco es culpable si el abuso se perpetúa hasta su vida adulta.
- ❑ **NUNCA** se es culpable. Los niños aprenden de lo que les es dado. De pequeños no podemos cuidar de nosotros mismos.
- ❑ Para superar la **vergüenza** que genera la culpa el mejor remedio es hablar de lo sucedido, con alguien que sepa escuchar con respeto absoluto y caridad.
- ❑ **Mirar a los niños.** Pasar un tiempo con los niños y observarlos es una prueba contundente que la culpa nunca pudo ser del niño, ayudan a recordar lo impotente y frágil que uno era.

El Proceso de Curación.

No tuviste la culpa!!!

- ❑ **Yo no lo rechazaba ...** Rta: Todos los niños necesitan atención y cariño, si no reciben de manera sana, lo aceptarán de cualquier forma, más si proviene de aquellos que se supone, los aman
- ❑ **Era agradable:** es posible que en algunas ocasiones se hubiese sentido placer, aun cuando el abuso haya sido terrible, este es un aspecto muy difícil para muchos.
- ❑ Es importante explicar que haber tenido sensaciones sexuales es totalmente natural y que esta respuesta no quiere decir que exista alguna responsabilidad. No es una traición del cuerpo, de hecho, respondió de manera adecuada

El Proceso de Curación.

El niño interior

- **Las personas pueden odiarse por haber sido niñas, por haberlo permitido, por no detenerlo.**
- **A la que realmente le ocurrió todo, fue a la niña o niño, ellos son los humillados, y en general, preferimos abandonarlos.**
- **Mientras la persona no le haga caso al dolor profundo de esa niña o niño, no podrá sentirse realmente plena.**

El Proceso de Curación.

El niño interior

Ejercicio escrito

- **Escribirle al niño lo que se siente por él. Una carta o un diálogo pueden funcionar.**
- **Ver fotos.**
- **Hacer ejercicios dirigidos de imaginación activa.**
- **Pedir a alguien que hable de nosotros cuando éramos niños.**
- **A qué jugábamos, Con quién.**

El Proceso de Curación.

Confiar en uno mismo.

- Cuando un niño es abusado puede considerar sus percepciones como amenazas.
- Puede ser difícil confiar en la voz interior, pues ella podría traer cosas que no queremos ver o escuchar.
- Se trata de re aprender a confiar en la intuición.
- Se puede empezar escuchando lo que queremos vestir ...

El Proceso de Curación.

Expresar el dolor – Llorar las pérdidas

- **Existe mucho que llorar y lamentar.**
- **Por lo que fue arrebatado**
- **Por cada una de las lágrimas.**
- **Por el daño que ahora de debe curar.**
- **Por el tiempo perdido.**

El Proceso de Curación.

Expresar el dolor – Llorar las pérdidas

- **El dolor guardado envenena.**
- **Limita la capacidad de ser felices.**
- **Puede ser expresado en nuestra contra.**
- **Llorar y lamentarse, pero esta vez al lado de alguien capaz de recibir el dolor.**

El Proceso de Curación.

La Rabia

- Esta es una de las labores más importantes.
- Tradicionalmente, nos enseñan a guardarla.
- Cuando se guarda, usualmente se conduce hacia uno mismo.
- Y puede ser que se homologue con violencia, que es muy diferente.
- La rabia es una reacción normal ante la barbarie y la injusticia.

El Proceso de Curación.

La Rabia

- Cuando se permite sentirla, poco a poco se transforma en DIGNIDAD.
- El trabajo en este caso es ayudar a la persona a dirigirla hacia donde corresponde: **El agresor.**
- Aunque este ejercicio puede resultar muy difícil, pues esa rabia generalmente va contra papá, mamá, hermanos, tíos, etc.

El Proceso de Curación.

La Rabia

Expresiones positivas de la rabia

- Decirla en voz alta.
- Escribir cartas, así nunca lleguen.
- Golpear la almohada o la cama.
- Gritar.
- Hacer un rito (quemar papeles)
- Hacer ejercicios de alto impacto.
- Hacer visualizaciones.
- Bailar
- Trabajar como voluntario.

El Proceso de Curación.

Revelaciones y confrontaciones

- **Existen muchas razones para revelar lo que sucedió:**
 - **Confirmar lo que sucedió**
 - **Proteger a otros niños.**
 - **Romper el silencio.**

El Proceso de Curación.

Revelaciones y confrontaciones

- Si la agresión no fue al interior de la familia es posible que sea más fácil.
- Se debe esperar a estar seguro.
- Se debe planear completamente con el acompañante.
- Mantenerse centrado.
- Pensar en las propias necesidades.
- Tal vez sea mejor luego de una psicoterapia.

El Proceso de Curación.

Perdón?

“Jamás perdonaré a mi padre. Sería muy diferente si él alguna vez se hubiera acercado a decirme: lamento mucho lo que te hice ... voy a entrar en terapia. Y tendrá que trabajar durísimo, para conseguir perdonarlo. El tendría que trabajar con la misma intensidad que he trabajado yo desde mis 17 años y le queda poco tiempo, de manera que las posibilidades que yo lo perdone son francamente muy escasas”

El Proceso de Curación.

Perdón?

- **El único perdón necesario es el perdón a uno mismo.**
- **Fomentar, casi hasta la obligación el perdón por quienes no protegieron o quien lesionó la vida, no es una parte necesaria del proceso.**
- **Esta, debe ser una opción personal que parta de una opción libre.**
- **Algunos, por ejemplo solo logran llegar a la aceptación, de quién era esa persona.**

El Proceso de Curación.

Perdón?

- **Qué es perdonar? Dejar de sentir resentimiento contra el ofensor. Renunciar a exigir o esperar compensación, por parte del agresor.**
- **Entonces, se renuncia a la rabia y se deja de acusar al agresor.**
- **Si bien puede ser benéfico para la salud emocional, no es necesario presionarlo.**
- **Es irrespetuoso, pedir al superviviente que debe perdonar a la persona que abuso de él.**

El Proceso de Curación.

Perdón?

- **Si se siente compasión, entonces si es importante, darle paso.**
- **Esta actitud de compasión, surge sin pedírselo.**
- *“Después de deshogar el dolor, la rabia y pérdida, de alguna manera llegó el perdón. No está bien lo que me hizo, no puedo disculparla, pero la perdono de corazón. He dejado marchar la rabia y al hacerlo he dejado de llevarla sobre mis espaldas. Puedo caminar erguida. Perdonarla es una manera de sanar yo ”*

El Proceso de Curación.

Perdón?

Ejercicio escrito

- Escoger un acontecimiento de la historia de la familia, sobre el que nunca se llegará a saberlo todo. Podría ser la infancia del padre o las circunstancias de la vida de la madre que impidieran proteger a la persona. Usando todos los detalles conocidos o incluso inventando. Luego imaginar qué pudo haber sucedido realmente.

El Proceso de Curación.

Espiritualidad

- ❖ **Este es un aspecto fundamental en la curación.**
- ❖ **Una espiritualidad sanadora es todo lo contrario al sentimiento de alienación.**
- ❖ **Esa parte de los seres humanos que desea transformarse en una persona nueva, es la espiritualidad.**
- ❖ **La Fe es necesaria en un proceso de sanación, y tiene que ver con tener la certeza que el dolor va a cesar.**

El Proceso de Curación.

Resolución

Estoy completa y sana. Lista para iniciar otra vida.

- ✓ Estabilizarse: La resolución llega, cuando los sentimientos y perspectivas empiezan a estabilizarse. Se puede ver la perspectiva.
- ✓ Resolver la relación con los agresores y la familia.
- ✓ Olvidarse del daño: Parar de sufrir todo el tiempo y pensar únicamente en “eso”. Aunque a veces incluso estas conductas pueden ser difíciles de abandonar.

El Proceso de Curación.

Resolución

- ✓ Tranquilizar al niño interno: Haciéndole un espacio sano en la vida, gozar con él.
- ✓ Vivir la vida aquí y ahora. Centrarse, alegrarse con las cosas pequeñas, equilibrar los momentos de excitación y tranquilidad.

El Proceso de Curación.

Resolución

- ✓ Tranquilizar a la niña o niño: Haciéndole un espacio sano en la vida. Tener un niño interno sano y gozar con él.