



Cómo sobreviví

**A SER ABUSADO POR VARIOS AGRESORES
EN EL CAMPO Y LA CIUDAD**



Cómo sobreviví

**A SER ABUSADO POR VARIOS AGRESORES
EN EL CAMPO Y LA CIUDAD**



**CÓMO SOBREVIVÍ SER ABUSADO POR VARIOS
AGRESORES EN LA CIUDAD Y EL CAMPO**
MANUALES PARA SOBREVIVIR

© MANUALES PARA SOBREVIVIR, 2022

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
PUBLICIDAD COMERCIAL MULLENLOWE

DIRECTOR DE ARTE:
IRIS CHACÓN

DISEÑO DE PORTADA:
IRIS CHACÓN

ILUSTRACIONES:
RICARDO BARAHONA



Como Teniente

1

ARIEL SOBREVIVIENTE

2

LOS ABUSOS Y AGRESORES DESDE LOS 4 HASTA LOS 18

3

MI INFANCIA AL BORDE DEL AGUJERO

4

MI ADOLESCENCIA SEXUALIZADA

5

DECIDÍ ROMPER EL SILENCIO

6

CAMINANDO COMO ADULTO

7

MI NIÑO INTERNO, LA CO-ESCUCHA Y LA BIODANZA

8

EL PROCESO CONTINUO

9

LOS PASOS QUE SEGUÍ PARA SOBREVIVIR

Introducción

La historia que estás a punto de leer pertenece a Ariel. Él, así como otros sobrevivientes de abuso sexual infantil en El Salvador, han donado sus historias con los pasos que siguieron para superar su trauma para que sepas que salir adelante es posible con ayuda y amor propio. Ariel nos cuenta cómo a lo largo de su vida, pasó por varios agresores desde cuando vivía en el campo hasta que llegó a establecerse en la ciudad. Familiares, amigos de la familia, sacerdotes y más, fueron los abusadores sexuales de este niño que creció para contarnos cómo salió adelante.

Manuales para sobrevivir es una iniciativa impulsada por Fundación Humanos por Humanos, que reúne los pasos de más sobrevivientes para compartir conocimiento con quien quiere enfrentar en su juventud y adultez lo que sufrió en su infancia. Entra en www.manualesparasobrevivir.org y descubre más recursos, un directorio de psicólogos con tratamientos gratuitos o con tarifas accesibles para que empieces a sanar. Queremos ayudarte a liberar la vida que siempre mereciste tener.

Esperamos leas a Ariel y encuentres un poco de inspiración.



T

Ariel Sobreviviente



Para narrar mi historia, elijo llamarme Ariel,

como uno de mis sobrinos amados a quien he tratado de cuidar de la manera que me hubiera gustado que me protegieran a mí. Él ha sido una inspiración, como todos mis sobrinos y sobrinas, para valorar a un ser que necesita cuidado y protección. Los he visto crecer y he tenido la oportunidad de apoyarlos emocionalmente, porque sé lo importante que es contar con alguien.

Provengo de una familia campesina tradicional, de quienes ahora me siento orgulloso. Mi familia está compuesta por papá, mamá y 6 hijos: 4 niños y 2 niñas. Los primeros 4, nacimos en el campo. Yo, soy el hijo mayor de los 6 y el primero de los nietos y bisnietos en la línea materna. Viví mi infancia en medio de la naturaleza. Mi madre, una ama de casa dedicada especialmente a elaborar los alimentos para la familia, siempre estaba presente dándonos lo mejor que podía en cada platillo que nos preparaba.

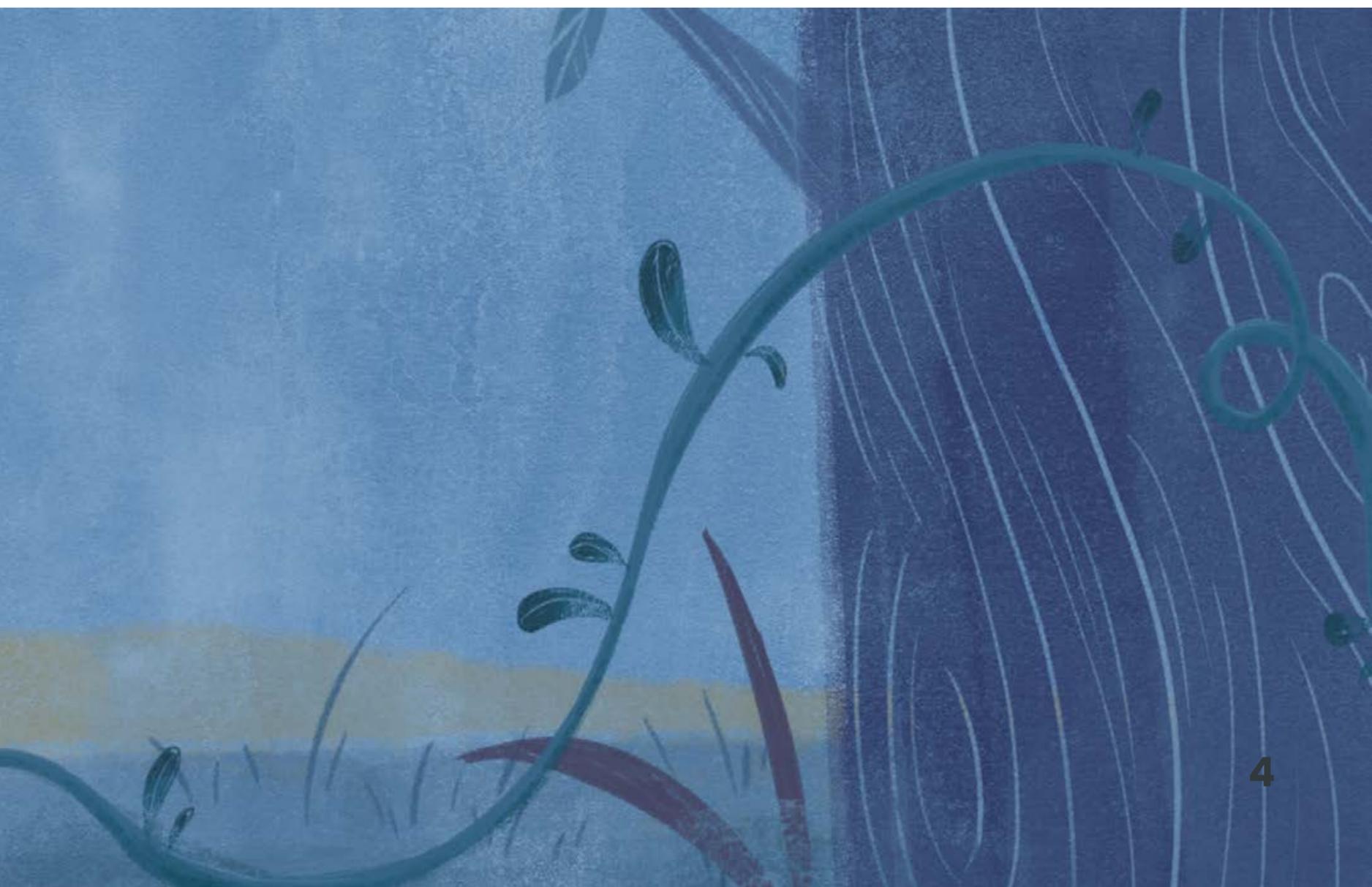




Mi padre era agricultor, se la pasaba trabajando para proveer a la familia, porque estaba enfocado en la superación familiar, en resolver las necesidades que tenía su familia y la de sus padres, ya que era el único que sostenía económicamente a ambas familias. Su padre murió en un accidente cuando aún era muy joven, así que desde ese momento él fue el único hombre que quedó en su familia, constituida por sus 7 hermanas y su mamá.

Durante mi infancia y adolescencia, vivíamos todos como una gran familia, mis padres, hermanos, abuelos paternos, bisabuelos maternos y mi abuelo materno. Pero... a pesar de tener cerca a tantas personas, pasé 25 años en silencio.

Tenía en mi interior una historia bloqueada, una carga emocional que me hacía mucho daño. Siempre supe que una parte de mi historia estaba almacenada o encapsulada en algún lugar de mi ser, había bloqueado tanto lo bueno como lo malo, **sabía que algo no andaba bien en mi vida, me sentía diferente, nunca sentí que todo mi ser estuviera integrado.**





El único recuerdo claro que tenía era de un regalo que mi abuela paterna me había dado a los 3 años, antes de que fuera víctima de los primeros abusos... El resto estaban engavetados, tenía registros vagos de los trabajos que hacía en el campo y de las caminatas a la escuela, pero las distintas experiencias de abuso vividas en esa etapa, no las recordaba para nada.

El secreto cubría mi historia

Guardar silencio, estar vigilando que nadie viniera, despertar con la sensación de no haber dormido lo suficiente o la sensación de que siempre iba a suceder algo con cualquier persona, porque no tenía control de lo que podría pasar, siempre estuvo presente en mí. Todo lo relacionaba con el sexo, mi conducta, lo que me rodeaba y eso me convirtió en un ser vulnerable por mucho tiempo.

Crecí, logré estudiar gracias al esfuerzo de mis padres e inicié una carrera para convertirme en psicólogo. Cuando llegó el momento de mis prácticas clínicas fuera de la universidad, tuve la oportunidad de realizarlas en el Comité Nacional de Salud Mental, allí conocía a una psicóloga de lujo, la Dra. Carolina González Cantón, especialista en trauma por abuso sexual, quien era la asesora clínica para un grupo de voluntarios del que yo formaba parte.

Ella siempre me vio como un buen recurso para el trabajo que realizaba, ya que muchos de los casos que llegaban al CNSM eran sobre abuso sexual. Yo me sentía tenso e incómodo, no sabía qué hacer... hasta hubo una persona que afirmaba sentir atracción hacia mí y me invitaba a tener sexo con ella. Las sesiones eran largas y yo trataba de manejar profesionalmente esta situación y establecer una sana distancia; pero conversar sobre estos casos en las sesiones de asesoría me hacía sudar, me ponía nervioso, realmente era difícil.

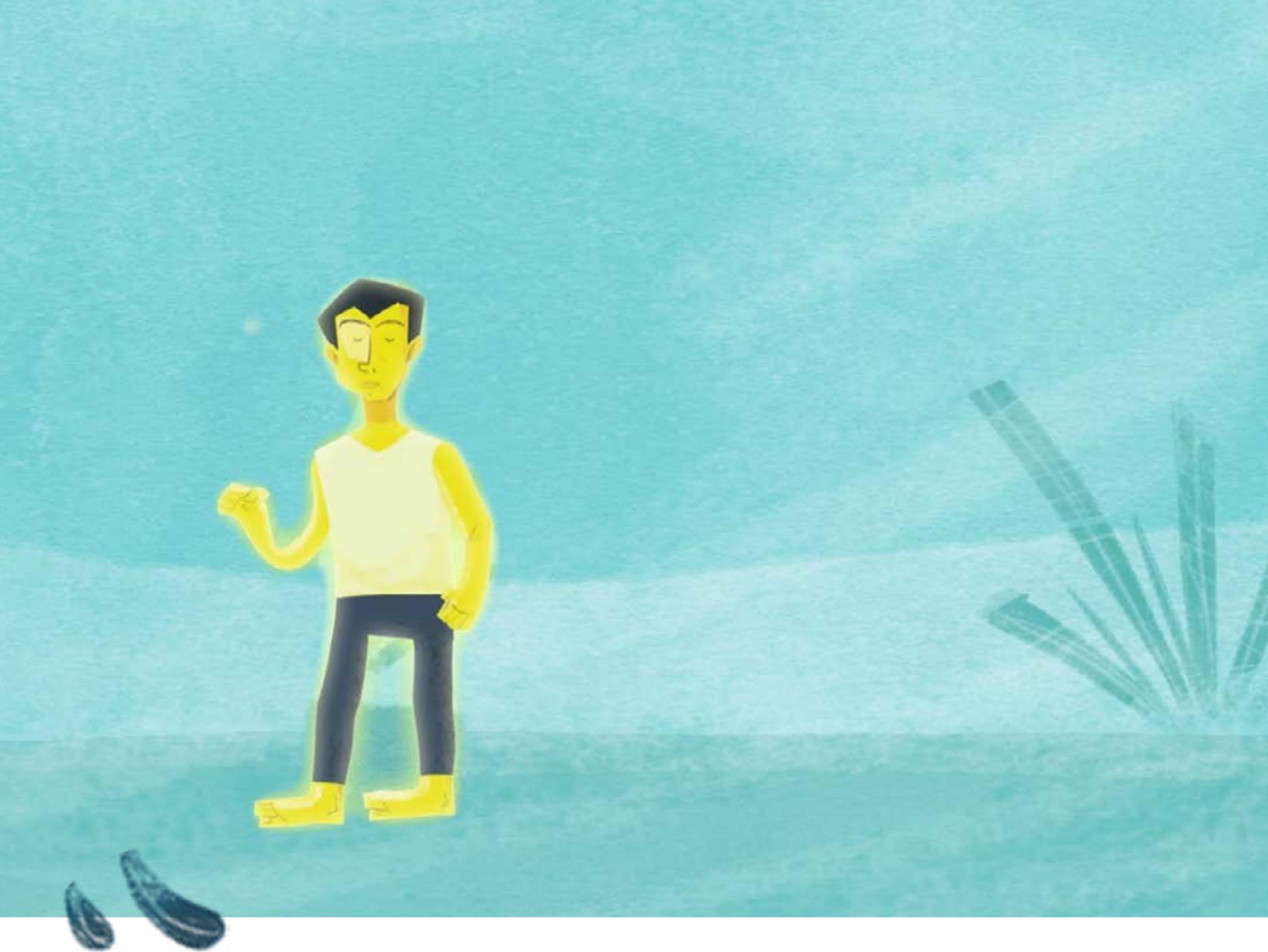






A partir de esta experiencia decidí que yo debía tomar sesiones de terapia como paciente, porque, como profesional en psicología clínica, estaba convencido de la importancia que tiene realizar nuestro propio proceso de sanación para poder ayudar a sanar a otros. Así descubrí, reconocí y llegué a ponerle nombre a lo que me había ocurrido muchos años atrás; pero que aún me atormentaba.

Antes de esto, cuando era estudiante en la universidad, busqué apoyo, pero solo asistí una vez, pues no me sentí acogido o conectado, no era lo que buscaba. Pero en esta nueva oportunidad, pasé más tiempo en terapia. Luego busqué otras experiencias a nivel corporal como la co-escucha, así conocí a Harvey Jackins, creador de esta herramienta. Tuve la oportunidad de coincidir con él en la Universidad de Seattle en un encuentro mundial y, posteriormente, en varios encuentros internacionales en San Francisco, Albuquerque, Nuevo México, México y Argentina para trabajar temas como: memorias sexuales tempranas, alianza y cercanía entre hombres y mujeres, la opresión internalizada en hombres, sanando al niño interior, entre otros. Todo esto me ayudó a conocer más sobre estos temas.



Más tarde, conocí la biodanza, a través de una gran amiga. Me gradué en septiembre de 2013 como maestro de biodanza y durante todo ese tiempo, estuve buscando a mi terapeuta para hablar sobre aspectos que surgían en torno a temas profesionales, por eso considero que ha sido siempre la persona que me ha acompañado cuando la he necesitado.

Durante muchos años permanecí en silencio

mis conflictos internos eran intensos, sentía que siempre tenía que demostrar quién era, sobre todo, tenía que ser bueno, complacer a todos para lograr la atención de los demás. Vivir con el trauma fue difícil, siempre tuve la sensación de que no era yo la persona a la que le había pasado eso, que era otro el que ocultaba los golpes que la vida le había dado, como que lo que me había sucedido hubiera sido la historia de otra persona, no la mía. Esa sensación era permanente. Ahora que ya tengo 53 años de edad, compartiré en detalle lo que ocurrió, lo que en el proceso terapéutico fui descubriendo en mi dinámica interior, de qué manera llegué a decir que soy un sobreviviente a los abusos y cómo en el camino encontré ángeles y recursos que han podido apoyar al adulto para sanar al niño que todavía vive en mí.



2

*Los abusos y agresores
desde los 4 hasta los 18*



El abuso sistemático ocurrió desde los 4 hasta los 13 años, aunque al ver hacia atrás y analizar todo mi pasado comprendo que realmente fue hasta los 18 años.

Los abusos siempre fueron cometidos por hombres lugareños, que eran los monstruos, los salvajes con los que no jugaba en los patios de la casa, pero que eran personas que estaban cerca de las casas de mis padres y de mis abuelos.

El primer abuso fue realizado por Juan, ocurrió en las primeras etapas de mi vida, fue difícil identificarlo como abuso, ya que el agresor era una persona aparentemente inofensiva. Él tenía unos 21 años aproximadamente, era el único que recuerdo que jugaba con el grupo de niños al que yo pertenecía. Vivía en la misma zona donde vivían mis padres, por eso nuestro vínculo era cercano. Juan mostraba interés por estar cerca siempre, jugaba no solo conmigo sino con otros niños y niñas. Lo que recuerdo a través de la terapia es que tenía gestos sexualizados que durante mucho tiempo había borrado. Por ejemplo, caricias en mi zona genital, besos en mi boca, me mostraba su pene, esto último no fue frecuente, sino la manera como se acercaba y hacía caricias.



An illustration of a landscape. The sky is a light blue. In the foreground, there are rolling hills in shades of yellow and green. On the right side, a dark tree trunk is visible, with a thin, vertical rope hanging from a branch. The rope ends in a small orange knot. The overall style is simple and somewhat abstract.

No sé cuánto tiempo duró esto, solo recuerdo que terminó hasta que él murió, lo encontraron ahorcado, colgando de un árbol, muchas personas de la zona que nos enteramos de lo sucedido fuimos a ver la escena. Yo tenía 8 años y él murió cuando tenía 25 años. Fue un hecho, una escena impactante, quedé muy confundido, tratando de asimilar que la persona que murió y la persona que jugaba con nosotros eran un mismo hombre.

**No sabía cómo vivir ese momento,
la culpa y el no saber qué hacer
me invadían.**

En este periodo yo tenía entre 6 y 8 años, aún vivía en el campo. La casa de mis padres estaba en la finca de mis abuelos paternos y la finca de mis abuelos maternos estaba muy cerca, diría que estaban colindando, eran vecinos. Yo caminaba entre cafetales para visitar a mis abuelos maternos. Una de tantas veces, en ese caminar de finca a finca, me encontré a Chepe.

Él era alguien conocido, vivía cerca de mis abuelos maternos, solo lo veía cuando iba donde ellos o cuando era época de cortar café. Esa tarde que nos encontramos en el camino, él me tomó de forma sorpresiva y me violó salvajemente, yo sangraba y me asusté mucho...

corrí sin parar de regreso a casa de mis padres para esconderme bajo la cama, no sé por cuánto tiempo... no puedo recordar si alguien se dio cuenta de ese evento, yo estaba muerto de miedo. Su agresión siempre fue amenazar para que no dijera nada, fue la mordaza perfecta para callar y silenciar mi voz. Estos miedos se volvieron pesadillas, mis noches estaban llenas de monstruos, cosas feas que no me dejaban dormir bien, aún recuerdo esas imágenes desagradables.

Mis miedos de niño eran intensos e insoportables,

ahora puedo recorrer con mi mente esas sensaciones, las películas de terror las asocio con esos momentos de pesadillas. El acoso de Chepe continuó por mucho tiempo, yo procuraba no estar solo, pero, aunque yo estuviera en una hamaca con otros primos, él siempre se acercaba para rozar con sus manos asquerosas mi cuerpo, lo hacía de una manera que no me gustaba. Después de la violación, ya no hubo más contacto sexual propiamente dicho, pero su sola presencia era nefasta y me causaba terror.

Poco tiempo después sucedió otro abuso... Esta vez el agresor se llamaba Ángel, aunque de ángel no tenía nada... Era un familiar por parte de mi padre, no puedo decir qué parentesco tenía, pero era de esos familiares lejanos que, por tradición, seguía en contacto con la familia. No recuerdo a qué edad inició, en mi memoria se trata de un abusador más, era parte de esta secuencia de abusos, al final era lo mismo.







Cerca de la casa donde vivíamos en el campo, había que viajar a las pilas y al río más cercano para lavar ropa o ir a traer agua. Ángel, además de ser pariente, era quien hacía trabajos de campo para mi padre o quien hacía viajes en carreta para ir al río, eran viajes muy bonitos. Él era un hombre mayor que me acosaba constantemente, yo tenía unos 9 años cuando él comenzó a tocarme y a practicarme sexo oral, recuerdo que era una sensación agradable que se fue volviendo una costumbre, ya que sucedía cada vez que lo encontraba, incluso ya estando en la ciudad, era algo incontenible que duró desde los 9 hasta los 15 años de edad.

Tenía 10 años, cuando nos fuimos del campo a la ciudad, porque para mi padre la prioridad era que estudiáramos, que nos preparáramos bien. Migramos a la ciudad para estudiar en un colegio religioso. Su interés porque estudiáramos allí era por el prestigio académico que tenía y porque era católico. En este periodo Ángel siempre llegaba de visita a casa y pasaba lo mismo...

Unos años después, mientras estudiaba en este colegio, tuve la oportunidad de ingresar al "aspirantado", que es el primer paso para convertirse en "cura".

**Al principio creí que esto sería
mi salvación, pero lo que sucedió
es que caí en la hoguera,**

ya que esto me llevó a viajar a Costa Rica para estudiar en un internado, donde me tocó vivir situaciones sexualizadas con otros compañeros de la misma edad y el abuso del Padre William, que compartiré en detalle más adelante.





*Mi infancia al borde
del agujero*





Durante mi infancia y adolescencia, todo era confuso, me sentía aturdido, había mucha incertidumbre, no me sentía capaz de hacer algo en la vida. No me sentía querido o amado, no tenía seguridad en mí para salir adelante... **Muchas veces sentí como si estuviera a la orilla de un barranco, de un profundo hoyo del que no podía salir, de un túnel interminable donde no veía la luz.** Sentía que cada día me hundía más, me ahogaba en la agonía de la culpa, mis pesadillas, mis dolores de cabeza, me sentía siempre enfermo, nervioso. Muchas veces pensé en desaparecer, solo quería morir para que este malestar que me atormentaba, desapareciera.

Los castigos físicos y la continua represión verbal por parte de mis padres ejercían una fuerte presión psicológica y emocional en mí y en mis hermanos.

Cuando no cumplíamos las tareas de la casa, me generaba una horrible sensación de culpa y reforzaba la idea de que yo no tenía valor como persona.

Al trasladarnos del campo a la ciudad, sufrí discriminación por ser campesino, especialmente por estudiar en un colegio de clase media, ya que se notaba que yo no pertenecía a la ciudad. Yo estaba acostumbrado a caminar un largo recorrido de la casa a la escuela, a que en clase nos sentaran separados a los niños de las niñas, también debíamos estar separados en las zonas de juego, porque de lo contrario éramos severamente castigados.

Todo esto influyó en mi comportamiento. Y la experiencia de ser diferente por ser campesino o "de pueblo" se intensificó aún más, después que me fui a estudiar mis últimos años de colegio a Costa Rica porque ahí, además, era extranjero.

Los juegos de infancia eran los que todo niño o niña realizaba, saltar, jugar fútbol, arranca cebolla, ladrón librado, entre otros; pero en estos juegos puedo reconocer que siempre había una manera de tener contacto, no un contacto como cuando alguien juega; sino que había siempre una manera provocada y sexualizada hacia mí, de parte de compañeros o familiares.





En ese momento, no entendía lo que pasaba, algunos se involucraban en el juego, otros me ponían en ridículo frente al resto. Pasaba el tiempo y nunca me di cuenta por qué ocurría eso.

No hay duda de que en la infancia se marcan muchas heridas, aunque no se logran registrar todas las malas experiencias en la cajita de pandora que tenemos incorporada, en el proceso terapéutico se logra un descubrimiento personal, sobre todo de la niñez. Las experiencias traumáticas marcan un sello que determina como actuamos, si lo hacemos con dolor,

**si caminamos anestesiados,
bloqueando sentimientos para afrontar
los obstáculos, si no desarrollamos
autoestima saludable.**

A large, white, stylized number '4' is centered on a light blue background. The background has a textured, watercolor-like appearance with various shades of blue and green. There are several green leaves and circular accents scattered around the number. The overall aesthetic is soft and artistic.

4

*Mi adolescencia
sexualizada*

A decorative black vine with small leaves is positioned at the bottom of the page, curving across the width of the image.

Lo más presente en mi adolescencia fue una sexualidad muy enfocada en lo genital, me refugié en la masturbación y la pornografía. El alcohol llegó hasta que tenía 20 años de edad, pero no se convirtió en un vicio. A pesar de ello, recuerdo ciertos episodios donde mis atracones de alcohol eran impulsivos, solo para perderme del mundo... Pero el miedo a convertirme en un alcohólico, como lo había sido mi padre, me detuvo de caer en un hoyo del cual no iba a poder salir.

La manera como yo viví la sexualidad en esta etapa de mi vida, me marcó profundamente, ya que sentía mucha culpa.

Las experiencias precoces de lo que yo aprendí sobre la sexualidad con la pornografía, me ayudaban a canalizar mi soledad, me servían de refugio, era lo que utilizaba para divertirme, relajarme o para distraerme de algo más profundo que me atormentaba: mi propio dolor.

A veces iba al cine para ver pornografía y pasaba horas y horas, pero no hacía nada, solo observaba, me dormía en el cine y luego me iba. Eso pasaba con frecuencia. Pocas veces ligaba o conectaba con alguien para tener sexo. Tuve novias, sí, con más de alguna hubo contacto físico, pero nunca pasó a más. Al final no había ninguna atracción de mi parte.



Cuando ha habido un abuso sexual a temprana edad, hay cierta confusión sobre la preferencia sexual... pero yo, desde niño, no sentía atracción por el sexo opuesto, mi atracción siempre ha estado enfocada hacia personas del mismo sexo... creo que, en el fondo de mí, esto siempre estuvo claro. Una de las cosas que me causaba confusión era comprender si la atracción que sentía era físicamente erótica o era simplemente una necesidad de afecto que me ayudara a sentirme realizado y aceptado, sin tener que llegar a establecer relaciones serias que implicaran un compromiso. Después de reflexionar, muchas veces me daba cuenta de que lo que sentía solo era una ilusión y que al final no llegaba a suceder absolutamente nada.

También estuve muy confundido desde niño, entre lo que significaba el erotismo placentero y el contacto puramente genital. No conocía la diferencia, porque la piel experimenta sensaciones agradables a través de caricias y contacto, cuando este no es agresivo; pero un niño que ha sido abusado, no alcanza a diferenciar cuáles caricias son de afecto y cuáles son con intenciones abusivas.

En el barrio donde vivía jugaba con mis vecinos futbolito, fútbol americano, pecado y escondelero. Era algo normal salir a jugar en las calles empedradas o en los rincones de nuestras casas, era una forma de diversión que ahora recuerdo con alegría; pero... también tengo recuerdos no tan agradables de chicos mayores que yo que me acosaban... Hacían que los tocara y los besara. Había uno de ellos, que era 3 años mayor que yo, que me llamaba cuando no había nadie en su casa. Se masturbaba frente a mí, echaba su semen en mi cuerpo y después me echaba de su casa. Luego, cuando todos salíamos a jugar, se me acercaba cada vez que podía y me decía al oído "guácala". Eso era una forma de mostrarme su desprecio y rechazo, era algo insoportable para mí que duró desde los 13 hasta los 15 años.

En este periodo, estuve viviendo dos años en Costa Rica, estudiaba el tercer ciclo en un colegio salesiano donde el sentido de trabajo con los jóvenes era excelente y eso me hacía sentir acompañado; pero también sentí que nunca se interesaron en preguntarme

¿qué pasaba en mi vida?



Cada trimestre me iba a celebrar con los compañeros de grados superiores a una pizzería y tomábamos cervezas, esto se volvió una costumbre, yo tenía entre 14 y 16 años.

Sin duda estar en Costa Rica me hizo vivir muchas experiencias,

**algunas fueron buenas y agradables,
mientras que otras... habría preferido que
jamás sucedieran...**

Vivir en Costa Rica me libró de algunos peligros como el ser reclutado por el ejército de mi pueblo natal, ya que estuve expuesto a una persecución constante, de la cual me escapé varias veces; pero de lo que no me libró fue de seguir encadenado a mis inseguridades, miedos e incertidumbres.

Durante mi primer año en ese país, y estando internado en ese colegio, un compañero me invitó a pasar unos días de vacación con su familia. Dormimos en la misma cama... En mis registros corporales esa experiencia me provocaba mucho miedo y nerviosismo, me hacía quedarme congelado... No pude dormir durante toda la noche... Recuerdo bien la sensación de ser tocado en mis genitales, pude sentir que hubo erección entre ambos; pero no pasó a más. Al día siguiente, hubo un profundo silencio entre ambos. De alguna forma, esta experiencia llegó a oídos de la dirección. Nunca me dijeron claramente lo que sucedía al respecto, sin embargo, me plantearon la opción de quedarme en el internado, pero yo no quise estar más ahí y eso fue todo. No le dieron seguimiento a este caso ni hubo atención psicológica al respecto.

El siguiente año me quedé en ese colegio, pero ya no internado, esto me dio la oportunidad de participar e involucrarme más en grupos juveniles de la zona donde vivía, me parecía fabulosa la experiencia, era como un nuevo colegio y tenía nuevos amigos en la iglesia de donde vivía, muchos admiraban al Padre William ¡era lo máximo!

Yo era un chico prácticamente desamparado, aunque vivía con una familia salvadoreña, estaba lejos de mi familia.





En este contexto de grupos, el cura “maravilloso” una vez hizo un plan para ir de vacaciones a la playa. Se suponía que éramos un grupo de varios jóvenes, lo extraño es que de todos los que íbamos a ir, finalmente solo viajamos los dos, el cura y yo, me dijo que el resto llegaría al lugar.

Yo me sentí confiado porque él era una persona importante y muy respetada en la comunidad, así que me dejé llevar. Finalmente llegamos a una playa hermosa, era un lugar muy tranquilo, lo extraño fue que los otros jóvenes nunca llegaron, cuando le pregunté por ellos, me contó que le avisaron que ya no llegarían.

Al caer la noche, cada uno se acostó en su cama, pero en algún momento, él se pasó junto a mí. Nuevamente la sensación de miedo se apoderó de mí, empecé a sudar, sentía un nerviosismo que me paralizaba y al mismo tiempo me excitaba, era como si no pudiera controlar una parte de mi cuerpo. Él empezó a acariciarme, a besarme, a tocar mi pene, recuerdo que me pedía que hiciéramos algo más en términos sexuales, pero no pasó, no me atrevía. La verdad no esperaba esto y mucho menos de un cura. Yo ya tenía un trauma a causa de abuso sexual, pero esto fue lo más infame que viví en esta etapa. Mi identidad masculina se vio cuestionada, rechazada, conflictuada, no me sentía seguro de ser hombre.

Un hecho que me marcó en esta etapa sucedió en casa de mis padres. Allí teníamos un negocio de venta de cereales por mayor y menor, por lo que se guardaban cantidades de maíz, frijol, maicillo, arroz, azúcar, etc., en sacos de yute o henequén de 200 libras.

Recuerdo que para demostrar o demostrarme que era hombre, que tenía fuerza, me puse las 200 libras en la espalda y las llevé al camión, había que caminar aproximadamente 10 metros, pero para mí eran 50 metros. Me sentí tan satisfecho de haberlo logrado que oculté lo mucho que me dolió la espalda, sobre todo porque mi padre, familiares y empleados celebraron mi logro y se enorgullecían de la fuerza que yo tenía.



Con el tiempo ese afán de poder demostrar mi fuerza, lo llevé inconscientemente al plano sexual y hasta lo manifesté en luchas cuerpo a cuerpo, cuando otro se quería enfrentar a mí de manera violenta.

Esta situación al contrario de hacerme sentir liberado, me ataba más a mis propias cadenas.

Muchas de las relaciones homoeróticas que tuve en esta etapa de mi vida se producían con la finalidad de llenar un vacío, encontrar una respuesta, un complemento, era siempre una búsqueda para encontrar a alguien que se hiciera cargo de mí, alguien que me ayudara a no sentirme solo; pero en realidad solo estaba mendigando cariño.

Más de una relación se tornó violenta y cada vez que esto sucedía, yo me revictimizaba. Era una repetición de los abusos que había tenido de niño, era obvio que tenía grandes dificultades de poner límites a mis relaciones. En esta etapa padecía de gastritis nerviosa y muchas pesadillas de persecución, como cuando era niño.

A large, white, stylized number '5' is the central focus. It is set against a light blue background with a subtle, mottled texture. Scattered around the number are several green leaves of various shapes and sizes, some with visible veins. A single white circle is positioned in the upper right quadrant of the blue area. The overall aesthetic is clean and modern.

*Decidí romper
el silencio*



La primera persona a la que le conté sobre los abusos fue a mi hermana, yo ya tenía 28 años de edad. Le confié todo lo que me sucedió solo a ella y no volví a hablar sobre eso hasta que ya era un hombre de 45 años. El tema surgió cuando, en una sobremesa, una tía que había venido de vacaciones de los Estados Unidos, comentó que en aquel país los sacerdotes que abusaban de niños eran denunciados. Para mis padres quienes son muy católicos, esto era aberrante, no era posible hablar de los curas abusadores. En ese momento yo les pregunté directamente: “papá, mamá, ¿ustedes no creen que un sacerdote puede abusar de alguien? Bueno... acá tienen un hijo que ha sido abusado desde niño y que también fue abusado por un sacerdote”.

En ese momento fue como si el tiempo se detuvo, mi tía me vio fijamente a los ojos, ambos nos pusimos a llorar, mi padre y mi madre no sabían qué hacer. **Yo me sentí liberado, mis padres no sabían cómo reaccionar. Hubo un gran silencio. Nunca se volvió a tocar el tema, pero la relación con mi padre cambió completamente,** ya que antes teníamos muchos conflictos porque yo no asistía a los ritos católicos.





El proceso como adulto y como profesional ha sido un continuo, reinventarme, reeducarme emocionalmente desde mi niño interior para lograr lo que ahora soy.

Ha sido una decisión personal desde mi yo adulto, es así como ahora mi niño interior puede reconocer lo bueno que vivió, recorrer los amplios jardines de la infancia, ir al campo para realizar actividades agrícolas con los amigos del barrio, reconocer los juegos de infancia o ir al río del pueblo y tirarse a las pozas sin que estuvieran contaminadas, reconocer que bailar era parte de mí y que me ayudaba a proyectarme para salir adelante.

Algo fundamental que me ha ayudado a comprender la situación, es reconocer que todas las personas que abusaron de mí, eran personas cercanas a la familia, personas que lograban la confianza y de quienes no sospechaba nadie, por eso sentía que el único culpable era yo, que yo era el malcriado, mal portado, tímido, enfermizo, débil, "dejado" y que, por ser así, me merecía todo lo que me había pasado...

Crecí en un hogar adonde los castigos eran muy severos, era un estilo de educar muy doloroso. Para mis padres no había otra manera que resultara efectiva. Los juegos que realizábamos en el campo y en casa se daban entre los sacos de maíz y frijol, aún en estos juegos si alguien salía golpeado, era para que todos fueran castigados de igual manera. En ese contexto, tengo el registro mental de una de las escenas que me paralizó y me marcó profundamente... Mi madre siempre cocinaba con leña, ese día no recuerdo qué pasó, pero ella me dijo algo y yo le respondí en el mismo tono.



Me imagino que fue algo que para ella fue desagradable, porque impulsivamente tomó un trozo de madera encendido y me lo acercó a la boca, no me quemó, pero lo hizo para ordenarme que me callara, este hecho reforzó su mandato de que yo debía guardar silencio y tuvo un gran impacto durante buena parte de mi vida.

Romper el silencio con este testimonio, para mí, es un acto de valentía, de reparación emocional de mi niño interior, un recurso para comprender el daño irreparable que sufrí y sobre todo, la mejor forma para darme cuenta de que se pueden vencer los obstáculos y salir adelante, convencido de que tengo derecho a ser feliz, que mi niño interior no es culpable de todo lo que le ocurrió y que es inocente.

A nivel neurofisiológico, mi testimonio se convierte en una prueba de que se puede trabajar en la sanación del propio ser, si se está determinado a salir adelante en la vida. La serotonina se reactiva con mucha más fluidez y la actitud cambia.

Como psicólogo terapeuta y como maestro de biodanza

**reconozco que es valioso recordar que el
proceso de sanación interior**

sigue siendo un acompañamiento fundamental para afrontar los diversos obstáculos de la vida.







*Caminando
como adulto*





Al inicio de mi vida como adulto, allá por 1984, decidí estudiar psicología en la universidad. Eran tiempos difíciles porque en El Salvador estábamos en medio de una cruenta guerra. Yo tenía que viajar desde Armenia, en el occidente del país, hasta San Salvador y en esas circunstancias trasladarse representaba un riesgo.

En ese tiempo, yo no estaba consciente de todo lo que había vivido y, por lo tanto, no alcanzaba a dimensionar cómo me afectaba. Mientras estudiaba, logré obtener mi primer trabajo, ya que necesitaba algo más de ingresos para mis cosas personales, porque mis padres solo lograban cubrir lo básico para estudiar. Lamentablemente, esta primera experiencia laboral fue terrible, porque yo no era un chico extrovertido y espontáneo, más bien era todo lo contrario: tímido, nervioso y miedoso. La espontaneidad ha sido una dificultad enorme para mí, poco a poco me he ido dando cuenta de la importancia de las cosas y situaciones que me rodean. He desarrollado lentamente una motivación por hacer algo, pero no ha sido fácil estar alerta, con el motor encendido.

Aquel primer trabajo fue en un almacén, mi jefa era una persona muy exigente, me recordaba a cada momento que yo tenía que vender para ganar una comisión. Esto implicaba saber acercarse y recibir a la gente, interactuar con los clientes y convencerlos de comprar. Pronto me desesperé, porque no lograba promover los productos. **Sentía mucho miedo de establecer contacto con la gente**, así que decidí buscar otro trabajo y en ese segundo trabajo permanecí hasta que terminé la carrera.

Algo que recuerdo bien de mi tiempo como estudiante, es el permanente acoso moral que un maestro ejercía, siempre me tenía en la mira, me decía cuando nos encontrábamos en los pasillos: "ya verás cuando llegues a mis materias, no lograrás pasar..."; pero para su sorpresa, llegué a dichas materias y las aprobé con muy buenas calificaciones, seguramente la presión ante su amenaza, me hizo estudiar más y salir adelante; a pesar de esto me afectaba mucho, no soportaba escuchar esa amenaza. Ese acoso moral me hacía sentir como si llevara un rótulo en la frente que decía "estoy dispuesto a tener sexo, vengan a mí".



Cuando finalizó ese ciclo, quedamos con unos compañeros que nos reuniríamos en el apartamento donde yo vivía, para comer juntos y tomar un “par” (unas cervezas). Era una de esas reuniones informales entre compañeros, pero el maestro que me amenazaba, sin darme cuenta se les había unido, así que llegó muy relajado y tranquilo a ver qué pasaba en esa reunión. Al terminar la reunión, cada uno se fue a su casa. Pasaron las semanas sin comentarios ni problemas, hasta que un día por la noche llegó el nefasto maestro a mi apartamento, cuando lo vi en la puerta me quedé congelado y él me dijo: “¿no me vas a invitar a que pase a sentarme? digo, porque vine a ver cómo estás, a saber cómo le haces porque vives solo y no te visita nadie”.

Ese fue un momento incómodo, la posición de poder que le investía me generaba impotencia, creo que por eso lo dejé entrar, no estuvo mucho tiempo allí, no pasó nada... ningún contacto sexual que evidentemente él quería que sucediera. Años después, aproximadamente hace 5 años, me lo encontré nuevamente en otra universidad privada y su actitud era la misma, queriendo intimidarme, pero mi actitud era otra, pude dejar salir el adulto para que defendiera a su niño interno, así que en lugar de atemorizarme le dije: “no ha cambiado esa manera de intimidar a las personas, ¿verdad?”. Cuando se lo dije, me sentí tranquilo y fuerte.

En este periodo de estudiante universitario, frecuentemente me iba al Parque Libertad los domingos a tomar un bus alegre para ir de excursión con algún compañero de estudios. Poco a poco, en esas excursiones, me llegué a sentir en familia, era una familia que yo había elegido para compartir buenos momentos. Estas aventuras me ayudaron a conocer muchos lugares agradables como El Cerro Chino, El Pital, el Volcán de Izalco y el de Santa Ana, entre los lugares que más recuerdo. Ahora que escribo estas experiencias, respiro profundamente y hasta siento el aire fresco de cada lugar que visité y revivo las sensaciones agradables de caminar y llegar a la cima.

En este camino hacia la adultez me encontré con toda una gama de opciones autodestructivas, como alcohol, drogas, sexo, relaciones afectivas platónicas hasta intentos de suicidio.

**Todas eran maneras de alejarme de mi vida,
eran formas de morir.**



Mi rabia era enorme, pero no era demostrada como tal, sino que se convertía en gastritis, en culpa, en miedos, impotencia, no sentirme querido, amado, aceptado y valorado. Siempre mendigaba cariño, estaba constantemente dando, dando y dando de mí... para ser aceptado o reconocido, pero nunca lograba esa aceptación y reconocimiento que necesitaba. Esta situación era como tener miles de termitas que me comían por dentro, siempre tenía la sensación de que todo se acababa, que nunca llegaba al final del túnel.

A pesar de mis excesos, considero que el alcohol no fue un "problema serio para mí", porque generalmente lo controlé; pero recuerdo ciertos momentos de atracones impulsivos en momentos muy dolorosos como la pérdida de amigos, decepciones amorosas o situaciones de frustración cuando no lograba una meta personal, entonces me ponía a beber desmesuradamente, para demostrar que podía y que aguantaba más que otros. **Muchas veces me expuse a grandes peligros, al riesgo de muerte.** Salía a tomar con un amigo al centro de San Salvador y mientras él hacía sus conquistas sexuales, yo estaba "cuidando", no me atrevía a involucrarme, a tener relaciones sexuales con cualquier tipo, el miedo me protegía de esos contactos, pero no lograba salvarnos de otros peligros.

A uno de mis mejores amigos lo mataron de una manera inexplicable, fue una muerte espantosa. En ese tiempo mataron a varios profesionales, de 13 víctimas conocidas, 5 eran cercanos a mí, 2 de ellos habían sido mis pacientes. La característica común de las víctimas era ser gay.

Algunos meses después de la muerte de uno de mis amigos, me colocaron un anónimo con amenazas de muerte, dejaron el papel debajo de la puerta de mi apartamento. Sin saber de dónde venía, inmediatamente fui a poner la denuncia. Yo ya tenía miedo de vivir mi sexualidad de manera saludable, sin culpas, y esto, acentuó mi represión sexual.

En esta etapa de mi vida viajaba frecuentemente a Managua, Nicaragua. En uno de esos viajes salí con mis amigos a un bar, allí conocimos a una persona muy amable con todos, pero en especial conmigo.



Observé rápidamente que tenía intenciones de algo más que amistad, parecía una persona confiable, tanto que lo invité a llegar a la casa del amigo donde nos hospedábamos. Ese mismo fin de semana llegó en su vehículo, salimos un rato y me invitó a un bar, compartimos unos tragos, no fueron más de 3 tragos, pero seguramente me puso una droga en el tercer trago, porque no alcancé a terminarlo cuando perdí la noción del tiempo y del lugar... desde ese momento no recuerdo nada de lo que sucedió, sé que no me robó porque antes de salir, yo había guardado mi tarjeta de crédito, el celular y una cantidad de dinero en efectivo, solo llevaba lo necesario para gastar por esa noche.

Reconozco que al menos tuvo la gentileza de llevarme de nuevo a casa, porque al día siguiente desperté en mi cama, estaba desnudo y la cama estaba desordenada, me dolía todo el cuerpo, como si lo hubieran partido en mil pedazos. Nuevamente callé, la culpa me embargaba y todo lo que había avanzado en mi recuperación por los abusos anteriores, se derrumbaba totalmente. Durante mucho tiempo no dije nada al respecto, no busqué apoyo, estaba avergonzado, no tenía valor ni de mirar a nadie a los ojos. En cuanto llegué a El Salvador, me hice los exámenes respectivos. Físicamente todo salió bien, pero emocionalmente estaba devastado, no lograba recuperarme. Mucho tiempo después lo hablé con algunos amigos, para sacarlo de mi interior.





*Mi niño interno,
la co-escucha y la biodanza*



Reconocer que necesitaba ayuda fue un despertar a una nueva etapa de mi vida, que ha implicado admitir que siempre estuve intentando complacer a las personas, agradarles, tratar de encajar con la idea que ellos tenían de ser bueno; pero que esto me hacía vivir con culpa y vergüenza, necesitaba darle sentido a mi vida y sentirme aceptado, reconocido, visto.

Así llegué al proceso de terapia en mi búsqueda de ayuda para sanar lo que mi niño interior había vivido

y liberarme del peso emocional que había cargado durante tantos años, sin poder expresarlo de manera sana... Quería encontrar a alguien que realmente me escuchara y me entendiera. Sabía que ponerle nombre a lo que me había sucedido era una luz en el camino.

Lo primero fue comprender que, como adulto, debía tomar decisiones para sanar las heridas de mi pasado, después me enfoqué en aceptar, reconocer y apreciar a mi niño interior. Lo importante era asumir desde mi YO la responsabilidad de avanzar, sabiendo que ahora no estaba solo. Estos fueron los primeros pasos en el camino que me llevó a enfrentarme con los monstruos que abusaron de mí y con los que vivían atormentándome en mis sueños.



Además de la terapia, realicé otros procesos que me ayudaron a afrontar mis miedos, uno de ellos fue desarrollar la escucha activa a través de la co-escucha. **También trabajé intensamente para reconstruir mis “memorias sexuales tempranas”, este fue un trabajo muy intenso tanto corporal como emocionalmente**, ya que era una manera de trabajar en sanar las experiencias sexuales y de enfrentarse con el agresor. Al escribir estas historias, me sorprendió el atreverme a pasar al otro lado del túnel de la oscuridad. Todo lo que hacía, mis viajes a México, Albuquerque y a la Universidad de Seattle, fueron para sanarme.

Luego conocí la biodanza, otra manera de sanarme. Siempre me gustó el baile, agradezco a una maestra de tercer grado, quien me animó y empujó a bailar. Mi timidez era tanta que no me atrevía a hacerlo, pero cuando me decidí a practicarlo, el baile se convirtió en una manera de liberar tensión, siempre que no estuviera relacionada con alcohol y sexo. Conocer la biodanza ha sido una experiencia totalmente distinta, no solo fue atreverme a sanar desde el cuerpo, sino lograr encontrar mi alma intacta de daños.



Tuve la oportunidad de conocer a mis maestros de biodanza en uno de sus viajes por la región. Desde el inicio, me acompañaron con amor en este proceso de sanación desde lo corporal. La biodanza me ayudó a enfrentarme, desde el cuerpo, a lo que implicaba mi sexualidad y mi afectividad; porque la biodanza es una herramienta para restablecer los vínculos humanos. Rolando Toro definió a la biodanza como un sistema en el cual los movimientos y las ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducen “vivencias” capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo-motor y existencial. Esto fue integrar todo mi ser para restablecer lo que ahora soy y puedo ser.

Uno de los principios básicos de la biodanza es el trabajar desde la alegría, sin negar los otros sentimientos que se generen, en un espacio terapéutico de grupo.

Por eso, para mí, lo más importante era sentirme cuidado, estar en un lugar seguro

y que tanto el niño como el adulto que habitan en mí, se encuentren en un espacio íntimo, esto era totalmente diferente a lo que me tocó vivir en la niñez, ahora el adulto podía estar consciente y tomaba la decisión de sanarse, desde los cuidados amorosos que implicó esta práctica, aunque no dejó de revivir momentos dolorosos...

Recuperar al niño interno y caminar juntos era mi meta, honestamente sin la terapia jamás me hubiera atrevido a transitar en otras formas alternativas para llegar a las siguientes etapas. La terapeuta me acompañó en ese proceso doloroso de reconocer y aceptar lo que realmente había pasado y a aceptar que no era mi culpa. Se trató de aprender a caminar, a reinventarme, reeducarme desde las emociones más sentidas. La terapia fue y ha sido la columna vertebral de la recuperación de mi niño interior.

No hay otra manera para poder visualizar otras formas de trabajar, lo digo desde mi experiencia como paciente.



La biodanza era algo similar, porque los maestros me acompañaban, la gran diferencia en estos procesos era que mi YO adulto acompañaba a mi YO niño. Esto ha significado enfrentarme a cada capa de mi consciencia, para encontrar la salida del túnel y ver la luz.

Otro aspecto fundamental, un pilar en mi vida, ha sido la meditación. Hace 10 años conocí el zen, ha sido una herramienta fundamental en mi vida. En los últimos 5 años, no dejo de asistir a los sesshin con la maestra Berta, estos son espacios de meditación en silencio que duran 6 días, es un espacio de oxigenación espiritual que me permite revalorar lo que significa estar y ser parte del universo.

Este proceso de renacer es reconocer los recursos que han estado y los que a lo largo de los procesos he podido identificar y desarrollar, estos me han permitido y me siguen permitiendo afrontar las diversas situaciones desde una forma más sana, reconocer que soy sobreviviente de abuso y de las formas autodestructivas que han estado presentes en mi vida hasta llegar al borde de la muerte. Estos procesos han hecho posible que yo pueda contar mi experiencia a otras personas, para que también ellas puedan salir adelante.



*El proceso
continuo*





El proceso no ha sido fácil, la vida misma me ha llevado a estar enamorado, encantado y desencantado de personas, grupos, procesos, proyectos... ahora estoy claro de lo que soy, no me pongo etiquetas, socialmente me puedo definir o me definen como gay, pero no es lo más importante en mi vida, no es algo por lo cual me preocupe, en algún momento me generó grandes dificultades para construir una relación y ha sido un dolor de cabeza socialmente. Construir un vínculo sano de amistad no era fácil, ya no se diga una relación. Soy un ser que se ha transformado a sí mismo... sus emociones, sentimientos, cuerpo, mente y espíritu para seguir superando obstáculos desde la resiliencia que es mi fortaleza recuperada.

*Realizar un proyecto personal
ha sido un esfuerzo enorme...*



Lograr ser un profesional en psicología, culminar una maestría y ser maestro de biodanza, me ha dado la fortaleza y la esperanza para seguir tejiendo un lienzo propio, que me pueda cobijar como una capa para seguir adelante. Es un trabajo permanente, a diario debo recordar de dónde vengo y que ahora tengo la voluntad para afrontar las diversas situaciones de la vida; pero también reconocer que soy frágil, torpe en algunas cosas, que soy humano, pero puedo asumir responsabilidades, tomar decisiones, reeducarme emocional, cognitiva, afectiva y sobre todo sexualmente, para vivir de manera integral mi cuerpo y la relación con el universo, es una manera de vivir desde el plano espiritual.

Los procesos de sanación me han permitido trabajar y enfocarme desde el presente en todos los aspectos de mi vida, reconocer el miedo, el dolor, la frustración, la traición y la rabia, que tienen su origen en el trauma. Asimismo, con estos procesos he podido darme cuenta de que tengo derecho a ser feliz, a experimentar amor, gratitud, reconciliación, paz, bondad, alegría, pasión, placer, etc.

El trabajo ha sido y sigue siendo, reconocer cada aspecto positivo que me produce bienestar en todo mi ser, la meditación al inicio del día es la manera para estar presente en todos los aspectos de mi vida. He aprendido que una de las maneras para estimular la serotonina, que es la hormona de la felicidad, no es solo a través de la comida y el buen ejercicio, sino también de los buenos pensamientos, recordar que soy dueño de mí y que merezco lo mejor en la vida. Aceptar mis errores, dificultades, limitaciones, virtudes, habilidades y capacidades para emprender lo que es bueno para mí y que me hace feliz.

El proceso es continuo, se cierran ciclos y a la vez se abren otros, la vida no es lineal como se nos ha enseñado, ahora veo un círculo de oportunidades. Esto definitivamente es algo aprendido... desde esta perspectiva la vida me permite ver colores, aromas, sabores, reconocer desde el amor y la reconciliación conmigo mismo para ver opciones, oportunidades nuevos caminos.





**Nada está concluido,
ahora se trata de seguir caminando,
superando obstáculos.**

En el presente hay que estar atento, redoblar los recursos internos y las herramientas para afrontar las dificultades, sabiendo que no estoy solo, me tengo a mí y a mis seres queridos quienes me aman tal como soy y han estado dispuestos a ayudarme cuando lo he requerido, como mi terapeuta, quien siempre ha estado en este acompañamiento.

El trabajo que he realizado en diferentes etapas de mi vida me ha permitido ser parte de varias iniciativas u organizaciones, por ejemplo: fui el referente de la Co-escucha en El Salvador (Sede Central en Seattle, Washington).

Esto me dio la oportunidad de viajar a diferentes países de América Latina para recibir entrenamientos, también me dio la oportunidad de ser miembro directivo del Comité Nacional de Salud Mental, de la Junta Directiva de FUNDASIDA y de ser miembro del Consejo Superior de Salud Pública, esto por elección del gremio de psicología. Pude realizar investigaciones para la OIT a través del Instituto WEM de Costa Rica, de la Universidad Autónoma de Barcelona.



Estoy claro que todos estos pasos han sido para avanzar y no para dejarme vencer. Confieso que a veces me han dado ganas de tirar la toalla..., pero cuando veo hacia atrás y reflexiono en la importancia del camino recorrido y los beneficios que ha tenido en mi persona, la relación con mis padres, hermanos, sobrinos, amigos y el logro profesional alcanzado, me doy cuenta de que esto no tiene precio y me llena de satisfacción.

Ahora estoy más consciente de la integralidad emocional. Puedo admitir los fracasos, la tristeza, los enojos y otras emociones no tan agradables... y velar por ellos, porque ahora sé que soy fuerte y que no hay nada que me detenga para salir adelante.

Después de un proceso psicoterapéutico he logrado dimensionar lo importante que es comprender mi historia y la historia de mi familia, para caminar con los pies en la tierra. **Redefinir relaciones sanas desde el niño interno y saber que el adulto puede establecer sus propios límites y responsabilidades, abriendo caminos a nuevos retos.**

Todo esto me llevó a darme cuenta de que no podemos seguir como adultos actuando como niños culpando a los padres, adultos y a la sociedad en general, de todo lo que nos ha pasado como víctimas, aunque no los eximimos de sus responsabilidades.





*Los pasos que seguí
para sobrevivir*





Paso 1

Busqué ayuda profesional, no obtuve los mejores resultados, pero fue un primer paso en la búsqueda de ayuda que al final si me benefició.





Paso 2

Verbalicé mis experiencias con personas seguras, como son mis hermanos, que pudieron comprender lo que había vivido.





Paso 3

Asumí y acepté lo que había experimentado, no fue fácil, el boicot estuvo presente, lo importante fue dejarme ayudar por profesionales conocedores del tema.





Paso 4

Identifiqué dos partes de mí, gracias a la psicoterapia:

- 1) el niño traumatizado sistemáticamente por el abuso,
- 2) el adulto que se hace responsable y que puede salir adelante. Es un proceso constante en el que continúo trabajando en la actualidad.





Paso 5

Reconocí y acepté que tenía conductas autodestructivas que me estaban llevando a la muerte, conductas para bloquear el dolor o todos aquellos sentimientos que estaban asociados al trauma. Reconocí que tenía la necesidad de ser aceptado, reconocido y “amado” y eso me provocaba ser complaciente con otras personas.





Paso 6

Comprendí que debo aceptarme, reconocermé, amarme, cuidarme y defenderme, conociendo mis límites, para saber cuándo decir NO.

Que debo reinventarme emocionalmente y aceptar a mi familia, reconociendo que no pudieron cumplir con las expectativas que yo tenía de ellos, porque no tenían las herramientas que yo tengo ahora para ayudarme.



Paso 7

Me incorporé a entrenamientos y cursos sobre el Método Silva, técnicas de relajación, una manera de tener cierto control emocional, sobre todo, manejo de la ansiedad y talleres de bioenergética.





Paso 8

Busqué alternativas de esparcimiento que me ayudaron a disfrutar la vida con otras personas.

Me uní a actividades y clubes de caminatas que se hacían una vez al mes.





Paso 9

Participé en la supervisión clínica de casos que tenían que ver con abuso, eso me alertó a reconocer que algo no andaba bien en mi vida.

Paso 10

Encontré otras herramientas como la co-escucha, que me ayudó a profundizar en el trabajo de sanación de mi niño interno, me ayudó a desahogar la rabia, sobre todo al trabajar memorias sexuales tempranas y la opresión internalizada en hombres. Esto me permitió trabajar de forma corporal, para enfrentarme a los agresores y violadores en mi vida.

Paso 11

Leí buenos libros como: En Busca de Sentido de Víctor Frank, Pintando Soles, Limpieza Emocional de Donald Altman, El Zen de cada Día, Amor y Trabajo de Charlotte Joko Beck, El Actuar Emocional de Humberto Maturana, entre otros, que me ayudaron a ver desde distintos ángulos cómo superar mis traumas.



Paso 12

Hice un acto de perdón a quienes fueron mis agresores y violadores, ya que no pude hacerlo personalmente, porque nunca más los encontré en mi vida.





Paso 13

Restituí los vínculos afectivos gracias al trabajo corporal y la biodanza.

Paso 14

Trabajé espiritualmente, a través de la meditación zen. Esto me sirvió para integrar todo mi ser, darle sentido a la búsqueda de felicidad e ir aprendiendo cada día a vivir el presente, agradeciendo a quienes han guiado mis pasos con sabiduría como mi maestra Berta Meneses.

Paso 15

Me desahogué leyendo y escribiendo poemas, restaurando así mi interior.



Paso 16

Realicé estudios relacionados al tema de abuso sexual, explotación sexual comercial y violencia de género, esto me permitió comprender la compleja dinámica psíquica de las relaciones de poder en las relaciones interpersonales.



Gratitud

Un camino a seguir

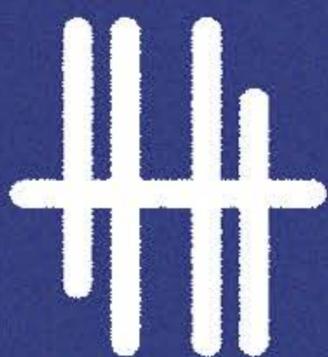
A ti que has leído mi relato, quiero decirte que podemos encontrarnos a nosotros mismos, cada día, en un camino amoroso, de respeto y de límites... sin duda es un trabajo arduo y permanente, pero que al final trae sus recompensas. A mí, me permitió abrazar desde mi adulto a mi niño interno, reconocer a otras personas que también han tenido situaciones difíciles y encontrar alternativas que nos han evitado llegar a la muerte.

Finalmente, quiero expresar lo importante que ha sido para mí, adoptar una actitud de gratitud a todo lo bueno que me rodea, no como un punto de llegada, sino como un camino a seguir... el inicio de todo lo que me ha impulsado a escribir mi historia.

Lo que te dañó de niño,
no tiene que matarte hoy.



Entra a manualesparasobrevivir.org
y encuentra el mejor apoyo para
salir adelante, como lo hizo Ariel.



FUNDACIÓN
HUMANOS
POR
HUMANOS

Con el apoyo de



PUBLICIDAD
COMERCIAL
MULLENLOWE

 **Applaudo**