



Cómo sobreviví

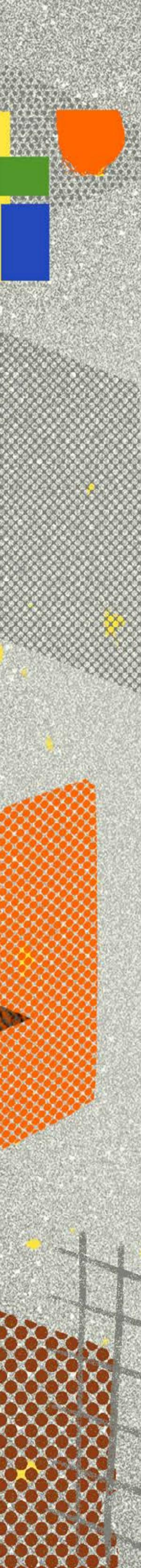
DESPUÉS DE SER VIOLADA

POR MI PAPÁ A LOS 11 AÑOS



Cómo sobreviví

DESPUÉS DE SER VIOLADA
POR MI PAPÁ A LOS 11 AÑOS



**CÓMO SOBREVIVÍ DESPUÉS DE SER
VIOLADA POR MI PAPÁ A LOS 11 AÑOS
MANUALES PARA SOBREVIVIR**

© MANUALES PARA SOBREVIVIR, 2022

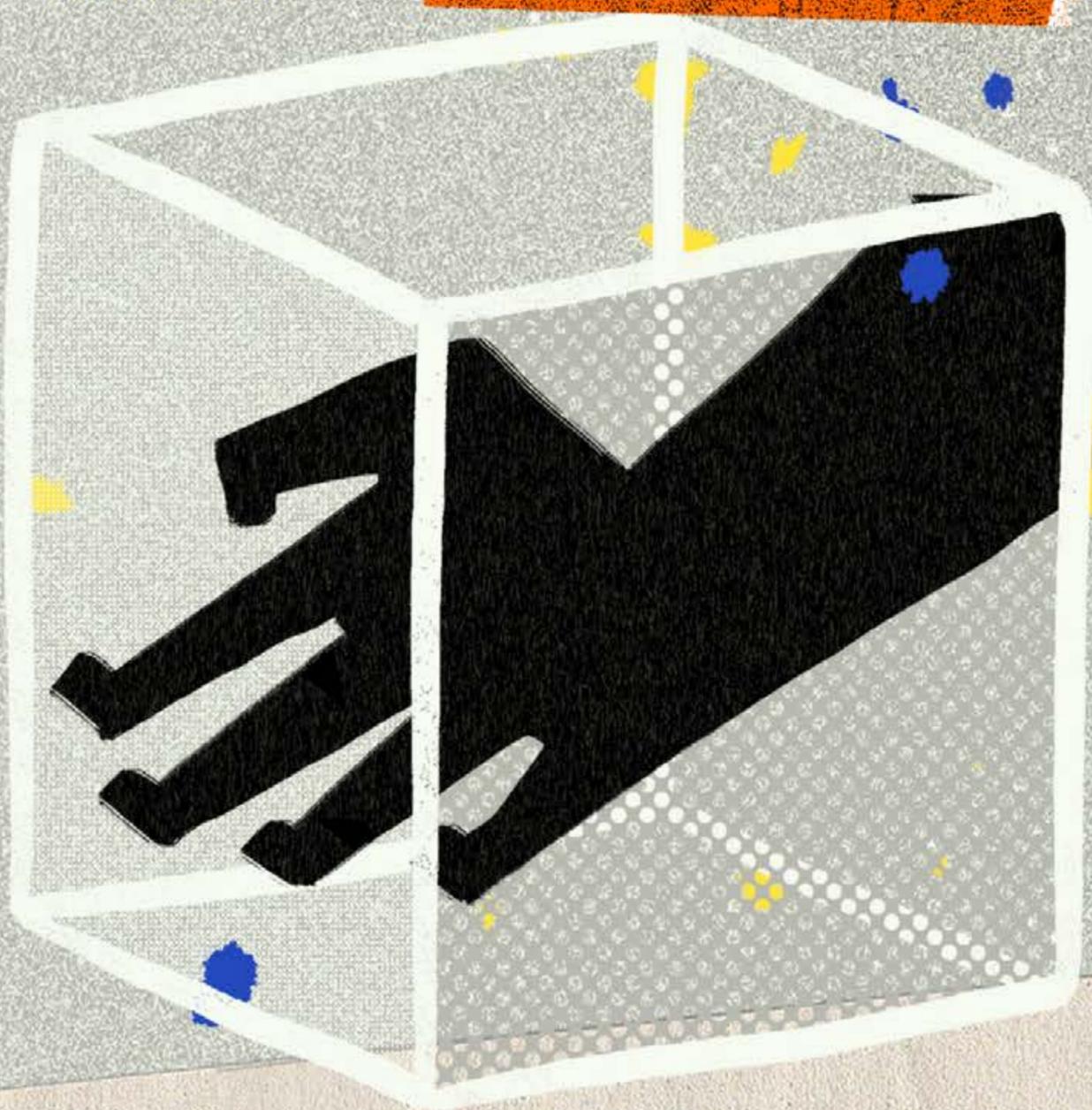
**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
PUBLICIDAD COMERCIAL MULLENLOWE**

**DIRECTORA DE ARTE:
IRIS CHACÓN**

**DISEÑO DE PORTADA:
IRIS CHACÓN**

**ILUSTRACIONES:
ANDREA ALTAMIRANO**

Contenido



01 MARÍA SOBREVIVIENTE

02 MI NIÑEZ Y ADOLESCENCIA
DESPUÉS DE LA VIOLACIÓN

03 EN LA EDAD ADULTA

04 LA RUPTURA QUE ME SALVÓ

05 LA VÍCTIMA

06 EL RECUERDO DEL ABUSO

07 FRENTE AL ABUSADOR

08 CÓMO SOBREVIVIR

09 DE NUEVO A SOBREVIVIR

10 DE SOBREVIVIENTE A
MUJER INTEGRADA

11 MIS PASOS PARA
SOBREVIVIR

Introducción

La historia que estás a punto de leer pertenece a María. Ella, 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 es posible salir adelante con ayuda y amor propio. María viene de una familia tradicional, trabajadora; un hogar como muchos en el país, lleno de agresividad y maltratos verbales entre padres e hijos. En su historia nos cuenta cómo sufrió a manos de quien debía protegerla y en su relato te hace sentir que no estás sola/o.

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 lees a María y encuentres un poco de inspiración.

of

MARÍA SOBREVIVIENTE

LAST
social
istics
El 23
182
6x
5D
123
111

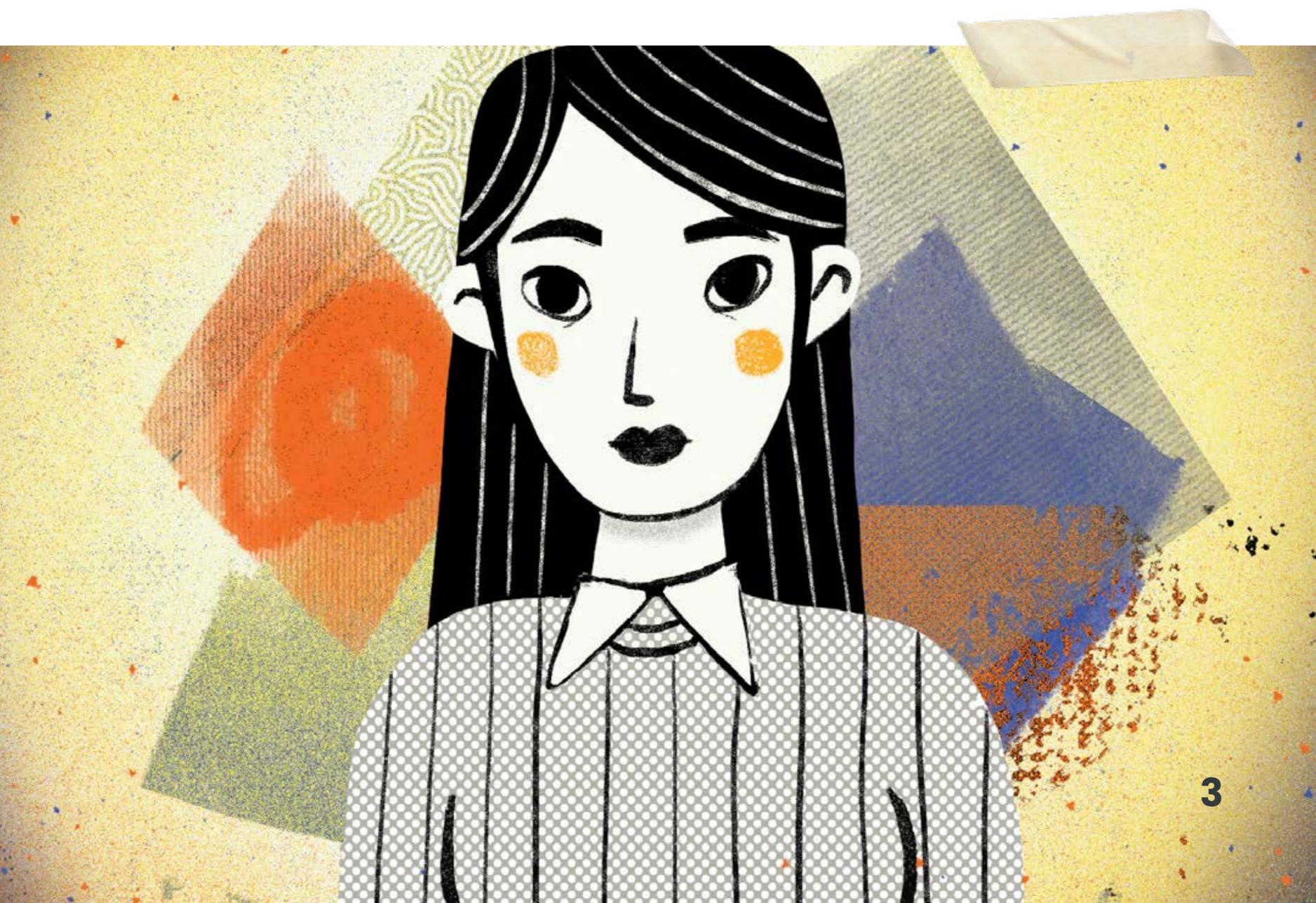
Soy María

No recuerdo cómo pasó... Solo tengo una imagen dolorosa grabada en mi cabeza. Ni siquiera recuerdo cuántos años tenía exactamente, pero calculo que 11. Fue un acto de violencia brutal: una violación.

Derrumbó mi vida, y eso que mi vida tampoco era ideal, pues en casa había muchos gritos y violencia. **Pero ese día mi voz se apagó.**

Antes de eso era alegre y extrovertida, me gustaba hablar, escribir, tanto que justo ese día iba a participar en un concurso de oratoria. Estaba segura de que ganaría, pero esa mañana mi papá decidió satisfacer sus deseos enfermizos y me violó. Yo estaba bañándome cuando él entró de repente y sin decir nada me dio vuelta y me violó por atrás.

Tengo recuerdos vagos de ese horrible momento: Yo, tirada en la regadera, llorando. Yo, vistiéndome rápido para ir al colegio. Yo, decidiendo que iba a perder el concurso de oratoria.





Ese acto de violencia, más la suma de maltratos que vivimos en casa durante años, sellaron mi decisión.

Me convertí en una joven avergonzada, que se enconchó en su interior porque era el único lugar donde se sentía a salvo.

Y a partir de ahí decidí que nadie sabría lo que me pasó.

Tan fuerte fue mi decisión de silenciar mi voz, que encerré ese recuerdo y muchos otros en el fondo de mi memoria.

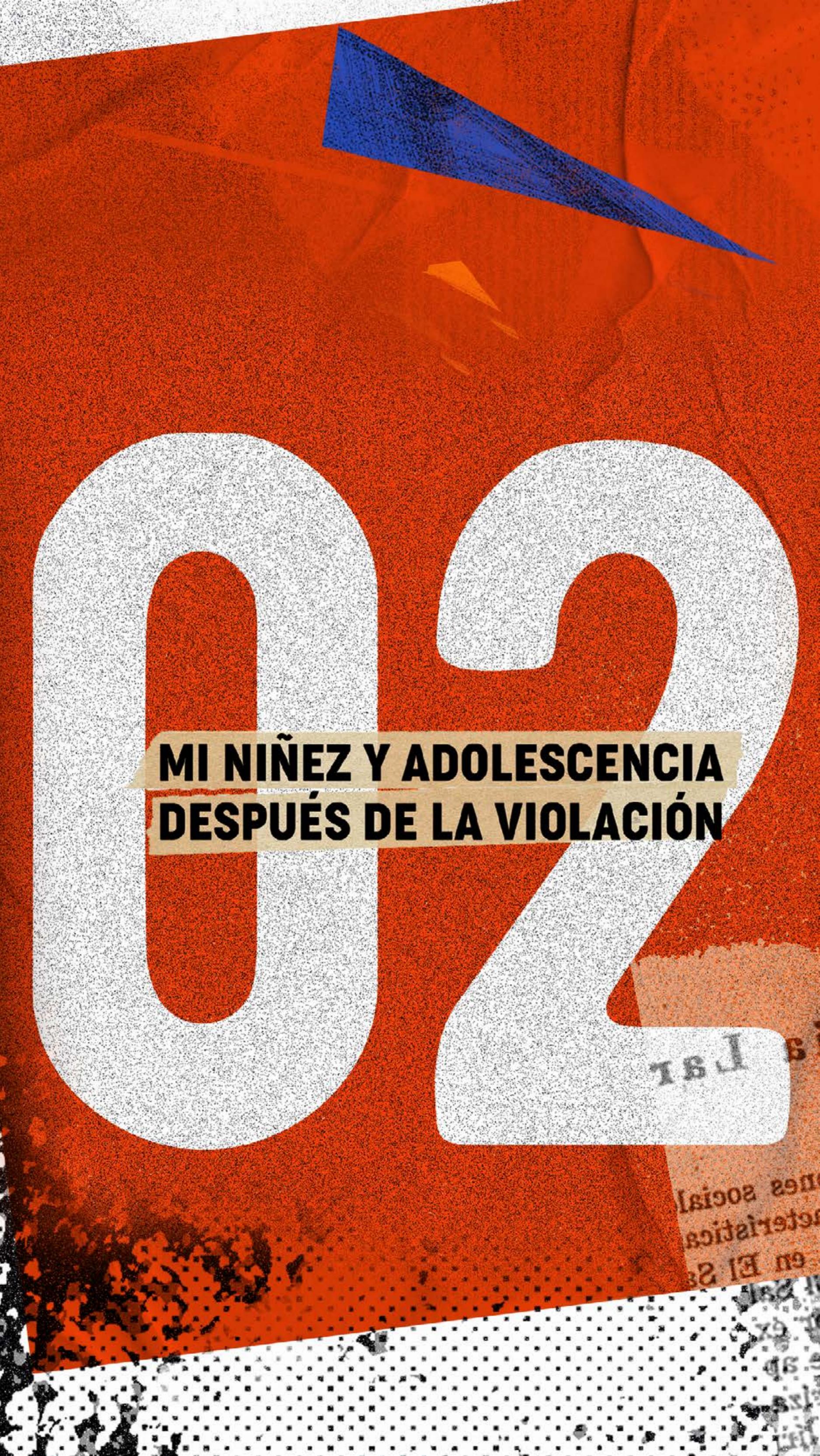




Pasaron los años y me convertí en una mujer acorazada y agresiva. Dispuesta a pelear para que nadie más la volviera a dañar ¡nunca! Esa armadura, que me hacía parecer fuerte, me aislaba cada día más. Dejé de tener amigas verdaderas, odié mi colegio y mi juventud. Empecé a intentar controlar todo lo que podía.

Empecé, según yo, a ser fuerte y perfecta para que nadie se enojara conmigo ni dudaran de mí. Me convertí en una excelente alumna y profesional, y una pareja que no exigía nada; pero en el fondo creía que no valía nada, que nadie me querría si descubrían cuál era mi pasado.

Algo malo tendría que haber hecho yo para merecer que mi padre me violara. Eso creía que todos pensarían al saber mi verdad. Para mi ventaja, mis papás se separaron, pero fue precisamente durante este proceso, mientras decidían con quién de ellos nos quedábamos, que papá aprovechó su tiempo a solas con sus hijos para cometer ese acto vil.



**MI NIÑEZ Y ADOLESCENCIA
DESPUÉS DE LA VIOLACIÓN**

LIBRO

nes social
eterística
en El 23

El trauma fue tan fuerte

que yo bloqueé todo recuerdo. Lo que acabo de contar fue la reconstrucción que hice a mis 35 años luego de ingresar a terapia con una psicóloga.

Más allá de la violencia intrafamiliar, no tengo recuerdos de mi infancia, eso fue algo que siempre me intrigó. Escuchaba a mis compañeras hablar de sus juegos y amigos de pequeñas y yo no recordaba casi nada.



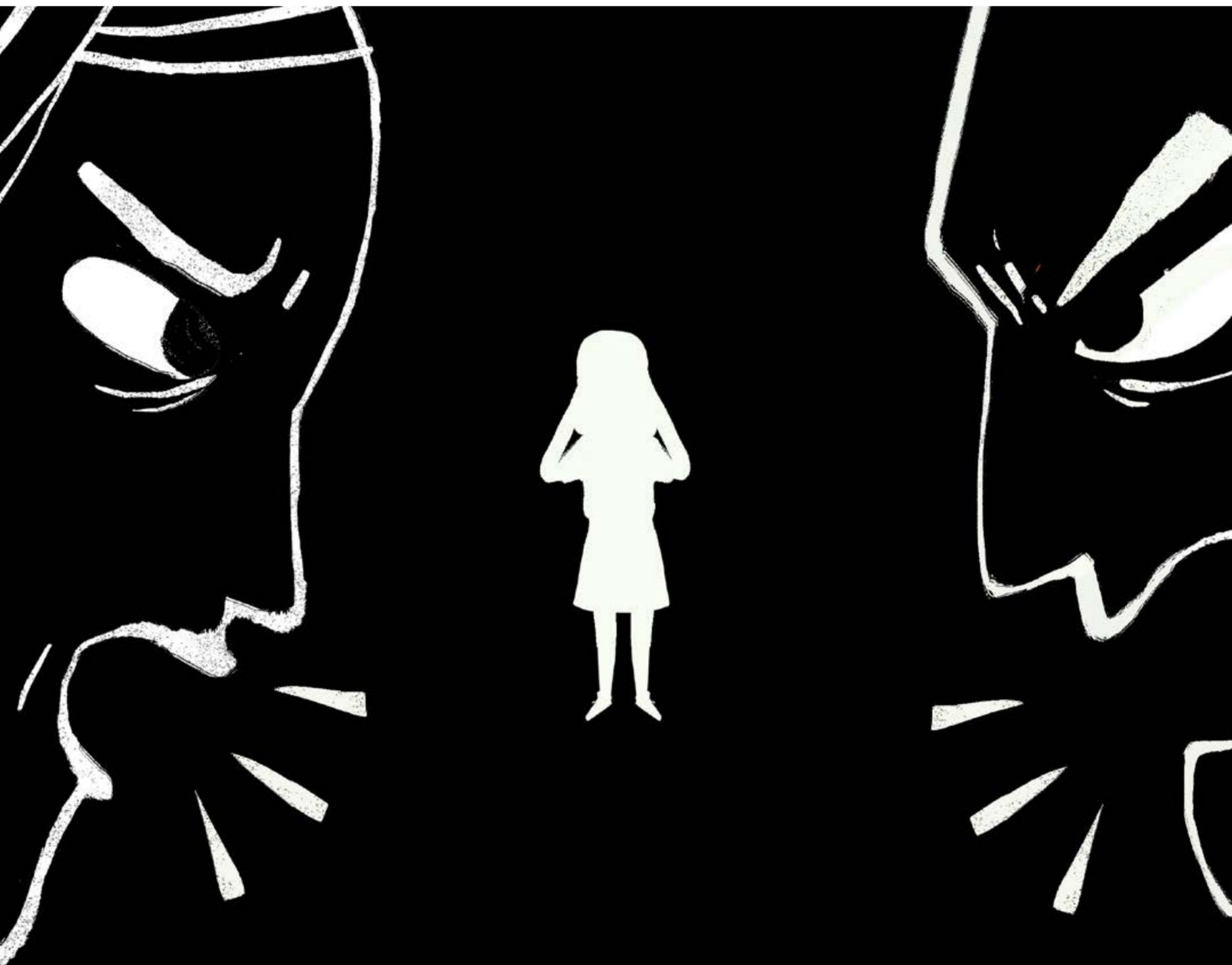
Sí recordaba que había sido yo la que tomó la decisión de perder el concurso de oratoria, pero no entendía ¿por qué decidí perder, si me gustaba tanto?

Ahora de adultos con mis hermanos lo único que decimos recordar es nuestros padres se gritaban y que, en un par de ocasiones, papá golpeó a mamá.

Esa fue la historia que construimos para sobrevivir.

Pero ahora sé que en casa pasaron más abusos.

En mi familia se han bloqueado esos sucesos. Todos dicen que hay que pasar la página. Nuestras vidas han estado marcadas por el dolor y el abandono, pero nadie quiere hablar de ello.





Y así continué mi vida en silencio y oscuridad. Instalé una pauta de comportamiento en la que rompía cada cierto tiempo con todo: trabajos, amigos, parejas.

Mi vida pasaba en ciclos de 3 años en los que todo aparentemente fluía bien, pero que luego, mi dolor y amargura escapaban solo para terminar con cada relación.

Así nadie conocía mi historia, ni siquiera yo misma...

Era mi mecanismo protector para alejar la dolorosa verdad.



Sobreviví estudiando y trabajando más. Me convertí en la “niña buena” que complacía a todos porque creía que, siendo así, recibiría amor y protección.

La rabia y frustración estaban en el sótano, amarrados.

Sin embargo, pude presentar una máscara muy pulida y ordenada.

23

EN LA EDAD ADULTA



De adulta era...

como una viejita-joven: seria, dura, ultraconservadora. Mi vida sexual fue casi nula.

Tuve mi primer novio hasta los 21 años, tuvo que convencerme por 3 años para tener relaciones sexuales, pero yo no sentía deseos y aunque mi excusa era llegar virgen al matrimonio, en el fondo sabía que no me llamaba la atención la sexualidad, incluso me disgustaba.

Tuve muy pocas parejas. Los primeros meses las relaciones sexuales fluían, pero siempre pasaba algo en el proceso que me bloqueaba y así alejaba a mis parejas.

Me casé a los 28 años, pero inconscientemente busqué a un hombre como mi papá, machista y mujeriego.



Cuando me casé, esa primera noche de bodas, aunque no iba virgen esperaba ese trato de cuento de hadas que todavía le venden a las niñas. Pero mi esposo se emborrachó y me obligó a tener sexo con él.

Yo estaba mandada a cumplir, porque así me habían enseñado. Así que simplemente soporté que utilizara mi cuerpo. Pero yo no estaba ahí, era una mujer frígida.





Esa noche fue dolorosa, pero también abrió una puerta en mi sótano. Nunca más pudimos tener relaciones normales. Me dolía tener sexo con él, le huía y él se cansó.

Así empezó una nueva crisis.

04

LA RUPTURA QUE ME SALVÓ

LSJ

ocial
tica
21

21
21

Esta crisis sería...

la puerta a la independencia y distancia con mi familia. Ellos querían que volviera a casa para que otro hombre me apreciara, según mi papá, pero por fin sentí que podía tomar mis propias decisiones.

Decidí vivir sola y empezar de nuevo... me encantó. Lloraba, sentía rabia y nadie me veía. No tenía que fingir ni ser perfecta, sino solo ser yo. Fue aterrador y liberador al mismo tiempo. Era yo la única que podía hacer algo con mi vida.

Pasé más de un año leyendo libros de autoayuda y psicología. Empecé a comprender que muchas situaciones en casa no habían estado bien, que mi obsesión con el trabajo y el consumismo estaba relacionada con carencias y la violencia que viví.



Profundicé en lo que me pasaba, pero llegué a un tope. Así que fui con mi primera psicóloga. Pasamos dos años solo conversando.

Me acompañó a aceptar, comprender y sentir el enojo por el abandono, el abuso y la negligencia de la que había sido víctima.

Yo no recordaba casi nada y ella pacientemente me ayudó a redescubrir el horror, la tristeza, y aceptar esa verdad:

que yo había sido una víctima.



03

LA VÍCTIMA

La
social
social
El 22
2012
2012
2012
2012
2012
2012



*Ese fue
el primer paso*

hacia el sótano de mi infancia. Ahora, tenía 35 años y estaba lista para recibir más información.

Esta fase duró aproximadamente 4 años y recuerdo que después de cada terapia salía arrastrada y desecha.

0000

EL RECUERDO DEL ABUSO

Luego de más de dos años,

la psicóloga me sugirió hacer una regresión a mi infancia. En este punto yo solo reconocía que había vivido en un hogar con violencia intrafamiliar y abandono. Pero ambas sentíamos que algo más profundo bloqueaba mi sexualidad y otras áreas de mi vida. Así que decidimos hacer 3 regresiones.

Primero recordé a papá violando a otra de mis hermanas. Fue horroroso y traumatizante. Tuvimos que hacer un prolongado trabajo para poder soltar ese recuerdo. Al salir de la regresión mi primera duda fue ¿es posible que papá me haya violado a mí también? La psicóloga me preguntó que qué creía. Mi respuesta fue que sí.

En las siguientes regresiones finalmente pude observar con absoluta claridad ese momento, el dolor, el miedo, la depresión... la niña que decidió silenciar su voz, perder el concurso de oratoria y volverse invisible. Salí de esa regresión helada, paralizada, sin palabras. No podía sentir mi cuerpo, la imagen estaba congelada. La psicóloga me ayudó a relajarme y calmarme. Creo que Dios puso a esta mujer en mi vida para que pudiera guiarme al camino de sanación.

Los meses siguientes fueron para seguir procesando, conversando, y hacer diferentes formas de terapia.

En esos momentos creí que jamás me recuperaría. Entendí por qué muchos deciden mantener cerrado su sótano. Pero para mí no había más opción que ir a buscar, comprender y sanar.



07

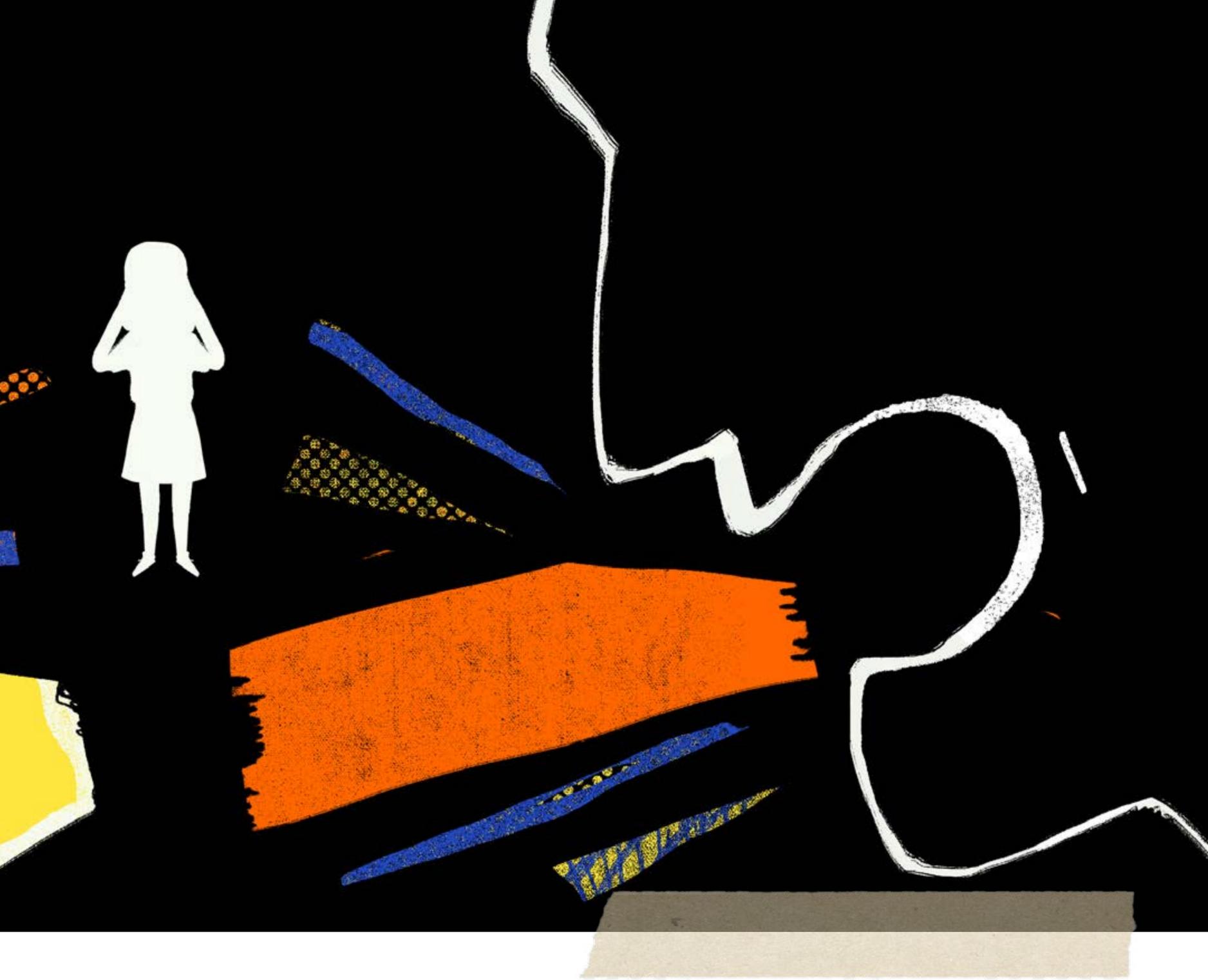
FRENTE AL ABUSADOR



A papá lo vi meses después de haber recordado. Fue chocante. Me dio asco y rabia. Estuve evitándolo durante meses. Yo sanaba... pero para hacerlo tenía que poner mucha distancia.

Ahora ellos están divorciados, pero creen que por sus hijos deben seguir viéndose y por eso tenemos reuniones familiares en donde los comportamientos tóxicos se repiten.

Después de recordar el abuso, era difícil mantenerme tranquila, deseaba gritarles, pero me contenía.



Sin embargo, el tiempo fue ordenando el rompecabezas y cada vez fue menos intenso. La psicóloga me invitaba a descubrir a una familia aún en medio de esos hábitos de toxicidad para no vivir esa relación desde el odio, al fin y al cabo, siempre serían mis padres y debía aceptarlo en paz.

Poco a poco en mi sótano iban entrando pequeños rayos de luz. La psicóloga me planteó la posibilidad de denunciar a papá, pero denunciarlo nunca fue una opción para mí.

Quizás aún tengo miedo. Es una batalla que aún no estoy lista para dar.

00

CÓMO SOBREVIVIR



Luego de 4 años en terapia intensa me convertí en una sobreviviente.

Eso significó para mí reconocer los patrones tóxicos que desarrollé. Luego los ciclos de ruptura empezaron a diluirse porque finalmente, me había vuelto consciente y ya sabía pedir ayuda. Empecé a permanecer más tiempo en las relaciones, a conversar conmigo sobre mis decisiones y emociones, a tener más esperanza.

Veía con mayor frecuencia a papá y a mi familia. Era más fácil relacionarme con ellos una vez que los recuerdos y las emociones habían sido aireadas. Ahora entiendo completamente que es importante recordar, traspasar el dolor y avanzar con consciencia para evitar repetir viejos patrones de comportamientos dañinos hacia uno mismo y hacia los demás.

En casa nadie sabe de mis recuerdos. He encontrado, en las psicólogas y en mis diarios, la forma de sacarlos de mi sistema. Yo avancé y sobreviví.

Me hice fuerte de verdad.



Me volví a casar



Luego conocí a un hombre que deseaba comprometerse conmigo. Un inicio con alguien diferente a los hombres del pasado. Y en esta etapa de sobreviviente mi lema era hacer todo con la verdad por delante, por lo que le conté mi historia.

Me casé y milagrosamente salí embarazada. En el pasado había perdido un bebé y no había podido concebir otro hasta entonces.

Mi cuerpo estaba bloqueado, así lo pensaba y sentía. Pero ahora todo parecía brillar con una nueva luz y, a pesar de ser una mujer bastante adulta, la posibilidad de ser madre me hizo muy feliz. Escuchamos el corazón de nuestro bebé. Fue la experiencia más maravillosa de mi vida. Viajamos de luna de miel con nuestro hijo en mi vientre y soñamos una vida para él. Sentíamos que era niño. A nuestro regreso, fui a un chequeo de rutina y el bebé ya no estaba más. Solo un silencio oscuro se asomaba por la pantalla de la ultrasonografía.

Esta pérdida fue una prueba más que llegaría en esta relación.

Mi esposo, sin quererlo, me lanzó de nuevo al sótano, porque yo proyecté en él muchos de los aspectos de mi padre y esto nos hizo sufrir mucho.

Volví a terapia, pero ahora el trabajo se centró en cómo yo proyectaba en mis nuevas relaciones lo que viví en la infancia. Tenía que ir a poner luz de nuevo al sótano con focos más potentes.



003

DE NUEVO A SOBREVIVIR

social
social
22 12
152
29
18
12
12

Así seguí quemando viejas y tóxicas pautas de conducta.

Los celos, la frustración, sentir que no valía nada, que mi esposo no me quería de verdad, que me iba a abandonar, a veces desear que lo hiciera porque yo me odiaba y creía que solo así volvería a estar bien, expulsando lo valioso de mi vida.

Todo se mostró frente a mí en esta relación. Mi esposo fue un espejo limpio y pude verme. Y viéndome pude sanar.



10

**DE SOBREVIVIENTE A
MUJER INTEGRADA**



Me sentí agradecida por el compromiso de este hombre que me acompañó y me confrontó para que pudiera ver que me amaba a pesar de todo. Permanecí en terapia dos años más y decidí permanecer en esta relación. Él me ha acompañado, ha ido a terapia para aprender a apoyarme, aunque con la psicóloga he construido herramientas para mi autogestión.

En esta fase supe que la vida y los procesos de sanidad se dan en fases circulares por lo que estoy segura de que todavía tendrá ecos futuros, pero cada vez más suaves. Hoy puedo decir que soy experta en mis emociones, en poner límites, en identificar relaciones o situaciones tóxicas y alejarlas de mi vida.

Me siento viva, en paz y completa.

Me aprecio, amo y respeto. Estoy enfocada, tengo un propósito de vida, reconozco mis prioridades y relaciones más importantes. Ahora soy una guerrera, fuerte, decidida, hablo con mi propia voz y mi propia verdad. Ya no odio ni siento rabia, solo me expreso con compasión y amor. Y cuando siento enojo, sé que hay algo detrás de la emoción que necesita ser observado y expresado. Así logro vivir en armonía, a veces feliz, a veces retada, a veces molesta. Porque así es la vida.



**MIS PASOS PARA
SOBREVIVIR:**

1.

OBSERVARME

DETENIDAMENTE



Reconocerme. Escucharme.

Algo estaba roto en mí. Y, aunque con mucho miedo, decidí ir a buscar las piezas rotas de mi vida.



2.

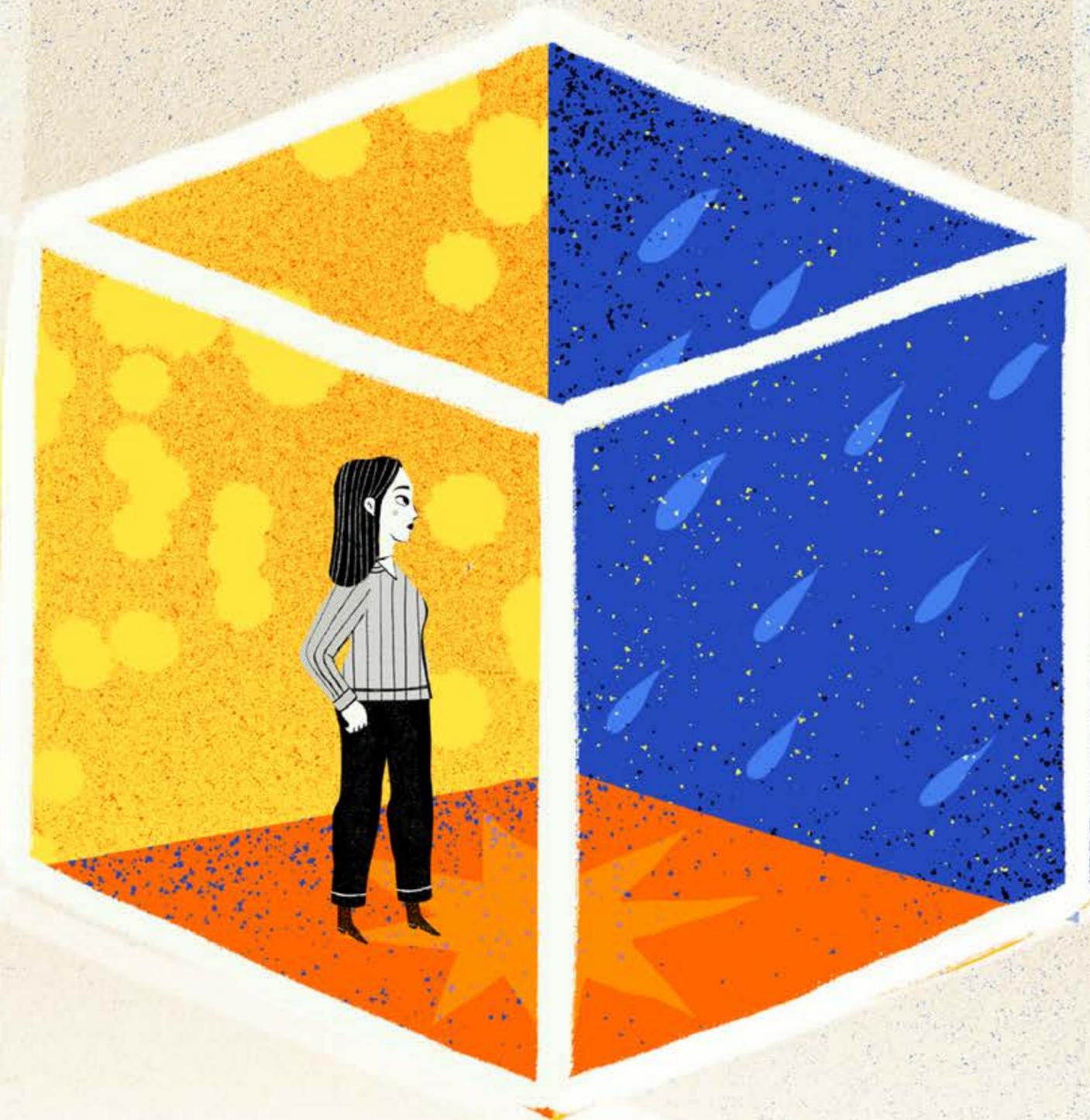
COMPROMETERME CONMIGO MISMA



Eso significó buscar ayuda profesional para descubrir mi propia sanidad, y saber que mi voluntad y compromiso para avanzar en el proceso era lo más importante.

3.

MANTENERME EN EL VIAJE A LA PROFUNDIDAD DE MI SER



a pesar de que deseé muchas veces huir y romper ese proceso (así como lo hacía con mis relaciones).

Pero sabía que, si lo hacía, jamás podría volver a unir las piezas del rompecabezas de mi vida. Y yo tenía un deseo más fuerte que cualquier otra cosa: **COMPRENDER.**



4.

RECONOCER QUE EL VIAJE DE SANIDAD ES UN PROCESO QUE SEGURAMENTE NO SE ACABARÁ NUNCA.

Que siempre estaré en constante deconstrucción y construcción y que es necesario aprender a fluir con la vida.



5.

SOLTAR MALETAS INNECESARIAS.

DEJAR IR RELACIONES, SITUACIONES Y COSAS QUE ME ATAN E INTOXICAN.

6.

PERDER EL MIEDO AL DOLOR Y A CONOCER LA VERDAD.

Nos han enseñado que la felicidad puede conseguirse comprando u obteniendo cosas y experiencias, pero es necesario desaprender esta creencia. La vida es alegría y dolor, fuerza y debilidad, amargura y dulzura, muerte y nacimiento. Entre más pronto comprendamos esas paradojas, más preparados estaremos para vivir mejor y enfrentar la vida con apertura y aceptación.

7.

PONER LÍMITES

Si bien vivo en paz con mi historia, he decidido mantenerme distante de papá. No estoy lista para hablar con él, por hoy. Esa es mi decisión. La que me da paz. Y nadie puede reprocharme nada al respecto. Porque solo yo sé dónde están mis límites. Hasta dónde puedo soportar y cuánto me duele. Aunque parezca una tarea pendiente, es mi decisión mantenerla en pausa. Y así seguirá hasta que yo, solo yo, esté lista para moverla de ese lugar.





8.

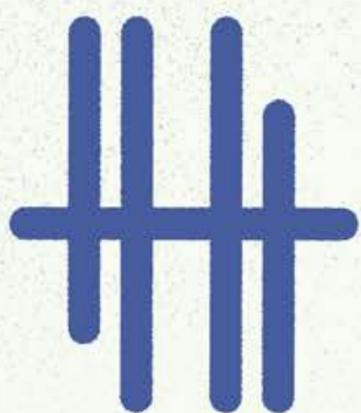
**SOLTAR Y CONFIAR
QUE EXISTE UN ÁMBITO NO RACIONAL,
NO EMOCIONAL,
SINO ESPIRITUAL QUE ESTÁ PRESENTE**

que es latente y que puede llevar la carga de lo que no puede ser comprendido.

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



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



FUNDACIÓN
HUMANOS
POR
HUMANOS

Con el apoyo de



PUBLICIDAD
COMERCIAL
MULLENLOWE

 **Applaudo**