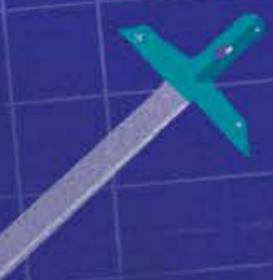




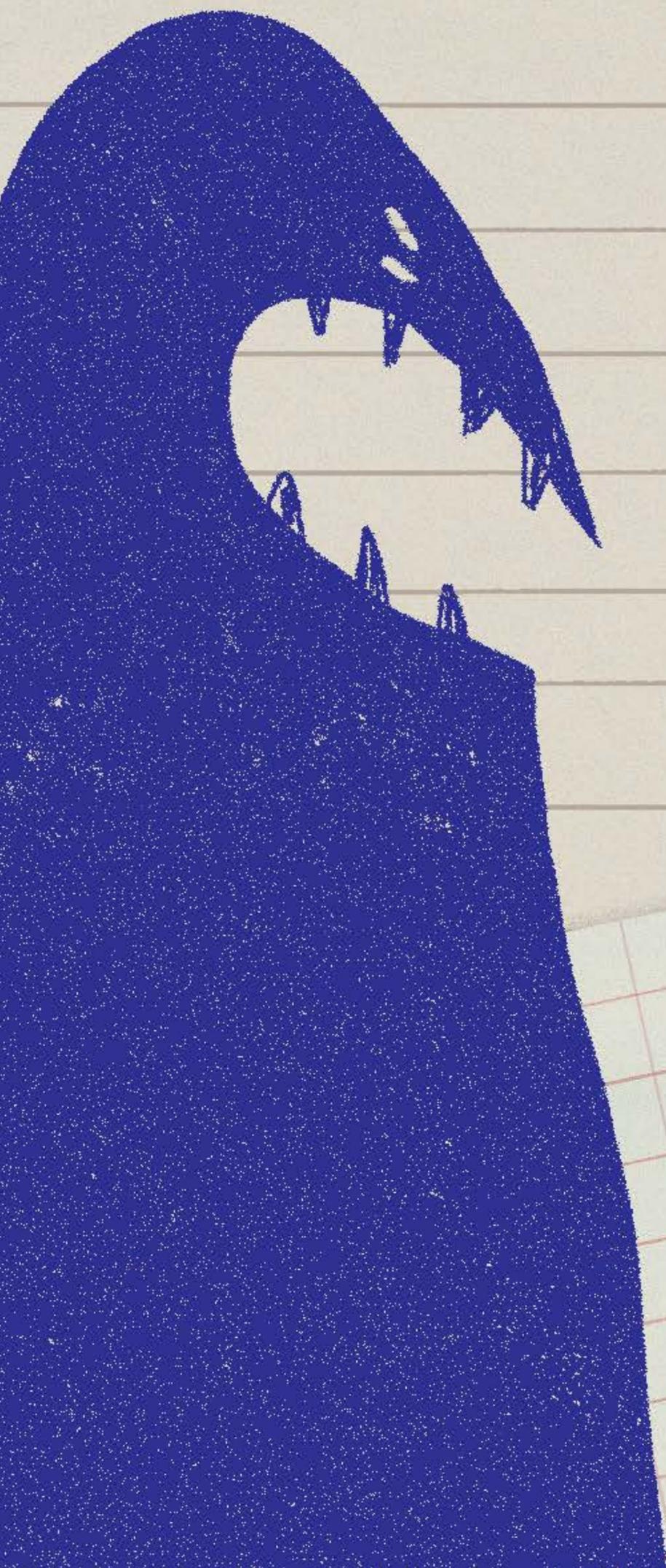
Cómo Sobreviví

**A MIS MIEDOS DESPUÉS DE
SER ABUSADA POR MI PAPÁ**



Cómo Sobreviví

**A MIS MIEDOS DESPUÉS DE
SER ABUSADA POR MI PAPÁ**





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

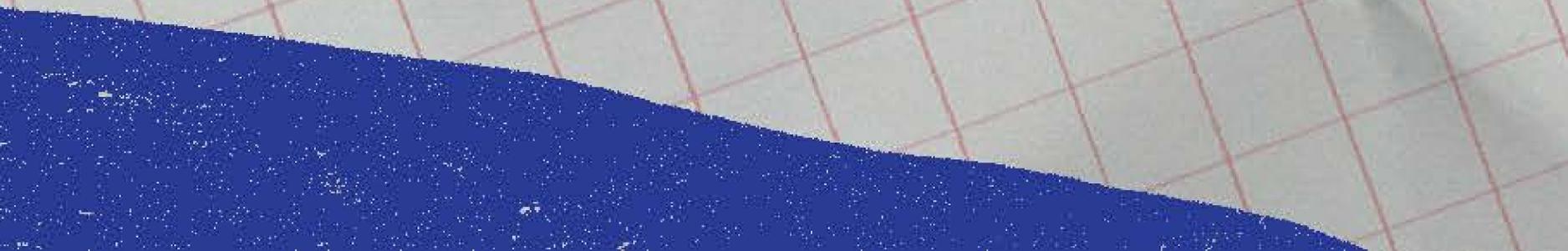
© MANUALES PARA SOBREVIVIR, 2022

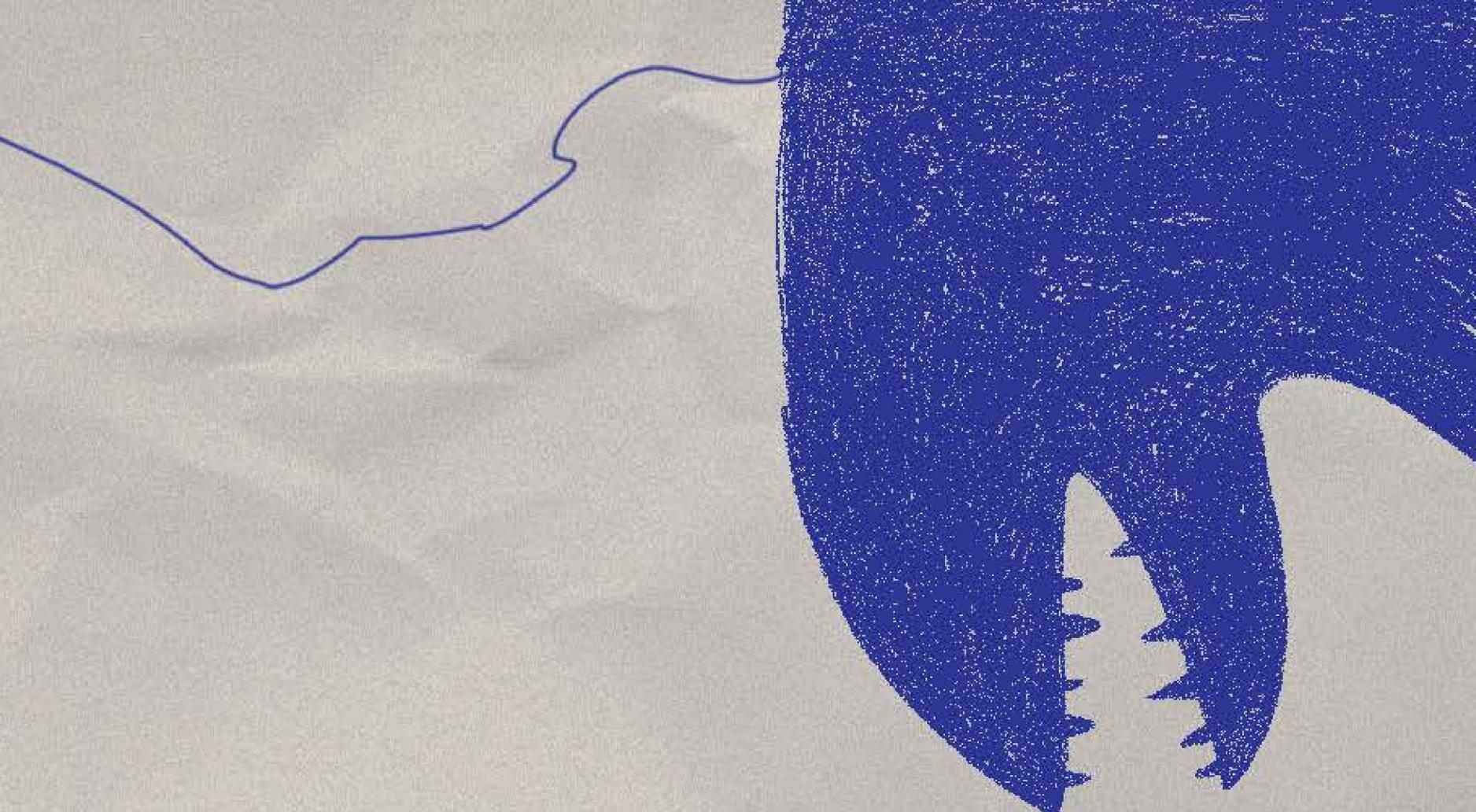
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
PUBLICIDAD COMERCIAL MULLENLOWE

DIRECTOR DE ARTE:
IRIS CHACÓN

DISEÑO DE PORTADA:
IRIS CHACÓN

ILUSTRACIONES:
KARLA MONTERROSA





Contenido

1. Resumen
 2. Infancia
 3. Mi adolescencia
y confusión sexual
 4. Mi adultez
 5. Mis pasos para
sobrevivir
- 

Introducción

La historia que estás a punto de leer pertenece a Miranda. 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. Miranda 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 leas a Miranda y encuentres un poco de inspiración.



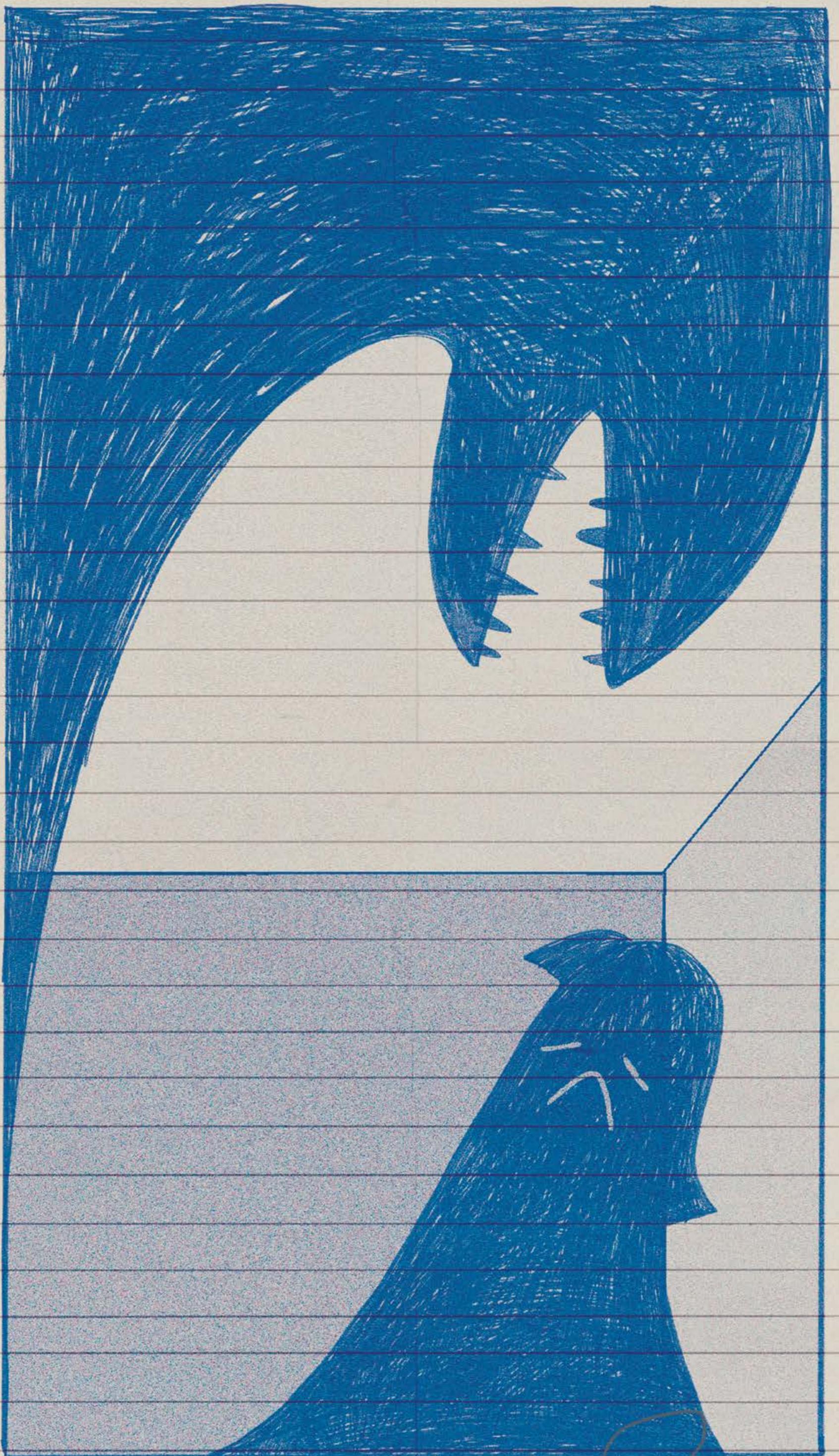
Resumen

Nunca he sido muy buena para escribir, pero me motiva el pensar que tú leerás mi historia y que posiblemente encontrarás en ella fortaleza y esperanza.

El primer día que tomé un lapicero para comenzar a escribir mi historia solamente pude escribir dos líneas. No es fácil escribir que tu padre, el que debía protegerte y amarte, se había cagado en tu vida o pretendido hacerlo.

Mi vida ha estado llena de miedo y este se transformó en: inseguridad, deseo de aceptación, malas decisiones, intolerancia, pensamientos suicidas, confusión sexual, mentiras, introversión, sentirme inadecuada, diferente, inmadura emocionalmente, no merecedora de ser amada, y muchas cosas más que te iré contando en mi historia.

Mi padre, el que debía protegerme contra todos los monstruos y demonios de mi infancia, se había convertido en ellos y me traspasó con una espada casi mortal. Y digo casi mortal porque con mi historia deseo transmitirte la esperanza de que sí es posible "supervivir" al abuso sexual de tu padre, sí es posible sacar esa espada, sanar las heridas y atestar un golpe mortal al agresor al vivir con plenitud nuestras vidas.





Infancia

Miranda, una niña vivaz, inteligente, curiosa, con ricitos que enmarcaban su carita, ojitos que destellaban luz, ágil, dientes "ralos"... Recuerdo que mi madre me decía que era mentirosa por tener los dientes así y yo no comprendía por qué había sido destinada a ser mentirosa.

No recuerdo mucho, o mejor dicho, no recuerdo casi nada de mi infancia. Lo que más ha quedado marcado en mí son el maltrato de mi padre alcohólico hacia mi madre, su ausencia, el miedo que sentía cuando escuchaba que llegaba en medio de la noche después de una larga ausencia, esa ventana que daba hacia la calle con la sombra de una palmera que había en nuestro pequeño jardín externo y su movimiento sutil que marcaban las horas como una aguja segundera mientras yo esperaba con terror su llegada.

Recuerdo dormir pegada a la pared creyendo que iba a protegerme, recuerdo desear que no regresara y me preguntaba ¿por qué no había tenido un accidente?... Ahora que reparo en estos pensamientos me pregunto

¿cómo una niña puede sentirse tan asustada?

Creía también que yo merecía ir al infierno y que ese diablo cachudo con su gran tenedor y su cola puntiaguda me llevaría ahí por alguna razón. ¿Cómo podía sentirme tan culpable, tan asustada, tan vulnerable?

No fue hasta mis 45 años cuando llegué al consultorio de una psicóloga que, después de analizarme y seguramente descubrir características de adulto que ha sido abusado en su infancia, me sugirió que hiciéramos una regresión. A medida que iba ahondando en mi subconsciente comencé a sentir temor. Ese temor se fue convirtiendo en miedo hasta llegar a ser terror, pero con esa valentía que siempre me caracterizó en los momentos difíciles estuve dispuesta a seguir adelante.



En el ejercicio debía abrir como niña una y otra puerta. En una de estas puertas encontré a una niña acostada en su cama. La puerta de su dormitorio se abría, la ventana reflejaba la sombra de la palmera en sus ojos muy abiertos por el miedo, sus piernas tensas, detenía la respiración para que el intruso pensara que no existía, como si el sostener la respiración le hiciera invisible. Él se acostaba en la cama con su aliento de borracho, la abrazaba, le daba un beso en la cabecita llena de colochitos y comenzaba a acariciarla. **(Me doy cuenta que estoy escribiendo en tercera persona, aún me cuesta aceptar que esta es mi historia).**

Tensaba mis piernas, pero iba tocándome poco a poco hasta que yo cedía ante sus caricias y lo permitía, ya sea por miedo o por curiosidad al placer que podía sentir. Seguía deteniendo mi respiración lo más que podía, necesitaba desconectar mi cuerpo de mi alma y permitir que el momento pasara sin absorberlo, al menos eso creía...

Compartíamos cuarto con mi hermana, quien es 2 años mayor que yo, y quería protegerla, que no se diera cuenta... sin respiración, sin ruido, rápido... **"No respire, ya pasará"**... Solo recuerdo ese evento, no puedo recordar nada más, una gran parte de mi infancia ha sido borrada como cuando alguien corta un gran trozo de pastel... es inexistente. He aprendido a respetarlo, reconociendo que es porque aún no estoy lista para recordarlo, así que tengo paciencia.

Nuestra casa estaba en un pasaje y todos los niños salíamos a jugar y divertirnos. ¡Me encantaba! Es la parte más feliz de mi infancia, los juegos, las risas, los inventos, andar en bicicleta, ir al chalet de la esquina a comprar... era un vecindario lindo.

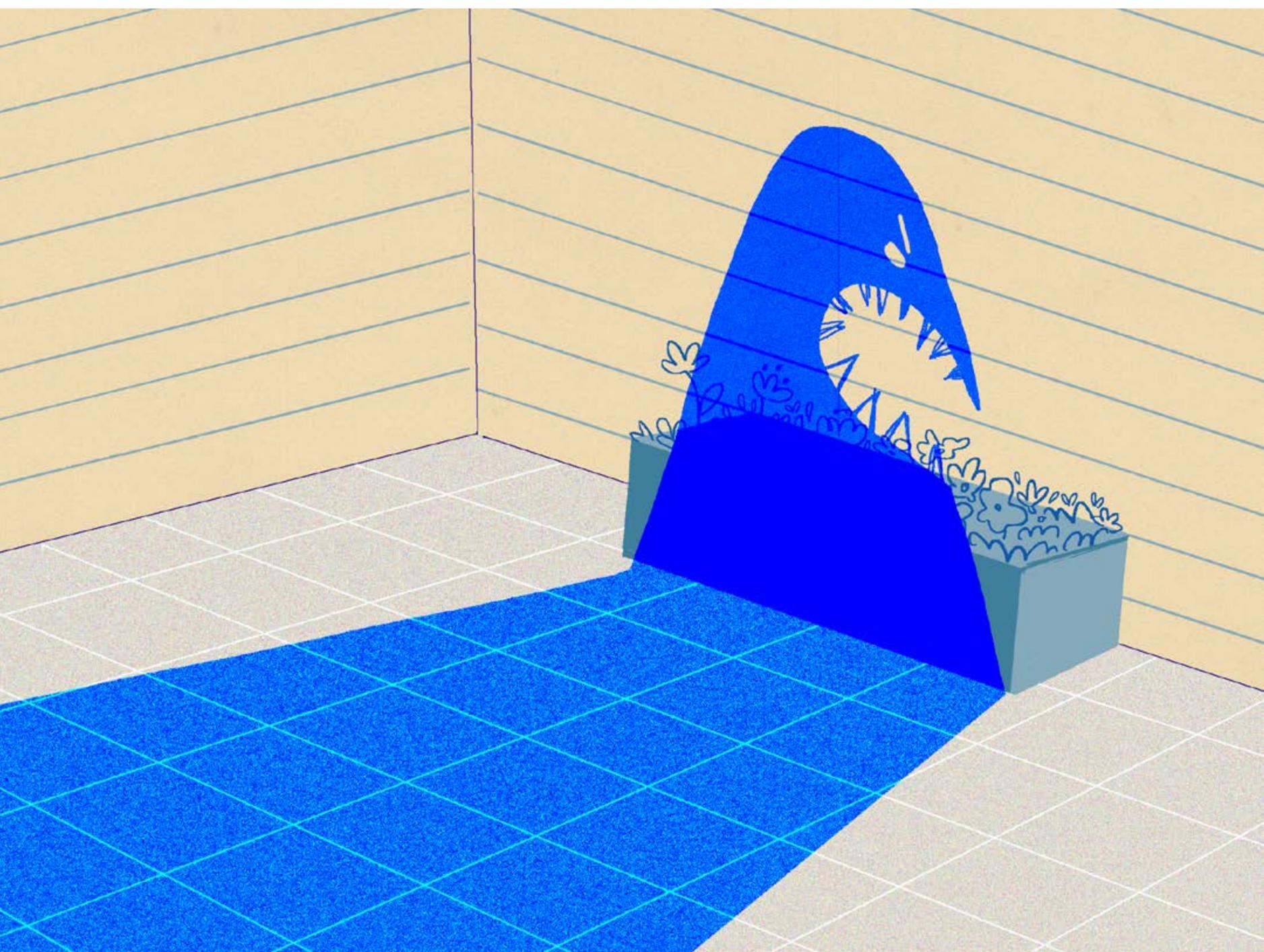
Mi mejor amiga era una niña un poco menor que yo, tímida, de ojitos claros y pelo rubio, divertida. No recuerdo cómo pasó, me imagino que por curiosidad como le pasa a muchos niños, pero un día ¡nos besamos! Hay algo que recuerdo mucho, teníamos entre 8 y 10 años cuando nuestros juegos se convirtieron en algo más sensual, ella descubría su pancita y su vientre y me pedía que se la besara. Si cierro mis ojos y voy a ese momento puedo claramente recordar el olor de su piel.



En terapia recordé que ella me invitó a ir a una casa que estaba al final del pasaje, la recuerdo verde, vieja, oscura y que adentro había un microbús Volkswagen parqueado en el área del patio en el que los niños que llegábamos, jugábamos. Algo impactante me pasó en ese lugar, aún no he podido recordarlo. Mi amiguita y yo éramos inseparables y el tener este secreto nos unía aún más.

Un día ella y yo estábamos en el cuarto de servicio acostadas besándonos y mi mamá se asomó por la ventana y ¡nos descubrió! Pegó un gran grito y nos pidió que saliéramos del cuarto. Aún me da escalofrío. Mi mamá gritaba, nos dijo que abriéramos la puerta, sacó a mi amiguita de la casa, me llevó a mi dormitorio, me pegó con un cincho y me castigó, no dejándome salir de mi cuarto todo el fin de semana.

Pero lo peor fue que tenía terminantemente prohibido volver a ver a mi amiguita. Fue devastador... Esta niñita era muy importante en mi vida, posiblemente abusada como yo. Ahora comprendo que nuestra curiosidad sexual iba más allá de lo normal porque además de besarnos en la boca, nos tocábamos, nos besábamos el cuerpo, jugábamos acostadas de papá y mamá y decía... "ya es hora de ir a dormir". **¡Estanclaroahoraqueloescribo!** Me acostaba y recuerdo que hasta me gustaba que fuera en un lugar oscuro, como me sucedía con mi papá en la cama cuando él llegaba a abusar de mí.



De niña tenía pensamientos obsesivos como no patear la línea de la acera. También creía que tan mala que, si moría, lo más seguro era que me iría al infierno, y siempre desde chica me identifiqué con el suicidio. Era un tema que se trataba en secreto entre los adultos, pero cuando lograba escuchar algo, estaba atenta y curiosa por descubrir cómo lo había hecho, si le había dolido o si era rápido.

Al tratar de recordar esos años no puedo ubicarlos en un espacio de tiempo. Pienso e identifico que durante los años que vi el abuso que recibía mi mamá y que yo fui abusada por mi papá, me convertí en una niña llena de pavor, no miedo...
¡pavor!

Le tenía miedo a la noche, dormía apretada contra la pared esperando que esa pared dura y fuerte me protegiera. Atemorizada estaba pendiente de poner un pequeño pasador que la puerta del dormitorio tenía, mi mamá se enojaba que le pusiéramos el pasador a la puerta, así que esperaba que se fuera a dormir para ponérselo, pero a veces se me olvidaba y él lograba entrar.

Aún de niña justificaba el abuso de mi papá con el alcohol, desde que tengo recuerdo de él siempre fue alcohólico. Mi madre tuvo que lidiar con su alcoholismo todo el tiempo. Abuso emocional, físico y sexual. Es (porque aún vive) un alcohólico irresponsable, abusador y despreciable.

Lo único bueno que recuerdo de él es que me enseñaba a jugar basquetbol o me llevaba a un pueblo a montar a caballo o recorrer el campo cuando estaban sembrando caña... pero siempre acompaña a este recuerdo el que era libidinoso, siempre en la busca de conquistar a alguna mujer, aún en mi presencia.





*Mi adolescencia
y confusión sexual*

Me convertí en una adolescente insegura, a pesar de que era muy popular en la escuela. Había descubierto mi atracción por mis compañeritas. Tenía mucho miedo de que las monjas, mi mamá, mi hermana, mis amigas, maestros y todos los que me rodeaban se dieran cuenta. Pensaba que era algo tan malo que debía rezar y pedir de rodillas en la capilla del colegio para ser perdonada por sentir lo que sentía. La capilla del colegio era muy linda, tenía enfrente una virgen con marco dorado hermoso que yo creía que era de oro, al lado izquierdo había un crucifijo impactante como de 4 m de altura que se imponía y reflejaba mucho dolor y sufrimiento. Recuerdo observarle e identificarme con ese gran dolor. Por un rato oraba frente a ese crucifijo y le contaba sobre todo el sufrimiento que pasábamos en casa: las borracheras de mi padre, su ausencia y el miedo de que regresara a golpear a mi madre, a abusar de ella verbalmente, a que estuviera en casa.

Después, me pasaba a orar al lado de la virgen hermosa que me miraba con ojos compasivos y le pedía que Dios me perdonara por sentirme atraída a las niñas. Creía que era tan malo lo que sentía que por eso era que Dios no me concedía el milagro de mejorar las cosas en mi casa y de parar el abuso de mi padre.

Fantaseaba con que éramos una familia perfecta, pero no lo éramos.

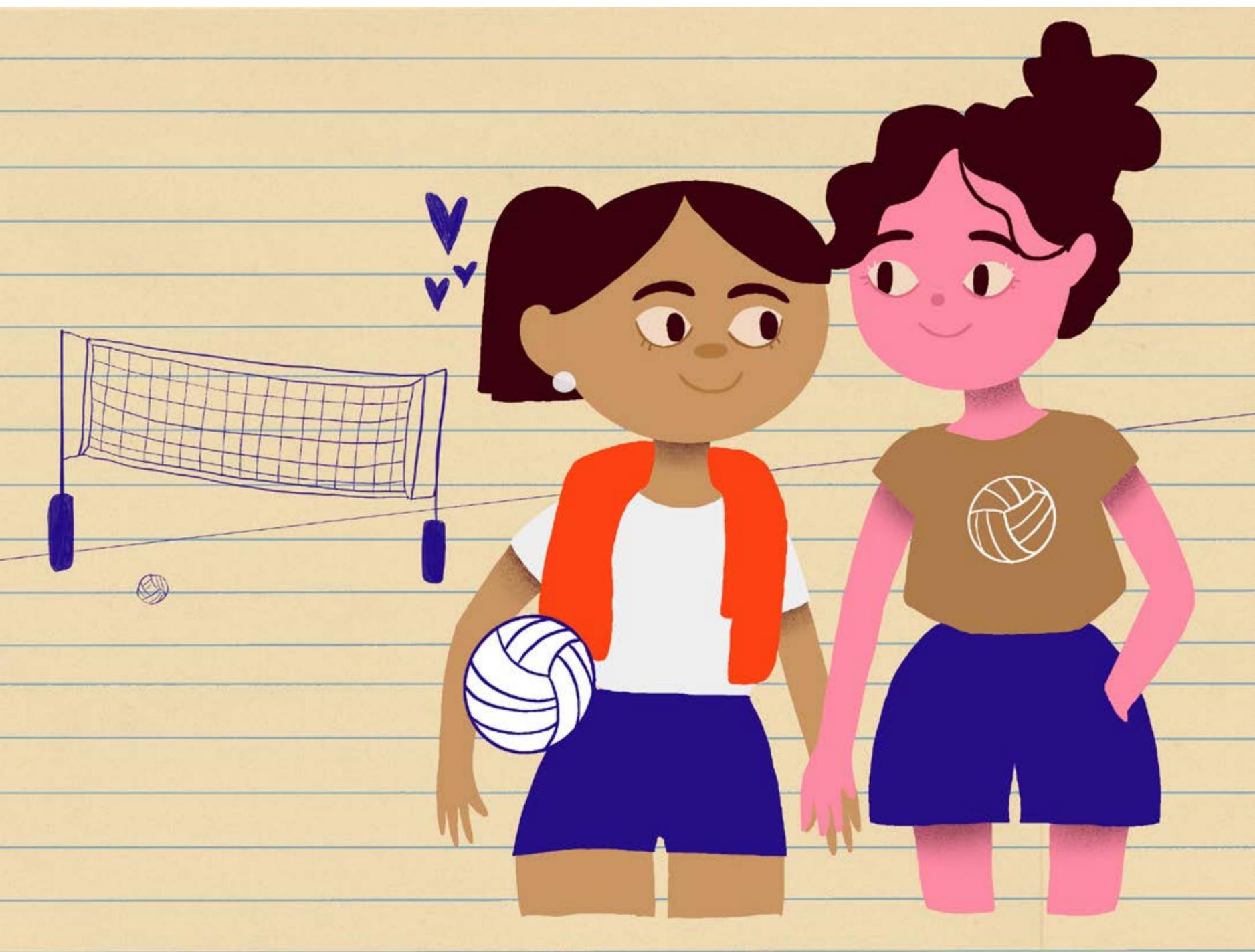
En mi casa no había mucho afecto. Mi madre se había neurotizado por pasar pendiente de mi padre borracho y mujeriego y yo me sentía muy sola e inaceptada.

Los fines de semana cuando íbamos de paseo, al final del día mi padre estaba tan borracho que era imposible que pudiera manejar bien y aún así no le entregaba las llaves del carro a mi madre, por más que le rogáramos. Se convertía en un patán. Yo iba prendida en medio del asiento del carro en la parte trasera con un plan imaginario para salvar a toda mi familia cuando él desviara el timón.

Recuerdo que como a los 14 años comencé a sentir mucha humedad entre mis piernas, siempre estaba así. Pensaba que tenía alguna enfermedad incurable y le dije a mi madre. Me llevó al pediatra y él me pidió que me recostara, abrió mis piernas y me “revisó”. Ahora comprendo que lo que estaban tratando de descubrir era si había sido violada por penetración. Ni mi madre ni el doctor podían imaginar que mi padre me había violado sin penetrarme y que este acto igualmente **me había dañado física, emocional y espiritualmente para toda la vida.**

Yo era una adolescente muy insegura, me sentía fea, inadecuada, tonta, no suficientemente buena para ser aceptada. Ahora reconozco cómo el ser abusada por quien debía protegerme y amarme afectó toda mi vida.

Un día llegó el colegio la chica más linda que había visto en mi vida. Liliana tenía unos ojos color miel hermosos, era segura, inteligente, divertida. Nos hicimos amigas y, para mi sorpresa, en algún momento se convirtió en mi novia. El estar con ella me hacía sentir especial. Me sentía protegida, amada, aceptada, admirada. Todo eso que siempre había deseado sentir. Irónicamente, mi madre nunca nos permitía ir a dormir a otra casa por miedo a que nos abusaran, más no tenía idea que el abusador estaba en casa.





Pero casualmente se habían hecho amigos con los padres de Liliana, y era el único lugar al que me permitieron ir a dormir. Ella y yo aprovechábamos para tener juegos sexuales, nos besábamos y ella acariciaba mis genitales. Pude conectar cómo se repetía lo que mi padre hacía conmigo cuando yo estaba chica. Al acostarse a la par mía y tocarme, mi mente registraba que Liliana me amaba incondicionalmente porque había aprendido que la persona que te ama hace eso.

Era muy raro que invitara a alguna amiguita a la casa, me daba pena que se dieran cuenta de todo lo que sucedía en nuestro hogar, pero también recuerdo con claridad que cuando invitaba a alguien o llegaba Liliana, yo estaba muy pendiente de la forma en que mi papá los abrazaba.

Mi amor por Liliana era incondicional y fuimos novias hasta que un día partimos con mi familia a Estados Unidos porque a mi padre lo trasladaban.



Llegué a Estados Unidos en medio del año escolar sin saber hablar inglés, con todas mis inseguridades. Mi mamá se daba cuenta que no me gustaba ser muy femenina, por eso se encargó de escoger mi ropa y vestirme lo más femenina posible. Esto no me ayudó a sentirme más segura. Al poco tiempo de estar en la escuela le pedí a un amigo que me tradujera y fui a hablar con el entrenador de basquetbol para que me permitiera entrar al equipo. Mi sorpresa fue que me dijo que sí, ¡estaba feliz! En la cancha jugando me sentía yo.

Además, me daba una buena excusa para no estar en mi casa ni ir a los paseos largos con mi familia.

Nuestra casa tenía un sótano, recuerdo que mi papá pasaba días borracho ahí y una vez escuché el comentario de que él había abusado de la empleada que tenía su dormitorio ahí abajo. Lo que me sorprende ahora es cómo mamá pudo soportar todo eso.

Recuerdo que en esa época me sentía atraída a un amigo de mis papás. Era muy feo, pero me veía maliciosamente y esto producía en mí un sentimiento de miedo, atracción y excitación. Era como ese sentimiento cuando mi papá me abusaba, un sentimiento lleno de miedo, impotencia, pero de un pequeño placer inexplicable para una niña.

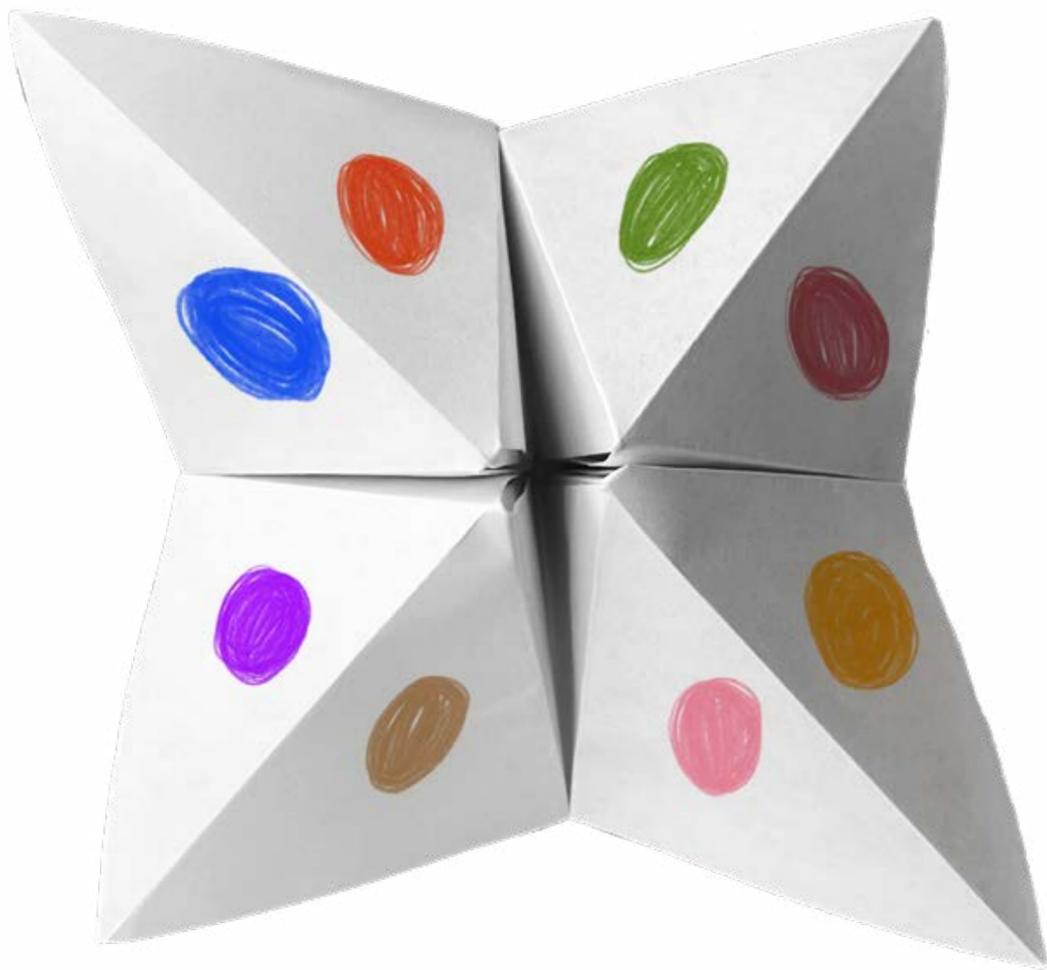
Ahora sé por mis terapias, que es inevitable que una persona abusada pueda sentir placer cuando el abusador la toca. Pienso en eso y se me revuelve el estómago.

Mi madre era tan opresiva con mi sexualidad, yo le tenía mucho miedo, por eso escondía en una pequeña bodega en el sótano todas las cartitas y tarjetitas que Liliana me enviaba. De vez en cuando, con una lamparita, me escondía en ese lugar oscuro para leerlas y re-leerlas. En ellas encontraba consuelo, aceptación, me llenaban de amor y esperanza.

Liliana me escribió un día para decirme que ya no deseaba llevar a cabo nuestro sueño de vivir juntas. Me devastó...

**una vez más me sentí inaceptada,
abandonada, rechazada...**





Bloqueé cualquier sentimiento de deseo homosexual y “por decisión” elegí tener relaciones románticas con hombres.

Tuve varios novios. Uno de ellos era una excelente persona: tranquilo, responsable, maduro. Pero no me gustó, me parecía aburrido y monótono. Me ofreció matrimonio y terminé rechazándolo. Me casé con uno fiestero, arrogante, mujeriego e inmaduro. En lo que más me fijé era en que no tomaba, pero su personalidad era la de un alcohólico y eso me llamaba la atención porque era algo a lo que yo estaba acostumbrada.

No he mencionado ningún otro evento de abuso sexual de mi padre porque no recuerdo más que el que escribí en mi infancia, por fortuna. Creo que fue por cobardía o miedo a que lo delatara. No recordaba su abuso sexual, pero sí el abuso emocional y psicológico que siempre estaba presente en nuestro hogar.

Hay tantas teorías de por qué alguien es homosexual. Yo creo que en algún momento prefería ser como mi papá que ser como mi madre, la que recibía todo el abuso y sufría interminablemente.



Mi aduttez

Es extraño, pero a pesar de que he estado en terapia varios años y en grupos de autoayuda, es la primera vez que me tomo el tiempo para hablar sobre mi matrimonio.

No me di tiempo para vivir mi fase de adulta joven con tranquilidad y permitirme madurar y experimentar. Mi hermana anunció su matrimonio. Yo había pasado los mejores años de mi vida a su lado, viviendo las dos en pequeños apartamentos en Virginia. Teníamos paz, ambas éramos muy responsables y nos coordinábamos muy bien para hacer lo necesario en la casa. Nos apoyábamos y rara vez discutíamos. Formamos un hogar lindo, lleno de respeto, y buena comunicación. Cuando ella anunció que se casaría me sentí devastada... Se casaba en mayo y yo me graduaba de la universidad en julio. Ahora comprendo que tenía un sentimiento de abandono tremendo. La persona que me había dado tanta seguridad se iba de mi lado. No pude ver opciones para quedarme viviendo en Estados Unidos y desafortunadamente mis padres estaban tan metidos en sus problemas y en una dinámica familiar tan enferma, que lo que menos tenían era tiempo para escucharme y sugerirme.

En ese tiempo mi novio era Pablo. Él siempre quería sobresalir, me propuso matrimonio y yo no lo pensé dos veces para aceptar su propuesta. Ahora comprendo que lo hice porque no quería regresar a la casa de mis padres, al caos y los maltratos de mi padre y la neurosis de mi madre. Era la salida más rápida y fácil, aunque con un costo emocional altísimo.





Dos días antes de casarme me acerqué a mi padre a decirle que no quería casarme. Pablo me había maltratado verbalmente en una cafetería solamente porque no le había llevado la bandeja a la mesa. Obviamente, yo era una persona con problemas emocionales fuertes. Y al haber vivido el abuso sexual de mi padre, el trauma me había dejado con muchos vacíos para poder identificar claramente abusos de otras personas, mucho menos de mi pareja, y ¿cómo? si no había tenido un referente sano.

Mi madre enloqueció cuando dije que no quería casarme. Nuevamente no tuve la fortaleza suficiente para defender mis deseos. Tampoco lo hacía de niña cuando no deseaba que mi padre me tocara.

Pasé de un abusador a otro. De mi padre a mi esposo.

La primera vez que abusó de mí verbalmente y físicamente fue en nuestra luna de miel. Fue el inicio de una relación llena de abusos emocionales, psicológicos y físicos. Cualquier frustración mía o de él provocaban estos episodios. Pensaba que había escogido bien porque nadie en su familia tomaba licor pero qué equivocada estaba... Es duro escribirlo porque de niña no tenía elección pero como adulta joven tuve responsabilidad en escoger. Ahora comprendo que mi mala decisión fue consecuencia del abuso: mi confusión, mi urgencia de casarme para no estar en mi casa, mis fantasías, mi inseguridad, mi deseo de ser cuidada y aceptada.



Siempre he deseado tener una relación estable, he soñado con tener un hogar lindo y feliz pero ha sido tan difícil... he escogido impulsivamente, me he involucrado en relaciones adelantándome a tener relaciones sexuales sin conocer al otro, he sobredimensionado la importancia de la sexualidad, nunca he creído cuando me dicen que me aman, trato de hacerlo pero siempre está la duda sobre si es cierto o no, y esto imposibilita mi entrega total en las relaciones, tengo miedo al compromiso.

Me casé porque me sentía presionada, tenía mucho miedo de salir del clóset, me sentía siempre atraída a las chicas pero mi miedo de no ser aceptada, mi miedo de ser rechazada por mi madre era muy grande. Me divorcié después de 13 años de matrimonio, estaba desgastada, tenía de nuevo pensamientos suicidas y ahora debía pensar no solo en mi bienestar sino también en el de mis hijos.

Después del divorcio me reencontré con mi novia de adolescencia e iniciamos una relación, desde ese momento tomé la decisión de tener relaciones solamente con mujeres.



Al fin había tenido el valor, a medias, para llevar una vida sexual con el género con el que me sentía más comfortable. Digo a medias porque fue un proceso largo y doloroso salir del clóset. Me cansé de mentir, de inventar cualquier historia sobre mis parejas, sobre los viajes que hacía para verlas porque al inicio solo podía pensar en tener parejas fuera del país. Me cansé de que me presentaran a todos los solteros, divorciados y viudos, querían conseguirme pareja a como diera lugar. Me cansé de mentirle a mis hijos. Me cansé de sentirme menos, de sentirme inaceptada, desvalorada... no podía comprender por qué debía pedir permiso para tener intimidad con quien yo deseaba. De nuevo los traumas de mi abuso se intensificaron.

Pablo se enteró que estaba teniendo relaciones con mujeres y se encargó de sacarme del clóset estrepitosamente. En ese momento fue doloroso pero después lo agradecí porque me facilitó el proceso.

Lo más doloroso en mi proceso fue el decirle a mis hijas. Estaban en colegios católicos y era muy difícil para ellas reconstruir a su madre con una nueva imagen.

En ese tiempo fui a una charla de introducción sobre meditación zen y sentí como que había encontrado el camino espiritual que toda mi vida había buscado. Una opción en la que me sentía totalmente aceptada, amada, no juzgada. **Esta práctica ha fortalecido mi relación con mi Poder Superior y me ha llenado de amor incondicional, aceptación y fe.**

También encontré ayuda en los Grupos de Familia Al-Anón, grupos para familiares y amigos de alcohólicos. Encontré en estos grupos de autoayuda herramientas para vivir con serenidad. Todo continuaba igual: un padre alcohólico y abusador, una familia disfuncional, pero yo cambié. Concentré mi vida en lo que podía cambiar y solté lo incontrolable. Hice los 12 pasos que me enseñaban en este grupo con la ayuda de una madrina. Estos pasos, que son los mismos pasos de Alcohólicos Anónimos adaptados para familiares y amigos, me llevaron de la mano y me ayudaron a renovar mi relación con un Poder Superior, no me daba cuenta lo desconectada que estaba de Dios. El Dios que me habían presentado de niña era hombre, me juzgaba, me observaba todo el tiempo, me castigaba... ¿Qué pensaría de lo que pasaba entre mi papá y yo? ¿Entre mi amiguita y yo? ¿cómo vería mi atracción a otras mujeres?

Le pedía en el colegio que mi padre dejará de beber, que pararan los maltratos, que dejara de asustarme tanto, ¡que dejara de llegar a mi cama! Lo hacía con tanta fe, trataba de seguir las indicaciones que las monjas me daban para asegurarme que el mensaje sería recibido y no... ¡todo seguía igual! Perdí la fe, me sentía muy sola. Al-Anón me ayudo a reconstruirla. También me ayudo a reconocerme con mis defectos de carácter y mis cualidades, a poner límites, a aceptar que si no me amo, nadie va a amarme, si no me respeto, nadie va a respetarme.

A mis 52 años tuve una crisis de salud muy fuerte. En una semana me dieron tres síncope cardíacos. Debían colocarme un marcapasos. El médico cardiólogo que me recomendaron para la colocación, trató de ponerlo tres veces sin buenos resultados, así que tuve que irme por presión de mi familia a Estados Unidos para que me lo colocaran porque el médico en El Salvador ya estaba hasta ofreciéndome operación de corazón abierto.

Pasé 6 meses en este proceso, estaba cansada y me sentía completamente rendida. Menciono este evento de salud y la falta de profesionalismo del médico porque este evento me llevó de nuevo a terapia. Estaba teniendo mucha ansiedad y mucha desconfianza en diferentes planos de mi vida personal y profesional.

Un gran amigo me recomendó a su psicóloga. Ya había pasado por tantos terapeutas que no confiaba mucho en ellos. Pero ella me escuchó con mucha atención durante varias sesiones. Sin yo notarlo, poco a poco fue llevándome a la conclusión que el abuso de mi padre estaba íntimamente ligado al abuso del médico. Esto me liberó, una vez más me hizo comprender qué tan fuerte y profundo es el daño que causa el abuso sexual a un niño o niña. Claro, lo que el médico había hecho era también una experiencia muy dura que a lo mejor requería terapia, pero sin el abuso en mi infancia no hubiera llegado a las dimensiones que yo percibía. En terapia logré ver claramente cómo el haber confiado mi salud, mi vida a un médico hombre que había sido no solo antiético, sino también déspota y abusador en su trato conmigo, había reflejado el maltrato y abuso de mi padre y lo había sacado de la profundidad de mi cloaca emocional, lo había puesto allí con todo su hedor.

Nuevamente, yo había decidido ir a terapia y estaba dispuesta a permitir que llegara al fondo, no podía permitir seguir sintiéndome así, sabía que para poder sanar debía permitirme sentir el dolor y debía hacerlo acompañada.



Nuestra mente nos protege de aquellos recuerdos que son demasiado dolorosos. Para recordar es importante cuidarnos, ser amorosos con nosotros mismos, abrazarnos y respetar nuestro tiempo.

Mi padre me llamó un día para preguntarme si estaba de acuerdo con que él y mi madre tuvieran una relación cercana. Le respondí que prefería no opinar, insistió en que le respondiera, al escuchar que no estaba de acuerdo se molestó, alzó la voz, me dijo que era una desconsiderada y me colgó el teléfono sin despedirse. Yo pensé: "esta es la última vez que te permitiré que me maltrates" y así fue... decidí terminar mi relación con él. ¡Cuánto tiempo me tomó tomar esa decisión que parece tan fácil!



Habían pasado como dos años desde este evento cuando mi papá fue ingresado para un procedimiento quirúrgico, mi mamá me llamó insistiendo que fuera al hospital a verlo, al ver tanta insistencia tuve que decirle: "Mamá, ya no quiero tener una relación con mi papá porque tengo un proceso muy fuerte con él que va a tomarme mucho tiempo", ella me dijo: "Pero ¿qué puede ser tan importante como para que no vayas a ver tu papá al hospital?"

No sabes si ya no vas a volver a verlo". **Respondí: "Mamá, mi papá abusó sexualmente de mí cuando era niña"**. Instantáneamente, me imagino que por el impacto y el deseo de que no fuera cierto lo que le estaba contando, me respondió: "¿Cómo podés decir eso Miranda?, ¡no seas loca!", a lo que le respondí: "Le voy a pedir que no cuestione lo que le estoy diciendo, usted es mi madre y si lo hace está re-abusando de mí", yo no podía creer la claridad y fortaleza que tuve para responderle de esta forma. Lo había aprendido en terapia y reforzado en los grupos de autoayuda y meditación.

También le he compartido sobre el abuso de mi padre a mis hermanos, mis hijos y mi prima, quien también fue víctima de abuso sexual por su padre. El compartirlo me ha validado, me ha descargado y me ayuda a creer que, si alguno de mis hijos o familiares cercanos igualmente han sufrido de abuso sexual, se pueden sentir motivados a iniciar un proceso de recuperación, sobre todo a motivarlos a perder la vergüenza que las víctimas de abuso sexual sufrimos, como si fuéramos nosotros mismos los agresores. Perder el miedo a decir es el primer paso para recuperarse, esto para los que recuerdan haber sido abusados, en mi caso por problemas en mi personalidad tuve que recurrir a un psicólogo y ella identificó las características y me guio hasta el reconocimiento del evento.

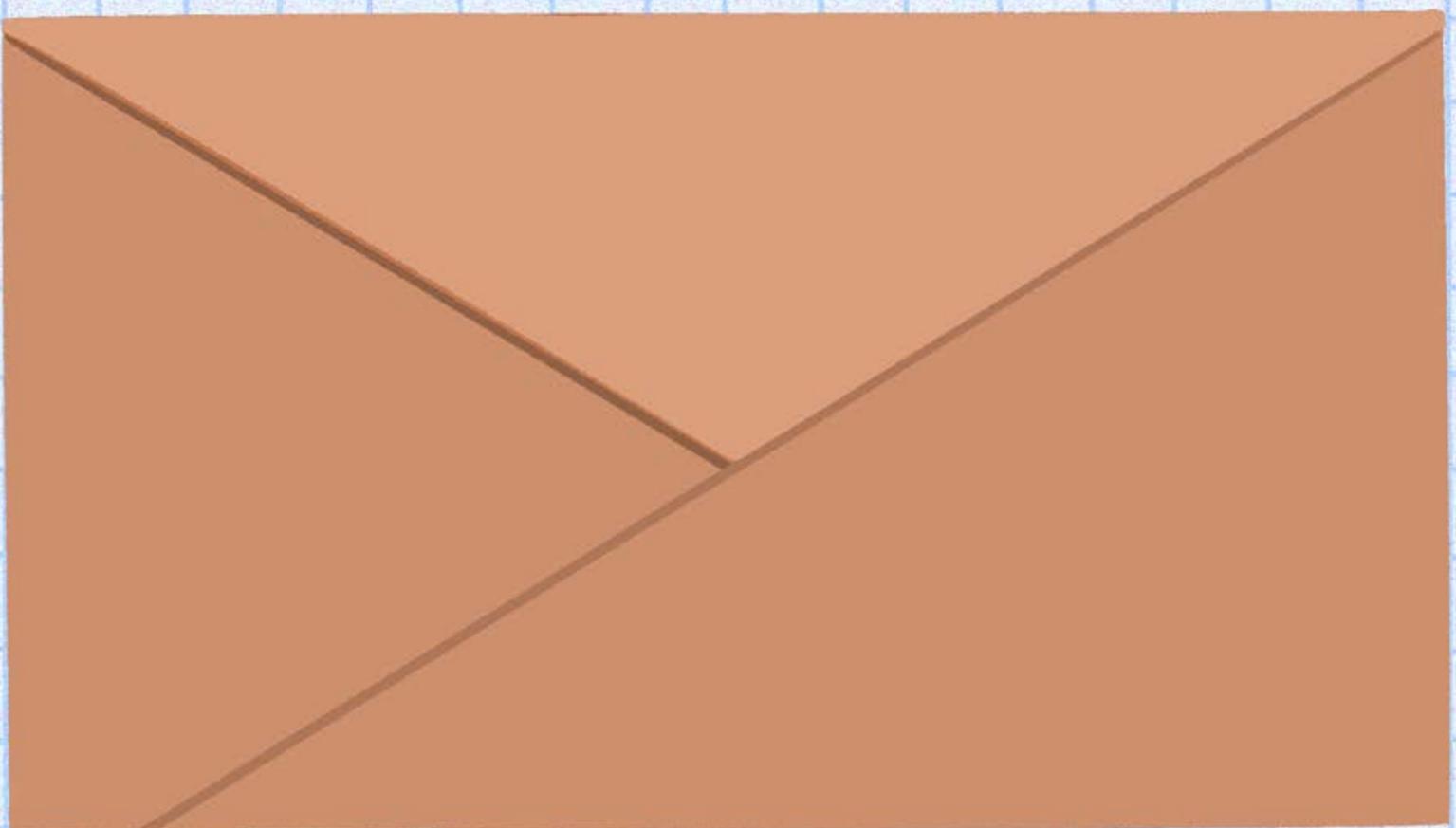
No puedo recordar más que un evento de abuso, pero siempre que me refiero a ello hablo en plural.

He llegado a aceptar a través de mi terapia que soy una adulta que sufrí abuso sexual de mi padre,

que este abuso causó estragos emocionales en mi personalidad que han influido en mis relaciones, en mis decisiones, etc. Pero lo más importante es que he aceptado que no deseo ser una víctima toda mi vida, he aceptado ayuda, he buscado opciones para estar mejor: grupos de autoayuda, terapia psicológica, una práctica espiritual que me acompaña. Así como me dije que nunca más le permitiría a mi padre que me abusara de ninguna forma, así me repito una y mil veces que no permitiré que nadie vuelva a abusarme emocionalmente, psicológicamente, físicamente y hasta espiritualmente.

Dos meses después de haberle dicho a mi madre sobre mi abuso la visité porque la notaba muy triste y le pregunté qué le pasaba. “Después de lo que me contaste nunca más voy a ser feliz”, dijo. Estaba llorando diciéndome lo mal que se sentía por no haber podido protegerme. Una de las responsabilidades de los padres, por supuesto que es la protección de sus menores. Claro que ella tiene responsabilidad, pero mi madre ya tiene 78 años y sentí el deseo de darle tranquilidad. La abracé y le dije que yo estaba bien, que venía trabajando en el trauma desde hace mucho tiempo, que mi meditación me había ayudado mucho, que era una persona feliz y que esperaba que ella también fuera feliz. Al salir de la casa de mi mamá pensé: “¿Cómo es posible que yo haya sufrido tanto por el abuso de mi papá, ahora mi mami está sintiéndose mal por eso, y él tan tranquilo como si nada ha pasado?” Porque nunca nadie se atrevió por ser militar a decirle lo abusador que era.

Así que decidí, en ese momento, que iba a escribirle una carta, era lo que debía hacer. Mi papá tiene 85 años y en cualquier momento puede morir. Sentí la urgencia de hacerlo por mí y por todas sus víctimas. Antes de enviarla hice una cita con mi psicóloga para que ella me diera su punto de vista sobre lo que había escrito... después de leerla nos abrazamos conmovidas y lloramos. La comparto con ustedes deseando poder transmitir la esperanza de que es posible afrontar a nuestros abusadores y de esa manera liberarnos:



Papá,

Lo que estoy a punto de escribir no es nada fácil, me causa mucha ansiedad, tristeza y dolor.

Recuerdo que usted me preguntó, cuando les dije que me consideraba una mujer homosexual, si usted había tenido alguna responsabilidad sobre esto. En ese momento, no sabía qué responder, lo que se me ocurrió fue decir "no papá, no tuvo nada que ver". La realidad es que sí ha tenido mucho que ver...

Durante años he buscado de diferentes formas el estar en paz conmigo, el tener relaciones de pareja funcionales, de no sentirme diferente a los demás, de sentirme merecedora de ser aceptada y amada... pasé años en terapia y no lo lograba, hasta que un día en una sesión de terapia logré recordar esa noche en la que usted llegó a mi cama y yo era una niña y se acostó a la par mía y comenzó a tocarme... Desde ese momento mi vida cambió. Lo escribo y me produce reacciones físicas... Sudo, me duele el estómago, me pongo eriza de miedo.

Esa noche o esas noches en las que mi padre abusó de mí, en vez de protegerme y cuidarme, hicieron que todo fuera diferente, dejó una herida que he podido sanar poco a poco con ayuda de terapia, pero estoy consciente que nunca sanará del todo.

Cuando era niña me moría de miedo cuando escuchaba que usted llegaba ya de noche y se parqueaba, (yo sabía que llegaba tomado porque así sucedía cuando no llegaba temprano). Yo contenía la respiración hasta ya no aguantar, creyendo que así no me vería. Recuerdo levantarme rápido a ponerle pasador a la puerta. Recuerdo cómo se acostó a mi lado y comenzó a tocarme y yo apretaba las piernitas y contenía la respiración.

A consecuencia del abuso sexual que usted me hizo como niña, he sido una persona muy asustada. Desde muy chica pensé en el suicidio... Insegura, he creído no merecer el amor que me prometen, me cuesta creer que las personas que dicen que me aman, lo dicen con sinceridad. Y ¿cómo no, si el hombre que debía haberme amado y cuidado me había hecho tanto daño? Daño de abuso sexual, de abuso físico, emocional y espiritual... Ver los maltratos a mi mami y recibir sus maltratos no fue nada fácil en toda mi vida con usted, como niña, como adolescente, como adulta joven y ahora ya como adulta.

Después de tanta terapia es que decidí poner límite a ese abuso, después de que me insultara por teléfono sin razón. Creo que ahora podrá tener clara la razón por la que me he alejado de usted.

Decidí escribir esta carta porque el tiempo va pasando y a lo mejor en algún momento ya no tengamos tiempo, ya sea porque yo ya no esté o usted. No espero ninguna respuesta, el solo hecho de escribirlo me hace sentir mejor... Estoy trabajando en perdonarlo, voy avanzando, a medida que todas mis características de persona abusada sexualmente de niña van menguando con la terapia, voy sanando. Pero dicen los psicólogos que no hay nada más devastador que eso para una niña o niño y debo darme tiempo y abrazarme.

Así que la respuesta a esa pregunta que me hizo hace años era que sí papá, usted tuvo mucho que ver con mi rechazo al sexo masculino, a mi inseguridad.

Gracias por leerme,

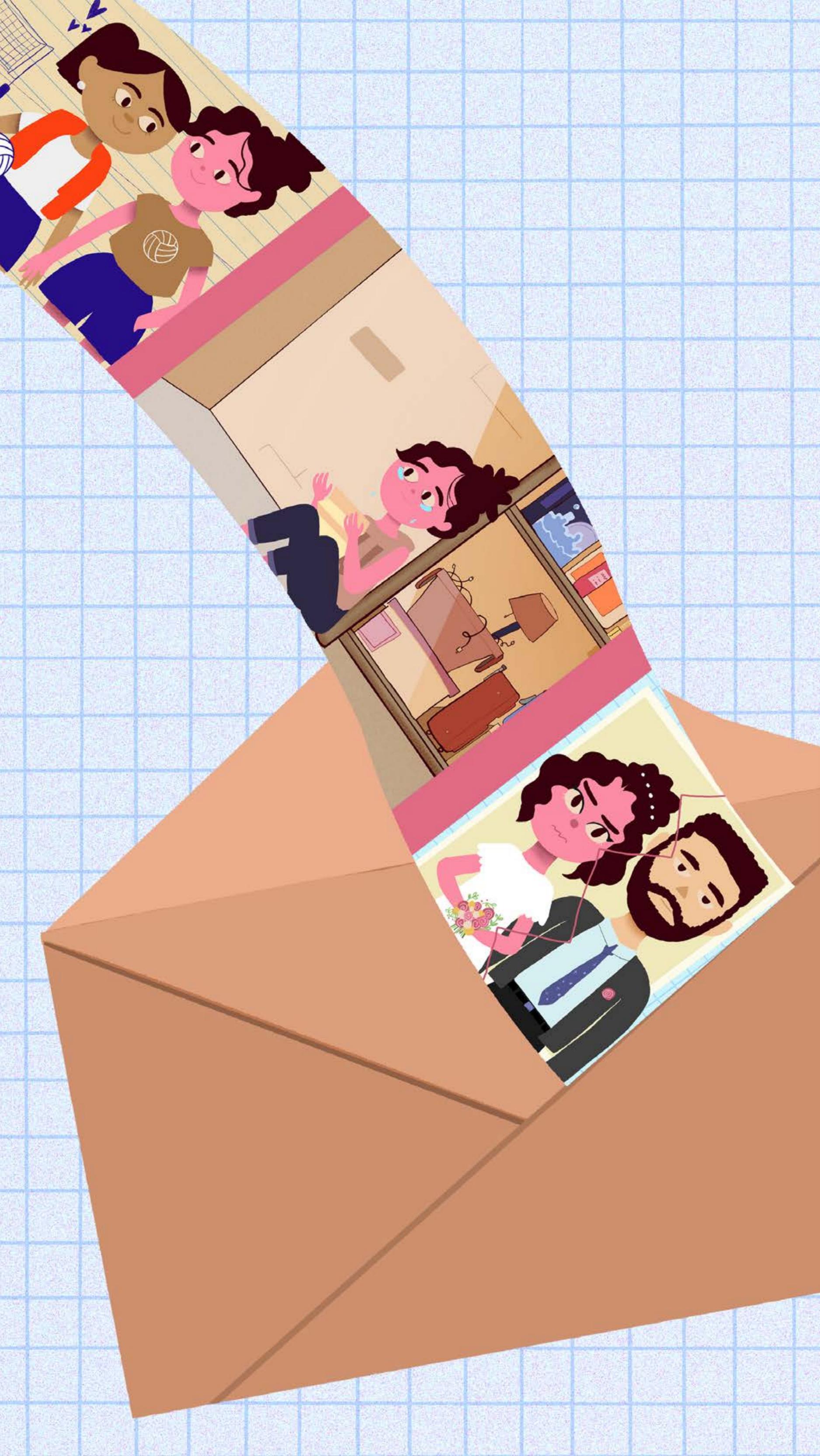
Miranda

Envié la carta con un chofer que tiene mucho tiempo de trabajar conmigo, quería asegurarme que la carta fuera entregada en sus manos, la mandé muy temprano para asegurarme que lo encontrarían en casa. Llamé a las 7:30 a.m. para confirmar la entrega y el chofer se había retrasado. El corazón me palpitaba fuertemente, sentía que se me salía del cuerpo, me sentía hasta mareada y sin concentración. Era horrible, hacía muchísimo tiempo que no me había sentido así. Tuve paciencia, me abracé y le hablé a mi niña:

“ Todo va a estar bien, yo soy la adulta y voy a cuidarte, no tienes por qué tener miedo ”

Cuando me confirmaron que ya le habían entregado la carta, pasé un momento de ansiedad pensando que podía llegar a mi casa a buscarme, pero poco a poco el malestar comenzó a ceder y me invadió una sensación de alivio. Me sentía descargada, sentí un agradecimiento profundo y renovador de parte de mi niña... Con este acto que requirió de mucha valentía, liberé a mi niña, la coloqué en el lugar que le corresponde, sintiéndose protegida por la adulta, la reivindicé ante su abusador.

¡Cuánto tiempo ha pasado desde que me atreví a ser yo, desde que inicié tantos procesos de terapia! Todo el dolor y miedo que tuve que afrontar al recordar y procesar, todo eso ha valido la pena porque ahora a mis 56 años puedo decir que soy inmensamente feliz y que me he liberado de una gran parte de mi trauma y consecuencias del abuso sexual. Sí es posible llegar a amarse, aprender a poner límites, a confiar, a sentirse merecedor de ser amado, a sentir que vale la pena vivir, a tener esperanza... Si yo lo logré, tú también puedes lograrlo.





Mis pasos para
estar bien ahora

1. Reconocí que necesitaba ayuda

profesional y la busqué. Me daban de alta pero al sentir que necesitaba volver lo hacía, siempre he buscado ayuda.

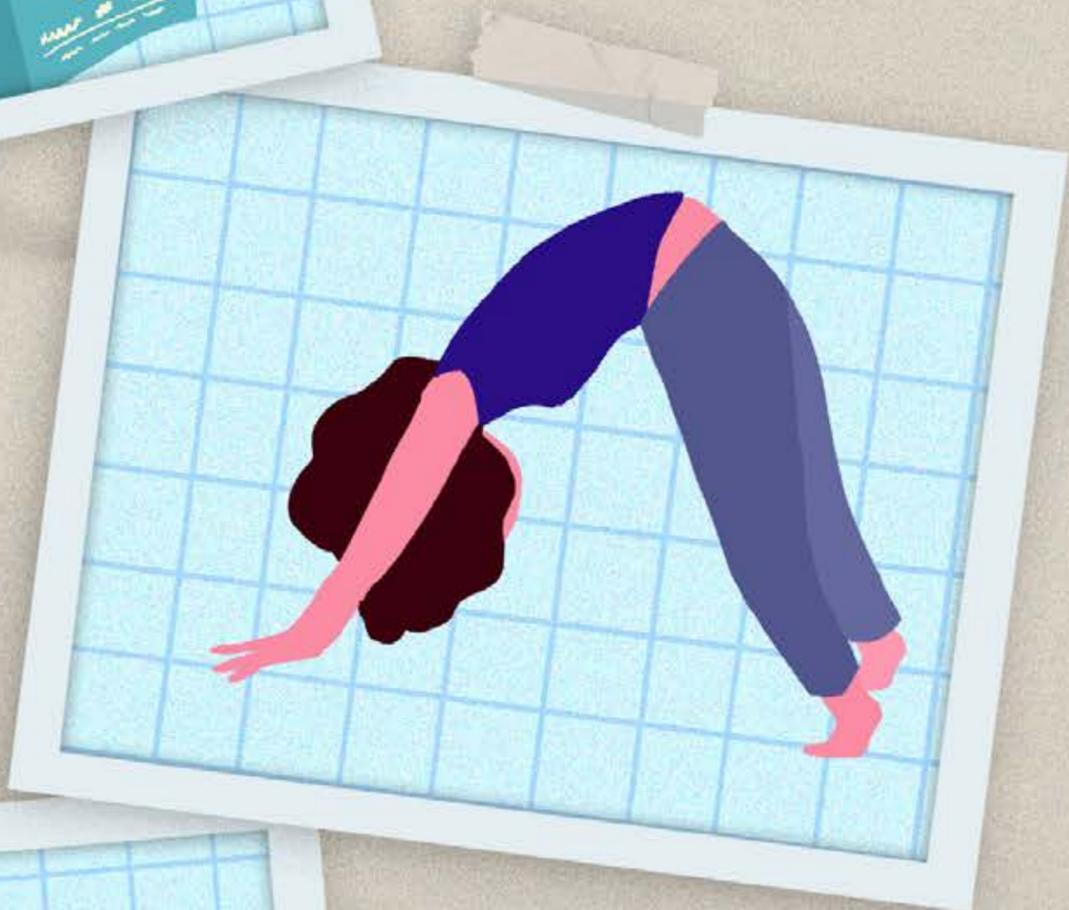


2. Cuando un profesional de salud me preguntó si yo había sido abusada, a pesar de sentir miedo,

decidí enfrentarlo y seguir adelante con la terapia.

3. Busqué otras opciones para sentirme mejor:

grupos de autoayuda, meditación, deporte, lectura, arte.



4. Me divorcié

para alejarme de un ambiente abusivo y así liberarme de patrones aprendidos en mi niñez que no debía seguir.

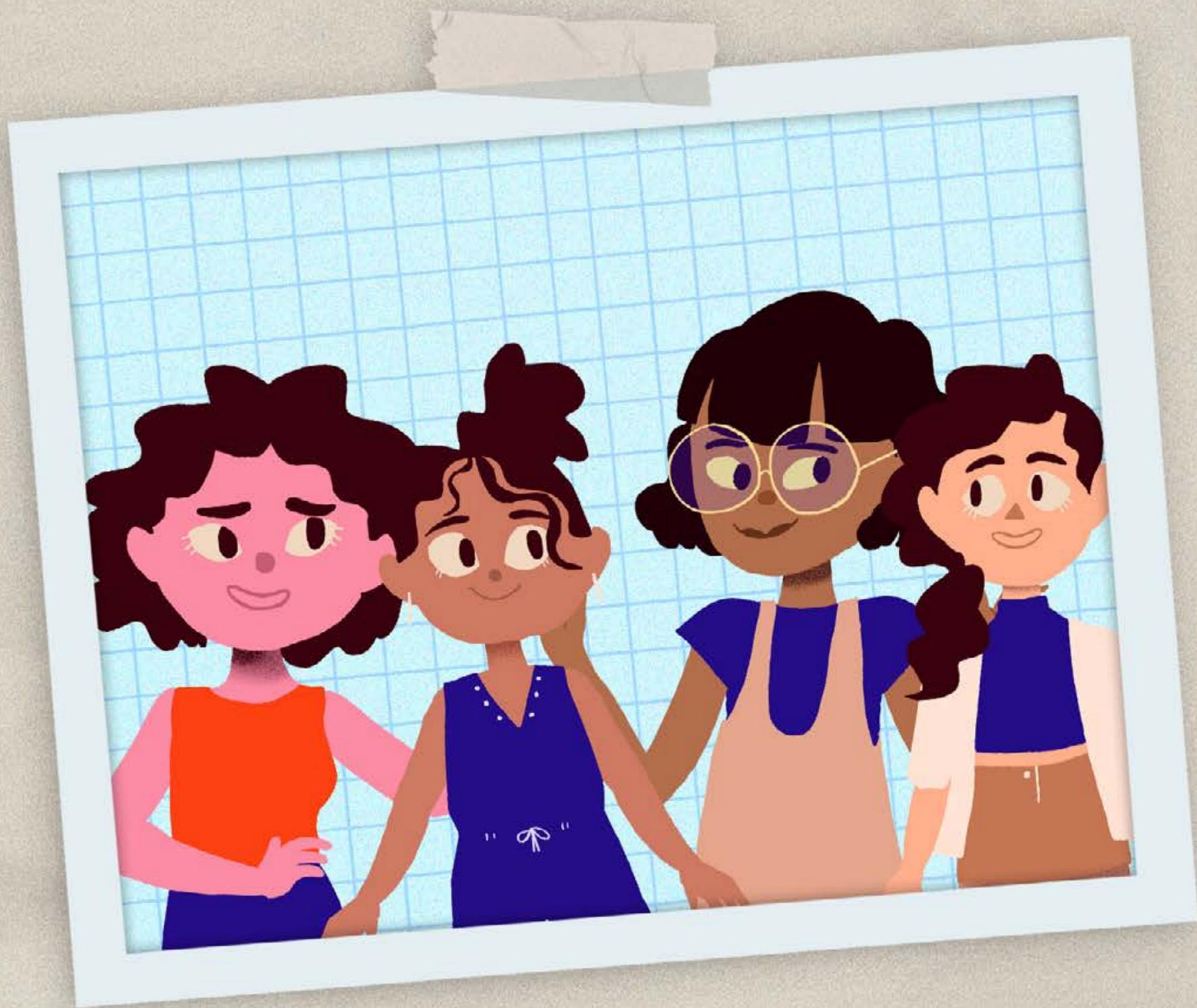


5. Reconocí mi sexualidad,

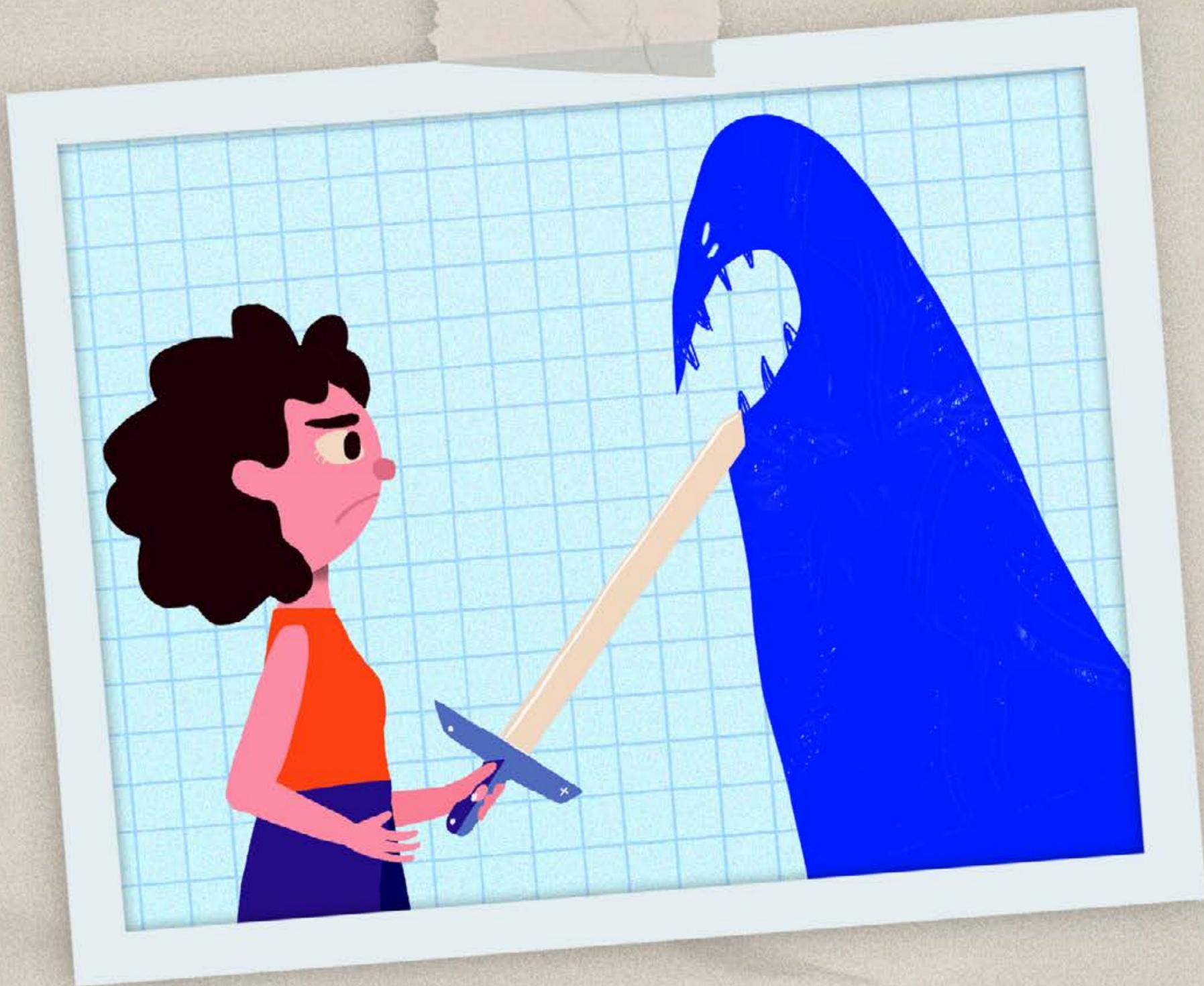
afrofé el miedo al rechazo, me liberé y me di permiso de vivir mi sexualidad.



6. Hablé con mis hijos
sobre mi sexualidad.



7. Escogí mejor
a las personas que me rodeaban.

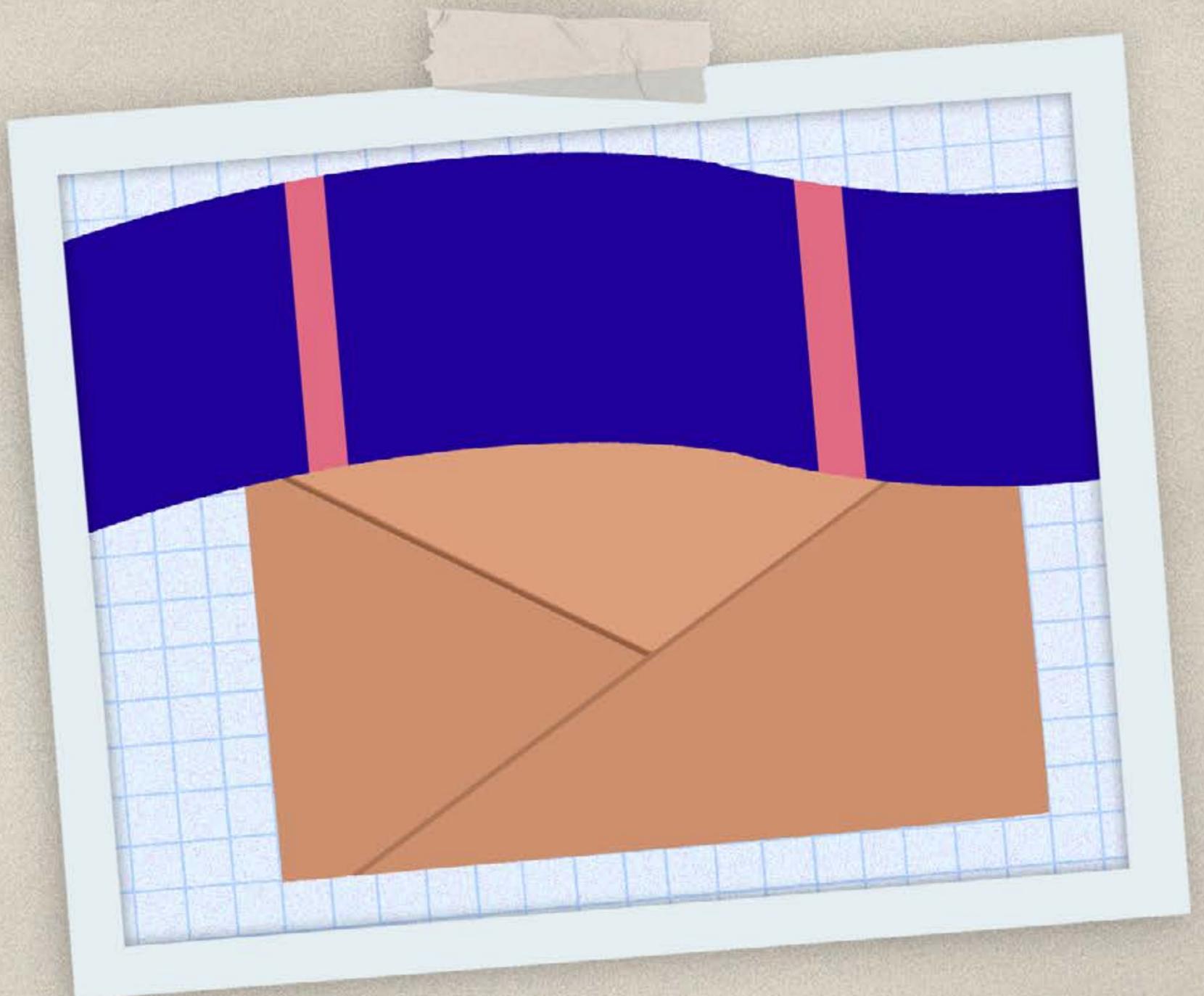


8. Decidí alejarme de mi papá.

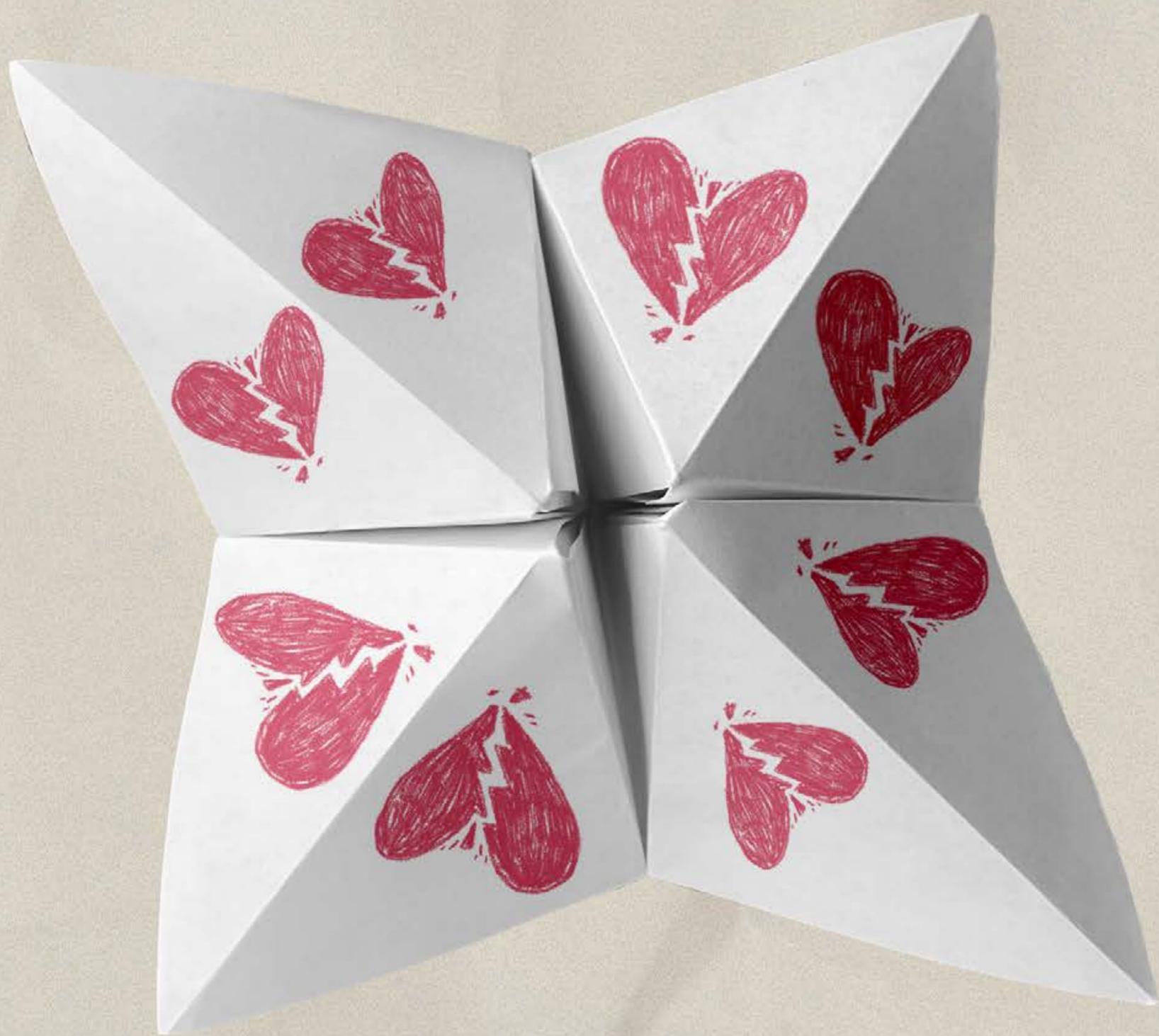
9. Le escribí una carta a mi papá
enfrentándolo, esto liberó a mi niña interior.

**10. Decidí que ya no le permitiría que me
siguiera abusando,**

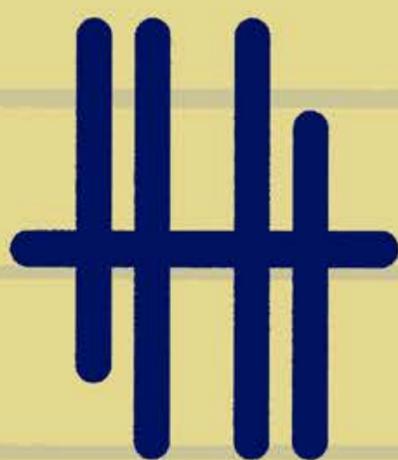
por lo tanto, pasé la página de la victimización,
ahora me siento libre y feliz.



Lo que te dañó de niña
no tiene que matarte hoy



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



FUNDACIÓN
HUMANOS
POR
HUMANOS

Con el apoyo de



PUBLICIDAD
COMERCIAL
MULLENLOWE

 **Applaudo**