

Algunas reflexiones sobre el taller de Incesto y el Abuso Sexual en la Infancia



El abuso sexual y el incesto constituyen en cierto modo una eficaz forma de aniquilar a una persona: sin quitarte la vida te incapacita para tomar de ella satisfacciones y te puede llegar a arrojar a una espiral de autodestrucción prolongada al infinito.

El daño producido puede ser tan grande que si en algún momento no lo abor das frontalmente, las secuelas te acompañan toda la vida. El abuso sexual y el incesto constituyen en cierto modo una eficaz forma de aniquilar a una persona: sin quitarte la vida te incapacita para tomar de ella satisfacciones y te puede llegar a arrojar a una espiral de autodestrucción prolongada al infinito.

Cuando releo lo que he escrito durante el taller, me doy cuenta de lo útil y necesario que me ha sido para salir del escollo en el que me encontraba antes de llegar a él, y tomo conciencia de cuánto me ha servido para ver con claridad cómo me afectó el abuso y lo que lo rodeó, y cómo en la actualidad seguía interfiriendo en mi vida desde la sombra. Ha sido en ese doloroso ejercicio de recordar, pararme a pensar y analizar dónde se ha arrojado la luz imprescindible que ilumina ante mis ojos la forma en que yo puedo intervenir, ahora, para evitar que siga haciéndolo.

En un ejercicio trabajamos sobre las múltiples formas en que reaccionamos al abuso para sobrevivir y cómo esos aprendizajes se habían incrustado en nuestra vida, de forma que permanecían en la actualidad provocando insatisfacción y malestar. Comprobamos que cada una había reaccionado de forma distinta, aunque básicamente parecida, y que había muchos elementos en común.



Al releer todo lo que escribí como trabajo para el taller, me sorprende distinta a la que era cuando lo escribí, y gracias a los análisis elaborados durante el taller he podido darme cuenta:

- de cómo puedo intervenir en situaciones concretas que antes no podía ver y que me abocaban al desastre.
- de cómo todo lo que me sirvió en un momento para sobrevivir en la actualidad me estaba impidiendo responsabilizarme de mi bienestar.
- de cómo no tenía ni remota idea de que esto ocurriera porque desconocía la manera en que llegaba a determinadas situaciones: creía que eran inexplicables e inevitables y, por lo tanto, que yo no tenía ninguna capacidad de cambiarlas.
- de cómo ejecutando esos aprendizajes inconscientemente anulaba el poder que tengo sobre mi vida.

Y digo que me sorprende distinta porque ahora sé qué hacer para no llegar a situaciones muy extremas que me hacen daño. No siempre lo consigo totalmente, pero me perdono y puedo reaccionar, hasta incluso creo que comienzo a destinar energía (la que antes ponía en hacerme la vida imposible) en conseguir lo que necesito y perseguir lo que realmente me importa en la vida.

Gracias al taller, la adulta que somos ha tomado de la mano a la niña herida que aún permanece en nosotras y juntas hemos trabajado en una reconciliación con nuestro pasado, que actúa como un lastre y que impide que atravesemos el umbral de la "víctima", encontrarte en una situación precaria permanente donde te comportas como un animal herido que utiliza toda su energía en los mínimos necesarios para mantenerse a flote, una situación de precariedad permanente en la cual cualquier estímulo exterior es vivido como una agresión ante la que nos sentimos impotentes, precariedad que nos mantiene aisladas, atadas a un sentimiento de culpa que nos agota, enganchadas a una necesidad de controlarlo todo para protegernos que nos enferma, atrapadas en una relación agresiva con nuestro cuerpo que nos debilita.



Ocurre que después de vivir un inmenso dolor en soledad, sin poder comprenderlo, te conviertes en alguien con serias dificultades para relacionarse íntimamente, cuando una parte fundamental de tu persona está incomunicada, no tiene palabras para expresarse, ni lugar en el mundo donde residir, entonces una parte de ti está enajenada, una extrañeza permanente te aleja del mundo, mientras el resto de lo que eres actúa en un teatro infinito intentando restaurar la carencia de afecto que significó el abuso, intentando desesperadamente ser aceptada.

En esa necesidad de protegernos desconfiamos de nuestros sentimientos, que aprendieron que no se podía confiar, que si algo malo te ocurre la culpa es tuya y te verás sola, aprendimos que el mundo de los sentimientos es confuso y peligroso, y así desconectadas del cuerpo caminábamos sin brújula por el mundo.

“ La culpa nos ha convertido en presa fácil de nuevos abusos a lo largo de nuestra vida, porque al final reproduces lo que conoces y es difícil romper el círculo tú sola

Precisamente y paradójicamente, esta limitación nos ha convertido en presa fácil de nuevos abusos a lo largo de nuestra vida, porque al final reproduces lo que conoces y es difícil romper el círculo tú sola.

Entre todas las mujeres del grupo hemos podido reconocer las múltiples estrategias que utilizamos para sobrevivir al sufrimiento y discutirlos. Hemos podido reconstruir los caminos que en la actualidad nos llevaban a situaciones parecidas y que nos mantenían incapaces de hacernos cargo de nuestros deseos, de lo que queremos, de nuestras vidas.

Caminos que no podíamos reconocer porque los mecanismos utilizados para sobrevivir se encontraban profundamente interiorizados, tan fuertemente arraigados que nos hemos comportado hasta el presente como si un peligro constante nos acechara, y que además aparecían invisibles a nuestros ojos.

Juntas hemos podido reconocer esos bloqueos, pánicos, incapacidades, insomnio, sentimientos

de culpa, rabia reprimida, nuestro malestar permanente en el mundo traducido en intentos de suicidio, deseos de muerte, sensación permanente de catástrofe, de algo que creíamos intrínseco en nosotras que estaba mal, muy mal, y la incapacidad de disfrutar de nada. Hemos podido recorrer los múltiples caminos que han construido en nosotras todos esos sentimientos, esas percepciones impotentes que teníamos sobre nosotras, cómo se fueron insertando en nuestra realidad triste.

Hemos encontrado, en esta intensa búsqueda, familias desestructuradas donde como mínimo la falta de afecto y el descuido era lo común, donde las mujeres (madres u otras) se encontraban a su vez debilitadas y aisladas por los abusos que ellas sufrían o habían sufrido, y donde además aparecía fácilmente la violencia emocional o física especialmente contra las “hembras”.

Gracias a las herramientas que nos ha proporcionado el taller hemos recogido y ordenado los mensajes concretos que cada una de nosotras hemos recibido a lo largo de nuestra vida en el ámbito educativo y cultural, en el religioso y político, en lo público (publicidad, radio, tv, cine, prensa...) y privado. Hemos visto cómo, desde todos estos lugares en los que hemos sido socializadas y que nos han ido conformando, se ejercía una gran violencia contra nosotras, en tanto que mujeres. Y que nos resultaba muy difícil separar unas violencias de otras, en realidad nos resultaba muy fácil encontrar las conexiones, los puntos de apoyo que existen entre ellas y descubrir un entramado en el cual todas y cada una de esas violencias es el soporte necesario e indispensable para la existencia de todas las demás.

“ El abuso fue cometido en cada caso por un agresor concreto, responsable único de tales hechos, pero insertado y permitido por un contexto más amplio de violencia generalizada contra las mujeres

Esto nos ha permitido ver con claridad que el hecho del abuso fue cometido en cada caso por un agresor concreto, responsable único de tales hechos, pero insertado y permitido por un contexto más amplio de violencia generalizada contra nosotras las mujeres. Una violencia más o menos visible, más o menos disimulada, y a la que hemos estado, o estamos todavía, más o menos acostumbradas.

Vistas así estas violencias han dejado de formar parte del paisaje como algo “normal”, y las hemos señalado como factores desencadenantes de nuestros malestares. Violencias que forman parte de un sistema en el cual los “hombres” aparecen como los principales actores, pero donde las mujeres hemos sido adiestradas en su mantenimiento participando activamente como por inercia y que si no tomamos conciencia de ello podemos estar contribuyendo en el sufrimiento de otras mujeres. Sin ir más lejos, el ejemplo de muchas de nuestras madres que han sido tan machistas o más que nuestros padres, puede ser más que revelador. O el mito de que “las mujeres somos nuestras peores enemigas”, son ejemplos de cómo un sistema puede ser tan perverso que nos hace partícipes activas de nuestra propia lapidación y condena. Típicos comentarios negativos desde mujeres a otras mujeres, que refuerzan y construyen día a día el aislamiento que sufrimos las mujeres entre nosotras, que nos construyen como objetos en función de las relaciones con “ellos”, donde ellos aparecen como centrales, y donde la relación

entre nosotras es una relación mediada por la centralidad de “ellos” y “sus conflictos” con nosotras: sus objetos de pertenencia. Dinámicas y miradas de desconfianza a “las otras” mujeres, a las que convierten en enemigas, y que hacen imposible el encontrarnos desde nuestros deseos, dolores, necesidades, esperanzas, afectos, admiraciones, capacidades y potencialidades.

Probablemente todo lo aquí expresado no sea completamente compartido por todas las mujeres que han participado en el taller. Incluso algunas mujeres lo abandonaron antes de acabar. Por todo esto quiero aclarar que las afirmaciones que se encuentran en plural y que aluden a un «nosotras» no son el producto del trabajo colectivo en la elaboración de este texto, sino que más bien responden a mi necesidad de expresar que el proceso lo hemos hecho juntas, y aunque nuestras conclusiones no sean iguales, ha sido imprescindible, para lo que cada una hemos aprendido, la colectivización de cada trabajo personal: Ha sido imprescindible y muy gratificante el trabajo colectivo.

Creo que el taller tiene dos caras:

Una: la dureza con que es necesario hacer una revisión de determinados hechos de nuestras vidas. Dureza porque los hechos son duros de por sí, porque el taller significa un afrontarlos de cara, con honestidad.

La otra cara es que las herramientas y aprendizajes que te aporta significan realmente un cambio para la vida.

Porque, aunque sea muy duro el taller, y doloroso el tocar hechos que nos han hecho tanto daño, es sobre todo liberador. Con él hemos podido visualizar con claridad las secuelas que aún permanecían en nuestras vidas, que nos han hecho enfermar e impedido salir de círculos viciosos en los que estábamos atrapadas sufriendo y sintiéndonos infelices, desdichadas.

Herramientas que nos han abierto la posibilidad de entender cómo habíamos llegado hasta esos lugares de muerte y con las que cada una hemos encontrado pistas que nos indican caminos en los que despojarnos de todo lo que nos mantenía como amortajadas en esa sensación de que la vida se te va de las manos a cada instante, durante toda tu existencia, mientras tú permaneces impotente, víctima, desdichada, sufriente.

Como decía, herramientas con las que destornillar tensiones, romper o cambiar lo que nos hace sufrir, desmontar bloqueos, soltar el lastre, y canalizar nuestra rabia de forma que no nos destruya ni a nosotras ni a otras/otros. Sobre todo, herramientas que nos han abierto caminos hacia una vida en la que somos un poco más dueñas de nuestros deseos, de nuestros cuerpos, de nuestras necesidades, y nos permite vivir en paz con nosotras mismas y con el mundo, convirtiéndonos en actoras y agentes de cambio activas hacia una vida mejor para nosotras y para otras.

Sabemos que el taller no resuelve nuestros problemas de un plumazo porque ese proceso es un largo camino que ocupará mucho tiempo en la vida de muchas mujeres y que significa cambiar el mundo. Pero ahora estamos más capaces, mejor equipadas. Si este proceso no se hubiera

abierto estaríamos perdidas a la deriva en una dinámica de autodestrucción permanente en forma de depresión, enfermedad, alcoholismo, drogas, anorexia o bulimia, abuso, maltrato, y otras...

Porque, aunque sea doloroso tocar hechos que nos hicieron tanto daño, sobrevivimos a lo más duro: el propio abuso.

Porque, aunque sea doloroso es principalmente liberador. Liberador porque nos libera de las secuelas que aún permanecen en la actualidad de nuestras vidas.

Y también porque nos hemos reído mucho.

Y, sobre todo, la fuerza de hacerlo con otras mujeres que, sin juzgar, entienden y respetan tus sentimientos y contradicciones por retorcidos que pudieran parecer, porque en cierto modo son también sus miedos, dudas y contradicciones. Y porque los sufrimientos de cada una tienen una historia común. La posibilidad de hacer esto en acompañamiento mutuo dentro de un mismo proceso, destruye la esencia misma del abuso: el aislamiento en que se da y al que te somete. Rompiendo así los miedos y ansiedades que se fraguaron en él.

Y, sobre todo, la fuerza de saberme acompañada a distancia por todas las mujeres anónimas del mundo que día a día luchan por cambiar y mejorar sus vidas.

Y con la compañía especializada de mujeres comprometidas y sensibles: el equipo de psicólogas de salud entre nosotras.



REFERENCIA CURRICULAR

María Martínez es una superviviente de abuso infantil, que fue usuaria de un taller de mujeres adultas afectadas por Abusos Infantiles en su infancia y juventud.

Secciones: [Ciudadanía](#), [Monográfico](#)